

大家好这里是香姐说美食，每天分享好吃的家常菜。鱼肉鲜嫩，营养价值高，低脂低卡低热量高蛋白，受到很多人的喜爱。经常吃鱼肉，可以降血脂、提高记忆力、增强免疫力、延缓衰老、保护心血管健康等，鱼肉的营养价值这么好，日常可以经常做给家人吃。今天香姐就整理了七种不同的家常做法，好看好吃又好做，每天给家人安排一种做法，一周都不重样，大人小孩都爱吃。一起来看看具体是哪七种吃法吧！

一、蒜香鱼片



准备食材：番茄，鱼片，娃娃菜，大葱，葱花，白芝麻。

做法步骤：

1、番茄削掉外皮，再切成小块。娃娃菜掰开，清洗干净后对半切开成小块。鱼肉清洗干净，用厨房纸吸干水分。

2、起锅烧油，油热后放入大葱翻炒一会儿，炒出香味后放入番茄翻炒一会儿，炒出番茄汁之后，再加入番茄汁、蚝油、白胡椒粉、食盐调味。搅拌均匀后放入适量清水，开大火煮开。

3、煮至番茄软烂，就可以放入鱼片煮熟，煮熟后撒上白芝麻和葱花即可出锅开吃。

。

三、清蒸鱼片



准备食材：鲈鱼，葱段，洋葱，姜片，酱汁。

做法步骤：

1、调酱汁：碗中放入酱油、蚝油和小半碗清水，搅拌均匀即可。

2、鲈鱼清洗干净切成小块，加入姜片、酱油、淀粉，抓拌均匀腌制十分钟即可。

3、起锅烧油，油热后放入鲈鱼煎一下，煎至两面金黄即可盛出备用。

4、锅中底油，放入洋葱、姜片、蒜片炒出香味，再放入煎过的鲈鱼翻炒均匀。接着放入酱汁焖煮一会儿。

5、煮至酱汁浓稠煮入味，就可以放入葱段翻炒均匀炒出香味，开大火翻炒收汁即可出锅装盘开吃。

五、香煎鲈鱼



准备食材：巴沙鱼，小米辣，青线椒，花椒，蒜末。

做法步骤：

1、巴沙鱼清洗干净切成小块，加入料酒、生抽、黑胡椒粉、淀粉，抓拌均匀腌制十分钟。

2、起锅烧油，油热后放入腌制过的巴沙鱼煎一下，煎至焦黄就可以盛出备用。

3、锅中底油，放入蒜末、青线椒、小米辣和花椒炒出香味，再放入巴沙鱼翻炒均匀，加入生抽、黑胡椒粉调味，翻炒几下炒入味即可出锅装盘开吃。

七、鲫鱼豆腐汤