



沙鍋焗魚頭

今天為大家帶來一道不可錯過的美食推薦——沙鍋焗魚頭！這道菜既營養豐富，又鮮美無比，絕對是家庭聚餐的完美選擇，做法竟然如此簡單！

鮮 香 嫩 滑



做法



①大魚頭去除魚鱗、魚鰓、黑膜，斬成小塊。



②魚頭洗淨瀝乾水裝入碗中，加入蔥絲薑絲、鹽揉勻去腥，靜置10分鐘。然後除去薑絲、蔥絲，倒出血水。



④用這30分鐘，將蔥洗淨切絲，生薑去皮切成粒狀，大蒜、紅蔥頭去皮並切掉頭尾，芫荽和紅椒切絲。



⑤熱鍋下油（多一些），放入生薑、大蒜、紅蔥頭爆香。



⑥逐個放入魚塊平鋪均勻，加蓋，順着鍋蓋淋一圈花雕酒或料酒，中小火焗8分鐘左右。

⑦等待沙鍋中冒起香氣，便可開蓋，放入紅椒絲加蓋，再次順着鍋蓋淋一圈花雕酒焗2分鐘後，出鍋前撒入蔥絲、芫荽。

材料



調味料

鹽、生抽、老抽、蠔油、味極鮮、麻油、胡椒粉、澱粉、玉米油、花雕酒（料酒）適量

小貼士：

- 1、新鮮的魚頭是首要條件，魚塊要剝小些，這樣易熟，醃製易入味。
- 2、多準備一些大蒜，不僅能起到很好的增香作用，也會讓去腥效果達到最佳。
- 3、沙鍋一定要選耐高溫耐火燒的乾燒鍋，焗出來的魚頭特別美味。



作者：瓏琳

• 學習營養學與中醫學的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。