2026年8月31日
本版编辑 李瑾琳 美编 卜家驹

教你3道梭子蟹的神仙做法

■ 王洛

开海之后，梭子蟹迎来一年当中最肥美的时刻，蟹肉饱满紧实，蟹膏丰腴流油。今天分享3道风格完全不同的梭子蟹做法，有原汁原味，有鲜香下饭，还有创新花样做法，简单家常，厨房小白也能轻松复刻，把梭子蟹的鲜美发挥到极致。

啤酒清蒸梭子蟹
锁住本味，鲜甜不发腥

很多人清蒸梭子蟹直接用水，肉质容易发柴，改用啤酒蒸是海边老渔民私藏技巧。啤酒的麦芽香渗透蟹肉，去腥效果一流，不用复杂调料，最大程度保留梭子蟹原生鲜甜，蟹肉弹嫩多汁，原汁原味，老人小孩都爱吃，吃的时候蘸姜醋，还可以中和螃蟹寒性 。

食材清单

梭子蟹3只、啤酒半罐、姜片6片、葱段少许；蘸料：姜末、香醋2勺、生抽半勺、少许白糖

详细做法

1. 梭子蟹用硬毛刷把外壳、蟹腿缝隙刷洗干净，摘掉皮筋，去掉内脏不可食用部分。

2. 蒸锅底部铺上姜片葱段，梭子蟹肚子朝上摆进蒸屉，倒入半罐啤酒，不用额外加水。

3. 大火把蒸锅烧开，上汽之后计时，鲜活梭子蟹蒸8–10分钟，个头偏大延长2分钟，不要蒸太久，肉质会老。

4. 调蘸料：姜末加香醋、生抽、一点点白糖搅匀。出锅直接蘸料食用。

葱姜爆炒梭子蟹
酱香浓郁，下饭神器

江浙沪家庭最经典的炒蟹做法。葱姜香气完美融合蟹肉，外壳焦香，内里肉质鲜嫩，裹满咸鲜酱汁，汤汁拿来拌饭，一顿可以多吃两碗米饭。处理时蟹块切面裹淀粉，锁住汁水，炒出来不柴不散，鲜味牢牢锁在肉里面。

食材清单

梭子蟹3只、生姜1块、大葱2根、大蒜5瓣、玉米淀粉3勺；调料：料酒2勺、生抽2勺、蚝油1勺、白糖少许、白胡椒粉少许、清水小半碗

详细做法

1. 处理干净梭子蟹，剁成大小均匀蟹块，蟹的切口位置均匀拍一层干淀粉。

2. 生姜切片，大葱切段，大蒜拍碎。锅里倒油烧热，蟹块切面朝下下锅煎，煎至切面金黄定型盛出备用。

3. 锅里留底油，下入姜葱蒜爆香，倒入煎好的梭子蟹，沿锅边淋入料酒去腥。

4. 加入生抽、蚝油、少量白糖提鲜，撒一点白胡椒粉，倒入小半碗清水，盖上锅盖中火焖3–4分钟。

5. 开盖大火收浓汤汁，翻炒几下，让每一块蟹都裹上酱汁，即可出锅。

咸蛋黄焗梭子蟹
沙沙流香，一口沦陷

网红创新吃法，咸蛋黄绵密沙糯，紧紧包裹蟹壳。咸香混合海鲜的鲜甜，口感层次爆棚，外壳酥脆，蟹肉鲜甜，不用蘸料直接吃，大人孩子特别喜欢。

食材清单

梭子蟹2只、咸蛋黄4个、玉米淀粉适量；调料：料酒1勺、盐少许、葱花、食用油

详细做法

1. 梭子蟹洗净去除内脏，斩成块，切口蘸一层干淀粉。咸蛋黄上锅蒸8分钟，取出压成细腻蛋黄泥。

2. 锅中倒油，油温六成热，下入蟹块，中小火炸2分钟至外壳金黄酥脆，捞出沥油。（怕油腻可以少油煎）

3. 锅里留一点点底油，倒入压碎咸蛋黄，小火不停翻炒，炒到蛋黄起细密泡沫。

4. 倒入炸好梭子蟹，快速翻炒，让每一块蟹均匀裹上咸蛋黄，放一点点盐调味。

5. 翻炒1分钟，撒葱花，马上出锅，不要久炒，避免蛋黄回软。

这3种做法，清蒸吃本味，爆炒、焗蟹重口过瘾，换着花样做，整个开海季吃不腻。你最喜欢梭子蟹哪一种吃法？

送你秋天第一杯养生茶

秋季是人体阴阳平衡易被打破、疾病易发的季节。在这个时节，一杯温热的养生茶，能够调理身体，预防疾病。

菊花麦冬枸杞饮

菊花麦冬枸杞饮是秋季饮茶非常好的选择之一，可以起到清肺去火的效果。菊花茶还可以滋补肝肾之阴，清肝明目，治疗头痛、眼痛、眼花等症状。常常感觉眼睛干涩的人，特别是常使用电脑的人，可以多喝些菊花茶。但是，中医讲究辨证治疗，体寒的人就不适合饮用菊花茶。

配方：菊花、麦冬、枸杞子各10克。

制作方法：将药物加入锅内，加入1000毫升水，煮开后浸泡30分钟后即可随时饮用。

小吊梨汤

梨被誉为百果之宗，梨不仅鲜甜可口、香脆多汁，而且营养丰富。小吊梨汤，起源于清朝乾隆年间，曾为宫廷饮品，后经时代更迭，配方和炖制方法流传到了民间。在民间均以铜制提吊作为称量梨汤的器物，一吊为一壶，小吊梨汤便因此得名。

配方：砀山酥梨500克，银耳50克，枸杞子15克。

制作方法：选用砀山梨，洗净，去皮，去核。梨皮、梨核放置备用。梨肉切小块；砂锅中加入水，一般水量参考梨和水的比例是1:2，放入梨皮和梨核熬煮，20分钟后捞去梨皮，梨核。煲好的梨皮可以吃，根据自己口味的接受度来定。

随后依次放入梨块、泡发的银耳、加适量水一起大火煮，约10分钟后放入枸杞，盖上锅盖小火慢慢煲，煲到自己喜欢的黏稠度为止。

冰糖银耳茶

配方：银耳20克、枸杞子5克、茶叶5克、冰糖20克。

制作方法：先将银耳用水泡发，撕成小朵，与枸杞、冰糖同入锅中，适量加水炖熟滤汁，加入泡好的茶水搅拌均匀即可。（来源：《北京青年报》）

入秋，别先急着“贴秋膘”

这5道应季美食更适合“初秋”

■ 金宫

暑气渐退，秋意渐浓。很多人一到这个时候，就开始想着“秋季进补”，鸡鸭鱼肉轮番上桌。但其实，初秋是由夏入秋的过渡阶段，饮食更重要的是讲究顺时、均衡、清淡和多样，而不是一味追求“大补”。这5道应季美食，不妨先安排起来。

凉拌莲藕：脆嫩爽口，正适合初秋

餐桌上来一盘凉拌莲藕，清脆爽口，很能打开食欲。莲藕富含碳水化合物和膳食纤维，焯水后加入香醋、蒜末、辣椒等调味，再加一点鸡精提鲜，酸香脆嫩，一口下去特别解馋。

雪梨银耳汤：秋日里的清甜一碗

初秋空气逐渐干燥，饮食中可以适当增加水分丰富的食物。雪梨水分充足，银耳煮后软糯，搭配红枣、枸杞炖成甜汤，口感温和、清甜顺口。需要注意的是，“润燥”是传统饮食中的说法，不能代替疾病治疗。日常饮食还是应以均衡为基础。

红石榴：一颗颗“秋日红宝石”

石榴是非常有代表性的秋季时令水果。剥开之后，晶莹剔透的红色籽粒酸甜多汁，既有节气仪式感，也能为日常饮食增加水果种类。石榴还含有膳食纤维，适量食用即可。

酸萝卜老鸭汤：秋日餐桌上的经典搭配

鸭肉本身是日常饮食中常见的动物性食材。把鸭肉与酸萝卜搭配煲汤，酸香与鲜味相互融合，汤汁浓而不腻。

上汤酸菜鱼：酸鲜开胃，秋天正当时

天气逐渐转凉，胃口也慢慢回来。鱼肉是优质蛋白质来源，搭配酸菜之后，酸香鲜爽，更能丰富整道菜的味觉层次。选择上汤酸菜鱼调料，调好汤底后加入鱼片、酸菜和蔬菜，一锅酸鲜爽口的家常菜轻松上桌。

“秋季养生”，不是一味补，而是根据季节变化调整饮食结构。蔬菜、水果、鱼禽、谷物合理搭配，减少过度油腻，控制盐和糖的摄入。让一盘脆藕、一碗甜汤、几颗石榴，再配一锅老鸭汤或酸菜鱼，陪你慢慢把夏天送走，把秋天迎进餐桌。