茄汁鲅鱼

3 条

2026-11-18　Mars

INGREDIENT

主料：鲐鲅鱼 *3 条*

调料：大葱 *20g*、姜 *15g*、大蒜 *15g*、香叶 *2 片*、八角 *2 个*、桂皮 *1.5g*、白芷 *1g*、干辣椒 *适量*

酱汁：番茄膏（半球红） *135g*、白糖 *100g*、郫县豆瓣酱 *35g*、蒜蓉辣酱 *15g*、蚝油 *20g*、生抽 *15g*、料酒 *35g*、九度白醋 *50g*

PROCESS

A　鲅鱼去掉内脏，*扣除贴骨血*；

B　烧油，高温炸或煎至两面*金黄变硬*；

C　起锅烧油，放入上述调料爆香，放入*番茄酱、辣酱、豆瓣酱*炒香*炒出红油*；

D　加水 *300g*，放入*糖、蚝油、生抽、料酒*和*醋*，煮开；

E　鱼放入高压锅中，倒入酱汁，小火压 *30min*；

F　静置放凉*至少 8 小时*，过夜更佳。

TIPS

- 此菜为凉菜，且不易变质，可以一次多做一些在冰箱冷藏；
- 鱼在汁水中浸泡时间越长，风味越佳。



