

# 不用烟熏 教你在家做熏鱼



资料图片

□本报记者 姚晓晓

熏鱼本是上海、江苏一带的特色美食，光听名字以为需要熏制呢。其实所谓的熏鱼，真不是熏，看起来黑乎乎的，实际是鱼块经过腌制、炸制，表皮变酥，又蘸了料汁最后形成的颜色。吃起来味道有些偏甜，且口感酥脆，深受“吃货”们的喜爱。

家住市区大学路一小区的黄先生做熏鱼可是一绝，3月19日上午，记者来到黄先生的家，看他如何在家制作熏鱼。

今年46岁的黄先生之前在上海做过十几年厨师，现在没事也总改不了爱做菜的习惯。“做菜的时候，个人兴趣很重要。喜欢一件事就会认真

去做，比如我做熏鱼，做好后看家人吃得那么香，就打心眼儿里高兴。”黄先生说。

这次做熏鱼，黄先生准备的是3斤多的草鱼，“在家做鱼，习惯了用草鱼。也可以用清江鱼和鲳鱼，但草鱼味道比较鲜美。首先要片鱼，将处理好的草鱼，片成约2厘米厚的鱼块，再沿鱼龙骨将鱼块切为两块。”片好鱼后，黄先生又用葱、姜、料酒将鱼块腌制，“一般腌制2小时至4小时，如果时间允许的话，隔夜最佳。”

接下来黄先生就开始制作最关键的酱汁了。只见黄先生拿出一调料包，将桂皮、八角、香叶等几味大料放入调料包并封口，待锅中水烧沸后，投入调料包，煮约20分钟后捞出。再放入冰糖煮至融化，

后加入耗油、海鲜酱、生抽和老抽，调匀后加入适量蜂蜜和香醋，煮至酱汁浓稠，关火，放凉后冷藏备用，此时的酱汁是浓浓的巧克力色。

“熬酱汁的水要根据鱼的大小而定，以能盖的住所有鱼块为准，而且所有佐料都要买上乘的，老抽也要用品质好的，方便上色。”黄先生对记者提醒道。

最后，是炸鱼。“冷锅倒油，大火将油烧至八成热，倒入鱼块，炸至表面硬脆呈金黄色即可。”接着，黄先生将炸好的鱼块捞出。

趁热气将鱼块逐个放入冷却透的酱汁中，待酱汁均匀地裹在鱼块上，黄先生就开始取出装盘了。

“熏鱼在我家已经成了一道凉菜，做好后放进冰箱，吃饭的时候拿出来，十分方便。”黄先生说道。



我家私房菜

侃出你的菜: 1513955001



## 不可错过是春韭

韭菜虽然一年四季都可食用，但以初春时节品质最佳，晚秋的次之，夏季的最差，因而有“春食则香，夏食则臭”的说法。春天人体肝气易偏

旺，从而影响到脾胃消化吸收功能。

春季养生重在养肝，此时多吃韭菜可增强人体的脾胃之气，对肝功能也有益处。

### 春韭炒鸡蛋

材料：韭菜一把，鸡蛋2个，盐、料酒、花生油各适量。

做法：

- 1.韭菜清洗干净，切成段。
- 2.鸡蛋两个放入碗里，调入盐和少许料酒，搅打均匀。
- 3.锅内放花生油，油量要稍微多一点，油烧热以后下入鸡蛋，快速划散开。
- 4.用锅铲将鸡蛋在锅里捣碎，盛出来备用。
- 5.锅里放一点油下入韭菜段，中火翻炒。
- 6.调入盐，待韭菜微微变软后放入炒好的鸡蛋，快速翻炒均匀即可出锅。



### 春韭炒河虾



材料：韭菜300克，河虾200克，大蒜4瓣，盐、胡椒粉、糖、生抽、油各适量。

做法：

- 1.蒜切片，韭菜洗净切段，河虾剪去虾须洗净沥干，放厨房用纸吸干多余的水分，放置一边备用。
- 2.锅中放入油，烧至七成热，倒入河虾煸至酥脆（要煸至虾头都酥脆）后盛出备用。
- 3.锅内留底油烧热，下蒜片爆香。
- 4.下韭菜翻炒，加入胡椒粉、酱油、白糖调味。
- 5.待韭菜略软时，倒入河虾大火翻炒，加盐调味即可出锅。



### 春韭炒春笋

材料：春韭100克，春笋300克，盐、油各适量。

做法：

- 1.韭菜切好，笋先切片，然后切成细丝，入热水锅中焯烫，取出过凉水。
- 2.锅内放油放入笋丝翻炒。
- 3.待笋丝炒制熟，再放入韭菜继续翻炒。
- 4.加入适量的盐，翻炒均匀，就可以出锅了。

晚综

## 生活窍门

# 5个小窍门避免高温油烟的危害

健康的关注不单在于饮食上，还与烹饪的方式息息相关。武警广东省总队医院营养科主任曾晶表示，烹饪油都是由多种脂肪酸构成的，不同结构的脂肪酸烟点不同。在高温情况下，油脂产生的烟雾会损害健康。因此，在厨房做菜时，也需要一些小窍门，避免高温油烟产生的危害。

具体来说，如何预防油烟危害，有5个小窍门可以教你：

1.尽量少用土法榨的粗油、毛油，也不要反复用以前炒菜剩下的剩油。因为没有精炼过的油和剩油含杂质多，烟点低，炒菜时会放出



资料图片

更多的油烟。

2.炒菜时，减少大豆油、玉米油、葵花籽油（此类油含有较多不饱和脂肪酸）的比例，优先选用热稳定性较好的油，如精炼茶籽油、精炼橄榄油、椰子油等以单不饱和脂肪酸为主的烹饪油。如果确实需要高温爆炒和煎炸，建议选择棕榈油和椰子油等饱和度、对热

更为稳定的油脂。

3.降低煎炸、爆炒、红烧、干锅等油脂需要高温加热的菜肴比例，增加白切、白灼、蒸、煮、炖、焯、凉拌等烹饪方式。

4.使用吸力强的抽油烟机。注意安装时距离灶台的高度合理，不要太高，保证吸力足够强，最好距离灶台1米远就闻不到炒菜的气味。

5.在开灶台火前就打开抽油烟机，等到炒菜结束之后再继续抽5~10分钟，保证没有充分燃烧的废气和油烟都充分被吸走。同时，打开附近的窗子，使新鲜空气流入，保持厨房空气流通。

据《广州日报》

# 吃皮蛋时蘸醋可“排毒”

传统工艺制作的皮蛋中含有铅，而人体摄入太多铅会导致思维迟钝。

因此，建议爱吃皮蛋的人，一定要多吃些富含膳食

纤维的食物，如芹菜、粗杂粮、绿叶蔬菜等，可以吸附皮蛋中的重金属、促进皮蛋中重金属的排出。还可以在吃皮蛋时加些醋，减少有毒

物质的吸收。

无铅工艺的实施，也不可能让皮蛋中绝对不含有铅成分。

据《成都商报》

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888