

鲮鱼怎么做好吃（鲮鱼怎么做好吃又简单炸虾仁） - 网创妙策

偶尔，我就想吃云吞，也许是多年前寒冬夜里的那碗云吞让我记忆尤深，那时与同事出差在外，又冷又饿，遇到那种挑子云吞，一边挑着一锅热汤，一边挑着云吞，那碗云吞热汤真的好好吃，好温暖。

那天，吃着外卖的云吞，家里不吃肉的人儿说，能不能弄点我能吃的云吞给我吃。为了满足这个心愿，周末的时候，我只能尝试着在家包没有肉的鲜虾云吞，虾肉一半用刀背剁成泥，一半切丁，吃上去既有虾肉的鲜美细腻，又保留着大块虾肉的弹牙爽口，再加上我们这的特产——鲮鱼干，还有香菇，这云吞味道出奇的鲜美，都无需用香醇的浓汤来佐味。

【食材】云吞皮300g、海虾600g（虾肉350g）、鲮鱼干一条30g、香菇20g、盐5g、胡椒粉2g

【做法】

海虾我用的是白刺，冰箱里冷冻后取出，剥壳去虾肠；一半用刀背剁成虾泥，一半用刀切成丁；鲮鱼干冲洗干净，剪小块；热油，下鲮鱼干，小火煸炒出香味；鲮鱼干沥干油分待用；香菇提前半个小时，用清水泡发；泡软的香菇去掉香菇蒂，切成小小的香菇粒；将虾肉、鲮鱼干、香菇、盐与胡椒粉放在料理碗，顺着一个方向不停搅拌至虾肉起胶，云吞馅就准备好了。

取一云吞皮，包上馅料；按照自己的习惯，包紧，放进保鲜盒；煮云吞时有鸡汤等上汤最好，第一次煮云吞我一般用的是虾壳煮的汤水；下云吞，煮开；待云吞浮起，云吞皮变透明，即可捞起云吞，放入碗中；汤中加点盐与葱珠调味，将汤水加入碗中，即可食用。

【小五食记】

新鲜的虾，最好是先放入冰箱冷冻1个小时再取出，剥壳就变得很容易了。