

学会做鱼，亲友聚餐露一手！

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 梁原 整理

不管是亲朋好友聚会，还是日常餐桌上，鱼肉出现的概率非常高。但是不同的鱼如何做才更好吃呢？

今天小编整理了鱼的这4种做法，鲜香可口，下次聚会记得露一手！

酸菜鱼

材料：草鱼，盐，胡椒粉，料酒，粉丝，蛋清，淀粉，酸菜，蒜，姜，野山椒，线椒，小米椒，葱，菜籽油，花椒，鸡汁，白糖，植物油

做法：

- 准备已宰杀好的草鱼一条，把鱼头切下来剁成两半，沿着脊骨把两边的鱼肉片下来，剔除鱼刺，把鱼骨斩成段放在一起；

- 鱼肉斜刀片成蝴蝶片，第一刀切至鱼皮，第二刀切断即可，鱼片不要太薄，半厘米左右就行，把切好的鱼片用清水反复抓洗出血水，一直到洗干净；

- 腌制鱼片，加入食盐2克、胡椒粉2克、料酒10克去腥，用手抓匀腌制10分钟；

- 准备一小把粉丝，放入清水中泡发，泡软后取出来，剪成段备用；

- 鱼片腌好后，往里面打入一个蛋清让鱼片更加嫩滑，再放入少许淀粉拌匀；

- 酸菜洗净，切成颗粒或者段状都可以，但是不能太大，否则水分不容易炒干；

- 切一点蒜末、姜末，并把切好的小料分成两半；

- 野山椒、线椒、小米椒清洗干净切成圈，再切一些葱花备用；

- 熬酸汤底，锅内多加一些菜籽油，放入酸菜开小火慢炒，加入蒜末、姜末炒出香味，再放入野山椒继续翻炒，直至酸菜炒干，没有水汽冒出来；

- 倒入适量的清水，放入鱼头，撒入几粒花椒，加入食盐2克、胡椒粉2克、鸡汁5克，白糖少许提鲜，大火烧开以后继续炖煮5分钟；

- 另起锅烧水，水烧开以后先



酸菜鱼



清蒸鲈鱼

放入鱼骨，然后关火放入鱼片，余温会把鱼片烫至断生呈雪白色，倒出来放入盘中垫底；

12. 把粉丝放入酸菜汤中，烫10秒钟立即关火，把熬好的酸菜汤浇在鱼片上面；

13. 重新把锅烧热，加入一勺植物油，油温五成热时倒入姜末、蒜末、线椒、小米椒、野山椒爆香，起锅倒入盘中，撒上葱花点缀一下即可。

清蒸鲈鱼

材料：鲈鱼，盐，料酒，姜片，葱段，青辣椒，红辣椒，蒸鱼豉油，胡椒粉，白糖，芝麻香油，油

做法：

- 准备已宰杀好的鲈鱼一条，沿着背部切开鱼的两侧，切好后放在盘中，加入食盐2克、料酒5克去腥，均匀涂抹在鱼身上；

- 准备适量的姜片和葱段塞在鱼背两侧；

浸入锅中一起炸，保持小火不停地往露出油面的部位浇油，鱼身全部定型以后轻轻地翻一下，使受热均匀；

- 炸4分钟，鱼身炸酥、炸成金黄色倒出来控油；

- 锅内再烧油，倒入蒜片和葱段煸炒出香味，加入番茄酱10克炒香炒化，沿锅边倒入适量的清水；

- 加入食盐、鸡精各2克，白糖3克提鲜，老抽2克上色，搅拌化开调料，汤汁烧开后放入炸好的鲤鱼；

- 开小火煨制，这期间要经常往鱼身上浇汁，再加入少许胡椒粉，盖上锅盖焖煮5分钟；

- 转大火收汁时要经常摇晃锅以免糊底，汤汁收浓后关火把鱼轻轻地盛放在盘中，浇上剩余的汤汁，再撒上葱花点缀一下即可。

糖醋鱼块

材料：草鱼，盐，料酒，淀粉，番茄酱，清水，白醋，白糖，油

做法：

- 草鱼洗净，去掉鱼皮鱼骨，切段放入盘中；

- 放入盐、料酒、淀粉，搅拌均匀腌制15分钟；

- 热锅放油，待油沸腾后将鱼块放入，炸至两面金黄后捞出沥干水分；

- 调制糖醋汁，另起一锅烧热放油，待油沸腾后，锅内放入番茄酱、清水、白醋搅匀，烧开后放入白糖、盐继续搅匀，然后淋入水淀粉，搅拌均匀，盛出备用；

- 将做好的糖醋汁淋在煎好的鱼块上即可。



红烧鱼



糖醋鱼块