

# 暖身干锅菜 迎接雨季的到来

随着天气趋暖,降雨也跟着多了起来!这不,本周,我省将迎来两次全省范围的雨水天气过程,分别在本周初和周五前后。受华北扩散南下冷空气的影响,我省将出现降温 and 弱降水天气,同时出现的还有4级左右的偏北风。

天气冷了,暖身菜们在沉寂了很长时间之后,也开始摩拳擦掌了。作为驱寒暖身菜中的大哥大,火锅总是很淡定,觉得远没到自己登场的时候。作为小字辈和新人的干锅,自告奋勇,想站好暖身菜们的第一班岗。既然菜们如此敬业,那咱们也不能怠慢了人家,且来看看干锅给我们带来了什么惊喜?

## 蒜油的魅力 干锅茄子带鱼

做虎皮凤爪的时候,我一发不可收拾的爱上了葱油,将这种味道慢慢渗入食材中,吃起来若有若无,但绝对是一道菜的灵魂。

有同样的作用的便是蒜油了,有不少西餐的做法都有焗蒜油这一方法,不过用的橄榄油,菜吃完后剩下的黄黄蒜油,办法棍来蘸着吃是极香的。

家里有个特别爱吃鱼的老太太,咱得创造条件满足这一小爱好!买回几条新鲜带鱼,拾掇拾掇,做个冷热两吃的干锅菜吧,献给这个春天——干锅茄子带鱼。

选择做带鱼,还因着前段有朋友问带鱼怎么做才能不腥?炸的时候怎么才能保持完整?炸的时候是不是一定要裹浆或者蛋液呢?因为火候总有些难

掌握……

这就来分享几个做带鱼的好方法:

带鱼这类海鱼很腥,很多人在做的时候会放很多佐料来盖过这种腥味,我个人觉得这实在有些可惜,人为掩盖了食材的独特味道。

我更倾向于,烹饪之前清洗的时候下下工夫,到烹饪的时候则力求调料简单,保留海鱼其独特的鲜美,也许残留的一点点不易察觉或并不让人讨厌的海腥味,会让整道菜味道悠长,层次丰富。

清洗带鱼的时候,除了要将内脏还有腹部的黑膜弄干净外,还要经过稍稍浸泡,将表皮的那层白膜轻轻搓掉,注意手法一定要轻,一面破坏表皮的完整

带鱼在入菜之前,要先腌制、炸制一道。



## 带鱼的炸制

食材:新鲜带鱼。

配料:姜。

调料:料酒、盐。

步骤:

1. 带鱼清洗干净,去掉表面的白膜,沥干水分。
2. 准备稍多些的姜末,撒在鱼块上。
3. 撒入适量的盐。
4. 倒入一点料酒,腌制两小时。天热要盖保鲜膜放入冰箱储存。
5. 腌制好的带鱼拿出,用厨房纸一块块擦干水分,或者晾干水分。
6. 锅内烧油,入带鱼块炸至浅黄捞出沥油,稍稍冷却。
7. 再入热油,复炸一道,炸至表面金黄,外酥内软即可。

8. 炸好的带鱼用吸油纸吸干多余油分,备用。

之所以要去掉带鱼表面的白膜,是为了在炸制过程中不会有杂质导致其表面焦黑,鱼块炸的时候定型好,用过的油也很干净。

腌制后的带鱼,水分一定要擦干,否则炸出来表皮不酥脆,而且容易溅油。

复炸的时候也要小心溅油,带鱼经过腌制后,入热油,里面的汁会有少量析出。

第一次炸,只用到上色到浅浅的黄色即可,二次复炸则要炸至金黄。

炸的好的带鱼块,吃起来应该是外酥内软,里面白色的鲜鱼肉还裹着鲜鲜的鱼汁,因为是海鱼,盐不要给的过多,只是起到提鲜的作用即可。



## 制作干锅

食材:带鱼、茄子。

配料:干辣椒、花椒、蒜、姜、葱。

调料:生抽、老抽、料酒、糖、盐、鱼浓汤。

步骤:

1. 准备原材料。
2. 茄子切段用淡盐水浸泡一会。准备干辣椒、几颗花椒、料汁:生抽、老抽、料酒、五香粉(少许)。
3. 茄子浸泡后用水冲洗,沥干水分。锅内热油,入茄段炸制变软捞出沥油。

4. 锅内留少许油,小火煸香干辣椒、花椒捞出备用。

5. 倒入蒜粒,炸至金黄、表皮起酥捞出备用,香味浓郁的蒜油就弄好咯。

6. 转中大火,入茄子、带鱼煸炒,调入料汁,倒入少量的鱼高汤,煮至汤汁快干。

7. 放入之前的蒜粒、干辣椒、花椒,快速翻炒均匀。

8. 起锅前撒入少量的白胡椒粉、盐,撒入葱花即可。

### 小啰嗦:

料汁力求简单,五香粉、白胡椒都不要放多,糖可以多放一点,干辣椒也可以放多一点,这样吃上去会有点微微辣味过后有回甜,花椒只用放几粒提香即可,不要像做川菜那样放太多,以免盖住了鱼的鲜味。

(lizkitchenlife)