

辽菜经典菜肴 04：家炖胖鱼头



所用食材：选用抚顺大伙房水库纯野生胖头鱼一条。

制作方法：（1）将鱼鳃往下四指距离断开，留鱼头备用，去鳞
抠鳃抠膛，切记一定要清理好鱼肚里的黑色薄膜。（2）起锅烧
油，鸡油大油豆油，三种油烧开，将三种油调合会增加油的香气。

（3）放入葱姜蒜大料和酱油把锅爆香。（4）放入料酒，醋去腥，
加适当老汤烧开把鱼头放入锅中，大火烧开放盐，味精，鸡粉，
少许糖，换小火炖 40 分钟。（5）加入少许香菜，一个尖椒提香，
再炖 5 分钟，大火收汁即可出锅。