

马面鱼/面包鱼/橡皮鱼 金利源水产

产品名称	马面鱼/面包鱼/橡皮鱼 金利源水产
公司名称	青岛城阳金利源水产批发公司
价格	17.00/千克
规格参数	产地:金利源水产 种类:海水鱼 品质:冰鲜鱼
公司地址	中国 山东 青岛市城阳区 海鲜批发市场水产南23号-金利源水产
联系电话	86 0532 87864289 15864251658

产品详情

产地	金利源水产	种类	海水鱼
品质	冰鲜鱼	品种	海水鱼
体重	1.00 (公斤/尾)		

马面鱼学名叫绿鳍马面鲀，潮汕俗名：迪仔；在上海和闽浙一带称橡皮鱼、剥皮鱼，在北方称猪油、皮匠鱼、面包鱼、烧烧角。

马面鱼是一种温暖性近底层鱼类，主要分布于我国东、南、黄、渤海，朝鲜和日本，也见于南非。

马面鱼资源丰富，无毒，含有蛋白质、维生素及脂肪等营养成分(见表1)，营养价值不比其它鱼类差，是一种价廉物美的食用鱼类

马面鱼的细幼、无腥味。由于此鱼鱼肉比较淡，因此用豆豉、酱油、姜丝、蒜蓉焖煮最好吃。切片煮汤，用一点茺荑和姜丝调味，非常可口，不妨一试。马面鱼肉可以制成美味鱼绒，成品比传统的鱼松优越。肌肉纤维长，色香味佳的小包装方便食品。又可制成烤鱼片，干烤马面鲀，配以玉兰、冬菇、油菜，特点是色枣红、味清、鲜、香。还有醋溜马面鲀，配料莴笋、木耳、油菜。成品金红色，味香、焦、酸略甜，都别有风味。马面鱼的几种做法 姜葱豆酱炆马面鱼

原料：马面鱼、姜、葱、豆酱。

做法：马面鱼去皮洗净待用，姜切丝、葱切段备用。起锅下油，下姜丝爆香，再放马面鱼略煎，然后下豆酱，加小半碗清水，用中火炆，八九成熟时放进葱段，加盖炆二分钟后即可。

五花肉萝卜炖鱼

用料：去皮五花肉二两，白萝卜六两，小马面鱼半斤（三条）。

做法：

- 1、将小马面鱼去皮洗净，抹点盐腌两小时。
- 2、五花肉切长块，白萝卜去皮洗净切长粗条，姜切片，葱切段备用。
- 3、擦去鱼身上的水份，入油锅煎，多煎一会儿再捞出待用。
- 4、将五花肉入干锅内炼出油份盛出待用，注意不可炼得太干。
- 5、用五花肉炼出的油放入姜、葱炒萝卜，然后放五花肉煸炒，放一勺酱油、一勺料酒、一小勺盐、一小勺白糖、适量鸡精、两个泡野山椒（小个的那种），添水盖锅盖略炖，再放入小马面鱼，中火炖至收汤，撒上葱花即可。

这样做出来的肥肉不腻、海鱼不腥、萝卜也不会太过清淡，而且综合起来的味道真的很好吃，有空不妨试试吧！

冻豆腐炖马面鱼

- 1、把它洗干净后，横切为段。
- 2、锅内添适量的水，一般这不到1斤的一条鱼，半斤豆腐，水刚刚没过豆腐和鱼肉即可。
- 3、接着向锅里加入花生油2汤匙、猪五花肉1两左右（切条或小块）、鹌鹑蛋大小的鲜姜1块（拍扁）、花椒粒10粒左右（装调料盒）、辣椒片儿若干，先开火煮炖，
- 4、开锅后转中火炖10分钟左右，加入冻豆腐块（农家老豆腐在冰箱冻制的），再加适量的盐，盖锅盖，中小火，继续煮炖，注意观察，避免糊锅底，
- 5、发现汤汁浓稠，尚余少量（锅底浅浅一层汤汁），即可将拍扁切碎的3~4瓣大蒜和手指头粗细的大葱一根（切短段）撒入，

6、10几秒后之后即应关火，撒香菜末（或段）后出锅装盘。