

# 亭下湖鱼头: “落胃”不敷衍的网红菜



红烧鱼头

记者 李露 实习生 葛柯汝

记得小时候,爸爸喜欢钓鱼,妈妈就特别喜欢烧鱼头,各种做法都有,红烧、剁椒、浓汤、油炸,总是能变出特别多花样。之后上学离家远了,越是经常在外解决三餐问题,越发觉得家常饭菜的香甜,想念鱼头,想念家乡的味道。



## ■ 专做鱼头的亭下湖饭店

鱼,是江南人最爱的美食之一,几乎每户人家的餐桌上都有它的身影,仿佛没有了它这顿饭就不完美了一样。而说起美味的鱼头,宁波的吃货第一反应就是奉化溪口康岭村那一家专做亭下湖鱼头的饭店。

这家店依山傍水,四周风景秀丽。走进饭店,给人的第一感觉便是敞亮,所有东西井井有条却不拥挤,中式设计为主的装修更有别样的韵味。而在大堂靠近厨房的一边,十来个锅里分别煮着笋干烤肉、烤萝卜、鲜笋烤咸菜、桃胶炖枸杞、红焖砂锅鸡等文火慢炖菜品。

这家开了15年的老店,把亭下湖鱼头的鲜美带到了各地慕名而来的食客。在这儿,你能尝遍各种做法的亭下湖鱼头,红烧鱼头、剁椒鱼头、鱼头煲……光听这些菜名就能让人忍不住

咽口水。

说起为何会想到开一家做鱼头的饭店?老板娘俞雪飞说,当时鱼头菜非常流行,而溪口一带尚无专做鱼头的餐馆。眼看着近在咫尺的亭下水库水清鱼肥,清水中生长的胖头鱼又肥又嫩,不带泥腥味,是淡水里的上品,她便再也坐不住,跟老公商量,在康岭村旁开了这家店。

新店开张后,俞雪飞从全职太太转身为创业的女老板,每天早起采购生鲜,并和厨师一起研究菜品。尽管刚开业菜品并不出色,但因坐拥良好的地理位置,加上水库里新鲜的胖头鱼、河虾、溪坑鱼等直供饭店的佳食材,饭店便这样走红,而店里的主打菜亭下湖鱼头也就这样成了远近闻名的网红菜。

## ■ 好水养出好鱼头

饭店的生鲜间里,有十多条胖头鱼,有两三指宽的溪坑鱼,有尾巴未割去、正在吐水的螺蛳……还有几条体型狭长的翘嘴鱼……这些都是湖里、溪里捕捞的淡水鲜货。

饭店里的这些鱼头都是亭下水库捕捞的,大的有七八斤重,小的也有三五斤。一网上来大小不等,售价也不一样。“大多都是回头客,许多新客也是朋友介绍来的,我们这一天能卖出一二十个鱼头呢。”康老板介绍道。

亭下湖饭店的鱼头到底有何魅力,能让听过的人勾起食欲,吃过的人念念不忘呢?一道菜品的成功与否,基本取决于厨师的厨艺与食材用料的品质。而两者兼备的亭下湖饭店的鱼

头,让人赞不绝口也不足为奇了。亭下水库是一座人工建成的水利设施,湖面5.9平方公里,蓄水量1.53亿立方米。湖区林茂幽深,因错综复杂的地理环境自然地形成内、外两湖和一条长5公里的小三峡。

优质的水资源成就了丰富的渔业资源,这里水质清澈,在这自然生长的胖头鱼也更为肥美,丝毫没有泥腥味,是为上品。胖头鱼有很多不同的品种,如花鲢、黑鲢和白鲢,品种的选择也是极为重要的一环。亭下湖鱼头多取花鲢,因其肉多且肉质鲜嫩。黑鲢在亭下水库中不常见,而白鲢虽价钱便宜,但是个头小,肉少刺多,不适合作为主食材。

## ■ 远近闻名的鱼头招牌菜

俞雪飞介绍说,店里的主打菜有红烧鱼头、剁椒鱼头、酸菜鱼头、泡椒鱼头、石锅鱼头、椒盐鱼头、雪汁清蒸鱼头、鱼头粉丝煲。“红烧鱼头是经典款,很平常,点单的食客也多。椒盐鱼头比较独特,吃过的食客好评度较高。鱼头粉丝煲热乎乎的,秋冬季很受好评。”

好的食材只有遇见懂它的人,才能让它的美味发挥到极致。亭下湖饭店的掌勺人都是阅历丰富或者技艺高超的厨师,对于鱼头的处理,火候以及用料的配比都把握得当。

作为饭店最早最传统的做法,红烧鱼头是当仁不让的招牌菜。厨师说,为了让鱼头能更好地入味,清洗过的鱼头需在上面划刀,这样炖煮出来的鱼头,汤色鲜美,鱼肉入味。

待锅中的油热后,厨师就直接把鱼头放入锅内煎炸,随后放入蒜粒姜块提香。先煎鱼头外皮至微黄再翻面,再加入开水,放入调味料以及干辣椒。之后所有的一切便交给时间,让鱼头在大堂内的炖锅里炖煮40分钟至1个小时,方能成就一个美食魔法。

时间还未到,香气便从锅盖的缝隙中溜了出来,勾引着食客的馋虫。等掀开锅盖一看,浓稠的汤汁发出“咕嘟咕嘟”的翻滚声,仿佛在称赞这鱼头的美味。用筷子夹一块鱼肉,细腻鲜嫩,入口无丝毫腥味,而且经过长时间的炖煮,鱼肉软嫩入味,让人忍不住吃了一筷又一筷。而浓郁醇厚,又带有一丝辣味的汤汁,不配一碗白米饭,实在是一件残忍的事情。



## 蜂蜜柚子茶

每当秋季来临,我总爱泡点热气腾腾的饮品喝喝,今年爱上的是酸甜口的蜂蜜柚子茶。蜂蜜柚子茶步骤简单,那就自己动手做一做吧。

### 所需材料:

红心柚子  
蜂蜜  
冰糖  
清水

### 具体步骤:

1. 柚子洗净后,用盐擦去表皮的蜡,放入温水中清洗干净。然后用刀把柚子皮上白色的部分削下来不要,皮削得越薄,苦涩的味道就会减少很多。

2. 用刀将处理好的柚子皮切成细细的丝,然后将柚子皮丝用清水浸泡10分钟去除苦涩。之后剥出柚子肉,不要种子和白色的筋膜。

3. 锅中放入适量清水,清水的用量根据柚子肉调节,大体以没过为准。然后加入柚子皮和冰糖,煮10分钟,再加入柚子肉,用小火熬煮。

4. 熬煮时间大概需要40分钟到1个小时。随着水分的蒸发,柚子糖水会越来越黏稠,这时候要注意搅拌,避免糊锅,水分基本收干浓稠即可关火。

5. 等到柚子糖水彻底放凉后,加入蜂蜜搅匀装罐。然后放



冰箱冷藏3天后,舀一勺加水饮用即可。

网友“双吉林”制作



对于一枚吃货来说,每一次旅行,品尝当地美食,可能比旅行本身更重要,由一道美味认识一个地方,从一次品尝开启一个世界。不想做吃货的旅行者离“合格”总差了那么一点,而想吃遍全世界美食的吃货就像不想当元帅的士兵。“行走的美味”欢迎吃货来稿!

投稿邮箱:460947613@qq.com

## 河北文安: 便民市场建设让百姓“菜篮子”拎得更舒心

11月6日,在文安县中心便民市场内,附近居民前来选购食材。

近日,位于河北文安县中心城区的便民市场正式投入使用。该市场建筑面积超过3万平方米,约容纳80个摊位及56个停车位,交易范围涵盖蔬菜、水果、杂粮、花草、鲜蛋类等。

今年以来,文安县以解决问题、

服务群众、改善民生为导向,大力推进以中心便民市场和西城便民市场为代表的便民市场建设工作,缓解周边市场容量不足、摊位外溢的问题,有效消除了行驶车辆和行人的安全隐患,满足了周边广大居民日常生活所需,让政府“菜篮子”工程更加惠泽民生。

新华社发



处理鱼头



焗鱼头



炖煮



红烧



出锅