**豆腐炖鱼**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **类别：** | 菜肴类 | **适合季节：** | 春季 |
| **主要食材：** | 鲷鱼、北豆腐、葱、姜、蒜、花椒、八角、干辣椒、花雕酒 | | |
| **操作步骤：** | 1.鱼剁成5厘米宽的段；切块豆腐，用热水焯一下，去除豆腥味，也可以让豆腐不易碎。  2.热油煸炒蒜、大料、花椒、干辣椒。  3.放入鱼块，倒入花雕酒，不用翻动鱼块，让花雕酒和香料的味道逼入鱼肉之中。  4.加入没过鱼的水，再加醋，大火烧开煮5分钟，入葱、姜和适量酱油、盐、糖。  5.转小火20分钟后，将豆腐倒入锅中，汤汁收浓即可。 | | |
| **特点** | 豆腐是大家熟知的高钙食物，消化吸收率达95%以上，只要吃200克北豆腐，就可以满足一日钙需要量的1/3，比喝半斤奶还要多。而鱼肉中丰富的维生素D能加强人体对钙的吸收。因此，豆腐炖鱼，不仅味道鲜美，更是补钙健骨的绝配。 | | |

