

橘子洲头,看万山红遍  
和湘汇带你体验  
焖锅胖鱼头的湘江情怀

南湖迎宾菜场是南京吃货圈认可的菜场胜地。这里不仅食材新鲜、美食众多,还有好多美食高手潜伏其中,和湘汇水西门店就是这些高手之一。

和湘汇是一家湘菜馆,湘菜又叫湖南菜。据说湖南菜以两个“La”著称,一是辣椒,一是腊味,主要以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味为主。戴表,和湘汇主厨,长沙人,是湘菜大师许菊云的徒孙,1995年学徒,至今从业超过二十二年。戴主厨的厨艺以湘江一派最为精湛,每一道菜都有他自己的湘江情怀。

戴主厨这次推荐的菜品是“焖锅胖鱼头”。这道菜浓缩了不少湘菜的特点,色泽红艳,口味浓郁、酸辣、香鲜、软嫩;做法上以焖为主;主要讲究调料,是特别实惠简单的家常菜。

做焖锅胖鱼头,鱼头的挑选尤为重要。鱼头太大容易焖不熟、不入味;鱼头小了,又容易走形、口感差。根据和湘汇的经验,鱼头多以两斤左右为好,新鲜的鱼养在玻璃缸里,选用的时候快速去鳞、鱼鳃以下三指处落刀,切半去腮清洗后与葱姜、啤酒腌制备用。在和湘汇,杀鱼的时间不过1分来钟,以利食材的鲜美。

调汁。汤汁决定了菜的口味。戴主厨认为,调汁其实并没有什么秘方,家常也可以做出很好的汤汁和调料。汤汁用生姜米、大蒜米、海南

黄灯椒、泡椒、猪油、豆油,少量水调匀即可。剁椒可在超市买一罐备用,只是超市的剁椒一般甜而不辣,和湘汇自制剁椒选用小米椒,辣味纯正,可根据家常喜好进行选择。

在制作过程中,和湘汇的焖锅鱼用的是石锅,石锅有聚热快散热慢的特点,有利于鱼的烹饪和保温,在家用平底锅也可以。步骤方面,先是土豆切片、大葱切片铺底,再铺三四片紫苏叶提香,然后把腌制好的鱼头放上去,倒入调好的汤汁,以没过鱼唇为宜,最后铺上一层厚厚的剁椒,盖上玻璃锅盖,大火12至15分钟焖煮即可。

为了增加客户体验,和湘汇都是在客户的餐桌上直接焖煮,或用电磁炉,或用瓦斯炉。透过玻璃盖望去,汤汁不断翻滚,而鱼唇却好似大口吮吸,滋味遍及全身。覆盖的一层剁椒也愈加红艳,金色的辣椒籽也好像饱满了起来,这可能就是戴主厨想表达的“橘子洲头,看万山红遍”的意境吧。而一股鲜香辣感更是弥漫着刺激着眼鼻口舌,这15分钟的等待更不知咽了多少口水。

起锅后,赶紧下筷子尝尝,鱼肉香嫩、软滑、感觉辣但又不重,满口香鲜,而一碗凉面直接下在汤汁里,更是爽口。戴师傅说,春鱼肥美,辣椒开胃、去湿,这道“焖锅胖鱼头”很适合都市工作的人们一解春困、振奋精气神。

文/90g



为厨二十二年,以湘江一派风味见长。和湘汇水西门店主厨,湘菜大师许菊云徒孙。戴表

原料:

胖鱼头、土豆、大葱、啤酒、紫苏叶、剁椒、汤汁(用生姜米、大蒜米、海南黄灯椒、泡椒、猪油、豆油,少量水调匀即可)

做法:

- 1.胖鱼头洗净用葱姜、啤酒腌制;
- 2.土豆切片、大葱切片铺于锅底,再铺三四片紫苏叶提香;
- 3.把腌制好的鱼头放上去,倒入汤汁,没过鱼唇;
- 4.铺剁椒在鱼头上;
- 5.盖锅,大火焖煮12-15分钟。

小窍门:

- 1.两斤左右胖鱼头最好。
- 2.啤酒增鲜去腥。
- 3.凉面拌汁更加爽口。



扫码关注4月26日精彩活动

苏微贷

■ 政府增信 ■ 利率优惠 ■ 担保灵活

让中小微企业融资不再难

(详情请咨询营业网点)



中国农业银行  
AGRICULTURAL BANK OF CHINA  
江苏省分行营业部

www.abchina.com 服务热线: 95599