

宫保螃蟹

原料:螃蟹、花生仁、花椒、辣椒、大葱、姜、蒜、糖、醋、酱油、盐、料酒、淀粉

做法:

- 1、准备好材料。
- 2、用力压住大钳子，左手使劲掰开盖子。
- 3、去除内脏、肚脐，切成小块。
- 4、切好后，放容器中，加入盐、料酒、少许的水淀粉腌制二十分钟。
- 5、切好葱、姜、蒜、辣椒备用。
- 6、花生仁入冷油中用中小火慢慢炸到金黄色找出。
- 7、锅中油烧热，入螃蟹炸变色捞出。
- 8、碗中加入盐、酱油、水、醋、糖、水淀粉拌匀，糖和醋的比例是一比一，水淀粉不要加的太多。
- 9、锅中入少许的油，加入花椒和辣椒炒到枣红色。
- 10、放入葱炒。
- 11、倒入螃蟹炒，下入碗汁拌匀。
- 12、最后放花生米拌匀就可以了。

红烧肉蟹

原料:肉蟹、葱、姜、盐、糖(少许，提鲜用)、绍酒、酱油、干淀粉、食用油

做法:

- 1、肉蟹洗净后去掉蟹嘴、蟹肺后将蟹身斩成两半(蟹壳单独留下)备用。
- 2、葱切段、姜切片备用。
- 3、将斩好的蟹身裹上薄薄的一层干淀粉备用。
- 4、锅中做油，7成熟时下入蟹身，炸至表面呈金黄色后捞出控油、再下



秋风起，蟹脚痒，秋天是食蟹的季节，吃惯了传统的蒸蟹，不妨来尝一尝一些另类的吃饭，也是别具风味。



螃蟹的另类吃法

入蟹壳炸红捞出。

- 5、锅中留底油、5成熟时下入葱姜爆香后下入蟹身、蟹壳。
- 6、入绍酒、少许酱油后加入清水。
- 7、入盐、糖调味后盖好锅盖保持大火烧3分钟左右。
- 8、待蟹身充分入味后将葱姜捞出。
- 9、敞开锅盖大火收汁。
- 10、待锅中汤汁变浓后出锅即成。

蛋黄焗螃蟹

原料:小梭子蟹、咸鸭蛋黄、红辣椒、香葱、姜、盐、胡椒粉、绍酒、淀粉

做法:

- 1、红椒切块，小梭子蟹切块，用盐、胡椒粉、绍酒腌渍，拍上干淀粉。
- 2、锅中做油，烧到5成，放入小梭子蟹炸熟捞出待用。
- 3、将鲜鸭蛋黄蒸熟，取出用刀压碎。
- 4、锅中放油，煸香葱姜、放入鲜鸭蛋黄碎，和小梭子蟹块烹入绍酒，翻炒均匀加入红椒快点缀，即可出锅装盘。

美味蟹脚肉

原料:蟹脚肉、芦笋、蒜末、姜末、葱段、姜片、淀粉、盐、糖、酱油、蕃茄

酱、蚝油、白醋、米酒、香油、开水

做法:

- 1、蟹脚肉洗净沥干，放米酒、盐、淀粉拌匀后，腌约10分钟备用。
- 2、芦笋洗净切段，放入沸水中汆烫约1分钟，捞出浸泡凉水备用。
- 3、葱段、姜片、蟹脚肉一起放入沸水中汆烫至蟹脚肉颜色变红、熟，捞出备用。
- 4、将剩余调味料连同蒜末、姜末拌匀备用。
- 5、将作法2的芦笋和作法3的蟹脚肉放入盘中，淋上作法4的酱料即可。

【食材选购】



如何分辨催熟西红柿

催熟西红柿多为反季节上市，有些颜色非常鲜艳，看上去十分饱满；有的颜色不是很鲜艳，但会出现红一块白一块的情况，这是因为在对西红柿进行催红的过程中，时间掌握得不到位，过早地催红了未成熟的西红柿。而自然成熟的西红柿在柿蒂周围仍有些绿色。

催熟的西红柿手感很硬，自然成熟的西红柿手感较软。自然成熟的西红柿外观圆滑，而催熟的西红柿外观呈现多面体，西红柿个头要比一般的西红柿大，有的顶端处，会出现像桃子一样的尖顶。

被催熟的西红柿可以在常温下放置很长一段时间而不会腐烂。把西红柿掰开看一看，自然成熟的西红柿籽粒是土黄色，肉质红色、起沙、多汁，而催熟的西红柿往往是皮红籽绿，或者尚未长籽，皮内发空，果肉无汁、无沙。自然成熟的西红柿口感好，酸酸甜甜；催熟的西红柿无酸甜感，反而发涩，这是因为未成熟的西红柿中含有大量西红柿碱。

【美食趣闻】

深度揭秘，英女王亲定的国宴菜单都有啥

英国女王在白金汉宫设国宴招待了到访的习大大。那菜单上到底有哪些菜，习大大这次喝的又是哪些酒呢？

女王亲自监督国宴细节

此次国宴，英国女王不仅亲自过目所有的菜单，并且还会对花饰摆设等细节来进行监督。

国宴当天，白金汉宫宴会厅会在大长条桌上摆满金碧辉煌的餐具，每套餐具间必须精确相差46厘米，即使最熟练的侍从也要依靠有毫米刻度的尺子来给每套餐具定位，准备一场



用法语书写的国宴菜单

英国国宴的菜单是用法语书写的，

国宴要花费约10天。

据悉，一场英国国宴要用1000个左右玻璃杯，每位宾客配6个玻璃杯，分别盛放水、祝酒时喝的香槟、红葡萄酒、白葡萄酒、香槟或甜葡萄酒以及波特酒。餐桌上许多装饰物是从19世纪乔治四世时代沿用至今，放在餐桌中央的摆饰由季节性水果和花卉组成，女王的花匠设计鲜花摆放，很多花就地取材采于王宫花园。

这是英国人一个多世纪以来的传统：1899年德国国王访英，受到当时维多利亚女王的盛情款待，当时的菜单即是用法语书写。这个传统一直被皇室保留至今。

女王请习大大吃了啥

前菜是西海岸大比目鱼鱼片配龙虾慕斯，这道菜的配酒是一款来自勃艮第名庄的墨尔索村一级园。

主菜是巴尔莫勒尔烤鹿肉配马德拉软蛋糕、松露酱、烩红椰菜、烤马铃薯和香烤胡桃、南瓜和块根芹，这道菜虽算不上英国的“国菜”，但其在英国的地位不亚于中国人对“北京烤鸭”的熟悉程度。这道菜配的是1989年份的波尔多一级名庄侯伯王红葡萄酒。

甜品是芒果和柠檬黑巧克力以及水果甜点，配酒用的是南非的国酒 Klein Constantia Vin de Constance。这道菜一上来，晚宴基本就结束了。

香港星级厨神的私房下午茶亲吻大自然柔润奇迹

大自然孕育的天然养分带给人们无数护肤灵感，是否可以浓缩这份天然力量为双唇注入食品滋养？在这个秋天的午后，曼秀雷敦和全国的媒体编辑朋友分享从世界各地为双唇精选的食品滋润，并邀请香港星级厨神、跨界生活艺术家余健志先生（Jacky Yu）带来私房下午茶，让舌尖与双唇一起亲吻大自然的柔润奇迹！

双唇需要食品级天然力量的治愈，美食更能常常治愈人心。曼秀雷敦全新的Lip Pure天然植物精华油润唇膏蕴含食品的天然成分，5种天然植物坚果精华油完美搭配注入温和滋养，带来天然、滋润、长效保护，双唇恢复水润饱满

遗失、注销公告

上海三清绿化有限公司（注册号3102292063979），营业执照正副本遗失，证照编号：正本29000003200404070028，副本29000003200404070029，且经股东会决议解散，并已成立清算组。请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权。特此公告。

墨鱼为什么又叫乌贼鱼

后，有一年南巡到海边，和众随从都被黄海的美景迷住。一太监观赏得乐不可支，竟将一只装有文房四宝和奏章的白绸袋子丢失在海滩上。天长日久，袋子受大海之滋润，得天地之精英，变为一个小精灵。袋身变成雪白的肉体，

墨斗鱼即墨鱼，又称乌贼。其味道鲜美，营养丰富，药用价值高，食用宜炒、蒸、煮、炖，还可捶烂制成圆溜、雪白、鲜味的墨斗丸。

为何又称乌贼鱼？民间流传着一个美妙的传说：古时，秦始皇统一中国

