

大闸蟹的

100

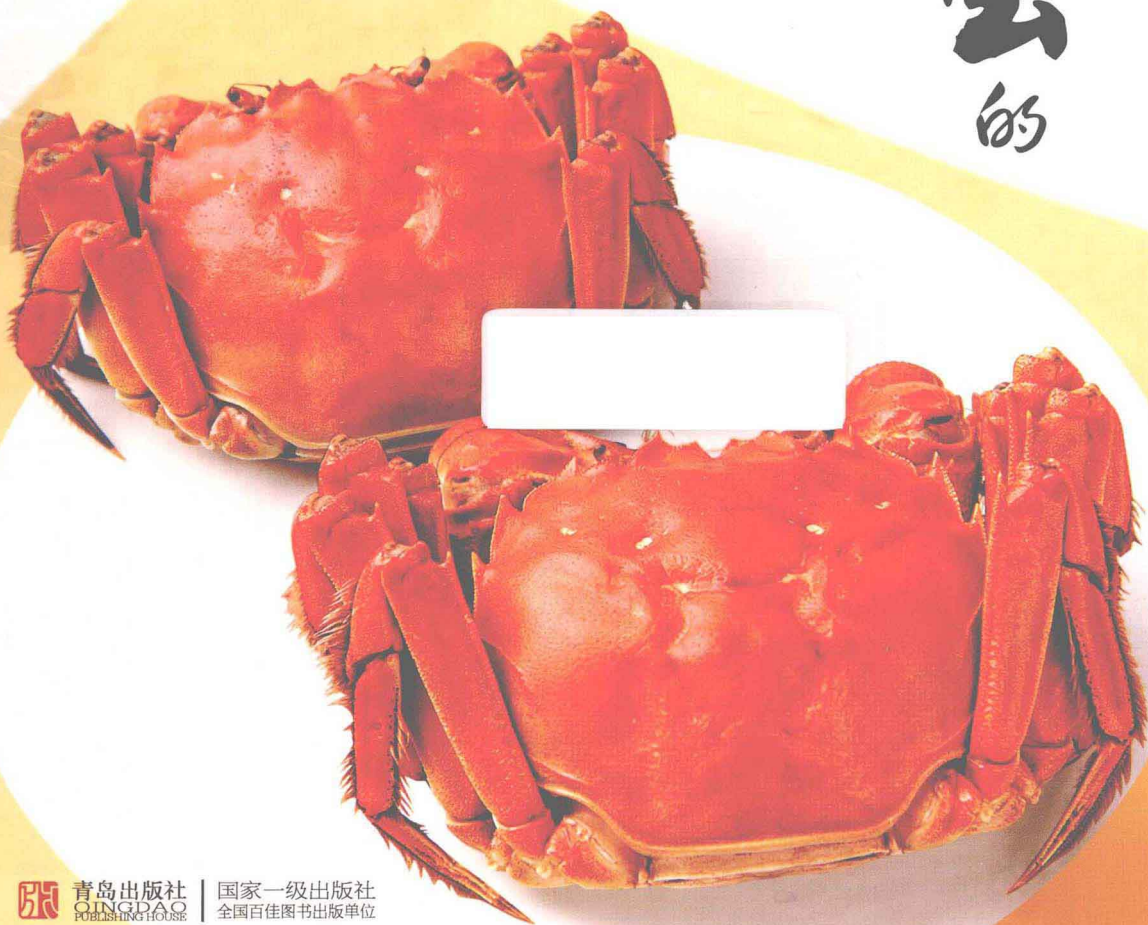
种家常做法

王森 / 主编

大闸蟹走进百姓家

「无限黄花簇短篱，浊醪霜蟹正堪持。」螃蟹，自古便为中国人所喜爱。而吃蟹，更是金秋时节文人之间的一桩雅事。

一样的螃蟹，不一样的美味。翻开本书，看看各种螃蟹的美味佳肴，是不是已经食指大动，食欲大开了呢？



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

大闸蟹走进百姓家

王森 主编

100
种家常做法
大闸蟹的



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

大闸蟹走进百姓家:大闸蟹的100种家常做法/王森编著. — 青岛:青岛出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5436-8869-8

I. ①大… II. ①王… III. ①中华绒螯蟹—菜谱IV. ①TS972.126
中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第236738号

- 书 名 大闸蟹走进百姓家——大闸蟹的100种家常做法
主 编 王 森
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061) <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026 0532-85814750(传真)
策划组稿 周鸿媛
责任编辑 宋来鹏
设计制作 毕晓郁 李 静 刘 丹 宋修仪
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
开 本 16开(720mm×1020mm)
印 张 13
书 号 ISBN 978-7-5436-8869-8
定 价 38.00元(本书部分资料由中国阳澄湖大闸蟹网<http://www.crabchina.com>提供)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:美食类 生活类

大闸蟹的

100

种家常做法

王森 / 主编

大闸蟹走进百姓家

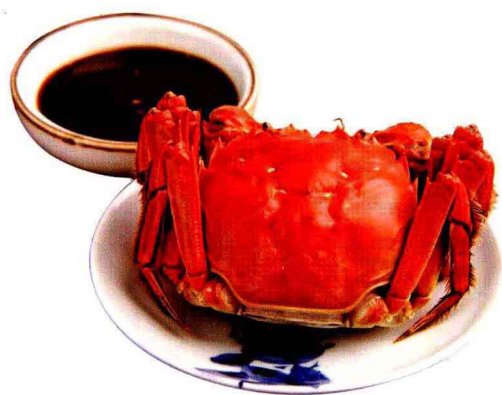
「无限黄花簇短篱，浊醪霜蟹正堪持。」螃蟹，自古便为中国人所喜爱。而吃蟹，更是金秋时节文人间的桩雅事。

一样的螃蟹，不一样的美味。翻开本书，看看各种螃蟹的美味佳肴，是不是已经食指大动，食欲大开了呢？



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

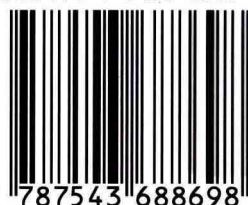
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



中国人食蟹历史由来已久，其中最著名的河蟹品种莫过于大闸蟹，大闸蟹又以阳澄湖所产最为著名。阳澄湖大闸蟹以青背、白肚、金爪、黄毛为特点，体大、肥美、营养丰富，而且还在螃蟹家族中独占鳌头，驰名中外。

ISBN 978-7-5436-8869-8 定价：38.00元

ISBN 978-7-5436-8869-8



9 787543 688698 >

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

大闸蟹走进百姓家

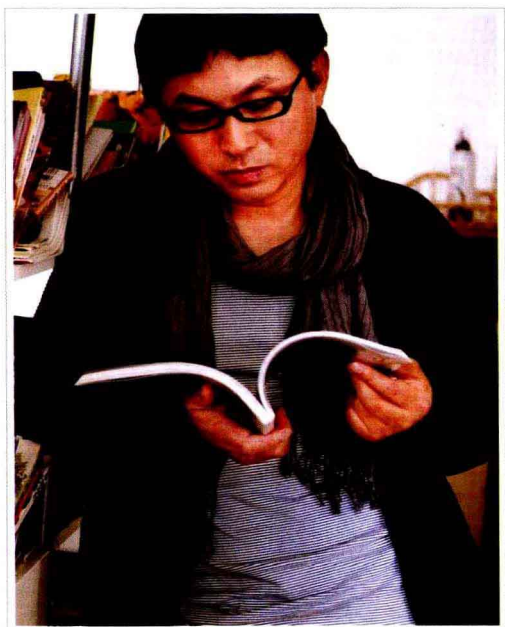
王森 主编

100
种家常做法
大闸蟹的



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



王森

王森 西式糕点技术研发者，立志让更多的人学会西点这项手艺。作为中国第一家专业西点学校的创办人，他将西点技术最大化的运用到了市场。他是中国首个西点、糖果时装发布会的设计者。他让西点不仅停留在吃的层面，而且把西点提升到了欣赏及收藏的更高层次。

他已从事西点技术研发20年，著有《炫酷冰饮冰点冰激凌》、《浓情蜜意花式咖啡》、《简单温馨蛋糕裱花》、《十二生肖蛋糕裱花》、《甜蜜浪漫手工巧克力》等几十本专业书籍及光盘。他善于创意，才思敏捷，设计并创造了中国第一个巧克力梦公园，这个创意让更多的家庭爱好者认识到了西点的无限魔力。

团队介绍

主 编 王森

副 主 编 张婷婷

参编人员 周建祥、孙安廷、巫菊珠、
韩俊堂、成圳、苏园园、乔金波

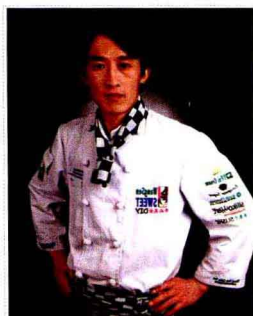
摄 影 王森、苏君

摄 像 苏君

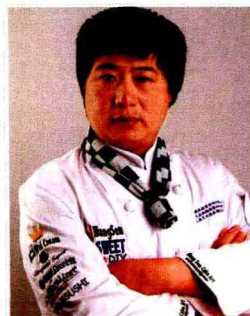
文字校对 潘正亚、陶李、陈晓芳



周建祥



孙安廷



韩俊堂



苏园



序言

PREFACE

“秋风起，蟹脚痒。”金秋十月，正是吃蟹好时节。

螃蟹，自古便为中国人所喜爱。而吃蟹，更是金秋时节文人间的一桩雅事。吃完蟹后诗性大发，各种咏蟹诗也就在执螯泼墨中产生。

“无限黄花簇短篱，浊醪霜蟹正堪持。”一边吃蟹，一边赏菊，在这个秋天里，是多么惬意的事情呵！

自古螃蟹的吃法多以蒸、煮为主，虽然味美，吃多了总会觉得有些腻味。而今，螃蟹有了新吃法。这本《大闸蟹走进百姓家——大闸蟹的100种家常做法》，介绍了大闸蟹一百余种不同的做法，从经典的螃蟹蒸煮，到螃蟹的炒、炖、煎、炸，更有各式各样的大闸蟹小吃，同时还搭配了数种配蟹饮料，让你吃得更健康，吃得更安心。

一样的大闸蟹，不一样的美味，翻开下一页，看看各种大闸蟹的佳肴，是不是更有食欲呢？

目录

CONTENTS

第一篇

悠悠蟹文化 浓浓团圆情

风雅韵事螃蟹宴	10
神秘浪漫蟹传说	13
中华淡水名蟹荟萃	16
方便快捷吃螃蟹	19
食中珍品大闸蟹	25



第二篇

中式蟹品

炒制蟹品

碧绿蟹黄	30
菠萝蟹	32
蛋黄爆蟹	34
香油炒蟹块	35
豆豉蟹	36
腐乳烧大闸蟹	38
干锅麻辣蟹	40
咖喱蟹粉丝	42
大闸蟹烧白菜	44
年糕大闸蟹	46
泡椒爆炒蟹	48
湘味大盘蟹	50
蟹粉炒节瓜	52
蟹肉炒牛蛙	54
蟹烧海参	56
焗蟹炒饭	58

炸制蟹品

面包蟹肉串	60
脆皮蟹饼	62
干炸蟹甲	64
黄金蟹肉饼	66
面拖蟹	68
炸蟹黄球	69
炸蟹排	70
炸蟹肉卷	72



蒸制蟹品

冬瓜蒸蟹粉	74
梅子蒸蟹	76
酒酿蒸蟹	78
清蒸大闸蟹	79
青菜麻酱蟹肉卷	80
蒸蛋蟹	82
蒜泥蒸大闸蟹	84
蒜蓉粉丝蒸蟹肉	86
蟹肉黄瓜卷	88
绣球蟹圆	90
蒸五彩蟹肉	92
蟹肉豆腐盒	94
蒸蟹壳	96
蒸蟹圆	97

煮制蟹品

冬瓜大闸蟹汤	98
菊花蟹	100
菌菇蟹粥	101
大闸蟹鸡肉煲	102
大闸蟹肉酱煲	104
土鸡木瓜大闸蟹汤	105
蟹黄豆腐	106



清汤蟹圆	108
蟹肉冬瓜蓉	110
药膳大闸蟹	111
蟹肉羹	112

其他蟹品

风味醉蟹	114
苹果蟹	116
茄子焗蟹	118
香芒蟹豆腐	120
蟹黄石榴鸡	122
盐焗蟹	124
锡纸包烤蟹	126
烟熏大闸蟹	128

第三篇

西式蟹品

焗烤咖喱蟹	130
奶油焗蟹肉	132
培根蟹肉卷	134
蟹肉酿蘑菇	136
蟹肉意大利面	138

大闸蟹味噌汤	140
蟹肉浓汤	142
薄荷叶蟹肉蛋糕	144
香菜蟹肉蛋糕	146

第四篇

大闸蟹小吃

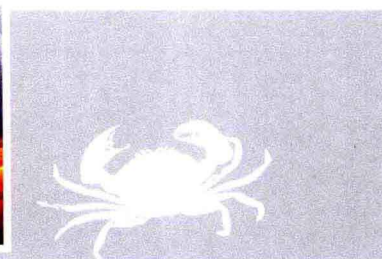
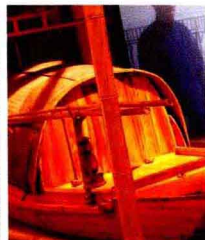
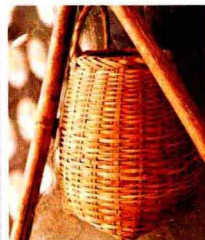
安平蟹卷	148	特色蟹蛋	170
冬瓜豆腐蟹肉卷	150	威化芝麻蟹	172
蜂巢蟹	152	五彩蟹肉卷	174
腐皮鲜蟹卷	154	五香蟹卷	176
海鲜薯饼	156	鲜蟹蛋皮卷	178
荷叶珍珠蟹肉鸡	158	香酥咖喱蟹肉饺	180
黄金蟹卷	160	香酥蟹肉卷	182
鸡排奶酪蟹火腿	162	蟹味萝卜糕	184
金华蟹肉饼	164	炸蟹虾豆腐紫菜卷	186
莲子蟹米糕	166	全麦香蟹	188
大闸蟹米糕	168		

第五篇

鲜姜饮料

姜汁	192
甜瓜提神饮	194
健康加分樱桃饮	195
苹果大熔炉	196
果香四溢	197
香甜朗姆	198
苹果香料啤酒	199
杨梅肉桂姜汁汽水	200
奇异果苏打水	201
黄瓜朗姆潘趣	202





第一篇 悠悠蟹文化

Youyouxiewenhua
Nongnongtuanyuanqing 浓浓团圆情



中国人吃蟹的历史由来已久。自古以来，螃蟹深受人们的青睐。品蟹、赏蟹、咏蟹为中国文化留下浓墨重彩的一笔。大闸蟹也由原来少数人专享的美味，到走上寻常百姓家的餐桌。在欢聚之时，全家饮酒品蟹，道不尽悠悠千古蟹文化，说不完浓浓团圆情。下面就让我们一起走进螃蟹的世界，来看看螃蟹是怎么走上百姓餐桌的，而我们现在吃螃蟹又要特别注意什么。



阳澄湖水乡风景

风雅韵事螃蟹宴

鲁迅说：“第一次吃螃蟹的人是很可佩服的，不是勇士谁敢去吃它呢？”螃蟹张牙舞爪，有着有力的双螯，开始吃蟹的人确实需要有些勇气。但可以肯定地说，中华民族是较早开始吃蟹的民族。《周礼》中载有“蟹胥”，据说就是一种螃蟹酱。可见早在二千多年前，螃蟹已作为食物出现在我们民族的筵席上了。北魏贾思勰的《齐民要术》介绍了腌制螃蟹的“藏蟹法”，把吃蟹的方法又提高了一步。后来陆龟蒙的《蟹志》，傅肱的《蟹谱》，高似孙的《蟹略》，都是有关蟹的专著，中国人对蟹的知识更丰富了。

吃蟹作为一种闲情逸致的文化享受，却是从魏晋时期开始的。《世说新语·任诞》记载，晋毕卓嗜酒，曾说：“右手持酒杯，左手持蟹螯，拍浮酒船中，便足了一生矣。”这种人生观、饮食观影响了许多人。从此，人们把吃蟹、饮酒、赏菊、赋诗，作为金秋的风雅韵事，而且渐渐发展为聚集亲朋好友，有说有笑地一起吃蟹，这就是“螃蟹宴”了。

说起“螃蟹宴”，一定会联想到《红楼梦》里那热闹的一幕。小说先写李纨和凤姐伺候贾母、薛姨妈剥蟹肉，又吩咐丫头取菊花叶儿桂花蕊儿熏的绿豆面子来，准备洗手。这时，鸳鸯、琥珀、彩霞来替凤姐。正在谈笑戏谑之际，平儿要拿腥手去抹琥珀的脸，却被琥珀躲过，结果正好抹在凤姐脸上，引得众人哈哈大笑。接下来，吃蟹的余兴节目开始，有看花的，也有弄水看鱼的。宝玉提议：“咱们作诗。”于是大家一边吃喝，一边选题，先赋菊花诗，最后又讽螃蟹咏，佳作迭见。其中薛宝钗的咏蟹诗被称为上品之作。

桂霏桐阴坐举觞，长安涎口盼重阳。眼前道路无经纬，皮里春秋空黑黄。酒未涤腥还用菊，性防积冷定须姜。于今落釜成何益？月浦空余禾黍香。

这首诗用小题目蕴含大意义，被称为“食螃蟹的绝唱”，也是螃蟹咏里的压卷之作。贾府里的螃蟹宴生动活泼，雍容华贵，有书卷气，也有诗礼之家的风范。

但是对螃蟹宴进行生动描写，也并不是曹雪芹的独创。在此以前，《金瓶梅》中就有螃蟹宴，不过笔调大不相同而已。该书第35回，写李瓶儿和大姐来到，众人围坐吃螃蟹。月娘吩咐小玉：“屋里还有些葡萄酒，筛来与你娘们吃。”金莲快嘴，说道：“吃螃蟹，得些金华酒吃才好。”又道：“只刚一味螃蟹吃。”虽然也热闹有趣，毕竟是市井俗物，没有大观园里的风韵。《金瓶梅》写螃蟹宴，其实也是现实生活的写照。

刘若愚《明宫史》记载明代宫廷内的螃蟹宴，是另一种模式：“（八月）始造新酒，蟹始肥。凡宫眷内臣吃蟹，活洗净，用蒲色蒸熟，五六成群，攒坐共食，嬉嬉笑笑。自揭脐盖，细细用指甲挑剔，蘸醋蒜以佐酒。或剔蟹胸骨，八路完整如蝴蝶式者，以示巧焉。食毕，饮苏叶汤，用苏叶等件洗手，为盛会也。”《天启宫词一百首》之一，有诗记其事曰：“海棠花气静，此夜筵前紫蟹肥。玉笋苏汤轻盥罢，笑看蝴蝶满盘飞。”

宫廷生活是最寂寞无聊的。那些嫔妃宫女靠吃螃蟹和剔蟹胸骨像蝴蝶形者铺置盘中，以分巧拙，足见她们闲得发慌的心态，这种欢乐，实际上是有苦味的。

具有浓厚文化气息的三元坊石碑



清张岱《陶庵梦忆》中有一篇《蟹会》，是专谈螃蟹的美味的：

食品不加盐醋而五味全者，为蚶，为河蟹。河蟹至十月与稻粱俱肥，壳如盘大，中坟起，而紫螯巨如拳，小脚肉出，油油如蟾蜍。掀其壳，膏腻堆积，如玉脂珀屑，团结不散，甘腴虽八珍不及。一到十月，余与友人兄弟立蟹会，期于午后至，煮蟹食之，人六只，恐冷腥，迭番煮之，从以肥腊鸭、牛乳酪。醉蚶如琥珀，以鸭汁煮白菜，如玉版。果瓜以谢橘、以风栗、以风菱，饮以“玉壶冰”，蔬以兵坑笋，饭以新余杭白，漱以兰雪茶。繇今思之，真如天厨仙供，酒醉饭饱，惭愧惭愧。

张岱年轻时是一个豪贵公子。后来国破家亡，穷途末路，弄到披发入山，甚至想自杀。可是螃蟹宴仍旧萦绕在他心中，念念不忘，津津乐道，成为甜蜜的回忆。

清代还有诗人学者写下了《食蟹歌》，把渴求吃到阳澄湖蟹的馋相和食蟹时的兴

致，描写得淋漓尽致生动逼真，读来令人拍案叫绝。如孙晋灏《食蟹》诗云：

荒蒲飒飒绕渔舍，西风昨夜清霜严。
一星远火照秋水，郭索数辈行监饔。浪岂博带纷出箭，厥名则异实则咸。往常但侈鱼肉味，尖团嗜好殊酸咸。朵颐翠釜灶觚立，老饕口腹真食饔。金膏浓腻一筐足，玉脂滑润双螯缊。分擘肌理片条缕，攘擎那恤污衣衫。脐防性冷医戒勿噬，譬如萧艾终当芟。森森做坐销戈戟气，积甲熊耳何山岩。面目奇丑固骇示，《尔雅》有释宜开函。以毛貌取物失诸蟹，岂知内蕴非非凡。九雌十雄语可谱，从此乐得深杯衔。豪情未减毕吏部，酒泉之郡谁为监。

从这些诗歌里，可以看出几百年前的古人视阳澄湖蟹为“生平独此求”，能得到蟹而一解朵颐为快。吃蟹时“攘腕了不顾”，“那恤污衣衫”的迫切需求状态，多么真切动人而又兴味盎然。



天下第一食蟹人

相传，第一个吃螃蟹的勇士是巴解，而“蟹”这个名字也是由他而来。

几千年前，人类的祖先已经在江南的陆地上定居栖息，从事水产捕捞和农垦耕作。可是，江湖河泊里却有许多爱朝亮光爬行的甲壳虫，双螯八足，外形凶恶，还用犀利的螯伤人。当地民众吓得畏如虎狼，称这种虫为“夹人虫”，不等太阳落山，就早早关上大门。

后来，大禹到江南开河治水，派壮士巴解到水陆交错的区域督工，带领民工开挖海口河道。入夜，工棚口刚点起火堆，谁知火光引来了黑压压的一大片“夹人虫”，一只只口吐泡沫像湖水般汹涌而来。于是大家赶紧出来抵挡，工地上激起了一场人虫大战。不多时，“夹人虫”吐出的泡沫使火堆熄灭，双方在黑暗中混战到东方发白，“夹人虫”才纷纷退入水中。可是民工被夹伤的夹伤，夹死的夹死，血肉淋漓，惨不忍睹。

“夹人虫”的侵扰，严重妨碍着开河工程。巴解寻思良久，想出了一个办法，叫民工筑座土城，并在城边掘条很深的围沟，待天晚时城上起火堆，围沟里灌进沸腾的开水。“夹人虫”席卷过来，就此纷纷跌入沸水沟里烫死。烫死的“夹人虫”浑身通红，堆积如山，发出一股引人开胃的鲜美香味。巴解闻到后，好奇地取过一只细看，把甲壳掰开来，一闻香味更浓。他想，味道喷香扑鼻，肉不知能不能吃？便大着胆子咬了一口。谁知牙齿轻轻嚼动，嘴里觉得比什么东西都好吃。巴解越吃越香，把一只“夹人虫”嚼到肚里，接连又吃一只。

大家见他吃得津津有味，胆子大的民工也跟着吃起来，无不大喜地说：“味道香极了！”

于是，民工们把一大堆“夹人虫”全都消灭到“五脏殿”里。当地的百姓获悉后，也都纷纷捉拿“夹人虫”吃。从此，先民们都不怕“夹人虫”了，被人畏如猛兽的害虫一下成了家喻户晓的美食。大家为了感激敢为天下先的巴解，把他当成勇士崇拜，用解字下面加个虫字，称“夹人虫”为“蟹”，意思是巴解征服“夹人虫”，是天下第一食蟹人。



各种捕捞螃蟹的竹筐

蟹和尚

金秋季节，人们纷纷持螯赏菊，享受美味。当煮熟的螃蟹端上餐桌，掰开鲜红的蟹壳时，总是能够在里面发现一个黑乎乎、软绵绵的东西。这就是“蟹仙人”。因为它的样子很像一个打座的和尚，也有人把它叫作“蟹和尚”。

在人人皆知的《白蛇传》故事里，那个美丽的白娘子为了向法海讨还丈夫，来了个水漫金山。法海和尚没有办法，只好将白娘子镇压在雷峰塔中。苏州和杭州一带的老百姓纷纷为白娘子打抱不平，消息传到了玉皇大帝那儿，他连忙派太白金星下凡查办。

太白金星率众天兵天将，下凡捉拿法海和尚。法海和尚赶紧溜之大吉，逃到湖边时，发现自己已无路可走。情急之中，看见

水滩的石缝间有一只螃蟹正在蜕壳，身体变得软软的，没有抵抗能力。他抓住时机，立即从蟹壳的缝隙里钻了进去，躲藏在蟹壳里一动也不动。

可是，法海的一举一动丝毫也没有瞒过太白金星厉害的眼睛。他在云层里看得清清楚楚，对躲藏在蟹壳里的法海说：“你做了凶人，天地难容。本该一个霹雳将你打死，看你有悔改之意，今天放你一条生路。从今以后，你必须安分守己，坐在蟹壳里修炼正果！”

躲在蟹壳里的法海心里暗暗叫苦。可是他还有什么别的办法？从此，他只能终日坐在蟹壳里盘腿打坐，尊旨修行。