

清蒸金鲳鱼



准备食材：金鲳鱼、姜、葱

做法步骤：

- 1、首先，将金鲳鱼里外彻底清洗干净，特别注意鱼腹内的内脏和黑膜要清除干净。在鱼肚子里放入姜丝以去腥，然后用厨房纸吸干鱼身表面的水分。
- 2、接着在鱼身两面斜切几刀，然后在盘子底部铺上一层姜丝，将鱼放在姜丝上，鱼肚和鱼身表面也放上姜丝，增加香味。
- 3、锅中加水烧开后，将鱼连同盘子一起放入蒸锅中，隔水蒸10至15分钟，具体时间根据鱼的大小调整。
- 4、蒸好后，取出鱼盘，倒掉盘中多余的汤汁，这些汤汁可能会带有腥味。然后撒上葱丝，淋上蒸鱼豉油，增加鲜味。
- 5、另起锅，加热适量的食用油，当油热至微微冒烟时，迅速淋到鱼身上，发出滋滋的响声，此时，鱼已完全熟透，即可上桌享用。

小贴士：深海鱼类，尤其是金鲳鱼，富含Omega-3脂肪酸和天然黄体酮。Omega-3能有效改善女性的激素水平，减少炎症反应，促进心血管健康，同时帮助改善皮肤的弹性和光泽。常吃鱼肉，不仅能补充身体所需的优质蛋白，还能延缓衰老。