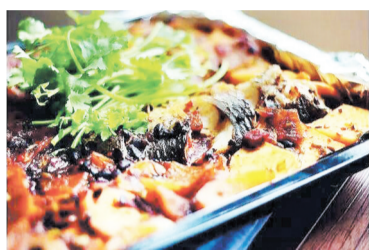


# 在家烤鱼:品尝新鲜与浪漫

说到烤鱼那麻辣鲜香的味道,鲜红碧绿嫩白相间的色泽,焦脆包裹着细腻的口感,一定有人想着周末的大餐流起了口水。在餐馆里吃了不少烤鱼,你想没想过在家里自己做一次烤鱼?



盐焗烤鱼



酱香烤鱼



豆豉香辣烤鱼



什锦烤鱼

## 豆豉香辣烤鱼

**材料:**草鱼1条,豆腐皮适量,藕1节,葱1根,姜1块,蒜3瓣,豆瓣酱1勺,豆豉1勺,香菜2根,红尖椒1小把,胡椒粉少许,食盐1小勺。

### 做法:

- 1.草鱼表面划几刀,加盐、大葱、姜片 and 料酒抹,腌制。腌好的鱼表面刷油放入预热好180度烤箱中烤上10分钟。
- 2.拿出来换个盘中再刷层油再烤15分钟,锅烧热,放油,加豆瓣酱和豆豉酱翻炒。
- 3.煸炒出香味后加大葱、姜片和大蒜瓣一起翻炒,翻炒几下后加入藕片和干张丝继续炒,加高汤。
- 4.炒到断生后倒入,铺在鱼表面;放烤箱中烤制10分钟。端出来表面上撒上香菜段。

## 酱香烤鱼

**材料:**鲤鱼500克,芹菜,洋葱,花生,葱,香菜,姜,蒜,孜然,辣椒粉,排骨酱,料酒,香辣牛肉酱,海鲜酱,柱侯酱,蚝油,鸡汁,豆豉,食盐,腐乳(红),香油,香料,清汤,花椒,茴香,香砂,肉蔻,豆蔻,桂皮,陈皮,香叶,八角。

### 做法:

- 1.鱼去鳞撒料酒和盐腌制20分钟。
- 2.将大葱、洋葱、芹菜切段,姜、蒜切片,香菜洗净切段,花生米压成碎粒。
- 3.烤箱预热230度,腌好的鱼放到抹了油的烤架上,烤5分钟。
- 4.刷香油,撒孜然粉和辣椒粉,用量根据自己的口味调整。放入烤箱,烤10-15分钟。
- 5.炒锅上火放自制香料油烧热,放姜、蒜、葱炒香,放酱爆香,再放牛肉辣酱和豆豉一起炒香,喷料酒,放开水,放鸡汁和蚝油,芹菜和香油。
- 6.将烤好的鱼放在铺了洋葱的烤盘上,将烧好的汁浇在鱼身上,撒上香菜、花生米。

## 什锦烤鱼

**材料:**鱼肉500克,土豆1个,胡萝卜1根,洋葱半个,香菜适量,烤肉酱适量,辣椒粉适量,植物油适量。

### 做法:

- 1.土豆块、洋葱片、胡萝卜切块,放盆中,倒烤肉酱拌匀,腌制。
- 2.鱼从腹部切开,抹上烤肉酱,腌制30分钟入味。
- 3.烤盘铺上锡纸,腌好的鱼放到烤盘里,将土豆块、胡萝卜块、洋葱片放在鱼上。
- 4.将烤盘放进烤箱,190度20分钟,烤好后淋油,撒辣椒面,送入烤箱烤5分钟,出炉后撒上香菜末。

## 辣味烤鱼

**材料:**鲈鱼1条,藕2节,蒜苗2根,香菜1把,芹菜1根,葱半根,姜5片,八角1个,茴香籽适量,干辣椒6个,花椒1小把,豆瓣酱1大勺,生抽、白糖、料酒、色拉油适量。

### 做法:

- 1.鲈鱼切开,大葱斜切片,姜切片,蒜苗、芹菜、香菜切段。
- 2.平底锅烧热,放油,鲈鱼皮朝下中火煎。
- 3.莲藕切片煮熟,把莲藕平铺在底,放上煎好的鱼。
- 4.煎鱼的锅,放大葱、姜、蒜苗、香菜、芹菜、郫县豆瓣酱、干辣椒、八角、小茴香炒香,加生抽、料酒、糖、盐调味。
- 5.炒好的调料汁倒入容器,铺在鱼的周围,烤箱200度放入容器烤10-15分钟,出炉撒上预留的香菜叶。

## 盐焗烤鱼

**材料:**鳊鱼1条,土豆1个,洋葱1个,莴笋1根,胡萝卜半根,柠檬半个,食盐适量,盐焗粉10克,葡萄籽油适量,胡椒粉适量,迷迭香适量。

### 做法:

- 1.鱼身剖成两半,将鱼腮去除,鱼腹内的黑膜刮干净。
- 2.盐焗粉倒入碗中,加精盐、胡椒碎涂抹于鱼身、鱼腹肚内,将鱼摊放在烤网上“暴腌”。
- 3.土豆、胡萝卜、莴笋洗净去皮切块,洋葱切片,将土豆块、胡萝卜块、莴笋块倒锅中稍煎,洋葱丝倒入锅中煸香。
- 4.杂蔬放锡纸的烤盘中,淋油,撒盐,用刷子将油料涂刷鱼身。
- 5.鱼皮平铺在杂蔬上,撒迷迭香、胡椒碎,将烤盘放入预热200度的烤箱内30分钟,中途需取出翻面再刷道油,烤好的鱼淋上柠檬汁。



# 吃皮皮虾的季节到了!

吃皮皮虾的季节到了!皮皮虾,学名叫“虾蛄”,是一种营养丰富、汁鲜肉嫩的海味。其肉质含水量较多,肉质鲜甜嫩滑,淡而柔软,并且有一种特别诱人的鲜味。

## 椒盐皮皮虾

**材料:**皮皮虾450克,朝天椒2个,姜50克,蒜50克,葱25克,食盐1/2小匙,黑胡椒1/4小匙,五香粉1/8小匙,辣椒粉1/4小匙,料酒1大匙,植物油适量。

### 做法:

- 1.将虾用清水静养30分钟,再用牙刷轻刷外壳,冲洗干净。将大蒜、生姜、红椒剁成蓉,将葱切成葱花备用。
- 2.锅内热半锅油,将虾放入大火炸至表皮变红色,捞出备用。锅内的油重新烧热,重新放入虾,大火炸约1分钟捞起沥净油。
- 3.锅内留底油,放入姜、蒜、红椒爆炒出香味。再放入盐、胡椒粉、五香粉、辣椒粉、料酒炒至水份干即可。

## 姜汁皮皮虾

**材料:**皮皮虾500克,花椒油适量,白醋适量,白酒适量,香油适量,食盐适量,植物油适量,姜适量。

### 做法:

- 1.将皮皮虾刷洗干净,放入淡盐水中静置1小时,使其吐净腹内杂质。
- 2.锅置火上油烧热,放入花椒炸糊,取花椒油。
- 3.姜末、盐、白醋、香油拌匀,倒入花椒油调匀。
- 4.锅中加足量清水,加入姜块、白酒1小勺烧沸。
- 5.下入皮皮虾焯熟,捞出。
- 6.随即放入冰水中冷却,摆入盘中,蘸食姜汁即可。

## 蒜香皮皮虾

**材料:**皮皮虾500克,盐少许,香菜适量,水100克,蒜10克,姜5克,花椒10克。

### 做法:

- 1.材料准备好,皮皮虾刷洗干净后控干。
- 2.花椒冲洗一下,姜蒜、香菜切碎,锅里热油,爆香花椒,随后盛出。
- 3.接着爆香姜蒜,随后放皮皮虾翻炒。
- 4.炒至皮皮虾变色后兑入清水,焖煮一会,接着大火翻炒并收汁。
- 5.收汁到干后调入适量盐,撒上香菜即可。

## 美粥一课

粥是中国老百姓最喜欢的食品之一。味道鲜美,营养丰富。喝粥既能滋养肠胃,又能滋润肌肤,既不会增加消化系统的负担,又不会导致身体肥胖。煮粥的诀窍就在于原料的准备、食材料的搭配以及掌握好用量、火候。不同的谷物与不同的蔬菜、肉食、海鲜、果品,按不同的时间、不同的季节可以搭配出多种粥。

## 香蕉粥 香喷喷



香蕉入粥,既可去火润肠,又可以减退香蕉的寒性,无论是寒性还是燥热体质的人,都可放心食用,适宜干燥的季节。

**材料:**香蕉1根,大米50克。

### 做法:

- 1.锅中加入适量水,约800毫升。
- 2.烧水的时候,把大米冲洗干净,沥干水分备用。
- 3.香蕉去皮,切成片。
- 4.大火将锅中水烧开,放入淘洗干净的大米,用勺子搅拌几下,防止大米粘锅。
- 5.用勺子撇除表面的浮沫,改为小火煮15分钟。
- 6.香蕉倒进去,用勺子不停的搅拌,可以使粥快速变得粘稠。
- 7.搅拌至粥变的粘稠,关火即可食用。

## 南瓜粥 润肺美容



南瓜性温,味甘无毒,南瓜富含胡萝卜素、维生素C、铁和磷等,有养脾清火、润肺美容的功效。

**材料:**南瓜30克,大米50克,葱一小段,青椒一个。

### 做法:

- 1.将南瓜切成小丁,大米洗净用水浸泡,葱、青椒切丝。
- 2.锅中加水适量,烧开。
- 3.加入大米,大火煮开,小火煮15分钟(大米约七成熟)。
- 4.加入南瓜丁,再煮10分钟。
- 5.盛出即可食用,根据自己的口味可以放些葱花、青椒(粥本身就有甜味了,如果有喜欢吃更甜的,可以放一些糖)。

(本报综合)

## 启示

柴米油盐,家家都有;蔬菜肉类,餐桌常见。可搭配起来,每一家的味道又各有不同。你家有啥特色菜?那就别藏着掖着,推荐出来让大家分享吧!无论是大型宴会菜,还是佐餐小菜,只要有特色,够“新鲜”,就欢迎你来秀!

来稿要求如下:

- 1.菜名、作者(内容要简单描述一下即可)。
  - 2.食材、做法(按照步骤图的顺序),营养价值和食用禁忌可做简单介绍。
  - 3.做好的菜品,要有真实图相!
- 投稿邮箱:wbbjb2012@163.com