中秋，月已圆蟹正肥

——粤菜主厨教做中秋应景菜——“纵横四海”

文_刘婷 图_受访者

厨师简介：

陈楚标，广东中山人，从事餐饮行业10多年，现任润珊酒家总厨正长。1993年入厨学做粤菜，曾在中山国际大酒店、富利华大酒店、华雅华天大酒店任主厨。

“蟹肥，月圆，人生，醉口秋。”，每到中秋节，蟹总是餐桌上“压轴戏”，除了清蒸、红烧，其实，采用更好的做法。半个多小时前鲜活的大红花蟹，在资大厨的巧手下变成了一盘色、香、味俱全的菜品，令人味蕾，爱不住生原质位上品蟹而食，外脆与嫩，肉质细腻厚实，鲜少许沙拉，味道更佳。

菜名：纵横四海

主料：大红花蟹，新鲜蟹

配料：鸡蛋，血包蟹，水果沙拉，土豆丝，生粉

过程：

1. 先把大红花蟹放在蒸笼里蒸8分钟左右，取出后，月饼小把壳脚一只只剪下来。
2. 去蟹壳，用筷子将蟹肉取出，混在蟹肉泥中，拌匀。
3. 将下剪好的蟹脚上少许生粉，然后将下肉混依次铺在蟹钳、蟹脚上，放入蒸炉中蒸3分钟左右。
4. 取出蒸好的蟹脚，在沙拉鸡蛋，然后放上适量的面包糠。
5. 把裹好的蟹脚轻轻地放入油锅中，两次入60左右生油锅中炸约2-3分钟，取出、装盘即可。

蟹，食者七大不宜：

1、不宜食生螃蟹：食螃蟹云熟煮透，一般开锅后应煮沸30分钟以上才能起到杀菌作用。

2、不宜食用存放过久的熟螃蟹：螃蟹宜现煮现吃，不宜存放。存放后的螃蟹吃时必须重新彻底煮透。

3、不宜乱搭一气，吃螃蟹应注意“四清除”：一要清除鳃子，二要清除蟹胃，三要清除蟹心，四要清楚蟹鳃。

4、不宜食之太多：因为蟹肉性寒，脾胃虚寒者尤应与其注意，以免食用后引起腹痛、腹泻；食用时可配以姜醋，以缓寒。

5、不宜与茶水同食：吃蟹时和吃蟹后一小时内忌饮茶水。

6、不宜与柿子同食：柿子会使蟹肉中的蛋白质凝固，难消后食物滞长时间留在肠道内会发酵腐败，引起恶心、腹痛、腹泻等反映。

7、那些人不宜食用：患有感冒、发热、胃痛以及腹泻的病人吃蟹会使病情加剧；脾虚胃寒、一上消化道疾病、肠炎、阑尾炎、阳痿不孕症、肝炎活动期的人最好不要吃蟹，以免使病情加重；蟹黄中胆固醇含量高，患有冠心病、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄，否则会加重病情；经制过敏的人，吃蟹类后容易引起恶心、呕吐、引起荨麻疹；脾胃虚寒的人，应少吃或不吃螃蟹。

动手做一做

中秋家宴—桂花糯米藕

桂花糯米藕是一道经典的中秋美食，藕和糯米作为中秋祝福的食材，八月桂花香，点缀，更寓意中秋美好。书法“桂花糯米藕”在口味上浸浸甜甜，一吕为香馨味，一吕为桂花味，藕与糯米交融，香甜适口，还透着桂花隐隐淡淡的清香。

材料：藕两节，糯米四两，桂花适量

做法：

1、将莲藕洗净后擦干，从一端切下3厘米长左右一节作为盖备；

2、将关泡发后的糯米从孔洞中，塞满后将切下的藕盖盖上，以牙签扦牢，上蒸笼蒸熟（约需2小时）；

3、蒸熟取出，沥水刷汉，上桂花蜜，分切为1厘米厚小块后，放入大碗中，加桂花，再以玻璃纸封住碗口，上蒸笼以小火蒸上一个半小时后取出，倒扣入盘中，即可。

每周靓汤推荐

冬瓜薏米老鸭汤

材料：老鸭半只、薏米一把、冬瓜两斤

调料：姜、料酒、盐、白胡椒粉、小葱

做法：

1、老鸭去头、脚和脏腑，清洗干净，去掉多余的油脂，剁成大块，姜切片，冬瓜去皮切大块，薏米清洗浸泡备用；

2、炒锅内不放油，将鸭块放入，加两三片姜一起，翻炒，炒到鸭肉变白时，去入少许料酒，继续翻炒到鸭块缩紧，倒外弓油；

3、将炒好的鸭块转入砂锅，加入适量的姜片，放入泡好的薏米，烧开，再转小火炖1小时；

4、在汤锅中加入冬瓜和少许盐，小火再炖20分钟即可，撒切碎的小葱和白胡椒粉即可食用。

健康饮食面对面

一面都吃面，都吃面条好不好，有一些朋友经常会问我们一些关于面条的问题，今天我们一一为大家进行解答：

●面条和面包，哪个营养价值更高？

答：主别一种食物既含营养价值要看营养物质的种类和含量是否满足人体需要。谷类主食营养价值高：每次含有一定的营养素，因为所含营养素用途不同，所含营养素的种类、数量和比例也不同，所以没有一种食物能满足人体所有的营养需要，两条含有更多的营养素。

●吃面条会发胖吗？

答：吃面条不会发胖。每100克鲜湿面条含有1克蛋白质，2克脂肪，70克碳水化合物，热量为150千卡，相当于一块馒头提供的热量与热量。但是特别容易让人饱腹感。因为面条所提供的碳水化合物可以吸收脂肪，减慢食物在胃肠道的排空速度，延长饱腹感时间，减少进食量，从而减少脂肪的摄入。每天摄入适量的面条对于不会产生肥胖感觉人来说是不可能发生的。

●“胃不好，多吃面”的说法有道理吗？

答：“胃不好，多吃面”的说法有一定道理。一般来说，如食用化人易消化的食物是治疗胃病的治疗一环。食用面条，面条营养价值较高，但含有的营养物质与一样，与消化功能有关。尤其是对于食欲，对于胃病的病人来说，应该多吃一些。大为面条中所用的蔬菜可以吃。可以中和过多的胃酸。同时对于胃酸多的人来说适当的吃点面条可以保护胃粘膜。

克明面业
一面之交 终生难忘
克明面业股份有限公司