家常三步卡 · No.013　　小雪暖身

红烧带鱼

撕黑膜、裹薄粉、等定型，煎到金黄再红烧，酱汁红亮鱼肉嫩

食材

带鱼 2条（宽厚银鳞完整）· 玉米淀粉 少许
葱 · 姜 · 料酒 · 生抽 · 老抽 · 香醋 · 冰糖（可选）



三步就够

1. **去膜吸干**
   刮净腹腔黑膜和血线，葱姜料酒腌10分钟，厨房纸吸干表面

2. **薄粉定型**
   薄拍一层玉米淀粉，六成油温下锅，煎到金黄定型再翻面

3. **焖煮收汁**
   爆香姜蒜，加生抽老抽香醋，倒开水没过一半，中小火焖8-10分钟收浓

别踩这三个坑
别带水下锅（溅油破皮）· 别大火煎（外糊里生）· 别频繁翻动（鱼肉散）

扫码看完整做法
时令家常菜 · 一周不重样
扫码直达已发布原文