



秋日美食系列之5

□记者 杨柳 文/图

秋风起，蟹儿肥

行家教你选螃蟹

金秋时节，菊黄蟹肥，正是吃蟹的最好季节。

再过一周，大闸蟹就要上市了。目前，就有来自四面八方的大闸蟹打着阳澄湖的名号，拼命挤入洛阳市场，可洛阳的大闸蟹到底有多少来自阳澄湖？阳澄湖大闸蟹怎样挑选？大闸蟹在家该怎么做？小记深入市场为你进行了一番打探。

挑：认准四大特征

在位于西工区芳林南路的蟹都汇洛阳店，小记采访了大闸蟹的销售行家杨清华。据介绍，阳澄湖大闸蟹，历来被称为蟹中之冠，这与阳澄湖的特殊生态环境有关。阳澄湖湖面碧波荡漾，湖水清澈，水草丰茂，正是螃蟹生长最理想的水晶宫。所以，阳澄湖大闸蟹在螃蟹家族中有着至高无上的地位。也正因此，市场上打着阳澄湖大闸蟹名号的大闸蟹非常多，所以您在选购时一定要擦亮双眼。

正宗的阳澄湖大闸蟹有四大特征：一是青背，蟹壳呈青灰色，平滑而有光泽；二是白肚，螃蟹的肚脐、甲壳晶莹洁白，没有黑色斑点；三是黄毛，蟹腿上的毛长而黄，根根挺拔；四是金爪，蟹爪金黄，坚挺有力，威风凛凛。

阳澄湖大闸蟹肉质细嫩，膏似凝脂，滋味鲜美，营养丰富。农历八月母蟹最肥，蟹黄足；农历九月公蟹最香，蟹脂多。阳澄湖大闸蟹蒸熟之后，“蟹封嫩玉双双满，壳凸红脂块块香”，在色、香、味、形上达到了近乎完美的境界，是其他螃蟹无法比拟的。

据了解，阳澄湖大闸蟹因产量有限，目前在全国实行专卖销售，蟹都汇洛阳店是阳澄湖大闸蟹在洛阳的唯一经销点。

吃：清蒸螃蟹最适宜

小记了解到，要品尝到阳澄湖大闸蟹的纯正与鲜美，清

蒸是最好的做法。水烧开后，将螃蟹放入蒸笼中，注意将蟹背朝下，这样蟹黄和蟹膏不会流出。蒸蟹的时候可以加几片紫苏叶提味，还能化解螃蟹的寒气。蒸15分钟~20分钟，待蟹壳呈鲜红色时就可以食用了。打开蟹盖，膏黄脂肥肉嫩，蘸些精心调制的姜汁醋，再配上陈酿花雕黄酒，细细地品味，慢慢地咀嚼，“蟹肉上席百味淡”，真是人生的一大享受啊！吃完蟹之后，可以再喝一杯姜茶，可以驱除寒气，有益身体健康。

大闸蟹的吃法，也很有讲究。据介绍，最正宗的吃法要用“蟹八件”，但现代人往往已化繁为简了。蒸好的大闸蟹

蟹上桌后，可以先将蟹脚轻轻剪掉，再将蟹背掀开，橘红的蟹黄、洁白的膏脂就一览无余，用小勺轻轻地将蟹黄舀起，蘸上调料，放入口中，细细品味，真是一种至美的享受。接下来就要吃蟹肉了，将大闸蟹掰成两半，可以用干净的牙签将蟹身上的肉细细剥下来，切忌把整个蟹身都蘸上调料咬着吃，这无异于“牛饮”上等的龙井茶。蟹脚也是很值得玩味的，千万不要把蟹脚当成鸡肋，其实，蟹脚里的肉是最鲜美的。最难处理的是两只大螯，可以用牙咬，但最好是用专用的小榔头，轻轻地敲，把壳敲开，但又不至于敲碎螯里的肉。技巧高超的食客，将壳剥开后螯里的肉是完整的，当然，这需要几年的工夫才行。

原来，吃蟹也可以吃出细致优雅的味道。

如果您有秋日美食推荐，或者有拿手的私房菜，请与我们联系。不需要什么宫廷大菜，也不必是奢华佳肴，也许是妈妈亲手传授给您的独门绝技，也许是蕴含着人生故事的普通菜式，只要您愿意展示，将您的美食与大家分享，请拨打65233688，我们在这里等您。



快乐厨房

面筋手撕才好吃——

家庭版

宫保面筋



今天给大家做一道宫保面筋，这道菜是从宫保鸡丁演变而来。

外公曾告诉过我，面筋一定要用手撕着才好吃，这话我一直记在心里，原先也不懂得为啥，后来自己琢磨了一下，用手撕的面筋形状不规则，横截面更大，更能吸收卤汁；另一方面，手撕的面筋吃起来也比刀切的要筋道，老人家的生活经验真是我们的财富啊！

原料：面筋1块，黄瓜1根，蒜末1大勺，熟花生米40克，红辣椒1只，干红辣椒5只，酱油、盐、糖、鸡精、香油、玉米淀粉少许。

准备过程：

1. 面筋洗净后撕成小块。
2. 黄瓜洗净去皮后切成黄瓜丁。
3. 红辣椒洗净后去籽，切成不规则形状。
4. 干红辣椒洗净掰成两段。
5. 玉米淀粉加入水调成水淀粉。

制作过程：

1. 坐油锅，爆香蒜末，倒入面筋和干红辣椒同翻炒，可略微加一点水以防干锅。
2. 翻炒1分钟左右即可倒入黄瓜丁翻炒。
3. 加入花生米和红辣椒段，再翻炒几下，调入酱油、盐、糖、鸡精少许。
4. 加入水淀粉勾出薄芡，出锅前淋入几滴香油，再重新翻炒几下即可。

(凌余介)

舌存天下

在墨西哥邂逅仙人掌

□夏爱华

仙人掌是墨西哥的国花。因为拥有1000余种仙人掌科植物，所以墨西哥被称为“仙人掌王国”。

令人惊奇的是，在墨西哥最美味的小吃竟然是仙人掌。墨西哥人吃仙人掌很有一套。他们把仙人掌外边的刺刺索地削去，然后就直接生吃，就像咱们中国人吃黄瓜或萝卜一样，感觉很惬意。

置身墨西哥街头，我发现，在饭馆里或小吃摊上，都能品尝到多种多样、美味价廉的仙人掌

菜肴：凉拌、爆炒、炖煮、煎烤的都有。最典型的吃法是将仙人掌洗净，切成小块，加少许食用苏打，与洋葱同煮。另外，用仙人掌制成的甜酱、蜜饯和糖果也是墨西哥最具代表性的风味小吃。

仙人掌的果实也非常美味。剥去果皮，用刀从当中切开，就露出水汪汪带着籽的果肉。咬上一口，汁多味美，清香滋润，既解渴又耐饿，味道如石榴般甜美。特别是口干舌燥时，如果能吃上几个仙人掌果，精神立刻为之一振，疲乏也随之而去。因此墨西

哥人称它为“仙果”。

墨西哥人爱吃仙人掌、仙人掌果，因为它们鲜嫩多汁、营养丰富。仙人掌果分为白果、紫果和酸果。白果的果肉呈淡绿色，又有点泛白，紫果的果肉呈紫红色。无论白果还是紫果，新鲜果肉都汁多味美，可谓色香味形俱佳。酸果味道太酸，像纯柠檬汁，不宜直接食用，墨西哥人把它加工成各种调料食用。

仙人掌茎是墨西哥人最喜欢的当家菜之一，就像北京人爱吃大白菜，甘肃人爱吃土豆一

样。仙人掌嫩茎可以凉拌、做泡菜，也可以热炒，清脆爽口，风味独特。

仙人掌炒辣椒是当地人特别喜欢吃的一味小吃，是墨西哥平民家中的一道家常菜。这道菜之所以广受欢迎，是因为墨西哥人同时也非常喜欢吃辣椒，哪怕吃水果也要蘸着辣椒酱吃，真可谓是无辣不欢。仙人掌辣椒，特别符合墨西哥人的口味。仙人掌甘甜清香，融入辣椒的热情，犹如美女配帅哥，口味上默契和谐，堪称绝配。

