

秋天是适宜

进补的季节,天气转凉

,人们的食欲也慢慢打开了。民谚有“秋风起,鱼儿肥

”。秋季贴秋膘怕长肉,不妨选择吃**鱼肉**

。鱼肉的营养价值非常高,口感好还有

助于消化吸收。秋季吃鱼,就选这**5种野生海鱼**,不能人工养殖,营养好吃还不贵

鲳鱼



所需食材：鲳鱼 葱姜 啤酒

1、准备一条新鲜的鲳鱼,先把鲳鱼给处理一下,把鲳鱼肚子里面的脏东西给处理一下,然后再给清洗干净,之后再给打上花刀,这样烹饪的时候,也是比较入味的



5、起锅烧油 放入葱姜蒜爆香，然后再放入一些豆瓣酱，或者是火锅底料，之后再继续炒一炒，炒到入味的时候，然后再倒入啤酒继续煮开

6、大火煮2分钟，煮好之后，然后再把煎炸好的鲷鱼给放进去，小火继续炖入味，炖的时候，中间要翻一次，然后再放入一些青椒，再继续炖一炖



石斑鱼是海鱼，体色变异甚多，常呈褐色或红色，并具条纹和斑点，石斑鱼肉质洁白，鲜美如鸡，故又有“鸡鱼”之称，可与淡水名产桂鱼相媲美。

推荐食谱：【清蒸石斑鱼】



2、石斑鱼处理好之后，接下来再给鱼打上花刀，这样鱼炖煮的时候比较入味，吃着也是比较鲜嫩好吃的

3、接下来再准备一些大葱，切成葱丝，然后再准备一些生姜，切成姜片，再把葱姜给放进石斑鱼里面，往里面添加料酒，然后再搓洗一下，这样鱼肉也会更加入味好吃，之后再给放在一边腌制一下



6、把处理好的石斑鱼给放进蒸锅里面，大火烧开，然后再给继续蒸10分钟，不要蒸太久，不然蒸出来的鱼肉不鲜嫩

7、鱼肉蒸好取出，再放入葱花 姜丝 辣椒丝，然后再浇入热油激发出香味，美味好吃得清蒸石斑鱼就做好了。

大黄鱼



所需食材：黄鱼 葱姜 豆豉 辣椒

1、准备一条新鲜的大黄鱼，先把黄鱼给清洗一下，接下来再给黄鱼处理一下，肚子里面的黑膜给撕掉，这是腥味的来源，再把鱼鳃 鱼鳍 鱼尾都给弄掉，这也是腥味的来源。然后再给冲洗干净，



4、锅中烧油，放入少许盐，防止煎鱼的时候糊锅底。油烧热之后，再放入鱼给煎一煎，小火慢煎，一面煎至焦黄的时候，然后再翻面继续煎

5、大黄鱼煎至焦黄，两面都煎至焦黄，然后再倒入开水，一定倒入开水，这样炖出来的汤汁比较浓白，然后再给大火煮



带鱼是一种营养很丰富的食物，也属于一种海鱼。带鱼肉多且细，脂肪较多且会合于体外层，味鲜美，刺较少，很多人都比较喜欢吃带鱼。



2、带鱼处理干净之后，接下来再给鱼打上花刀，两面都给打上花刀，然后再剁成长短均匀的带鱼段，再把切好的带鱼炖放进碗中备用



4、带鱼腌制好以后，把里面的葱姜给挑出来，然后再往里面添加一些淀粉，也可以添加一些面粉，还可以打入一个鸡蛋，充分的搅拌成糊糊，使带鱼均匀的裹上糊糊



6、如果想吃更加酥脆一点的，将油温升高，然后再放进去复炸，炸到焦酥的时候再给盛出，可以空口吃，还可以蘸着酱料吃，特备的美味。

鲈鱼



所需食材：鲈鱼 葱姜蒜 辣椒 淀粉 鸡蛋

1、准备一条新鲜的鲈鱼，先把鲈鱼给清洗一下，多清洗几遍，然后再给鲈鱼肚子
里面的黑膜给撕掉，然后再把鱼鳃弄到，这是腥味的来源，接下来之后再清洗干净

。



3、接下来再准备一些生姜，切成姜丝，然后再准备一些小葱，直接给切成葱段
把葱姜放进鲈鱼里面，然后再放入料酒 盐 鸡精 胡椒粉，在给充分的搅拌均匀
放在一边给腌制一下

4、再准备一些大蒜，先把大蒜给洗净，然后再给切成蒜片，再准备一些生姜，直

接给切成姜丝，然后再准备一些大葱切成葱花，最后再准备一些青椒红椒，切成辣椒段，再给放进碗中备用



7、鲈鱼煎好之后，再放入葱姜丝辣椒继续给炒一炒，然后再添加盐 鸡精 蚝油 生抽 老抽 再放入一些胡椒粉。炒入味，给盛入盘中，美味既成 美味好吃的炒鲈鱼就做好了。

小黄花鱼



所需食材：黄鱼 葱姜 花椒 面粉 鸡蛋

1、准备一些新鲜的小黄花鱼，先把鱼给清洗一下，然后再把鱼给捞出控水，



3、准备一些大葱，切成葱段，再准备一些生姜，洗净然后再给切成姜片，把葱姜放进碗中，然后再倒入一些料酒，抓拌出葱姜水

4、把弄好的葱姜水再给倒进鱼肉里面，再给充分的抓拌一下，再把放在一边给腌制一下，这样比较入味



7、取出腌制好的鱼，先把里面的葱姜给挑出来，然后再把鱼给放进面糊糊里面，再次给充分的搅拌均匀，使鱼肉均匀的裹上面糊

8、锅中烧油，油温五成热，也就是放入筷子起密集小泡泡的时候，然后再放入鱼给炸一炸，小火慢炸，炸到焦黄酥脆的时候再给盛出