

# 金秋时节,畅快吃蟹!

又到吃蟹季!螃蟹含有丰富的蛋白质和微量元素,对身体有很好的滋补作用。蟹还含有很高的维生素A,对皮肤有好处,还有抗结核的作用。既然螃蟹有多种营养物质,对身体有很大益处,那赶紧做起来,看完此文,你就是烧蟹大师!



## 清蒸螃蟹

首先,把买回来的螃蟹用水泡一个半小时左右,浸泡干净。接着把螃蟹清洗干净,可用牙刷来刷洗螃蟹表面,把泥沙洗掉,再揭开螃蟹的三角盖,把里边的脏物去除,再去掉蟹腿、胃等部位。然后摆放在盘中,盘底放上葱段和姜片,再将洗净的螃蟹放在上边在笼屉里蒸,蒸制大概20分钟左右即可。清蒸螃蟹,可以既保留了螃蟹原有的鲜味,又不会破坏蟹里的维生素,营养还不会流失。

## 红烧螃蟹

首先螃蟹洗净分两半切开,葱蒜切片,姜切成丝,少许干辣椒备用。锅下油,油热放入花椒大料干辣椒炸香,接着把处理切好的螃蟹放入锅里,一起加入姜丝葱蒜片炒。等到螃蟹炒至变色,再放些料酒提香,醋去腥,加点水,下入少许白糖,酱油煮至水开后收汁出锅。红烧螃蟹的肉质鲜美多汁,蟹黄鲜香,回味无穷。螃蟹肉中还含有丰富的营养元素,能让你吸收到螃蟹的营养。

## 葱油螃蟹

螃蟹洗净后,加入姜片和葱段上锅蒸熟,取出后把螃蟹切块摆盘,再把蒸完螃蟹的汤汁倒进一个小碗里,加入盐、糖、味精和蒸鱼豉油,搅拌均匀淋入盘中,然后切些葱姜丝,蒜末撒在螃蟹上。最后,锅中烧油,开大火,油热后直接淋在葱姜丝上,葱油

螃蟹就制作完成了,葱姜蒜混合的香气浸入螃蟹肉中,那滋味光想想就口水直流。

## 香辣螃蟹

首先要将螃蟹放盆里用少量的白酒泡晕,等蟹醒后再去掉两边的腮,然后斩成几块,将葱切段,姜切成片,蒜切末备用。起锅倒油,油热后,放入花椒、干辣椒炒出香味时,加入姜片、葱段、蟹块,再倒入料酒、醋、白糖、生抽炒熟即可。

香辣蟹属于川菜菜系,鲜麻辣是它的主要特点,香辣蟹味美鲜辣,营养又极其丰富,是很多饭店酒店的一盘招牌菜,一直受众多人的喜爱。

## 醉蟹

醉蟹的做法实际并不复杂,葱姜蒜切末,与盐、糖、花椒、八角一同放入清水中上火烧开,冷却后加黄酒、白酒均匀调制成醉卤。螃蟹洗净控干水分,将调好的醉卤倒入装有螃蟹的容器中,并撒上适量的盐,将螃蟹上下翻动,使每一只螃蟹都均匀沾上调料后盖上盖子,腌制24小时就可以了。口味属于咸鲜。特点是芳香无腥、蟹味鲜美。

## 花雕鸡蛋蒸蟹

先把蟹清洗干净,把蟹腮去掉,肚子上的三角壳里的脏东西都要去掉。把蟹切成两半,连同蟹盖一同放蒸盘上,然后放进蒸锅,大火蒸5分钟

左右。将蒸蟹的蟹汁倒进碗里备用。打两个鸡蛋,放少许盐,花雕酒、蟹汁和少许水拌匀。然后将蛋液淋在已蒸过的蟹上,中火蒸约8分钟左右取出,出锅撒些葱花,再淋上少许香油即可。蟹肉与蛋的结合鲜香可口,其肉质入口鲜嫩爽滑,而花雕酒的甘香醇厚,配上鸡蛋蒸蟹,能将蟹的鲜味与花雕酒的芳香渗进蟹里那叫美味。花雕酒蒸蟹是很好的搭配,因为花雕可以中和蟹的寒性,又不会掩盖蟹的鲜味。

## 水煮蟹

首先烧开一锅开水,然后把蟹清洗干净后放进锅里,接着放入姜片、葱段、料酒、盐开猛火煮。一般半斤以上的蟹需要20分钟左右,不到一斤的15分钟就可以关火了。

## 炒芙蓉蟹茸

炒芙蓉蟹茸属于鲁菜菜系,作为中国八大菜系之一,以其味鲜咸脆嫩,风味独特,制作精细享誉海内外。善于以葱香调味。炒芙蓉蟹又称芙蓉炒活蟹。此菜芙蓉洁白,蟹肉鲜嫩、香郁。河蟹或海蟹为主料,首先将螃蟹宰杀洗净后剁成块,蘸干面粉,倒油炸成浅金黄色。鸡蛋清加高汤150克、盐、味精、少许水淀粉调匀,放滑勺中炒熟为芙蓉。滑勺内加油烧热,加入葱炒出香味,加入蟹块翻炒,烹料酒,倒入芙蓉翻炒,淋辣椒油出勺装盘即可。(天易)

## 小贴士:

### 蟹不能和它们同食

吃蟹时要特别注意饮食搭配,不能和柿子、梨子、烤红薯、蜂蜜等食物同食。此外,痛风患者、高血脂的人尽量少食,对于患有肝炎、感冒、心脑血管疾病的人是不宜食的。

## 柿子

柿子中含有非常丰富的鞣酸,而蟹中含有非常丰富的蛋白质,鞣酸会导致蛋白质变性,所以蟹不可以和柿子一起食用,否则会影响到蛋白质的吸收,并且两者一起食用,还可能会给胃肠道带来负担,出现腹泻、呕吐、恶心、腹痛等不适现象。



## 梨子

梨子属于寒性类食物,而蟹也属于寒性食物,两种食物一起食用,不仅会增加胃肠道的负担,严重时还会导致胃溃疡等。



## 烤红薯

烤红薯不可以和蟹一起吃,因为烤红薯中含有大量的淀粉,而蟹属于寒性食物,两者一起食用,会破坏胃黏膜,造成胃酸分泌过多,出现腹泻、腹胀、腹痛等症状,甚至会得结石,非常不利于身体的健康。



## 蜂蜜

蜂蜜和蟹都属于凉性的食物,两者一起食用,非常容易出现腹泻的现象。

