

# 五一在家DIY美食 品尝自己的好厨艺

## 第1道菜: 家常鲅鱼

从外地到日照,几个朋友一起租房住,需要“丰衣足食”就免不了要“自己动手”。因为自小喜欢吃鲅鱼,所以对于鲅鱼的做法研究过一段时间,今天就向朋友们介绍其中一种做法。



**主料:**鲅鱼(不少于500g)  
**辅料:**花生油(两半勺)、花椒(10g)、红辣椒(4只)、八角茴香(两颗)、大葱(半根)、生姜、蒜瓣、醋、盐、味精等。

### 工序 I : 备料

鲅鱼买回来后,需要清洗一番,剖腹后,将鲅鱼的内脏全都清理出来,其中有一段鲅鱼的食道可能比较难清理,建议将鲅鱼的腮清理出来后,再从鲅鱼口中将食道拉出来。

把鱼内脏清理了之后,我的习惯是还要继续沿鲅鱼的腹内脊梁来回清洗,将其中的一些黑色物质清理干净(这些黑色物质,不小心吃到会很苦)。

反复冲水几次后,鲅鱼腹内干净了,然后如果鲅鱼个头比较大,就把鱼断成几段,撒盐腌制约三小时,个头小的鲅鱼可直接腌制。

鱼准备好后,我的习惯是好好洗一下锅,然后将大葱切成手指长短的葱段,切四五片姜片,备好五六粒蒜瓣,将八角茴香和花椒过水洗一下,放在盘中备用。

### 工序 II : 烹制

烹制的第一道工序是热锅,我的习惯是将锅内残留的水全部蒸干,然后在下油。大火热油,直至油冒出油烟为止。

油热了之后,我的习惯是先下花椒,约烹炸10秒钟,之后马上下鱼,炸鱼时候,需要两面反复烹炸,每一面烹炸的时间根据火候掌握,我的习惯一般是3分钟。

待鱼身两面都烹炸好了之后,马上下醋,继续烹制,也需要两面都过一下醋。鱼在醋中大约烹制约5分钟后,即可下热水,水的多少个人掌握,我习惯以水稍微没过鱼身为准。

下水后,待谁沸了后,将八角茴香和红辣椒放入锅中,盖上锅盖,调小火慢炖,也可根据个人喜好放入酱油等调味料(如果事先鱼没有腌制过,就需要在下水后就放入盐,这样味道才能进入到鱼肉里面)。

炖鱼约10分钟后,将葱段放入锅中,然后将蒜瓣拍碎在切几刀,再炖约10分钟后,放入蒜、味精等调味品,再炖约3分钟后,出锅。出锅前,可根据个人喜好,加入香菜等调味菜,我的习惯是加一些韭菜。



八角茴香



红辣椒



生姜片



大葱



花椒

## 第2道菜: 家常炒炖鸡

虽然现在禽流感闹得挺凶,但科学研究证明,吃鸡是可以的,但是最好不要接触活禽。五一小长假,自己动手做一个家常炒炖鸡,再来一瓶啤酒一叠花生一包煎饼,还是不错的选择。



**主料:**一只鸡(草鸡或者肉食鸡)  
**配料:**花生油(三半勺)、花椒(10g)、红辣椒(4只)、八角茴香(两颗)、大葱(半根)、生姜、蒜瓣、味达美、醋、盐、味精等。

### 工序 I : 炒鸡

我的习惯是先把鸡块洗净,然后放入锅中,加入水,水最好没过鸡块。将鸡块过一下水,大约5分钟后,将水全部倒掉。

水被倒掉后,开中火反复炒,我的习惯是干炒时不盖锅盖。大约15分钟后,看鸡块已无血色,并且鸡块中的水也差不多蒸发完了。

下一步需要加入花生油,反复炒制,这时锅内缺水,所以要经常翻锅,以免粘锅。然后,我的习惯是在此时加入花椒,用油炸制出花椒的香味。

炒制约3分钟后,我的习惯是加入味达美,翻炒均匀。加入味达美的量可根据个人口味增减。

### 工序 II : 炖鸡

鸡肉这时应该有六分熟了,这时加入热水,加入热水的量以没过鸡块为准。然后开大火猛炖。

约3分钟,锅内的水就会沸腾了。这时需要加入已经洗切好的姜片、八角茴香、红辣椒放入锅中,开小火慢炖,炖大约40分钟。

40分钟后,加入系切好的葱段,再放入盐,小火慢炖5分钟后,再根据个人喜好,可加入粉皮、香菇等辅菜。根据辅菜,决定炖鸡延长的时间。也可根据个人喜好,加入胡椒、十三香、味精等佐料。

一切都做好之后,我的习惯是加入一些醋,这样吃起来味道会更好。

本报记者 刘伟

## 今日日照 全媒体集群

新浪官方微博@齐鲁晚报今日日照

齐鲁晚报今日日照官方微信: qlwbjrrz

日照大学生群: 143268312

日照妈妈读者群: 230817037

即时日照群: 18074958

日照爆料群1: 18074958

日照相亲群一: 196283194

日照相亲群二: 271342974

日照相亲群三: 111912606

服务大局 解读民生  
欢迎提供线索,为您的工作、生活添姿彩

【齐鲁晚报《今日日照》官方微信成立】每日有最新日照新闻,气象、生活、活动资讯全覆盖。借助新媒介搭建与读者、网友沟通渠道,扩大品牌影响力。

关注我们的方法: 微信点击“朋友们”→“添加朋友”→“搜号码”,输入qlwbjrrz搜索即可,或扫描二维码,感谢大家支持。



手机扫描此二维码,关注齐鲁晚报今日日照新浪官方微博。



手机扫描此二维码,关注齐鲁晚报今日日照官方微信。