

没了烟火气，人生就是一段孤独的旅程。教你8道家常鱼的做法，学会在家里露一手，再也不用担心做鱼了，快快收藏吧。吃鱼的孩子聪明”，这句话常被家长用于鼓励孩子多吃鱼。的确，鱼类营养丰富，其中丰富的DHA、EPA，能够促进儿童大脑发育和智力发展。此外，鱼肉中丰富的蛋白质、维生素A、维生素D、各种微量元素等，能为孩子提供平衡的膳食营养。快快收藏吧！



## 啤酒鱼

食材：

小河鱼500克，洋葱20克，青椒1个，姜一块，葱1棵，花生油适量，食盐1小勺，蚝油1勺，啤酒1瓶。

做法：

1、鱼洗净，洋葱、青椒、姜和葱洗净切好。

2、锅中热油，将鱼一条一条地放入锅中煎，煎至两面金黄后出锅。

3、另起一锅热油，倒入洋葱、青椒、姜和葱，翻炒至断生变色，然后放入煎好的鱼、食盐、蚝油、啤酒，煮开后焖5分钟即可出锅。



## 红烧鳕鱼

所需食材：鳕鱼3条，干辣椒8个，小葱半颗，蒜2瓣，姜3片，面粉适量，生抽1勺，老抽少许，米醋1勺，料酒1勺，蚝油1勺，白糖1小勺，盐少许，食用油适量。

制作方法：

1、先处理鳕鱼，把鳕鱼内脏清理干净，把鱼鳞刮掉，清洗干净后切成鳕鱼段。

2、将半碗面粉倒入鳕鱼中，抓匀，让鳕鱼的表面裹满面粉，这样煎的时候不容易破皮。

3、切葱段，姜片，蒜片，干辣椒洗净，用纸巾擦干表面的水分备用。

4、煎锅中加入食用油，油热后加入鳕鱼，先不要着急翻动，待底部金黄定型再翻面，两面都煎金黄。



- 5、把煎好的鳕鱼拨到边缘，中间加入葱段，姜片，蒜片，干辣椒，稍微翻炒一下，不要翻炒鳕鱼。
- 6、加入生抽，老抽，料酒，蚝油，米醋，白糖，盐，炒匀。再加入适量清水，不需要加太多，鳕鱼已经半熟，水量在鳕鱼的一半左右即可。
- 7、盖上锅盖，小火炖5分钟，大火收汁，撒上葱花就可以出锅啦！好吃的红烧鳕鱼就做好了。



## 番茄鱼

原料：黑鱼片，番茄，葱，娃娃菜，生抽，番茄酱，盐，鸡精，白胡椒粉

做法：

- 1、鱼片化冻，番茄去皮切丁，娃娃菜掰开洗净后焯熟盛出，再切点葱花备用
- 2、锅里热薄油，下葱花爆香后放入番茄丁，炒至番茄软烂出汁，加入热水，烧开后加入一勺生抽，一勺番茄酱，适量的盐、鸡精和白胡椒粉
- 3、下鱼片，大火滚熟，撇一撇浮沫，倒在盛娃娃菜的碗里，撒上葱花点缀，就完

成啦！！



## 糖醋鱼

准备：

鲫鱼1条，辣椒酱（番茄酱）4勺，米醋100克，白糖50克，生抽2勺，蒜瓣5个，玉米淀粉150（50克摸鱼身）克左右

做法：

- 1、鱼清洗干净去内脏，每隔2指宽切竖刀，不要切到底，再把刀放平切横刀，掀开鱼皮划两道
- 2、鱼身放4勺料酒，均匀抹一边腌制15分钟左右，容器里放80克左右玉米淀粉，加水调水淀粉，用勺子挑起带流动性，鱼身均匀摸一层干淀粉，锁住鱼身水份，再用水淀粉挂糊，记住鱼头朝下均匀挂糊
- 3、锅里多倒一些食用油，油温6~7成热，左手提起鱼尾，鱼身放入油锅（定型鱼身）右手用大勺子舀油浇鱼身，待鱼身定型把鱼整个身体放入油锅炸至金黄

4、蒜瓣切末，碗里□4勺辣椒酱（或番茄酱）□100克米醋□50克白糖□2勺生抽□2勺盐搅拌均匀

5、锅里放3勺油□蒜末炒香□倒入刚调好的汁，炒至大气泡冒泡，倒入水淀粉勾芡，搅拌均匀烧到有点粘稠，均匀浇到鱼身上即可

致力于用最简单的食材，为您分享最可口的佳肴，以上分享的8道家常鱼的做法，大家都学会了吗，学会了在家试着做一下吧，！欢迎点赞，关注，转发和收藏，感谢您的支持！我们下期再见。