八月十五吃螃蟹

佳肴

八月十五，中秋节，在这一天中国人会抬起头凝视着香甜的月饼，与家人一起度过一个温馨的夜晚。

中秋是一个圆，月亮的圆，月饼的圆，以及每个人心中的圆。团圆是中秋的主题，也是中国人文化所追求的美好的团圆，无论是寄托给满月的心理的最终归宿，还是中秋夜各种有趣的风俗，最终愿望，还是中秋夜各都在家人的笑脸中凝成永恒的快乐。

美味

中秋节吃螃蟹，说的就是每年的习俗由来已久，俗话有“西风响蟹脚痒”。如明代宫廷时兴吃螃蟹，螃蟹用蒲包蒸熟后，众人围坐品尝，佐以酒醋。食毕饮苏叶汤，并用之洗手。

高出几倍。古时中秋宴俗，以宫廷最为精富，尤其是蛋白质含量比猪肉、鱼肉都要时机。螃蟹的营养丰中秋之时，螃蟹黄满膏肥，是最佳的品尝

香辣蟹

用料：

海蟹4只、葱2根、姜1块、蒜6瓣、芫荽适量、豆瓣酱一大勺、老干妈一大勺、料酒一大勺、酱油适量、白糖适量。

做法：

1. 螃蟹洗净，去掉尾部，打开蟹盖，将腮摘除。把蟹盖大火蒸8分钟，或至蟹黄、蟹膏熟透即可。

2.将每只螃蟹剁成四块，入油锅炸2-3分钟，此时表面的蟹黄、蟹膏已凝固，蟹肉基本熟了，捞出。

3.大蒜拍碎，葱姜切末。锅内留底油，中小火爆香葱姜蒜，下豆瓣酱和老干妈，慢炒至出红油。

4.下白糖炒匀，开大火，锅热后下螃蟹爆炒，加入料酒和适量酱油(豆瓣酱本身是咸的，所以先试试咸淡，再决定加不加酱油)，炒匀。盖上盖子焖1,2分钟。

5.加入芫荽，翻炒均匀，放上蒸好的蟹盖，就可装盘食用了。

海鲜螃蟹粥

用料：

东北珍珠米2量杯、螃蟹2只、水7杯、胡椒粉适量、芝麻油适量、生姜1小块、葱3条、盐1小勺。

做法：

1.米洗好，放入电压力锅，放水、盐调到煮粥档位，开始煮粥。

2.螃蟹洗干净，斩成几块(可以放白酒腌一下，不喜欢可以不放)。

3.葱切细，生姜切块。

4.粥煮好，打开盖，放入生姜、螃蟹，(螃蟹压入粥中)，盖上盖子，再压10分钟。

5.粥煮好，放胡椒粉搅拌一下，然后捞出螃蟹，用勺子不停搅拌粥，可以让粥变得黏稠，如果喜欢粥稀一些，可以加开水搅拌。

6.放入葱花、芝麻油；喜欢味精的可以放一点，不喜欢的忽略；尝尝盐味；把粥盛入碗中，再摆上螃蟹就好。

梭子蟹粉丝煲

用料：

梭子蟹2只、粉丝适量、葱姜适量、干淀粉少许。

做法：

1.剥掉蟹盖，去除杂质，洗净后对半切。

2.蟹的横切面放在干淀粉里蘸一下。

3.煸香葱姜，把白蟹放入油锅中煎到封口。

4.粉丝放入冷水中泡软。

5.倒入料酒和较多的水，把白蟹煮熟后捞出。

6.转小火，把泡软的粉丝放入蟹汤中，不断地搅拌，使其浸饱汤汁后捞起。

7.取一个煲，白蟹铺底，粉丝洒在上面，用大火烧开即可。

小贴士：

1.粉丝建议用冷水泡软，因为热水导致粉丝外面软了里面还有点硬。

2.烧梭子蟹时尽量多放点水，不然汤汁都被粉丝吸掉了。

3.最后开大火烧开时，建议用把粉丝放在上面，不然容易粘底。

蟹粉豆腐

用料：

河蟹粉适量、豆腐适量、葱姜末少许、水淀粉少许、料酒少许、盐适量、鸡精少许。

做法：

1.将大闸蟹蒸熟，将剔出的蟹肉与蟹黄切碎即成蟹粉。

2.豆腐切成大约1.5厘米见方小块待用。

3.锅中放入清水煮开，加一勺盐，关火后下豆腐略烫后捞出，过冷水晾凉。

4.锅中放油烧热，下葱姜末爆香。

5.下蟹粉炒开，烹料酒去腥，加适量高汤(没有高汤可用清水代替)。

6.煮开后略熬至蟹粉出味后，下豆腐小火煨制3分钟。

7.加盐和鸡精调味，下水淀粉勾芡即可。

十个步骤教你吃螃蟹

1.先将螃蟹的脐瓣下来。

2.用剪刀将螃蟹的8只脚和2个蟹钳剪下来。放凉后肉与蟹壳分开，很容易被顶出或吸出，所以要留到最后吃。

3.再将蟹壳揭下来。

4.往蟹壳里淋一些姜醋汁，把蟹黄吃掉。记住哦，蟹嘴的下方有一个三角锥形的部位，那个是蟹胃，不能食用。

5.在蟹身中间有一个呈六角形的片状物，那是蟹心，大寒，不能食用。

6.用剪刀将多余的蟹嘴和蟹肺(蟹身两边呈眉毛状的部位)剪掉。

7.用小勺舀点姜醋淋在蟹身上，然后把蟹身的蟹黄蟹膏吃干净，再将蟹身瓣成两半。

8.将蟹身上的肉拆出吃掉，吃干净的蟹壳是呈半透明状。

9.用剪刀把蟹腿剪成三截，最末一节蟹脚尖可充当工具。

10.用蟹脚尖粗的那一头把蟹腿前段的肉顶出来。至于蟹钳，用剪子将两边剪开，再向相反的方向瓣两只钳脚就可以将蟹钳分开。

中秋前后不能少这几道应节菜

板栗焖鸭

食用能祛秋燥，养身体。板栗焖鸭，用板栗和鸭一起焖，栗子益气健脾、补肾强筋、延缓衰老，老鸭滋阴补益，是一家大小、男女适宜的主菜。

用料：

板栗、鸭肉、姜、葱、生抽、盐、料酒。

做法：

1.鸭肉洗净，剁块，油爆姜片，下鸭肉爆炒出油，下葱段。

2.下板栗、生抽、盐、玫瑰露酒，加水焖30分钟。

3.收汁，洒葱花。

毛豆素炒三蔬

中秋节除了板栗外，有些地区还会特地蒸些毛豆。毛豆又称毛豆荚，而荚又与“佳”、“吉”等字谐音，所以吃毛豆是希望能够吉祥如意，万事顺心。

用料：

毛豆、黑木耳、胡萝卜、青尖椒、橄榄油。

做法：

1.毛豆剥皮，黑木耳泡发，胡萝卜、青尖椒洗净切好备用。

2.锅内下橄榄油，毛豆入内爆炒后转中小火，像煎鱼一样，直到皮变得有稍许焦黄色，这样比加水煮的毛豆更香。

3.依次放入胡萝卜，黑木耳略炒(加一点水转大火焖一下)，最后放入青椒炒后，即可出锅享用啦。

桂花糯米藕

中秋食藕，有寄团圆之意。桂花糯米藕是一道经典的中秋美食，藕和糯米皆为中秋祝福的食材，八月桂花香，用桂花点缀，更寓意中秋的来临。

而这道“桂花糯米藕”在口味上酸酸甜甜。一半为香橙味，一半则为桂花味。藕与糯米交融，香糯适口，还透着桂花隐隐淡淡的清香呢。

用料：

莲藕500g、糯米40g、红糖5大勺、冰糖5大勺、干桂花1大勺。

做法：

1.糯米洗净后用清水浸泡至少4小时，至用手能轻易碾碎的程度。

2.莲藕去皮后切去一头。

3.将泡好的糯米塞入孔中，用筷子辅助压实，再将切下的部分盖上用牙签固定。

4.塞好的藕放在锅里加几乎能够将其没过的水，下红糖冰糖，煮开后小火炖煮约3小时，中间不时翻面让其上色均匀。

5.下干桂花再煮个10分钟，即可关火让莲藕浸在糖水中慢慢冷却。

6.取出适量糖水在小锅内加热，收稠至糖浆状，晾凉的糯米藕切片，淋上糖浆即可。

炒田螺

中秋吃田螺，早在清咸丰年间的《顺德县志》有记：“八月望日，尚芋食螺。”民间认为，中秋吃田螺，可以明目。中秋前后，是田螺空怀的时候，腹内无小螺，肉质特别肥美，因此是食田螺的最佳时节。如今在惠州，不少家庭在中秋期间，都有炒田螺的习俗。

用料：

田螺、干辣椒、花椒、豆瓣、泡姜、蒜、泡椒、植物油、料酒、盐、白砂糖。

做法：

1.田螺买回后，放清水里养3天，每天换一次水。用剪刀剪去屁股，洗净后，捞出，滤水。

2.锅内倒入适量油，放入花椒，炸出香味，捞出丢掉。

3.炒锅下油烧至八成熟，倒入田螺。

4.再下姜、蒜、泡椒、豆瓣一起炒香。

5.加入适量盐和少许砂糖炒匀。

6.加香菜、干辣椒，料酒炒出香味。

7.加入适量水，淹到田螺，中火烧至水分将干，即可起锅。

手把手教你做冰皮月饼

月饼季到尾声了，但大家做饼的热情还很高涨，为亲朋好友打造一份亲情手工月饼是累并快乐着，为此本报特邀陶语手工的老师，教大家做一款冰皮抹茶莲蓉月饼，这种月饼看着复杂，但实际做起来很简单。喜欢抹茶的你千万不要错过。

用料：

糯米粉55g、黏米粉45g、低筋面粉25g、澄面25g、玉米油45g、牛奶215g、炼奶30g、糖25g、抹茶粉适量、糕粉(熟糯米粉)适量。

做法：

1.将所有粉类混合过筛。

2.过筛后的粉里加入细砂糖、炼奶拌匀。

3.分次少量地加入部分牛奶，用手动打蛋器搅拌至完全没有颗粒的糊状。

4.加入玉米油拌匀后再将剩下的牛奶全部倒入搅拌均匀(面糊成糊状时和油容易拌合，不易出现表面浮油的现象)。

5.拌好的面糊盖上保鲜膜，放入已经烧开水的蒸锅里蒸25分钟。

6.蒸熟的冰皮表面很平，内部和周边的颜色一致，呈略带透明感的乳白色；如果中间部分比周边的白，表示没有蒸透，还要再多蒸10分钟左右直至熟透。

7.蒸好的冰皮稍凉后用手揉成面团，盖保鲜膜放冰箱冷藏待用。

8.取部分冰皮加入适量的抹茶粉，用手揉拌直至抹茶完全和面团混合均匀。

9.将冰皮和馅料按4:6的比例分好搓圆，建议皮的比例不要大于4，皮太厚口感不好。

10.取一个面团压扁，放上馅料，饼皮裹紧馅料，用虎口推动饼皮，让饼皮均匀地包裹馅料收圆。

11.包好的月饼圆胚在糕粉里滚一下，用手轻搓掉多余的粉，稍捏成圆桶状放入月饼模里轻压成月饼形状即可。

12.做好的冰皮月饼放冰箱冷藏12小时以上口感就很好了。