

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：

- 1.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；
- 2.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；
- 3.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；
- 4.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；
- 5.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；
- 6.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；
- 7.切一点蒜末、姜末，并把切好的小料分成两半；
- 8.野山椒、线椒、小米椒清洗干净切成圈，再切一些葱花备用；
- 9.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；
- 10.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，大火烧开后继续炖煮5分钟；
- 11.另起锅烧水，水烧开后先



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：
- 1.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；
 - 2.准备适量的姜片和葱段塞在鱼背两侧；

- 3.锅内烧水放上篦子，大火烧开后把鲈鱼上锅蒸6分钟；
- 4.切一点姜丝、葱丝、青辣椒丝、红辣椒丝，一起用清水泡上；
- 5.调料汁，倒入蒸鱼豉油10克、料酒5克、胡椒粉1克、白糖少许，再淋一点芝麻香油，搅拌均匀备用；
- 6.把蒸熟的鲈鱼取出来，挑去葱段和姜片，倒掉盘中的水分，把调好的料汁倒入盘中，再把姜丝、葱丝和辣椒丝放在鲈鱼上面；
- 7.锅内烧油，油温烧至七成热时把热油浇在姜丝、葱丝和辣椒丝上面，激出葱姜的香味，一道肉嫩味鲜的清蒸鲈鱼就做好了。

红烧鱼

- 材料：鲤鱼，姜，葱，盐，胡椒粉，料酒，油，蒜，淀粉，番茄酱，清水，鸡精，白糖，老抽
- 做法：
- 1.准备已宰杀好的鲤鱼一条，在鱼身上两面每隔2厘米划上一刀方便入味；
 - 2.腌制鱼，生姜切片，大葱切段，鱼放入盆中，加入食盐3克、胡椒粉2克、料酒10克去腥，把料酒均匀涂抹在鱼身内外，姜片夹在鱼身切口处，葱、姜塞进鱼肚子里，腌制10分钟；
 - 3.再准备几粒大蒜拍扁，生姜切块、大葱切段备用；
 - 4.把腌好的鲤鱼取出来，去除葱、姜，挤干鱼身上的料汁，再均匀涂抹上淀粉吸干表面的水分，以免炸的时候溅油；
 - 5.锅内烧油，油温五成热时，先把鱼头放入锅中炸至定型，再把鱼身

- 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面，使受热均匀；
- 6.炸4分钟，鱼身炸酥、炸成金黄色倒出来控油；
 - 7.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；
 - 8.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；
 - 9.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；
 - 10.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：
- 1.草鱼洗净，去掉鱼皮鱼骨，切段放入盘中；
 - 2.放入盐、料酒、淀粉，搅拌均匀腌制15分钟；
 - 3.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；
 - 4.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；
 - 5.将做好的糖醋汁淋在煎好的鱼块上即可。



红烧鱼



糖醋鱼块