

焖鱼块、空气炸锅烤抱子甘蓝、腊肉炒菜花怎么制作

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167714659916727.html>

范文网，为你加油喝彩！

最佳答案

大家好，我来为大家解答以上问题。焖鱼块、空气炸锅烤抱食品安全隐患子甘蓝、腊肉炒菜花怎么制作的很多人还不知道，那么关于焖鱼块、空气炸锅烤抱子甘蓝

大家好，我来温室效应英语为大家解答以上问题。焖鱼块、空气炸锅烤抱子甘蓝、腊肉炒菜花怎么制作的很多人还不知道，那么关于焖鱼块、空气炸锅烤抱子甘蓝、腊肉炒菜花怎么制作的方法，我们一起来看看吧！

制作步骤：

一、焖鱼块

、买的草鱼洗净切成块(市场上已经杀青了)，用料酒、姜片、盐腌制dance过去式30分钟。

、洋葱被切成小块。

、在锅里烧勇敢的近义词开油，稍微炒一下洋葱。

4向、砂锅中加入油，预热。

、把炒好的洋葱放在底部。

6、把鱼块依次放好。

7将油留在、锅中，用胡椒粉翻炒。

、胡椒放在鱼上。

9、用适量盐、鸡精、耗油、料酒、油。

10、盖上锅盖炖6分钟。

? 1、准备好了。

、准备吃饭了。

二、空气炸锅烤抱子甘蓝

1.剥去抱子甘蓝的残叶，把它们切成两半；

2在、将1/4茶匙黑胡椒、1/4茶匙白胡椒、1/4茶匙白糖和1/2茶匙精盐放入大碗中

3向、中加入2汤匙植物油，搅拌均匀；

4将、倒入抱子甘蓝中，拌匀；

、在空气炒锅的底部喷了一层植物油；

6.将抱子甘蓝倒入、摇几下烤盘，让材料平放，不要堆积；

7、被设定在320华氏度持续10分钟。到了拿出烤盘的时候，摇几下，烤5分钟左右。反正是要煮的。图片烧坏了，写菜单的时候温度降低了。如果成品表面烧焦了，可以把烧焦的叶子剥下来享用。

三、腊肉炒菜花

1、腊肉切片，肥肉切成小块。

2、菜花切丝小块

3、锅中放油，将洋scarves葱、生姜、大蒜和花椒油精炼。

4、葱、姜、蒜、花椒油盛出。

5、锅留少许油，炒肥腊肉丁油，炒腊肉。

6、和炒花椰菜。

7、酱油、料酒、糖和淀粉混合成汁。

8将、倒入锅中，搅拌均匀。

9、可以装在盘子里。

本文美食制作教程到此分享完毕，希望对大家有所帮助。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发