

带鱼焗着吃,不加一滴水,鲜香不腥馋哭小学生,好吃停不下来

小时候最喜欢爸爸烧的红烧带鱼了,煎透了的带鱼淋上生抽,放些蒜苗炒几下出锅,好吃的让我连汤汁都要拌饭。现在轮到我自己给娃做饭,也会这么做。不过总是一种做法,娃都吃腻了。于是我改成焗带鱼,成品也让人惊艳,娃吃的停不下来。而且不用油煎,吃的更健康。

【食材】:

带鱼 400g, 料酒(腌制用) 10g, 盐(腌制用) 0.5g, 生姜 32g, 蒜瓣 20个, 洋葱半个, 美人椒 1个, 香葱 3根, 料酒 30g。

蒜蓉酱汁配料:

玉米油 25g, 料酒 15g, 蚝油 15g, 白胡椒粉 0.5g, 生抽 10g, 老抽 10g, 鸡精 1g, 盐 2g, 白糖 2g。

【步骤】:

- 1.准备好食材(3-4人份),带鱼洗净去头尾后切段,香葱葱白和葱叶分开切段,15个蒜瓣和16g生姜切末混合,5个蒜瓣、美人椒、洋葱切粒,10g生姜切厚片,6g生姜切丝;
- 2.带鱼中加入10g料酒、0.5g盐和姜丝,腌制半小时;
- 3.生姜末和蒜瓣末混合物中浇入25g热

玉米油,激发出香味;

- 4.再加入蒜蓉酱汁配料中的所有调味料,搅拌均匀成蒜蓉酱;
 - 5.将北鼎解冻导热板放在炉子上,北鼎焗焗珐琅锅放上去,开小火,预热2-3分钟;
 - 6.调到中火,倒入玉米油,倒入洋葱粒、蒜粒、葱白和姜片,煸炒出香味;
 - 7.铺上带鱼段;
 - 8.均匀浇上蒜蓉酱;
 - 9.30g料酒绕锅边沿浇入;
 - 10.盖上锅盖,中火焗煮12分钟左右,关火,撒上葱叶和美人椒粒点缀一下即可。
- 成品:带鱼肉质鲜美,香味浓郁,好吃的停不下来哟!

【注意事项】:

- 1.调味料用量根据自己的口感适当增减,我家人不太吃辣,所以用的美人椒,爱吃辣的可以换成小米辣,具体烹饪时间根据食材、用量来调整;
- 2.珐琅锅锁水性能佳,导热快、保温性能也好,用来做焗菜特别合适。我使用的这个焗焗珐琅锅还配套了解冻导热板,既可以让锅受热更均匀,又能保护好锅底。



三汁焗锅鲜香诱人酱汁是关键,秘制酱料告诉你,在家自己做起来



和大学同学相聚的时候,她带我去了一家店吃焗锅,这是我第一次吃到这种做法,当时小小惊艳了一下,嗯,挺好吃的。做为美食爱好者,尝过自己喜欢的菜品,当然要求复刻一下啦。于是自己在家研究了酱汁配方,试着做了做,没想到成功啦,家人吃得赞不绝口。

独乐乐不如众乐乐,下面把我的配方、做法分享给大家,感兴趣的可以试试哦。

【食材】:

明虾 200g, 鸡翅 10个, 姜丝(腌制用) 3g, 料酒(腌制用) 30g, 生抽(腌制用) 15g, 白胡椒粉(腌制用) 1g, 盐(腌制用) 1g, 香葱 10g, 熟白芝麻 2g, 蒜瓣 4个, 玉米油 20g, 温水 1小碗。

配菜:

洋葱半个, 胡萝卜 1根, 土豆 250g, 蘑菇 140g, 青椒 1个, 红椒 1个, 玉米油 30g, 盐 2g,

焗汁配料:

料酒 30g, 生抽 15g, 蚝油 20g, 番茄酱 15g, 甜面酱 30g, 辣椒酱 15g, 白糖 15g, 玉米淀粉 15g。

【步骤】:

- 1.准备好食材(3-4人份),明虾剪去虾枪虾须虾脚、挑去虾线,鸡翅正反两面各划两刀,土豆、胡萝卜、洋葱、青椒、红椒切块,蒜瓣、香葱切末,焗汁配料全部混合搅拌均匀;
- 2.鸡翅、明虾中加入3g姜丝、30g料酒、15g生抽、1g白胡椒粉和1g盐混合均匀腌制半小时;

3.土豆、胡萝卜中加入15g玉米油和1g盐混合搅拌均匀,剩下的其它配菜里也加入15g玉米油和1g盐搅拌均匀,先加油搅拌均匀再加盐,因为油可以锁住食材的水份;

4.将北鼎解冻导热板放在炉子上,北鼎焗焗珐琅锅放上去,开小火,预热2-3分钟;

5.调到中火,倒入20玉米油,倒入蒜末,煸炒出香味;

6.转到小火,倒入洋葱、蘑菇、青红椒等水分多的配菜,铺满锅底;

7.再铺上胡萝卜、土豆等淀粉多的菜,这样的先后顺序放配菜不易粘锅;

8.码上鸡翅和明虾,沿锅沿倒入一小碗温水;

9.盖上锅盖,小火焗25分钟;

10.均匀浇上焗汁再继续焗8-10分钟,关火,撒上熟白芝麻和葱花点缀一下即可。

成品:鲜香诱人,食材多多营养丰富好吃又下饭,你也来试试吧!

【注意事项】:

- 1.调味料用量根据自己的口味适当增减,我家人不太吃辣,所以配菜中没有放辣椒粉,爱吃辣的可以加入辣椒粉一起拌均匀;
- 2.具体烹饪时间根据食材、用量来调整;
- 3.珐琅锅锁水性能佳,导热快、保温性能也好,用来做焗锅特别合适。我使用的这个焗焗珐琅锅还配套了解冻导热板,既可以让锅受热更均匀,又能保护好锅底,如果是用电陶炉、电磁炉、电炉、烤箱等,不用垫解冻导热板。



11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

301.881.2800

每天中午点心推车服务,港式点心,任君选择
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)



大华府地区
最富丽堂皇的大酒楼

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定
6-122

yanzinoodle.com
New York Mart MD(中国城超市内)
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味,燕子翩然提来

电话:301-777-8888

- *本店另有广西其他风味特色小吃,燕子私房菜供君选择
- *外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda、饭团外卖
- *店内订送餐: 10-20mile 以内, 需消费满\$ 60-\$100 以上
- *定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

DC, MD, VA 各地都可送餐!

OPEN HOURS: 10:00am-8:30pm
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠
全年无休

6-121



发美食秀,晒朋友圈八折优惠券!
具体折扣详情请扫码咨询