

红烧鱼

食材：鱼2条、葱3根、小米辣4个、姜头1块

做法

- 鱼两侧改花刀，添加姜片、3勺料酒、少量盐，用手揉搓均匀，腌制10分钟。再把鱼表面拍上一层面粉，这样做出来的鱼不仅好吃，关键煎制的时候不粘锅。
- 起锅烧油，五成油温下入鲤鱼。中小火煎制鲤鱼两面金黄。
- 另起锅烧油，放入葱姜蒜、花椒八角、一勺豆瓣，炒出红油。再烹入一勺料酒、一碗清水。加入生抽、老抽、陈醋、盐、鸡精、白糖，撒上葱花。
- 水开后放入煎好的鲤鱼，转小火慢炖20分钟，再转大火收浓汤汁，可以用勺子把汤汁浇到鲤鱼身上，这样更加入味。
- 将炖好的鲤鱼捞出摆盘，把汤汁淋入盘中。

经验

- 做红烧鱼最好选用新鲜的鲤鱼，这样吃起来肉质滑嫩。

做饭记录

- 2023.12.16做了红烧鱼，感觉没入味。
-

做法二

- 食材：最好选用新鲜的鲤鱼，这样吃起来肉质滑嫩。
- 做法：
 - 加工食材。鲤鱼两面改花刀，再把鲤鱼两面拍上一层面粉，这样做出来的鱼不仅好吃，而且煎制的时候不粘锅。
 - 炆锅。葱、姜、蒜、花椒、八角、干辣椒、一勺豆瓣酱。
 - 调制料汁。一碗清水、一勺料酒、生抽、老抽、陈醋、盐、白糖。
 - 烹饪过程。1) 起锅烧油，五成油温下入鲤鱼。中小火煎制鲤鱼两面金黄，捞出控油。2) 炆锅，炒出红油，倒入料汁，水开后放入煎好的鲤鱼，小火慢炖20分钟，再转大火收浓汤汁。可以用勺子把汤汁浇到鲤鱼身上，这样更加入味。3) 摆盘。