

鱼头菜

(广东风味)

梁 昌 编著
廖锡祥



广东科技出版社

鱼 头 菜

(广东风味)

梁昌 廖锡祥 编著

广东科技出版社

·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

鱼头菜: 广东风味/梁昌, 廖锡祥编著. —广州: 广东科技出版社, 2003.1

ISBN 7-5359-2986-9

I. 鱼… II. ①梁…②廖… III. 鱼-菜谱-广东省
IV. TS972.126

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 079841 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn. com

http: //www. gdstp. com. cn

出版人: 黄达全 

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东科电有限公司

印 刷: 广州市番禺新华印刷有限公司

(番禺市桥镇环城西路工农大街 邮码: 511400)

规 格: 787mm × 1 092mm 1/32 印张 10.25 插页 2 字数 200 千

版 次: 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 6 000 册

定 价: 18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



郊外鱼头 (制法见本书第 251 页)



鱼头火锅 (制法见本书第 203 页)



三圆炖鱼头（制法见本书第 74 页）



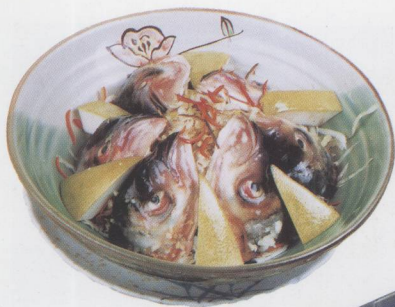
吉列酿鱼嘴（制法见本书第 114 页）



家乡风味浸鱼头（制法见本书第 179 页）



竹筒荷香烤鱼嘴（制法见本书第 269 页）



鲜陈果衣扣鱼嘴

(制法见本书第 246 页)



菊花鱼头煲

(制法见本书第 19 页)



鱼头南瓜船 (制法见本书第 256 页)

内 容 提 要

本书是我国第一本鱼头菜专著，向读者介绍了 258 款广东风味的鱼头菜式的制法。本书的特色在于，每款菜式在“用料”、“制法”、“特点”之后，设有“说明”一项，简单扼要地解说科学原理，点明制作关键，旁及烹饪原料的营养价值、食补食疗，涉及饮饌专著、诗词歌赋。本书注重理论与实践的统一，具有较强的科学性、实用性、可读性。为了方便读者掌握制作鱼头菜的技巧，本书按制法分 27 类编排，可视为一本以鱼头为主料的粤菜烹调技法的专著。

本书可供餐饮业从业人员、广大烹饪爱好者以及家庭主厨学习和参考。

作者简介

梁昌，顺德市老厨师，从事餐饮业工作 40 多年。梁师傅努力钻研粤菜烹饪技术，刻苦学习科学文化知识，对本行业业务有较深刻的认识。近年来，他搜集、整理、创作了诗词菜谱、典故菜谱、吉祥菜谱、新潮菜谱、创新菜谱、特色菜谱等，菜式达 3 000 余款，为发展广东饮食文化作出了贡献。

廖锡祥，1968 年毕业于中山大学，勤于笔耕著述，已发表各类文章逾千篇。他多年来致力于广东饮食文化的研究，并在《中国烹饪》、《烹调知识》、《广州日报》、《顺德报》等报刊上发表谈吃小品 300 多篇。

近年来，两位作者密切合作，先后编著了《广东菜精选（一）》（原名《广东吉祥菜》）、《顺德菜精选》、《巧制广东菜》、《精制广东菜》、《新潮广东菜（一）》、《新潮广东菜（二）》、《时尚广东菜》、《美味广东菜》、《创新广东菜（一）》、《珠三角特色菜（广东风味）》等书，完成了《广东诗词菜》书稿的编纂工作。如今，又给广大读者献上这本《鱼头菜（广东风味）》。

序

近年来，食鱼头之风席卷大江南北，不仅塘鱼产区珠江三角洲和长江三角洲市场、酒店里“鱼头涌涌”，连地处华北的北京、西北的西安等地也掀起了“鱼头热”。不仅大小食肆热衷于以鱼头菜招徕顾客，还出现了一些鱼头专卖店，什么“天下第一鱼头”、什么“鱼头王”、“××鱼头火锅”等，有的还在各地开设连锁店达几十家之多，贴有专用标签的大鱼头从产地空运到四面八方。在某些大城市，鱼头菜广告铺天盖地，鱼头菜烹饪大师的巨幅照片赫然高挂……

鱼头菜为何能风靡神州大地？究其原因不外乎四个字：好吃，有益。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”。香港《饮食天地》杂志第73期载文这样描述鳊鱼头之美：“富含蛋白质，食味清雋，外皮软滑，其骨酥脆，其脑髓——鱼云如脂似膏，滑嫩无比。”上海美食散文家沈嘉禄赞美鳊鱼头道：“鱼唇嫩滑，鱼舌韧软，鱼脑脂腴，鱼眼圆润。”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，第二鱼面颊，其次是鱼脑、头肉。”他赞美鱼唇“又肥又嫩，又滑又打漂”，“美得人搜索枯肠，再也找不到什么恰当美妙词汇来形容这世界极品美味”。另一位美食评论家沈宏非认为：“鱼头的好吃，完全在于一个‘滑’字，丰富的胶质之外，还带有一定的骨感。至于骨感存在的目的，也是为了反衬这个‘滑’字。”《羊城晚报》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，在杭州清河坊王润发饭店吃过“鱼头豆腐”，大为赞赏，回京后令御厨仿制成“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东流溪河森林公园里品尝了“水库鱼头煲”后赋诗直抒胸臆：“平生无此乐，饱吃大鱼头。”当代名作家汪曾祺则对塘鳢鱼那雪白鲜嫩、状如蒜瓣的面颊肉情有独钟，而必夹此佳品美食优待在侧的小姐女士，此举被戏称为“怜香惜玉”。

鱼头还是食补食疗佳品。据分析，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)，有着降低血液中的胆固醇，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，有助于改善记忆力。同济大学最新研究表明：淡水鱼只有鳊鱼头中会有脑白金。民间认为，用鳊鱼头制成药膳，可治风寒头痛、妇女头晕、耳鸣目眩。香港食疗专家钟庸先生认为，用川芎白芷炖鱼头可治由风寒引起的头部眩晕刺痛，用清蒸鱼头可治脑部麻木不适，用姜葱焗鱼头可治风寒性头痛，用鱼头煮姜汁酒可防头风。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。

鱼头入馔，以个大肉多者为佳，其中以鳊鱼头为首选。鳊鱼头重量占鱼体重的三分之一以上，有“一个鱼头两个大”之说，在经济发达地区，鳊鱼头的价格高于鱼肉，甚至超出鱼肉的两三倍。近几年来，一二千克重一个、能放满整个沙锅的水库鱼头极为硕大，成为各店家追逐的抢手货。十

几年前，广东顺德地区有关科研部门培育出一个鳙鱼新品种——仙骨鱼，这种鱼的头部占体重的40%~50%，被戏称为“只见鱼头不见鱼身”，今后必能走红饮食市场。入馔的鱼头还有鲤鱼头、鲢鱼头、鲩鱼头、鳊鱼头、鲇鱼头、石斑鱼头、三文鱼头、加吉鱼头等。而鲟鱼头因其骨脆，鲑鱼头因其骨酥而亦受食家青睐，咸鱼头则因味道隽永、鲜咸悠长而成为煲汤的靓料。

鱼头菜的烹制方法也多种多样，常用的有炆（焖）、焗、蒸、烩、煲、炖、泡、浸、煎、炸、煮、扣、焗、滚、炒、扒、拼、烤、会、卷、红烧、火锅等。不同的制法，有不同的技术要领。取鱼头酥香，要先行油炸，把它炸空炸透，为此要用猛火逼出鱼头的一些水分，并使之蒸发，令失水后的鱼头表面形成香酥的表层，而同时进行的焦糖化反应使鱼头表面变成金黄色，然后再加炆制。滚鱼头汤则取汤色奶白，味道鲜美。要先行用慢火把鱼头煎香，煎透，然后加盖，用猛火滚之，使鱼头中部分蛋白质小颗粒和小油滴分散于汤中，由于光的折射而使汤呈奶白色，并使一部分蛋白质水解而生成大量呈鲜物质。蒸鱼头取其嫩滑。蒸时要讲究火候，用猛火蒸至恰熟便取出上桌。去腥增鲜是重要一环。在粤菜中，除清蒸（将姜葱丝撒在蒸熟的鱼头件上，藉着淋下的滚油的作用，将香气散发，渗入鱼头件里边，腥味自然去掉；而提鲜还需倚仗上汤、生抽和砂糖的调和）外，可用豉汁、豉姜、荷香、枣香、梅酱、榄茸、柠檬、陈皮茸、豉油皇、虾酱、姜汁、梅子、磨豉、上汤、XO酱、酸笋、竹叶、杞子、啤酒、可乐、北菇、云腿等作佐料，不胜枚举，故成菜风味多样。浸，也可收到令鱼头嫩滑之效。关键是把拌了味的鱼头件放入微沸的液体（清水、汤水、白粥水、乌醋、茶

汤或啤酒)中,熄火或用微火保温,浸至恰熟取食,这样可以防止鱼头过熟而失去嫩滑的质感。至于其他众多烹调技巧,书中随菜介绍,在此恕不赘述。

鱼头入馔部位不同,名称各异。整头入馔的,称“鱼头”;从鱼眼部下刀,斩去硬而无肉的枕骨后入馔的,称“鱼嘴”;拆骨取肉和皮入馔的,称“鱼魂”;单取其咽喉部分入馔的,称“鱼云”;从鱼眼处落刀,取靠嘴一侧入馔的,称“鱼面”;取其吻部周围脆骨连皮入馔的,称“鱼唇”;取鱼头的前半部入馔的,称“鱼鼻”;单取下颌部位入馔的,称“鱼下巴”;去除头骨以及鱼云、鱼眼所剩的头肉、头皮,称“鱼头皮”或“鱼面唇”;取其面部颊肉入馔的,称“鱼面颊”……这些不一定是全国统一的称谓,只是为了行文方便而用之,还望读者理解和鉴谅。

至于鱼头的吃法,更是五花八门,悉听尊便。一家闻名全国的鱼头火锅店把吃鱼头火锅的经验概括为:“按照鱼唇、鱼脑、鱼头皮、鱼肉的顺序进餐,佐以小料,品味鱼香、辣香。吃进,讲究一快一慢,一吸一停。吃鱼皮、鱼肉时要细细品味,吃鱼唇、鱼脑时要快,一吸而入,停在口中,松软嫩滑,顺喉而下,倍感舒泰。”录之,仅供读者朋友参考。

全国各地鱼头菜式多若繁星。本书所介绍的是广东风味的鱼头菜 258 款,按制法分为 27 大类,有些大类之下还分若干小类,同一小类别,按鱼头的种类(依次为鳙鱼头,其他家鱼头、河鲜鱼头、海鲜鱼头、咸鱼头)为序,同一类鱼头,则按由整体到局部、由大到小为序,依次是鱼头、鱼嘴、鱼魂、鱼云、鱼面颊……请读者朋友按此次序索检所需菜式。

在编写这本鱼头菜谱时，我们荣幸地得到顺德餐饮业老行尊冯佐师傅以及冯洪先生的指导和帮助，在此谨向他们致以衷心的感谢！在编写过程中，我们参考了不少烹饪专著，在此向各位作者一并致谢！

作者识于凤城（广东顺德）

题记——

在中国，烹饪是技能，是艺术，是文化，是生活，是学问，是哲理。

著名学者周汝昌先生语

目 录

一、炆(焖)	1	蒜香三文鱼头	24
炸炆——	2	生炆——	25
顺德鱼头煲	2	飘香鱼头煲	25
沙锅大鱼头	3	腐竹炆海鲳头	26
天麻沙锅鱼头	4	赤小豆蒜子鲤鱼	
翡翠可乐炆鱼头	5	头煲	27
什锦鱼头煲	6	枝竹炆咸红鱼头	28
水库鱼头煲	7	五花肉炆咸石斑头	
汾香鱼头煲	8		29
鸭汁烧鱼头	9	熟炆——	30
浙醋烧鱼头	10	鱼头羊腩煲	30
鱼头鱼腐煲	11	煎炆——	31
酸辣豆腐鱼头	12	甘凉豆豉鱼头	31
鱼头豆腐煲	13	橘香酸甜鱼头	32
凉瓜鱼头煲	14	花雕萝卜炆鱼头	33
秋茄鱼头煲	15	凉瓜炆三文鱼头	34
芥菜烧鱼头	16	避风塘炆鱼嘴	35
三椒鱼头	17	拉油炆——	36
黑椒鱼头煲	18	辣汁炆鱼头	36
菊花鱼头煲	19	水瓜香芋鱼头煲	37
沙嗲鱼头煲	20	镇江鱼头煲	38
油条马蹄鱼头煲	21	蒜头茄汁炆鱼头	39
罗汉鱼头	22	二、焗	40
椒酱烧鲢鱼头	23	汤汁焗——	41

新法焗鱼头	41	花雕焗鱼头	63
桑拿焗鱼头	42	镬仔啤酒焗鱼嘴	64
冰梅焗鱼嘴	43	钵酒焗鱼嘴	65
干邑鲜橙焗鱼嘴	44	盐焗——	66
桂香焗鱼嘴	45	榄豉盐焗鱼头	66
葡汁焗鱼嘴	46	椒盐焗——	67
OK 汁焗鱼嘴	47	椒盐焗鱼嘴	67
干葱焗鱼嘴	48	荷香焗——	68
香辣焗鱼云	49	荷香焗鱼头	68
芝士乳香三文鱼头	50	锡纸焗——	69
煎焗——	51	锡纸焗鱼头	69
顺德煎焗鱼嘴	51	啫啫焗——	70
XO 酱煎焗鱼嘴	52	姜葱啫鱼头	70
美极煎焗鱼嘴	53	铁盘啫焗鱼嘴	71
香茅煎焗鱼嘴	54	三、炖	72
烤焗——	55	灵芝炖鳙鱼头	73
金银蒜焗鱼头	55	三圆炖鱼头	74
钵仔豉椒焗鱼头	56	沙参玉竹炖鱼头	75
野生鲜菇焗鱼嘴	57	川芎白芷炖鱼头	76
拉油焗——	58	“桂花”鱼魂节	
黑椒蒜茸焗鱼头	58	瓜盅	77
香汁焗鱼头	59	鱼云翠玉盅	78
奇妙焗鱼嘴	60	红枣炖鱼头	79
咖喱焗鱼嘴	61	鱼头皮炖雪蛤膏	80
紫苏焗鱼嘴	62	清炖鲤鱼头	81
酒焗——	63	双参炖鲤鱼头	82
		糯米炖鲤鱼头	83