

懒人餐虾仁烧冬瓜、肉末焖冬瓜、豆瓣基围虾怎么制作

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/167717870221735.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。懒人餐虾仁烧冬瓜、肉末焖冬瓜、豆瓣基围虾怎么制作的很多人还不知道，那么关于懒人餐虾仁烧冬瓜、肉末焖

大家好，我来为大家解答以上问题。懒人餐虾仁烧冬瓜、肉末焖冬瓜、豆瓣基围虾怎么制作的很多人还不知道，那么关于懒人餐虾仁烧冬瓜、肉末焖冬瓜、豆瓣西红柿是谁基围虾怎么制作的方法，我们一起来看看吧！

制作步骤：

一、懒人餐虾仁烧冬瓜

- 1、海虾去壳、晾干、洗净；冬瓜去皮，切成厚片。
- 2、虾加胡椒粉、料酒、淀粉，腌制十分钟。
- 3、锅是热的，油是热的，现在吃虾。
- 4、虾仁炒至变色，备用。
- 、这是炸虾。
- 6.给、锅重新上油，加热，然后炒葱和姜。
- 7.冬瓜
- 8、翻炒两三分钟后倒入炒好的虾仁。
- 9向、中加入蚝油，搅拌均匀。
- 10、加半碗水，并烧四五分钟。

用盐调味的、

、是用水和淀粉增稠的。

13、成品，咸鲜可口。

二、肉末焖冬瓜

1、大蒜去皮切块备用，肉末用玉米淀粉、酱油腌制一会。

2、冬瓜去皮切块备用。

3、油锅煮至六成熟。倒入玉米油，倒入冬瓜，炒一会，取出备用。

4将底油留在、锅中，用大火煸炒大蒜，使其有香味。

5、用大火炒肉末。

6、加入一茶匙豆瓣酱翻炒。

7、把冬瓜倒进火里，继续翻炒。

、加了一点盐。

9往、里加一勺鸡粉

10冬日里最灿烂的阳光、盖上盖子炖一会儿，大约3分钟，然后用大火收集果汁。

1、赢得报价，完成。矿山救护队

三、豆瓣基围虾

1.斑节对虾提前去虾线

2清洁、以备后用。

3、大蒜、生姜和青椒切片备用。取一碗，加入一勺豆瓣酱、1克盐、酱油、姜丁、料酒搅拌均匀。

4、油锅煮至六成熟，再加入玉米油和南美白对虾，用大火翻炒。

5、加入青椒，大蒜和姜丝

6.将豆成人高考是全日制还是非全日制瓣酱倒入、煨5分钟。

7、潘升，完了。

本文美食制作教程到此分享完毕，希望教育学就业对大家有所帮助。

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