

# 第一次吃这种无头海鱼, 红烧一条鲜美香嫩, 连配菜都鲜味十足

年前收到一份超赞的年货, 来自阿拉斯加海域的海鱼, 光看这鱼的颜色和包装就让人喜欢。

海鱼肯定比河鱼更香、更嫩, 营养也更丰富。红鱼在“团圆饭”上清蒸了, 忙得都忘记拍照了。这回炖一条“六线鱼”, 不能辜负这美食, 跟大家分享一下做法。

六线鱼, 就是图片中那个黑白花纹的鱼, 鱼头被剥掉估计是上面没啥肉。我头一次见到这鱼, 特意查了一下资料, 对它有了一些了解。

“六线鱼, 分布于北太平洋, 特征是·鳞细小, 背鳍长, 腮牙强。体长一般不超过45或46公(18吋)。肉食性, 并有食用价值。”

从这几句描述中可以推断出这鱼好吃的原因: 背鳍长, 说明鱼游动的速度快, 活动空间广; 腮牙强, 说明它凶猛, 攻击性强; 这两点充分说明它摄取的食物非常丰富, 体内储备的营养高, 肌肉更加结实。

对于没吃过的鱼类, 最保险的方法就是红烧。打开袋子, 我舔了一下, 没有咸味。鱼肉也是湿润有弹性的。用凉水简单冲洗一下, 擦干, 剁块, 用常规的红烧鱼的方法操作一番, 哇噻, 真的是太让人惊喜了! 一点儿腥味儿都没有, 而且鱼肉细嫩、鲜美、有弹性, 刺还少。

之所以放芹菜当配菜, 是因为我家没有其它蔬菜了。芹菜可生食, 口感脆嫩, 其清新的绿色与红烧鱼的颜色互补, 也让这盘鱼更加养眼、诱人。芹菜的纹路里裹着鱼汤, 鲜味十足。

---【红烧六线鱼】---

【材料】六线鱼1条, 芹菜2棵, 油20克, 葱1段, 姜1块, 八角2颗, 花椒1撮, 料酒20克, 酱油20克, 生抽15克, 盐1克, 热水1碗

【制作】

1. 六线鱼提前取出, 室温下或者隔袋放在凉水里解冻; 配菜我用的芹菜, 也可以换成辣椒、青蒜等易熟味香脆嫩的蔬菜;

2. 凉水冲洗一遍, 擦干表面, 剁掉鱼鳍和尾巴, 再剁成大小均匀的鱼块;

3. 平底煎锅中倒少许油, 油温4、5成热时, 将鱼块码放好, 小火煎2分钟;

4. 翻面煎, 此时能看到鱼刺与鱼肉有脱离, 所以操作时要轻快温柔;

5. 撒葱段、姜片、八角、花椒, 淋料酒;

6. 再倒入酱油和生抽, 少许盐, 一碗热水, 盖上盖子, 小火焖炖20分钟;

7. 汤汁浓稠, 鱼肉吸收了料汁的香味, 散发着诱人的海鱼的香气;

8. 将芹菜段入锅, 尽量埋在汤里汁, 淋少许生抽, 无需盖盖子, 2分钟后出锅装盘。



【小提示】

1. 这条鱼不是咸鱼, 也不是鱼干, 按正常的鲜鱼做法即可, 口味和调料也可随个人喜欢来调整;

2. 芹菜可生食, 无需炖太久, 放在汤里有一部分能被烫熟, 其余的装盘后利用余温也能煮熟而不失脆嫩的口感。

# 春天喝汤补水又暖胃, 5道家常汤, 营养鲜美, 老人孩子都喜欢

刚过完年, 天气还是有些冷, 碳水化合物的汤汤水水绝对是首选, 既补充营养又暖身。今天推荐5道家常汤菜做法, 简单易上手, 零厨艺也能轻松学会。

---【鱼丸青菜浓汤】---

吃火锅剩下的一些鱼丸和鸭血, 光这么吃不免过于寡淡。浓汤宝派上用场了, 把它放进汤中同煮, 有如新鲜猪骨鸡汤般鲜美浓香, 原本没有太多味道的鱼丸青菜汤, 一下子提升了。

【材料】鱼丸1盘, 鸭血半盒, 油菜1把, 浓汤宝1小盒, 清水1锅

【制作】

1. 材料准备好: 油菜芯、鸭血、鱼丸; 用量可随食用量调整;

2. 煮一锅水, 将一块“浓汤宝”倒入汤中, 煮融化;

3. 将鱼丸、鸭血入汤锅, 中火煮至鱼丸膨胀、鸭血完全变色;

4. 油菜芯入锅, 变色即关火; 开锅即食, 无需再加额外的调味料;

5. 盛入碗中, 浓香无比, 鲜味十足, 让这素雅的鱼丸青菜汤味道提升了一大截。

---【羊肉山药胡萝卜汤】---

羊肉一向是最佳的食补佳品, 用它炖汤, 鲜美香嫩。再与一段山药和胡萝卜, 营养更上一层楼。用隔水炖的方法, 肉烂汤

鲜, 清澈不浊。

【食材】羊腿肉200克, 山药1段, 胡萝卜1根, 水适量, 盐0.5克, 香葱少许

【制作】

1. 食材准备好;

2. 山药和胡萝卜分别削皮切小段, 放炖盅里;

3. 羊肉切2公分左右的小块;

4. 入温水锅中, 煮沸即可捞出;

5. 羊肉放山药胡萝卜炖盅, 倒适量温水;

6. 炖盅放蒸锅或者炖锅里, 盖上锅盖煮50分钟; 出锅后撒少许香葱末, 盐随口味添加。

---【番茄巴沙鱼汤】---

巴沙鱼跟西红柿一起做浓汤, 一红一白中点缀着少许香葱香菜的绿色, 煞是好看。吃一口鱼肉, 真嫩; 喝一口浓汤, 酸溜开胃, 男女老少都喜欢。

【材料】巴沙鱼柳2条, 西红柿3个, 香菜1棵, 香葱2棵, 番茄酱适量, 油少许, 盐适量, 白胡椒粉2克, 玉米淀粉10克, 水适量

【制作】

1. 巴沙鱼柳提前解冻;

2. 大西红柿、香菜、香葱清洗干净, 西红柿尽量选用肉厚汁多味甜的;

3. 巴沙鱼切成1公分的粗条;

4. 撒少许玉米淀粉, 轻轻抓捏均匀;

5. 西红柿切小块; 皮可去可不去;

6. 香菜切寸段, 香葱切末;

7. 炒锅中倒少许油, 将西红柿煸炒出汤;

8. 倒适量热水, 煮开;

9. 加适量番茄酱增加红润的色泽和酸甜味;

10. 水开后转中火, 将巴沙鱼柳分别入汤中;

11. 全部鱼柳入锅后撒盐、白胡椒粉, 用勺子轻轻搅拌均匀;

12. 待汤汁再次沸腾, 撒香葱末、香菜段。

---【冬瓜蛤蜊汤】---

冬瓜汤是一年四季的清火、补水靓汤。放一碗蛤蜊肉, 增加了优质蛋白质, 鲜味提升了一大截。

【材料】冬瓜1块, 蛤蜊肉300克, 油10克, 盐2克, 水1碗

【制作】

1. 材料准备好: 冬瓜清洗干净; 冷冻的蛤蜊肉提前取出解冻;

2. 冬瓜去籽去皮, 切成粗条;

3. 炒锅中倒少许油, 冬瓜煸炒至表面微微透明, 撒盐, 倒一大碗水, 盖上盖子, 小火焖炖5分钟;

4. 冬瓜煮至全部透明状时, 倒入蛤蜊肉;

5. 混合均匀, 盖上盖子, 焖炖1分钟, 出锅, 撒少许香葱末更增色添香。

---【开胃上瘾的金汤牛肉娃娃菜】---

这道金汤牛肉, 口感香嫩, 色泽金黄、酸辣爽口, 喝一碗开胃, 喝两碗暖身, 春季吃它正合适。

【材料】蚝油牛肉片200克, 娃娃菜1棵, 酸汤肥牛调料1包, 大蒜4瓣, 香菜1棵, 植物油10克, 热水2碗

【制作】

1. 食材准备好: 娃娃菜、香菜清洗干净; 牛肉切薄片, 放蚝油、淀粉抓捏上浆, 酸汤肥牛调料包准备好;

2. 娃娃菜切大块;

3. 大蒜切碎, 香菜切寸段;

4. 炒锅中倒少许油, 将大蒜碎和少许干辣椒碎煸炒出香味;

5. 娃娃菜全部入锅, 中小火煸炒2分钟变软;

6. 淋入适量酸汤肥牛调料汁;

7. 翻炒均匀后倒2碗热水, 盖上盖子, 小火焖煮5分钟左右;

8. 将牛肉片一一夹入锅中, 全部变色后关火, 出锅装盘, 撒上香菜段即可。

6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤  
海鮮烏冬面  
日式鷄套餐  
鰻魚飯套餐  
牛肉刀削麵  
生魚片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡、冷(熱)飲  
地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻壽司 Inari Sushi

每晩 6:30 後 特價  
營業時間: 9:30am - 8:30 pm

电话: 301-315-8818

Gift Certificate  
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠  
10% off on purchases above \$100

6-100 鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理 欢迎光临

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心, 5分钟车程

贵妃鸡  
北京鸭  
XO 生蝴蝶  
香脆鱼片  
金沙龙虾  
特色黑椒牛柳  
金条鱼球

# 莲花园 Lotus Garden

电话: 703-255-9888  
传真: 703-255-5188  
地址: 224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

大华府唯一的正宗兰州拉面  
陕西刀削面美味正宗