

很多人都喜欢吃鲱鱼，鲱鱼砂锅是胶东赫赫有名的土菜，那你听说过“鲱鱼和沙丁鱼的故事”吗？传说挪威人喜欢吃沙丁鱼，但是沙丁鱼从捕捞到运输上岸需要经历一个过程，每次到了最后的渔市，沙丁鱼都几乎奄奄一息卖不上好价钱，后来一个老渔民想出了一个办法，把沙丁鱼群中放入了几条凶狠好斗的鲱鱼，最后沙丁鱼挣扎逃命居然都活了下来。

沙丁鱼是一种细长的银色小鱼，肉多肥美，国外常常把沙丁鱼制成各种罐头贮藏出售。沙丁鱼主要分布在欧洲沿海和非洲西海岸还有地中海区域，我国是没有沙丁鱼的。但沙丁鱼确实营养价值极高的一种食物，它含有丰富的钙质，脂肪含量高且肉质鲜嫩，清蒸、红烧、腌制、油炸都十分美味可口。

沙丁鱼肉可以加工成各种鱼丸、鱼卷、罐头、鱼酱和鱼肉香肠等，罐头沙丁鱼可以制成三明治，也可以佐餐，使用非常方便，鱼酱可以制作各种沙拉。沙丁鱼作为欧洲重要的经济鱼类为社会发挥了巨大的贡献价值。

沙丁鱼中含有能防止心血管病的廿碳五烯酸。还含有核酸、牛磺酸及硒等多种营养成分，可防止血栓形成，可辅助治疗心脏病。沙丁鱼还富含磷脂，对胎儿大脑发育有促进作用，所以妊娠期的孕妇也适合摄入沙丁鱼。科学证明，每100g沙丁鱼中能含有184毫克的钙，含有19.8克的蛋白质、1.4毫克的铁元素、183毫克的磷元素、91.5毫克的钠元素、50毫克的硒元素、136毫克的钾元素、还有微量的铜和维生素等。

沙丁鱼密集群息，沿海岸洄游，每年春季产卵，鱼群容易被亮光吸引，市面上的沙丁鱼都是野生的，因为沙丁鱼养殖困难，它们生性懒惰，经常拥挤在一起，死亡率很高。

茄汁沙丁鱼是有名的罐头品种，实际上也可以烹制鲜鱼。

茄汁沙丁鱼

食材：沙丁鱼1000g，葱姜蒜、番茄酱、辣酱、豆豉、白糖、黄酒、酱油

做法：

- 1、沙丁鱼洗干净装在高压锅内。
- 2、把番茄酱、辣酱、酱油、白糖、食盐等按照自己的口味调成酱汁，淋在沙丁鱼上面。

3、盖上锅盖，用高压锅焖煮1小时。

焖好的沙丁鱼肉质肥硕细腻，酱汁浓郁，风味自然鲜美，比罐头新鲜好吃，吃不完的可以拌沙拉、加三明治佐食，还可以混合柠檬鱼罗勒做西餐，尽享浓郁滋味。

香酥沙丁鱼

食材：沙丁鱼10条、葱姜丝一把、蒜末、椒盐、食盐、植物油

做法：

- 1、沙丁鱼洗干净，放在一个大碗里，撒上食盐和姜丝腌制半天入味。
- 2、锅烧热，倒入植物油烧开，沙丁鱼用纸吸干多余的水分，逐条下油锅炸，炸至金黄捞起沥干油。
- 3、炸好的沙丁鱼，撒些椒盐即可开动，喜欢吃辣的也可以撒些辣椒粉搭配食用。

由于沙丁鱼比较小，所以炸食比较合适，可以炸透，吃起来味道香酥可口，小刺也可以食用。