

欢迎关注海鲜小王子~



秋刀鱼

秋刀鱼又称竹刀鱼，由于其体形修长如刀，生产季节在秋天，故名秋刀鱼。

它分布于日本海、阿拉斯加、白令海、加利福尼亚州、墨西哥等海域，在我国主要分布在黄海和山东东岸。

上好的秋刀鱼形如上好的弯刀，弧度美妙，鱼嘴锋利，鳞片泛着青色，带有月光一样妩媚的明亮光泽。凑近闻，带有极淡的腥味。

秋刀鱼味道鲜美，营养丰富，适合蒸、煮、煎、烤等多种方法烹饪，深受广大消费者的喜爱



秋刀鱼的常见做法 - 香煎秋刀鱼

美食：香煎秋刀鱼

材料：秋刀鱼（2条）、清鸡汤（半碗）、姜（4片）

调料：油（5汤匙）、鲍鱼汁（2汤匙）、酱油（1汤匙）、料酒（1汤匙）、白糖（1/2汤匙）

制法：

1. 洗净秋刀鱼，切除头尾，剖开鱼腹去除鱼的脊梁骨，使鱼背仍相连。姜切成丝待用。

2. 秋刀鱼放入碗里，加1汤匙酱油、1汤匙料酒、1/2汤匙白糖和少许姜丝拌匀，让秋刀鱼浸泡其中腌20分钟。

3. 倒5汤匙油进锅烧热，将秋刀鱼和腌汁都倒进锅，转小火煎5分钟，不时地铲铲秋刀鱼，避免粘锅。

4. 倒入半碗清鸡汤、2汤匙鲍鱼汁，加盖中火焖煮5分钟，再开大火收干汤汁，即可起锅了。