

带鱼新不新鲜看一眼便知,蒸一蒸原汁原味非常鲜香

做法简单的清蒸带鱼,做对了不腥不腻还入味,用脑的孩子要多吃点。

吃惯了淡水鱼的朋友,一般是吃不惯海鱼,他们说海鱼有腥气重。反过来,要让我们海边人爱上淡水鱼,也不是容易件容易的事,至今为止,我除了对重口味的酸菜鱼,麻辣鱼外,其它都是难以爱上,而且只喜欢那种刺少肉多的黑鱼。

今天咱们还是来聊一聊日常都能见到的带鱼。它一般是冷冻品,有朋友说带鱼腥气重,除了油炸不会做成别的花样,有的朋友说不会买带鱼,经常买回家后肉质变软。其实带鱼新不新鲜,我们一眼就能看出。您只需看带鱼的外表,色泽银白的,表面象有一层银粉的,那就是新鲜的鱼!

在带鱼中富含脂肪、蛋白质、维生素A、不饱和脂肪酸、磷、钙、铁、碘等多种营养成分。经常食用可暖胃、泽肤、补气、养血强心补阳等。它富含人体必需的多种矿物质以及多种维生素,特别适合老人、儿童、孕产妇等食用。

建议大家经常食用点带鱼,它的DHA和EPA含量远远高于淡水鱼。其中DHA可为大脑提供所需的营养物质,可提高记忆力和思考能力。同时带鱼还含有丰富的卵磷脂,对大脑的帮助也优于一般淡水鱼。而EPA俗称血管清道夫,可除低血脂血压,保护心脑血管等。下面我就把带鱼的一个简单的做法分享给大家:

所用食材:

带鱼中段5段 剁椒2勺 盐,料酒,葱姜、花椒油适量

具体做法:

- 1 选择带鱼段,看一下,这个带鱼的新鲜程度,鱼的银衣基本上完整。
 - 2 将带鱼的背上的鱼鳍都剪掉。然后将带鱼切或者煎成小段。
 - 3 将带鱼加入葱姜,1勺料酒,少许盐抓匀腌制约10分钟左右。
 - 4 在盘底铺上葱叶,葱叶也能去腥,并且给带鱼带去不同香气,用它铺盘底还不浪费,一举两得,棒棒的!
 - 5 将腌制好的带鱼段平铺在盘中备用,然后上面撒上自制的剁椒(由辣椒,盐,糖腌制的),摆一层就好,不要摆多了影响整体效果。
 - 6 放入蒸锅,蒸约十分钟闷两分钟后开盖。
 - 7 将蒸鱼的盘中的汤汁全部倒掉,然后趁热浇上花椒油即可。
- 您学会了吗?带鱼要买外皮带银色的。然后,分别用剁椒,葱叶,花椒油去腥,这个鱼,您再说不好吃也难,真的!



(上接第49版)另一类则是以板油面团为主体混入果干或果酱的蛋糕式布丁,如曾作为学校供餐而成为一代人记忆的果酱卷布丁(Jam Roly-poly)、切片搭配卡仕达酱食用的葡萄干布丁(Spotted dick)、圣诞节限定的圣诞布丁(Christmas Pudding)等。

燃烧的圣诞布丁,英式布丁的演化缩影。圣诞布丁是一个比较特殊的例子,它本质上是一种含有果干、馅料丰富的板油布丁,却在数百年间经历过麦片粥式、派/塔式和蛋糕式几类不同布丁的身份转换,恰如布丁在腐国料理中的定位一样,一直在悄然发生变化。

圣诞布丁的雏形是一种始于15世纪早期的由牛/羊肉、洋葱、根茎蔬菜以及果干制成的浓汤,最初是用面包屑来增稠,加入葡萄酒和辛香料来调味的。到了16世纪,汤的主材由红肉变为鸡肉或小牛肉等白肉,果

干的种类也变成当时流行的新品种——葡萄干和干李子(西梅干),被称之为李子浓汤(Pulm Pottage)。这道丰盛的菜肴通常在万圣节、圣诞节或新年这样的节日里供应,正可以应对冬季节日餐桌上的食材短缺;秋季储存下来的果干可以提供糖分代替当时非常昂贵的砂糖,而肉类经过高油高糖的处理则可以大大延长保存时间。

16世纪开始的农业革命让英国的物产逐渐丰饶,人们可以便宜的获取新鲜肉类,为越冬而尽可能延长保存期限的肉类加工方式就显得不那么必要了。李子浓汤中的肉也顺应时代变化渐渐地被省略掉,取而代之的则是板油,同时人们开始使用面粉代替面包屑来增稠,此时它虽然仍保持着浓汤的样子做为头盘出现,但因使用到板油和面粉已经开始被归入布丁的行列,有时还会做成经典派/塔式布丁的样子——板油面皮包裹着

含块根蔬菜的浓汤。

到了17世纪,日不落帝国开启了航海殖民时代,来自加勒比海的蔗糖不断输入,糖的价格已经降到平民可以消费的程度。廉价的糖改变了饮食模式,又咸又甜的混合口味不再流行,人们开始追求更纯粹的味道,肉类为主的料理倾向于纯粹的咸口儿,而使用较少肉类或完全不含肉的则变得更甜。这使得开胃菜和每餐最后一道菜的划分逐渐明晰起来:做头盘的布丁以调味简单的麦片粥式为主,而最后一道菜的布丁则秉承了甜既是正义——正式的向甜点转变了。

到18世纪后半叶,除了少数经典的肉馅布丁,大部分还留在餐桌上的英式布丁都已变成适合当作餐后甜点的样子了。现代李子布丁(Pulm Pudding)就是在这个时期被完善的,它已经完全变身为蛋糕式的布丁,全然没有当初浓汤的影子了,虽然有时候依

然会加入一些代表汤里块根蔬菜的胡萝卜。1836年,带有冬青叶子装饰的李子布丁出现在描绘圣诞晚餐的印刷品上;同年,狄更斯在第一部散文集《博兹札记》(Sketches by Boz)中就把它描述为圣诞大餐的中心,后来更是在小说《圣诞颂歌》(A Christmas Carol)详尽的描述了“布丁好像一颗布满斑点的大炮弹,又硬又结实,在燃烧着的白兰地酒之中放着光彩”的样子。自此,李子布丁作为圣诞节的标志性食物在全球范围流传开来。于经常出现每餐最后一道菜的位置,布丁一词逐渐变为甜点的代名词。19世纪40年代后,与美国大流行并推广至全球的以玉米粉为增稠剂的蛋奶冻发生了名称上的融合,我们认知里软软QQ的蛋奶布丁终于登上舞台,并成功取代了一切英式布丁成为多数人眼中的“正版布丁”,当然这又是另一个很长的故事了。

CHINA GARDEN RESTAURANT

汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店
万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

*本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择
*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda
*店内订送餐: 10-20mile 以内,需消费满\$60-\$100 以上
*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

OPEN HOURS:
10:00am-8:00pm
全年无休
6-121

*** DC, MD, VA 各地都可送餐!