

## 你炖鱼为啥老是腥气难吃？教你炖鱼去腥“3部曲”，炖啥鱼都不腥

很多朋友在家炖出的鱼，看着挺有食欲，闻着也挺香，但就是一放进嘴里，腥味就很大，搞得谁也不愿意吃，所以今天，我就把饭店里炖鱼时去腥的三部曲，分享给大家，大家只要学会，这三招甭管你炖啥鱼，都不会腥，废话不多说，接下来就把这三部曲，和一道非常好吃家常炖鲤鱼的做法，分享给大家。分享给你。

### 第一步、充分清理鱼黏液和鱼骨血

很多朋友在家炖鱼，认为买来处理干净的鱼，回家洗洗就可以炖了，其实这种做法是错误的，咱们买来宰好的鱼，回家一定要清洗一下鱼身表面的黏液。然后把鱼肚敞开，仔细清理干净鱼腹内的鱼骨血，这两个都分别是炖鱼时，腥味的来源，所以这一步一定要仔细的清理干净，炖出的鱼才不腥。

### 第二步、炖之前必须要合理煎鱼

很多朋友炖鱼还有一个误区，认为直接在锅里用葱花炆锅，加上水之后，把鱼肉直接扔锅里啦，这种做法也是错误的。不管是鲫鱼鲤鱼还有各种海鱼，在炖之前一定要把锅烧热，放上一勺热油，再撒上一大把盐，然后将改好花刀的鱼，下锅开小火两面各煎三分钟，鱼皮受热会收紧，炖的时候不易烂，而且还能把鱼身表面的腥味给煎出去，炖出的鱼味道更好，更不容易出腥味。

### 第三步、炖鱼时切记不要盖锅盖

不知道从什么时候开始，一些网上的美食教程，开始胡乱教大家炖鱼盖锅盖，其实我跟大家说，炖鱼如果盖锅盖，炖鱼的水蒸气和腥味，全部都会附着在锅盖上，形成水滴之后，重新流入锅中，你说炖鱼能不腥吗？所以咱们大家在炖鱼的时候，调味后加上一勺胡椒粉搅匀，不要盖锅盖，这样炖出的鱼，腥味会大大减少。接着再给大家分享一

道，特别好吃的家常炖鲤鱼教程。

### 家常炖鲤鱼的教程

1、把鲤鱼买回来后，仔细的洗掉鱼身表面的粘液，直至用手抓鱼手不发粘为止，然后再敞开心鱼肚子，把鱼骨血给清理干净，然后开上花刀，放点葱姜料酒，腌制十分钟备用。

2、把锅烧热，加入一大勺油，再抓上一大把盐，把鲤鱼下锅，开小火一面煎至三分，另一面再煎三分，至至金黄后，盛出来备用，煎鱼的油和盐尽量也不要用了，接下来咱们开始烹饪制作。

3、首先净锅加入一勺底油，有条件的再加上1勺猪油，然后把葱姜蒜八角，下锅炒香后，入一大勺生油，半勺蚝油，半勺陈醋，一勺甜面酱，然后加入半瓶啤酒，再加入两勺清水，调味时加入两勺糖，半勺盐，一勺胡椒粉，然后把处理好的鱼下锅，不用盖锅



盖，中火慢炖8分钟，然后大火收汁，就可以吃了。

怎么样，大家看完这篇文章，这次知道你炖的鱼为啥腥了吧，牢记住上面的去腥三部曲。保证下次你炖啥鱼都不会腥啦。

## 秋天的第一碗炸酱面，酱香味浓真入味，吃多都不担心长胖



昨天去菜市场，发现猪肉摊位前围满了，这是以前没有的事，再仔细看看，摊位上面都挂满了香肠，现在可不是灌香肠的季节，怎么那么多香肠呢？难道猪肉掉价了？我就好奇去问猪肉的价格，一问吓一跳，一公斤才20元，随便挑选，前后腿肉都是一个价格，真是便宜到家了，这是两年来第一次这么便宜啊！原来这些人不是灌香肠，就是买猪腿的，个个眉开眼笑的，一袋袋子提着走了。我也买了一公斤猪后腿，准备做炸酱面，再趁着便宜灌点香肠冬天吃。秋天的第一碗炸酱面，酱香味浓真入味，吃多都不担心长胖！

荞麦面条，我家吃的不多，这是闺女在网上买的，说是粗粮要多吃点，到家煮了几次给闺女吃，她真是吃不习惯，说是口感不好，没有小麦面条好吃，没法了，我就变着花样吃吧。经常食用荞麦不易引起肥胖症，因为荞麦含有平衡性良好的植物蛋白质，这种蛋白质在体内不易转化成脂肪，所以不易导致肥胖。另外荞麦中所含的食物纤维，是人们常吃的面和米的八倍之多，具有良好的预防便秘作用。因此，多吃荞麦面好处多多了。

这次就把荞麦面条做成了炸酱面，猪肉那么便宜，就多吃炸酱面，用荞麦面条做，不用担心吃的太多，因为荞麦面条饱腹感特别强，再搭配黄豆芽和黄瓜丝，都可以减少肉炸酱的吸收，增加饱腹感和促进消化，可以预防便秘和减少脂肪堆积，真是吃多都没有负罪感，不用担心长胖了。现在是秋天了，那秋天的第一碗炸酱面就是它了。

主料：荞麦面条、猪肉、黄瓜  
辅料：植物油、豆瓣酱、生抽10克、姜10克、味精2克、黄瓜一根、八角一个、五香粉

把猪肉切末（最好肥瘦相宜的最香），葱姜洗净切末，黄瓜洗净切丝

热锅凉油，加入1汤匙的植物油，再加入猪肉末炒散

加入料酒炒出香味  
放入姜末和八角炒香，将猪肉末中的油炒出来。加入生油翻炒出香味

加入两大勺豆瓣酱（黄豆酱）翻炒出酱香味

加入半碗水，搅匀后煮开，转小火熬至酱变浓稠，猪肉熟烂绵软以后

在肉馅中加入五香粉一起翻炒均匀出香味以后

加味精翻炒均匀，撒上香葱末出锅

如果吃很浓郁的酱料，可以加少许水淀粉勾薄芡翻炒均匀即可

锅里加凉水大火烧开，下荞麦面条，可以一边熬制酱料，一边烧开水比较节省时间。等到面条飘起来以后，加2-3次凉水再次煮开，捞出来过凉水，也可以不过凉水直接吃，看你的口味了。（干荞麦面条不好煮，稍微多煮煮就好了）

用面条汤煮黄豆芽，等煮到稍微变软，无豆腥味了，捞出来，把黄瓜洗净切成黄瓜丝，再浇上肉酱，撒上黄瓜丝、黄豆芽，拌匀吃即可，加入自己喜欢的蔬菜一起拌匀吃也可以

小贴士  
1、一般做炸酱面都用甜面酱做的多些，也可以用黄豆酱或者干黄酱做

2、猪肉肥瘦相宜的最香好吃，不要切的太细腻了，最好用肉丁比较好

3、酱料熬制要中小火慢熬制，不要火候太大了，这样熬制的肉丁不香浓，口感好。

港式点心  
拿手菜  
首推  
拿手菜

# CHINA GARDEN RESTAURANT

## 汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852  
301.881.2800

每天中午点心推车服务，港式点心，任君选择  
全天候免费提供停车位（汉宫正门斜对面停车场）

大华府地区  
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定  
6-122

yanzinoodle.com  
New York Mart MD(中国城超市内)  
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

发美食秀，晒朋友圈八折优惠券！  
具体折扣详情请扫码咨询

# 燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店  
万里寻家之味，燕子翩然提来  
电话：301-777-8888

\*\*\*  
DC、MD、VA各地都可送餐！

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm  
凡购买礼品卡\$100以上有10%~15%优惠  
全年无休  
6-121

\*本店另有广西其他风味特色小吃、燕子私房菜供君选择  
\*外卖平台点餐：freshgogo、chowbus、hungrypanda、饭团外卖  
\*店内订送餐：10-20mile以内，需消费满\$60-\$100以上  
\*定点送餐：周三、周六、周日（取餐地点详情扫码或电话咨询）