

在家做烤海鳗鱼，只用到厨房常备的两种调味料，味道太赞



海鳗鱼在汕头称为乌耳鳗为网箱养殖经济类食用鱼，属咸水鱼中高端食材之一，一般在过年时才频繁出现在市场上，一斤也要50元左右，行情好时能买到一百元左右，乌耳鳗以出口日本及东南亚为主，最常见做法就是烤，市面上称为烤海鳗。

记得在上世纪九十年代中期，汕头有一

家专门养殖、加工乌耳鳗的香饽饽企业，简称叫鳗联，是鳗鱼的鳗，非球队曼联，市里的官二代都想办法往这个单位里挤，认识烤鳗就是从那个年代开始的，逢年过节的伴手礼也是以送烤鳗鱼为新贵。

潮州菜有名的红炆乌耳，潮菜师傅必考的一道菜，用的原材料就是它，虽然乌耳鳗

的原料便宜了，但专卖店、日式料理店里的烤海鳗依然坚挺。

家人每次吃乌耳鳗总是嫌弃它太油腻，其实我就喜欢吃油脂多的鱼类，为了兼顾两人的口味，在我的建议下，自己尝试做烤着吃，那么问题来了，烤鱼的酱汁是它的灵魂，该怎么调配呢？在测试多次后，回归简单，只用到最简单的基础配料，厨房里必备的酱油和蜂蜜，今天把制作过程整理出来，和大家分享。

今天做了烤鳗鱼套餐，有米饭、有时蔬，可与专卖店的套餐媲美，吃到大家很开心

烤海鳗套餐：

食材：乌耳鳗一条900克、大米一杯半、芦笋四根

辅料：蜂蜜2勺、酱油3勺、白芝麻适量、冰水一碗

工具：烧烤用竹签6根，排刷一支、嫩烤烤箱一个、脱糖电饭锅一个

烤海鳗套餐做法

1、乌耳鳗海鳗鱼很滑溜，需要装到袋子里，先把它摔晕，再切开它的头部放血，再开膛取下内脏，

2、海鳗鱼表面有一层滑溜溜的黏液，用刀是刮不干净的，需要用热水烫，又不能用水，温度太高会直接把鱼皮烫熟烫烂掉，我用的是热水器开出来的热水，大概60°C，感觉有点烫手的样子，把鱼烫两遍，看到黏液变白色，再用洗碗布给它搓澡，重复烫、搓，直到黏液完全脱落，鱼不粘手。

3、清理干净的海鳗鱼用刀将它从腹部

剖开，将鱼头鱼尾切下，取出鱼骨，切成两段，并用烧烤用的竹签将它串起来，架空在盘上，约3-4小时，风干表面水分。

4、酱汁的调配，将酱油和蜂蜜依次放入一个碗里搅拌均匀。

5、刷酱汁，用排刷将鱼的正背面各刷两遍。

6、鱼放到烤架上，放进烤箱中层，上下调火200°C，烤35分钟，中间要拿出来刷酱汁两次，我的烤箱是嫩烤箱不需要预热，这个温度和时间只针对我在用的烤箱，如你跃跃欲试，温度、时间仅供参考。

7、利用烤鱼的时间来焖米饭，一杯半大米放入电饭锅里，焖饭时间只需要22分钟。

8、米饭要做到米粒分明，Q弹，因装盘时要淋酱汁，就恰到好处。

9、芦笋截取鲜嫩一节，用油盐焯2秒，过一遍冰水，摆放到盘中，盘里添一碗米饭。刚才刷鱼剩下的酱汁，放到烧杯里烧开，放凉，这时鳗鱼烤好，出炉，再刷一层熟酱汁，撒上白芝麻，酱汁淋到米饭上，一份完美的烤海鳗套餐完成了，口水满地流了，快吃吧！

注：

- 1、鳗鱼一定要洗干净，不可用偷懒。
- 2、酱汁做法很简单，甜甜带有咸香，因蜂蜜的加入很容易上色。
- 3、串竹签是让鱼在烤制过程能平铺。
- 4、鳗鱼汕头人称为乌耳鳗，烤海鳗简称烤鳗。

外国吃货评价中国烹饪：炒菜几乎有无穷无尽的实验和创造的机会

炒菜在传统中式烹饪中是常用于烹饪食材的烹饪方式，在我们餐桌上炒菜也是我们最常食用的食物。但炒在西方并不流行，首先他们没有像我们一样的圆底炒锅，再者也没有像我们一样的高温炉火。在饮食文化上他们也并不喜欢屋子里充满食物的味道，也不希望邻居闻到自家饭菜的气味。

不可否认炒这种烹饪方式的确有很多不能忽视的优越性，首先节省燃料，烹饪速度快、适合大多数食材、味道好等等。

外国吃货评价中国烹饪：炒菜几乎有无穷无尽的实验和创造的机会

在国外就有外国吃货们评价中国烹饪的天才之处，一位外国吃货大加赞赏中式炒：对于炒菜，几乎有无穷的实验和创造机会，没有确切的“食谱”。

这位外国吃货介绍自己的烹饪功底，他说道：我的背景，我在美国高中参加了“家用ec”课程，该课程教授烘焙和煎饼制作烹饪课程。这些天，我在香港居住期间为怀孕的妻子烹饪中餐。

当她的肚子又大又笨重时，烹饪工作就转移给了我。她会给我大约30到45秒的“食谱”，其中包括大声说出以下内容：

加热橄榄油，倒入一些切碎的葱，然后放上肉（或鸡蛋或豆腐），然后迅速放上素菜，然后再素菜B，再放些酱油，加一点盐，也许是一些糖；品尝一下并进行相应调整，如果你认为有必要，可以添加一些其他的调味料或香料……这通常是我唯一的烹饪方向。

接着这位外国吃货又说道：我通常只烹饪新鲜的季节食物（即上周在我们公寓大楼附近的室外潮湿市场中发现的食物）。老实说，我不知道我最终买的蔬菜中有一半怎么称呼。有时我只是指着看起来好吃的东西就买了；然后我问老婆，炒起来怎么样？有时她也不确定。

我先把米煮上，计划是我先将食物切碎，去皮，准备好搅拌炒东西的顺序。尽管切肉刀的多功能性，但不幸的是我的刀具技能还很低劣，然后我开始从头到尾逐渐调味，最后品尝至少2-3次。我发现我有天生

的诀窍，可以投掷适量的盐或糖或少量味精，食物并不会被破坏。

从炒菜开始到结束，总共2到4个相对简单的菜加米饭大约需要40分钟，但这是因为我还是很慢。如果我的妻子不做大量的准备工作，我的妻子可以在25分钟内完成操作，然后再用5-10手洗净所有盘子。

我发现炒菜它既有益又放松，就像制作艺术品。由于没有确切的食谱，即使我尝试按照相同的步骤来使菜肴保持相同，也没有任何菜肴是完全一样的。从字面上看，它只是把炒锅里的东西扔来扔去，但食物会变得更成熟，更美味。

然后这位外国吃货又说道：我做饭时不允许我的妻子进入厨房。如果我在她不注意的情况下弄糟了，我希望它是我自己的错误，以便我可以学习和记住。

在这段时间里我大约炒过的50道菜，我犯了很多错误，可能是调味不足或烹饪过度等等。但是从来没有一道菜扔掉，它们至少都可以食用，有些甚至美味，有几个甚至



比我妻子以前制作的版本更美味。

最后这位外国吃货总结到：人们说的都是真的，中国菜学习并不容易，在这方面我甚至天赋异禀，炒菜是我最拿手的烹饪，几乎任何食物都能炒的很好。现在我在家里几乎不再吃工业食物，当我有时间我会尽量自己烹饪食物，做一些喜欢吃的炒菜，虽然一些菜不能复制，但我喜欢在家做饭。

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘
海鲜乌冬面
日式鸡套餐
鳗鱼饭套餐
牛肉刀削麵
生鱼片
招牌龍卷
珍珠奶茶
咖啡、冷(热)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

稻寿司

Inari Sushi

电话: 301-315-8818

每晚6:30後 **特價**

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

Gift Certificate

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

Large Variety of American Cuisine, Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

新店隆重开业

5902 RICHMOND HWY
ALEXANDRIA, VA 22303
703-329-1555

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧
精美甜点

周一至周五 11 AM - 9 PM
周六 9 AM - 10 PM
周日 9 AM - 9 PM

节假日照常营业 (圣诞节除外)

生日聚会 大型团体
周末丰富多彩的早餐

COUPON

15% off

65岁老人额外10% off