



炖鱼加点啤酒

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-06

古人云“鱼之味，乃百味之味，吃了鱼，百味无味”，鱼的味道可见一斑。其实鱼的营养价值更大，老家素有“吃鱼肉不如喝鱼汤”之说。鱼汤不仅味道鲜美可口而且还可起到抗衰老等保健作用。

鱼的营养价值，通过炖汤能淋漓尽致地发挥出来。炖汤时，如能加点啤酒，不仅味道更加鲜嫩，而且开胃健脾、增进食欲，其营养价值更加丰富。

鲜鱼买回，去鳞去鳃，洗净，晾干水分，再用八角、胡椒粉、精盐腌制半个小时左右。然后将沙锅烧热，放入油烧到七分热时，将鱼放入，煎至两面呈金黄色，加入姜片和适量的热开水，再倒入50~100毫升啤酒，大火煮开后小火慢炖20分钟，加入葱末、香菜即可全家享用。

[存档文本](#)