



中秋美食汇

# 当梭子蟹遇上大闸蟹

“西风起,蟹脚痒”。又到了螃蟹成熟的季节了,每到中秋节,不但大大小小的酒店、宾馆都推出了大闸蟹这道菜品,同时螃蟹也走上很多家庭的餐桌,成为必不可少的美味。去市场看看,螃蟹的种类就更多了,有河里长的毛蟹,有太湖里长的大闸蟹,最负盛名的要数阳澄湖大闸蟹了。这种螃蟹个体硕大,肉肥脂厚,极受食客钟爱。当然,作为海滨城市烟台,更是少不了各类海蟹。那么,今年中秋,哪种螃蟹更“吃香”呢?吃起来又各有哪些讲究呢?不妨看看这场PK赛究竟谁更赚口水吧。



## 2号选手:大闸蟹

**营养价值:**

大闸蟹营养丰富,蟹肉味咸性寒,有清热、化痰、滋阴之功,可治疗跌打损伤、筋骨骨折、过敏性皮炎。蟹肉也是儿童天然滋补品,经常食用可以补充优质蛋白和各种微量元素。蟹肉中含有多种维生素,其中维生素A高于其他陆生及水生动物,维生素B2是肉类的5-6倍,比鱼类高出6-10倍,比蛋类高出2-3倍。维生素B1及磷的含量比一般鱼类高出6-10倍。每100克大闸蟹可食部分含蛋白质17.5克,脂肪2.8克,磷182毫克,钙126毫克,铁2.8毫克。

是膘体不足。当用手拿蟹时还要觉得够“重”,这才挑到肥美多膏,蟹肉丰满的大闸蟹。

**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。

**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好,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。

**看活力。**将蟹翻转身来,能迅速用蟹足弹转翻回的,说明活力强;不能翻回的,活力差,存放的时间也不长。

也可通过其“横行”来观察,爬行时肚腹离地者就是好蟹。当然,现在蟹足往往被绑住,那就没法观察。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。

**做法推荐:**

**煮蟹**

**煮蟹法:**洗净蟹后,置入盛满滚水的锅内,加大姜一块,猛火煮之。一般半斤以上的二十分钟,六两以下的十五分钟。

**蒸蟹法:**水烧至大滚时,将蟹肚朝天放入蒸笼中,上置洗净抹干之紫苏叶,蒸十五到二十分钟。

**蘸料:**用一碗半醋,三碗半酱油,六匙砂糖,姜四节剁茸,隔水炖二十分钟即可。

**豉汁蟹**

**材料:**蟹一只,豉豆半两至一两,红辣椒2两,蒜茸2两,奶油2钱。

**调味料:**蚝油、糖、鸡精粉适量。

**做法:**1、把蟹处理干净,切成六块。2、起油锅将蟹炸至金黄色捞起备用。3、把红辣椒切片,加入奶油、豉豆爆香,加入十两高汤及调味料煮2分钟勾芡即可。

**香辣炒蟹**

**原料:**活肉蟹、干辣椒节、花椒、姜片、蒜片、葱节、精盐、胡椒粉、料酒、干细淀粉、海鲜酱、水淀粉、鸡精、香油、花椒油、辣椒油、精炼油、鲜汤。

**制作过程:**1、活肉蟹从腹部取壳,去净内脏及鳃叶,宰去腿尖及壳沿,洗净后,将蟹斩成八块,加入适量精盐、料酒拌匀。2、锅置旺火上,烧精炼油至五成油温,然后将蟹块斩口处粘裹上干细淀粉,入油锅内浸炸至熟(蟹壳同时成熟)。3、锅内另加油,烧至四成油温,投入干辣椒节,花椒炒香,掺入鲜汤,略烧片刻,再下姜、葱蒜、海蟹,最后放入精盐、料酒、海鲜酱、鸡精烧约2分钟后,用水淀粉收薄芡,最后加入香油、花椒油、辣椒油、胡椒粉翻匀即可装盘。



## 1号选手:梭子蟹

**营养价值:**

梭子蟹肉质细嫩、洁白,富含蛋白质、脂肪及多种矿物质。梭子蟹在冬季徊游季节个体最为健壮,一般重250克左右,最大可达500克。

烟台当地素有“八月十五蟹黄肥”的说法,红膏满盖,口味极佳,梭子蟹可鲜食,或蒸、或煎、或炒,或一切两半炖豆瓣酱,或用蟹炒年糕、炒咸菜、煮豆腐,是沿海一带居民餐桌上的常菜。亦可腌食,就是将新鲜梭子蟹投入盐卤中浸泡,数日后即可食用,俗称“新风抢蟹”。过去,渔民因梭子蟹产量高,常挑选膏满活蟹,将黄剔入碗中,风吹日晒令其凝固,即成“蟹黄饼”,风味特佳,但产量少,一般人难尝此美味。

**挑选技巧:**

好梭蟹的背部呈青色且坚硬,腹部饱满厚重。还可以仔细观察蟹小腿,腿部坚硬,很难捏动的最肥满。

看腹脐。好梭蟹的腹脐一般呈浅红色,红色越多且肚脐结实蟹越肥满。

看蟹盖。看蟹盖可以知道膏黄的丰满度,盖两边的尖上,是否

有黄红色的东西,这种东西越多证明蟹的膏黄就越多。

**做法推荐:**

**炒梭子蟹**

**主料:**梭子蟹  
**调料:**精制油、面粉、盐、老抽酱油、葱姜、料酒

**做法:**1、洗净梭子蟹,每只切成两段;2、将切开的梭子蟹刀口用面粉封一下;3、热锅下油,油5成热,将梭子蟹刀口向下接触油;4、煎一下,加料酒、盐、糖、老抽酱油、葱姜、水;5、加盖中火6-7分钟要根据蟹的大小而定即可起锅装盘。

**铁板梭子蟹**

**主料:**母梭子蟹750克  
**调料:**咖喱油、精盐、绍酒、番茄沙司、米醋、辣酱油、辣椒油、白糖、香油、辣油、味精、姜片、葱段、面粉

**做法:**1、蟹切8块,拍上面粉入七成热的油中炸熟。2、铁盘烧热,包上银纸待用。3、油锅中投入葱姜末炒香,倒入兑成汁的调料及炸好的蟹,煎至熟,翻颠数下,浇上麻油,装盘即可。

**制作关键:**铁板要加热,使菜肴更芳香。



资深专家团队 | 先进的体检设备 | 舒适的体检环境 | 优惠的体检价格 | 特色的高端服务 | 持续的健康管理



# 烟台福田健康体检中心

因为专业,质量更高  
因为用心,服务更好

中秋 国庆 重阳  
送礼送健康,体检更时尚!

凡10月15日前来我中心做体检套餐的60岁以上客户,赠送价值100元的骨密度检测和血流变测定。节日期间所有体检套餐特惠大酬宾,详情请见店内海报。



