

# 美食休闲周刊 Cate

◎南京最权威的美食地图



## 美味蟹中来

### 名厨手把手教你食蟹

#### 挑蟹八字诀:青壳白肚金爪黄毛

吃蟹,江蟹胜于河蟹,湖蟹又胜于江蟹。金人酒店的花厨师长解释说,螃蟹的品质与所生长的水质环境紧密相关。湖蟹品质最优,将鼻子凑到母蟹的前端一吸气,蟹黄的清爽香气扑鼻而来,没有丝毫腥气。怎样挑到新鲜的好螃蟹?江老大主厨姜师傅有口诀“青壳白肚,金爪黄毛”。除此外,挑选螃蟹也要看时节。金塘、龙宫、江老大和金人来的老总一致赞同这样一个观点:“重阳之前吃雌蟹,重阳之后吃雄蟹。”这从市场上雄蟹与雌蟹的价格变化可以看出。平常雌蟹



金秋时节,又到菊黄蟹肥时,正所谓“壳薄胭脂染,膏腴琥珀凝”,是食蟹的最佳季节。时下,南京各大酒店如江老大、金人等热推螃蟹盛宴,客似云来,好不热闹。身为厨房新鲜人的你,是否也想一展身手,做出肉嫩味美的螃蟹大餐?

别怕,从螃蟹的挑选、清洗、捆扎、清蒸到食用,我们都有名厨为你全程解析。

价格较贵,这个月雄蟹的价格却高于雌蟹,原因就是重阳过后雄蟹蟹膏更为肥美丰腴。

#### 洗螃蟹有妙法

湖蟹是公认的干净,基本不用刷洗,用自来水冲洗一下即可。

若要清洗河蟹,可先在螃蟹桶里倒入少量的白酒去腥,等螃蟹略有昏迷的时候用锅铲的背面将螃蟹拍晕,用手迅速抓住它的背部,拿刷子朝已经呈平面状的螃蟹腹部猛刷,角落不要遗漏,检查没有淤泥后丢入另一桶中,用清水冲净即可。如担心洗得不够干净,可使用牙膏清洗。

#### 教你两招防蟹爬

正在蒸煮的蟹在锅中受热乱爬,导致蟹爪易脱落,怎么办呢?

常用的方法是用绳子将螃蟹的爪子捆扎起来,让它无法活动。具体步骤是先将两只大钳子按在螃蟹的肚子底下,然后把其他的八只爪子扣在两边,绳子一头用嘴咬着,左手就拿着螃蟹,右手和嘴巴配合对

着螃蟹打十字形多打几圈。如果嫌此法麻烦,可在蒸前一只手抓住蟹,另一只手拿一根长一点的金属细针,在蟹嘴处斜戳进去1厘米左右,然后放在锅中蒸,蟹爪也不会脱落。

#### 经典做法:清蒸

这是业内和食客公认的螃蟹最为鲜美的吃法。清蒸使得蟹肉的原汁原味。做法是将洗净后的螃蟹捆扎成团,入锅隔水蒸熟,在水开后至少还要再蒸20分钟,以确保食用安全。金人来的花师傅向记者透露了一个小诀窍:蒸的时候注意让蟹壳朝下,蟹肚朝上,这样不仅蟹油不易流出,还能让蒸出来的颜色更光泽漂亮。

螃蟹的做法五花八门,菜名也一个赛一个的精彩。这里就不一一介绍了。

#### 蘸汁搭配有讲究

提到吃螃蟹,仅仅原味清蒸还不够,蘸汁也很重要。一般来说,姜醋汁是首选。其一,螃蟹性寒,生姜可以去寒。金塘酒店在客人吃完螃蟹后,会奉上一杯姜茶用以去寒暖胃。其二,醋还可以提升螃蟹的鲜味。



注意姜醋汁的姜要切蓉,用纱布将其挤出姜汁,然后兑醋。姜汁不要放多,否则味辣。醋的选择可以按个人喜好选择。

#### 食蟹别忘安全

螃蟹身上有些部位可能造成食物中毒,所以在开吃之前,最好先去掉:一是蟹胃,俗称蟹尿包,在背壳前缘中央似三角形的骨质小包;二是蟹肠,即由蟹胃通到蟹脐的一条黑线;三是蟹心,俗称六角板;四是蟹腮,即长在蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西。

吃螃蟹对人的体质也有要求,下列病人不宜食用——伤风、发热、胃痛以及腹泻;慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期;冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂。过敏体质的人吃了螃蟹后也容易引起恶心、呕吐。另外,螃蟹不宜与柿子、梨、花生、西瓜、茶水同食,否则容易造成腹泻。

见习记者 彭凌梅

### 话实说

#### 南北斗蟹

早几年前,一旦提到螃蟹,必然脱口而出是阳澄湖的螃蟹最著名。阿拉上海人更是对阳澄湖的螃蟹情有独钟,一到食蟹季节,昆山的巴城满大街跑的基本上是上海牌照的小车。如今,南京高淳的固城湖螃蟹半路杀将出来,誓要和阳澄湖螃蟹一较高下。这两三年在当地政府的成功营销下,固城湖螃蟹势头很猛,为了让全国人民都给固城湖螃蟹上心,发布会搬到了人民大会堂去开,在北京也设置了分销点,名气一下子大了。

笔者是好吃者,每年自然少不了拿螃蟹祭口,食之下来,总感觉还是阳澄湖的螃蟹要稍高一筹,蟹黄硬而有咬劲,蟹肉中透着一丝丝的甜,如是那软中透着甜的吴依软语,让人觉得享受异常。不过,酒香也怕巷子深,在固城湖螃蟹强大宣传攻势下,阳澄湖螃蟹还能像以前那样“横行”,估计时下也未必了。

现在的螃蟹已经成了一张城市名片,它的招摇过市也给城市带来了巨大利益。什么“太湖螃蟹”、“洪泽湖螃蟹”也开始为自己的城市打造这张名片,不过究竟谁能笑到最后,除了好吃以外,恐怕就看谁会吆喝啦!

见习记者 彭凌梅

## 龙宫大酒店 龙宫第五届螃蟹美食节

### 特惠风暴

- ★ 清蒸洪泽湖大闸蟹 10元/只
- ★ 十三香手抓螃蟹 78元/份
- ★ 龙宫香辣蟹 吃2斤送1斤
- ★ 龙宫炭烤全鱼 吃1条送1条



龙宫香辣蟹

十三香手抓螃蟹

龙宫炭烤全鱼

订餐热线: 84432681 84447777 卫岗店: 卫岗55号(前线文工团旁)

## 生态生态园

3万M<sup>2</sup> 生态园林酒店  
3000M<sup>2</sup> 奢华、浪漫 喜宴大厅  
5000M<sup>2</sup> 空灵、幽静 西式餐厅

### 喜宴送好礼

恭迎体验 ☎ 8439 8000 8439 8800  
南京市玄武区钟灵街60号