

白带鱼可以清蒸吗 带鱼清蒸要几分钟才可以好吃

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/16770576133264.html>

范文网，为你加油喝彩！

我们都知道，鱼的种类有很多，带鱼就是其中比较受欢迎的一种鱼类食物，它含有丰富的蛋白质、矿物质以及微量元素等，具有很好的食用价值，深受人们喜欢。那么白带鱼可以清蒸吗？下面让我们具体来看看吧！

白带鱼可以清蒸吗

白带鱼是可以清蒸的。

带鱼是一种常见的食材，比较多的烹饪方法是红烧、油煎等。

清蒸带鱼是比较少的，因为清蒸这种烹饪方式，对带鱼本身的品质要求非常高。带鱼本身是有一定腥味的，而且肉质偏松散，不够细腻。

清蒸带鱼的风味特别鲜美，没有浓油赤酱的调味，只有带鱼本身的鲜味。

白带鱼清蒸要多久

一般需要10—15分钟左右。

只要新鲜就好，买到新鲜带鱼，当然要试试看清蒸，只要是清蒸鱼必定不能少的就是大量的葱段垫底以促进蒸气的对流，把鱼直接放在盘子上是绝对不行的，又或是葱价贵的时候，起码也要在鱼身之下架上几支筷子。调味料非常简单，葱切寸段再切细丝，辣椒切细丝(要辣的)，黑豆豉先以热水泡开，将上述材料均匀铺在鱼身上，之前我都会再加上切细的姜丝，这次则决定不用。鱼身上淋上少许的绍兴酒，也可以略滴几滴麻油。

旺火蒸上个4—5分钟再焖个1-2分钟即可医生的赞美，这样料理的带鱼才能够尝得出来鱼肉的鲜美，真的是滑腴甜糯，而豆豉可以充分的为鱼肉提香，葱姜的最大目的也是提香而非去腥w元素，因为只要带鱼够新鲜，真的是毫无腥味。

清蒸带鱼的做法

1、把带鱼洗净，去除内脏和腹内黑膜，切成段。注意，带鱼表面的银鳞千万不要刮，因为这层银色物质是非常有营养的。

2、切一些姜丝和葱丝，加入适量料酒以及少量盐，腌制带鱼2小时。腌制的时候，用手抓匀，让每一块带鱼都能蘸上料。

3、取出腌鱼的姜丝，铺在盘底。这样一方面能继续为带鱼去腥乌兰巴托的爸爸舞蹈，一方面让带鱼和盘子之间留

一些空隙，方便调料的渗透。

4、把带鱼铺在盘子里，冷水上锅开始蒸，水开后，再蒸15分钟。

5、切一些葱末、红椒，撒在出锅后的带鱼上，最后烧一些热油浇上去就可以了。

祝你新年好

清蒸用什么带鱼好

选用合适的带鱼的话，这道菜吃起来肉质特别细腻紧实，还有一股回甘，而且一点也不腥。

如果要品牌推广清蒸带鱼的话，最好选择东海产的舟山带鱼，因为东海带鱼处于冷水带，而且生长海鱼处于长江、钱塘江、甬江的入海口，盐分比较低。因此，东海带鱼肉质特别鲜嫩紧实，比较适合清蒸。

总结来说，“清蒸”这种烹饪手法，对食材本身的要求非常高，如果是南海的带鱼，或者是本身不够新鲜的带鱼，建议还是选择其他烹饪方式，不要强求清蒸，红烧带鱼、干煎带鱼也是非常好吃的噢！

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