

重阳佳节将至 福利暖心来袭

齐鲁晚报邀您请父母品大闸蟹

本报记者 杨万卿

今年10月21日是重阳佳节，相信很多孝顺子女都已安排好陪父母届时登山赏菊，轻松地过个传统假期。但本报推出的阳澄湖大闸蟹销售活动不放假哦。孝顺的你，如果想和父母一起尝尝大闸蟹，就赶紧下单吧。为此齐鲁晚报推出“征集重阳祝福语，赢大闸蟹代金券”活动，让您好好说说想和父母亲友说的话！

秋意渐浓，大闸蟹的最佳食用季节却才刚刚开始，还有一整个金黄色的秋天等待着爱蟹人敞开肚皮去品尝天然的美味。我国自古以来就有“九雌十雄”的说法，即农历九月的雌蟹和农历十月的雄蟹最好吃。现在已是农历9月份，相比中秋时期，此时的

雌蟹一只只膏肥肉满，口感大大提升。也许诸位已然在酒桌上品尝过各式各样的大闸蟹，可能在重阳时节，亲自下厨为父母烹饪几只肥美闸蟹，难道不是更加暖心的事？您是否想过，能为操劳半生的父母双亲，细心剪开蟹腿，舀出膏肉，送至老人嘴边，就像小时候父母对自己那样？

农历九月九，试想登高赏菊归来，愉快之余不免有些疲劳，于是边喝酒边吃蟹，解解乏，松快松快，给这天画个圆满的句号。持螯赏菊过重阳，传统的重阳佳节庆祝方式或许发生变动，比如不插茱萸，不备绛囊，可是吃大闸蟹饮酒赏菊却能让这个传统佳节变得更生动、更情趣、更口福、更光彩了。

“征集重阳祝福语，赢大闸蟹代金券”

活动两种参与方式如下：

下载“齐鲁壹点”APP，注册登录后进入吃货频道，在热门话题下讲述你与家人的故事，为年迈的父母送上重阳节祝福，有合照者更佳；

关注微信号“在旅途”(QLWB-ONTHEWAY)，给在旅途小编留言。

奖项设置：

一等奖(2名):价值297元智利原装进口红酒寇塔一瓶

二等奖(5名):赠送价值100元阳澄湖大闸蟹代金券

三等奖(20名):赠送价值50元阳澄湖大闸蟹代金券

注：

阳澄湖大闸蟹订购专线：0531-85196723

阳澄湖大闸蟹QQ交流群：214021979

顽厨和他的

意大利肉酱面

顽厨，什么是顽？顽，可以作为一个通假字，通“玩”，表示玩弄，玩赏；可以意指坚持、不懈怠，也可以意指坚强、坚硬。有一个人把顽用到了厨上，他是谁？顽厨。



顽厨一米八，微胖，像一柱子。他的西餐基本功很扎实，虽然是中途转行，可是不比别人差。他懂材料，有技术，能够把每一块肉最好的那一面呈现出来。他有想法，能创新，可他不投机，不取巧，脚踏实地做一名厨子。他曾经说过一句话，坚持老的工艺和制作方法就是最好的创新。

顽厨的厨房里少不了了一款经典意大利肉酱面。作为一名厨师，他更愿意花时间在酱汁的熬制上。一锅的酱汁，顽厨需要做四个小时，中途还需要火候的控制与时不时地搅拌。

酱汁的熬制通常是从早上开始。当地市场购买的小西红柿被顽厨一股脑倒在不锈钢盆里，一个个去蒂，拿到水龙头下冲洗干净，就放到旁边让它们自由玩耍控干水。

粒状白的大蒜，段状橙的胡萝卜，少许条状绿的西芹，块状紫的洋葱，平铺在烤盘里放进180度烤箱。做酱汁的时候厨房里没有其他乱杂的声音。无论是水声，开烤箱声，开火声，还是黄油爆炒洋葱的唛啦声，锅里番茄酱翻滚的咕噜声，搅拌酱汁木勺摩擦过锅底的声音，在顽厨耳朵里，都是他厨房里的伙伴。

沸腾了的番茄酱在有节奏地冒着气泡，汤面起起伏伏，轻轻撒上百里香、罗勒、黑胡椒，接下来就需要时间，让时间烹饪，让各种元素融合，把真正的意大利肉酱的味道呈现出来。

中午时分，一锅冒红油的意大利肉酱完成了。

说到意大利面，面也很重要。顽厨用的是spaghetti，长面，是最常见也是最传统的意面形状，圆形横截面，中等粗细，是意面的基本款。沸水下锅，10-12分钟，当发现圆截面中心有针尖似的小白点时即可把意面捞起，别忘了拌上橄榄油哦。

一道意大利肉酱面，意大利面在深口盘子底部，红色的肉酱浇在面上，要记住没有干酪碎的意大利面就像缺了一只眼的美女，放上帕玛森干酪碎，最后撒上绿色的法香，完成！

想认识顽厨和他的西餐厨房？扫描下方二维码，在吃货频道订阅“顽厨”壹点号。来壹点吃货，这里到处是吃货！



大闸蟹不能和这些一起吃

本报记者 杨万卿 综合整理

“秋风起，蟹黄肥。”几场雨过后，秋天就这么悄无声息地降临了，这是大闸蟹最肥美的季节。每到中秋，除了吃月饼赏月之外，吃大闸蟹也是中秋必不可少的。这时的大闸蟹只只体大膘肥，金爪黄毛，肉质鲜嫩，鲜美无比，让人爱不释手。

大闸蟹是高蛋白食物，含有丰富的维生素和微量元素，有滋阴补阳的作用。但是由于大闸蟹性寒，有很多不能与之搭配的食物，要是同时食用了这些食物的话，容易引发身体不适。下面就来看看，有哪些不能一同食用的食物吧。

吃完大闸蟹

不能喝茶

很多人喜欢吃完大闸蟹后喝上一杯茶水帮助消化，事实上这是非常错误的做法。因为在吃大闸蟹的时候喝茶会冲淡胃液，不仅不能助消化，还会妨碍消化，降低胃液的杀菌作用。另外茶水中含有大量的鞣酸，而大闸蟹是高蛋白食物，鞣酸和蛋白质一起会凝固成不易消化的鞣酸蛋白，使人出现腹痛、呕吐、腹泻等症状。

大闸蟹不能与

寒凉食物食用

秋天也是吃柿子的季节，但是作为同一季节的食物，柿子和大闸蟹是不能同时进食的。因为柿子和茶一样含有鞣酸，和大闸蟹同时食用会出现食物中毒现象。还有一点，大闸蟹是属于寒凉食物，而柿子也是属于寒凉食物。同时食用的话，由于太过寒凉，会伤脾胃导致腹泻，体质虚寒的人尤其要注意。另外同属寒凉食物，且不能与大闸蟹同时食用的还有梨、香瓜、冷饮等寒凉之物。

与性平、性温的

食物同食也得注意

吃大闸蟹的禁忌可真多呀，这个不能吃那个不能吃，不能吃寒凉的食物，那我吃性温或者性平的食物总可以吧？这也得注意一下，花生是属于性平的食物，但是也不宜与大闸蟹同时食用，因为花生脂肪含量很高，油腻的食物遇到寒凉的食物会导致腹泻，脾胃虚弱的人尤其要注意。而性温的泥鳅与性寒的大闸蟹功能相反，同时食用会对身体不利，所以也不宜同食。

大闸蟹如此美味，却有如此多的禁忌，看来美味不是那么容易就可以随便吃的呀。生性寒凉的大闸蟹，切记不可与寒凉之物一同食用，但是在吃完大闸蟹之后，可以喝上一杯姜茶来驱寒。

