

熟悉的食材 经典的做法

这道餐桌上的鱼鲜一定不能错过

有人说平常人家的餐桌是年味最浓的地方，鸡鸭鱼肉，一道道富有年味的佳肴，带着家人团聚时的喜悦，又包含着人们对新年的美好期盼。但要说哪道菜在年夜饭的餐桌上必不可少，很多南方人的回答必定是“鱼”。年年有“鱼”，取了余的谐音，对于讲求美好寓意的中国人来说，在某些重要时刻总少不了的一道鱼肉料理。

根据地域和口味的不同，各地关于鱼的特色菜也是种类繁多，鲜嫩清爽的清蒸鲈鱼、咸甜相宜的雪菜烧黄鱼等，都是极具地方特色的风味美食。



鲫鱼豆腐汤

食材

鲫鱼、内酯豆腐、油、姜、盐、葱、料酒

步骤：

1. 鲫鱼洗净，在鱼身上斜切三刀，涂抹少许盐。
2. 锅中加适量水和盐煮沸，内酯豆腐切小块，放入锅中煮1分钟，捞出备用。
3. 另起一锅，用姜片均匀涂抹煎锅表面，倒入适量油，待锅烧热后下鲫鱼煎至两面金黄。
4. 将煎好的鲫鱼连同锅里的油，一起倒入炖锅中，加适量清水。
5. 大火煮开放入葱结、姜片和料酒，继续炖煮。转中火放入豆腐，撒少许盐，继续煮3分钟，撒上葱花后盛出。

清蒸鲈鱼

食材

鲈鱼、豆豉酱油、海盐、米酒、葱、姜、辣椒、白糖、芝麻油、油

步骤：

1. 鲈鱼提前撒上海盐腌制片刻，再放入热水里快速过3秒，然后放入冷水中，取出再次在鱼身上撒海盐。
2. 将鲈鱼放入盘中，铺上姜片和葱段，淋两勺豆豉酱油，盖锅盖蒸8分钟，关火后继续焖2分钟。
3. 锅中倒入芝麻油和油，放入葱段煸炒出香味，加适量豆豉酱油、白糖、米酒和芝麻油调成酱汁。
4. 取出蒸好的鱼，铺上葱丝、姜丝和红辣椒，将酱汁趁热淋在鱼身上即可。

番茄龙利鱼

食材

龙利鱼、番茄、莴笋、金针菇、油、料酒、盐、黑胡椒粉

步骤：

1. 番茄洗净去皮剁碎，莴笋去皮切滚刀块，金针菇去根洗净切段备用。
2. 龙利鱼切片，放入料酒、盐、黑胡椒粉拌匀，再放入油腌制20分钟。
3. 锅中倒入清水，大火煮开后把腌制好的鱼肉焯水捞出。
4. 锅中油热，倒入番茄碎翻炒，再放入金针菇、莴笋块和焯过水的鱼肉，翻炒3分钟即可。



鱼片粥

食材

鳕鱼、银耳、米饭、西生菜、白胡椒、芝麻油、干香菇、盐、香菜

步骤：

1. 银耳提前泡发，放入料理杯中，加入适量水，搅打成银耳碎。
2. 将泡发的香菇切丝，放入高压锅中，再加入米饭、银耳碎、清水、香菇水，炖煮15分钟左右。
3. 鳕鱼去皮，去掉有刺的部分，然后将鳕鱼肉切成片，西生菜、香菜切碎备用。
4. 待粥炖煮好后，加入白胡椒、盐，搅拌均匀倒入砂锅中。
5. 粥煮开，放入鳕鱼片熬煮，最后加西生菜和香菜末，淋上芝麻油。



雪菜烧黄鱼

食材

黄鱼、雪菜、葱、姜、油、八角、蒜、五花肉、料酒、生抽、老抽、白糖、盐、干辣椒

步骤：

1. 在黄鱼表面打上花刀，用盐、料酒腌制10至15分钟。
2. 五花肉切丁，姜、蒜切片，葱白、干辣椒切段。
3. 锅中放入适量油，黄鱼煎至两面金黄盛出备用。
4. 五花肉下锅煸出油，加入葱、姜、蒜、干辣椒及雪菜翻炒，待食材炒香后放入黄鱼。
5. 锅中加料酒、生抽、老抽调味，倒入热水没过鱼身，加少许白糖提鲜，加盖焖煮10分钟。

