



开海后的第一只花蟹，你吃了没？



8月16日12时，2025年南海伏季休渔期正式结束，湛江全市7433艘国库渔船和20555艘乡镇船舶鸣笛启航，开启新一轮“耕海牧渔”新征程。17日凌晨4时，遂溪江洪渔港码头马达轰鸣，渔船陆续归港，甲板上银光闪闪的渔获堆成小山。码头上人头攒动，货车、摩托车穿梭不息，商贩吆喝声与顾客讨价还价声交织成开渔后第一波丰收乐章。在“天光鱼市”，明虾、黑鲷、鱿鱼、花蟹等海产品应有尽有。几小时之后，人们就可以把这些“大海的馈赠”端上餐桌，品尝到开海之后的“头啖鲜”。今天，小编就教大家几道以花蟹为主要食材的美食。

本报综合

葱姜炒花蟹

用料：花蟹8只、葱5根、姜5片、小米辣2个、生抽2勺、蚝油1勺、干淀粉适量、盐和糖少许。

做法：1、花蟹清洗干净，去壳、脐、腮，对半切开，切口处蘸点干淀粉，蟹壳留用。2、生抽、蚝油、盐、糖，加半碗清水搅匀成料汁。3、油温烧到六成热，放花蟹入锅煎至定型，呈金黄色，捞出。蟹壳也稍微炸一下。4、另起锅，倒入少许油，下葱姜蒜炒香，倒蟹块翻炒均匀后，沿着锅边淋入一圈料酒去腥。炒匀后淋入料汁，扣盖焖煮2分钟即可。



香辣花蟹

用料：花蟹5只、姜五六片、糖3克、火锅底料2勺、蒸鱼豉油2勺、黄酒半碗。干辣椒、花椒、葱、蒜、淀粉、青红辣椒、香葱段等适量。

做法：1、花蟹刷洗干净，去壳、脐、腮，切块，蟹腿用刀背拍一下，蟹壳切两半备用。2、花蟹肉粘一下干淀粉，油约四成热时，花蟹下锅，炸至定型后捞出控油，蟹壳和蟹脚也炸一下。3、锅中放少许油，把所有调料下锅炒香，放入清油火锅底料炒香，把炸过的花蟹倒入一起翻炒，炒匀后加入黄酒，加盐、白糖和蒸鱼豉油，1小碗开水，焖几分钟，让花蟹入味、熟透，等汤汁收得差不多时，加青红辣椒、香葱段翻炒均匀即可。

蒜蓉粉丝蒸花蟹

用料：花蟹3只、粉丝1把、蒜头1个、葱花少许、红椒少许、料酒1勺、蚝油2勺、蒸鱼豉油2勺、糖1勺、花生油适量。

做法：1、花蟹洗净，去壳、脐、腮，切块备用。粉丝泡软，切段码在盘子里。2、热锅加油爆香蒜末，加料酒、蚝油、蒸鱼豉油、糖和少许水，烧开备用。3、蒜蓉调味汁淋在蟹上，上蒸锅蒸15分钟左右。4、在花蟹上撒上葱花和红椒，淋上热油激发香味即可。



肉末蒸花蟹

用料：花蟹2只、五花肉100克、料酒2勺、盐2克、美味鲜2勺、糖3克、葱花10克、姜末3克、鸡精少许。

做法：1、将五花肉剁成肉末，加入美味鲜、料酒、糖、姜末、鸡精、盐，调味后摔打上劲。2、把肉饼放在盘中垫底、铺平。3、花蟹洗净，去壳、脐、腮，切块。蟹爪朝内蟹肉朝外放在肉饼上摆盘，将蟹壳摆在上面。4、上锅大火蒸6分钟，撒上葱花，淋上少许美味鲜，浇上热油即可。

鲜甜虾蟹粥

用料：白粥1锅，虾250克，花蟹350克，盐、葱花、香菜、姜丝适量。

做法：1、花蟹洗净，去壳、脐、腮，砍成大小适中的块状。2、虾去虾头，背部开刀取虾线，用料酒，姜丝和盐腌一下。3、白粥一锅烧开，先下蟹钳，待粥烧开后，再下蟹肉和虾等再次烧开。4、加葱花、香菜和盐调味即成。

