



[\[返回美食厨房首页\]](#) • [\[所有跟贴\]](#) • [\[加跟贴\]](#) • [\[版主管理\]](#) • [\[生吃番茄的留园博客\]](#) • * 繁體閱讀 *

水煮魚片+亂亂豆腐[原创]

送交者: 生吃番茄 [布衣] 于 October 14, 2010 19:45:37 已读 16421 次

準備的食材有統魚半半條, 洗乾淨等待片片



www.6park.com

配料如下:



www.6park.com

天天养生堂

数百种美国名厂保健品, 超低价直销全球!

PANLI 代购

海外华人最新省钱生活从PanLi代购开始!

免费越洋短信

覆盖国内全部手机小灵通, 即时快捷方便!

ECward代购

上淘宝网, 买国货! 省60% | 5天送达

免费精彩游戏

弹弹堂 | 幻想三国
封神行 | 德州扑克
魔力学堂 | 地产风云



www.6park.com

將魚肉和魚骨分開



www.6park.com

看起來好血腥，片起來很費心



www.6park.com

將魚肉用鹽，生抽，料酒，蔥花，姜，蛋清調味待用



www.6park.com

魚骨調料同上一樣，除了蛋清



www.6park.com

配料洗淨切好：



www.6park.com

家裡的碗具有限，只好放鍋裡，大家將就著看吧
將洗淨的生菜和豆芽放鍋裡



www.6park.com

八成油熱的時候放入干辣椒，葱，薑，蒜頭爆香后



www.6park.com

將魚骨倒入翻炒



www.6park.com

魚骨有點微焦的時候將牛角椒，芹菜，香菇倒入
約2，3分鐘，倒入冷水，待開



www.6park.com

將煮熟的魚骨倒入準備好的生菜豆芽鍋裡



www.6park.com

另起一鍋水，將魚片倒入，翻滾后撈起



www.6park.com

將撈起的魚片倒進準備好的鍋里，鋪滿香菜



www.6park.com

熱油里放干辣椒，花椒；花椒味道出來時就起鍋



www.6park.com

澆在魚片上，就好了



留园社区
6park.com

www.6park.com

自己亂做的豆腐，很簡單，把皮蛋用油炸脆，上面澆的是蠔油



留园社区
6park.com

www.6park.com

獻醜了，輕拍啊哈哈，祝大家都吃好



喜欢生吃番茄朋友的这个贴子的话, [请点这里投票加分支持]

[生吃番茄的留园博客] • [ID前期主贴发言] • [返回美食厨房首页] • [所有跟贴] • [-->加跟贴] • [--向朋友推荐--] • [返回前页]

- 白天上班, 晚上交易: 24小时网上外汇居家创业;
- 卡乐城-国内游戏点卡-Q币-海外最低价Paypal在线支付;
- EverydaySALE 免费商店打折券和打折信息;
- Panli代购, 海外华人省钱生活从Panli开始;
- 给大陆亲人的代送礼服务 Liyi99 服务到家;
- 国内热门游戏卡-Q币卡-VISA信用卡Paypal在线支付;

- 美国阳光电话卡 品质高, 费用低, 功能多, 服务佳, 打中国最方便;
- 国内热门游戏点卡-游戏币-Q币-海外最低价;
- 回国机票, 批发价格, 最低价格;
- 卡乐透-海外最低价游戏卡, 充值卡, Q币, 在线支付自动提卡;
- 网上热炒的最新话题: 电话连线看什么电视最值? ;
- 支付宝海外轻松充值;

所有跟贴: (欢迎厨艺新人到【厨艺问答专区】提问求助, 美厨高手们会热心的回复, 帮助您增进厨艺;)

- 开胃极了!!! 双加置顶!!! ^^y - 飘逸文文 (0 bytes) 10/15/10 (0)
- 挺香的 - 游走四方的鱼 (0 bytes) 10/15/10 (0)
- 鲜香辣 加分支持水煮魚片+亂亂豆腐 请多来上菜分享! - 萬里長城 (38 bytes) 10/14/10 (1)
 - 泪流满面的 - 生吃番茄 (8 bytes) 10/14/10 (0)
- 饿了 - 噁嘞哟 (0 bytes) 10/14/10 (1)
 - 就吃吧 - 生吃番茄 (0 bytes) 10/14/10 (0)
- hahaha 原来是你~ 看到你那一锅辣椒底 - 爱吃鱼的大白鲨 (434 bytes) 10/14/10 (3)
 - 呵呵! 谢谢 - 生吃番茄 (20 bytes) 10/14/10 (2)
 - 吃完 收拾完了? - 爱吃鱼的大白鲨 (0 bytes) 10/14/10 (1)
 - 你说嘞, 光是把图片变小花好多时间呐 - 生吃番茄 (18 bytes) 10/14/10 (0)
- 水煮鱼不正宗 - TED (0 bytes) 10/14/10 (1)
 - 这点非常 - 生吃番茄 (10 bytes) 10/14/10 (0)
- 恩很不错, 我今天也吃得水煮鱼 - 乱世佳人 (0 bytes) 10/14/10 (1)
 - 恩, 水煮是大愛哈哈 - 生吃番茄 (0 bytes) 10/14/10 (0)
- 沙發!!! - 生吃番茄 (0 bytes) 10/14/10 (0)

加跟贴 (积极回帖支持发贴的朋友, 才能欣赏到更多精品好贴!)

笔名: 密码: 注册笔名请[按这里](#)

标题:

内容(可选项):

[送交](#) [\[编辑助手\]](#) [\[发贴须知\]](#)

