

秋天真的来了，市面上的食材越来越丰富，各种蔬菜肉类，样样俱全，大多数人都爱吃猪肉，可猪肉的价格一直居高不下，想吃也只能偶尔买一次了，那么平常想吃肉怎么办？不要着急，推荐大家多吃鱼肉，鱼肉鲜美，吃起来不油腻，营养又高，一点不比猪肉差，特别适合初秋的时候吃。



不知道怎么挑鱼的朋友快看看，这4种鱼的刺非常少，给孩子吃都放心，不懂得挑鱼的朋友注意了，记住下面4种鱼，今后买鱼再也不愁了。

一、龙利鱼

之前我每次给孩子做鱼吃，挑刺挑的很仔细了，但是喂进孩子嘴巴后，孩子还能吃到刺，幸好孩子吃的比较细致，不然肯定被卡喉了，弄得我每次给孩子吃鱼都心惊胆战，但不给孩子吃又不行，鱼营养这么高，不吃可惜了，挺犯愁的。后来朋友给我介绍了龙利鱼，说她经常给孩子吃这鱼，刺特别少，还很鲜美，价格比较贵一些，但口感确实很不错，给孩子吃绝对放心，后来我常常给孩子吃龙利鱼，再也不怕吃到刺了。



三、白鲳鱼

白鲳鱼体型扁平又宽大，非常好识别，它的体表很软。白鲳鱼适合红烧或者清蒸，做熟了之后，肉质鲜嫩，又富有弹性，口感很不错，而且吃白鲳鱼时不怕被刺扎到，因为刺非常少，可以大口吃肉，那么见到白鲳鱼的话，可以买的吃。



下面再给大家分享一道黄骨鱼豆腐汤的做法。

将黄骨鱼处理干净，去掉内脏和血水后，撒点盐将黄骨鱼的表面搓洗一下，去掉表面的粘液，处理好可以去腥。

然后将黄骨鱼冲洗之后，放在盆中，放一勺料酒和几片生姜，用手涂抹均匀，腌制一会儿，这么做也是为了去腥。

锅预热后，倒入食用油润锅烧热，再将温度降到五成热时，放入擦干的黄骨鱼，将两面煎一下。