

炖鲤鱼

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/1678890441268187.html>

范文网，为你加油喝彩！

羊肉汤的做法大全-饺子要煮几分钟



2023年3月15日发(作者：煮鸡蛋怎么做好吃)

炖鱼怎么做告诉你鱼要这样炖才好吃(4)

-->

猪肉炖鱼怎么做

一、材料

鱼2条，猪肉，葱，姜。

二、做法

1.葱白切寸段、葱叶切碎粒，姜分别切成姜米和丝，干辣椒

一个掰断，猪肉剁碎。

2.猪肉剁碎，放入一小把的葱花，姜米，加盐、酱油搅匀，

还应该再加些淀粉和水。拌好的猪肉碎。

3.将拌好的肉碎分别装入两条鱼的鱼腹之中。

4.坐锅点火，锅热后用姜擦一擦锅底，以防止煎鱼的时候粘

锅。倒油(比平时炒菜要多一些)，煎鱼。

5.煎好一面，翻一下，再煎另一面，并将葱白段、姜丝、干

辣椒下锅。

6.两面都煎好了，就可以倒入清水和盐。(通常我都是直接倒

凉水，大火烧，不出10分钟，汤就白了。)

7.炖了10多分钟之后，汤就白了。这是我加了些黑胡椒粉。

2

8.出锅装进汤碗中，在表面上再撒上些葱花就好了。

猪肉炖鱼大全

材料：鱼、猪肉、色拉油、盐、醋、葱段、姜块、花椒水、

料酒。

做法

1、把鱼用开水烫一下，放入凉水投凉，用刀轻轻刮去浮皮，

在鱼身上开斜刀口。

2、锅里放入油，把肉片、葱段、姜块放入勺内炒一下，添

上汤(鸡汤也行，不成就加点儿水吧)，加花椒水、料酒、精盐、味精，

接着把鱼放入，在慢火上熬15-20分钟左右，取出葱段、姜块不用，

放醋即可。

炖鱼是一道菜名，它主要是由鱼和肉一起烹制而成的一道菜，它的做

法有很多，那么你知道炖鱼怎么做好吃吗?今天小编就向大家介绍炖

鱼怎么做才最好吃，赶紧来学习一下吧!

目录

- 1、炖鱼怎么做2、清炖鱼的家常做法
- 3、猪肉炖鱼怎么做4、儿童吃炖鱼怎么做
- 5、家常炖鱼怎么做6、清炖鱼汤的做法
- 7、清炖泥鳅怎么做8、孕妇吃炖鱼怎么做

炖鱼怎么做

3

炖鱼的做法有很多，因为各种鱼都可以用来做炖鱼，它的味

道也可以多变，所以深受人们的喜欢。

其实炖鱼也是一道菜的名字，它并不是泛指炖鱼汤，而是

将鱼和猪肉通过炖的方式制作出来的一道菜，相信如果是没有吃过这

道菜的朋友，是不知道炖鱼其实是菜名的。

而很多吃过炖鱼的朋友，都会为它的美味所痴迷，它和清炖

的鱼汤口味上有很大的不同，尤其是鱼肉的口感，结合了猪肉独有的

一种香味，吃起来的感觉非常的奇妙。那么，如此美味的炖鱼怎么做？

原料

草鱼、青鱼或鲤鱼，卤水豆腐一块，粉条一把，大白菜，五

花肉数片，榛蘑或香菇若干，土豆一到两个。

配料

青辣椒两个，小干红辣椒一定要有(怕辣可少放)，葱一根，

姜一块，蒜半头，盐，料酒，糖，酱油，花椒，八角，桂皮。

制作方法

1、过油

把鱼洗净，改刀，水控净，过油或旺火煎三四分钟。

2、调汤

根据自己的口味掌握盐量;把葱切成段，不要切碎，这样可

以增加整道菜的美感;姜切片，蒜去皮。把所有配料放在料理盆里，

调匀。这时要把榛蘑洗净，浸在水中。土豆切块备用。

3、炖鱼

4

鱼过油后，把多余的油倒出，调好的汤汁浇在鱼上，加五花

肉;加开水，水量没过鱼身低于大勺边，旺火炖;水开三五分钟后调小

火炖20分钟。注意水量不要太少，一是炖的时间长，二是后面还要

粉条，粉条吃水。

4、加料

鱼入锅炖约25分钟后，加入粉条、土豆和榛蘑，粉条不要

紧贴锅底以免粘锅。10分钟后加入切成大片的豆腐、白菜，白菜可

以整片放入，五六分钟后关火出锅。一定要用稍大一点的盆来盛，这

样吃起来才够气氛。

炖鱼小技巧

在做炖鱼的时候，你可以把猪肉剁成肉末，然后到鱼肚子里

面，这样鱼肉和猪肉的香味可以再高温的作用下相互融合，肯定是一

种非常不一样的味道哦！

4.将6碗水倒入宽口瓦煲煮沸，铲起煎好的大头鱼放入瓦煲里，用中

小火焖煮30分钟;

5.放入豆腐继续煮15分钟，下盐调味，撒入香菜和葱末即

可品尝。

功效

暖胃益气，润肺泽肤。

靓汤心水

5

先用姜块擦锅，煎鱼时不易糊底。

大头鱼本名叫鱮，因其头肥大，又叫胖头鱼、大头鱼。李时

珍说它是“鱼中之下品”，“盖鱼之庸常

”，故名为“鱮”。

不过鱮鱼头却非常肥美，富含胶质，因此被认为是整条鱼的

精华，用来清蒸、做砂锅、火锅非常美味。

也可能是鱼头太好吃了，人们就嫌它的鱼身肉质粗，但其实

细品之下，大头鱼的鱼肉并不“柴口”，还颇细嫩。

而且鱼肉的营养很丰富，蛋白质含量高而脂肪含量低，有暖

胃、益智、泽肤等功效。

大头鱼一般都体形巨大，三四斤谓小，6斤以上才“

入流”，这可能也是阻碍一般家庭吃整鱼的又一原因。

不过如果有家庭宴席，不妨做道清炖大头鱼，这般清炖鱼做

法简单，甚至不用先煎香鱼，烧开一锅水，将斩件弄清爽的鱼块放入

焖煮半小时。

下点香菜、葱花，或白菜之类的青菜一滚，便可大快朵颐了。

当然，多数人喜欢的还是鱼头，剁椒蒸、砂锅焖、或用豆豉

辣椒酱煮，非常惹味，让人胃口大开。

至于剩下的鱼身，其实也不是“鸡肋”，用少

许盐和酱油腌好，慢火煎香后再放少许水和辣酱等调味料焖一下，便

6

又是一道下饭好菜了。

豆腐清炖鱼，本就是一道美味菜肴，更何况是清炖大头鱼呢，

想吃吗，那就快买条鱼回家做吧。

清炖鱼的家常做法

鱼的营养价值很高，但是有的烹饪方法会让鱼的营养流失，

那么唯一不会让鱼失去营养的方法就是清炖了，清炖鱼的做法也有很

多的，下面介绍几种家常的做法，一定要记住哦！

材料

小鲫鱼两条，豆腐、葱花、白糖、油、清水、醋、盐、鸡精

各适量。

做法

- 1、将鲫鱼、豆腐、葱等材料清洗干净。
- 2、坐锅倒油，开大火，油冒烟时将鱼顺锅边轻轻滑入，约两分钟之后翻面再煎两分钟。
- 3、然后放几片姜稍炸，然后一次加足清水，加入葱段、小半汤匙的醋和白糖，大火煮开。
- 4、放入豆腐，盐、少许的鸡精，继续大火咕嘟，三五分钟之后汤就变白了，再继续大火煮五分钟左右换中火炖约5——10分钟，出锅前撒上点的葱花即可。

清炖鱼的家常做法你都学会了吗?加上豆腐可是一道非常养

7

生的家常菜肴。另外，我们在做鱼汤的时候，一定要一次性加足水，

如中途再加水，会冲淡原汁的鲜味。

豆腐清炖鱼

鱼美味营养，清炖鱼则是其中一道美味佳肴。清炖豆腐大头

鱼，光是听这名字，就垂涎欲滴了，想知道怎么做的吗?快往下面看

吧。

做法

1.洗净宰好的鱼，将鱼头和鱼身分开，鱼头开边，斩件，鱼

身同样开边，切块;

2.豆腐冲净，切块;香菜和葱洗净，切末;

3.拍裂一小块姜，热锅，用姜块在锅上擦一遍，放两汤匙油，

待油六成热下鱼，煎至微黄;

得莫利炖鱼

原料：草鱼、青鱼或鲤鱼，卤水豆腐一块，粉条一把，大白

菜，五花肉数片，榛蘑或香菇若干，土豆一到两个。

配料：青辣椒两个，小干红辣椒一定要有(怕辣可少放)，葱

一根，姜一块，蒜半头，盐，料酒，糖，酱油，花椒，八角，桂皮。

制作方法

1、过油。把鱼洗净，改刀，水控净，过油或旺火煎三四分

钟。

8

2、调汤。根据自己的口味掌握盐量;把葱切成段，不要切碎，

这样可以增加整道菜的美感;姜切片，蒜去皮。把所有配料放在料理

盆里，调匀。这时要把榛蘑洗净，浸在水中。土豆切块备用。

3、炖鱼。鱼过油后，把多余的油倒出，调好的汤汁浇在鱼

上，加五花肉;加开水，水量没过鱼身低于大勺边，旺火炖;水开三五

分钟后调小火炖20分钟。注意水量不要太少，一是炖的时间长，二

是后面还要粉条，粉条吃水。

4、加料。鱼入锅炖约25分钟后，加入粉条、土豆和榛蘑，

粉条不要紧贴锅底以免粘锅。10分钟后加入切成大片的豆腐、白菜，

白菜可以整片放入，五六分钟后关火出锅。一定要用稍大一点的盆来

盛，这样吃起来才够气氛。

糯米炖鲤鱼

材料：鲤鱼一条，糯米100克。

调料：姜两片，绍酒、色拉油各半汤匙，滚开水四杯，精盐

少许。

做法： 将鲤鱼剖后洗净抹干水。

将糯米洗净滴干水，加色拉油半汤匙捞匀，放入鲤鱼肚内，

用针线缝密，以免糯米流出。

将鲤鱼放入滚水中煮1分钟后捞起滴干水。

将鲤鱼、姜、绍酒放入器皿内，再加入滚开水四杯，中火

9

40分钟，食用时放精盐即可。

儿童吃炖鱼怎么做

清炖鲤鱼

传说：清炖荷包红鲤鱼是婺源县闻名全国的"池中芳贵，席上佳肴"。据有关方面考察，这种鱼原是明代宫中的观赏鱼，神宗皇帝朱翊钧在位时，祖籍婺源沱川的户部尚书余懋学告老回乡，神宗御赐鲜鱼一对。

尚书遂将鱼投入池中，以后衍生繁殖，世代延传，由于这种鱼背宽、头小、尾短、腹部肥大，放在桌上似荷包，故名。据《徽州府志》载，荷包红鲤鱼在婺源养殖三百多年的历史。

1979年荷包红鲤鱼被列为全国鲤鱼良种。该鱼形雅、色美、肉嫩、味鲜、营养丰富。清炖"荷包红鲤鱼"一菜，盛名江西。

特点：用荷包鲤鱼炖制而成。成菜肉质细嫩，汤清而粘唇，味醇鲜美。

工艺：将鱼宰杀，去鳞除鳃，取出。

材料：苹果2个、草鱼100克、瘦肉150克、红枣10克、生姜10克、盐8克、味精2克、胡椒粉少许、绍酒2克。

做法

1、苹果去核、去皮、切成瓣，并用内脏洗净。将鱼放在盘中，加笋片、火腿片、精盐、味精、葱、姜、酒，入锅清炖至熟，淋

10

上猪油少许即成。清水泡上，草鱼杀洗砍成块，瘦肉切成大片，红枣泡洗干净，生姜去皮切片。

2、烧锅下油，放入姜片、鱼块，用小火煎至两面稍黄，倒入绍酒，加入瘦肉片、红枣，注入清汤，用中火炖。

3、待炖汤稍白，加入苹果瓣，调入盐、味精、胡椒粉，再炖20分钟即可出锅食用。

注意事项

炖时调味料不能下得过早、以免汤汁不白。

侉炖鱼块

原料：净鱼肉200克，香菜段3克，葱丝5克，花生油30

克，鸡蛋液50克，精盐3克，味精2克，料酒15毫升，胡椒粉0.5

克，米醋7毫升，葱段、姜片、蒜瓣共50克，香油5克，高汤500

克。