

# 菊黄蟹肥秋正浓



## 中秋品蟹 需要注意的健康问题

马上就要中秋了,广大海鲜迷们期待已久的螃蟹大餐也即将“上演”了吧。都说“菊黄蟹肥秋正浓”,各种蟹都开始膏满肠肥了,但是蟹是比较寒凉的食物,那么,吃货需要注意哪些问题呢?

谈及食法,配料和配酒最为讲究。清蒸或爆炒时,以姜葱醋为佐料,不仅有酸甜的口味,而且能祛螃蟹的寒凉,或者倒入一些黄酒,亦或是将其与黄酒一起搭配食用。因为黄酒性温,与性寒的螃蟹互补,有着姜末醋汁同等的功效,于是浓烈的白酒则相比之下没有这般融合的效果。

螃蟹肉质细嫩,味道鲜美,营养丰富,是人们喜爱的佳品。但螃蟹喜食小生物、水草及腐烂动物,蟹的体表、鳃部和胃肠道均沾满了细菌、病毒等致病微生物,食用时一定要认真对待,如果吃蟹不注意卫生,就会使人致病甚至中毒。所以吃螃蟹要注意六忌。

- 1.忌吃生蟹: 螃蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。食蟹要煮熟煮透,一般开锅后再加热30分钟以上才能起到消毒作用。
- 2.忌吃死蟹、买死蟹: 死蟹体内的细菌迅速繁殖、扩散到蟹肉中,分解蟹肉中的氨基酸,产生大量有害物质,食用死蟹可能诱发呕吐、腹泻。除此之外,垂死的蟹也不宜购买。
- 3.忌吃久存熟蟹: 存放的熟蟹极易被细菌污染,因此,螃蟹宜现烧现吃。万一吃不完,剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方(最好是冰箱中),吃时必须回锅再煮熟蒸透。
- 4.忌吃太多: 蟹肉性寒,不宜多食。脾胃虚寒者尤应引起注意,以免腹痛腹泻。一般吃蟹一至两个即可,吃完蟹后最好喝上一杯姜茶祛寒。
- 5.忌喝茶水: 吃蟹时和吃蟹后1小时内忌饮茶水。因为开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,不利于消化吸收。
- 6.忌吃柿子: 切忌螃蟹与柿子混吃,因为柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉中的蛋白质凝固,可能引发呕吐、腹痛、腹泻等不良反应。

编者按:本周日就是一年一度的中秋节了,又到了大闸蟹横行餐桌的季节。甘香流油的蟹黄、白嫩鲜甜的蟹肉,让“吃货”们馋得直流口水,食指大动。此时的螃蟹不仅好吃,含有丰富的维生素,还有一定的药用价值,不过有不少人吃了螃蟹后会发生腹痛腹泻、恶心呕吐等症状,这通常是因为吃蟹的时候没注意细节造成的。所以我们来看看该如何品蟹、有哪些禁忌。



### 粉丝蒸螃蟹:

- 1.将粉丝浸泡软,铺在盘底,撒上葱花蒜末和姜末。
- 2.将螃蟹清洗干净,一剪为二,倒扣在粉丝上。
- 3.淋上蒸鱼豉油,水开入锅大火蒸。
- 4.大火蒸5至8分钟后取出,再撒点葱花,淋上滚烫的热油,就可以吃了。

### 葱姜炒螃蟹

- 1、把螃蟹腹部朝上放菜墩上,用刀按脐甲的中线划开,揭去蟹盖,刮掉鳃,洗净。
- 2、再剥去蟹壳,每个蟹都切成二段,再用刀拍破

蟹壳,然后将每个半蟹身再各切为四块,每块各带一爪,待用。

- 3、葱切段,姜切丝,蒜剁泥,淀粉加水调成湿淀粉,备用。
- 4、把炒锅烧热下猪油烧至六成热,下葱段,翻炒后捞出。
- 5、炒锅内略留底油,爆炒姜丝、蒜泥和炸过的葱段,待出香味,下蟹块炒匀。
- 6、加盖略烧,至锅内水分将干时,下猪油10克、香油、胡椒粉等炒匀,用湿淀粉勾芡,便可出锅。

## 中秋节如何品蟹

大闸蟹鲜香味美,是很多人的挚爱,然而近些年很多大闸蟹都被以假乱真,如何挑选优质大闸蟹,来学习下吧。

- 1.看蟹壳:蟹壳色泽鲜明,有光泽,且呈墨绿色的,一般都体厚坚实;呈黄色的,大多较瘦弱;能挑选到“金毛金爪”的更好。
- 2.看肚脐:肚脐突出来的,一般都脂肥膏满;凹进去的,大多是膘体不足。当用手拿蟹时还要觉得够“重”,这才是挑到肥美多膏,蟹肉丰满的大闸蟹。
- 3.看蟹足:足爪结实,蟹足上的“脚毛”丛生,一般都膘足老健;无毛的,大多是体软无膘。
- 4.看雌雄:俗话说“农历八月挑雌蟹,九月过后选雄蟹”。因为农历九月过后雄蟹性腺成熟,滋味营养最佳,只是现在大家都喜欢选择雌性。一般肚脐圆形的为雌蟹,肚脐尖形的为雄蟹。
- 5.看活力:将蟹翻转过来,能迅速用蟹足弹转翻回的,说明活力强;不能翻回的,活力差,存放的时间不能长。
- 6.看“横行”:可通过其“横行”来观察,爬行时肚腹离地者就是好货。当然,其蟹足均被绑住,那就不在此列了。不过,还可看蟹是否反应灵敏,若用手或枝条触动其眼睛旁边时,眼珠子会灵活闪动,反应敏捷,或者会“口喷白泡”者,还是够生猛和新鲜的。

## 大闸蟹的几种做法

### 清蒸大闸蟹的做法:

- 1.把大闸蟹放在清水里洗净,养半天。用细绳把大闸蟹的两个夹子和八条腿扎紧成团状。
- 2.姜末、镇江香醋、白糖调成蘸料。
- 3.蒸锅中放清水,丢几片姜片入锅,水开后把蟹放入,蒸15分钟取出装盘即成。

# 图解大闸蟹的吃法步骤

吃大闸蟹非常讲究吃相和吃技。不会吃大闸蟹的人,是连壳带肉一口咬下去,哗啦啦几下然后再连壳带肉吐出来。这样一来,一只大闸蟹总要糟蹋掉三四成肉。有些人吃大闸蟹,先掀起大闸蟹壳直奔大闸蟹膏,然后再掀开大闸蟹身分成两边,吃完一边又一边,最后吃大闸蟹钳、大闸蟹爪。这样吃也有些不妥。有经验的大厨们都一致推荐先吃脚后吃黄,而很多经验老到的食客也都知道吃大闸蟹的最佳方法是先吃钳、爪,这时大闸蟹盖未揭,一位中餐厨师长告诉记者说:“吃过爪、钳后,再掀起大闸蟹盖,享用大闸蟹膏或黄,再吃大闸蟹肉,一点都不浪费,且这样不会走掉热气。”下面为您图解大闸蟹的吃法10步骤。



3、先吃蟹盖部分,用小勺把中间的蟹胃部分舀出,轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意,不要吮破中间那个呈三角锥形的蟹胃,应将其丢弃;



6、用小勺舀点醋淋在蟹身上,然后把蟹身的蟹黄蟹膏吃干净;



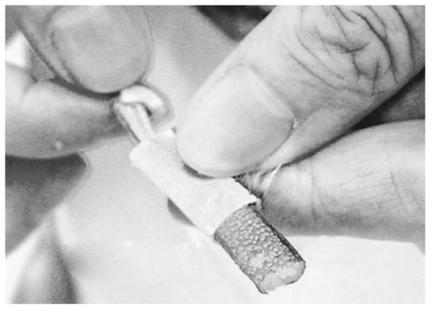
4、吃完蟹盖轮到蟹身,先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴和蟹肺剪掉;



7、把蟹身掰成两半,此时可见成丝状的蟹肉。只要顺着蟹脚来撕,就可以将蟹肉拆出。吃干净的蟹壳是完整呈半透明状的;



5、用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来,那是蟹心部分,丢弃;



8、用剪刀把蟹腿剪成三截,最末一节蟹脚尖可充当工具。先用蟹脚尖细的那一头把蟹腿中段的肉捅出来,再用蟹脚尖粗的那一头把蟹腿前段的肉捅出来;

## 蟹八件

自古以来,食蟹就是腰圆锤、小方桌、银子、长柄斧、调羹、长柄叉、刮片、针。故称之为“蟹八件”。古人发明食蟹工具后,吃蟹成了一件文雅而潇洒的饮食享受。以小巧玲珑的金、银、铜餐具食蟹,趣味横生,可以说是一种逸致的高雅餐饮活动。



9、将蟹钳分成三段,前两段都可将蟹壳直接剪开,用勺舀出肉。最后的那只钳子,技巧是剪开两边,然后用手往相反的方向掰两只钳脚,钳壳就完整地分开了;



10、以此吃法吃出来的蟹壳,虽未必能完整地拼回一只蟹的形状来,却也铺陈得条理分明,丝肉不剩。吃完蟹壳洗一洗手,再喝上一杯暖融融的姜茶,一顿饭的时间就吃一只大闸蟹,也觉得酒足饭饱了。