

涓 杓漢兼姪邇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 愼 施 浜 ㄣ 侯 教你煮出完整的“鱼”

美食

浣漏

鎏賤龔浜庸細2010/11/10 16:27

在家烧鱼，往往会出现“鱼碎了”的现象。这主要是由于对鱼肉的组织结构缺乏了解和火候掌握不当造成的。鱼是最为细嫩的肉食，肉质无粗筋络，纤维组织结构不紧密，这是鱼经烹制后容易碎的原因。由于食物在熟制过程中大部分都具有导热性差的特性，而烧鱼又多采用整体或块状，如果烹制火力与食物体的导热性不协调，就不能达到理想的效果。鉴于以上因素，我们烧鱼时应注意以下几点：

- 1、烧鱼之前，先将鱼下锅炸一下。如烧鱼块，应裹一层薄薄的水淀粉，在下锅炸。炸时注意油温宜高不宜低。
- 2、烧鱼时的火力不宜大，汤不宜多，以刚没过鱼为度。待汤烧开后，就要改用小火煨焖，至汤浓放香时即可。
- 3、在煨焖过程中，要少翻动鱼。为防止巴锅，可将锅端起轻轻晃动。
- 4、切鱼块时，应顺鱼刺下刀，这样鱼块不易碎。