

吃在广东
小丛书

梁昌 廖锡祥 编著

鱼头菜140味

清纯的岭南风味
浓郁的珠江气息
精湛的广东厨艺
美味的鱼头菜



广东科技出版社

吃在广东小丛书



鱼头菜140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 140 味/梁昌, 廖锡祥编著. —广州: 广东科技出版社, 2004.1

(吃在广东小丛书)

ISBN 7-5359-3280-0

I. 鱼… II. ①梁…②廖… III. 鱼-烹饪-方法-广东省 IV. TS972.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第013884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: gdkjzsb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 广东省肇庆市科建印刷有限公司

(广东省肇庆市星湖大道 邮码: 526060)

规 格: 850mm×1168mm 1/64 印张3 字数60千

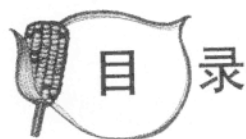
版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1~8 000册

定 价: 5.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



沙锅大鱼头	1	香汁焗鱼头	18
天麻沙锅鱼头	2	金银蒜焗鱼头	19
鸭汁烧鱼头	3	榄豉盐焗鱼头	20
浙醋烧鱼头	4	荷香焗鱼头	21
酸辣豆腐鱼头	5	锡纸焗鱼头	22
芥菜烧鱼头	6	姜葱啫鱼头	23
翡翠可乐炆鱼头	8	灵芝炖鳙鱼头	24
罗汉鱼头	9	三圆炖鱼头	25
三椒鱼头	10	沙参玉竹炖鱼头	26
橘香酸甜鱼头	11	川芎白芷炖鱼头	27
花雕萝卜炆鱼头	12	红枣炖鱼头	28
辣汁炆鱼头	13	五柳酥鱼头	29
新法焗鱼头	14	锦绣碎蒸鱼头	30
蕃头茄汁炆鱼头	15	柚皮蒸鱼头	31
桑拿焗鱼头	16	干湿辣椒蒸鱼头	32
钵仔豉椒焗鱼头	17	清蒸鱼头	33

- | | |
|---------------|--------------|
| 家乡风味浸鱼头 ……34 | 什锦鱼头煲 ……52 |
| 白粥水浸鱼头 ……35 | 鱼头鱼腐煲 ……53 |
| 花雕浸鱼头 ……36 | 鱼头豆腐煲 ……54 |
| 鲜陈草菇鱼头汤 ……37 | 凉瓜鱼头煲 ……56 |
| 鲜陈鱼头胜瓜汤 ……38 | 秋茄鱼头煲 ……57 |
| 花生腐竹鱼头汤 ……39 | 黑椒鱼头煲 ……58 |
| 鱼头火锅 ……40 | 菊花鱼头煲 ……59 |
| 白榄煲生鱼头汤 ……41 | 沙嗲鱼头煲 ……61 |
| 老姜、蛋煮鱼头酒 ……42 | 油条马蹄鱼头煲 ……62 |
| 郊外鱼头 ……43 | 飘香鱼头煲 ……63 |
| 红烧大鱼头 ……44 | 水瓜香芋鱼头煲 ……64 |
| 鱼头南瓜船 ……46 | 镇江鱼头煲 ……65 |
| 姜葱焗鱼头 ……47 | 长寿鱼头煲 ……66 |
| 汾香鱼头煲 ……48 | 鱼头羊腩煲 ……68 |
| 顺德鱼头煲 ……49 | 风味蒸仙骨鱼头 ……69 |
| 水库鱼头煲 ……51 | 鸡丝拆烩鲢鱼头 ……70 |

- | | | | |
|--------------|----|--------------|-----|
| 天麻蒸鲢鱼头 | 71 | 西洋菜生鱼头汤 ... | 86 |
| 椒酱烧鲢鱼头 | 73 | 豆腐鳊鱼头汤 | 87 |
| 双色萝卜煲鲩鱼头汤 | | 海底椰煲鲟鱼头 ... | 88 |
| | 74 | 巴戟杜仲炖鲟鱼头 | |
| 章鱼鲩鱼头汤 | 75 | | 89 |
| 面鼓蒸鲛鱼头 | 76 | 芝士乳香三文鱼头 | |
| 清炖鲤鱼头 | 77 | | 90 |
| 双参炖鲤鱼头 | 78 | 凉瓜炆三文鱼头 ... | 92 |
| 糯米炖鲤鱼头 | 80 | 蒜香三文鱼头 | 93 |
| 北芪南枣炖鲤鱼头 | | 淮杞龙趸头汤 | 94 |
| | 81 | 金银白菜咸鱼头汤 | |
| 桑寄生黑豆炖鲤鱼头 | | | 95 |
| | 82 | 避风塘炆鱼嘴 | 96 |
| 腐竹炆海鲤头 | 84 | 干葱焗鱼嘴 | 98 |
| 赤小豆蒜子鲤鱼头煲 | | 冰梅焗鱼嘴 | 99 |
| | 85 | 干邑鲜橙焗鱼嘴 ... | 100 |

- | | |
|-----------------|----------------|
| 顺德煎焗鱼嘴·····101 | ·····117 |
| XO酱煎焗鱼嘴·····102 | 酸笋蒸鱼嘴·····118 |
| 美极煎焗鱼嘴·····103 | 笼仔荷香蒸鱼嘴··119 |
| 咖喱焗鱼嘴·····104 | 竹叶蒸鱼嘴·····120 |
| 镬仔啤酒焗鱼嘴··105 | 酒香蒸鱼嘴·····121 |
| 椒盐焗鱼嘴·····106 | 沙锅胜瓜浸鱼嘴··122 |
| 铁盘啫焗鱼嘴·····107 | 双味异色鱼嘴·····123 |
| 和味煎鱼嘴·····108 | 鸳鸯酥鱼嘴·····124 |
| 茄汁煎鱼嘴·····109 | 鲜陈果衣扣鱼嘴··125 |
| 西柠杏仁炸鱼嘴··110 | 蚬蚧焗鱼嘴·····126 |
| 桃香炸鱼嘴·····112 | 竹筒荷香烤鱼嘴··128 |
| 吉列酿鱼嘴·····113 | 鱼魂猪脑羹·····129 |
| 蒜香蒸鱼嘴·····114 | 鱼魂雪耳羹·····130 |
| 枣茸银丝蒸鱼嘴··115 | 生滚冬瓜鱼魂羹··131 |
| 茄子蒸鱼嘴·····116 | 花胶鱼魂羹·····132 |
| 咸柠檬油渣蒸鱼嘴··干 | 粟米鱼魂羹·····134 |

鸳鸯鱼魂羹	135	新法“梁公脑”	151
菊花拆鱼魂	136	香辣焗鱼云	153
“桂花”鱼魂节瓜盅	137	鱼头皮炖雪蛤膏	154
翠绿鱼魂盅	139	鱼面唇扒竹笙	155
香麻薯茸鱼魂脯	140	酸姜蒸鱼面	156
“桂花”鱼魂脯	141	姜芽炒鱼下巴	157
芙蓉鱼魂	142	翡翠蒸鲑鱼鼻	159
鱼魂煎酿凉瓜	143	翠绿鱼魂盅	160
鱼魂扒苋菜	145	金茸鱼魂羹	161
韭黄鱼云羹	146	鱼头煮姜酒	163
鸡茸鱼云羹	147	荔芋扣鱼头	164
珧柱鱼云羹	148	金钩节瓜会鱼魂	166
五彩鱼云羹	149	六味会鱼魂	167
鱼云翅盅	150	附录	169

沙锅大鱼头*

用料：

鳊鱼头 1 个重约 750 克，湿冬菇 50 克，油豆腐 150 克，火腩 100 克，葱段 25 克，蚝油 15 克，绍酒 10 克，二汤 400 克，陈皮丝、姜花、蒜茸、老抽、胡椒粉、干生粉、花生油、调味料各适量，芫荽叶数片。

制法：

1. 用盐擦去鱼头表面的潺胶，将鱼头剖开两半，去鳃，洗净，用盐腌过，拍上干生粉。将火腩切成件，油豆腐一切为二。

2. 猛火烧镬下花生油，把鱼头放入热油里炸透，捞起。将镬去油，利用镬中余油，下姜花、蒜茸爆香，注入二汤，加入鱼头、湿冬菇、陈皮丝、火腩件、油豆腐、蚝油、绍酒，同炆

* 整个鱼的头部去鳃治净后入镬的，称“鱼头”。全书同。

片刻。把以上各料转入沙锅里，加盖，用慢火炆透，调味，撒上胡椒粉，加入葱段，用老抽调至金黄色，用水化开干生粉勾薄芡，放上茼菜叶，加盖原锅上席。

特点：

香滑浓郁，味道鲜美。

天麻沙锅鱼头

用料：

鳙鱼头 500 克，冬笋件 100 克，湿冬菇件 50 克，火腿片 25 克，熟菜苣 150 克，上汤 200 克，天麻片 15 克，绍酒 10 克，姜片、葱段、胡椒粉、干生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 将鱼头对半剖开，去鳃，治净，用盐腌过，拍上干生粉。冬笋件放入加盐沸水中滚过，捞起。

2. 将天麻片洗净，在天麻片中加入沸水 25 克，蒸至出味，候用。

3. 烧热镬下花生油，烧至六成滚，把鱼头放入热油中炸透，捞起。将镬去油，在镬中加入姜片，爆香，放入鱼头、冬笋件、冬菇件，溅入绍酒，放入上汤、天麻片（连汁），再加入火腿片，调味，加盖，把鱼头炆透。

4. 将熟菜蔬、葱段放入沙锅底，把镬中各料转入沙锅内，撒上胡椒粉，加盖烧滚，原锅上席。

特点：

鲜香馥郁，炆滑可口。

鸭汁烧鱼头

用料：

鳊鱼头 1 个重约 750 克，烧鸭汁 200 克，冬笋件 150 克，湿冬菇 50 克，姜花、蒜茸、葱段、绍酒、胡椒粉、干生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鳊鱼头对半剖开，去鳃，治净，加盐

腌过，拍上干生粉。冬笋件放入沸水中滚过，捞起。

2. 猛火烧镬下花生油，烧至六成滚，把鱼头炸至呈金黄色，捞起，滤油。将镬去油，在镬中放入姜花、蒜茸爆香，加入冬笋件、鱼头、冬菇，溅入绍酒，放入烧鸭汁，调味，加盖、焖透，下葱段，撒上胡椒粉，用水化开干生粉，勾芡，加包尾油，上碟。

特点：

酥香嫩滑，惹味浓郁。

浙醋烧鱼头

用料：

鳊鱼头 1 个重约 750 克，荔浦芋 250 克，半肥瘦叉烧丝 75 克，湿冬菇丝 25 克，蒜肉 75 克，绍酒 15 克，浙醋 50 克，红椒丝、老抽、胡椒粉、干生粉、麻油、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鳊鱼头对半剖开，去鳃，治净，用精盐擦匀，拍上干生粉。蒜肉切去两端；荔浦芋刮去皮，切成“日”字形厚件。

2. 烧热镬下花生油，先后把蒜肉、芋头件、鱼头放入热油中炸过，捞起。将镬去油，在镬中放入叉烧丝、冬菇丝、红椒丝，爆香，溅入绍酒，注入沸水 500 克，加入鱼头、蒜肉、芋头件，加盖同炆至芋头件松香，调味，取起鱼头，上碟，其他料则留在镬中，加入浙醋、胡椒粉，用老抽调色，用水化开干生粉，勾芡，加麻油和匀，淋于鱼头面上便成。

特点：

松香浓郁，嫩滑鲜美，有潮菜风味。

酸辣豆腐鱼头

用料：

鳊鱼头 1 个重约 750 克，板豆腐 4 块，咸酸菜 300 克，糖醋 200 克，红椒丝 25 克，姜米、蒜茸、胡椒粉、干生粉、辣椒油、花生油、

调味料各适量。

制法：

1. 把鳊鱼头对半剖开，去鳃，治净，用盐腌过，拍上干生粉。板豆腐每块切开4小件。咸酸菜洗净后挤干水分，切成粗条。

2. 烧热镬下花生油，烧至六成滚，把豆腐件放入热油里，浸炸至呈金黄色，取起，然后将鱼头炸过，倒入放在油盆上的笊篱中滤油。利用镬中余油，把咸酸菜条爆过，取起候用。

3. 将镬洗净，下姜米、蒜茸爆香，放入鱼头、豆腐件、糖醋、红椒丝，加盖炆熟，加入咸酸菜条，拌匀，撒上胡椒粉，用水化开干生粉，勾芡，加辣椒油和匀，上碟。

特点：

酸甜带辣，鲜香味美。

芥菜烧鱼头

用料：

鳊鱼头 750 克，潮州大芥菜 750 克，姜米、

蒜茸各 15 克，青红椒米 25 克，白醋 200 克，二汤 150 克，削片糖、精盐、老抽、干生粉、花生油、味精各适量，食用枳水半汤匙。

制法：

1. 把大芥菜去叶肉取梗，撕去筋，洗净，用平刀轻拍芥菜梗，切成 5 厘米长的段，然后放入加有食用枳水的沸水中滚过，捞起，放入冷水中漂冻，取起，挤干水分。

2. 将鲮鱼头对半剖开，去鳃，治净，斩去枕骨，用精盐擦匀，拍上干生粉。

3. 烧热镬下花生油，烧至六成滚，把鱼头炸过，捞起滤油。将镬去油，在镬中放入姜米、蒜茸、青红椒米，爆香，加入鱼头、二汤、白醋，稍炆，再加入芥菜梗段、削片糖、精盐、味精，用老抽调色，再炆至芥菜梗段入味，用水化开干生粉，勾芡，上碟。

特点：

甘凉焮滑，酸甜醒胃。

翡翠可乐炆鱼头

用料：

鳊鱼头 500 克，菜苳 200 克，可乐汽水 300 克，绍酒 10 克，葱段、姜花、蒜茸、磨豉、胡椒粉、干生粉、老抽、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鳊鱼头对半剖开，去鳃，治净，加盐 2 克拌匀，拍上干生粉。

2. 烧热镬下花生油，烧至六成滚，把鱼头放入热油里炸过，捞起。将镬去油，在镬中加入姜花、蒜茸、磨豉爆香，放入鱼头，溅入绍酒，再加入可乐汽水，调味，用老抽调色，加盖，用中火炆至汁液近干，撒上胡椒粉，加入葱段、包尾油，和匀，上碟。

3. 将菜苳放入有油、盐的沸水中焯熟，取起，分伴于鱼头两边。

特点：

鲜香嫩滑，馥郁味美。

罗汉鱼头

用料：

鳙鱼头 1 个重约 750 克，斋料（油豆腐 50 克，金针、云耳、冬菇各 25 克，冬笋片 100 克），蚝油 15 克，姜花、绍酒、老抽、胡椒粉、干生粉、花生油、调味料各适量。

制法：

1. 把鳙鱼头对半剖开，去鳃，治净，用盐腌过，拍上干生粉。金针、云耳、冬菇分别水发，去蒂，洗净；油豆腐每个切开两半；冬笋片放入沸水中滚过，捞起。

2. 烧热镬下花生油，烧至六成滚，把鱼头放入热油里炸过，捞起。将镬去油，在镬中加入姜花，爆香，放入斋料、鱼头，溅入绍酒及适量清水、蚝油，调味，用老抽调色，加盖炆熟，撒上胡椒粉，用水化开干生粉，勾芡，上碟，造型。

特点：