

导语：秋季多吃这鱼，刺少营养丰富，下锅一炖特别鲜香，全家人爱吃

秋天到了，天气越来越凉，如果身体不好很容易生病，所以这个季节里要在饮食上多上心，常吃一些营养丰富的食物，增营养提高免疫力，推荐大家平常多吃鱼，鱼的营养极高，老少皆宜的美食，秋季多吃这鱼，刺少营养丰富，下锅一顿特别鲜香，全家人爱吃，这个鱼指的是黄花鱼，不知道您吃过吗？有没有经常吃？



下面我来给大家分享一下炖黄花鱼的做法，快来看看吧，一起跟着做。

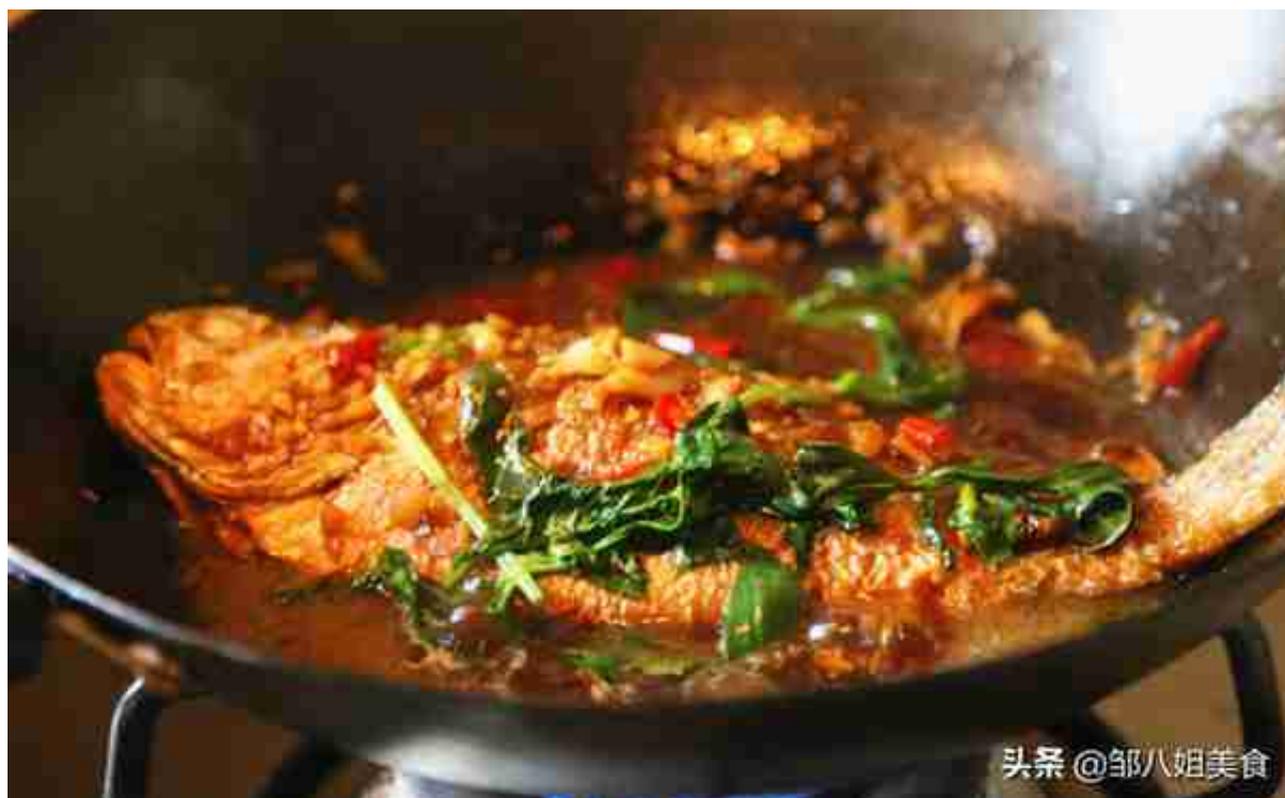
做法步骤：

首先将黄花鱼处理干净，除了鱼鳞，还有鱼鳃、鱼内脏、鱼血、腹内的黑膜，这些都要统统去掉，它们都是腥味的来源，如果不仔细处理，炖好后会有腥味，相反处理干净了做出来的炖鱼香味浓。



锅内倒入少许食用油，烧热到五成热时，将黄花鱼放进锅内，不要动了，一直煎到定型且金黄，煎好一面再翻到另一面，同样煎的时候不要随意乱翻，确保黄花鱼的完整性，这样煎鱼不掉皮，鱼肉不散。

煎鱼的时候也别闲着，我们来调一碗料汁，碗中加入生抽、老抽、食盐、白糖、水搅拌均匀。



一道美味的炖黄花鱼就做好了，想要它好吃，除了会做之外，还要会挑选黄花鱼。有人只会买活蹦乱跳的鱼，对于这种不动的鱼不知道怎么挑？其实也有技巧，看这几方面就好。

首先看鱼的眼睛，如果是新鲜黄花鱼，它的眼睛亮亮的，眼球是凸起的；其次看鱼表面，如果新鲜黄花鱼它的鱼鳞很完整，一点脱落也没有；还有看鱼的质感，如果新鲜黄花鱼按压时很有弹性，也就是按压一下会回弹，买这样的就对了。