

秋季养生宜吃鱼 干烧烹来最过瘾

文图 / 曹赢

秋季是养生进补的好时节。鱼肉,营养丰富且脂肪含量低,不易导致肥胖,成为许多人进补的上佳之选。干烧,因这种烹饪方法适用于绝大部分鱼种而备受推崇。本期,位于黄河路上的积香园大连老菜厨师长周师傅就干烧了一条小嘴鱼。这种鱼肉多刺少,还含有大脑组成所需要的 DHA,经常食用可增强智力,很适合老友和孩子们食用。学会了干烧鱼,再来盘全家福和积香元宝肉,这个秋天我们就是要吃得饱暖、滋补又美味。

干烧鱼

主料:小嘴鱼,肥肉,榨菜

配料:油,干辣椒,豆瓣酱,糖,盐,味精,辣椒油



做法

- 1.将鱼去内脏,洗净,改刀;将肥肉、榨菜改小丁。
- 2.将油烧热,鱼放热油中炸好。
- 3.再次起锅放油,放入干辣椒、豆瓣酱、肥肉丁、榨菜,炒好,加汤,放味精、盐、糖,然后将鱼放入锅中,烧至汤汁黏稠加入辣椒油即可。



全家福

主料:海参,虾仁,贝丁,鲍鱼,海螺,香菇,鱼片,肉片

配料:酱油,味精,老抽,糖,生粉,蛋清,料酒,葱,姜,蒜

做法

- 1.将海参、贝丁、鲍鱼、海螺、香菇用开水烫透。
- 2.油烧至七成热,将鱼片、虾仁、肉片加蛋清、生粉抓好,下油中滑好。
- 3.再次起锅放油,下葱、姜、蒜爆锅,放料酒、酱油、老抽、味精、糖,放少许汤,再将所有原料放入锅中,用生粉勾芡即可。

美味心得

凉拌海蜇皮 家常做法

文图 / 苏德贵

无论平日还是节假日,大连人的餐桌上总少不了一道美味爽口的凉拌海蜇皮,而且做法简单。今天分享一下我的家常做法。

原料:

海蜇皮两块,黄瓜一段,姜,蒜,香菜,食盐,老醋,酱油,白糖,蚝油,香油

做法:

首先,将盐渍海蜇皮用清水浸泡 24 小时(中间多换几次水)后,洗净捞入盆中,加开水烫一下断生、去腥,然后凉开水过凉后切成细丝放入盆中。

大蒜和生姜切成末放入海蜇丝中,再加入适量的老醋、白糖、一品鲜酱油、蚝油和少许盐和香油,拌匀后再加入香菜段,就可以装盘上桌。一道美味爽口的凉拌海蜇皮制作完成。



积香元宝肉

主料:五花肉,鸡蛋

配料:糖,生抽,老抽,葱,姜,大料,香叶

做法

- 1.将肉蒸熟,切大块,鸡蛋煮熟去壳。
- 2.将锅中加水,放生抽、老抽、糖、葱、姜、大料、香叶和切好的肉,小火炖至汤汁浓稠即可。

本版征集

你身边是否有这样的“宝藏馆”,这里的大厨经年不变,一直保有小时候的味道;这里不仅有美味特色菜,大厨还经常教你两招;它可以是上档次的大饭店,也可以是惠及社区的小饭馆……欢迎你推荐这样的饭馆及其主厨,请将其联系方式和简介发至文后邮箱并注明美食版收。

也许你对某道美食情有独钟,也许你有独特的烹饪妙招,欢迎你从色、香、味、加工技艺、食材选取等方面撰写美食心得,或以一道菜肴为视角,记录下自己、家族或大连地域的美食故事。文中写明或文末附上菜品详细做法,并配以相应的原创图片。来稿须为原创未发表稿件,并注明美食版收。