

## 夏日吃鱼 美味瘦身两不误

鱼肉富含丰富的蛋白质和多种微量元素,脂肪含量极低,而且肉质细腻易消化,是夏季肉类食材中的优质选择。常吃鱼肉,不光健康,而且美丽。在这个绽放美丽的夏季,大家的餐桌上,怎么能少了鱼的身姿呢?鱼肉种类千变万化,但做法却可以融会贯通。小编今天就为大家带来了多种烹制鱼肉的秘诀,快来看看吧。

## 酱焖鲫鱼

本来想做一道豆瓣酱焖鲫鱼的,无奈因自己好少用到豆瓣酱,故用香菇酱代替,出来的效果也是相当不错。汤汁红亮,鱼肉嫩滑,还带着一丝丝的香菇味,真的好吃,下饭可是一流哦。

食材明细:鲫鱼 500 克,红辣椒、香菇酱、油、盐、生抽、姜丝、玉米淀粉、葱段适量。

## ·制作步骤·

1. 材料准备。2. 姜切丝,葱切段,红辣椒切圈。3. 锅内油热后下鲫鱼开始煎。4. 煎至两面金黄后关火。5. 另取一锅,热适量油后下姜丝炒香。6. 倒入准备好的香菇酱一起炒出红油。7. 加适量清水煮沸。8. 接着把煎好的鲫鱼下到汤里,途中放适量盐与生抽调味,大火炖。9. 待锅内汤汁所剩不多时,加入辣椒圈继续煮 1 分钟。10. 最后加少许玉米淀粉勾芡,撒上葱段即可。

·小贴士· 鱼下锅煎之前要擦干身上的水分,以免粘锅;香菇酱可以根据自己的喜好换成黄豆酱或豆瓣酱等其他酱料。  
(妍之有你)



## 麻辣水煮鱼

星期天,在家没事,心血来潮做了麻辣水煮鱼,又麻又辣,这重口味的菜在夏天也是很受欢迎的。

食材明细:草鱼半条,油菜一棵,食用油、盐、红油豆瓣酱、火锅底料、料酒、淀粉、美极鲜酱油、葱段、姜片、花椒、葱花、干辣椒适量。

## ·制作步骤·

1. 准备好材料,鱼叫店家处理好。2. 鱼骨剁成段,鱼肉斜刀切成薄片,用盐,料酒,美极鲜酱油,淀粉,食用油,葱段,姜片腌制一个小时。3. 炒锅烧热放入油,下红油豆瓣酱及火锅底料炒香。4. 加入鱼骨鱼尾一起翻炒。5. 加入高汤(或清水),煮开。6. 另起锅,烧开水将油菜焯熟盛碗中,煮好的鱼骨鱼尾铺在油菜上。7. 将腌好的鱼片下汤锅中,煮开。8. 烹入料酒,美极鲜酱油,煮至鱼片熟即可盛出。9. 另起锅烧热,加入油、花椒、干辣椒炒香后淋在鱼片上,撒上葱花即可。  
(心曲之旅)

## 鱼头汤

买了一条超大的鲢鱼,先把鱼头炖汤喝了,这次什么都没有加,只用了大鱼头,浓浓的汤,香香的,煮面煮粉直接喝都特别美。

食材明细:鲢鱼头一个,葱、姜、蒜、盐、胡椒粉、料酒、烹调用油适量。

## ·制作步骤·

1. 鱼头用流动的水洗干净,再用厨房纸吸去水分。2. 炒锅炙锅后倒油烧热,放入鱼头煎之。3. 鱼头两面都煎。4. 准备姜片葱段和料酒。5. 烧一锅开水,水开后放入煎好的鱼头。6. 大火烧开后转小火。7. 炖至汤浓白,加盐胡椒粉调味,炖 40 分钟。

## ·小贴士·

鱼头要充分冲洗干净。  
煎鱼头前擦去水分,避免爆锅。  
鱼头煮汤,水开后下料汤更容易浓白。  
不需要太多调味料,适量料酒去腥,几段葱几片姜就够了。

(辽南蟹)



## 美食工作室

负责人:曹威

电话:13849762588

E-mail:306400144@qq.com

信阳市郊区邮政局  
参观鸡公山酒业厂区

3 日上午,信阳市郊区邮政局一行人顶着烈日对鸡公山酒业厂区进行了参观,并详细了解了鸡公山酒业的整个发展历程以及生产工艺。

在参观过程中,鸡公山酒业营销总监李万山陪同邮政客户一起欣赏了鸡公山酒业精彩的宣传片,并从公司的历史发展、生产工艺、社会公益活动、产品架构、企业未来做了详细讲解。在鸡公山酒业产品陈列室中,鸡公山酒业工作人员还为郊区邮政人员准备了各种品尝酒,让他们真正体会到鸡公山酒业产品的完美品质。

随后,在鸡公山酒业营销总监李万山的陪同下,信阳市郊区邮政局一行人分别参观了成品库、大曲车间、原酒贮存室、生产车间,同时还对新建的大曲车间工程进行了参观了解。一位参观鸡公山酒业厂区的人员表示,“鸡公山酒业近年确实发展强劲,不管是厂区规模,还是销售业绩,都得到了大幅度提升,特别是看到李总呈现的 5 年规划,相信过不了几年,鸡公山酒业一定能在广大白酒市场打下一片属于自己的天地”。

上图为信阳市郊区邮政局一行人到鸡公山酒业原酒贮存基地参观。  
(易续震)

## 海归回乡养泥鳅



8 月 5 日,泥鳅养殖专业户刘■,正在向客户介绍他培育的泥鳅苗种。

今年 32 岁的刘■是一名从俄罗斯留学回来的海归,在外闯荡期间,他发现养殖泥鳅是一条致富的门路,于是 2012 年,他毅然回到家乡,在平桥区九店乡流转 15 亩土地开始人工培育泥鳅苗,经过 2 年的专研,他在泥鳅人工繁殖方面取得了多项技术突破。目前,他培育、养殖的泥鳅不仅畅销周边地市,还出口到韩国。

本报记者 曹威 卢小龙 摄

## 亦药亦食话仙草(三)

冬虫夏草无论是植物长在动物上还是动物身上长出植物,都会充满了神秘色彩。顾名思义,冬虫夏草就是冬天的虫(蝙蝠蛾科昆虫蝙蝠蛾的幼虫)和夏天的草(麦角菌科冬虫夏草菌的子座)结合在一起长出来的一种奇特的虫草复合体。冬虫夏草主要生长在青藏高原海拔 3800 以上的雪山草甸上,由于环境独特、资源稀缺,价格十分昂贵。作为传统名贵中药,主要具有益肾补肺、止血化痰的功效。现代药理研究发现其具有调节免疫、抗疲劳、抗氧化、降血脂、保肝及镇静催眠作用。从中发现的主要有效成分有虫草多糖类化合物、氨基酸、肽类和蛋白质、甾体类化合物和核苷酸类化合物,其中核苷酸类化合物虫草素和腺苷具有抗肿瘤作用,也是目前评价虫草质量的标准之一。羚锐正山堂的精气神系列养生信阳红茶均融入了冬虫夏草的精华成分,大别山 600 米高山芽茶、武夷山 400 年传承红茶工艺、青藏高原 3800 米雪山草甸虫草的有机融合,感知到的绝不仅仅是理念,更有尊贵品质在其中。  
(完)(刘延泽)