

正宗留一手烤鱼培训

产品名称	正宗留一手烤鱼培训
公司名称	贵州大盛餐饮管理有限公司
价格	1.00/个
规格参数	价格:电议或面议 电话:0851-84828020 地址:贵州省贵阳市观山湖区金阳商业步行街G区G2栋3楼8号
公司地址	贵州省贵阳市观山湖区金阳商业步行街第G幢G2单元3层7号
联系电话	0851—84828020 17784995660

产品详情

正宗留一手烤鱼培训-【贵州大盛餐饮培训】

烤鱼是指鱼类经过烤制之后然后进行烹饪的一种方法，这种烹调方式实现了“一烤二炖”。是烤鱼界的一次新变革。现在提到“烤鱼”大多指“川味烤鱼”。

留一手烤鱼，一种发源于贵州，而发扬于万州的特色美食，在流传过程中，融合腌、烤、炖三种烹饪工艺技术，充分借鉴传统川菜及川味火锅用料特点，是口味奇绝、营养丰富的风味小吃。

提到烤鱼，人们头脑中一闪而过的往往是贵州留一手烤鱼，像牛羊肉串一样直接放到炭火上，放少许盐、辣椒等调料，烤熟即食。流行的川式烤鱼却与传统烧烤做法有着明显的不同，它采用“先烤后炖”的独特做法，融合了烤、炖两种烹饪工艺的精华。

留一手烤鱼营养价值

鱼在高温下灼烤的时候，会产生烟雾和焦糊物。在烤鱼的焦糊物里，还发现有致癌物质。一般在烤鱼时，表面温度大约为200 ~250 ，中心部分为100 左右。这种温度不会出现什么问题，但是当烤成焦糊状时，温度已经达到400 以上，这就会产生突变性了。在烤牛肉和炸鸡蛋时，也有类似的情况。

这种危险，其实可以用食物搭配的办法加以避免，同白萝卜泥和柠檬一起吃就是不错的选择。

这是因为白萝卜中含有多种酶，不但能分解食物中的淀粉、脂肪，还可以分解致癌作用很强的亚硝酸胺，消除亚硝酸胺的致癌作用。

另外，萝卜和柠檬都含有大量的维生素C，不但能使一餐中的营养素更加均衡，还有预防癌症的作用。

烤鱼的热量较高，而萝卜热量少，还富含膳食纤维，吃后可促进胃肠蠕动，并且易产生饱腹感。因此，吃烤鱼时多吃点萝卜泥，能避免摄入过多的热量，有助于减肥。

留一手烤鱼制作方法

食材

草鱼1条（鲤鱼等其它鱼也可以，约1.5斤）、香芹菜50克、青笋1根、丝瓜1根（配菜可以根据自己的喜好莲藕、豆干、黄瓜、土豆等都行）

姜20克、大蒜100克、干辣椒100克、泡椒20克、花椒15克、郫县豆瓣2大匙（30ml）、豆豉酱1汤匙（15ml）、酱油1大匙（15ml）、盐适量、糖1茶匙（5克）、鸡精少许、鲜汤250ml、油

腌鱼调料：葱、姜片、盐、料酒、辣椒面、花椒面、孜然粉、酱油、油

方法/步骤

1、将宰杀干净的新鲜草鱼洗净，剪去鱼鳍，用刀在鱼身两侧开花刀，然后沿鱼骨将鱼部分分开，使鱼分成两半，鱼背相连，用葱段、姜片、1勺（5ml）料酒和1茶匙（5克）的盐抹匀鱼身，腌制10分钟。

2、将腌好的鱼放入铺好锡纸的烤盘，垫上葱段和姜片，鱼身刷上油和酱油，撒上辣椒面、花椒面、孜然粉，放入预热220度的烤箱上下火烤20分钟（中间可以取出再刷一次酱油和油）。

3、姜切姜末，蒜切成大块，芹菜去老叶洗净切段，豆瓣酱、泡椒剁碎，青笋去皮切滚刀块，丝瓜去皮切滚刀块。

4、炒锅内放入50克的油，烧至5成热，放入姜末蒜瓣炒香，放入剁碎的郫县豆瓣、泡椒和豆豉酱炒香。

5、放入干辣椒和花椒炒香，加入鲜汤烧开，加酱油、盐、糖、鸡精调味。

6、加入青笋和香芹菜同煮，断生后加入丝瓜即关火。

7、将烤好的鱼去掉姜葱放入一个深盆中（其实也可以一开始就放入这个深盆中），将配菜倒在鱼身上。

8、将加了配菜的鱼放入烤箱中200度烤5分钟，炒锅洗净烧热，放入2大匙（30ml）的油烧至5成热，放入适量干辣椒花椒炒香（注意花椒和辣椒不要糊了），趁热浇在烤好的鱼身上，用香菜装饰即可上桌。

贵州大盛餐饮培训学校是餐饮培训业界著名品牌。学校专业从事：“特色粉面、中式烹调、烧烤、中西式面点、时尚冷热饮品、风味小吃、特色火锅、卤菜、西式快餐、糕点烘焙”等技术研发与培训。其中，中式烹调：“牛肉粉、羊肉粉、肠旺面、烧烤、烤鱼、火锅、炒菜、卤菜、小吃”等系列；全能西式：“蛋糕类、面包类、点心类、裱花类、月饼、西式冻品、西式快餐”等系列；时尚饮品：“咖啡、奶茶、奶盖、慕斯、冰沙、奶昔、果汁、冰点”等系列。

学校常年招生，随到随学，包教包会，从零开始学，入学即签订培训协议，学不会可免费再学，中途不再收任何费用。经学校多年来培养造就了一批又一批餐饮业的老板及专业技术人才，并建立起完善的服务保障体系。我们还为学员免费提供开业前的各项指导，店面设计策划及筹备工作等，真正做到让学员创业无忧。

学校教学设施齐全，环境舒适，师资力量雄厚，各项规则制度完善。理论与实践融为一体，一次交费学习，长期同类技术免费服务与升级，学校在社会中树立了良好的口碑，成为广大餐饮创业者、美食爱好者充电学习的必要首选单位。2016年，贵州大盛餐饮培训学校，成为社会公众认可的重点厨艺培训学校之一。

地址：贵州省贵阳市观山湖区金阳商业步行街G区G2栋3楼8号

电话：0851-84828020 17784995660 17784985660

QQ：1261587254 724395410