

2014年9月2日 星期二
编辑:周静 组版:车时超 校对:徐文广

家常吃法PK名厨推荐

当季肥美的梭子蟹,你喜欢怎么吃?



家常吃法

好吃的梭子蟹有不少做法,除了最常见的清蒸以外,宁波人里面人气最高的当属梭子蟹炒年糕和葱油梭子蟹了。

●梭子蟹炒年糕

家住江北新草马路的何易飞从小在象山的海边长大,螃蟹炒年糕是他最拿手的一道菜。“做这道菜之前,要将梭子蟹洗干净,如果讲究一点的,洗干净切好的螃蟹可以用白酒、盐等腌一下。”何易飞说,一般自己家里做这个菜,都不会这么麻烦。等油锅烧热之后,将螃蟹放下去,将螃蟹煎炸至变色。“这里不能放太多的油,不然等一会炒年糕的时候再放油,这个菜就没法吃了。”何易飞说。等螃蟹炒熟之后,洗干净锅再放入葱姜蒜炒出香味,然后放入螃蟹、年糕片继续翻炒,这时,可以再倒一些酱油调味调色,顺带倒一点点的水,等到水稍稍收干,就可以出锅了。

●葱油梭子蟹

钟爱琴是个地道的宁波人,今年54岁的她特别爱吃梭子蟹,除了清蒸之外,她最喜欢吃的就是味道浓郁的葱油蟹了。钟爱琴告诉记者,做这道菜,前提是要准备好梭子蟹,根据螃蟹的大小决定是一只还是两只。葱姜蒜适量,色拉油、老抽、白砂糖、醋、料酒、盐若干。

“这道菜的方法比较简单,先把梭子蟹洗净,切块,然后起油锅,倒入姜末和蒜末爆香。”钟爱琴说。这个时候就可以放之前切好的梭子蟹了,差不多等蟹肉微微变白就能倒入老抽、料酒、醋、糖、盐。“如果你偷懒,可以用蒸鱼的酱油拿来调味,这个味道肯定也是顶呱呱的。”

●蟹糊、蟹股

宁波人对蟹糊、蟹股这两个词一定不陌生,这是宁波人的压饭榔头。宁波人吃菜向来有不怕咸的说法,这可能和生长在海边有关。因此自制的蟹糊以及蟹股就成了宁波人下饭的最爱。做蟹糊和蟹股的方法差不多。自制蟹糊,先将蟹洗净挖开,去掉蟹腮,剪成1厘米左右的小块,10斤蟹加盐80克,糖40克左右,搅拌均匀,放入0度左右的冰箱冷藏,大概4小时后即可食用。而自制蟹股,则不需要将螃蟹剪得太小块,一个螃蟹大约切成8到10块就好了,这样的螃蟹一斤只要加10克左右的盐和4克左右的白酒、少量的姜蒜之后,腌制四小时,就可以食用了。

近段时间,梭子蟹几乎是菜市场里最受欢迎的水产品。梭子蟹又称白蟹、三疣梭子蟹,全年有产,以7-8月份间最盛、最肥,此际的雌蟹圆脐多膏,雄蟹尖脐少膏。渔民捕获梭子蟹,常选其优者投入盐卤中腌制,俗称“新风炆蟹”,有的渔民将活蟹黄剔入碗中待凝固后,风吹日晒,美其名曰蟹黄饼,风味特佳。

记者 孙美星 见习记者 朱麟华



相关链接

梭子蟹大量上市如何挑选?

现在梭子蟹大量上市的时节,该如何挑选螃蟹呢?挑一只蟹肉饱满、蟹膏肥厚的梭子蟹,这相当考验挑蟹的功力。中国烹饪大师钱甬分享了不少挑蟹小窍门。第一靠“掂”:把蟹放手中掂分量,手感较重的蟹,则较肥。第二靠“捏”:

用手捏一下蟹肚脐及蟹两侧,若蟹壳结实,手感硬,则蟹较肥。第三就是“看”:看蟹肚皮,若蟹肚皮上刻的蟹纹凹凸感明显,则蟹较肥。最后一点就是在挑选螃蟹的时候要注意“三点红”,即肚皮红,面朝肚皮两个蟹角两头红。

名厨推荐

当季肥美的梭子蟹除了炒年糕以及葱油等以外,还有不少吃法。为此,记者邀请中国烹饪大师钱甬,介绍了几种梭子蟹的制作方法。

●入味又不散肉的蟹骨浆

处理好螃蟹之后,将它切成1.5厘米左右的小块,放入少许生粉,搅拌均匀之后下油锅翻炒一下。“这里之所以放生粉搅拌,只是为了翻炒的时候蟹肉不散。”钱甬介绍,做完这一切,把螃蟹盛出来备用。之后就可以爆香料了,放入姜末爆香之后,就可以将之前翻炒过的螃蟹放下去了。之后加入料酒、酱油、少许水,稍煮,至蟹肉入味,勾少许芡,使芡汁和蟹肉包裹均匀,放入一把葱花,翻炒几下,装盘即可。

●喷香的豆瓣肉酱蒸白蟹

这道菜首先是要自制豆瓣肉酱,钱甬一般选用的料是生姜末、蒜子末、洋葱末、京葱末、胡萝卜末、本芹末各少许,五花肉末少许。将上面的原料爆香,加入豆瓣酱,老抽,白糖调味熬制,即成自制豆瓣酱肉酱。之后便是将已经处理好的螃蟹均匀滴浇上自制的豆瓣肉酱,上锅蒸8-10分钟至蟹熟,撒上葱花即可食用。

在这里,钱甬也推荐了一道由大闸蟹演变过来的倒笃梭子蟹,就是将洗净的螃蟹对半切开,将断面放入盛满豆瓣酱的盘子里,上锅蒸,差不多也是8到10分钟之后,便可出锅食用。

●咸鲜一体的家常白蟹煲

日常生活中,咸鲜一体有着土豆以及螃蟹综合味道的家常白蟹煲也深受宁波人的喜爱。“这道菜里面不需要太多的东西,虽然是个煲,但里面其实就四种食材。”钱甬介绍,四种食材分别是螃蟹、土豆、扁笋和西红柿,除了扁笋需要切片之外,其他的都切成块。

首先要将处理好的螃蟹放到锅里加上姜片翻炒爆香捞出。同时,在锅里将土豆以及扁笋放进去,煮10分钟左右,这个时候该是让螃蟹以及其他食材在一起翻滚的时候了。等到10至15分钟之后,便可加入西红柿,水一开,就可起锅了。

●招待客人的上品菜自制咸蟹

钱甬告诉记者,宁波人吃蟹的方法除了熟吃,还有不少关于蟹的菜都是生吃的,其中一种就是咸蟹。

以挑选11月份以后,雌性红膏梭子蟹腌制为好。腌制时,用2斤蟹,2斤冷开水,200克左右的盐,若要口味咸一点,可以酌情加50克左右的盐。然后在螃蟹上淋上姜、葱、白酒少许,若蟹是新鲜的,腌6-8小时即可。若蟹本身是冰箱冷冻拿出来的冻蟹,则需腌12小时左右。

现在不少饭店为了咸蟹卖相好看,将腌好的蟹放进冰箱保存,食用前拿出来切块装盆,这样蟹肉就不会糊掉,待装盆后稍放会,等其解冻即可蘸醋食之。由于带着一点冰渣的咸蟹口感也是不错的,因此这种做法也被越来越多的家庭所接受和模仿。到了过年时,一盆红膏咸蟹,那可是招待宾客的上品菜。

王氏
阳澄湖大闸蟹

全国六十九店
只为那只蟹!

品质如金

史无前例 蟹惠中秋!

全国66店,八年如一,只为那只蟹!

惊爆价
¥498

御品C套餐 八只
1.6斤公蟹/2.6斤母蟹
原价: ¥188.00

惊爆价
¥350

御品B套餐 八只
1.6斤公蟹/2.6斤母蟹
原价: ¥728.00

一券多选,数万人的口碑推荐! 王氏指定蟹券,可选提: 阳澄湖大闸蟹/旺大年舟山海鲜/龙牌西贡龙井!

66
全国门店

宁波海曙店/海曙区联丰路99号 (联丰红楼西侧120米) 电话: 8756 2177

宁波灵桥店/江东区百丈路24号 (灵桥往东50米,工商银行旁) 电话: 2766 1699

江东百丈店/江东区大步街112号 (七塔寺往南200米,四眼楼小学西面) 电话: 8911 3988

江东福明店/江东区福明路796号 电话: 8369 7558

钻石广场店/江北大庆南路24号 (钻石广场对面,解放桥北100米) 电话: 8369 7488

鄞州万达店/鄞州后街47号 (万达3号门往北100米) 电话: 8305 5455

(世纪东方广场往南300米,华光城西面) 电话: 8369 7558

(钻石广场对面,解放桥北100米) 电话: 8369 7488

(万达3号门往北100米) 电话: 8305 5455