

今天和大家分享虾的6种做法，虾肉鲜香美味，富含蛋白质、硒等营养成分，具有很高的营养价值，天冷常给孩子吃虾，补充营养身体棒，同时虾也是减肥人士的首选，低脂肪、低热。有喜欢的朋友们，下面一起学习起来吧！



准备食盐一碗，抓入一小把花椒备用。



大虾变成红色以后关火，先不要着急打开锅盖利用余热再焖一会儿，把虾夹出来稍微抖一下上面的食盐就能装盘了，一道简单又好吃的盐焗虾就做好了。



2.把大虾炸一下：

锅内烧油，油温五成热时，把大虾倒入锅中，开小火炸20秒钟，大虾定型、变红后立即捞出。

把油温升高至六成热，放入大虾复炸10秒钟立即倒出，经过复炸的大虾外酥里嫩，连虾壳都能嚼着吃。



再倒入洋葱片翻炒均匀，沿锅边淋入适量的清水，大火烧开以后
淋入一点花椒油

，转小火煨一会儿让大虾吸收汤汁入味，再放入红椒片炒至断生，撒入葱段就能出锅了，最后撒点白芝麻，一道焦香入味的干锅虾就做好了。



3.把虾炸一下：

锅内烧油，油温五成热时把大虾依次放入锅中，开小火慢慢炸，大虾变色以后捞出来。

油温升至6成热时，放入大虾再复炸一遍，把大虾炸香、炸至虾壳酥脆时倒出控油

。



茶香虾

1.准备食材：

准备泡发的茶叶50克。

切点葱片、姜丝、蒜片、葱花、香菜段备用。

准备鲜虾500克

，划开虾背用牙签挑出虾线，剪去虾枪、虾须、虾脚，以免影响口感，去除虾头里面的黑包，黑包是虾的胃杂质比较多，把虾尾巴从腹部穿过去，全部处理好以后清洗干净，控干水分备用。



3.开始烹饪：

锅内烧油，充分滑锅以后
倒出热油多加一些凉油，在锅底撒入少许食盐
，热锅凉油和撒食盐都是为了防止煎虾时粘锅，把大虾放入锅中，保持中火煎2分钟，经常翻面煎出虾油，大虾煎香、表面呈金黄色时捞出控油。



油焖大虾

1.准备食材：

准备鲜虾500克

，剪去虾须、虾腿，用牙签挑出虾线，在虾背上划一刀，这样更容易煮熟入味，清洗干净备用。

切点小葱头段、姜丝、香菜段备用。

2.调料汁：

碗中放入胡椒粉2克，白糖3克，倒入适量的生抽和料酒，搅拌均匀让调料完全融合。



5分钟以后汤汁收成粘稠状，并均匀裹在虾肉上面时即可出锅摆盘，最后撒上海菜和白芝麻，一道鲜嫩可口的油焖大虾就做好了。



准备适量的小干葱，对半切开；一把大蒜，切成小粒备用。

切点姜末、蒜末、小葱碎。



3.开始烹饪：

把腌好的大虾倒出来，用棉布或者吸水纸，吸干上面的料汁以免炸制时炸锅。

锅内烧油，油温五成热时放入大虾，开中小火炸制，把大虾炸至金黄香酥捞出来控油。



准备一口砂锅，加入少许底油，放入小干葱和蒜粒爆香，闻到浓郁的葱香味以后把炒好的鲜虾盛放在里面，浇上剩余的汤汁，撒上葱花点缀一下，一道鲜香可口的胡椒虾就做好了。