



俗语说:“秋风起,蟹脚痒,九月圆脐十月尖。”又到了一年一度的大闸蟹季,大闸蟹向来都是受人推崇的,但是市场上的大闸蟹鱼龙混杂。如何选择大闸蟹的品种与加工方式也成为一门技巧和学问。

如何挑选上等蟹

随着秋天的到来,赏菊品蟹不只是一种享受,而且还很具有诗意。为尝到正宗蟹的味道,挑选也是一门学问。大闸蟹可以通过其“横行”来观察,爬行的时候肚腹离地者就是上等货。但是一般蟹足均被绑住,那就不能通过此办法挑选了。这样的话也可通过看蟹是否反应敏捷,或者会“口喷白泡”来判断,若用手或枝条触动其眼睛旁边时,眼珠子会灵活闪动,反应灵敏,是新鲜的。此外,还可以通过以下几点来挑选。

看蟹壳:壳有光泽,颜色鲜明呈墨绿色的,一般是体厚坚实的;颜色呈黄色的,大多较瘦弱。

看肚脐:凹进去的,大多是膘体不足;肚脐凸出来的,一般都脂肪饱满。当用手拿起螃蟹时还要感觉是否够“重”,这样才挑到肥美多膏、蟹肉丰满的大闸蟹。

看蟹足:无毛的,大多是体软无膘,足爪结实,蟹足上的“脚毛”丛生,一般都膘足老健;“金毛金爪”的是更好的。

看雌雄:一般肚脐圆形的为雌蟹,肚脐尖形的为雄蟹。“农历八月挑雌蟹,九月过后选雄蟹”。农历九月过后雄蟹性腺成熟好,滋味营养最佳。

看活力:将蟹翻转身来,能迅速用蟹足弹转翻回的,说明活力强,不能翻回的,活力差,存放的时间不能长。

秋风起,闸蟹来,此时的螃蟹,是黄多肉肥时,所谓“九雌十雄”、“九月团脐,十月尖”,都是在说吃蟹的时间,螃蟹母为圆脐,农历九月卵满,蟹黄鲜香油脂细腻;公为尖脐,十月黄肥膏白,口感丰腴圆润;吃蟹的季节可千万别错过。

选存

大闸蟹保存秘诀

买了大闸蟹后,一时半会吃不完,需要存放起来过上几天后再品尝,为了让大闸蟹过几天后还是鲜活如初,而且不瘦,那么保存秘诀是什么呢?

大闸蟹是鲜活水产品,离水后保存时间较短,所购数量能够在三天左右时间吃完的大闸蟹保存起来比较简单,可以选择活力旺盛的大闸蟹,捆扎大闸蟹的脚和钳,以减少大闸蟹体力消耗,然后把它放到冰箱保鲜室里,用浸透凉水的毛巾(最好用蒲包)包好但不要过紧。装入开口塑料袋或盆里,放入冰箱冷藏室即可。温度最好控制在 5-7 度,如果放到水里养的话,没有氧气设备

必死无疑,每天吃的时候先挑选活力不足的吃,活力足的可以继续保存。

吃不完的大闸蟹需要存放起来,第一要保证它是活着的,第二不能瘦要保肥,所以,要做到低温、静止不动、黑暗不见光,以降低代谢功能,减少体内消耗,冰箱是个很好的储存用具。

刚捕捞的可保存一周左右。已经浸在水里再捞上来的,保管的时间要短些。螃蟹在黑暗中不会动弹,故不消耗体力,再加上低温、有湿气,通气性也好,所以螃蟹不死、不瘦。但是要记得不能保存时间太长,否则蟹会瘦掉。



大闸蟹的风味吃法

吃大闸蟹也是一种文化,人们可以边谈事情边品茶,一边也不忘享受一只美味的螃蟹,即使坐长途火车,对于人们来说也不是一件无聊的事情,可以边看风景边品螃蟹,细嚼慢咽,悠闲的让人羡慕不已,螃蟹已经成为人们的休闲食品。

吃螃蟹作为一种文化,它的吃法也有很多,除了最常见的清蒸和水煮外,有 30 多种风味吃法,下面就介绍几种容易操作的方法:

一、蟹炒年糕:将活蟹洗净切成块状,年糕切成条状,蟹肉拉油后加葱、姜与年糕共炒。

二、椒盐炒蟹:将鲜活净蟹切块,用葱、姜、料酒浸渍几分钟,拖粉下油锅炸熟,洒上椒盐和青红椒粒拌和装盘,色香味形俱佳。

三、醉蟹:将买回的螃蟹先放到清水中养 2 天,让其体内排泄物

排净后,再从水中拎出,放上 1 天不喂水,准备一个小坛子,之后用酒灌入螃蟹嘴中,加入适量食盐、料酒、葱、姜、糖,装入小口坛子加盖密封,放入冰箱冷藏室,1 周后即可直接食用,不需烧煮,也可用醉蟹炖鸡或乳鸽,营养丰富,其汤汁醇厚。

四、螃蟹鲫鱼汤:将螃蟹切成两块,与煎黄的活鲫鱼共置砂锅小火煨 1 小时,加葱、姜、盐、枸杞,即成。

五、豆腐烩蟹:将活蟹洗净后去壳和脐,一分为二,以湿粉裹之,入油锅炸至金黄,加豆腐、姜、葱、盐、酱油等烩出味即可。

大闸蟹的做法多种多样,其独特的鲜嫩滋味,回味无穷,暗香永存。金秋时节,饮酒、赏菊、团圆、品蟹为人间乐事,何不让我们好好的享受一番呢。

做忌

健康吃蟹注意什么

螃蟹不光好吃,而且还含有丰富的维生素,并且有一定的药用价值。但是,有些人食用螃蟹后会发生腹痛腹泻、恶心呕吐等症状,吃蟹时应当注意八个事项。

不宜食用死蟹。螃蟹死后的僵硬期和自溶期大大缩短,蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中,使食者呕吐、腹痛、腹泻。新鲜活蟹的背壳呈青黑色,具有光泽,脐部饱满,腹部洁白。而垂死的蟹背壳呈黄色,蟹脚较软,翻正困难。

不宜食用生蟹。螃蟹以动物尸体或腐殖质为食,因而蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。有些人因为未将蟹洗刷干净,蒸煮不透,或因生吃醉蟹或腌蟹,把蟹体内的病菌或寄生虫食入体内,导致生病。因此,食蟹要煮熟煮透。

不宜食用存放过久的熟蟹。螃蟹宜现烧现吃,不要存放。万一吃不完,剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方,吃时必须回锅再煮熟蒸透。

不宜乱嚼一气。吃蟹时应当注

意四清除。一要清除蟹胃,即三角形骨质小包,内有污沙;二要清除蟹肠;三要清除蟹心,蟹心俗称六角板;四要清除蟹腿。

不宜食之太多。蟹肉性寒,不宜多食。脾胃虚寒者尤应引起注意,以免腹痛腹泻。

不宜与茶水同食。吃蟹时和吃蟹后 1 小时内忌饮茶水。因为开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,均不利于消化吸收,还可能引起腹痛、腹泻。

不宜与柿同食。蟹肥正是柿熟时,应当注意忌蟹与柿子混吃。因为柿子中的鞣酸等成分会使蟹肉蛋白凝固,凝固物质长时间留在肠道内会发酵腐败,引起呕吐、腹痛、腹泻等反应。

某些病人不宜食用。患有伤口、发热、胃痛以及腹泻的病人;慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的人;蟹黄中胆固醇含量高,患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃;体质过敏的人;脾胃虚寒的人。

秋风响蟹脚痒 金秋正好吃蟹黄

秋天食用大闸蟹全攻略