

膏脂饱满 又到吃蟹好时节



中国有中秋前后食用河蟹的传统。进入秋季，也就进入了吃螃蟹的好季节，这个季节的螃蟹膏脂饱满。蟹乃食中珍味，素有“一盘蟹，顶桌菜”的民谚。螃蟹不但味美，且营养丰富，螃蟹含有丰富的蛋白质及微量元素，对身体有很好的滋补作用。

螃蟹的种类很多，我国蟹的种类就有600种左右，螃蟹可分为淡水和海水两大类，根据产地又可分为河蟹、江蟹、湖蟹、海蟹四种。淡水蟹最有名的属大闸蟹，俗称河蟹、毛蟹、清水蟹，一般在9月至10月成熟。河蟹以盘锦盘山县、河北、天津产的最为著名，江蟹以南京产的最好，湖蟹以湖北武汉梁子湖、江苏苏州的阳澄湖、山东微山湖、南京高淳固城湖产的品质较好。

海蟹，分布于中国南北各海域，市场上常见的梭子蟹、花蟹等都是海水蟹。由于海蟹分布广泛，各地海蟹的成熟季节不同，一般从南到北，3月~5月和9月~10月为生产旺季，渤海湾辽东半岛4月~5月产量较多。

由于螃蟹中含的胆固醇、嘌呤比较高，因此，下列人群不适宜食用螃蟹：

患消化道疾病的患者，如腹泻、胃痛、慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症等；肝肾疾病患者，尤其是处于肝炎活动期、肾功能不全的患者；痛风患者；患高血脂、高血压等心血管疾病的患者；过敏体质者，尤其是对海产品过敏者。

眼下正是吃螃蟹的好时节，“吃货”们快行动吧！**晚综**



白茶的秘密 你知道多少

白茶素有“一年茶，三年药，七年宝”之说，除了用来喝之外，时下又有许多白茶的衍生产品，如护肤品、润肤露、牙膏等。白茶如此深受人们喜爱，但你真的了解它吗？

白茶到底有无山头？

白茶到底有无山头？有的话，多少山头？这要看厂商怎么说“玩”了。

根据国家质检总局与工商总局公告：福鼎白茶的保护范围：福鼎市行政区域内东经119° 55′ 至120° 43′ 北纬26° 55′ 至27° 26′ 17个乡镇开发区。福鼎境内地势呈东北、西北、西南向中部和东南沿海波状倾斜。除港湾地带有冲积小平原外，均为山峦起伏

的丘陵地。要问此山头和旁边的山头，滋味有何不同？口感本来就是主观体验，再加上这方面大师辈出，山头的差别和生意无限大。

拼配，既是外贸出口中国白茶的传统，不仅体现做茶水平，更是大厂批量生产的品质保障与标准化水平。纯料和拼配之争打了若干年口水仗，但显而易见的是，有一定规模的厂家都强调拼配，越是小众越是圈子越强调山头。“山头”的概念天然和纯料亲近，如果你不想“走火入魔”，手里有几款纯料就够了。

寿眉就是低端茶吗？

因茶树品种、原料（鲜叶）采摘的标准不同，主要品

延伸阅读

如何辨认阳澄湖大闸蟹

- 1.捏腿。大闸蟹肉质饱满，小腿捏上去没有空洞感。
- 2.看颜色。大闸蟹背为蟹壳青，青得发亮、清爽，烧熟后显红色，而没有泥土色是好蟹。
- 3.看肚子。大闸蟹肚皮呈白色，白得有光泽，但不是纯白，略带点水渍黄。
- 4.看爪子。大闸蟹爪尖上呈烟丝般金黄色，二螯八爪肉感强、强劲有力。放在光滑的玻璃板或者地砖上能撑起，爬行自如。
- 5.看螯毛。蟹螯上的绒毛密布而软，毛色清爽，显黄色。

小贴士

- 1.选择新鲜的、活的螃蟹，不吃生蟹、醉蟹。螃蟹是杂食动物，它的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌、污泥，甚至还可能有寄生虫。所以在吃螃蟹前一定要刷洗干净，不要吃鳃、肠等内脏，而且必须煮熟煮透后再吃。
- 2.螃蟹中含的蛋白质和蟹黄中的胆固醇比较高，一般人食蟹每次不应超过0.5公斤，一周内不应超过3次。



这些菜在家做，味道不输烧烤店

烤茄子

- 材料：**茄子（粗胖的），蒜，胡椒粉，生抽，辣椒粉，老抽，蚝油，孜然粉。
- 做法：**
- 1.茄子洗净整根放进微波炉叮5分钟~6分钟，大蒜切细末。
 - 2.起锅热油，倒入蒜末加适量生抽、胡椒粉、辣椒粉，少许老抽和蚝油，炒匀关火。
 - 3.将叮过的茄子切开铺平，铺上炒好的蒜蓉。
 - 4.放入微波炉再次高火叮5分钟~6分钟。
 - 5.根据口味撒点辣椒粉、孜然粉、葱花即可。



烤豆腐



- 材料：**老豆腐1块，4匙烧烤料，胡椒粉，盐，酱油，食用油。
- 做法：**
- 1.豆腐切均匀长块，在一

- 面轻轻划出交叉纹理。
- 2.将烧烤料、胡椒粉、盐混合搅拌均匀。
 - 3.将豆腐装盘，均匀撒上调好的粉料，在表面刷上一层酱油，再刷上一层食用油。
 - 4.烤箱预热，上下火180℃烤20分钟，或者用微波炉高火25分钟左右即可。
- 小贴士：**
- 1.豆腐不要切太薄，口感不好，划纹理是为了更入味。
 - 2.刷料的时候，两面都要刷，烤的时候划纹理的那面朝上。

烤鱿鱼

- 材料：**鱿鱼，洋葱，辣椒面，孜然，白芝麻，葱，海鲜酱，蚝油，甜面酱，蒜蓉酱，白砂糖，白醋，蒜。
- 做法：**
- 1.鱿鱼洗净切段，用竹签穿串备用。
 - 2.配酱料：海鲜酱5勺、蚝油1勺、甜面酱半勺、蒜蓉酱半勺、白砂糖半勺、蒜泥适量、白醋半勺，搅拌均匀。
 - 3.洋葱洗净后切碎，铁板或平底锅刷油烧热，加入洋葱碎，炒香后放上鱿鱼串。
 - 4.用锅铲不断按压鱿鱼，7~8成熟时刷上酱料，继续不断按压。
 - 5.收汁后撒上辣椒面、撒上孜然，不停翻动、按压。
 - 6.最后撒上适量葱花和白芝麻即可。



- 小贴士：**
- 鱿鱼身要切几刀，方便入味。

晚综



您是“食尚”达人吗？您有独特的美食心得吗？或者您有什么拿手好菜？抑或对美食有着特殊的情愫？

《天下美食》版面已推出《我家私房菜》栏目，意在发现家庭美食，为喜欢烹调且擅长做菜的你们提供一展身手的平台。只要您爱吃，或者身边有爱做菜的朋友，都可以来告诉我们。我们将走进社区，走进您家，寻找您或您身边的烹饪达人，寻找特色私房菜。

享受美食，享受生活！如果您足够有“料”，就来接我们的征集令吧！联系电话：15139550001（记者姚晓晓）

绿雪芽®

中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888