

又到了吃螃蟹的季节,好吃不要贪多

秋天菊黄蟹肥,温一壶黄酒,捉几只肥蟹,看秋高气爽,听秋虫吟唱,不亦乐乎?

这时的螃蟹不仅好吃,含有丰富的维生素,还有一定的药用价值。不过有不少人吃了螃蟹后会发生腹痛腹泻、恶心呕吐等症状,这通常是因为吃蟹的时候没注意细节造成的。

记者 鲁慧 整理

注意下列7方面,就可能最大限度地减少吃蟹后出现的问题。

河(湖)蟹要蒸熟煮透,生蟹不要吃

河(湖)蟹以动物尸体或腐殖质为食,所以蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。

河(湖)蟹要吃鲜活的,死蟹不宜吃

河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。

新鲜活蟹的外壳呈青黑色,具有光泽,脐部饱满,腹部白洁。而垂死的蟹外壳呈黄色,蟹脚较软,翻正困难。

蟹要现蒸现吃,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。

吃蟹不要乱嚼一气

吃蟹时,在开盖后要注意四个清除:

一要清除蟹胃,就是蟹盖里三角形的骨质小包,先吃蟹盖部分,用小勺把中间的蟹胃部分舀出,轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意,不要吮破中间那个呈三角锥状的蟹胃,内有污沙应将其丢弃;二要吃完蟹盖轮到蟹身,先用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴剪掉;用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来,那是蟹心部分应丢弃。三要还有蟹肠,即由蟹胃通到蟹脐的一条黑线;四要蟹鳃,即长在蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西,都应该清除掉。

不要与茶水同食

吃蟹时和吃蟹后1小时内不要喝茶。因为开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,不利于消化吸收,还可能引起腹痛、腹泻。

不要和柿子一起吃

蟹肥的时候柿子也熟了,这两种东西应当注意不要同时吃。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,还可能引起结石症等。

特殊疾病不宜吃蟹

少吃,不宜吃太多。蟹肉性寒,脾胃虚寒者尤应引起注意,以免引起腹痛腹泻。

患有伤风、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。

冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃,因为蟹黄中胆固醇含量高。

过敏体质的人。

脾胃虚寒的人。

螃蟹吃法

清蒸螃蟹

食材:螃蟹、黄酒、姜末、蒜末、酱油、白糖、麻油

做法:1.将螃蟹用清水流净,放

在碗里;2.将姜末放在小酒碗内,加熬熟的酱油、白糖、味精、黄酒、麻油搅和。另取一小碗,放醋待用;3.将

螃蟹上笼,用火蒸15~20分钟,至蟹壳呈鲜红色,蟹肉成熟时,取出。上桌时用醋和酱调味就可以啦

香辣炒蟹

食材:蟹、干辣椒、花椒、姜、蒜、葱、盐、胡椒粉、料酒、淀粉、海鲜酱、鸡精、香油、花椒油、辣椒油、香菜

做法:

1.肉蟹从腹部取壳,去净内脏及鳃叶,宰去腿尖及壳沿,洗净

后,将蟹斩成八块,加入适量精盐,料酒拌匀

2.锅置旺火上,至五成油温,然后将蟹块斩口处裹上干淀粉,入油锅内浸炸至熟(蟹壳同时成熟)

3.锅内另加油,烧至四成油温,

投入干辣椒节、花椒炒香,掺入鲜汤,略烧片刻,再下姜、葱蒜、海蟹,最后放入精盐、料酒、海鲜酱、鸡精烧约2分钟后,用水淀粉收薄芡,最后加入香油、花椒油、辣椒油、胡椒粉翻匀即可装盘

醉蟹

食材:雄蟹6只、雌蟹6只、花雕酒500g、生抽酱油400g、白砂糖400g、蜂蜜100g、姜100g、葱葱30g、花椒粒15粒

做法:

1.将蟹脚绑好,用刷子将蟹洗刷干净,姜洗净切片,均匀地覆盖在

蟹身上,淋上少许料酒上笼大火蒸15分钟。关火后再焖一分钟,蒸蟹时要注意蟹肚朝上,以免蟹黄流失

2.将生抽酱油、花雕酒、白砂糖一起放进锅内上炉子小火熬制,并用勺不断地搅动,以免白砂糖黏锅,待糖完全融化卤汁微开的时候,

即关火冷却,倒入蜂蜜搅拌均匀,最后将醉卤倒入盛器内

3.将蒸好的蟹上绳解开,此时蟹脚蟹钳已定型,不易脱落,去除蟹上姜片,将蒸的蟹一只一只轻轻地放入醉卤内,再放花椒粒、小姜片和葱段一起浸制

咖喱蟹

食材:螃蟹、西芹、葱、香菜、红辣椒、洋葱、咖喱粉、酱油、椰奶、水

做法:

1.将螃蟹处理好,去除腮等不能食用的部分,洗净后切块备用,西

芹摘去叶子,洗净后斜切成段备用,洋葱也切丝备用

2.起油锅,将螃蟹块蘸上少许面粉放入锅中,炒熟至外表呈金黄色后捞出备用

3.将锅烧热,加入洋葱、红辣椒炒香,加入咖喱炒至咖喱香味散出后,再倒入炸好的螃蟹块、西芹段、葱段,加入酱油、椰奶,炒熟后装盘,撒上香菜末即可

煲蟹粥

食材:螃蟹、白米饭(熟的)、盐、排骨汤、姜

做法:

1.备好材料:米饭一碗,排骨汤

适量,姜切末

2.砂锅烧水,加排骨汤,水开后加米饭进去熬

3.螃蟹洗净,去掉腿逐一刷干净

4.打开壳去脏东西,敲开盖子去掉蟹心、蟹胃、蟹腮等

5.粥熬好后放姜末,放螃蟹进去煮,加少许盐。10分钟即可出锅

酱炒小螃蟹

食材:小螃蟹、油、甜面酱、青辣椒、葱、姜、蒜、盐、白酒、糖

做法:

1.小螃蟹可以用刷子刷干净,放入盆中,用清水清洗,用刀一切

两半

2.葱姜蒜切末,辣椒切碎备用

3.锅里放1大勺油,油热后,将辣椒和葱姜蒜放入锅中爆香,然后倒入小螃蟹翻炒

4.加入一小勺的白酒、一小勺盐不断翻炒,等螃蟹颜色变红,加入甜酱继续翻炒

5.直到小螃蟹完全熟透,加入1小勺糖翻炒均匀即可出锅

螃蟹冬粉煲

食材:蟹1只、冬粉1把、白萝卜20g、红萝卜20g、葱1根、姜1块、盐1/2小匙、酒1大匙、白胡椒粉少许

做法:

1.蟹洗净去内脏,将蟹盖完整

剥开,蟹腹切大块,将葱、姜拍碎,食盐、胡椒粉和白酒一起放入花蟹中腌渍;白、红萝卜切片,姜切片,葱切段备用

2.将腌渍好的蟹沾少许太白

粉,入油锅油炸,取出备用

3.起油锅爆香姜片、葱段,再加入调料,白、红萝卜片及2杯水和螃蟹同烧入味,倒入砂锅中,放入冬粉续滚,待冬粉煮开即可

蒜蓉豆豉美味蟹

食材:蟹500g、姜蓉2汤匙、生姜切蓉、生粉1/2汤匙、胡椒粉1/2茶匙、糖1汤匙、清水1/4杯、生粉1茶匙、水2汤匙

做法:

1.将蟹洗净,沥干水分,沾上生粉,泡油至半熟,沥油待用

2.下油2汤匙爆香姜蓉、蒜蓉及段

3.加入蟹及调味料,拌炒约8分钟

4.最后加入芡汁,煮至汁浓即成

