

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 浜 ゆ 侯 川式家常菜：豆瓣酱蒸鲫鱼

美食

浣淪

鎏賤戩浜庸緇2007/11/02 11:37

秋冬是鲫鱼最肥美的季节，此时的鲫鱼肉肥籽多，味道鲜美，不仅含有丰富的蛋白质，还可益体补身。阿辉是大一新生，年纪虽小厨艺却不差，最喜欢以豆瓣酱蒸鲫鱼，以重辣吊出鲫鱼的清甜鲜嫩，由于常上网玩游戏，常食鲫鱼对他这熬夜族来说有缓解疲劳的功效。

烹制材料（两人份）

材料：

鲫鱼(1尾，488克)、葱(2支)、姜(5片)、香菜(1棵)

调料：

盐(1汤匙)、郫县豆瓣酱(3汤匙)、鸡粉(1/2汤匙)、料酒(1汤匙)、香油(1/3汤匙)

1 鲫鱼洗净控干水，从鱼背处横切一刀，将1汤匙盐抹遍鱼身，腌制5分钟。

2 香菜洗净切成末；姜切成丝；葱切成葱花；往鱼腹塞入少许姜丝，鱼身也洒少许。

3 将姜丝、葱花和香菜末置入碗内，加入3汤匙郫县豆瓣酱、1/2汤匙鸡粉、1汤匙料酒和5汤匙清水调匀，做成酱汁待用。

4 将酱汁均匀地淋在鲫鱼上，盖上一层保鲜膜。

5 鲫鱼放入锅内以大火隔水清蒸15分钟，取出洒上少许葱花，淋入1/3汤匙香油，即可上桌。