

春天，是补充蛋白质的最佳时机，也是孩子生长的最好时节，多吃鱼虾等富含低脂肪，高蛋白的海鲜，对孩子长高个子有很大帮助。

对于吃鱼，我家不管什么品种的鱼都是采用红烧的做法，今天我决定改变一下制作方法，做一道糖醋口味的鱼。而大部分家庭都是用鲤鱼或者黄花鱼做糖醋鱼，我又独出心裁，用金鲳鱼做一道糖醋金鲳鱼。



2、调一碗炸鱼的糊。碗中放入淀粉，面粉，鸡蛋，清水，搅拌均匀待用。



4、制作糖醋汁：在碗中放一茶匙番茄沙司，两茶匙生抽，三茶匙白糖，四茶匙老陈醋，五茶匙清水，搅拌均匀。



6、将煮好的糖醋汁浇在炸好的鱼块上，再撒上几颗豌豆，这道糖醋金鲳鱼就做好了。