

大家好，关于鲮鳙鱼的做法很多朋友都还不太明白，不过没关系，因为今天小编就来为大家分享关于鳙鱼的正确做法的知识点，相信应该可以解决大家的一些困惑和问题，如果碰巧可以解决您的问题，还望关注下本站哦，希望对各位有所帮助！

本文目录

1. [谁知道银雪鱼的做法](#)
2. [鳙鱼的几种做法汇总](#)
3. [鲮鳙怎么做好吃](#)
4. [超市买的冷冻鳙鱼怎么做好吃](#)

谁知道银雪鱼的做法

银雪鱼的家常做法如下：

- 1、将银鳙鱼解冻，用清水冲洗干净，晾干，最好用干净的纸巾将银鳙鱼上的水分吸干。
- 2、取少量的盐、味精、料酒、胡椒粉搅匀，将银鳙鱼腌20分钟。
- 3、取一枚鸡蛋，取用蛋黄，将蛋黄打散均匀地涂抹在银鳙鱼上。
- 4、将生粉倒入盘中，用涂上蛋黄的银鳙鱼清蘸生粉，使生粉薄薄地贴满银鳙鱼，两面均匀蘸生粉。
- 5、煎锅烧热，倒入花生油。油温在8成热时把银鳙鱼放入，中火煎炸，煎至两面金黄，再开大火煎下，为了使煎炸时侵入银鳙鱼中的油逼出。
- 6、煎好的银鳙鱼取出，放在砧板上。斩件装盘。

鳙鱼的几种做法汇总

主题：鳙鱼的鱼肉鲜嫩，鱼刺少，很适合小宝宝们吃，目前市场上有两种鳙鱼，一种是银鳙鱼，价钱比较高，要上百元一斤，还有一种是扁鳙鱼，价格就差的很远了，只要十几块钱。银鳙和扁鳙像贵族与平民一样分属两个不同的阶级，银鳙肉质细腻、营养丰富，而扁鳙鱼含油脂多，不容易消化，容易拉肚子，大家一定不要买错了！买回的鱼一定要化透，要不然会腥。一、小婴儿的做法，宝宝小于1周岁的可以试下：1、把银鳙鱼化开，用手仔细摸索，虽然银鳙鱼刺已经很少了，但是靠近鳍的地方还是有些，要注意！2、水烧开后，点一点点醋，把切好的小块鱼放进去3

、煮熟后，加少许淀粉，稍搅4、出锅后迅速用勺子压成泥，凉了就压不了泥了5、因为没味道，宝宝或许不爱吃，加点鱼肉松，宝宝就很爱吃了。

二、清蒸鳕鱼的新派做法用料鳕鱼2片菠菜10g生抽10ml做法1.菠菜洗净，放入滚水中氽烫后捞出，浸泡冷水中以去除涩味后捞起，沥干水分，切成小段。2.鳕鱼清洗干净，放入盘中，用保鲜膜封好，放入微波炉中，以900瓦火力加热5分钟。3.取出鳕鱼，加入菠菜碎并淋上生抽，充分捣碎即可。

三、清蒸银鳕鱼的做法用料李锦记的蒸鱼豉油，姜和葱是必备的，料酒看个人喜好。做法1、银鳕鱼解冻后，洗净备用，如果喜欢用盐和料酒的可以涂在鱼上腌制一会，我是不喜欢，而且李锦记的蒸鱼豉油有足够的咸度。2、姜切片，葱切丝，姜铺在盘子上，将银鳕鱼放在姜片上，在上边撒一点葱。3、蒸锅放入足够的水，大火加热，直至水开，冒出蒸气，将装好鱼的盘子放入，盖上锅盖，计时7-8分钟。4、时间到后关火，闷上5-10分钟（很关键呦）。5、开盖，取出盘子，倒掉多余的水分，倒入豉油。如果喜欢味道重些的也可以在闷之前浇入豉油四、喂宝宝吃的鳕鱼做法用料鳕鱼一块.姜丝少许.麻油.做法1.超市买鳕鱼块数块,一般都给切好成段了.可以挑小一点的,建议不要买太多,因为虽然是冰冻的,但宝宝吃的东西还是越新鲜越好.2.将鳕鱼放在小碗中,把姜丝撒在上面,可以除腥味.宝宝吃最好什么佐料都不用,因为是海鱼,本身会有淡淡的盐味.大人吃就可以出锅后撒点盐和味精.撒葱花.3.放入蒸锅,大火蒸,水开后再蒸大约三到五分钟,火候要靠自己掌握.看到鱼肉和骨头分离,已有汤汁儿.感觉已熟就行.4.出锅,放一两滴麻油.这样,美味又有营养的蒸鳕鱼就做好啦!是不是步骤和蒸鸡蛋差不多,而且比蒸鸡蛋还简单啊!

五、胡萝卜鳕鱼粥材料：鳕鱼、胡萝卜、粳米做法：鳕鱼去骨，胡萝卜切末煮熟，放入米粥搅拌。

六、薯泥鱼肉糕用料土豆——含有多种维生素和微量元素鳕鱼——含有丰富的蛋白质和维生素A、维生素D做法1、土豆削去外皮，清洗干净，切成大块，放入蒸锅中大火蒸至熟软。2、鳕鱼清洗干净，放入小煮锅中，加入适量冷水（水量以没过鱼肉1cm即可），大火煮熟，捞出。3、将蒸熟的土豆和煮熟的鱼肉放入碗中，用勺背均匀地压碎成泥。4、取2茶匙（10ml）煮鳕鱼的鱼汤倒入土豆、鳕鱼泥中，用勺子轻轻地搅拌均匀成黏稠状即可。

七、清蒸，一点葱姜，一点料酒，一点海鲜酱油，蒸个几分钟就OK了，味道特别鲜美。

八、微波炉里烤葱姜,料酒,盐腌过后放微波炉里烤的,一大块银鳕鱼肉出炉后缩成一小块了,嫩嫩的软软的倒挺适合宝宝吃.

九、香煎银鳕鱼原料：银鳕鱼，一块。口蘑两朵切成小片配料：葱、姜、蒜少许。蛋清少许做法：1、先将鱼化透洗干净，有的上面还有没弄干净鱼鳞。一并弄干净2、将鱼沾少许蛋清，油锅烧热，加适量油（一定不要太多，够煎鱼就足以），3、鱼煎好（可以在锅里滑动就差不多了），我没两面煎，因为一般银鳕鱼都是一面有皮一面是肉，没皮那边不好煎，加入葱姜蒜（要是你的宝宝不吃这些东西，那就少加点，借味就好）香味出来以后，加点美极鲜（或者海鲜酱油），加点热水，把切好的蘑菇放进去，少加点盐，收汤，就可以出锅了。个人经验：煎鱼的时候，有一定要热，银鳕鱼皮薄，容易粘锅。不过没关系，不糊就没问题。至于青菜，不加蘑菇可以换成别的菜，宝宝爱吃就行大家都知道,鱼的营养成份很高,而且比起肉来更容易被宝宝吸收.可是鱼有很多刺,许多妈妈不让宝宝吃,所以就推荐给妈妈们鳕鱼,并且说两种制作方法.我们家的宝宝非常爱吃,不信你们

可以试试？1、鳕鱼蔬菜汤。将鳕鱼化冻以后，控水放入盘中蒸，将鱼化成鱼肉丝备用。剁碎新鲜蔬菜（如菠菜叶、西红柿或小白菜等），放入锅中煮，放少量盐和鳕鱼丝即可。也可以放一点面疙瘩，即有面食又有蔬菜又有鱼肉，营养好，味道也很鲜美！2、蒸鳕鱼。先蒸好鳕鱼（同1），放置一旁，炒菜锅内放油，油热放葱、姜、蒜、少量盐，再倒入耗油（超市有卖），炒匀后（大概10秒钟），直接浇入鱼上，味道真是非常好，和大饭店里的蒸大鲮萍有得比。

鲮鳙鱼怎么做好吃

材料

花椒30粒，八角2颗，桂皮一小块，干淀粉5汤匙（75克），清水100ml，料酒1汤匙（15ml），红烧酱油3汤匙（45ml），生抽1汤匙（15ml），开水400ml，盐1/4茶匙（1克）

做法

1) 从冷冻室中提前2小时拿出，放在室温环境中自然解冻，不要放在水里解冻，尤其是开水里解冻。

2) 把解冻后的鱼，用水冲洗，并去除鱼鳞，沥干后用厨房纸巾吸干表面的水分。

3) 干淀粉放入碗中，加入清水搅匀，成为非常浓稠的水淀粉。将鱼排放入碗中，正反两面都裹上一层水淀粉。

4) 锅中倒入油，大火加热，待油8成热时，放入鱼排，双面煎到鱼肉变色，放入花椒，八角在油中炒香，烹入料酒。

5)

倒入红烧酱油，再倒入开水没过鱼的表面，搅匀后大火煮开，调成中火盖上盖子，继续煮7分钟。

6)

打开盖子，调入盐搅匀，改成大火，将汤汁收浓即可。

超市买的冷冻鳕鱼怎么做好吃

主料：鲮鱼250克。

辅料：香葱适量、生姜适量、豆豉适量、料酒适量。

- 1、取出鲮鱼，打开包装，如图所示。
- 2、然后加入清水里解冻沥干，如图所示。
- 3、将鲮鱼放进盆子里，如图所示。
- 4、撒上生姜丝，如图所示。
- 5、再加入适量的料酒和豆豉，如图所示。
- 6、最后撒些大葱丝，如图所示。
- 7、放进锅里盖上锅盖，如图所示。
- 8、蒸10分钟左右，如图所示。
- 9、浇一点生抽和热油，如图所示。
- 10、撒上香葱即可，如图所示。

好了，关于鲮鱼的做法和鲮鱼的正确做法的问题到这里结束啦，希望可以解决您的问题哈！