

caishu11 / July 05, 2012 11:22AM

[美食菜譜 鮮味帶魚](#)

主料：帶魚400克。

調料：

植物油20克，香油5克，料酒10克，醬油3克，[\[url=http://blog.roodo.com/fxxc218\]](http://blog.roodo.com/fxxc218)[\[color=white\]\[size=1px\]fxxc218\[/size\]\[color\]\[url\]](#)醋3克，白砂糖2克，番茄沙司5克，玉米澱粉4克，大蔥4克，姜3克，白皮大蒜5克

做法：

1.蔥姜蒜切細末；[\[url=http://blog.yahoo.com/_LJNIJD7MR5JP4CKOIZ7OHRN2KA/articles/page/1\]](http://blog.yahoo.com/_LJNIJD7MR5JP4CKOIZ7OHRN2KA/articles/page/1)[\[color=white\]\[size=1px\]tot274597\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

2.將帶魚洗淨，切成塊，放入蔥姜末、醬油、料酒拌勻，腌漬30分鐘；

3.澱粉放碗內加水調成濕澱粉；

[\[url=http://blog.yahoo.com/_XWI5YKYB3RKEM6X2FEQLOBN7WA/articles/page/1\]](http://blog.yahoo.com/_XWI5YKYB3RKEM6X2FEQLOBN7WA/articles/page/1)[\[color=white\]\[size=1px\]ydn274597\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

4.炒鍋注油燒至八成熱，放入魚塊炸至兩面金黃色，撈出控油；

5.炒鍋注油燒熱，下入蒜末炒香，加沙司、精鹽、白糖、醋、[\[url=http://caishu77.blogspot.com\]](http://caishu77.blogspot.com)[\[color=white\]\[size=1px\]caishu77\[/size\]\[color\]\[url\]](#)少許水燒開；

6.用水澱粉勾芡，放入魚塊翻勻，[\[url=http://profile.qooza.hk/fxxc217\]](http://profile.qooza.hk/fxxc217)[\[color=white\]\[size=1px\]fxxc217\[/size\]\[color\]\[url\]](#)至汁濃稠時淋入香油即可。
