

# 黑胡椒炒蟹

1 份

2025-07-27 Mars

## INGREDIENT

主料：螃蟹

辅料：水、黄油、洋葱、蒜、青椒、香葱

辅料：淀粉、黑胡椒、白胡椒、盐、糖、味精、蚝油。

## PROCESS

- A 将黑胡椒、白胡椒以 3:1 混合，在锅中无油小火焙至微黄出香，后取出用石臼捣碎至粗颗粒状态；
- B 将洋葱、蒜与青椒切丁，香葱切成 3cm 长段备用；
- C 将螃蟹刷洗干净，后开盖去除内脏和蟹掩，将蟹盖分离后将螃蟹横竖两刀一开四；
- D 将螃蟹漏肉部分沾满淀粉，后油温 150°C 放入除蟹盖外全部蟹肉，快速炸制 1min。最后下入蟹盖滑油后全部捞出；
- E 用松肉锤将蟹钳敲出裂缝以便入味与食用；
- F 起锅放入大量黄油，黄油融化后放入 B 步骤的洋葱、蒜与青椒丁爆香；
- G 将 A 步骤黑白胡椒碎放入锅中，翻炒至出香味后加入少量水，水量以能刚好没过螃蟹的 3/4 为准；
- H 在锅中加入适量蚝油、盐、糖与味精，烧至滚开后放入 D 步骤炸好的螃蟹；
- I 盖上锅盖，中火焖制约 3min;

**J** 焖制时间到后开锅盖，调至**大火**，快速翻炒收汁，至水分完全收干去除，酱汁呈现油亮状态且全部包裹在螃蟹上；

**K** 放入 **B** 步骤的葱段，关火翻炒几下即可装盘；

## TIPS

- A 步骤捣碎黑白胡椒时，粗细不宜过细，需保留适量粗颗粒口感；
- H 步骤的盐量需考虑酱汁收干后的状态，不宜过量。糖可稍多放一些，增加鲜味；
- **J 步骤是重中之重**，一定要将酱汁完全收干并继续炒至一段时间至油酱分离才能完全呈现香味；
- K 步骤出锅前也可再次放入适量黄油，以增强黄油香味；
- 摆盘时，将蟹肉调整为一堆，并蟹盖放置在最上方，用吸油纸擦干其余部分。

