

廣州金秋饗宴

吃蟹六禁忌

吃大閘蟹是有飲食禁忌的。有很多食物是不能與其搭配同吃，錯誤搭配容易引起腹痛腹瀉、噁心嘔吐、身體不適等症狀。那麼，到底哪些食物是不適宜和大閘蟹同吃的呢？快來看看。

1. 柿子

螃蟹和柿子都屬於寒性，如果兩種食物一塊食用的話，非常容易損害脾胃的健康。不僅如此，大閘蟹中含有大量的蛋白質，而柿子中含有鞣酸，如果兩者相遇，就會結合成為鞣酸蛋白，不易消化。如果過量食用的話，還會導致食物滯留於腸內發酵，出現嘔吐、腹痛、腹瀉等食物中毒現象。

2. 梨

因為梨的性質屬於寒性，而螃蟹屬於冷性，如果兩者一起食用的話，將會對腸胃造成損害。

3. 花生

花生是屬於油膩性食物，如果與寒冷性的食物一起食用的話，就會出現腹瀉。

4. 泥鰍

泥鰍其性溫補，而蟹性冷利，其功能與泥鰍的功能正好相反。因此兩者不宜同時食用，否則對人體的危害非常大。

5. 冷飲

吃螃蟹後，千萬不能再去吃冷飲。因為冷飲、冰淇淋等食物屬寒涼之物，會使腸胃的溫度降低；若與蟹同食，一定會導致腹瀉。

6. 香瓜

香瓜性甘寒而滑利，能除熱通便。與蟹同食，有損腸胃，易致腹瀉。此外，螃蟹還不可與紅薯、南瓜、蜂蜜、橙子、石榴、番茄、蝸牛、芹菜、兔肉、荊芥、茄子同食，會引起食物中毒。

記者 劉子靜

滋味無蟹可擊

秋風起蟹腳癢 時令大閘蟹上市

粵港澳生活匯

所謂「秋風起，蟹腳癢」，膏多肉肥的大閘蟹一直是食家們

的心頭之愛。如今，大閘蟹已逐步上市，本港餐廳都擺出清蒸大閘蟹或其宣傳品，可是這一等一的美味，總覺得要換着花樣吃，才能更加彰顯出大閘蟹獨到的鮮美。在廣州，就有幾家超具特色的吃蟹老字號，除了有最質樸的清蒸大閘蟹、酒香撲鼻的蘇杭醉蟹、讓人口水橫飛的上海年糕炒蟹外，還有不用動手剝殼就可吃的殼黃油飯，以及余大鉗等各式美味菜餚，各種滋味可謂是無「蟹」可擊。

記者 劉子靜、彭謙 廣州報道



現挑現蒸的大閘蟹。成隆行(東山店)供圖

廣州白天鵝賓館

金秋蟹宴

金秋時分，港人熟悉的廣州白天鵝賓館正演繹着「金秋蟹宴」，迎來一場「不時不食」的美食風潮。酒店大廚告訴記者，今年主打的蟹宴，講究的地方在於把大閘蟹各部分都拿來單獨烹製，而非像粵菜多以原隻清蒸或生焗。

以大廚的眼光，公蟹的鉗肉最飽滿，所以適合生拆，用來製作上海傳統名菜「余大鉗」。而蟹腿肉質鮮嫩、纖維幼細，單獨把它取出，和時蔬一起清炒，最為爽口。至於蟹胸脯肉，生拆出來就是俗稱的蟹粉，清炒和生焗都適宜，與雞頭米、豆腐、雞蛋等食材是好搭檔。若是蟹黃、蟹膏，則可以用來燴，與銀皮同烹最鮮美。

主廚現場示範清湯余大鉗，用4兩重的公蟹鉗子肉，浸以濃香清雞湯，並搭配娃娃菜。主廚說：「在上海，這道菜的傳統湯底是酸辣湯，有點類似河南的胡辣湯。但由於廣府人口味偏向清淡，所以改為用清雞湯，營養更加豐富。」試了一口，果然感覺蟹肉鮮甜，並帶有絲絲的雞肉味，而雞湯則滲透著蟹肉濃郁的香味。

此外，主廚還介紹了一種最土豪的吃法「禿黃油拌飯」。需知道，3斤螃蟹拆不出1兩膏，1噸螃蟹，最後拆出來的膏和黃也就100斤，選得是強壯的螃蟹才有健康的膏、黃，如果不強壯，膏和黃都有讓人難堪的腥氣。主廚說：「好的禿黃油，可以用筷子一挑就挑開，甚至筷子尖都能感覺到那種粉酥油潤的感覺。每吃一口飯，都是大閘蟹獨有的鮮甜醇香，脂香滑膩。」



廣州白天鵝賓館一小碗禿黃油需用到幾隻大閘蟹的蟹黃。受訪者供圖



流金歲月餐廳最原汁原味的清蒸大閘蟹。受訪者供圖



成隆行(東山店)現挑現蒸的大閘蟹膏黃肥美豐腴。受訪者供圖

流金歲月餐廳

蘇杭醉蟹

在廣九鐵路終點站(廣州東站)附近，有一家風味獨到的滬杭餐廳，其有個頗為懷舊的名字「流金歲月」。流金歲月每年入秋之後都會推出各式主題蟹宴，老闆不僅在蘇州擁有一片自家的養殖地養大閘蟹，而且來自上海的大廚尤其善於烹製蟹粉菜餚，通過全手工拆製大閘蟹，取出蟹肉及蟹黃，沿着上海菜的烹調風格，經過特別的加工及其他精選材料，烹製出各式高貴典雅的蟹粉菜餚。

最名聲在外的主打菜便是醉蟹，用52℃高度白酒釀大閘蟹，大約半小時，沉迷於酒鄉的大閘蟹就暈暈乎幾乎近不省人事。廚師趁其醉了，再加陳年花雕和15種香料包括檸檬、陳皮、桂皮、花椒、丁香等，封壇置於0℃環境中醃製大約2天。這種醉蟹青微泛黃，色如鮮蟹，放在盤中栩栩如生。入口的醉蟹肉質十分細嫩，與酒香味融合一體，有種「蟹醉人也醉了」的感覺。

若鍾意吃清淡口味的港人，可嚐嗜古法蒸大閘蟹。老闆說這是一道上海家常菜，用鹹肉、豬的後腿肉和「外衣」猶在的新鮮毛豆等一起擺盤清蒸。大閘蟹斬件，在蒸的過程中，鹹肉的鹹味走入蟹肉之中，以鹹帶動鮮，讓大閘蟹、鹹肉及毛豆都相互吸收對方的香味，讓人百吃不厭。

而愛吃重口味的，不妨試試年糕炒大閘蟹，這也是典型上海菜，完全符合上海菜的「濃油赤醬」。所謂濃油，就是一個例牌就用半兩大豆油，赤醬則指醬料多，有黃豆醬、甜薑醬、海鮮醬、草菇老抽等，口味上以甜為主。熱熱的一盤上桌，光是撲鼻的香味已讓人食指大動。



流金歲月餐廳秘製的蘇杭醉蟹。記者劉子靜攝

成隆行(東山店)

清蒸大閘蟹

成隆行起源於香港，是一家有60多年歷史的專營江蘇大閘蟹的老字號商行。位於廣州越秀區東山廟前直街的這家成隆行，小歸小，卻是多年老字號，在廣州街坊中間信譽很好，每當大閘蟹上市的時候，這裡都會人山人海。

這裡大湖大閘蟹品種很豐富，從30元(人民幣，下同)的品嚐價到1,000元的享受價都有，豐儉由人。購買了大閘蟹的顧客可以讓店家幫你烹調，並提供蟹具讓你在店裡現場享用，還贈送薑茶一杯。如果你想拿回家裡慢慢烹調，店家還會很周到地附送紫蘇葉、薑醋等調料，服務相當貼心。

店家說：「現在屬大閘蟹上市的初段，重點以清淡的清蒸菜式為主。用清蒸方法處理大閘蟹，重點突出蟹的原汁原味，最大限度地保持大閘蟹的色、香、味。」

記者現挑了一隻大閘蟹清蒸，蒸出來的大閘蟹殼金燦燦、紅澄澄；打開蟹蓋後，蟹黃如金、蟹膏似玉。蘸上用薑絲、香醋等配製調料，送入口中，脂香肉嫩，金黃的蟹膏慢慢咀嚼，讓人沉迷於鮮甜之中。

如果愛吃大閘蟹卻懶得動手，那麼成隆行的灌湯小籠包相信是你的首選。小籠包是成隆行員工每天新鮮炮製，把新鮮老母雞、大骨頭、豬皮熬足6個小時，雞肉加豬皮的搭配使得湯能凍起來凝成膏，再跟蟹肉、蟹黃混在一起，蒸的時候湯膏一受熱，就變成滋味濃郁的灌湯。



成隆行(東山店)鮮美無比的蟹粉小籠包。記者劉子靜攝

五招精挑細選大閘蟹

- 一、看蟹殼。凡殼背呈黑綠色，帶有亮光，都為肉厚壯實；殼背呈黃色的，大多較瘦弱。
 - 二、看肚臍。肚臍凸出來的，一般都膏肥脂滿；凹進去的，大多膘體不足。
 - 三、看蟹足。蟹腳。凡蟹足上絨毛叢生，都蟹足老健；而蟹足無絨毛，則體軟無力。
 - 四、看活力。將螃蟹翻轉身來，腹部朝天，能迅速用蟹足彈轉翻回的，活力強，可保存；不能翻回的，活力差，存放的時間不能長。
 - 五、看雌雄。農曆八九月裡挑雌蟹，九月過後選雄蟹，因為雌雄蟹分別在這兩個時期性腺成熟，滋味營養最佳。仔細研究並參照這「五看」，就能把優質蟹從眾多的螃蟹中挑選出來。
- 記者 劉子靜

吃蟹蟹具「蟹八件」

在享用大閘蟹的時候，餐館還細心地在每個位置上都放置着吃蟹用的蟹具。據說，上海人吃蟹，最傳統的工具是「蟹八件」，現在一般都簡化了，有剪刀和長籤已足夠。主廚說，大閘蟹的正確吃法應先輕輕將蟹鉗小心剪下，再把蟹腳一一剪下，打開蟹蓋，用蟹鉗挑出蟹的胃、肺和心臟，將蟹身對折，品嚐鮮美豐腴的蟹膏，再將蟹關節剪斷並剪開硬殼，撥開關節的蟹殼，品嚐肥蟹肉，最後將蟹腳兩端的關節一一剪下，用蟹鉗將蟹腳裡的肉推出。



大閘蟹與簡化了的吃蟹工具。受訪者供圖

1. 廣州白天鵝賓館

地址：中國廣州市荔灣區沙面南街1號
交通線路：港人可從廣州東站乘地鐵1號線至黃沙，隨後步行約800米即可到達。

自駕線路：港人在深圳灣出關後入廣深沿江高速公路，隨後進入廣州繞城高速公路，超廣州內環路(A線)/火車站/增桂路/恒福路方向，靠右進入內環路，行駛至人民橋/沿江西路出口離開靠左進入六二三路，隨後即可達到目的地。

2. 流金歲月餐廳

地址：天河北路233號中信廣場中天購物城商場316-319室
港人從廣州東站出站後，只需朝南步行前往中信廣場中天購物城商場3樓即可，路程約20分鐘。

3. 成隆行(東山店)

地址：越秀區廟前直街31號(近農行，裕豐地產對面)
自駕線路：港人在深圳/皇崗方向進入新深路(廣州/南坪快速路/G4/G15)方向，隨後駛入京港澳高速公路(厚街/廣州/G4/G15)，在華南快速(南行)/廣園快速/中山大道/番禺方向靠右進入華南快速，在黃埔大道/石牌/東風路/員村出口離開經過中山一路、煙墩路，最後達到廟前直街。

記者 劉子靜

跟我走 有着數

1. 深圳星河麗思卡爾頓酒店 Paletto 推出時令白松露菜單，主廚Stefano的松露菜單貫穿前菜、湯、主菜以及甜點，其中，牛肝菌與其搭配烹飪，兩者的結合將令體驗升華，相得益彰。全新白松露尊享菜單於10月26日起至12月底正式上市，訂位電話：+86 755-22222222

2. 寶泰與您奉旨「搞鬼」，潮過「哈囉喂」！廣州東方寶泰購物廣場在10月31日當天，準備了萬聖節面具DIY工作坊，教您製作獨一無二的「潮嚇」面具。同時，消費滿166元人民幣即可換領一份精美蛋糕，金額越大，獎賞越豐厚，更有iPhone6s、GoPro運動相機等您抽。寶泰還為您準備了6個3D趣味主題空間，別出心裁的3D錯視體驗。

網址：www.popark.com.cn 微信公眾號：poparkmall 微博：@東方寶泰購物廣場

記者 劉子靜

粵酒店住房優惠

讀者憑以下印花即可享受「古兜溫泉綜合度假區」住房優惠待遇：假日湖景酒店、溫泉別墅酒店、皇家SPA酒店均可享受平日5折、周末6折(節假日除外)，房費包含住宿一晚、雙人自助早餐、溫泉無限次。
地址：廣東省江門市新會區崖門鎮古兜溫泉綜合度假區
預訂請電：+86-13802605207 梁先生
優惠有效期：2015年12月30日

香港文匯報 WEN WEI PO

