 鲫鱼味甘、性平，入脾、胃、大肠经；具有健脾、开胃、益气、利水、通乳、除湿之功效。

### **通乳、除湿 红烧鲫鱼的做法的食材**

鲫鱼一条

葱，姜，蒜适量

自家酿的黄酒酒适量

白糖适量

自制辣椒酱适量

## 通乳、除湿 红烧鲫鱼的做法的做法步骤

* 1. 将鲫鱼洗净装盘。
  2. **2.**2.将葱切小段，姜切片，蒜拍碎。
  3. **3.**3.将油加热七成，放入姜蒜煸炒出香。
  4. **4.**4.把鲫鱼放入锅里，放黄酒，生抽和老抽，加白糖和辣椒酱，用大火烧开，转小火，大约15分钟。掀开锅盖，转大火收汁，装盘时撒上葱花。