



“鸿运当头”， 菏泽大厨教你做红烧鱼头

□牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 李艳粉



大功告成



扫码观看烧制过程

俗话说“无鱼不成席”。春节作为我国最重要的传统节日，辞旧迎新，家家户户的年夜饭少不了一道菜——鱼。鱼，除了营养美味，人们此时更在乎的是它美好的寓意——“年年有余”。那么，怎么才能烹饪出一道肉质鲜美的红烧鱼头呢？

2月6日，牡丹晚报全媒体记者走进牡丹大酒店，邀请该店厨师长高峰现场烹饪美味的红烧鱼头，并详细讲述了制作步骤。

“这道菜品最主要的食材是千岛湖花鲢鱼头，葱花、灯笼椒等

可以根据自己的口味进行搭配。”高峰告诉记者，红烧鱼头在他们店里有一个好听的名字，叫“鸿运当头”，这道菜不但名字响亮，寓意美好，而且鱼肉鲜嫩，口味独特，老少皆宜，相对于过年餐桌上其他的肉质菜肴更加鲜美，更加有利于身体健康，令人回味无穷。

据高峰介绍，除了主要的食材鱼头外，市民还需要提前准备食用油、洋葱头、蒜、灯笼椒、白砂糖、老抽、味达美、味精、鸡汁和秘制的高汤。“购买鱼时，市民可以让商贩帮忙处理好，回家之后，将鱼头清洗干净控水备用。”高峰说。

食材备足，开始烧制。只见厨师将锅烧热后，加入食用油，待油热起来以后，将事先准备好的蒜瓣、洋葱头放入锅中煸炒数秒，随后烹香捞出。接着，将事先处理好的鱼头放入油锅中，煎至表面金黄，再将老抽、味达美、白糖等调料放入锅中，加入事先熬制好的高汤。就这样在特制的汤料中大火炖15至20分钟，“咕嘟咕嘟”，料汁充分溶解后，香气扑鼻的红烧鱼头炖好了，肉嫩汤鲜，让人垂涎欲滴。

“煎鱼头时，可以用手轻轻转动锅，从而让鱼头受热均匀。”高峰介绍说，红烧过

程中市民可以反复将汤汁往鱼头上泼，直到汤汁渗入鱼头中，这样可以让红烧的滋味一点点渗透进嫩白的鱼肉里。

待红烧鱼头倒入盘中，放上葱段后，厨师再次起锅烧油，并放入事先切好的灯笼椒，然后将热油与灯笼椒一起淋在鱼头上，就这样，一道可口又寓意美好的红烧鱼头就可以上桌了。

在菏泽，鱼是家家户户过年必备的一道菜肴，不管是清炖、红烧，还是麻辣。每年除夕吃年夜饭时都会上一道鱼，而且这道鱼一般会等到最后才上，寓意“年年有余”。“不管是家里，还是在酒店，红烧鱼头都十分受欢迎，希望更多的市民学会这道‘过年菜’，和家人共享美食，年年有余，生活幸福、美满。”高峰说。



精心配料



菜品呈现



最高气温升到18度左右 春节期间以晴好天气为主

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 姜培军)2月6日，记者从市气象部门获悉，春节期间我市以晴好天气为主，气温逐渐回升，2月14日(大年初五)最高气温达到18度左右。

据市气象部门预报，2

月7日~12日(腊月廿八~大年初三)，受高空西北气流控制，我市气温逐渐回升，最高气温将达到14℃左右。早晚气温较低，积雪和道路结冰仍然存在，对春运出行有不利影响。预计除夕、大年初一，晴天南风助力回暖，气温回归正常。大年初二到初五，黄淮地区上空的高压脊发展加强，低层西南偏暖气流强盛，天气晴

好，最高气温跃升到10度以上，气温异常偏高。其中大年初四、初五最低气温将升至冰点之上，初五最高气温达到18度左右，适宜户外活动和走亲访友。

菏泽市气象台2月6日15时53分发布天气预报：今天，多云转晴，最高温度4℃，最低温度-5℃，东北风2~3级。7日夜间到8日白天，多云转晴，

最高温度6℃，最低温度-4℃，南风2~3级。8日夜间到9日白天，晴转多云，最高温度9℃，最低温度-2℃，西南风2~3级。9日夜间到10日白天，多云转阴，最高温度13℃，最低温度-2℃，西风转东北风2~3级。10日夜间到11日白天，多云，最高温度10℃，最低温度-1℃，北风2~3级。11

日夜间到12日白天，晴转多云，最高温度13℃，最低温度1℃，西南风2~3级转南风3~4级。12日夜间到13日白天，多云转晴，最高温度15℃，最低温度5℃，南风2~3级。

