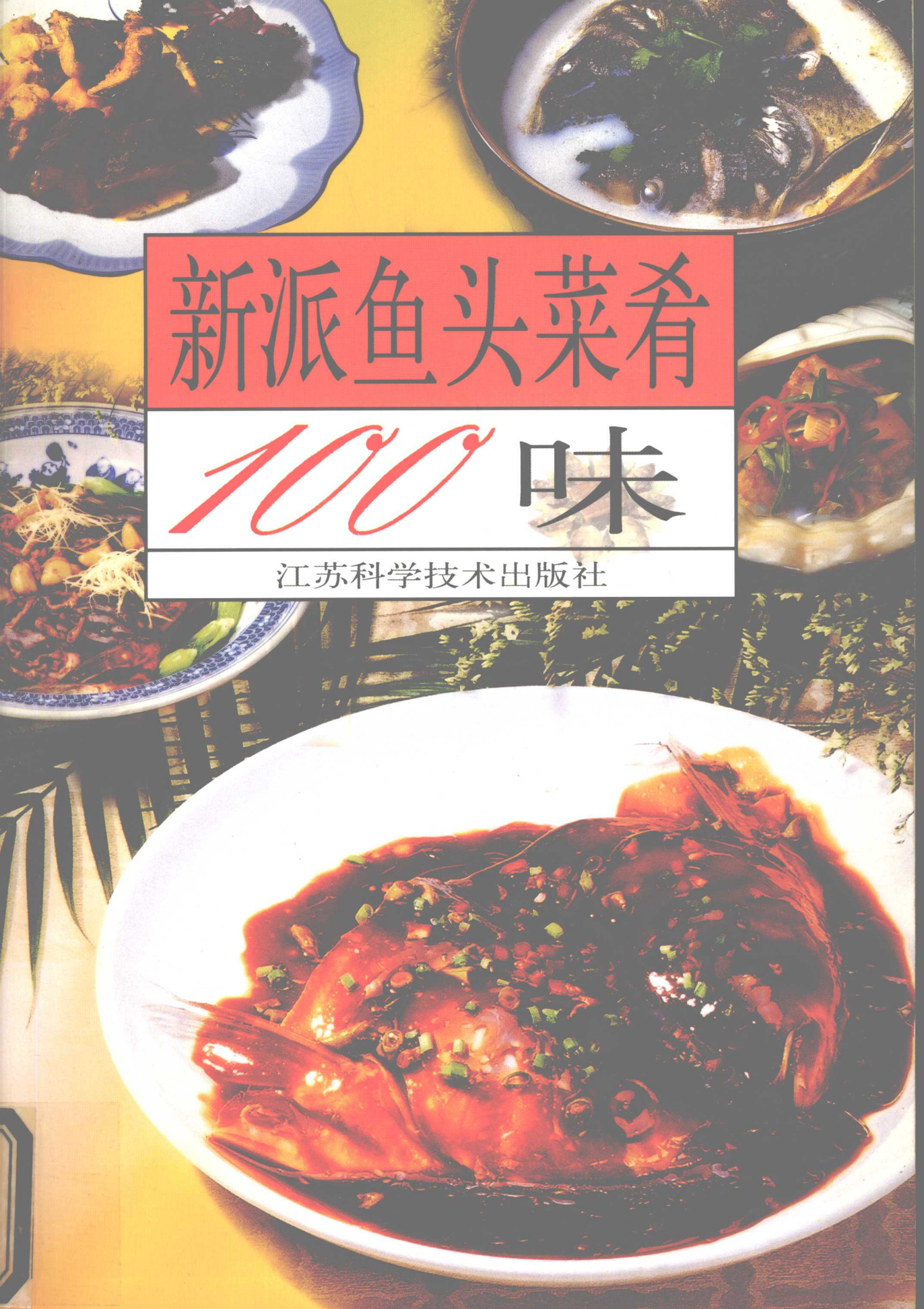




新派鱼头菜肴

100 味

江苏科学技术出版社

新派鱼头菜肴

100 味 

张继华 主 编

江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新派鱼头菜肴 100 味 / 张继华等主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2005.8
ISBN 7-5345-4584-6

I. 新… II. 张… III. 鱼类—菜谱
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 059841 号

新派鱼头菜肴 100 味

主 编 张继华
责任编辑 龚 彬

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
制 版 南京展望文化发展有限公司
印 刷 通州市印刷总厂有限公司

开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 4.5
版 次 2005 年 7 月第 1 版
印 次 2005 年 7 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—4584—6 / Z · 603
定 价 28.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《新派鱼头菜肴 100 味》编委会

主 编	张继华			
副 主 编	嵇步锋	王友来	杨跃奎	李晓华
文字总纂	张继华	赵 勇		
编 委	(按姓氏笔画排列)			
	马 杰	王 建	王国平	王建平
	王晓军	朱金华	华卫东	刘 锋
	刘成汉	李志锋	李纯国	宋伟伟
	张 杰	张 剑	张 斌	陆 进
	陆元康	陈志炎	赵聿亮	冒 建
	袁永胜	顾峥嵘	顾志明	徐 建
	高 峰	高卫锋	黄海涛	樊春雷
技术指导	张继华	嵇步锋		
菜肴摄影	谈 松	谈学和	刘永明	

序

民以食为天，自古已然，于今尤甚。菜肴的变化往往与经济的发展，人们的饮食心理以及时代审美观念等有密切关系，并随着社会进步，国民素质的提高，饮食观念的更新而发展，而求新和猎奇的心理又使人们对选料、创研新菜作不断努力。于是，新派鱼头百味菜应运而生。

鱼头菜之所以能风靡神州大地，究其原因不外乎八个字：“味美健康，久食不厌”。明代大药物学家李时珍在《本草纲目》中写道：“鳊之美在头”，又说鳊鱼“其头至美”。香港美食家蔡澜先生把鱼头菜奉为“王者食物”。上海作家洪丕谟老先生在《天下美食》一书中，把鳊鱼头的好吃部位排序如下：“第一鱼唇，第二面颊，其次是鱼脑、头肉。”他赞美鱼唇“又肥又嫩，又滑又打漂”，“美得入搜索枯肠，再也找不到什么恰当美妙词汇来形容这世界极品美味”。某报美食专栏作者说他第一次吃“川芎白芷炖鱼头”时，很有“惊为天鱼”的感觉。鳊鱼头的嫩滑味美，引得无数美食家为之倾倒。相传清代乾隆皇帝下江南时，在杭州清河坊王润兴饭店吃过“鱼头豆腐”，大为赞赏，回京后令御厨房仿制，便成“沙锅鱼头豆腐”这一宫廷名菜。清代美食家袁枚在《随园食单》中记载了“鲢鱼豆腐”一菜：“用大鲢鱼煎熟，加豆腐、喷酱、水、葱、酒滚之，俟汤色半红起锅，其头味尤美。”现代诗人郭沫若在广州品尝了“水库鱼头煲”后赋诗直抒胸臆：“平生无此乐，饱吃大鱼头。”

鱼头自古以来深受人们的青睐，其中重要的原因是：它是食疗食补的佳品。据现代医学分析，鱼头富含蛋白质、钙、磷、铁等多种营养物质，尤其是其中的二十二碳元烯酸（DHA），有着降低血液中胆固醇，减少和预防动脉硬化，预防脑血栓形成等功效。鱼头所含俗称“脑黄金”的卵磷脂和脑后垂体素，有助于改善记忆。同济大学最新研究表明：淡水鱼只有鳊鱼头中含有脑白金。民间认为，用鳊鱼头制成药膳，可治风寒头痛，治妇女头晕、耳鸣、目眩。近代启蒙思想家梁启超爱用如胶似冻、晶莹洁白的鱼头羹来补脑。中国医学认为，大部分鱼类都有健脾、益气、补血等多种功能，为强身健体的补益食物；现代医学也证明，鱼类是属于健康营养食品。据有关资料介绍，爱斯基摩人迄今无一例癌症患者，高血压动脉硬化的发病率极低，这与爱斯基摩人以鱼为主食的饮食习惯有着直接的关系。我国的舟山群岛，美国的阿拉斯加也是食鱼较多的地区，冠心病患者极少。另一个重要原因，就是水产品经过烹调成菜，其所含丰富的鲜味物质氨基酸充分溢出，其所含大量水分损失甚少，因而味鲜质嫩，令人久食不厌。

在编写这本书时，我们荣幸地得到烹饪界的老前辈、同行、学校领导和同事的指导 and 帮助，特别是南通市杨扬大酒店、第一城大酒店的大力支持，在此谨向他们致以衷心的感谢！同时在编写过程中，我们参考了不少烹饪专著及有关书籍，在此向各位作者一并致谢！

张继华

2004年12月8日

目 录



川芎白芷炖鱼头	(1)	可口可乐鱼头	(19)
白汁鲜鲫吻	(2)	黄焖鱼头	(19)
桂花鱼头冻	(3)	蟹柳鱼脑	(20)
咸肉蛤蜊鱼头	(3)	沙锅鲢鱼头	(20)
霸王鱼头	(4)	茄子炖鱼头	(21)
鱼肚煲鱼头	(4)	郊外大鱼头	(22)
酸菜鱼头煲	(5)	鱼头泡饼	(22)
纸包鱼云	(6)	锡纸焗鱼头	(23)
鱼羊鲜	(6)	芙蓉鱼鳄	(23)
仔蟹鱼头	(7)	幺娘花鱼头	(24)
天鲜配	(7)	乡村烧豁水	(24)
烧椒墨鱼头	(8)	煎焗鱼嘴	(25)
天麻鲢鱼头	(9)	养身鱼头	(26)
江海明珠	(10)	藿香鱼头	(26)
铁锅大鱼头	(10)	鸳鸯鱼头	(27)
鱼子酱、鱼云蒸水蛋	(11)	拆烩鲢鱼头	(27)
红花汁、虫草扒鱼脸	(11)	清汤珊花鱼云	(28)
豉姜蒸双鲜	(12)	珍珠鱼脑髓	(28)
铁锅玫瑰鱼头	(12)	茶香鱼头	(29)
浣花鱼头	(13)	印尼咖喱鱼头	(29)
剁椒白鱼头	(13)	汾酒鱼头	(30)
家常鱼头皇	(14)	干烤鱼头	(31)
糟香大鱼头	(14)	蛭仁白扣鱼	(31)
干锅鱼头	(15)	抄手鱼头	(32)
泡椒烧鱼头	(16)	大圆鱼头	(33)
桑拿焗鱼头	(16)	雪里蕻猪尾鱼头	(33)
渔家一锅鲜	(17)	三鲜鱼头	(34)
香辣鱼头	(17)	蒸农家鱼头	(34)
西湖大鱼头	(18)	汤卷	(35)
鲍汁鲈鱼头	(18)	天目湖鱼头	(35)





什锦鱼头	(36)
血旺鱼头	(37)
冬菜蹄花鱼头	(37)
长寿鱼头	(38)
糟油鱼嘴	(38)
吉列鱼嘴	(39)
泡椒俄罗斯鱼头	(39)
酥炸三文鱼头	(40)
柠汁煎鱼头	(40)
咸菜深海鱼头	(41)
三文鱼头煲	(41)
沙锅咖喱鱼头	(42)
烧汁鳕鱼头	(43)
咖喱三文鱼头	(43)
普宁鳕鱼头	(44)
菇香鱼头	(44)
新派咸双鲜	(45)
头肚醋鱼	(45)
红扒鱼唇	(46)
红枣鳊鱼头	(46)
红烧鲑鱼头	(47)
烧白桃	(47)
菊花鱼魂煲	(48)
巨无霸鱼头	(48)
芫荽斑头汤	(49)
下巴甩水	(49)
黄椒蒸鱼嘴	(50)
银丝鱼魂羹	(50)
酸笋蒸鱼嘴	(51)
刺参鱼头	(51)
巴戟肉杜仲鲟鱼头	(52)

酸豆角烧鱼头	(52)
酸菜鲢鱼头	(53)
老姜、蛋煮鱼头酒	(53)
章鱼煲生鱼头	(54)
酱香鲢鱼头	(54)
白果大鱼头	(55)
八珍鱼头	(55)
剁椒鱼头	(56)
避风塘鱼嘴	(56)
酱烧鱼头	(57)
凉粉鱼头	(57)
竹蔑豉香鱼头	(58)
开胃鱼头王	(58)
肥肠胖鱼头	(59)
蟹黄粉皮鱼头	(60)
龙须鱼头	(60)
玉液泡鱼嘴	(61)
鱼头浓汤	(61)
泰式咖喱鱼头	(62)
红焖鱼巴	(62)
霸王千岛鱼头	(63)
金网锁龙头	(63)
豉汁蒸鱼嘴	(64)
生嗜鱼头	(64)
笼子荷香蒸鱼嘴	(65)
海参鱼脑羹	(65)
番茄煨鱼头	(66)
红汤鱼头	(66)
辣子鱼头	(67)
美极鱼头	(67)





川芎白芷炖鱼头

中药川芎、白芷均有浓郁的香气，中医认为，有祛风、止痛功效。用川芎、白芷与鳊鱼头同炖，成菜是民间用以治疗因风寒引起的头部眩晕刺痛症的药膳。鱼头嫩滑，入口鲜香。散发川芎、白芷浓香的稠白的汤，喝后感觉五官通，大舒爽。

原 料：

鳊鱼头1只（约重1500克），川芎，白芷，生姜，葱，绍酒，精盐，味精，胡椒粉，鲜汤，香菜，精炼油。

制 法：

1. 将川芎、白芷分别洗净，先蒸软，后切成薄片。

2. 把鱼头对半剖开，洗净；锅上火，放油烧热，放入鱼头煎透，烹入绍酒，放入生姜、葱、川芎、白芷、鲜汤大火烧沸，倒入沙锅，上火炖30分钟，加入精盐、味精调味，去掉生姜、葱，撒上胡椒粉，用香菜点缀即可。

特 点：

汤稠色白，辛香嫩滑。

操作要领：

1. 川芎、白芷要蒸后使用，且控制用量。
2. 炖制时掌握好时间和火候。

鲰鱼(又称白吉鱼、江团)肉质鲜美,与刀鱼、鲥鱼、河豚并列为“长江四鲜”;其吻部更呈鲜美异常,为整条鱼身之极品,肥糯如犴鼻、猩唇,鲜嫩如河蟹、刀鱼、鲥鱼,但平常将整条鲰鱼烹制,无法显现吻之特有品质。

原 料:

鲜鲰鱼头8只,菜心,火腿末,生姜,葱,精盐,味精,绍酒,胡椒粉,鲜汤,熟猪油,精炼油。

制 法:

1. 将鲰鱼头从腮部剃下,取出鱼吻,放沸水锅中焯水捞出,用清水洗净。菜心焯水待用。
2. 锅上火,放入熟猪油烧热,投入生姜、葱煸香,下鱼吻、绍酒,加盖稍焖,加入鲜汤,中火烧至汤汁浓白后,用精盐、味精调味,淋熟猪油,起锅装盘,撒上胡椒粉、火腿末,再用菜心点缀即成。

特 点:

汤汁浓白如乳,鱼吻鲜嫩肥美,糯而不腻。

操作要领:

1. 取新鲜鲰鱼吻(单尾鱼重1千克左右)。
2. 烧制时要用中火烧至汤白、浓稠,保持鲰吻的外形。

白 汁 鲜 鲰 吻





桂花鱼头冻

清代童岳荐《调鼎集》收有“冻胖头”一菜：“煮熟去骨，加熬就石花作冻。”此菜不用石花菜煮成溶液，冷却凝成胶冻的旧法，改用鱼头浓汤加入鲜鱼鳔，配以毛豆米，冻而不寒，精致而味美，美观而营养丰富，为夏令清凉佳品。

原料：

鲢鱼头1只（约750克），毛豆米，熟芝麻，琼脂，陈皮，绍酒，精盐，味精，鲜露酱油，老抽酱油，生姜片，葱末，胡椒粉，鱼汤，精炼油。

制法：

1. 鱼头洗净，一剖为二；毛豆米洗净；鲜鱼鳔洗净。

2. 锅上火，放入精炼油，放入葱末、生姜片煸香，投入鱼头慢火煎制，烹入绍酒，注入鱼汤，放入鲜鱼鳔，陈皮，加盖，用猛火把鱼头滚透，至汤色浮白，取出鱼头拆去鱼头骨。

3. 原锅复上火，烧沸捞去杂质，放入鱼头肉、毛豆米、调料、琼脂小火熬制，待琼脂熔化，调好口味，放入小碗中，凉透后放

入0℃以下的冰箱中冻1小时左右至凝固取出。

4. 上桌时，将碗反扣于盘中，撒上熟芝麻即可。

特点：

清凉润滑，利口开胃，制作精致，时令佳品。

操作要领：

1. 鱼头选择时泥腥味不能重，拆骨时鱼头不宜太碎。

2. 入冰箱冷冻时不可结冰，否则口感不佳。

咸肉蛤蜊鱼头

此菜是江、海双鲜同烹，最大特点是突出了清鲜两字。鱼头因咸肉而入味；汤汁因蛤蜊而鲜美。用野生的鱼头是确保滋味的关键所在。随着科学的发达，养殖业的发展，人工速生养殖原料尽管丰富了市场，保障了供给，却使美味离我们越来越远了。

原料：

长江鲢鱼头1只（约1500克），蛤蜊，咸肉片，香菜，生姜，葱，绍酒，精盐，味精，胡椒粉，精炼油。

制法：

1. 将鱼头洗净，剖开成两片；蛤蜊热水氽制，洗净泥沙，原汤留用。

2. 锅上火，放油烧热，投入生姜、葱煸香，下鱼头煎至两面金黄色，烹绍酒，下余蛤蜊汤和咸肉片大火烧沸，撇去浮沫，改小火，煨制鱼熟，倒入连壳蛤蜊，烧沸调味，装碗，撒上胡椒粉，用香菜点缀即成。

特点：

鱼肉鲜嫩，汤醇味美。



操作要领：

1. 鲢鱼头要新鲜，宜用野生的。

2. 蛤蜊购回后，事先活养，使其吐净泥沙。



霸王鱼头

清代美食家张岱认为：“食品不加盐醋而五味全者，无他，乃蟹。”明代剧作家李渔所著《闲情偶寄》中自称蟹为命，一生嗜之。自上一年的螃蟹退市时即储钱以待，自呼其钱为“买命钱”。可见古人对蟹的嗜好。今以鱼头同蟹、虾同烹，犹如虾兵、蟹将大闹龙宫，味奇鲜而不腻，极得食客的欢心。

原料：

野生鱼头半只（约1500克），青蟹1只，大虾干，菜心，葱，生姜，绍酒，精盐，味精，胡椒粉，鲜汤，精炼油。

制法：

1. 将鱼头洗净，沥干水分；虾干水泡涨发；青蟹宰杀，洗净斩成件，留壳，用生姜、葱、绍酒、精盐腌渍，滑油待用。

2. 锅上火，放油烧热，投入生姜、葱，油炸一下后捞出，放入鱼头两面煎黄。烹入绍酒，加入鲜汤，大火烧沸，改中火烧至汤浓，然后放入青蟹、虾干、菜心，稍煮后，加调味品调味，起锅装碗即成。

特点：

鱼肉鲜嫩，汤浓味醇，营养丰富。

操作要领：

1. 鱼头要选用野生的大鱼头。
2. 青蟹要活，斩件时不可过小。

鱼肚煲鱼头

淡水鱼肚是河、塘中大鱼的鳔干制而成的，银白色，富含胶质，对人体有滋补强身、养颜益精的功效。把软滑的鱼肚与嫩滑的鱼头同烹，汤清味甜，鲜香滑嫩，鱼肚软糯，具有强身滋补的作用。

原料：

鳊鱼头1只（约1500克），水发淡水鱼肚，咸肉片，水发木耳，香菜段，汾酒，精盐，味精，胡椒粉，姜片，葱段，绍酒，鲜汤，精炼油。

制法：

1. 将鱼头劈开，洗净，加入汾酒、姜片、葱段拌匀，腌渍。
2. 鱼肚、黑木耳放沸水中焯过待用。
3. 锅上火，放油烧热，将鱼头略煎，放入绍酒、姜片、葱段、咸肉片，注入鲜汤，烧沸，倒入沙锅中，中火煲30分钟，放入鱼肚、黑木耳、汾酒，再煲10分钟，调味，撒胡椒粉，香菜段即可。

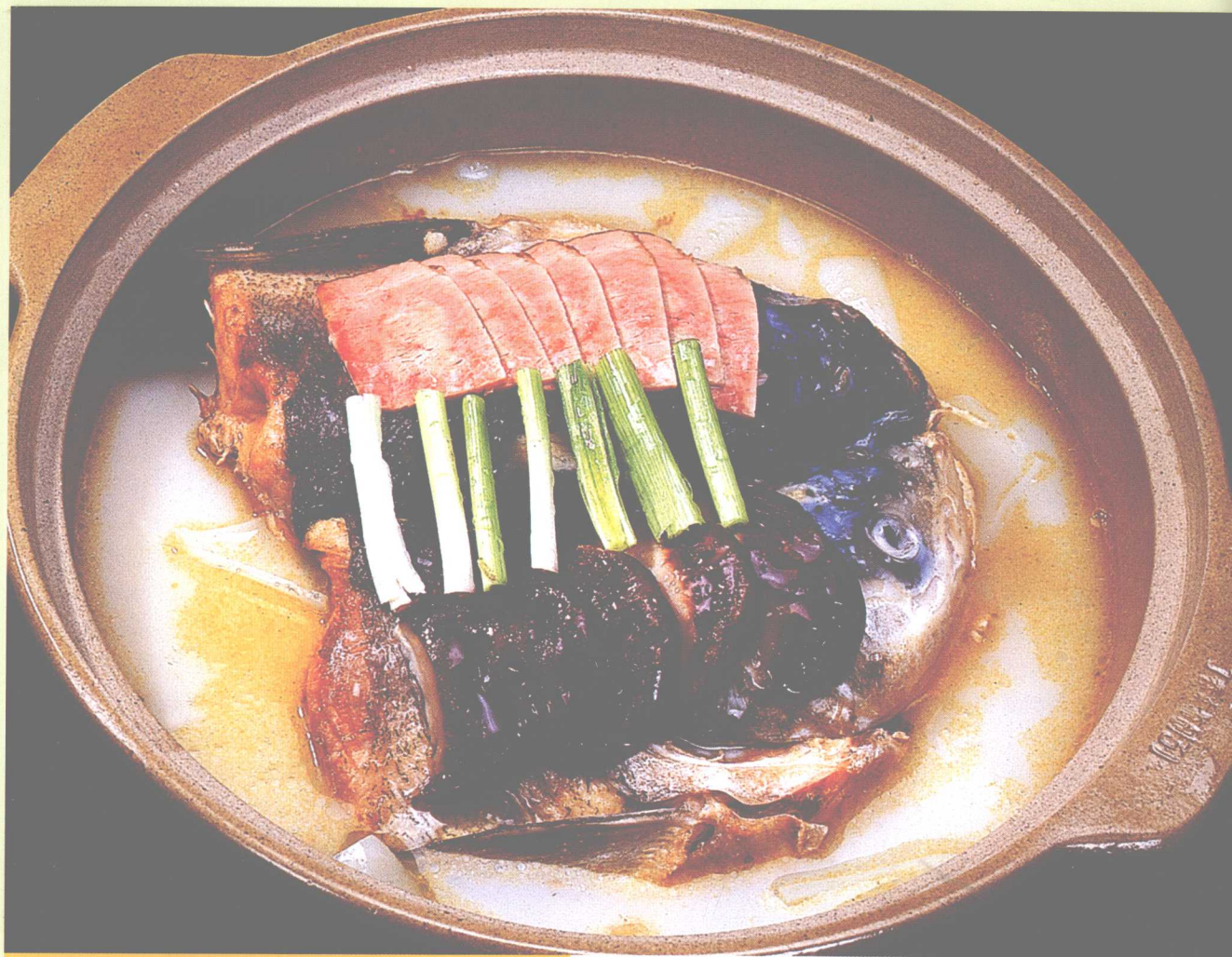


特点：

汤鲜清甜，肉嫩香滑。

操作要领：

1. 鱼头煲制加入汾酒要控制用量。鱼肚软糯，营养丰富。
2. 鱼肚放入煲中，要掌握好煲制时间。



酸菜鱼头煲

酸菜味咸酸，色黄明，质爽脆，是典型的“瘦物”。用酸菜同鱼头同煮，可为鱼头去腥解腻，增添风味。烹制此菜，要加入适量的白糖调味，以减弱酸菜的咸味和酸味，从而令成菜味美可口。

原料：

花鲢鱼头1只（约1500克），粉皮，生姜，葱，芹菜，猪肉片，水发香菇，青蒜段，鲜汤，酸菜鱼头料，绍酒，精盐，白糖，味精，胡椒粉，香油，精炼油。

制法：

1. 在鱼头两侧肉的部位处各剖一刀，下巴两叶各斩一刀；粉皮切成三角形。
2. 鱼头放在热油锅中稍煎一下捞出。
3. 将酸菜鱼头料的菜料倒入油锅炒香盛出，同生姜、葱、芹菜一起放入纱布袋中。
4. 锅上火，放油烧热，放入猪肉片炒一下，加入绍酒、鲜汤、香菇、纱布袋及酸菜鱼头料的粉料、鱼头，用中火烧25分钟后取出纱布袋，将其余的全部盛入沙锅里，并加入粉皮，用精盐、白糖、味精调味，烧开后放入青蒜段，淋上香油，撒上胡椒粉即成。

特点：

鱼头肥嫩，汤汁鲜香，酸辣，开胃生津，冬令佳肴。

操作要领：

1. 酸菜鱼头料的菜料要炒香。
2. 中火烧制时间不宜过长，以保持鱼头的完整。

纸包鱼云



纸包鱼云是由西菜演化而来,但造型模仿了中国传统食品春卷,采用威化纸包卷鱼云,拖鸡蛋清,沾面包糠,下油锅炸制,使外脆、色金黄,并保持原有的鲜味和汁液,口感爽滑,营养价值较高。

原料:

鳊鱼鱼云300克,鲜笋丝,冬菇丝,火腿丝,鸡蛋清,姜汁酒,精盐,味精,胡椒粉,威化纸,干淀粉,面包糠,精炼油。

制法:

1. 将鱼云洗净,用姜汁酒、调料腌渍,放入盘中上笼蒸熟。晾凉后切成块;鲜笋丝、冬菇丝分别焯水,放入碗内加火腿丝、鱼云块、精盐、味精、胡椒粉,拌匀成馅料。

2. 威化纸平铺砧板上,放入馅料,包好,拍上干淀粉,拖上鸡蛋清,滚上面包糠,成纸包鱼云的生坯。

3. 锅上火,放油烧热,逐个下纸包鱼云生坯炸制,呈金黄色时捞出沥油装盘,稍加点缀即可。

特点:

色泽金黄,外酥肉嫩,甘香鲜美。

操作要领:

1. 馅料拌制要干,调味要准。
2. 尽可能随包随炸,以免威化纸吸潮致穿(破)。



鲜羊鱼

清《调鼎集》载:“烹制樱桃肉时切成小方块,如樱桃大。用黄酒、盐水、丁香、茴香、洋糖同烧。”依此法制作,虽肉形似樱桃,但色泽欠佳。现今的厨师加以改进,将红曲水调色,在肉块上剖刀如粒粒樱桃排列,色泽酷似樱桃。此菜是在江苏名菜樱桃肉的基础上改进的新派江海菜肴,采用羊肉做樱桃肉,配以鱼头,“鱼”与“羊”合成“鲜”字,把两种味鲜物合二为一,更增添了菜肴的鲜味,使之鲜上加鲜。

原料:

羊肋条肉500克,草鱼头4只,西兰花,菜心,陈皮,蟹粉,生姜,葱,红曲水,冰糖,绍酒,精盐,味精,鲜汤,精炼油。

制法:

1. 将羊肋条肉洗净,放沸水中煮10分钟取出洗净,在皮面直剖1.5厘米见方的方格,即成樱桃羊肉的生坯。
2. 将鱼头洗净,劈成两片,从腮盖处下刀去除枕骨,用生姜、葱、精盐、绍酒腌渍待用。
3. 将剖好花刀的羊肉大块放入沙锅,放入生姜、葱、红曲水、陈皮、调料,置中火焖20分钟,放入冰糖,用小火炖至酥烂,捞出放圆盘中间,四周用熟制的西兰花围上。

4. 锅上火,放油烧热,放入生姜、葱,炸香后放入鱼头、鲜汤、绍酒,中火烧至鱼头熟,放蟹黄、调料烧透,取出放在樱桃羊肉四周,鱼头中间用熟制的菜心点缀即成。

特点:

色泽艳丽,造型优美,鱼头鲜嫩,羊肉酥烂。

操作要领:

1. 羊肉上沙锅时要用竹蔑垫底,并注意火候。
2. 取料时注意鱼头完整,以免影响造型。



仔蟹鱼头

清代剧作家李渔认为：“蟹之鲜而肥，甘而腻，白似玉而黄似金，已造色、香、味三者之至极，更无一物可以上之。”今以鲜美的鱼头与之同煲，河中两鲜，味奇鲜而不腻，香味扑鼻引人食欲，深得食客的欢心。

原料：

鲢鱼头1只（约1500克），小河蟹400克，精盐，味精，绍酒，胡椒粉，生姜，葱，鲜汤，精炼油。

制法：

1. 将鱼头洗净，河蟹去腹脐，洗净用刀一斩为二。

2. 锅上火，放油烧热，将鱼头煎至两面金黄，烹入绍酒，放入生姜、葱、仔蟹，加入鲜汤，大火烧沸，倒入沙锅，用中火烧至汤汁稠浓，鱼头、蟹熟后，加入精盐、味精烧沸，离火，放葱段，撒上胡椒粉，即可上桌。

特点：

鱼头滑嫩，仔蟹鲜香，鱼蟹相配，汤汁醇厚，味道鲜美。

操作要领：

1. 河蟹要选鲜活的，鱼头要新鲜。
2. 炖制时间不宜过长，否则鱼肉起渣。

天 鲜 配

“鱼”与“羊”合成“鲜”字。此菜把鲢鱼头与羊肉合烹一煲，羊肉是温补的首选食物，早在东汉，张仲景即以当归、生姜、羊肉组成治疗男、妇虚劳病症的名方“当归羊肉汤”。现在人们在冬季仿张氏方法炖羊肉汤温阳补身，以增强机体的御寒能力。加之把鱼头、羊肉两种味鲜的物料合二为一，使成菜鲜上加鲜。

原料：

鱼头1只（约1250克），白汤羊肉块，生姜，葱，绍酒，精盐，味精，胡椒粉，青蒜末，香菜末，枸杞子，羊肉汤，精炼油。

制法：

1. 将鱼头洗净，用刀斩成两片。
2. 锅上火，放油烧热，放入生姜、葱煸香，下鱼头略煎，烹入绍酒、羊肉汤和清水烧沸，改中火焖30分钟，投入熟羊肉块、枸杞子，再烧5分钟，待汤汁浓白，倒入沙锅，撒上胡椒粉、青蒜末、香菜末即可。

特点：

汤汁浓白，鱼肉鲜嫩，羊肉酥烂，鱼羊合烹，味道鲜醇。



操作要领：

1. 鱼头、羊肉要控制好成熟度。
2. 青蒜末、香菜末最后撒，冬季食用最好用明炉。
3. 使用羊肉汤的用量不宜过大，否则过于肥腻。



烧椒墨鱼头

乌贼鱼又名墨鱼，是沿海一带的海产品，肉厚味美，鲜食或干制均可。中医最早的经典著作《黄帝内经》中记载的“四乌贼骨一虑茹丸”就是以乌贼骨为主，制成治疗妇女病的著名古方。《本草纲目》载其肉可“益气强志，益人，通月经”。干品炖汤，味皆鲜美，并有特殊香气。此菜选用墨鱼的触足，腌渍挂糊炸制，使之不易缩小，避免老韧之感，配燎熟的尖椒（即烧椒）配食，更增添食趣，提高菜肴的口感效果。

原料：

墨鱼头300克，青尖椒，面粉，干淀粉，吉士粉，泡打粉，姜葱汁，精盐，绍酒，味精，辣椒粉，花椒粉，熟芝麻，精炼油。

制法：

1. 将墨鱼头洗净，加入姜葱汁、精盐、味精、绍酒腌渍；面粉、干淀粉、吉士粉、泡打粉放入盆中，加入适量清水调制脆皮糊；青尖椒用小火燎烧至表皮起泡后，撕成丝状，放入盛器垫底。

2. 炒锅上火，放入精炼油烧至150℃时，将腌好味的墨鱼挂匀脆皮糊，下入油锅中炸至内熟外脆时，捞出沥油。

3. 锅留底油，倒入炸好的墨鱼头，撒入辣椒粉、花椒粉、熟芝麻，翻拌均匀后，盛入垫有烧青椒的盛器中即成。

特点：

色泽金黄，鱼头外脆里嫩，口味麻辣鲜香。

操作要领：

1. 调制脆皮糊时要注意比例。
2. 炸时控制好油温，且炸至外脆内熟嫩。
3. 炒制时要注意用火，防止尖椒炒焦。



天麻鲢鱼头

此菜用炖的方法烹制，将鱼头与天麻等原料放入沙锅中，在热的作用下彼此相互作用，成分互相渗透，因此鱼头味道香浓，汤醇味美，天麻的药用成分能充分析出，与鱼头相配成菜，具有补脑、益肝血，恢复脑力，治风寒头痛，是一道别具风味的药膳。天麻也可改用黄芪、党参等。

原 料：

鲢鱼头1只（约1500克），天麻10克，猪肥肉，冬笋，熟火腿，水发口蘑，菜心，香菜梗，精盐，绍酒，味精，香醋，葱花，姜末，胡椒粉，葱姜油，白酒，鲜汤，熟猪油。

制 法：

1. 将鱼头去鳃，洗净，劈成两半；天麻用水刷净，切成薄片，放入盛白酒的碗中（酒没过天麻片）浸泡半天左右，即成天麻酒液，取天麻酒液20克待用；猪肥肉、冬笋、火腿、口蘑均洗净，切成薄片；生姜切末，葱切丝，香菜梗洗净切成2厘米长的段。

2. 锅上火，放入油烧热，下鱼头，煎至两面金黄色捞出，投入姜末，肉片煸炒片刻，烹入绍酒，加入精盐、香醋、胡椒粉和鲜汤烧开，调好口味，倒入沙锅内，然后把鱼头、冬笋片、火腿片、口蘑片下入沙锅，放火上烧开后，撇去浮沫，加入天麻酒液，盖上锅盖，改用小火炖25~30分钟，待鱼头肉酥后，加入菜心、天麻片，再烧5分钟左右，撒上葱丝和香菜段及胡椒粉，连锅上桌即可。

特 点：

鱼肉肥美，汤醇味鲜，具有滋补作用。

操作要领：

1. 天麻浸酒要有一定时间，用量不可太多，每份10克左右。
2. 沙锅炖制时要掌握好火候。

江海明珠

剁椒是湖南常用的调味料,是用鲜红的辣椒用盐泡腌而成,除了咸与辣,还有特有的鲜味。此菜将花鲢头劈开,取鱼云和鱼腮盖部分,蒸制,鱼云形圆似珠,加剁椒的鲜红颜色,能为菜肴增添亮色,宛如江海大地上升起的明珠。

原料:

花鲢鱼头4只,剁椒,绍酒,精盐,味精,姜末,蒜茸,葱花,胡椒粉,精炼油。

制法:

1. 将新鲜的花鲢头劈开,取中间带脑的部分,洗净,再用干净纱布吸干肉上的水分,整齐摆在盆中,淋撒绍酒。
2. 剁椒加姜末、蒜茸及调料拌匀。
3. 拌好的剁椒均匀放在鱼肉上,上笼蒸熟后,取出,撒上葱花、胡椒粉,浇上热油,稍加点缀即成。



特点:

形态美观,鱼云似珠,鱼肉鲜嫩,香辣可口。

操作要领:

1. 取料要注意鱼云的完整。
2. 调制剁椒料时要掌握各种调料用量。



铁锅大鱼头

铁锅鱼头是用新鲜、嫩滑腌渍入味的鱼头,放入用生铁铸造的圆形中凹的锅中,由于铁锅平底,类似于铁板的盛具,物料受热面积大,受汁液滋润,赋味机会均等,上桌时带有油香味和各种调味发出的香气,使人闻到就大开胃口,同时又增添了食趣。

原料:

鲢鱼头1只(1200克),蒜末,葱段,姜片,精盐,味精,绍酒,胡椒粉,海鲜酱,鱼露,生抽,美极鲜酱油,白糖,黄油,蚝油,豆豉,花椒油,精炼油。

制法:

1. 将鲢鱼头去腮,洗干净,控干水分,改刀成大片状;将葱段、姜片、蒜末、鱼露、绍酒、精盐、味精、白糖、美极鲜酱油、蚝油、海鲜酱、豆豉(切碎)拌和鱼头,腌渍1小时。
2. 铁锅烧热,放入精炼油,投入蒜片、葱段煸香,垫入锅底,然后把鱼头片整齐排列起来,围在铁锅一圈上面撒上一些蒜末,加盖焖,用中火烧3分钟,小火再烧5分钟,边烧边加些花椒油和黄油,便于鱼肉成熟,待鱼眼凸出,香气扑鼻时连锅上桌即成。

特点:

香气扑鼻,滋味丰富,鱼肉鲜嫩,增添食趣。

操作要领:

1. 鱼头改刀要成大片状,腌渍入味。
2. 焖制时要控制火候,防止焦底。