

mrrinboy / May 09, 2014 10:19AM

[色香味俱全的白蘿蔔燒鰓魚](#)

鰓魚肉厚刺少，很適合紅燒。在燒制的過程中加入蘿蔔調味，魚香燉煮入了蘿蔔之中，蘿蔔的清甜滲入魚肉。將蘿蔔墊在魚下，醬汁瑩瑩包裹，擺盤也很美觀，最後撒上香菜和辣椒圈，色香味俱全！

材料：

主料：鰓魚1條

配料：白蘿蔔1/2根、姜1塊、蔥1根、蒜2瓣

調料：醬油1大勺、料酒1大勺、白糖1小勺、雞精少許、鹽少許、炸粉適量

準備：

白蘿蔔去皮、切5mm的厚片，蔥切段，姜、蒜切片；

做法：

1. 鰓魚處理幹淨，兩側各劃3刀，抹上料酒和鹽，腹中塞入姜片，腌制20分鐘；
2. 腌好的鰓魚拍上薄薄壹層炸粉；
3. 鍋中放入油燒至五成熱，放入魚煎至兩面金黃，盛出瀝油；
4. 另起鍋加少許油，放入蔥姜蒜爆香，再放入白蘿蔔片；
5. 翻炒1分鐘後放入煎好的鰓魚，加入醬油、料酒、糖和雞精；
6. 加水與魚齊平，大火燒開，轉中火燉至湯汁濃稠關火，盛出撒香蔥碎即可。

心得分享：

1. 腌制之前在魚身兩側各劃幾刀，會更加入味；
2. 蘿蔔片不需要切得太薄，容易燉爛；
3. 如果沒有炸粉，可以用澱粉代替；
4. 如果喜歡湯汁多，可以早點熄火，並用水澱粉將魚湯調成濃稠狀。

[\[url=http://swaseykiosk.blog.shinobi.jp/%E3%81%AE%E4%BA%BA%E3%82%82/%E7%AC%91%E9%A1%94%E3%81%AE%E7%94%9F%E6%B4%BB%E3%82%92%E8%A6%8B%E3%81%A6\]](http://swaseykiosk.blog.shinobi.jp/%E3%81%AE%E4%BA%BA%E3%82%82/%E7%AC%91%E9%A1%94%E3%81%AE%E7%94%9F%E6%B4%BB%E3%82%92%E8%A6%8B%E3%81%A6)[\[color=white\]\[size=1px\]](#)笑顏の生活を見て[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

[\[url=http://blog.livedoor.jp/mrrinboy/archives/6259834.html\]](http://blog.livedoor.jp/mrrinboy/archives/6259834.html)[\[color=white\]\[size=1px\]](#)兒子的心事[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

[\[url=http://fruitqingwawangzi.ko-co.jp/e272315.html\]](http://fruitqingwawangzi.ko-co.jp/e272315.html)[\[color=white\]\[size=1px\]](#)致親愛的妳[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

[\[url=http://somesunyril.da-te.jp/e747805.html\]](http://somesunyril.da-te.jp/e747805.html)[\[color=white\]\[size=1px\]](#)喜歡這平淡似雪的白色[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)

[\[url=http://chenlixue.ffsagami.com/e89220.html\]](http://chenlixue.ffsagami.com/e89220.html)[\[color=white\]\[size=1px\]](#)尋找自己的桃花源[\[/size\]\[color\]\[url\]](#)