

清蒸鲈鱼片



准备食材：鲈鱼片、葱姜丝

做法步骤：

- 1、准备鲈鱼片，确保去骨去刺，以便于食用。同时备好葱姜丝和料酒。
- 2、将鲈鱼片在清水中洗净，沥干水分后放入碗中，撒上适量的盐、料酒和葱姜丝进行腌制。腌制时间不用太长，大约10-15分钟即可，这样可以使鱼肉入味，同时去除腥味。
- 3、将腌制好的鲈鱼片摆放在盘中，蒸锅加水，大火将水烧开后，放入鲈鱼片，蒸约5分钟。蒸制时间根据鱼片的厚度适当调整，以确保鱼肉熟透但又不过老。
- 4、蒸好后取出，此时鱼肉应该已经熟透，肉质细嫩。趁热淋上适量的香油，撒上葱花作为点缀和增香。

小贴士：鲈鱼富含高质量的蛋白质和DHA，DHA是大脑发育的重要营养素，对孩子大脑发育非常有益。鱼肉的蛋白质易于消化吸收，对肠胃有很好的保健作用，而且鲈鱼的刺相对较少，适合儿童食用。这道清蒸鲈鱼简单易做，清淡健康，非常适合家庭制作。