煎鱼不破皮的窍门主要在于火候和油温，注意一下几点相信您也一定煎漂亮的 鱼皮呢！ 1、锅热了在放油，然后油热了倒出来，在锅热了在放油在热了下入鱼就不容易碎。 2、想要鱼皮完整其次油温是关键，太低的温度不利于定型，容易碎。 3、一定要定型后变色在翻面，反之则容易碎。 4、也可以挂点薄芡，也起到保护作用，具体挂什么芡，根据做法可以有很多种。 5、番茄沙司会比番茄酱甜一些，所有要放番茄酱的话糖要适当多一些才好吃。 6、喜欢吃辣的人，可以用野山椒和酱瓜做也挺好吃。

### **防止衰老 茄汁秋刀鱼的做法的食材**

秋刀鱼四条

蒜2瓣

姜四片左右

西红柿一个

番茄酱2勺左右

糖2勺

盐适量

绍酒2勺

胡椒粉少许

## 防止衰老 茄汁秋刀鱼的做法的做法步骤

1. 解冻的秋刀鱼。
2. **2.**【茄汁秋刀鱼】配料。
3. **3.**秋刀鱼去掉脊背的鳞片，头去掉，然后开肚去掉肚子的杂物并清洗干净。
4. **4.**然后切成寸段。
5. **5.**然后放入绍酒和姜丝少许盐腌制20-30分钟。
6. **6.**然后鱼粘上少许干淀粉。
7. **7.**所有的鱼都均匀的粘上一层薄薄的淀粉。
8. **8.**平底锅或者炒锅热了放油，油温热了放入鱼段煎。
9. **9.**煎一面定型变黄翻面在煎。
10. **10.**平底锅少许油，低温放入蒜片煸炒香。
11. **11.**然后放入西红柿片转中火煸炒。
12. **12.**煸炒至西红柿出红汁，加入番茄沙司，翻炒均匀后可以加入一勺水也可以不加在加入糖和少许盐。
13. **13.**翻炒均匀后加入煎好的秋刀鱼。
14. **14.**快速翻炒均匀出锅。
15. **15.**在等待煎鱼的时候切了个黄瓜花，装盘即可食用。