

番茄焖鱼块



准备食材：罗非鱼、番茄、姜片、蒜末、小米辣、葱段

做法步骤：

- 1、将鱼清洗干净后切块，用盐腌制20分钟，这样可以使鱼肉更加入味。
- 2、将番茄洗净后切块，同时准备好姜片、蒜末、小米辣切碎，以及葱段备用。
- 3、在锅中加入适量的食用油，油热后放入腌制好的鱼块，煎至两面金黄，然后盛出备用。
- 4、锅中留少许底油，放入姜片、蒜末和小米辣，用中火爆香，接着加入番茄块，炒至番茄出汁。
- 5、在炒好的番茄底料中倒入半碗清水，然后加入煎好的鱼块，调入生抽、蚝油、盐和白糖进行调味，盖上锅盖，焖煮3-5分钟，让鱼肉充分吸收番茄的酸甜和调料的味。
- 6、焖煮完成后，撒上葱段，后即可出锅装盘。

小贴士：鱼肉是一种低脂肪、高蛋白的食材，富含Omega-3脂肪酸，对心脑血管健康非常有益。番茄焖鱼块不仅味道鲜美，而且营养均衡，是一道非常适合中老年人的菜肴。番茄的酸甜能够提升鱼肉的口感，使其更加鲜嫩可口。这道菜简单易做，适合家庭日常食用。