



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

## 丰盛的晚餐—酸菜鱼乱炖、毛豆炒酱鸭、雪蟹腿

送交者: fenglefengle [布衣] 于 October 01, 2010 12:35:13 已读 17843 次

〈特别下饭的酸菜鱼乱炖〉

用淀粉、白胡椒粉和盐把fillet抓匀，腌10分钟



一定要加些羊肉片哦~~ 鱼羊鲜嘛。。



切成条儿的豆腐皮将成为最受欢迎的部分

天天  
数百种美  
品, 超低  
PANI  
海外华人  
活从Panl  
免费!  
覆盖国内  
灵通, 即  
ECwz  
上淘宝网  
省60% |  
免费!  
弹弹堂  
封神行  
魔力学



葱姜蒜:



买来酸菜鱼调味包。热油下葱姜蒜爆出香味，放酸菜掂炒，然后加水煮豆腐皮。待豆腐皮煮好后，放入腌好的鱼块和羊肉片，稍炖即可以保持鱼肉和度！



〈毛豆炒酱鸭〉

上次做好的酱鸭，吃了一半，冻起来一半保存。用微波炉适当解冻。毛豆仁配上这种又油又香的鸭肉，yami~





<来张合集吧>: 煮个螃蟹腿沾姜蒜酱油醋汁, 一小碟腐乳韭菜花, 最后斟上点红酒, 哎呀, , 真是美呀~~



今天晚餐 —— 红烧小黄鱼

原料: 冷冻小黄鱼, 五花肉, 香菇, 郫县豆瓣, 葱姜蒜





步骤:

1. 五花肉切小丁，热油翻炒
2. 加入豆瓣酱，翻炒几下
3. 一股脑放入香菇丁，葱，姜，蒜，继续翻炒，直到把豆瓣酱炒出红油
4. 加水，下鱼，适量料酒、酱油、盐、糖
5. 水开后，可将火调小，炖20分钟
6. 红烧小黄鱼~~ 出锅~~~





1. 把鸭肚子抛开，内外抹盐，放冰箱内腌一个晚上。





2. 将腌出的水倒掉，拍掉鸭皮表面盐粒。

3. 加半小碗老抽，适量花椒、八角、桂皮，继续放冰箱内腌2-3天。中间翻动几次，给鸭子做按摩，使香料味进入鸭皮。





4. 用高压锅蒸30分钟。高压锅是关键哦！高压锅蒸出来的鸭肉口感结实有嚼头，且能保持鸭子表面颜色。而普通蒸锅蒸出的鸭肉质松，还会把酱油
5. 出锅后趁热在鸭表面抹香油。作用有二：提亮表面颜色；香油味能带出鸭子本身香气
6. 晾凉后切厚片即可。小窍门：遇骨头切不动时，用菜刀根切。

成品图：



美味酱油鸭，好吃看得见哦~~~~ 哈哈！

=====

老公很爱做饭，今天做了超好吃的红烧肉，给大家看看，只可惜我们刚搬了家还没有置备好美丽的盘子：





大家给些鼓励吧，嘿嘿^\_^





本贴由[飘逸文文]最后编辑于：2日/10月/2010 0时30分50秒

喜欢fenglefengle朋友的这个贴子的话，[[请点这里投票加分支持](#)]

[[fenglefengle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--](#)] •

<ul style="list-style-type: none"> <li>• 白天上班，晚上交易：24小时网上外汇居家创业；</li> <li>• 卡乐城-国内游戏点卡-Q币-海外最低价Paypal在线支付；</li> <li>• EverydaySALE 免费商店打折券和打折信息；</li> <li>• Panli代购，海外华人省钱生活从Panli开始；</li> <li>• 给大陆亲人的代送礼服务 Liyi99 服务到家；</li> <li>• 国内热门游戏卡-Q币卡-VISA信用卡Paypal在线支付；</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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；</li> <li>• 国内热门游戏点卡-游戏币-Q币-海外最低价；</li> <li>• 回国机票，批发价格，最低价格；</li> <li>• 卡乐透-海外最低价游戏卡，充值卡，Q币，在线支付自动提卡；</li> <li>• 网上热炒的最新话题：电话连线看什么电视最值？；</li> <li>• 支付宝海外轻松充值；</li> </ul>
--	--

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；)

- 技术请教~用高压锅蒸要放水吗？鸭子用容器装着？ - [桶装玫瑰](#) (43 bytes) 10/02/10 (0)
- 全部帖子合一加精！！雅座有请！^^ - [飘逸文文](#) (0 bytes) 10/02/10 (0)
- 谢谢您对 fenglefengle 网友的投票加分(叁银元)支持！ - [魔法钻石](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- 那个蟹的其他部位呢？有那么长的脚的蟹一定很大只。 - [厨房女人](#) (0 bytes) 10/01/10 (2)
  - 雪蟹专门吃蟹腿的，它的身子实际上很小 - [fenglefengle](#) (34 bytes) 10/01/10 (1)
    - 是哦，我还以为身体很大只呢。难怪只吃蟹脚。 - [厨房女人](#) (0 bytes) 10/02/10 (0)
- 姜蒜酱油醋汁。你又开创了一个菜系 - [cyoubin](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- 蟹腿沾蒜酱油美味呀~ - [风不晓得](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- 女友吃的很少哦 - [roadrunner](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- ding - [刀山火海](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- 东北的吧，吃东西这么杂，粗！！鱼和羊肉一起？长见识了 - [DrL](#) (0 bytes) 10/01/10 (3)
  - 当然了！鲜 字不是鱼和羊组成的吗 - [kcchief07](#) (36 bytes) 10/02/10 (0)
  - 东北招你惹你了？老祖宗造字都告诉你‘鲜’的含义了， - [fion3k](#) (14 bytes) 10/01/10 (1)

- [zhi neng suan nong jia cai](#) - [jackwu](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- [满嘴的姜蒜酱油醋汁,再喝一口红酒,呵呵~](#) - [任何](#) (97 bytes) 10/01/10 (0)
- [很不错呢!!](#) - [rosejyy2000](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- [除了羊肉全是生冷的,应该配白酒](#) - [一二三四五](#) (0 bytes) 10/01/10 (1)
  - [Good Idea!](#) - [fenglefenle](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- [蟹腿我拿走了 哈哈](#) - [乱世佳人](#) (0 bytes) 10/01/10 (1)
  - [这个蟹腿特别新鲜!](#) - [fenglefenle](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)
- [居然捡了个沙发? 顶酸菜鱼乱炖...](#) - [临风无语](#) (0 bytes) 10/01/10 (1)
  - [欢迎常来坐,哈哈](#) - [fenglefenle](#) (0 bytes) 10/01/10 (0)

---

加跟贴（积极回帖支持发帖的朋友，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](#) [\[编辑助手\]](#) [\[发贴须知\]](#)

[\[ 留园条例 \]](#) [\[ 广告服务 \]](#) [\[ 联系我们 \]](#) [\[ 个人帐户 \]](#) [\[ 版主申请 \]](#)