

原来蒸鱼要这么蒸 才会鲜嫩香甜无腥味！（组图）

【阿波罗新闻网 2017-02-14 讯】



鱼，是很好的东西，又易于吸收，营养还很丰富，多吃一些总是不错的。但是鱼腥味真的有点讨厌呀，如何才能做出和酒店里一样没有腥味、又漂亮、入味的鱼呢？

有两点，腌鱼不用盐，蒸鱼不用碟！现在来看看我怎么做的吧

1.准备

在鱼背开一道刀口。这一刀能够让鱼熟得更快，更容易入味。

把姜切片，葱切成丝。（这里有个小妙招，可以先将姜切成片然后摆在葱段上，再切成丝，这样一切得两丝，非常方便快捷。）

将切好的葱姜丝放入凉水中泡5分钟，让葱姜丝变卷，看起来更好看，泡过的水用来腌鱼去腥味。

2.腌鱼去腥味

把姜葱丝泡过的水淋在鱼身上，注意脊背里面也抹一些，腌制5分钟。很多人蒸鱼习惯抹了盐再蒸，这其实是非常不好的，现在都倡导低盐，现在抹盐，会导致盐分摄入过多，还会让鱼肉水分流失，这样鱼就不鲜不嫩了。

3.蒸鱼

烧水，将3勺料酒倒在水里做成蒸鱼的水。这样料酒会变成蒸汽慢慢蒸鱼，不仅可以起到给鱼去腥的目的，还不会抢了鱼的鲜香。

蒸鱼，要用筷子和铁架，不要用碟子。把铁架子和筷子做下图的组合。等水烧开，然后直接把鱼放在筷子上，盖上锅盖大火蒸8分钟。



蒸鱼，要用筷子和铁架，不要用碟子。（网络图片）

注意：一定要沸水下锅，大火速蒸，中途不能开盖洩气，保证一次蒸熟。如果蒸两遍，鱼肉就会变老失去鲜味了。

4.出锅

蒸好后，打开锅盖，在锅里倒入1碗凉水降降温，以免烫手。握住下面两根筷子的两头，把鱼端出来放在盘子上，抽出筷子，漂亮完整的蒸鱼就出来啦！

把葱姜丝撒在鱼身上，再淋点酱油。

5.淋油

为锁住鱼天然的纤维，把油烧热，淋到鱼身上就可以了！这一部分是必备的哦！

PS:

不用碟子来蒸鱼，因为用碟子来蒸鱼，鱼必然有一面是贴在碟子上的，贴碟子上的那一面，会沾到鱼渗出的腥水，鱼的腥味就去不掉。而且，这一面不容易熟，所以要经常翻动，这样鱼的形状就被破坏了。

用这个自制的筷子架，就可以让料酒的气体循环鱼身，一点都不会沾到鱼腥水！

[阿波罗网](#)责任编辑：宁成月 来源：Sharetify

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2017/0214/881877.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]