

WANG BAO HE
Unique Hairy Crab Feast
尊享“王宝和”

蟹宴





王浩 上海王宝和大酒店有限公司行政总厨

上海王宝和大酒店有限公司行政总厨王浩，是王宝和蟹宴的第三代传人。自1981年进入王宝和以来，他一直秉承着几代人的不懈追求，致力于淮扬菜和蟹菜的创新与持续发展。历经30年岁月风雨的洗礼，王浩和他的厨师团队已使王宝和蟹宴成为上海乃至港、澳、台及海外食客食蟹的必选。王浩曾多次参与海内外主流媒体美食节目的录制，多次担任重大餐饮赛事的评委。他曾获得过“中国烹饪名师”称号、上海市“状元杯”中青年烹饪精英评选“优秀人才”称号、“中国烹饪大师”称号等多项大奖。同时，他也是上海市烹饪协会上海菜专业委员会委员及上海市烹饪协会名厨专业委员会委员。近15年来，名厨王浩运用王宝和蟹菜烹饪技艺将王宝和蟹宴品牌影响不断扩大，奠定了“王宝和”蟹宴在上海人心目中高端宴席的尊崇地位。

谈及“王宝和”蟹宴，饕客们必然想到“王宝和”蟹宴的第三代传人——上海王宝和大酒店有限公司行政总厨王浩。王浩主理的“王宝和”蟹宴究竟有多美味？或许下面这份重量级的宾客名单就可以佐证：上海世博会期间，王浩亲自为入住上海大酒店的香港特首曾荫权烹制了精致的蟹菜，赢得特首及夫人的高度赞扬。不仅如此，日本首相、多国领事馆官员、海内外各界知名人士也纷纷慕名而来，如诺贝尔奖得主杨振宁、李政道，演艺明星成龙、赵雅芝、甄子丹、孙燕姿、张智霖、林熙蕾、张卫健、安在旭（韩国）、宝塚歌舞剧团月组和宙组的全体演员（日本）等，都前来品尝堪称一绝的“王宝和”蟹宴。

如何选用大闸蟹？

一算：“九月团脐十月尖”。农历九月宜食雌蟹，黄多肉厚；农历十月宜食雄蟹，膏满肉坚。

二掂：重的肥壮，轻的肉少。

三看：选老蟹弃嫩蟹。老蟹黑里透青带光，外表没有杂泥，脚毛又长又挺，体厚坚实，肚皮呈铁斑色，蟹脚坚硬。如肚皮发亮，就是嫩蟹。

四触：触一下眼睛，大蟹钳应反应迅速；拉一下脚，应立即缩回。

五翻：把蟹身翻倒，肚皮朝天，能敏捷翻转的是好蟹。

六放：把蟹放在地上，能迅速爬行的是健壮的蟹。

湖蟹虽美，但要挑出顶级之蟹确要独具慧眼。“王宝和”的大闸蟹之所以得到如此盛赞，这与其精心甄选的蟹不无关系。每年蟹季，酒店都派经验丰富的专家前往定点的大闸蟹养殖基地选蟹，以保证选用的每一只蟹都是“土生土长”、有机、纯正。所有进入“王宝和”的大闸蟹必须经由专家亲手严格挑选。在水质优良的湖泊中，清水大闸蟹的喂养采用的是粟米、南瓜、活小鱼、蚬仔、螺仔等天然饲料代替人工饲料，保证其天然、安全、健康。“王宝和”的大闸蟹只只青背白肚、金爪黄毛、膏脂肥满、肢体健壮。



不宜食用部位：蟹腮



不宜食用部位：蟹胃



不宜食用部位：蟹心



不宜食用部位：蟹肠

如何储存大闸蟹？

大闸蟹是鲜活水产品，离水后储存时间较短，所购大闸蟹应在三天左右的时间吃完。储存比较简单，选活力旺盛的大闸蟹，把大闸蟹的脚和大钳捆起来以减少大闸蟹体力消耗，然后放在冰箱的冷藏柜里，盖上湿毛巾即可。

蟹在家中不得在水中放养，以免将蟹闷死。最好把蟹捆扎紧，这样既不容易把蟹脚的肉质爬空，又可以保持蟹肉质的丰满。

在家中最好将蟹存放在冰箱中保鲜，不可放在冷冻室中，以免冻死。

洗蟹

食蟹至关重要的第一步是“洗蟹”。“王宝和”的蟹之所以与众不同，秘密来自于独特的洗蟹工艺。所有的大闸蟹从湖里抓上来后必须经过专业的清洗，只有这样才能使蟹的口感更加鲜美。“王宝和”洗蟹一般需要4个小时的水池过滤、打泵、蟹吐泥等过程，从而使其彻底吐尽体内浊物并能减少蟹的腥味。

煮蟹

将活蟹变成熟蟹，蒸好还是煮好？每个人有每个人的说法。“王宝和”的蟹是煮的，因为煮不但比蒸好吃，还能让大闸蟹受热均匀易熟。其煮法更是与众不同，至今仍保留着最早的传统。绑蟹的绳子是用特殊的香草制成的，煮时放入内含十几种食材的料包，不但可以祛寒去腥，更能让蟹肉的质地更加鲜美、细嫩，煮还可以令蟹壳更为洁净。煮蟹的步骤如下：冷水中放入料包，大火烧煮；煮至20~30℃水温时，放入扎好的蟹；蟹和水同滚时，三、四两的蟹再煮15分钟，五两及以上的蟹再煮20分钟即可。

品蟹

大闸蟹是至味，品蟹是人在美食领域里最高的享受之一。然而并非所有的蟹都可以吃，那么怎样才能科学营养地品尝这肥美明艳、令人垂涎欲滴的至味尤物呢？

死蟹是不能吃的。当大闸蟹垂死或已死时，蟹体内的蛋白质会分解，产生一种叫组胺的有毒物质。随着死亡时间的延长，蟹体积累的组



第一步，用蟹剪从后到前将蟹腿剪下。注意应避开关节部分，而从关节稍微靠前一点的地方下剪。



第二步，用蟹针将腿肉顶出，放在蟹碗里，舀点姜醋食之。



第三步，用蟹锤将放在蟹桌上的蟹轻轻敲松，剥开蟹壳用蟹针挑出其中的蟹肉即可。



第四步，用蟹锤对准蟹壳四周侧面轻轻敲打，将壳敲松。



第五步，以蟹铲挑开已经敲松的蟹壳。经过敲打之后蟹肉、蟹膏完全与蟹壳脱离，很容易操作。



第六步，用蟹勺将白色的蟹膏集中起来，就可以享用了。

胺越来越多。即便煮熟，这种毒素也不易被破坏。因此，千万不要吃死蟹。当然，在“王宝和”品蟹，绝对不会发生死蟹上桌的事情。在选蟹、洗蟹、煮蟹的过程中，工作人员反复、多次进行检查，彻底杜绝了这类事故发生。

孕妇和小孩也可以吃大闸蟹，但一定要注意适量。吃大闸蟹蘸姜末和醋，可祛大闸蟹的寒气，避免身体的不适。吃后最好喝杯性热的红糖姜茶解寒。

特定人群对食蟹有禁忌。脾胃虚寒者应尽量少吃大闸蟹，以免腹痛、腹泻。吃时，一定要蘸姜醋汁祛寒。伤风、发热、胃病、腹泻者不宜吃大闸蟹，否则会加剧病情。高血压、冠心病、动脉硬化患者少食或遵医嘱食用蟹黄、蟹膏，以免胆固醇增高。

蟹不宜与以下食物同食。《饮膳正要》云：“柿、梨不可与蟹同食。”从食物药性看，柿、蟹皆为性寒之物，二者同食，寒凉伤脾胃，体质虚寒者尤应忌之；柿中含鞣酸，蟹肉富含蛋白，二者相遇，凝固为鞣酸蛋白，不易消化且妨碍消化功能。使食物滞留于肠内发酵，会出现呕吐、腹痛、腹泻等食物中毒现象。茶水里同样含有大量鞣酸，同螃蟹不与柿子同吃的道理一样。因此，吃蟹时和吃蟹后1小时内最好不要饮茶水。

陶弘景《名医别录》云：“梨性冷利，多食损人，故俗谓之快果。”又，民间有食梨喝开水，可致腹泻之说。由于梨性寒冷，蟹亦冷利，二者同食，伤人肠胃。花生仁性味甘平，脂肪含量高达45%，油腻之物遇冷利之物易致腹泻，故蟹与花生仁不宜同时进食，肠胃虚弱之人，尤应忌之。《本草纲目》云：“泥鳅甘平无毒，能暖中益气，治消渴饮水，阳事不起。”可见性温补，而蟹性冷利，功能与此相反，故二者不宜同吃，其生化反应亦不利于人体。螃蟹本身性寒，如果再与冷饮同食，会加重胃寒的情况，导致腹泻。大闸蟹和啤酒都是性寒的食物，若是同时享用，极易引起腹泻。

蟹要趁热吃。先吃易冷的钳、爪。这时，蟹盖尚未揭开，热气不会跑掉。将蟹爪剪成三段，用工具将肉捅出。吃蟹本事大的朋友，还会用爪尖捅出较粗大的爪中的肉。或者两头关节剪



蟹八件

去后，也可用嘴吸出。将蟹钳剪成三段，最前端的向相反方向掰开，慢慢将钳中之肉剔出。蟹不宜食用部位包括：蟹腮——蟹的呼吸器官，里面很脏，打开蟹壳后首先去除；蟹肠——里面有蟹的排泄物；蟹胃——蟹黄里的三角包儿，同蟹肠一样，有蟹的排泄物；蟹心——也叫蟹六角板，在蟹黄中呈六角形。有害之物去除后，可以放心细细品尝。可用蟹针将肉仔细剔出，细品各部位肉的细微区别。

蟹八件

时下品蟹，一般会使用两件或三件工具，即剪子、蟹针（一头针，一头匙），或再加一把钳子，也有将剪、钳功能做在一起的工具。

但明清时代，达官贵人、盐商富豪、文人雅士在品蟹时为增加享受和乐趣的程度，也有用更多的工具，一般为八件，俗称“蟹八件”。

据说，明代初创的“蟹八件”为：锤、镊、钳、铲、匙、叉、刮、针，亦即腰圆锤、小方桌、镊子、长柄斧、调羹、长柄叉、刮片、针八件。从明代到清代，一直到民初，在此基础上，又精简为三件，即鼎、签子、锤。也有四件、六件、十件、十二件的，最多为六十四件。“蟹八件”一般用铜制作，考究的则用白银。因为黄金虽贵，但硬度不及银、铜，又易污染食物，银最合适。其工艺也极为精巧，刮具有点像宝剑，匙具有点像书桌上的水盂，盛蟹肉的是三足鼎立的爵。这些食蟹工具，又都配有圆形或荷叶形的盘，盘底下有雕成龙形的三足。

“蟹八件”的使用，让人们大闸蟹的征服感得到充分的满足。千年之前，大闸蟹作为“夹人虫”，既破坏庄稼和生态环境，又夹人、伤人，是“第一个尝蟹的人”（传说是巴解）以吃蟹的实践证明可以捕捉，并将之作为美食享用。



“王宝和”蟹宴

菊花对蟹形

这是一道功夫极深的招牌菜。将蟹肉、蟹黄细细剥出后，再一一拼接还原蟹形，色、香、味、形俱佳。食客就可以不费力地完整享受蟹肉、蟹黄、蟹膏、蟹腿、蟹钳的美味。这道菜的精华在于味道鲜美、肉质细腻、营养丰富。其富含优质蛋白、优质脂肪、钙、磷、铁、核黄素、10余种游离氨基酸等。品时再配以特吊的精制调料，使蟹的鲜美发挥到了极致，真是美不胜收。



蟹腿虾球

“王宝和”拆蟹专员在拆蟹粉时，将蟹腿肉和蟹钳肉完整拆出，其中蟹腿肉和龙虾球共烹，就成了一道新菜——蟹腿虾球。这道菜是“炒虾蟹”的升级版，食客在赏味时细细咀嚼，蟹肉和虾肉无论纤维还是滋味都有细微差别。蟹腿肉直丝，较细嫩，而龙虾肉质稍嫌粗一些。“王宝和”这道佳肴使两种高档食材有了层次感，更加享受。



蟹黄牡丹虾

炉火纯青的刀工将整只明虾雕饰成百媚妖娆的牡丹花朵。最难得、最珍贵的是每只大闸蟹只有一点点蟹油，故此菜不但形美，味更佳。由于虾是由蟹油低温制成，营养物质被完好地保留，虾的底味中透着蟹的鲜美，绵香爽滑、肉质细嫩，造型栩栩如生，让人久久不忍下箸。



蟹粉鱼翅

蟹粉和鱼翅，都是高档食材。而蟹粉是有味之物，鱼翅是无味之物，要让有味之物出味，而无味之物入味，就是这道佳肴的关键。高厨将鱼翅先用顶汤（火腿、老母鸡等吊汤）煨好，使之软而不烂，糯而骨脆，然后将现拆蟹粉和煨好的鱼翅在高汤中同烩，这道菜色、香、味、形、质俱美。并有小炉子保温，配以蟹醋调味。一小匙入口，烫、鲜、糯、香一起袭来，常让人招架不住，真是极致享受。



蟹粉豆腐

清代大文学家、大美食家袁枚主张：“有味者使之出，无味者使之入”，用在“王宝和”这道蟹粉菜上最恰当。拆蟹专员现拆蟹的肉、腿、钳各部位的蟹粉以及蟹黄、蟹膏，并和豆腐共烹，有味的蟹粉和无味的豆腐如胶似漆地完美结合，使味蕾享受达到极致，唇齿间难以散尽的鲜香令人叹服。2011年“蟹粉豆腐”被上海市烹饪协会认定为“老上海味道——经典名菜名点”。



蟹酿橙

这是一道南宋宫廷菜。据《武林旧事》记载，皇后归省时，皇帝赐筵十四盏的第八盏就是“蟹酿橙”。但“王宝和”对此菜有自己新的诠释。将橙削开一个圆盖后，挖去橙瓤，放入蟹粉，再滴一两滴柠檬汁，故不再加醋，以免夺蟹味。如此改良，比清炒蟹粉少油。此橙用铝箔包好，另将菊花和黄酒加在橙底，然后进蒸箱蒸。明香、暗香两面“夹攻”，此菜鲜得不得了。这一诠释，赋予“蟹酿橙”新意无限。



佛手托天

这是一道官燕和蟹钳“强强联手”的佳肴。官燕的常规吃法一般都是以甜口为主，而“王宝和”的这道创新菜却是打破常规，以咸口入味，上等官燕自然发制，用鸡汤炖好后，上放完整剥出的蟹钳五个，犹如如来的佛手，托住一片天。舀一勺进口，蟹鲜燕糯，好味无限，令人啧啧称奇。此菜的不同之处在于燕窝性平味甘，有养阴润燥、补中益气、益肾生精、健脾养血之功效。大闸蟹性寒味咸，有清热散血、续筋接骨、通经络、解热毒、滋肝阴、补骨髓之功效。燕窝和大闸蟹相结合，营养可以互补，蟹迷食后无不赞不绝口，席席必点。



鲍脯豆腐

一个可以加热的陶盅内，放入蟹粉和豆腐，上面还有几片鲍鱼，而这鲍片，用的是上好的干鲍发制，非常有嚼劲，又没有硬韧感，可谓色、香、味、形、质、器俱佳。豆腐为补益清热养生之物，食之，可补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。而鲍脯则富含丰富的蛋白质、钙、铁、碘、维生素 A 等营养素。此菜不但味道鲜美，更具有极高的滋阴、清热、益精、明目、养血、柔肝的养身功效。



蟹油东星斑

米汤是烧饭时将多余的汤汁舀出来而成。滚烫的米汤将切得绝薄的东星斑余热，加上蟹粉和一点点珍贵撷取的蟹油，汤醇味醇，完全是蟹和东星斑的原味。滋补肝肾、延年益寿的东星斑多自然生长于 100 米以下的深海，污染极少。此道菜不仅具有高蛋白、低脂肪、低胆固醇的特点，肉质也相当有咬劲，且易消化、吸收，是“王宝和”蟹宴中的一道珍品菜肴。



蟹膏银皮雪

雄蟹的蟹膏是极其滋补的食材，而且每只雄蟹所取蟹膏也极为有限，4 两以上的雄蟹所提取的蟹膏方够一人份的用量。如此珍贵，如此滋补的蟹膏和粉皮同炒，并加入少许咸菜皮根（要嫩而不含“筋”，方可选用），可起到吊出鲜香的画龙点睛作用。这道佳肴上桌，先闻其咸香，再品其糯、粘却又爽口的质感，同时体味汁水丰厚的感觉，蟹膏的绵腻口感被改善多多。通常一桌 10 人宴席，光这道蟹膏银皮雪，就要提取 30-40 只正宗清水雄蟹的蟹膏，品质之高令人啧啧赞叹。

醉蟹

酒香四溢的醉蟹堪称美食一绝，这是一道将“酒祖宗”和“蟹大王”结合得天衣无缝的前菜。“王宝和”的醉蟹大小匀称，均为雌蟹。醉卤中除了上等花雕外，还有高粱酒以及盐、糖、陈皮、葱结、生姜，还有其他秘制调料。如此舍得用

好料，故一开蟹盖，让人立刻陶醉在美酒蟹馐之中，鲜嫩的蟹黄明亮剔透，不只是蟹变成了酒的俘虏，人也被沉香的醉蟹所折服，淋漓着醉卤的蟹肉令好味道在味蕾渐渐弥漫……数百年来，此道名菜一直是蟹迷食蟹的前菜。



蟹粉狮子头

“王宝和”坚持用传统工艺，用上好的猪肉，按季节配比瘦肉和肥肉的比例，刀切成粒，手打上劲，加盐和新鲜的蟹粉，每只狮子头在手上要经过 18 次左右的摔打才能放入高汤中细火慢熬 8 小时而成。蟹粉狮子头口味浓郁，香气醇厚。



蟹粉小笼

“王宝和”的蟹粉小笼，里面有珍贵的蟹粉，汤汁流失既可惜，又会弄脏衣服。故有诀窍曰：“轻轻提，慢慢移，先开‘窗’（在皱褶处咬一小口），后吸汤。”待汤吸得差不多了，再大口吃皮及蟹粉（或者蘸点醋），这才是完美的享受。蟹粉小笼采用纯正的清水大闸蟹和品牌猪肉为馅，并用猪肉皮和老母鸡熬制皮冻，故馅味特别鲜美。由于馒头薄皮用上等精白粉擀成，故有挟起不破皮、翻身不漏底、一咬满口卤、味鲜不油腻的特点。



蟹壳黄

“王宝和”蟹壳黄的肉馅中加入虾仁和蟹粉，使其成为名符其实的蟹壳黄。老吃客尝到“王宝和”的蟹壳黄，感到鲜香酥脆蟹味浓，享受多多，故有文客诗云：“未见饼家先闻香，入口酥皮纷纷下。蟹壳黄里有蟹粉，王宝和是真行家。”

蟹粉小馄饨

“王宝和”结合自己的蟹文化，将小馄饨升级换代。精选优质猪骨熬汤，使汤清不油腻。馄饨皮子色白，吃口滑爽。馅心加入蟹粉，使其味更鲜。煮熟盛到碗里，隐约可见其中鲜红的肉馅，使之白里透红，加上碧绿的葱花，嫩黄的蛋皮丝，使人有时光倒错、经典重现之感。



蟹形酥

这款点心用上等小麦粉，加上起酥性较强的香猪油，经高温烘焙后，口感酥、松、脆。而其中有明虾仁、芦笋、嫩姜末等，加上精心熬制的蟹粉，用模子刻成蟹形，使之外形、内馅均是蟹，和其他精美蟹肴在一起，达到了“蟹始蟹终”的境界，真是美不胜收。



洗手茶

蟹吃干净后，但手中蟹的余香却久久难以散去，令人不免稍感美中不足，这时“王宝和”独家配制的茉莉花加菊花的食蟹去腥洗手茶会一扫你的烦恼。金黄色的茶汁琼液荡漾在精美的洗手盅中，上面若隐若现漂浮着几瓣嫩黄的菊花，赏心悦目。当你的手“融入”在洗手盅的瞬间，双手仿佛被暖暖、浓浓的深情裹住，看似简单平凡却极为独特的蟹宴洗手茶带给食客的是被精心呵护的幸福、浪漫与感动。

蟹醋、蟹酒、姜茶

蟹能健肾壮筋骨，但性大寒，要想健康地享用蟹的美味，最好备上小四样——醋、黄酒、姜茶、紫苏，对不少深谙品蟹之道的老食客来说，这小四样如同蟹八件一样必不可少。姜，味辛性温，有发汗解表、健胃止呕、解毒之功效，当然也能去腥、提味。醋，味酸、苦，性温，有活血散瘀、开胃消食、消肿软坚、散瘀破结、解毒杀虫、治癣疮之功效。“王宝和”蟹宴蘸料所用之姜醋是独家秘方制作，与众不同，其所需之姜丝、姜末、姜汤、姜汁等原料均为紫红色的嫩姜，汁水丰厚又不很辛辣，味道很好。而且蟹宴中每道菜所用蘸料不尽相同。譬如蟹钳肉就要用酸醋加甜醋混搭调制出来的姜醋汁更能提鲜，以臻极致美味的享受。

在“王宝和”品蟹宴，不能不喝“王宝和”的老酒，以期穿越时空，特享从“酒祖宗”到“蟹大王”的完美历史进程。“王宝和”有特制的“王宝和蟹宴酒”，专为蟹宴酿制，调味清甜甘醇，鲜爽柔和，在解腥增香的同时，增添蟹宴的鲜美，让你尽情领略蟹的美妙口味。

品完“王宝和”蟹宴，少不了再来一杯热气腾腾的姜茶。姜茶中放入少量紫苏，新鲜紫苏既是香草也是一种中药材，不但可辟去蟹的腥味，还可行气、宽中、散寒。姜茶温中暖胃、理气和中，可“中和”蟹的寒毒。这样才算是为品尝秋蟹这道人间美味画上完美的句号。📖





GRAND CENTRAL HOTEL
SHANGHAI
上海大酒店

地址：上海市九江路505号
预订电话：021-53538888

上海大酒店

CENTRAL HOTEL
SHANGHAI
王寶和大酒店

地址：上海市九江路555号
预订电话：021-53965000

王寶和大酒店

王寶和1744
WANG BAO HE

地址：北京市西城区西直门外大街18号金贸中心五单元
预订电话：010-88301366

王寶和1744

王寶和酒家
WANG BAO HE

地址：上海市福州路603号
预订电话：021-63223673

王寶和酒家