

没有小龙虾的夏天是不完整的

## 教你在家搞定夜宵界的网红虾



十三香小龙虾

图文 孙文静

作为小龙虾爱好者，孙小猪从十几年前就时常出没在瑞安大名鼎鼎的后垟小龙虾大排挡，从30元/公斤吃起，转眼到现在卖相还不错的小龙虾都要140元/公斤，这身价涨得可比工资快得多，每年夏天去外面吃小龙虾也是一笔不小的开销。何不撸起袖子在家搞事情？个头和店里一般大小，口味也不赖，自己洗得更放心，关键是在外面吃1份在家可以吃2-3份。

小龙虾横扫夜宵网红榜多年，也衍生出很多派别。最传统的是湖南的口味虾、江苏的十三香、湖北的油焖大虾，还有独具广东特色的清蒸和冰镇。孙小猪亲试三种热门烧法，一一奉上做法。

## 【十三香小龙虾】

十三香无疑是小龙虾点单率最高的口味，麻、辣、鲜、香、甜，口感丰富有层次。十三香，顾名思义就是指13种各具特色香味的中草药物，包括紫蔻、砂仁、肉蔻、肉桂、丁香、花椒、大料、小茴香、木香、白芷、三奈、良姜、干姜等，是常见的调味料。

1. 将油加热至七成热，放入花

椒、葱段、姜片、辣椒炒香；  
2. 将小龙虾入锅翻炒均匀；  
3. 加入盐、糖、大蒜、十三香龙虾调料共同炒至小龙虾至红色；  
4. 加入一瓶啤酒，根据汤汁的浓稠与多少适时改变火的大小；  
5. 出锅前加入小龙虾出锅料，搅拌均匀，放上香菜。



清蒸小龙虾

## 【花雕醉虾】

花雕醉虾的灵感来自于花雕醉大闸蟹，炎热的夏日吃上一口冰凉的带着花雕芳香的小龙虾，酒不醉人虾醉人，清爽不油腻，堪称一大享受。

1. 小龙虾清洗干净后，上锅蒸30分钟；  
2. 调制花雕卤汁：花雕、矿泉  
水、酱油、蜂蜜、葱姜蒜、辣椒、花  
椒；  
3. 将蒸熟的小龙虾放入花雕  
卤汁，密封冷藏12小时。



花雕醉虾

## 【蒜泥小龙虾】

1. 在油锅中将小龙虾炸至3分熟；  
2. 大量大蒜去皮搅碎做成蒜泥；  
3. 葱姜、辣椒、花椒、一部分蒜  
泥入锅炒香，下炸过的小龙虾翻炒；  
4. 加入老抽、糖、蚝油、醋、料  
酒翻炒；  
5. 加入一瓶啤酒，中火焖10  
分钟，起锅前再加入剩下的蒜泥，  
撒葱花。



蒜泥小龙虾

## 不可忽视的营养价值

小龙虾学名叫克氏原螯虾，原产于北美洲，主要栖息地是墨西哥湾沿岸，特别是密西西比河口附近的区域，也就是现在美国路易斯安那州，它是最具食用价值的淡水小龙虾品种。

小龙虾体内的蛋白质含量很高，且肉质有弹性，易消化，对身体虚弱以及病后需要调养的人是极好的食物。虾肉内还富含镁、锌、碘、硒等，镁对心脏活动具

有重要的调节作用，能保护心血管系统，它可减少血液中胆固醇含量，防止动脉硬化，同时还能扩张冠状动脉，有利于预防高血压及心肌梗塞。小龙虾含有虾青素，虾青素是一种很强的抗氧化剂，日本大阪大学的科学家发现，虾青素有助消除因时差反应而产生的“时差症”。另

外，小龙虾还可入药，能化痰止咳，促进手术后的伤口生肌愈合。

## 如何选小龙虾？

1. 用洗虾粉洗过的小龙虾，往往看上去非常干净，色泽也很光鲜。但被腐蚀过后的小龙虾虾钳很容易脱落，如果餐桌上的小龙虾虾钳普遍比较少的话，使用洗虾粉的可能性就比较大。

2. 看小龙虾是否生活在清水中，先看背部，红亮干净，再翻开看它的腹部绒毛和爪上的毫毛，这里如果白净整齐，基本上是干净水质养出来的。

3. 选购时要会看皮色。小龙虾分青虾和红虾。青虾是指刚脱完壳颜色发青的虾，虾壳较软，肉质鲜嫩，做熟后颜色发黄，一般在五月份比较多。红虾是脱完壳后长了一段时间的虾，肉质紧实，口感Q弹，做熟后颜色深红。选购时，用手碰碰虾壳，硬的是老的，像指甲一样有弹性的才是刚长大换壳的，要尽量购买软壳的小龙虾。

## 瑞安电力计划检修停电安排

因配合市政工程和线路检修等需要，瑞安市7月17日至7月23日停电情况安排如下，遇天雨改期，希各相关用户做好生产安排。由于停电给您带来的不便，敬请谅解！

日期	变电所	线路名称	停电时间	停电范围
7月17日 (周一)				无停电计划
7月18日 (周二)	110kV 上望变	望东216线	6:30-18:00	上望街道：八十亩村、新村、新桥机械厂、瑞安市鼎力铸件机械、瑞安市望东制冰厂、浙江华驰阀门有限公司、中交二公局第一工程有限公司甬台温高速复线灵昆-阁巷段第8标段项目部(2)、瑞安市安阳万里制砖厂、瑞安市同创再生资源有限公司、中交路桥建设有限公司甬台温高速复线灵昆-阁巷段第9标段项目部、瑞安市国荣畜牧场、瑞安市威力塑料加工厂、瑞安市上望挺晚机械厂、佳尔雅化纤、伟明环保能源有限公司、瑞安市望盛化纤有限公司、瑞安市安阳应水铸造厂、瑞安市安阳国波机铸厂、瑞安市安阳一申铸造厂、瑞安市华峰热电有限公司
	110kV 鲍田变	塘水482线； 官进483线	6:00-18:00	塘下镇：后朱村部分、上马村部分
7月19日 (周三)	110kV 周田变	南沥528线； 职业525线	7:00-11:30	莘塍街道：前埠村、南洋村、七坦村、瑞安市万松东路延伸工程建设投资有限公司、瑞安市中宝置业有限公司、瑞安市莘塍街道南垟村经济合作社、瑞安市皇大服饰有限公司、浙江立胜鞋模有限公司、温州速派鞋业有限公司、瑞安市益航汽车零部件有限公司、瑞安市澳帝鞋业有限公司、瑞安市创沃汽车配件有限公司、瑞安市排水有限公司、瑞安市瑞宁塑胶有限公司、浙江万森焊材科技有限公司、瑞安市永健鞋业有限公司、温州顶宏科技有限公司、瑞安市三联塑料有限公司、瑞安市多邦迪尔鞋业有限公司
7月20日 (周四)	110kV 马屿变	九甲858线；马南 857线；石洋F879 线；南堡F881线	6:00-21:00	马屿镇：篁社上村、篁社村、曹村工业区、浙江珊溪经济发展有限责任公司、温州美富达工艺品有限公司、瑞安市神光大业沟、曹北下羊村、丁凤、斗门头翻水站、淑远村、瑞安市冠立机车部件有限公司、瑞安市亿佳置业有限公司、天马食品包装机械制造有限公司、浙江金佰特机械有限公司、浙江立祥汽车零部件有限公司、马屿工业区、瑞安市路加洁具有限公司、中一特钢厂、瑞安市排水有限公司、马屿大厦、瑞安溢凯有限公司、温州阿安箱包有限公司、瑞安市恒泰鞋材有限公司、瑞安市五星铜业有限公司、温州创搏光学眼镜有限公司、浙江盛丰塑胶、方氏眼镜宿舍、瑞安市鸿泰房地产开发有限公司(基建1)、瑞安市鸿泰房地产开发有限公司(基建2)、瑞安电力有限责任公司(路灯)(马北村)、浙江方氏眼镜制造有限公司
	110kV 马屿变	岳-1885线； 碗窑883线； 绿社869线	6:10-21:00	呈佛村1村、高岙村、篁社下村、篁社工业区、山河村、岳一村、岳二村、增加垟村、黄桥村、温州市安庆建设开发有限公司马屿分公司、瑞安市立泰光学眼镜有限公司、瑞安市宏大光学眼镜有限公司、瑞安市精工光学眼镜有限公司、增诚粮食专业合作社、瑞安市建筑五金厂、瑞安市追越汽车零部件有限公司、瑞安市威特电机有限公司、瑞安市协山模具材料加工厂、瑞安市华大液压机械厂、瑞安市冠立机车部件有限公司、中国电信股份有限公司瑞安分公司、瑞安市马屿新农村建设投资有限公司、温州顺发渔网制造有限公司、瑞安市领先塑料制品加工厂、瑞安市多利石子加工有限公司、协山村、姜新村、许南村、曹北村、曹东村、曹南村、曹东村、曹西村、西前村、上都村、南岙村、小石坑村、碗窑村、南堡村、曹工业区、淑远村、许岙农排、许北村、水口宫、浙江瑞枫金属制造有限公司、瑞安市远大眼镜有限公司、瑞安市佐丹妮光学眼镜有限公司、瑞安市正大眼镜有限公司、温州永大光学有限公司(宿舍楼)、永大配电房温州永大光学有限公司、温州茂昌世纪投资有限公司、瑞安市达新眼镜配件制造厂、瑞安东大眼镜有限公司、瑞安市永正眼镜有限公司、温州新达眼镜有限公司、瑞安市华泰箱包设备厂、温州茂昌世纪投资有限公司(一)、温州茂昌世纪投资有限公司(二)、瑞安市利华眼镜有限公司、篁社工业区、电管站、篁社时代眼镜园区
	110kV 蕉坑变	河岙F298线	7:00-18:00	马屿镇：中交第二航务工程局有限公司、河岙村、博人纤维、瑞安市启森机械配件厂加工厂、瑞安市启森机械配件厂加工厂、瑞安市瑞桥阀门配件厂、瑞安市双桥铸钢有限公司、瑞安市南三农棉花专业合作社
7月21日 (周五)	110kV 马鞍山变	市政615线	6:00-18:00	瑞安安阳街道：周家桥村、红光村、云海一期、商贸投资公司、温州城市建设开发有限公司、马鞍山小学、广播电视台、保险公司、东南大厦、东方花苑、万家花苑、华祥家园、王朝公寓、红光商住楼、阳光小区、万松东路加油站、周家桥小区、清莲小区、管道煤气公司、安阳城施工用电、吾悦广场施工用电、瑞立商务大楼、安庆小区、安阳路房管、安阳大厦、革新大厦、水务集团、报社大楼、吸引力服饰、黄领通、加勒比海茶吧、马鞍山公园、马鞍山路
	110kV 东川变	金山557线； 涨岙546线	5:00-19:00	仙降街道：项岙村部分、双岙小学、新河村部分、仙降工业区部分企业、潭头村部分、福尔康厂、天虹厂、云周街道黄垟村部分、卓岙村、物流园区一带、云周办事处、飞云街道杜山头村、东洋村、吴桥村、西山村、屿门村、社门村、马头村、高旺村、霞荡村、火车站附近
	110kV 江南变	下涂359线		
7月22日 (周六)				无停电计划
7月23日 (周日)				无停电计划