秋风起,蟹香飘——

记者为您讲述吃蟹全攻略

秋风起,各路大闸蟹肥美上市,在东营不可不谈的就是黄河口大闸蟹。本报以吃大闸蟹为专题,带您在东营吃最正宗的黄河口大闸蟹,还带来挑蟹吃蟹指南,让您挑得安心吃得放心。

选蟹五看

山东黄河口大闸蟹有限公司的工作人员介绍,通过“五看”方法,可以挑选出鲜肥的螃蟹。一看蟹壳,壳贝色泽鲜明,呈墨绿色,一般都体厚坚实。真正的大闸蟹蟹脚末端应呈金色,并长满黄色茸毛;二看肚脐,肚脐凸出来,一般都脂肥膏满;三看蟹足,足爪结实,蟹足上绒毛丛生,则蟹足老健;无毛的,大多时候体软无膘;四看雌雄,一般肚脐圆形的为雌蟹,肚脐尖形的为雄蟹;五看活力,将螃蟹翻转身来,能迅速用腿弹转翻回的,说明活力强;不能翻回的,活力差。

这些要忌讳

山东黄河口大闸蟹有限公司的工作人员告诉记者,吃螃蟹时,一定要将蟹胃、肠、心、鳃去除,这些部位带有大量细菌、污物。蟹鳃在蟹体两侧,形如眉毛,成条形排列;蟹胃位于蟹骨前半部,紧连蟹黄,形如三角形小包;蟹肠即由蟹胃通到蟹脐的一条黑线;蟹心位于蟹黄或蟹油中间,紧连胃,呈六角形。

蟹和柿子不能同时吃。因为柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固,凝固物质长时间留在肠道内会发酵腐败,引起呕吐、腹痛、腹泻等症状。同样不适宜和蟹同食的还有啤酒。

详解“蟹八件”

1、蟹盆:用来盛放蟹盖;
2、剪刀:大闸蟹多毛,剪刀的功效就是剪下蟹腿、蟹螯上的棕色长毛;
3、蟹针:剔除不可食用的白色蟹鳃和盖上连骨的蟹胃。同时,还能用其方便地剔出蟹身上的肉和钩出蟹腿里的肉;
4、长柄勺:启开蟹后,大块的蟹黄或膏可以用勺子一口口送入嘴里,那滋味,满足至极;
5、腰圆锤:锤子形态的东西自然用于敲打,拿起一只蟹,在蟹背边缘轻轻敲打,将蟹壳松掉,有利于掀开蟹盖;
6、长柄斧:用长柄斧掀开背壳和肚脐,再加上用锤子击打了多遍,很容易开启;7、蟹钳:开启蟹螯的最佳利器;
8、剔凳:将蟹放置其上,然后方便地用其他工具取出蟹螯或蟹身里的肉。

(嵇磊 整理)

百姓厨师show:

孙女士为‘懒人’推荐“冷水鸡蛋汤”

本报推出“百姓厨师show”栏目以后,众多市民打来电话咨询。家住东城孙女士想推荐一道‘冷水鸡蛋汤’,适合上班族。

孙女士有个7岁的儿子,每天过着朝九晚五的生活,她介绍:“‘冷水鸡蛋汤’只需要几分钟,色泽也很好,蛋花成絮状!”

“需要鸡蛋两个,盐少许,香油和香菜。”孙女士说道,首先将鸡蛋打入碗里搅匀,锅里再放入500ml的凉水,把搅匀的鸡蛋放入凉水中,用小火进行加热,鸡蛋汤沸腾,添加盐、香油和香菜即可!

孙女士表示,鸡蛋放入锅内一定要顺时针搅拌直至开锅。“这个鸡蛋汤很适合‘懒人’,营养价值也很高,是一名五星级酒店的厨师告诉我的!”孙女士偷偷说道。

(记者 嵇磊)

螃蟹饭菜DIY

河丰园餐饮有限公司的厨师张荣鹏向记者推荐了“大闸蟹烧鱼嘴”的菜品。张荣鹏介绍,该菜营养成份比较容易吸收,特别适合冬季人们滋补养生的饮食观念。

大闸蟹烧鱼嘴:

原料:黄河口大闸蟹8只(150克/只)、草鱼头4个、葱30克、姜30克、豆瓣酱15克、豆豉5克、泡辣椒10克、味达美15克、盐3克、味精5克、料酒10克、干辣椒6克、八角2个、花椒3克。

做法:1.将大闸蟹宰杀洗净,草鱼头斩开洗净备用;,

2.锅内置油,放入葱、姜、八角、花椒、干辣椒、大料炒香;

3.下豆瓣酱、泡辣椒、豆豉炒至出香味时烹味达美、料酒加高汤;

4.调入盐、味精将黄河口大闸蟹、草鱼头一起放入锅内;

5.小火烧至12分钟即可装盘食用。

注意:烧制时少反动尽量保持鱼头的完整性。

(记者 嵇磊)

大闸蟹烧鱼嘴。 本报记者 段学虎 摄