

鳝鱼的做法

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/1677702120105981.html>

范文网，为你加油喝彩！

道德经第二十八章-手游天龙八部

人生最不能交的四种人

•你帮他时高兴，你没帮他时就翻脸，涉及到一点点利益就立马黑脸的人（无德型）

•不懂的尊重别人，以自我为中心的人。觉得所有人都不如自己（自恋型）

•习惯将快乐建立在别人的痛苦之上的人，为了自己利益损害大家利益，在弱者面前炫耀自己的成就（损人利己型）

•拍背搂腰喊着：有事知声，绝对好使，真有事时，连个毛都见不到的人（独活型）

|| 交到以上的人，你的人生基本毁掉了一半 ||

图行天下 www.photophoto.cn No.20130722026312778018

2023年3月2日发(作者：小班美术教案) 文章导读

海鳝鱼即海鳗，味道鲜美，营养价值高，是老弱幼小的补养佳品，可煎可炖，肉质细嫩又无骨刺。海鳝鱼还可以晒干后储存，一年四季都可以吃到。在沿海一带，人们吃海鳝鱼多是清炖或干煎，如果不习惯海腥味可以适当使用料酒、辣椒等调味料。

海鳝鱼汤

食材

主料：海鳝鱼2条

辅料：葱1段，姜1块，蒜3粒，花椒15粒，香菜1段，生抽20ml，蚝油10ml，料酒10ml，盐1勺，水600ml，胡椒粉1勺，油100ml

步骤

1.葱姜蒜、花椒皮、香菜，分别切丝、片、末

2.将海鳝鱼洗净切段，加料酒、花椒皮调匀去腥

3.锅内加油烧热，放海鳝鱼段煎炸一下捞出

4.锅内留少量油，放葱姜蒜煸香，加生抽、蚝油、鱼段、水烧开

5.慢火炖熟，撇去浮沫，加盐、胡椒粉调味，放香菜末关火

6.将鱼和汤盛入汤碗即可

焖海鳝鱼

食材明细

海鳝鱼600克，青红椒50克，姜适量，小洋葱适量，蒜子适量，香菜25克，紫苏叶10克，葱15克，排骨酱30克，鲜味汁20克，盐适量，鸡粉3克，胡椒粒适量，生粉适量，海鲜酱15克，料酒10克。

做法步骤

1.把鳝鱼处理干净切段，用排骨酱、海鲜酱、盐、鲜味汁鸡粉抓均匀后、放生粉在拌均匀

2.锅里放姜、小洋葱、蒜子炒香，再放进腌好的海鳝鱼炒熟，放进青红辣椒，料酒

3.把盖子盖上焗焖三分钟，

4.后再放进香菜、葱、紫苏叶，后面收干一点汁就行了

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发