

又到了吃白蟹的好时候,价格低味道好—— 宁波白蟹的N种做法

渔船解禁后,白蟹几乎是菜场里最受欢迎的水产品。虽说一年四季皆有蟹吃,但是秋天才是吃蟹的最好季节。每年8至10月正是白蟹最多、最肥的时候。无论是家常菜,还是酒店、渔家乐,都少不了白蟹这道菜。

对于白蟹,在宁波沿海渔村有“四味”之说。“大腿肉”,肉质丝短纤细,味同干贝;“小腿肉”,丝长细嫩,美如银鱼;“蟹身肉”,洁白晶莹,胜似白鱼;“蟹黄”,含有大量人体必需的蛋白质、磷脂等营养素,营养丰富。那么白蟹在宁波有哪些做法?记者帮你去打探一番。

象山港野生白蟹成抢手货

“开捕后,东海鲜白蟹到货量逐日增加,这对喜欢吃海鲜的宁波人来说,太解馋了。”昨日,一直从事水产批发行业的“老水产”这样感慨。

除了宁波海鲜批发市场卖白蟹,有些商户还通过网络销售,直接从舟山发货,快递到指定地点。此外,还有渔船直接送货到各大码头,被酒店、农家乐等收走。

业内人士预计,到九月份,东海鲜白蟹上市的数量还会上升,每天宁波的白蟹批发量将超过60吨。近年东海鲜白蟹的捕获量明显增加。记者了解到,最近上好鲜白蟹的零售价每500克也就三四十元,价格亲民。

宁波渔民还捕捞本地野生白蟹。到象山港一带渔村品尝海鲜,不少酒店点餐员会推荐象山港野生白蟹,虽然个头小,但味道比外海捕捞的白蟹更美味。

据奉化餐饮协会相关负责人孙敦民介绍,在宁波象山港,8月份不少渔民会在渔船解禁后开着船到象山港捕捞野生白蟹。个头普遍比外海白蟹要小,一般在125克左右,但行动灵活,肉质紧实,吃起来感觉很有弹性。卖蟹的渔民常常用草绳将白蟹串起来一起买,因此,象山港野生白蟹还有个称呼叫“连登蟹。”不过,象山港的野生白蟹数量少,而且难抓,因此价格也高,一般100多元一斤。

小贴士

如何挑选螃蟹?

现在是梭子蟹大量上市的时节,该如何挑选螃蟹呢?雄性脐尖而光滑,螯大,壳面带青色;雌性脐圆有绒毛,壳面呈赭色,或有斑点。挑一只蟹肉饱满、蟹膏肥厚的梭子蟹,这相当考验挑选的功力。为此,记者请教了几位渔民。

第一靠“掂”:把蟹放手中掂分量,手感较重的蟹较肥。

第二靠“捏”:用手捏一下蟹肚脐及蟹两侧,蟹壳结实、手感硬的蟹较肥。

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注意“三点红”,即肚皮红,面朝肚皮两个蟹角两头红。

记者 鲁威文/摄

民间清蒸水煮吃法最常见

渔船解禁后,宁波沿海渔村迎来了大批的食客。每天傍晚,位于象山港畔的栖凤村翡翠湾十多家大排档旁都停满了宁波来的私家车。“这里距离宁波城区也就1小时左右的车程,很多都是慕名而来品尝海鲜的城区食客。”一家海鲜大排档的工作人员江玉平告诉记者。江玉平在沿海渔村大排档工作已有20多年。

“宁波人最喜欢的螃蟹家常做法便是清蒸或者水煮,放在锅里用水蒸或者煮,然后蘸醋或酱油,是秋季之一大美味。”江玉平告诉记者,“一定要把水煮沸了,再放入蟹。这样可以保持白蟹的完整性,蟹脚不会掉。”

好吃的梭子蟹有不少做法,除了最常见的清蒸水煮以外,人气最高的当属梭子蟹炒年糕和葱油梭子蟹了。据江玉平介绍,做这道菜,前提是要有好的梭子蟹,根据螃蟹的大小决定是选用一只还是两只。葱姜蒜适量,还有色拉油、老抽、白砂糖、醋、料酒、盐等。

“葱油梭子蟹的做法比较简单,先把梭子蟹洗净,切块,然后起油锅,倒入姜末。有的还会放点蒜末爆香。”江玉平说。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时倒入老抽、料酒、醋、糖、盐。

螃蟹炒年糕也是宁波地区常见的一道菜。“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。”江玉平说,一般自己家里做这个菜,不会这么麻烦。放少量油,等油锅烧热之后,将螃蟹下锅,将螃蟹煎炸至变色起锅。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。



清蒸白蟹



食



白蟹炒年糕

白蟹做法还有不少

象山有“中国梭子蟹之乡”“中国海鲜之都”之称号,梭子蟹总产量达1万多吨。“象山味道研发文创中心每一季度推出的‘十六碗’菜式中都包含了白蟹的做法。”象山海洋酒店的厨师长刘东海介绍,比如鲜蟹糊辣、象山咸宝蟹、倒笃活宝蟹等等,都是在传统白蟹的做法上进行了创新。

象山味道研发文创中心的厨师向记者推荐了宁波不少酒店常见的一道菜——豆瓣酱蒸白蟹。这道菜首先是要自制豆瓣肉酱,一般家常做法是选用生姜末、蒜末、洋葱末、京葱末、胡萝卜末、本芹末各少许,五花肉末少许。将上述选料爆香,然后加入豆瓣酱、老抽、白糖调味熬制,即成自制豆瓣肉酱。最后用刀将已经处理好的螃蟹斩成两半,均匀浇上自制的豆瓣肉酱,上锅蒸至熟透,撒上葱花即可食用。

宁波烹饪大师、高级烹饪师董欣也推荐了一种白蟹的新吃法。用立夏时吃的豆蓉饭和初秋时肥美的“连登蟹”结合在一起做豆蓉饭蒸蟹。“将糯米饭蒸熟,豆瓣蒸熟,用糯米和豆瓣做成豆蓉饭,然后将连登蟹对半切开,用味精、盐等调味,放在拌好的豆蓉饭上蒸熟就可以吃了。”董欣介绍,上桌时,人手一碗豆蓉饭和半只蟹,裹着特质酱料的螃蟹与豆蓉饭结合在一起,既有豆蓉和糯米的清香,又有螃蟹的鲜香,令人回味无穷。

土豆蟹煲在宁海、象山等地比较常见。“宁波人善于把海鲜和时令蔬菜放在一起烹煮。东海蟹鲜美,土豆嚼劲好,这两者搭配在一起别有风味。”在象山做了十多年水产生意的胡女士介绍,新鲜白蟹切块,翻炒后略加点黄酒去腥,本地出产的小土豆切片,倒入锅后翻炒,然后加清水,煮15分钟,最后勾芡,起锅。除了土豆白蟹煲,白蟹还可以分别和丝瓜、豆腐、青菜等煮成蟹羹,都非常鲜美。

当然,每年冬至前后捕获的梭子蟹肉肥膏红,很多宁波人的做法是将白蟹整个放到盐水里,略加浸渍,便是闻名遐迩的“红膏炆蟹”,鲜美可口,诱人食欲。