

宜春培训学做夜宵烤鱼技术

产品名称	宜春培训学做夜宵烤鱼技术
公司名称	长沙市红星鹏飞厨师职业培训学校
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	长沙市雨花区时代阳光大道西600号红星厨师学校
联系电话	13135218825 13135218825

产品详情

烤鱼不知从什么时候起，一道道烤鱼就火遍大江南北了。晚上下班的时候老远都能闻到的那股浓浓的辣香，牵引着一拨又一拨的吃货前往，爱的就是它的火辣重口味。

不管是夏天还是冬天，和朋友聚餐的时候就喜欢叫上一盘烤鱼，再叫上几箱啤酒，和兄弟朋友喝着酒，吃着烤鱼畅谈人生。

如果你想要学烤鱼技术培训，那么你可以直接到一些大型的学校里面去学习，比如说山东甄选小吃培训就挺不错的。里面的师资力量是比较有保障，而且基本上每一个学员的学习效率都比较高。

可能很多人觉得只有外面的烤摊上才能吃到味道纯正的烤鱼，其实只要你有时间，愿意动手，在家也能做出美味的烤鱼。如果要在家做烤鱼的话，选择用青鱼来做为好，因为青鱼中含有丰富的蛋白质，还含有丰富的硒、碘等矿物质，更重要的是青鱼适宜一般人群食用。

接下来我们就来看看怎么在家做出美味的烤鱼。

准备食材:

青鱼1条、莲藕1段、土豆2个、芹菜1棵、洋葱半个、干辣椒10个、香菜适量、姜丝10克、蒜片10克、花椒1把、八角2颗、桂皮1小块、香叶2片、白砂糖3茶匙、郫县豆瓣酱2汤匙、料酒10毫升、酱油1勺、盐1茶匙、油适量

制作方法:

- 1、把买回来的青鱼洗净，再用刀在鱼的两面斜划几刀，然后放入大盘中加1/2茶匙盐、料酒拌匀腌制一会，在腌制鱼的时候把烤箱200 预热，等鱼腌制好了就将青鱼放入烤盘中，入烤箱上下火烤约20分钟。
- 2、在烤鱼的时候莲藕、土豆去皮洗净，切成厚约5毫米的片；芹菜择洗干净，切成4厘米左右的长段待用

- 3、把洋葱洗净切丝；干辣椒洗净切1厘米的段；香菜洗净切寸段；花椒、八角、桂皮、香叶洗净待用。
- 4、往锅中倒入适量油烧热，放入花椒、干辣椒段、姜丝、蒜片、八角、桂皮、香叶、豆瓣酱炒香。
- 5、然后放入洋葱丝、藕片、土豆片、芹菜段炒匀，加适量水煮至藕片、土豆片断生。
- 6、接着加入白砂糖、酱油、少许茶匙盐进行调味；再将所有原料倒在烤鱼上，再入烤箱烤约3分钟；后撒上香菜段就可以好好品尝了。