

caishu11 / August 10, 2012 10:12AM

[微波爐美味菜譜 紅燒魚頭](#)

- 1.魚頭清洗乾淨後放入微波爐專用的玻璃器皿裏
  - 2.擠入小半個檸檬汁，[\[url=http://blog.xuite.net/afgda/blog/62380442\]](http://blog.xuite.net/afgda/blog/62380442)[\[color=white\]\[size=1px\]美白](#)[\[/size\]\[/color\]\[/url\]](#)魚頭另一面也要擠一點
  - 3.放入兩勺老抽，兩勺生抽
  - 4.大蒜用刀背拍一下後切成蒜泥
  - 5.放入一勺蒜泥，[\[url=http://blog.udn.com/wdsfncxv/6701572\]](http://blog.udn.com/wdsfncxv/6701572)[\[color=white\]\[size=1px\]干淨](#)[\[/size\]\[/color\]\[/url\]](#)一勺生姜碎,放入一勺白酒
  - 6.放入大半勺韓式辣椒醬，半勺豆豉醬
  - 7.放入半勺白糖，[\[url=http://mypaper.pchome.com.tw/kokolink/post/1323137102\]](http://mypaper.pchome.com.tw/kokolink/post/1323137102)[\[color=white\]\[size=1px\]長痘](#)[\[/size\]\[/color\]\[/url\]](#)用手充分給魚按摩2分鍾
  - 8.放置15分鍾，[\[url=http://cocoing.pixnet.net/blog/post/38569222\]](http://cocoing.pixnet.net/blog/post/38569222)[\[color=white\]\[size=1px\]護膚](#)[\[/size\]\[/color\]\[/url\]](#)中途再給魚按摩2分鍾
  - 9.放入微波爐高火5分鍾
  - 10.玻璃器皿取出，[\[url=http://blog.sina.com.tw/blog\\_my\\_admin/article\\_preview.php?tid=633498\]](http://blog.sina.com.tw/blog_my_admin/article_preview.php?tid=633498)[\[color=white\]\[size=1px\]皮](#)[\[/size\]\[/color\]\[/url\]](#)鍋裏放一點油，把玻璃器皿裏的湯汁倒在鍋裏
  - 11.湯水煮開後勾薄芡，撒上蔥，淋在魚上即可
-