

立秋后,最补的鱼

■ 乐食

黄鱼

立秋“鲜掉魂”,补钙护血管



要说秋天的鱼里,谁最能扛起“鲜”字大旗,黄鱼绝对排第一。

好多人只知道黄鱼好吃,却不晓得它有多适合立秋吃。它的肉嫩到什么程度?筷子一夹都要小心散掉,而且小刺极少,不像鲫鱼那样,吃的时候得眼睛瞪得像铜铃。营养上更不用说,蛋白质含量比草鱼高一大截,关键还含有硒元素——这东西可金贵,平时吃的鱼里少见,对咱们的血管蛮友好,秋天吃点,比瞎喝那些补品实在多了。

我家每周必做香煎黄鱼,外皮焦香,内里嫩得流汁,我家娃能一次吃两条。不过煎黄鱼有个坑,好多人煎完外皮碎得一塌糊涂,卖相难看还影响胃口。我教你个诀窍,保准一次成功:

黄鱼处理干净后,一定要用厨房纸把水分吸干,一丁点水都不能留。

热锅冷油,油里丢一小撮盐,盐能防粘,这是我婆婆传下来的土办法,比什么不粘锅都管用。

鱼下锅后,千万别急着翻面。小火煎个3分钟,等到用铲子推一下鱼身能轻松滑动,再翻面煎另一边,这样外皮焦脆还完整。

最后撒点葱花、姜丝,不用放太多调料,黄鱼本身的鲜味就足够了。

黑鱼

“秋补小能手”,伤口愈合都靠它

懂行的人立秋都会囤几条。老一辈说它是“生肌活血”的好东西,其实不是瞎说——黑鱼的蛋白质是“优质蛋白”,氨基酸组成和咱们人体很接近,吸收起来毫不费力,秋天吃了不容易腻,还能给身体“充充电”。最关键的是,黑鱼几乎没有小刺,只有中间一根主骨,处理好了给老人孩子吃,完全不用担心中刺。而且它的肉质紧实弹牙,不像有些鱼一煮就烂,做鱼片、做汤都合适。我家最近常做蒜蓉黑鱼片,鲜得能把舌头吞下去,做法也简单:

买黑鱼的时候让老板帮忙切成片,回来后用清水淘洗几遍,把血水洗干净,这样鱼片才没有腥味。鱼片加一勺料酒、少许盐,抓匀后放一勺淀粉,再淋点食用油,继续抓匀腌制10分钟。别小看这步,淀粉能让鱼片滑嫩,食用油能锁住水分,煮的时候不容易散,上次我没放食用油,鱼片煮出来柴得很,全家都不爱吃。锅里烧开水,放几片姜、一勺盐,水微沸的时候,把鱼片一片一片放进去,别一下子倒进去,不然会粘在一起。鱼片浮起来就赶紧捞出来,过一遍凉水,口感会更Q弹。

切点蒜末、小米辣,热锅倒油,油热后把蒜末和小米辣倒进去,炒出香味,加一勺生抽、半勺蚝油、少许白



糖,调成酱汁,浇在鱼片上,最后撒点葱花,搞定!

多宝鱼

“低脂鲜味王”,减肥也能放心吃

多宝鱼长得扁扁的,丑萌丑萌的,但味道却惊艳。它是海水鱼,鲜味比淡水鱼更浓郁,而且脂肪含量极低,秋天吃多了也不怕长肉,想“贴秋膘”又怕胖的人,选它准没错。

多宝鱼的肉质细腻如豆腐,刺少到可以忽略不计,最适合清蒸——清蒸能最大程度保留它的鲜味,还不破坏营养。好多人清蒸鱼总蒸老,要么就是腥气重,其实关键在“时间”和“处理”:

多宝鱼处理干净后,在鱼身两侧各划几刀,方便入味。鱼肚子里塞几片姜、几段葱,鱼身上也铺一点,这样能去腥味。

蒸锅加水烧开,把鱼放进去,大火蒸8分钟。记住,一定要水开后再放鱼,而且时间不能超过10分钟,上次我蒸了15分钟,鱼直接老得像橡皮,嚼都嚼不动。

蒸好后把盘子里的腥水倒掉,这步千万别省。腥气全在这水里,不倒掉再好的鱼也吃着腥。撒上新鲜的葱丝、红椒丝,浇一勺热油,激出香味,再淋点蒸鱼豉油,齐活。不用加其他调料,多宝鱼本身的鲜味就够绝,调料多了反而喧宾夺主。



白露后推荐多煮苹果水

■ 秀厨娘

白露一到,早晚的风里就夹带了丝丝凉意,空气中的湿度也悄悄下降了不少。“秋燥”来啦!这时候,饮食上就得跟着季节变一变,少吃辛辣刺激的,多吃点滋润的、能润肺生津的。本期就跟大家分享一个特别适合秋天的宝贝——苹果水。

苹果雪梨枸杞银耳羹

1. 干银耳一小朵,提前用冷水泡发1-2小时,然后去掉黄色的根部,撕成小朵。

2. 苹果和雪梨各一个,用盐搓洗干净表皮(不用削皮,营养更好),去核后切

成小块。

3. 把银耳、苹果块、雪梨块一起放入锅中,加入足量的清水。大火煮开后,转小火慢炖30-40分钟,直到银耳变得软糯,汤水有点粘稠感。

4. 最后放入一小把枸杞和几颗冰糖(根据个人口味调整),再煮5分钟就可以关火享用啦!

这款羹汤堪称“润燥王牌”!银耳和雪梨都是润肺止咳的好手,加上苹果和枸杞,滋润效果翻倍。煮好后的羹汤晶莹粘稠,喝上一碗,从喉咙到肠胃都感觉特别舒坦,对付秋燥引起的口干舌燥

最拿手。

山楂红枣苹果水

1. 苹果一个,洗净去核切块。干山楂片5-8片,红枣6-8颗去核。

2. 将所有食材全部放入养生壶或锅里,加入适量清水。

3. 大火煮开后再煮15-20分钟,看到苹果变软,汤水颜色变深就差不多了。

4. 喜欢甜一点的可以再加点老冰糖,煮到冰糖融化即可。冰糖的甜和山楂的酸搭配得恰到好处,酸甜开胃。

这款苹果水是“开胃消食小能手”。山楂助消化,红枣健脾益气,搭配苹果和冰糖,酸甜可口。特别适合吃完饭后感觉有点腻,或者孩子食欲不振的时候来上一杯,解腻又开胃,全家都爱喝。

秋天建议多吃这几道菜 非常下饭

■ 王传

干锅花菜



食材:花菜1颗、五花肉100克、干辣椒5个

步骤:

花菜处理:掰小朵盐水浸泡,沸水加盐焯1分钟过凉水。

煸炒:五花肉片煸出油脂,加豆瓣酱、干辣椒爆香,放入花菜大火翻炒。

调味:加生抽、糖调味,焖至轻微焦黄出锅。

注意事项:花菜焯水后需沥干;干锅菜需保留少许油润感。

蒜苔炒肉



食材:蒜苔200克、里脊肉100克、小米辣2个

步骤:

肉丝腌制:肉丝加料酒、淀粉、生抽抓匀,滑炒至七成熟。

蒜苔处理:切段后干煸至虎皮状,加盐炒软。

合炒:回锅肉丝,淋少许香醋提味。

注意事项:蒜苔需大火快炒;醋分两次加(炒前+出锅前)。

新疆大盘鸡



食材:鸡腿1公斤、土豆2个、青红椒各1个

步骤:

炒糖色:冰糖小火炒至琥珀色,下鸡块翻炒上色。

炖煮:加花椒、香叶、生抽、啤酒,炖20分钟后放土豆块。

收汁:加入青红椒,大火收汁至浓稠。

注意事项:土豆需后放防碎;糖色需小火防苦。