



金鲳鱼

金玉其外
美味其中

北京时间7月31日下午,在巴黎奥运会跳水女子双人10米台决赛中,湛江籍运动员全红婵和队友陈芋汐联袂出战,以绝对优势夺冠。8月1日,央视农业农村频道官方微信公众号“央视三农”的视频号,别出心裁地发出短视频《全红婵的家乡是“中国金鲳鱼之都”》,为“湛江”全红婵和“中国金鲳鱼之都”湛江联名打Call与点赞。

金鲳鱼肉嫩刺少、口感鲜美、营养丰富,具有益气养血、补胃益精、滑利关节、柔筋利骨之功效,对消化不良、脾虚泄泻、贫血、筋骨酸痛等很有效。如果你来湛江,一定要尝尝全红婵家乡的金鲳鱼呀!



孔雀开屏清蒸金鲳鱼

用料:

金鲳鱼1条、姜葱适量、料酒1勺、盐少许、蒸鱼豉油适量、小米辣1个。

做法:

- 1、金鲳鱼去腮开肚去除内脏洗净。
- 2、鱼头、鱼尾切下,鱼鳍剪掉。从鱼背切开,鱼腹不要切断,间隔一公分,摆盘。
- 3、淋料酒,撒一点点盐入一下底味,放姜葱段腌制一会。
- 4、蒸锅水烧开,放入蒸鱼盘,计时5分钟。
- 5、焖一分钟取出,倒掉蒸汁,去掉姜葱段。
- 6、小米辣装饰一下。
- 7、倒入蒸鱼豉油,浇上热油激发香味即可出锅。



空气炸锅金鲳鱼

用料:

金鲳鱼1条、姜片、料酒2勺、柠檬汁2勺、盐4克、蒜瓣两三个、香葱一段、蚝油1勺、海鲜酱1勺、生抽1勺、孜然粉适量、辣椒粉适量、花生油/橄榄油1勺

做法:

- 1、金鲳鱼去除内脏,洗净,两面改花刀,用厨房纸擦干水分。
- 2、用盐、料酒、姜葱蒜,全身按摩均匀去腥。
- 3、放入蚝油、海鲜酱、生抽各1勺,柠檬汁2勺,两面按摩均匀,腌制1-2小时。
- 4、把鱼放进空气炸锅里,表面刷上花生油,先120度20分钟;反面继续刷上油,一样120度,20分钟。
- 5、调整空气炸锅温度,180度10分钟,第二面也一样,180度10分钟。

金鲳鱼干猪肉煲

用料:

金鲳鱼干一条(500g左右)、猪肉(雪花肉)250g、蒜适量、酱油适量、蚝油适量、青辣椒2根。

做法:

- 1、鱼干和猪肉洗干净切好。
- 2、把猪肉炒出香味,放进铁锅中。
- 3、爆炒一下姜,再把金鲳鱼干炒一下,把鱼放在猪肉上面。
- 4、把配料炒香,加适量酱油和蚝油,炒香后再加入适量清水,煮开。
- 5、煮开的水倒进锅中,激发鱼和猪肉的香味。
- 6、开火再煮大概15分钟,美味的金鲳鱼干猪肉煲就做好啦。



金鲳鱼干炒饭

用料:

金鲳鱼干半边、鸡胸肉1块、彩椒2个、白米饭1碗、蒜瓣适量。

做法:

- 1、洗净材料,将彩椒、蒜瓣、鸡胸肉、金鲳鱼干切粒。
- 2、将鸡蛋敲进碗里面,搅拌均匀。
- 3、冷锅热油,下蒜瓣爆香。将鸡胸肉放进去,炒至变色后,盛出备用。
- 4、再次烧油后,将彩椒放进去翻炒几下。
- 5、将金鲳鱼干放进去一并翻炒。
- 6、鸡胸肉和米饭放回锅里,翻炒均匀。
- 7、加入蛋液,翻炒至蛋液包裹着米饭就可以出锅了。

