一道花蟹年糕，是对新年最好的诠释

对于一名老饕来说，一种食材是一个季节的代表，一种食材有它特有的诠释方法，比如螃蟹，种类，大小，多的一双手数不过来，做法更是数不胜数。

作为一个沿海人，也许几餐无肉没所谓，但是几餐下来，没有虾蟹一定就惦念的心痒痒，尤其是在新年，如果没有吃上一口与虾蟹有关的美味，这个年过的就有些缺憾。

感谢那个第一个吃螃蟹的人，发现了这个绝美食材！

当我们与它相遇开始，就绞尽脑汁让它变得更加美味，这个它的征途更是它的使命，螃蟹在沿海人的手里，清蒸，油炸，炒米粉，炒年糕、煮汤。。。一种食材可以变幻出难以预计的料理方法，每一种不同的料理方法，都是它的一次美味升华……

新年的这一天，年糕或煮或炒，一定会有一道与之有关的美食，寓意着新的一年，年年高。

无论如何料理年糕，一定会添加螃蟹，让它的鲜甜随着高温的烹调渗入原本寡淡无味的年糕中从而变得美味！

新年到了，快来给家人料理一道鲜美的花蟹炒年糕吧！

材料：花蟹两只，年糕块200g，姜1片，蒜瓣4瓣，洋葱1/2个，青椒2根，小米辣4个，大葱1节，青蒜1根

调料：料酒2勺，蚝油1勺，生抽2勺，白胡椒，白砂糖适量，面粉小半碗

做法：

1、将所需材料备齐

2、将大葱，青蒜白斜切圈，大蒜切片，姜片切丝，洋葱切小块备用

3、将花蟹洗净，蟹身切对半

4、年糕片放入沸水中泡软

5、将蟹身裹上面粉(除蟹腿和蟹壳)

6、锅中倒入适量食用油，稍多一些，将裹上面粉的蟹身放入油锅中煎至两面金黄夹出

7、在煎花蟹的锅中直接加入姜丝，蒜片煸香

8、接着加入洋葱块，葱圈，蒜白圈煸炒出香味

9、将泡软的年糕加入锅中

10、加入2勺料酒，1勺蚝油，2勺生抽调味

11、加入煎过的蟹身和蟹壳

12、翻炒均匀以后，加入半碗高汤或清水

13、待汤汁收稠，加入切成滚刀块的青椒，和青蒜叶段，适量胡椒粉，白砂糖

14、翻炒均匀，出锅撒上切碎的小米辣即可

Tips：

1、炒年糕可以选择螃蟹个头不大，但是肉质紧实的品种

2、不吃辣的可以不放青椒，将青椒用芹菜替代

3、螃蟹自带鲜甜，可以不用放味精、鸡精之类的调味料，只需要在出锅前加少量白砂糖中和咸味提鲜即可

这个蛋糕方子真棒，2个鸡蛋烤12杯无油蛋糕，金黄柔软比买的好吃

因为做蛋白糖，富余出两个蛋黄，所以灵机一动，再添两个鸡蛋，做几个杯子蛋糕。鸡蛋是“可把攥”的中等个头的大鸡蛋，全蛋打发没有单独打发蛋白那么容易，所以隔热水打发就很有必要了。热水的温度在60度左右，通过打蛋盆的导热传到蛋液里，温度能够保持在40-60度。

多加蛋黄的蛋糕颜色更加金黄，在午后的阳光下显得格外耀眼。没有放油却依然香甜可口，刚出炉的蛋糕表面吃起来竟然还有一点儿脆脆的颗粒感，凉了之后比普通的全蛋蛋糕更加柔软。

-----【无油酸奶杯子蛋糕】-----

【材料】鸡全蛋2个，鸡蛋黄2个，低筋面粉60克，细砂糖60克，原味酸奶80克

【数量】12杯，上口径6CM，高3CM，学厨12连金属模

【烘烤】上下火160度10分钟，转上下火150/160度12-15分钟

【制作】

1. 材料和工具准备好：2个全蛋，2个蛋黄，原味酸奶，低筋面粉，细砂糖；打蛋器，一大一小两个打蛋盆，12连模及纸杯；

2. 先把纸杯放入12连金属模中；

3. 2个全蛋、2个蛋黄、60克细砂糖同入盆中；

4. 取一个大盆，倒入60度左右的热水，将打蛋盆坐在热水里，先用打蛋头将细砂糖与蛋液混合，再用高速打发3分钟，使蛋液体积变大，颜色变浅，再转中低速搅打，使气泡变得细腻、蛋糊状态稳定；提起打蛋器，蛋糊垂落后的痕迹10秒不消失；

5. 将低筋面粉筛入蛋糊中；

6. 用刮刀上下翻拌均匀；

7. 取一刮刀面糊与原味酸奶混合均匀；

8. 将酸奶面糊倒加面糊盆中，翻拌均匀，呈细腻有光泽的蛋糕糊；此时烤箱预热160度；

9. 将蛋糕糊倒入纸杯中，8、9分满，端起烤盘轻震几下；

10. 送入预热好的烤箱中层，先上下火160度烤10分钟，再转上下火150/160度烤12-15分钟，根据烤箱情况及喜欢的蛋糕成色来调整；

11. 出炉后轻震两下，将蛋糕倒在晾架上；

12. 凉后食用或者入袋保存，也可以在蛋糕表面烙图案装饰。

【小提示】

1. 这是用全蛋海绵蛋糕的操作手法，因为多放了两个蛋黄，蛋糕颜色更加金黄，口感也较普通的柔软；

2. 鸡蛋液隔热水易打发，使蛋液温度在40-60度之间就可以，先高速打发，再转中低速整理大气泡，待蛋糊稳定细腻后，低速整理1分钟；

3. 烘烤的时间和温度根据使用烤箱的实际情况、使用的模具材质及大小、喜欢的蛋糕成色来调整。