本报带您闻鱼香、品美味

温酒熬鱼,“勾起”市民胃口

记者 嵇磊

上期专刊,《东营美食》发出美食“招募令”,希望通过本报的努力,给读者和餐饮企业搭建桥梁,让您吃得放心、实惠,让餐饮企业更好展现特色。“招募令”一出,深受广大读者和餐饮企业的关注,我们的美食热线响个不停。随着天气逐渐回暖,渔民们纷纷出海捕鱼。本期栏目将带您走进“海洋世界”,让您闻鱼香、品美味。

淡水鱼

说起做鱼,物美价廉、营养价值十分丰富的淡水鱼深受部分市民的喜爱。由于淡水鱼鱼肉味道鲜美,无论是食肉还是做汤,都比较清鲜可口,很容易勾起人的食欲。据悉,淡水鱼营养价值极为丰富,是优质蛋白质的重要来源,含有人体所必需的七种氨基酸、不饱和脂肪酸、维生素A、维生素D、多种矿物质(如钙、磷、钾、铁、碘、硒)等。

在东营,位于运河路的河丰园鱼馆一直以经营淡水鱼为主。该酒店的负责人介绍,我国的淡水鱼主要分为草、鲢、青、鲤等多种鱼类,“该酒店所用大鱼都是选自纯天然、无污染水域,绿色、营养、天然;熬鱼方法独家独特,供货渠道唯一,用大锅煮鱼,泉水熬制,比较符合现代养生概念。”那下面我们就一起看一下河丰园鱼馆的特色菜品吧!

鱼头泡饼:

选用野生无污染的有机花鲢鱼,每条都在10斤以上,其生长时间都在5年以上。大鱼现杀现做,做工考究,供应渠道唯一。熬鱼汤的瓷锅是从景德镇定做的。加入十几种名贵中药材,慢火细熬50分钟,底味十足,加上香喷喷的油酥饼,堪称中华美食一绝。

营养鲜鱼汤:

源于孤岛鲜鱼汤,选用四种野生有机淡水鱼(草鱼、鲤鱼、黑鱼、鲫鱼),独家秘制配方,大锅炖制2小时以上,汤鲜味美,营养丰富。该酒店所熬鱼汤,在孤岛鲜鱼汤的基础上进行了大胆的改良创新。从选料上,确定野生有机鱼为原材料。在制作工艺上采用矿泉水熬汤,鱼骨调味。堪称一绝。

鱼头泡饼

海水鱼

由于海水鱼的生活环境和食物来源比较优越,矿物质和维生素含量更高。此外,海水鱼的甘油和脂肪酸是人体有益的营养物质,对提高记忆力和思考十分重要。渔港码头海悦酒店餐饮有限公司的刘瑞录介绍,由于海水鱼的游动范围和游动时的力度比较大,因此它的肌肉弹性更好,味道更鲜美。

“冬季的时候海水中的鱼吃食很少,生长的比较缓慢,肉质比较鲜美,营养价值也比较丰富。”刘瑞录介绍,我们店主要以经营海水鱼为主,店里专门组织车辆,直达烟台、青岛、威海等地购买胶东海鲜,保证当日运达,以保障鱼的新鲜度。

刘瑞录介绍,海水鱼包括野生大牙片鱼、野生大鲈鱼和野生大米鱼等,“店里用的酱料全部是胶东农家自制的面酱。”渔港码头海悦酒店餐饮有限公司向大家推荐一道本店的特色菜。

酱焖巴鱼:

主料:深海巴鱼(500g);配料:香菜5g、大葱5g、姜粒5g、八角1枚;调料:盐3g、面酱20g、花生油20g、料酒5g。

制作工艺:

1.将巴鱼切成1.5cm厚片,冲洗干净备用;
2.炒锅内放入八角、葱、姜等爆炒,炒出香味后,放入面酱烹料酒再加入开水;
3.加入巴鱼片,把汤烧开,加入盐,小火10分钟。最后大火2分钟,进行收汁,出锅撒上香菜即可。

营养鲜鱼汤

主办单位:
齐鲁晚报·今日黄三角
《东营美食》
协办单位:
东营市绿色餐饮商会

餐桌上的吃鱼文化

河丰园鱼馆的张荣鹏介绍,鱼作为人们生活饮食当中必不可少的一种美味佳肴,更是有着无限美好的寓意,而正规筵席上鱼的吃法更是大有讲究。在此向市民推荐特色吃鱼文化:

1.鱼眼给领导,叫高看一眼;
2.鱼梁给贵客,叫中流砥柱;
3.鱼嘴给好友,叫唇齿相依;
4.鱼尾给下属,叫委以重任;
5.鱼鳍给后辈,叫展翅高飞;
6.鱼肚给新识,叫推心置腹;
7.鱼臀给失意者,叫定有后福;
8.鱼肉随意吃,叫年年有余!

本报记者 嵇磊

做鱼小贴士

市民们做鱼可能会遇到这样或者那样的问题,为什么我做的鱼会有些腥味呢?为什么我做的鱼还不够鲜呢?怎样做鱼才能不破坏鱼的营养价值呢……本报邀请了渔港码头海悦酒店餐饮管理公司的厨师长张玉江为您进行解答,让您不再为做不出味美肉香的鱼而发愁。

“家中如果做的是淡水鱼,一定要去除鱼线。”张玉江介绍,一般家庭做鱼不会去除鱼线,这样的话会影响整个鱼的口感,还会带有些腥味。“市民可以先用刀在鱼鳃往后的肉拉开一个口,再用刀在鱼尾拉一个小口。用刀拍打鱼身,就会发现有一个小的线头露出,抽出即可。记住鱼是两面的,别忘了翻过鱼身再拍打一次。”

“火候上也要注意,要小火慢炖、大火收汁。”张玉江告诉记者,做鱼的时候一定要小火慢炖,火力大的话不容易入味还容易糊锅,而且不宜时间过长,例如蒸鱼(1.5斤以内)的时候,8分钟到10分钟就可以熟。当鱼快要做熟时,要用大火进行收汁(一般两分钟即可),千万不要糊锅。

“如果鱼比较大或厚,最好腌制一下。”张玉江说,主要是为了去腥味和底味。可以用葱、姜、胡萝卜汁和芹菜汁等腌制(不同大小的鱼,可以选择1至3小时不等),能够提鲜,增加鱼的营养价值。

本报记者 嵇磊

◓百姓厨师show

王女士家的红烧鱼

市民王女士的家住在东城,是一名朝九晚五的上班族。闲赋在家的时候,喜欢研究做饭。当看到本报组织的“百姓厨师show”的活动,给本报发来信息。本期她想推荐一道家常菜——红烧鱼。

王女士首先介绍做家常鱼的材料,她告诉记者,准备好鲤鱼一条(去鳃、去鳞、剖肚,清理干净,切成鱼片)、生抽、老抽料酒、葱、蒜、调味料、姜等。

“首先热锅冷油,将生姜片放入锅内炒出香味。再把鱼片放在姜上,用小火煎,一分钟后翻面煎炸。随后放入生抽和老抽,再放入一点料酒。”王女士说,加入适量的开水,用大火煮。汤汁煮得剩不多少的时候,加入葱、调味料等烧一会后加点盐、味精就可以出锅了。

◆烹饪小贴士:

煎鱼的时间不宜过长,煎一下再煮是让鱼散发出更浓的香味;如果鲤鱼洗好后就开始煎,有时遇到热油会发生溅出的情况,可以小点火同时可以用锅盖挡一下。 本报记者 嵇磊

本报“百姓厨师show”招募厨房达人

您是不是经常为亲人做出可口的饭菜而感到欣慰,您是否经常为爱人做出爱心创意而感到欣喜若狂……只要每道菜品用心做,都会赋予它们特殊的意义。厨房达人们,本报开设“百姓厨师show”栏目招募厨房达人啦,您就不要藏着掖着了,拿出您的看家“饭菜”,让更多市民了解、学会它们的做法。

我们的联系方式:
电话:15550546000
15990987396
邮箱:qlwbcanyin@126.com
(请您留下详细联系方式)