

□本刊记者 李雨璐 文/图

6日下午,记者与3名热心读者一同来到了位于老城区青年宫广场附近的海鲜小厨餐厅,开始我们《大厨小菜》栏目的第九站。

本期参加《大厨小菜》的3名热心读者是家住涧西区武汉路的刘静茹、王艳慧和家住老城区三复街35号的王霞。

清蒸黄花鱼

鲜嫩好滋味



清蒸黄花鱼

鱼血放干净,腥味儿自然散

很多人都知道鱼肉富含蛋白质,营养价值高,但吃鱼也要讲究时令。夏季正是吃黄花鱼的时节,此时的黄花鱼临近产卵期,鱼肉最为肥美鲜嫩。再加上夏季饮食又以清淡为佳,所以用一道清蒸黄花鱼作为夏日里的滋补佳肴再合适不过。本期,大厨周彬教我们制作清蒸黄花鱼。

据周师傅介绍,大多数人都喜欢吃黄花鱼,因其肉质鲜嫩、味美且刺少,无论是酱焖、红烧还是糖醋,其味道都十分鲜美。但如

果用黄花鱼来清蒸,许多人却往往怯场,因为很难去掉其腥味。这个问题在所有清蒸鱼类中都存在,其实要想去掉鱼腥味很容易,只要将鱼腹中的血放干净就可以了。

“洗黄花鱼用的是剖腹清洗法,在鱼肚一侧,用刀从鱼尾开口至鱼头。然后将鱼肚中的内脏和靠近鱼骨处的血线取出,将血水洗净、控干,这样处理后的黄花鱼在清蒸后就不会有腥味儿了。”周师傅说。

肉鲜味美 回味无穷

学习完如何清洗黄花鱼后,接下来要跟周师傅讨教烹饪经,3名学生早已迫不及待了。

先在鱼身上放入料酒、胡椒粉、鸡精、蒸鱼豉油(2勺至3勺)。如果想让做出来的蒸鱼更入味儿,周师傅建议在鱼背上开一道口。接着在鱼肚中放入姜丝、葱丝,量可比平时做饭稍多些,最后在鱼身上放上剁椒。

用大火将水煮沸,然后将放好调料的鱼放入锅中,蒸7分钟、焖2分钟。出锅后在鱼身上放入葱丝、姜丝,浇上热油,就可以出锅了。“很多人家中常吃的鲈鱼、鳊鱼、多宝鱼,都可以用这种方法来做。”周师傅说。

白中微黄的鱼肉配上火红的剁椒,看着就让人胃口大开,再加上鱼肉特有的清香,菜刚一上桌,小记便夹了一块,鱼肉口感香滑、鲜嫩,肉质紧密,吃过后回味无穷,唇齿留香。“平时在家做过红烧鱼、炸鱼块、麻辣鱼片,但因为怕腥所以一直没做过清蒸鱼,这次学完一定要回家给家人露一手。”读者王霞说。



周师傅和3名学生

《大厨小菜》邀您参与

《大厨小菜》第十期,我们将请大厨教大家虾酱炒饼的做法,如果您想学,赶紧报名吧!

如果您是餐厅经营者,愿意教大家特色菜品的制作方法;如果您是烹饪爱好者,想跟大厨学学手艺,都

可以和我们联系,我们在这里等着您!

电话:65233787

QQ群:247120045

大厨小菜 豪王海鲜小厨 特聘
地址:中州东路老城青年宫
广场对面下义街内
电话:13803793673

龙鱼,高品位的观赏鱼

在安乐镇晶海花卉市场的龙源水族馆里,水族箱内的龙鱼周身闪烁着梦幻般的光芒,鳞片特别大,在灯光的照耀下,金色的鳞片闪闪发光,显现出高贵、祥和的“龙”姿态;它体形雄壮、体色艳丽,有一种唯我独尊的王者风范。

若在家中养上几条龙鱼,看它畅游于碧水之中,就仿佛生活在龙宫里一样惬意。

据资深养鱼商户贾先生介绍,这种鱼生来雍容华贵,并且非常稀有,常常被饲养者赋予财源滚滚、荣华富贵等美好寓意。在东南亚和其他华人比较集中的地方,龙鱼一直被视为神鱼。许多饲养者将其饲养在家中

客厅的显要位置或办公室里,希望龙鱼能为自己和家庭带来好运;有的爱好者将九条龙鱼放在同一水族箱中,赋予其“九龙在天”之意。

贾先生说:“龙鱼不仅有灵性,而且也通人性。有时候,我坐在鱼缸前几个小时,龙鱼就一动不动地盯着我看几个小时,有时候还冲着我摇头摆尾。我从鱼缸前走过,它也跟着我的方向游动。”

据了解,龙鱼的最长寿命有近百年,目前已被列为世界级保护动物。它的价格在几千元至数万元不等,在世界许多国家,龙鱼都被视为身份和地位的象征。

龙鱼有很多种,我们常见的红

龙鱼和金龙鱼主要产自印尼和马来西亚。据了解,晶海花卉市场的龙源水族馆,是目前河南省内品种多、数量全的龙鱼销售点。市民如果想饲养或观赏这种神奇的龙鱼,可以到晶海花卉市场参观和了解。

(刘静)

洛阳晶海牡丹花卉市场
品味晶海花卉 打造中原花都
联系电话:15137985784 15236158830
地址:牡丹桥南15路车新村站西50米路北

美食集中赢 吃遍洛阳城

喜欢美食的“馋猫”有福了!《休闲周刊》召集“馋猫”,尝遍洛阳特色美食。如果您有美食信息,并且您的信息得到了众多“馋猫”的认可,您便有机会获得丰厚的礼品。同时,我们也欢迎有特色的精品招牌菜、原创江湖菜、私家菜、特色火锅等餐饮名店报名。

本期天府火锅、潘加园火锅城、玖鼎御坊、洛阳餐饮旅游集团将开展优惠活动。“馋猫”们,赶紧行动起来吧!

特别鸣谢洛阳春华秋实农博园为本栏目提供奖品。

QQ群号:217065274

咨询电话:65233733

13937936932

天府火锅
114转天府火锅

潘加园火锅城
精抢 精美凉菜 成功两送份
抢订热线:64837211 63928322

玖鼎御坊
新派火锅 传承 创新 升华
持本报可享受 **68元套餐** 每桌限一张
订餐电话:0379-62226111
消费地址:洛阳市洛龙区长兴街与牡丹大道交口(音乐喷泉南200米)

洛阳餐饮旅游集团
全聚德 红子鸡 湘鄂汇 宴天下(原顺泰集团)
吃多少送多少 消费券
限大厅零点单桌 现金消费100元以上
全国预订客服热线:400-616-3939
微信