

日本料理，鲷鱼片，厨师好帮手。

产品名称	日本料理，鲷鱼片，厨师好帮手。
公司名称	吴以东（个体经营）
价格	.00/个
规格参数	品牌:大连食品 净重:100（g） 原料与配料:鲷鱼片
公司地址	中国 上海市普陀区 铜川路936号
联系电话	86 0510 81951728 13262711116

产品详情

品牌	大连食品	净重	100（g）
原料与配料	鲷鱼片	保质期	365（天）
原产地	大连	生产厂家	大连
储藏方法	冷冻	等级	6
规格	1件5公斤	生产日期	2011
售卖方式	包装	特产	是

日本刺生鲷鱼片

鲷鱼豆腐汤【主料】：鲷骨(赤宗鱼骨)300公克、豆腐80公克【辅料】：红、白萝卜丝各1/2杯、葱花2大匙【调料/腌料】：糖、味精各1/8小匙操作: 1.鲷鱼(或其它新鲜鱼骨)切块，入开水川烫捞出，再用清水洗净。2.锅内入水。3.1/3杯烧开，将红、白萝卜丝煮软，续入鱼骨煮滚，去除泡沫，将味噌、糖、味精置小漏杓内，以木棍(或汤匙)拌匀，立即熄火盛碗并撒上葱花即成。若将鱼骨改用豆腐、海带芽、水则改用鱼干汁(小鱼干300公克去头及内脏,加水5杯以小火煮20分钟即成)较理想。梨子鲷鱼材料(4人份)：鲷鱼2片(约300公克)、梨子1颗、蛋白1个、油1大匙、香菜末少许 调味料：盐1/2茶匙、太白粉少许作法：1. 鲷鱼切成中片，以盐巴、蛋白腌约30分钟，将鱼片裹上太白粉。2. 梨子去皮以挖球器挖小球，置入盐水中。3. 将腌制好的鲷鱼片以不沾锅的炒菜锅煎熟。4. 锅内油热，加入鲷鱼片、梨子小球及剩余蛋清拌炒。5. 起锅前放入香菜，略煮过即可。鲷鱼面材料：调味料：鲷鱼 蒜泥竹笋 僵汁鸡蛋 辣椒芹菜 酱清石头耳 胡椒香菇 盐高汤中国生面1. 将鱼去泥肠取出鱼肉 去皮剁碎 鱼头及鱼身保留2. 剁碎的鱼肉以酱清胡椒 蒜泥僵汁腌 搓成丸子 下锅略煎3. 把芹菜以牙签串成排状 将蛋黄涂在上面 煎成菜饼4. 打两粒鸡蛋 蛋黄蛋白分开 蛋黄煎成片状 蛋白加入石头耳也煎成片状 切成小片5. 竹笋 辣椒香菇均切片 中国生面略烫 加入酱清腌渍6. 将鱼头连鱼身放入瓦煲中 摆上菜饼 鸡蛋 竹笋 丸子 辣椒 香菇 生面7. 加入高汤 调味 慢火煮20分钟6. 加入茼蒿 汤滚即可鲷鱼粥之所以用鲷鱼，是因为它没有刺，不用我一根一根的去挑刺，而且超市里有收拾干净的，直接买回家就能上锅了。鲷鱼一条，两面抹上盐入味，平底锅放上油，油五成热时放进葱花、姜末、蒜末炒香，把鱼放进去煎，鱼快熟的时候，再倒进清酒，没过鱼就可以了，一直煮到清酒没有了，再把鱼捞出来用叉子叉碎待用；大米用凉水泡半个小时，然后大火煮开，把叉碎

的鱼肉放进去，再中火煮大约半个小时就可以了，出锅的时候，加一点盐和葱花~~美味的鱼肉粥哦。（听说煎鱼时加五香粉更好吃，下次试试）还做了金枪鱼沙拉配粥吃，紫苔蓝切细丝放在最底层，金枪鱼罐头一个放在上层，摊鸡蛋皮切细丝再铺一层，大虾仁蒸熟放在最上层，然后淋上沙拉酱就ok啦....哈哈要再配上白奶油吐司就更好啦

菜品名称 香烤鲷鱼味型特点 金黄油亮，香鲜可口。原材料分类 -菜谱分类 微波炉菜菜品分类 家常系列主要材料

鲷鱼2条，水煮蛋黄1个，芹菜50克，洋葱小半个，韭菜50克
辅助材料 调料 - 大蒜1根，芥末半茶匙，精盐适量，柠檬2片，黄酒2汤匙，胡椒粉少许，面粉2汤匙，色拉油1汤匙

加工过程

- 1、鲷鱼去鳃除鳞，剖侧腹去内脏冲洗干净。抹平水撒上盐和胡椒粉并沾上一层面粉。
- 2、洋葱、大蒜、韭菜和芹菜切碎，蛋黄捣碎，一起放入碗中，加盐、芥末拌匀做成馅料。将此馅料分成2份，分别塞入鲷鱼腹中。
- 3、将鲷鱼身上涂一层色拉油，放在金属网上，网下置一盘接滴下来的汁液，用强波火力烤5分钟。然后，喷入黄酒，放上柠檬片，再放入温度达250 的烤箱中烤8分钟即可。