

每年冬天,许多宁波人会腌制一些炆蟹给家人改善伙食。说起炆蟹的来历,其实是渔民们无意间创下的一道美食。以前东海渔业资源非常丰富,渔民们一网下去往往捕捞到大量的梭子蟹。由于当时保鲜条件不好,又不舍得扔掉,于是有人想出一个办法,将它们放进缸里用海盐腌制。谁知几天后拿出来一尝,竟然比鲜食更多了一种醇厚鲜美的味道,尤其是红玛瑙似的蟹膏,让人吃了回味无穷。

红膏炆蟹好吃,但腌制起来可不简单。首先作为原材料的梭子蟹最好是活的,否则死蟹在常温下时间长了会产生对人体有害的毒素。其次要选择蟹壳青灰、肚脐丰满的老蟹,若感觉蟹脚肉质充盈、蟹壳两端有微微红色,说明此蟹膏红肉肥。反之则是瘦蟹,打开后一泡咸水。放置炆蟹的容器通常以瓷罐或陶瓷为佳,清理干净后倒入冷盐水,水与盐的比例是4:1,即4斤水兑1斤盐,然后加少许生姜片和花椒,再放些许黄酒,这样可以更好地祛腥提味。腌制时,要把整只蟹背朝下放到容器里,等全部放入后,压上一块鹅卵石,使盐水将蟹淹没,这样可以使盐分更好地渗透到蟹肉里。一般来说,腌制8—

食神会

10个小时后就可以食用。有经验的吃货,吃前喜欢把蟹放入冰箱稍微冷冻一下,这样吃起来蟹肉就不会散开。

如果你肠胃够好,蟹够新鲜的话,腌制时间还可以短些。有一次,同办公室的老李,特意带我们去海边一家小饭店吃红膏炆蟹,说是这家店的特色菜。作为宁波人,我炆蟹吃得多了,难道这家店有什么不同之处?老李笑而不语。半小时

红膏炆蟹

文 / 戴勤锋

后,炆蟹上桌,只见有的蟹脚还在微微颤动。正疑惑间,老李已夹起一块,蘸点醋后送进嘴里。看他吃得津津有味的样子,大家赶紧也品尝起来,果然,这炆蟹与平时吃的大不一样,那味道鲜中带着微咸,转口又有几分清甜,尤其是还未凝结成块的蟹膏入口即化,极为细腻柔滑。看我们吃得开心,老李这才道出其中的奥秘。原来这家饭店的梭子蟹都是渔民从海里捕到后直接送过来的,客人一点好菜,店主就把活蟹清理干净,切块后用细盐腌制半小时,上桌前再用啤酒将盐冲掉便可以吃了。透骨新鲜的食材加上原汁原味的做法,难怪味道如此鲜美。

也许是受了炆蟹的启发,宁波人还将梭子蟹制成别具风味的

蟹浆(蟹糊)。就是把蟹清理干净后,用刀斩成指甲般大小的小块,再加适量的盐、白酒和姜丝后,装进小瓶子里腌制起来。用此法腌制的蟹浆(蟹糊),携带方便,保存时间较长。然而,作为宁波人最爱的炆蟹,外地朋友不但有所顾忌(怕吃坏肚子),还经常闹出笑话。有一年,单位分了一些海鲜,其中就有几只红膏炆蟹,来自外地的同事以为此蟹和鱼虾一样,要煮熟后才能吃,结果隔水清蒸后,味道说不出的奇怪,第二天上班一问,才知道自己把价格不菲的炆蟹给糟蹋了。

炆蟹吃法得当就不会有问题。但为了安全起见,吃时最好与姜醋同食,醋可以杀菌,还能降低蟹的腥味,而姜则可中和蟹的寒性,起到暖胃的作用。



厨房提示

吃羊肉 少喝茶

这是因为羊肉中蛋白质含量丰富,而茶叶中含有较多的鞣酸,吃羊肉时喝茶,会产生鞣酸蛋白质,使肠的蠕动减弱,大便水分减少,进而诱发便秘。另外,经常口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛者,或腹泻者,或服中药方中有半夏、石菖蒲者均忌吃羊肉。

文 / 崔嵘

家庭菜谱

节日菜谱

文 / 曹祈东

【蟹黄豆腐羹】

把蟹洗刷干净,蒸二十分钟,拆取蟹黄和蟹肉,去除软骨。豆腐切成小方块,用热汤浸透,沥干。烧热花生油,用蟹肉拌炒,加青豆和调味料,注入清汤,候滚起,加豆腐滚透,以水调溶粟粉勾芡即成。

【焖大虾】

对虾洗净,去沙线、腿、须,葱段、姜片放入六成热油锅中炸,直至香味溢出,捞出葱和姜,下白糖、清汤、料酒和盐入锅,再放虾,大火烧开,小火煨至汤浓,淋香油即成。

【秋色四喜】

将小白菜嫩叶、草菇洗净,蘑菇、玉米笋除去头部洗净。将炒锅中倒入3杯清水,煮开后将玉米笋、草菇、蘑菇分别烫煮后,取出冲去水备用;炒锅中倒入5克油,先将

调味料味精、酱油、白糖及草菇翻炒均匀,再加入淀粉勾芡,淋上香油后盛在盘中;最后将小白菜、洋菇、玉米笋加调味料油、味精、盐、白糖烫煮;待煮熟后捞出拼盘,再将汁加淀粉勾芡,放入香油再分别淋上即可。

【冬笋螺片】

将冬笋切成日字形片,用盐滚过,将芡汤、味精、胡椒粉、香油、湿淀粉调成芡汁待用;蒜、姜均切末;葱切花备用;海螺取螺肉洗净切成1厘米厚的片;武火烧锅下油,将螺片用武文火泡油至熟,倒入笊篱里,放入姜末、蒜茸、葱花、冬笋、螺片、黄酒炒匀,最后倒入芡汁炒匀便成。

【元宝酥】

面粉100克加猪油50克擦成干油酥。取面粉150克加水50克,猪油20克和成水油面,用水油面包入干油酥,收口朝上,用擀棍擀成长方形薄片,然后由两边向中间对折,再用擀棍擀成长方形薄片,顺长由外向里卷起,收尾处用蛋清粘一下,轻轻地搓一下,用刀切成20只小剂子,将每只剂子按扁成圆中间厚边上薄的圆皮放上枣泥馅包成椭圆形,酥心向上,中间略凸,馅心向中间推挤后,将两端窝起,涂上鸡蛋清粘在底部,做成元宝形,入油锅余炸成熟。

【清蒸桂花鱼】

鲜桂花鱼去掉内脏洗净备用;姜去皮,葱去根,洗净,剁碎;用盐、白胡椒粉,涂匀鱼身;然后用碎姜末铺匀鱼身;把鱼连碟放进水烧开的锅里,隔水蒸13分钟;蒸完后倒掉碟里的水,往鱼身上均匀地薄薄地淋上一层生油;再往鱼身上均匀地铺上葱碎;另起一个锅,大火,往锅里放45克油,烧至油出白烟;把油淋在鱼身上即可。

【全家福】

鲜鱿鱼、水发鱿鱼分别撕净外膜,由内部斜切交叉纹后,再切成长方块。虾仁去肠泥,用盐抓洗后洗净,拭干水分。将盐1小匙、白胡

椒粉、麻油各1/8小匙料分别入滚水中余烫取出。用3大匙油爆香葱段、姜片,加入肉片同炒,再放入酒、蚝油各1大匙、太白粉2大匙、水3大匙煮开,加盐、白胡椒粉、酒及蚝油调味,再以太白粉勾芡,起锅前淋上麻油、撒些白胡椒粉。

【鸭全席】

将鸭子由脊背劈开,鸭脯相连,用刀根把大骨斩断,去掉鸭嘴内鸭舌;带皮猪五花肉切成1.5厘米见方的丁;将猪肉丁连同鸭子用酱油腌渍10分钟,捞出控干;炒锅内放花生油,烧至九成热时,将鸭、猪肉块炸成棕红色,捞出控净油;取砂锅一只洗净,将鸭掌鸭脖别在鸭脯内,皮面朝下放砂锅内;把猪肉、葱段、姜块、花椒、八角、桂皮放在鸭上面;清汤内加白糖、精盐、味精、黄酒搅匀倒入砂锅内,用慢火炖2小时至烂熟取出;将炖烂的鸭子捞出,皮面朝下摆在大鱼盘内,猪肉放在鸭子的四周;余汤倒入锅内烧开,调好口味用湿淀粉勾成一流芡,加芝麻油浇在鸭子上即成。

【冬菇烧菜花】

将冬菇用开水泡开,洗净泥沙,去掉硬蒂,切成片;将菜花掰成小瓣,用开水烫一下,捞出用冷水过凉,控净水。将炒锅置于火上,放入油,热后下入菜花煸炒,然后把冬菇放入一起炒,加盐及味精并略加水,烧透即成。



本版选图:小夫

