



清蒸带鱼

带鱼可以说是我们日常生活中，最常食用的海鱼了，价格不高，味道也很赞，它的脂肪含量高于一般鱼类，但多为不饱和脂肪酸，这种脂肪酸的碳链较长，具有降低胆固醇的作用；带鱼除了肉细味美外，它本身还含有丰富的磷脂，对软化血管非常有益，同时也具有降低胆固醇的作用，所以说偶尔吃吃带鱼对我们身体还是很好的。

不过带鱼虽然营养丰富、味道赞，但并不是人人都适合吃它，因为带鱼属动风发物，如患有疥疮、湿疹等皮肤病或皮肤过敏者，一定要忌食。

带鱼我们通常最常见的做法无非是红烧，要么就是油炸，这两种吃法吃多了总会腻，因此这里要给大家介绍清蒸带鱼的做法。

清蒸带鱼需要准备好带鱼1条、红辣椒1个(可以用葱葱替代)、黑胡椒粉适量、料酒2勺、蒸鱼豉油2勺、盐适量、食用油一汤勺。

买回来的带鱼将它内脏去除，洗干净后，切成段状放在盘子内，接着加入2勺料酒、黑胡椒粉、盐，翻拌混合均匀，腌制15分钟。15分钟后，将腌制好的鱼送入蒸烤箱，蒸上汽后，蒸10分钟即可，大家也可以直接用锅子来蒸，用锅蒸的时候，等锅内水沸腾后，继续蒸10分钟即可出锅。

蒸好的鱼取出，在表面放上切好的红辣椒丝，没有红辣椒也可以用葱葱或者大葱来替代，接着我们将1汤勺食用油加热，然后淋在带鱼上，最后再淋入2勺蒸鱼豉油，即可开吃。

带鱼这做法，比红烧的香，比油炸的嫩，肉细味美，鲜嫩无比，真的是连吃三餐都不腻，太香了，绝对值得一试。

(本报综合)



秋季插花选材攻略



花一直保存。

5、鸡冠花：褪色之爱，时髦

鸡冠花也是这个季节特有的小花材，饱满的花头很适合做主花的选择。

6、尤加利叶 纪念，安慰

尤加利叶算是叶子里我最喜欢的一种，它真的非常美，会有不同大小和形状的叶片，适合做各种造型，单独放在家里就很美，还有股特殊的香味。

7、洋桔梗：愉快的谈话

洋桔梗的种类很多，例如单瓣，类似玫瑰的重瓣，重瓣的波浪边缘花瓣等。颜色也是多姿多彩，最常使用的是白色。

8、玫瑰：满足

玫瑰是一年四季都不能绝少的花材，玫瑰花不易脱水，一般可以放置一周左右，颜色与种类更是多到眼花缭乱的地步。

9、小银果 热情

小银果一般是进口花材，绝对是万能百搭，非常非常可爱。看似小小的不起眼，却可以瞬间提升你的花束的可爱度。

10、大丽花：华丽，优雅

花朵形状多姿多彩，例如华丽的装饰花型，仙人掌花型和容易搭配的彩球型等，真的是非常的美。

虽然诗人刘禹锡说“自古逢秋悲寂寥”，但秋色还是动人的，后面他又说“我言秋日胜春朝”，可见秋比春更迷人。秋的颜色最为丰富，秋日插花该选什么花呢？

1、蜡梅：可爱

细长的枝条上一朵朵绽开或含苞的小蜡梅，让你闻到自然的味道。蜡梅是这个季节非常实用的小花材，单独摆放就可以展现时令之美。常见有白色，粉色，玫红等。

2、波斯菊：少女的纯洁，真心

日文中波斯菊又为秋樱，非常美好。波斯菊的原产地是墨西哥，用它扎成小花束，轻轻靠近就可以闻到秋季原野的香气。

3、菊花 高贵，思虑深远

花瓣很大的菊花是秋天里的主角，象征着高贵和优雅，花瓣如同卷曲的绸缎，花色也很美。

4、黄金球：生动

黄金球是非常实用的花材，秋天里可是常用到，因为金黄色的颜色总是让人联想到丰收的果实。有趣的小球型更是可以当做干

