

草鱼的家常做法

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/1678142054168611.html>

范文网，为你加油喝彩！

继续教育证书-申请退款



2023年3月7日发(作者：柳仙谷)

剁椒草鱼块的家常美味做法

草鱼的味道向来被众多吃货所爱，尤其是加上了剁椒的草鱼块味

道更佳诱人，做法也比较简单，是家常餐桌的美味。店铺给大家分享

剁椒草鱼块的做法，希望大家喜欢。

制作剁椒草鱼块的食材

制作剁椒草鱼块的步骤

- 1.草鱼刮去鳞片，掏去内脏。冲洗干净。剁成块。
- 2.取其中两块控干水分。准备好剁椒、葱、姜、蒜、朝天椒。
- 3.把葱、姜、蒜切好备用。
- 4.锅烧热倒入少许油也烧热，把油倒出来。然后再倒入适量的油，烧热后放入少许食盐，小火放入鱼块煎至两面金黄。
- 5.煎好的鱼块用锅铲拨到一边。放入葱、姜、蒜、朝天椒煸炒，然后再放入2大勺剁椒煸炒片刻。
- 6.倒入料酒、白糖、生抽香醋，加入适量的水煮20分钟。
- 7.20分钟后汤汁已经浓稠，再加入2大勺剁椒，加入少许淀粉水

煮5分钟关火。

8.盛入盘中，撒上葱绿即可。

草鱼的营养价值

相信大家都知道鱼类的蛋白质含量是比较高的，特别是草鱼，它

的蛋白质不仅高，质量还很好，草鱼肉的营养成分96%都能被人体吸

收，悄悄说一下!秋冬季节，多吃草鱼能滋补养身呢!下面我们就来了解

一下草鱼有什么营养价值吧!

1、草鱼含有维生素B1、B2、不饱和脂肪酸，以及钙、磷、铁、

锌、硒等人体所需的矿物质。

2、草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效。食

用草鱼对肿瘤也有一定的防治作用。

3、据报道，草鱼胆有明显的降压、祛痰及轻度镇咳的作用。不过，

草鱼的胆汁有毒，食用时须慎重。

4、草鱼的鱼肉嫩而不膩，可以开胃、滋补。对于身体瘦弱、食欲

不振的人来说，吃草鱼再适合不过了。

5、鱼味有平肝、祛风、泊痹、暖胃、中平肝、祛风等功能，心血

管病人多吃草鱼有利于血液循环。

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