

# 秋天吃蟹小技巧, 快来一起收藏吧

秋天是螃蟹的盛产季节, 因此很多人喜欢在这个时候品尝新鲜的螃蟹。但是, 挑选螃蟹、烹饪螃蟹以及吃螃蟹都需要一些技巧和注意事项。

首先, 挑选螃蟹时要注意以下几点:

1. 外观: 螃蟹的外壳应该完整, 没有破损或裂纹。颜色应该鲜艳, 没有发黑或发白的现象。
2. 重量: 螃蟹的重量应该适中, 过轻可能是因为蟹肉不足, 过重可能是因为蟹壳过厚。
3. 活力: 挑选螃蟹时最好选择活蹦乱跳的, 这样表示螃蟹新鲜度高。
4. 性别: 雄性螃蟹肉质更为鲜美, 所以一般选择雄性螃蟹。

螃蟹的最佳食用时间是在秋季的九月到十一月之间。这个时候, 螃蟹的肉质最为饱满, 味道最为鲜美。此外, 螃蟹最好在清晨或傍晚时分食用, 因为这个时候螃蟹的肉质最为鲜嫩。

关于螃蟹的烹饪方法, 有很多种不同的做法。以下是一种常见的烧螃蟹的方法:

1. 准备材料: 螃蟹、姜片、葱段、料酒、盐、生抽、老抽、白胡椒粉、糖、清水。

2. 处理螃蟹: 将螃蟹洗净, 去除腮和腹

部杂质。将螃蟹切成四块或六块。

3. 烹饪螃蟹: 热锅冷油, 放入姜片和葱段煸炒出香味。然后加入螃蟹块煸炒片刻, 加入料酒炒匀。

4. 调味: 加入适量的盐、生抽、老抽、白胡椒粉和糖, 翻炒均匀。

5. 加水: 加入足够的清水, 水量要稍微多一些, 大约能盖过螃蟹。

6. 炖煮: 盖上锅盖, 用中小火炖煮约15-20分钟, 直到螃蟹变红, 汤汁浓稠。

7. 出锅: 将炖好的螃蟹捞出, 装盘, 将汤汁倒在螃蟹上即可。

在吃螃蟹时, 也需要注意以下几点:

1. 清洁: 在食用螃蟹之前, 要将螃蟹的外壳和腹部清洗干净, 以免食用到螃蟹的杂质。

2. 烫食: 螃蟹的壳比较硬, 吃之前最好将螃蟹放入开水中烫一下, 这样不仅可以去除螃蟹的寄生虫, 还可以使螃蟹的肉质更加鲜嫩。

3. 搭配: 螃蟹可以搭配一些调料一起食用, 如姜蒜葱等, 可以提升螃蟹的味道。

4. 注意过敏: 有些人对螃蟹过敏, 食用螃蟹时要注意自己的身体反应, 如出现过敏症状应及时就医。



总之, 挑选螃蟹要注意外观、重量、活力和性别; 秋季是螃蟹的最佳食用时间; 烹饪螃蟹可以选择炖煮的方法; 吃螃蟹时要注意清洁、烫食、搭配和过敏等事项。希望以上的信息对您有所帮助!

# 秋天瓜果飘香, 快来一起看看怎么挑选喜欢的水果吧



秋天是水果丰收的季节, 有许多水果是在这个时候成熟的。以下是一些适合在秋天食用的水果以及它们对我们的好处:

1. 苹果: 秋天是苹果的主要季节, 有各种各样的品种可供选择。苹果富含纤维、维生素C和抗氧化剂, 有助于提高免疫力、促进消化和降低胆固醇。
  2. 梨: 梨也是秋季的主要水果之一。梨含有丰富的纤维和维生素C, 有助于促进消化和保持肠道健康。
  3. 葡萄: 秋天是葡萄的收获季节, 有许多不同的品种可供选择。葡萄富含维生素C和抗氧化剂, 有助于提高免疫力、保护心脏健康和抗衰老。
  4. 柿子: 柿子是秋季特有的水果, 富含维生素A、维生素C和纤维, 有助于促进消化、增强免疫力和改善视力。
  5. 橙子: 橙子是秋季的柑橘类水果之一, 富含维生素C和纤维, 有助于提高免疫力、促进消化和保护心脏健康。
- 挑选合适的水果时, 可以注意以下几点:
1. 外观: 选择外观鲜亮、无明显破损或腐烂的水果。
  2. 气味: 闻一闻水果的气味, 如果有异味或发酸的味道, 可能表示水果已经变质。
  3. 触感: 轻轻按压水果, 如果有一定的弹性, 表示水果新鲜。如果水果过于软烂或过于硬, 可能不是最佳选择。
  4. 重量: 相同大小的水果, 较重的往往更多汁。
  5. 成熟度: 根据个人口味选择水果的成熟度, 有些人喜欢稍微未完全成熟的水果, 而有些人则喜欢完全成熟的水果。

总之, 秋天是一个享受各种美味水果的季节, 选择新鲜、成熟的水果有助于提供丰富的营养和保持健康。

**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素烧鹅
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**拿手菜**

**南京烧鸭**

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**

**南京饭店**  
NANJING BISTRO

**大华府首家淮扬特色餐厅**

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA 22032

**COUPON**  
10% off  
仅限堂吃  
截止: 4/30/2022

6-100

**鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

**欢迎光临**

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO 生翅蚌
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

**莲花园**  
Lotus Garden

电话: 703-255-9888  
传真: 703-255-5188

地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

**大华府唯一的正宗兰州拉面**

**陕西刀削面美味正宗**