

(上接B01)

## 民间清蒸水煮吃法最常见

“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。”石浦渔民告诉记者，“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。据渔民介绍，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

## 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

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。”渔民告诉记者。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，即可出锅。



### ■小贴士

## 如何挑选螃蟹

马上就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。

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。

记者 鲁威/文 张峰/摄

# 1999元--飞扬旅游邀请 老爸老妈游“佛国玉都”--缅甸



## 一、飞扬为什么要做这个活动?

我们做这个活动的目的在于把相近年龄层的游客聚在一起旅行，相同的时代背景，生活习惯，会有更多的共同兴趣和爱好，有差不多的行动节奏，能相互包容和关心，一路上老爸老妈像邻里朋友，这才是老爸老妈旅行的目的!

## 二、团费低，是否会影响旅游品质?

此次行程是缅甸的全景行程，全程双飞，从缅甸的两大城市仰光和曼德勒进出。

1、不走回头路，轻松玩转缅甸美景。一次游遍缅甸的精华景点：瑞光大金塔、瑞喜宫塔、马哈穆尼寺等，观赏两大绝美日落：360度日落观景台塔林和乌本桥日落。马哈伽那拉僧院：最具震撼冲击的上千僧人同时用餐场景。

2、全程无自费，赠送蒲甘特色小马车、缅甸国粹木偶戏表演、下午茶（奶茶、果汁、咖啡）。中国菜系和缅甸特色餐馆相融合，60元/人/餐的餐标，让游客吃的更安心。

3、住宿：仰光和内比都入住网评五星酒店，蒲甘和曼德勒入住网评四星酒店，让游客更舒心。

## 三、发团时间:

9月12/19日 (曼进仰出)

9月7/14日 (仰进曼出)

活动线路:

【缅甸俱到】曼德勒+蒲甘+内比都+仰光双飞7日 (不含签证服务费650元/人) **1999元**

## 四、报名优惠

- 1、提前30天报名立减300元/人
- 2、团期满十人以上含宁波-杭州机场接送

电话: 27666 666 / 4000-365-666 地址: 鄞州区中山东路2437号五一广场东楼/飞扬旅游广场 海曙旗舰店/联丰/北仑/宁海/石浦/镇海/奉化/象山门店均可报名!  
浙江飞扬国际旅游集团股份有限公司 许可证号: L-ZJ-CJ00063

# 庆飞扬上市成功，特惠日本游直降1000元！ 仅3999元，给蛰伏一个暑假的爸妈们一场畅快的日本之旅



高速发展并于今年6月28日在香港成功上市（股票代码01901.HK）。这份喜悦属于全体飞扬人也属于所有飞扬的新老客户们。感恩你们一路陪伴!

## 一、庆上市，东航直飞的产品感恩大回馈

本次我们设计的产品不仅仅包含了日本首都东京，日本第二大城市大阪，日本最著名的圣岳—富士山，闻名世界的古都—京都和奈良！增加游玩景点，减少不必要的购物时间，这也是飞扬做团的用心。

本次旅程统一选用东方航空，宁波直飞日本，只需要2.5小时，都是白天的正常航班，免去日夜颠倒的长途颠簸之苦，关键是比廉价航空的航点进出要少走很多浪费在路上的回头路。省下十几个小时足够你日本玩的更轻松更舒服。

日本的酒店虽然房间面积可能都偏小，但是我们会安排地段会相对比较好的，设施是比较齐全的，卫生状况比较干净的酒店入住，同时我们会升级特别安排一晚温泉酒店体验，不仅能享受温泉料理，更能体验日式温泉体验!

这样的行程，在五六月份的售价是5500元-5999

元之间。日本汇率涨价，地接涨价，但都挡不住我们回馈客户的感恩之心，这次的价格应该是本年度东航自组团的超大力度优惠活动了。

## 二、更多细节让你放心选择

在这个低价游产品开始泛滥的季节。这些产品不管从选用的航班、所用的酒店还是安排的行程都是按照廉价的方案设计的，基本不考虑体验。而我们在设计行程的过程中，首先考虑的是这个地方值不值得您去，怎样的安排方式能让客户体验最好，最有价值。毕竟去一趟日本旅游，很多人一辈子也就去这么一回，所以我们考虑的更多的是全面的体验，节省下来几百元的成本，却可能让您的这趟日本之旅充满遗憾，这岂不更糟心？

我们的行程不会到境外再推荐您任何的自费项目也不会强迫您购物消费来冲抵低价团费。

## 日本东京+富士山+大阪+京都+奈良日本双古都经典六日

出发日期: 9月5/12日 (仅限二团) **3999元/人** 不含机场燃油费+签证费564元

电话: 27666 666 / 4000-365-666 地址: 鄞州区中山东路2437号五一广场东楼/飞扬旅游广场 海曙旗舰店/联丰/北仑/宁海/石浦/镇海/奉化/象山门店均可报名!  
浙江飞扬国际旅游集团股份有限公司 许可证号: L-ZJ-CJ00063