

## 1 小龙虾的前期处理

来自湖北孝感的左师傅，眼下是宁波浪大虾辣卤店的大厨，湖北是著名的小龙虾产地，左师傅对此小物种的生长、挑选、烹煮、享用都熟门熟路。小龙虾的生长过程会蜕壳，当蜕去青壳，换上暗红色的外衣，一只只生猛的小龙虾就可以上餐桌了。一般来说，个头稍微大一些，只重在25克以上的养殖小龙虾，外壳都比较干净，腹部无黑色的“锈”、硬壳略泛光泽的品质较好。

左师傅说，买回来的小龙虾最好浸泡在清水中，让其吐净肠子里的残留。它的腹部一般都沾有泥土，须用小刷子来回轻轻刷几下。

洗净后拿起剪刀去掉腹部小蟹钳，只剩一对大螯，并把头部长触须的三角区剪去，挑出里面的一个沙包，顺势把泥筋也抽出。做到这一步，清洗基本完成。油焖的话，背部中间须剪上一刀。如果把头部两边的腮也剪去，就更完美。

## 2 油焖小龙虾的家庭烹煮大法

说到小龙虾的家庭烹煮，湖北大厨左师傅周三在店内现场传授厨艺。他认为，饭店调料多、火候猛、油料足，家庭烧煮可以适当调整，不过一些基本的步骤和必要的配料不可省略。

小龙虾洗净后，第一步，先倒入热油中过一遍捞起，家庭厨房也可以倒入滚水中捞起，这道步骤，主要是去腥去杂质，起到净化的作用。其次，烧煮各种菜式的小龙虾都适宜添加啤酒。宁波人烹煮海鲜喜欢添加黄酒，小龙虾属于湖鲜，和啤酒一起烧更能去腥，也更鲜嫩。一般选择度数较低的瓶装啤酒即可。然后根据不同的菜式来操持。

武汉人爱吃的油焖小龙虾在宁波餐饮界不多见，算得上小龙虾界的新菜，推出后很受好评。左师傅重点介绍了油焖的烹煮大法。

准备一公斤小龙虾，选择只重25克以上的更佳。准备蒜、葱、姜、干辣椒、花椒、八角、茴香、丁香等，或者用火锅底料、麻辣酱或者豆瓣酱代替也可以。

热锅后，倒入大勺的菜油、猪油 and 家用的油，各占三分之一，煸炒姜片、蒜片和葱段，然后在各种香料、火锅底料、麻辣酱、豆瓣酱中择一种，再加入几个干辣椒和花椒，爆出香味后，倒入已经下过油锅的小龙虾，翻炒后倒入啤酒和水。啤酒和水的配比为6比4，总量以没过小龙虾为标准，然后大火烧开后调到小火，煮上20分钟，最后根据各家的口味添加适量的鸡精、味精和糖，大火收汁约四五分钟，看到汁水较少时可以起锅，一般装盆后，汤水没过小龙虾的蟹钳即可。

这道菜的烹煮要点，剪很重要，剪头去沙包、开背、抽肠保证了虾的洁净。控制适当的时间和火候，入味又不使肉质失去弹性，这个是关键，全凭手感了。



大厨左师傅。

大厨教你几种家庭烹煮大法  
小龙虾如期爬上了餐桌

小龙虾如期爬上了餐桌，金牌、油焖、清蒸、十三香、咸菜……各领风骚。小龙虾“入侵”宁波餐饮界已有十多年，宁波胃天生喜爱海鲜，唯独对这道淡水产情有独钟。眼下全市专业的小龙虾店已达1400多家，在天一广场、体育中心、印象城广场、翠柏路沿线等餐饮店集中的区域，隔三岔五就有一家，尤其到了夜宵时间，小龙虾更是主打菜肴。烹海鲜，宁波人各有套路，小龙虾可以算是外来美味，自己下厨烧煮小龙虾有哪些窍门？这一人气爆棚的时令美食，家庭烹煮也可麻辣鲜香，对此，大厨和餐饮界人士各有各的独门秘诀。

记者 谢昭艳 文/摄

## 3 小龙虾的烹煮也可以很宁波

“浪大叔辣卤”的老板浪叔已经做了多年的小龙虾餐饮，作为宁波人，他对小龙虾有自己的态度。他的体会是，这道美味可以和各种食材搭配。在他店里，记者看到了咸菜小龙虾、雪汁小龙虾、清蒸小龙虾等烧法。

浪叔简单介绍，清蒸小龙虾，蒸锅的水烧开后，隔水高火蒸15分钟即可。不过调料应精心调制，一般可以加酱油、醋、姜、蒜，根据各人口味添加香菜、辣椒等。而咸菜烧法，先把小龙虾过水后加入咸菜、姜片、啤酒等烧煮，根据各人口味可以适量添加辣椒。

至于近年流行的小龙虾面，他说，这和拌面的做法类似，把面条在清水中煮熟捞起后拌小龙虾的汤汁即可享用。像油焖、蒜香味的汁水都很适合拌面。而面条可以根据各人的口味来挑选，相对来说碱水面较为入味。

小龙虾壳较硬，品尝也是个技术活，可以吃的部分只有尾部剥去外壳后的肉、头部的蟹黄和大螯内的肉。满满一大盆，吃到肚子里的并不多。多数食客，不分男女，吃上三斤无多大的压力，一般剥到第四斤才会有饱腹感。



油焖小龙虾。

## 4 小龙虾的经典和传统款吃法

“金牌可以说是宁波小龙虾代表性的口味，因此销量很大，而盱眙十三香是全国比较早流行的口味。”“0574龙虾的故事”的少东家介绍了这两种经典传统的家庭版烹饪方法。

先介绍金牌小龙虾的家庭烹煮。选小龙虾800克，洗净后先过油炸熟起锅。然后菜籽油烧热至7成热，下蒜头、大葱段、泡椒煸炒出香味。放入秘制金牌酱，倒入鲜酱油、老抽。大火煸炒至浓香，放龙虾同时加入料酒、老酒（坛装）、红油、白糖、盐进行翻炒，3分钟后再加高汤，大火煮开收汁。起锅前加入青椒，加入秘制金牌香粉、香油，起锅装盘。

这里需要说明的是，家庭烹煮，秘制金牌酱可用150克豆瓣酱、120克辣椒酱和30克甜面酱替代；秘制金牌香粉可用25克五香粉、5克花椒粉、5克孜然粉、5克八角粉代替；高汤可以用1500克清水代替；辣度可以自行调节。

十三香龙虾的家庭烹煮方法是，小龙虾800克，锅热加菜籽油烧热至7成热，煸炒姜片，加入十三香酱，煸炒出香味、下龙虾同时放入料酒、红醋、鲜酱油、红油、白糖一起翻炒，再下高汤1500克，加入盐，大火煮开，适当收汁后进行勾芡，勾芡完后再放入青椒段，撒入秘制十三香粉，滴入香油即可装盘。

这里所说的十三香酱、十三香粉均可从超市购买，高汤可用清水代替。这道菜的重点是勾芡必须要均匀。