

带鱼是咱们经常吃的一种鱼类，它的口感和味道非常不错，带鱼的做法多种多样，尤其是煎带鱼，这是一种非常常见的做法。煎带鱼却经常粘锅，这样做出来的带鱼一点也不美观，非常影响食欲，那么如何煎带鱼不粘锅呢？今天就来跟大家分享一个小技巧，这样做出来的带鱼绝对不会粘锅，只需要在下锅煎之前多加两步。这样做出来的煎带鱼，鲜嫩入味，不腥不柴，非常好吃，一起来看一下它具体的操作步骤。

### 【煎带鱼】

【烹饪食材】带鱼，碱面，小葱，生姜，食盐，生抽，料酒，胡椒粉，面粉，食用油

### 【烹饪步骤】



2、  
先将咱们的带鱼取出来，将带鱼放在一个大碗中，加入适量的清水将带鱼清洗一遍。在清洗之前先向带鱼里面放一点碱面，然后再加入清水，接着将其抓拌均匀放到一旁浸泡10分钟，这样可以去除带鱼里面的腥味。带鱼浸泡上了之后咱们再来切一下生姜和小葱。



4、  
将带鱼用剪刀从侧面剪开，然后把里面的内脏和黑膜全部拿掉，去完之后直接在水里面清洗干净，清洗完了之后再冲洗一遍，这样带鱼就清洗得特别干净了。带鱼清洗完了之后咱们将其放到案板上，然后用刀在带鱼的两面各划上几刀，切好之后咱们将其放入到碗中。



6、  
10分钟以后咱们用厨房纸巾把带鱼表面的水分完全擦干，擦干以后放到大碗中加入适量的面粉，用手抓拌均匀，面粉可以让带鱼在煎制的时候不粘锅，还可以让带鱼吃起来口感更加酥脆，两面都裹上面粉就可以了。平底锅烧油，把带鱼放进去小火

慢煎，底面煎黄后翻一面继续煎，两面煎至金黄后反复翻面再煎两分钟。时间到了之后关火出锅即可食用。

### 【小贴士】

- 1、在煎带鱼的时候尽量用小火。
- 2、尽量让面粉在带鱼表面裹得均匀一点。

好了，今天的美食就和大家分享到这里了，欢迎大家收看大叔食记，这里为你提供健康美味的食谱、烹饪技巧、做菜其实很轻松！喜欢的朋友可以给我点个免费的赞，感谢您的支持！

本文由“大叔食记”原创制作，未经允许，严禁搬运抄袭，谢谢合作！