

2016年湖南省职业院校教育教学改革研究项目成果

# 怀化 地方名菜

主编：王良海 罗纲要  
编委：梁东平 杨蕾 王艺 张英



湖南怀化商业学校编

2016年湖南省职业院校教育教学改革研究项目成果

# 怀化地方名菜

主编：王良海 罗纲要

编委：梁东平 杨蕾 王艺 张英

湖南怀化商业学校编

# 目 录

项目一	了解怀化菜源流 .....	1
项目二	洪江血粑鸭介绍与制作 .....	9
项目三	芷江鸭介绍与制作 .....	13
项目四	沅陵晒兰肉介绍与制作 .....	17
项目五	麻阳鹅介绍与制作 .....	20
项目六	鸿运财头介绍与制作 .....	23
项目七	侗家生鱼片介绍与制作 .....	26
项目八	侗家腌鱼腌肉介绍与制作 .....	30
项目九	新晃干锅带皮牛肉介绍与制作 .....	34
项目十	怀化袍汤介绍与制作 .....	37
项目十一	溆浦小炒狗肉介绍与制作 .....	40
项目十二	洪江鸡茸介绍与制作 .....	44
项目十三	洪江小炒介绍与制作 .....	47
项目十四	农家三鲜介绍与制作 .....	50
项目十五	生态羊瘪介绍与制作 .....	53
项目十六	干椒蕨粑介绍与制作 .....	56
项目十七	干酸豇豆介绍与制作 .....	59
项目十八	会同酸辣蘑芋豆腐介绍与制作 .....	62

## 项目一 了解怀化菜源流

怀化菜，是以怀化本地所产食用农产品及原生态山珍食材为原料制作，与本地侗、苗、土、瑶等主要少数民族食俗相融合，为寻常老百姓日常食用的，具有鲜、辣、香、酸风格特征的地方湘菜，是湘菜的三个重要流派之一。

### 一、怀化菜的特点

（一）怀化菜选料广泛，以畜禽及其腊制品、原生态山珍等食材为主。

怀化市地处湖南省西部，湘、鄂、桂、滇、渝五省市区边境中心，位于巍峨挺拔的雪峰山脉和神奇秀丽的武陵山脉之间，沅水自南向北贯穿全境，距省会长沙 498 公里。属中亚热带季风气候区，四季分明，冬无严寒，夏无酷暑，光热资源丰富，雨量充沛，且雨热同步，对农作物生长有利。靠山吃山，靠水吃水，怀化人民擅长运用本地食源，即不寻觅珍错（指山珍海味），又不芳任标骑（意为追美逐奇）。本地物产丰富，多选用家禽畜、山珍、河鱼河虾、腌制坛子菜等作主料，以山茶油、菜籽油、酸辣椒等为调辅料，无论是城市还是乡村，几乎家家户户都要根据季节时令来制做一些腌菜、干菜、泡菜、酢菜、腊菜。每逢客至，总要端上桌来表显主妇的手艺和持家之能。

（二）怀化菜用料新鲜，突出季节用料，因料做菜，综合利用。

怀化由“七山二水一分田”构成，地处偏远，土地贫瘠，远离东南沿海，地形、区位与交通的劣势，使古代怀化经济相对封闭落后，处于政治、经济、文化的边缘地带。古夜郎国（今湖南怀化一带）则为犯人流放发配之地。唐代诗人李白诗云：“我寄愁心与明月，随君直到夜郎西”就是写给被发配到怀化的好友王昌龄的。如今怀化洪江黔城古镇保留完好的芙蓉楼就是这位著名唐代“西部诗人”

王昌龄当时的住所。因此，相对封闭的怀化人做菜很少使用外来原料，主要是靠当地当季出产，因料做菜。怀化酒店经营菜品讲究原料新鲜，鸡、鸭、鱼等动物性原料必须当天宰杀，鱼必须是在店里活养，所以菜市场规模大，小商小贩沿街摆放出售，如南瓜藤有春夏吃嫩尖秋吃老藤、炒食胡萝卜嫩苗，冬吃鸡夏吃鸭，冬吃狗、羊肉等，形成了一套地方用料习惯。

（三）怀化菜烹调技法多样，擅长黄焖、小煎小炒。

怀化地方烹调方法有烧、煮、炖、蒸等方法，使用最多的是黄焖、小煎小炒。怀化是多民族的聚居地，少数民族人口占全市总人数的 40.5%，因此，在烹调技法上还保留部分少数民族特别的烹饪方法。如沅陵县的“吹炉子”，即多种原来用土砵干煸干燻成熟，土砵子是炊具也是餐具。另外，侗族喜欢酸食，不仅喜欢腌制各种酸素菜，更喜欢腌制酸猪肉、酸鸭肉、酸鹅肉和腌鱼等荤菜，制作时，将酸鱼酸肉从腌制的坛子或木桶中取出切片生吃或用油煎熟食用。怀化菜品名实相符，从菜名即可反映出菜品的概貌。

（四）怀化菜的味型多样，但以酸辣为主，鲜辣味厚，重香辣。

怀化地方口味多咸鲜，酸辣、鲜辣、香辣常见。怀化人爱吃辣椒是因为有御寒祛风湿的功效，食用辣椒还可以直接刺激到唾液分泌，开胃提食欲。怀化人吃辣椒的花样繁多，如将大红椒用密封的酸坛泡，辣中有酸，谓之“酸辣”；将红辣、花椒、大蒜并举，谓之“麻辣”；将大红辣椒剁碎，腌在密封坛内，辣中带咸，谓之“咸辣”；将大红辣椒剁碎后，拌和大米干粉，腌在密封坛内，食用时可干炒，可搅糊，谓之“鲜辣”；将红辣椒碾碎后，加蒜籽、香豉，泡入热茶油，香味浓烈，谓之“油辣”；干椒可以搭配任何菜肴；菜式质朴无华，山林与溪水气质并重。

（五）怀化菜中少数民族菜肴丰富、宴席形式独特。

怀化居住有 51 个民族，各族都有自己的美食，其中侗族、苗族、

土家族、瑶族为区域内人口比例较大的四个少数民族，都喜食酸，有酸鱼酸肉、合拢宴。每个民族有自己的饮食习俗，每逢各民族的节日和祭祀活动，都是有长者主持或家庭成员合力操办宴席，且多采用居家方式或族规家礼形式接待宾客。宴席的设施相对简陋，选菜肴原料品种却很丰富，肴馔制作较为朴实，乡情土味的食馔，小锅小灶的风韵，不拘一格的形式，聊欢共乐的情趣，为地方饮食增添一大特色。

## 二、历史文化与菜系的形成

怀化地方菜系的形成与其所处的地理位置、历史变迁、历史人物、风土人情和典故密不可分。

怀化境内文明起源历史久远，洪江高庙遗址表明 7800 多年前，这里就有较高的文明存在。怀化的土著先民与远古时代的“九黎”、“三苗”、“南蛮”有着密切的联系。据古文献和境内民间口头传说，以蚩尤为首的九黎部落联盟是怀化土著民族的源头。九黎部落联盟最早生活在黄河中下游一带，与黄帝部落联盟涿鹿战败后，部分部落南迁，千余年后，他们在长江、淮河流域又组成了三苗部落联盟，并相继与尧、舜、禹部落展开长期对抗。商周时期被黄河流域的华夏民族称为“南蛮”、“荆蛮”。春秋战国时期，受中原民族大融合和频繁战争的排挤，尤其是受秦楚之战的影响，南蛮后裔再次向南迁徙。秦汉时期，迁入武陵山脉，被称作“黔中蛮”、“武陵蛮”，“五溪蛮”，在五溪地区（指沅水及其五条支流河：酉水、舞水、巫水、渠水、辰水）逐渐形成一个稳定的族群，并演化成侗族、苗族、土家族、瑶族等民族。五溪先民以氏族为主施行土司制管理。随着黄河中下游部落逐渐统一，历代封建王朝派大军向西南征讨、戍边，被贬官员流放，特别是元末清初“扯江西填湖南”和抗战时期大量的机关学校涌入以及“三线”建设的开展，土著居民与先后迁徙而来的移民，在怀化这样一个特殊山水环境中繁衍生息，民族大融合。

自清朝雍正以来，朝廷在西南地区施行“改土归流”，外来任职的流官对移民格外关照，加之移民具有先进文化，掌握生产工艺技术，在与土著居民竞争中占据有利地位，形成了“汉族占平地，侗族占山脚，苗族占山腰，瑶族占山顶”独特的分布格局。怀化各民族在长期生产生活实践中，相互借鉴、交融、渗透，形成了怀化独具魅力的地域特色饮食民俗，并且拥有怀化地理标志性的地方风情饮食产品，如芷江鸭、洪江血粑鸭、沅陵晒兰肉、麻阳鹅、溆浦枕头粽、辰溪毛狗肉、辰溪酸萝卜、新晃黄牛肉、洪江雪峰乌骨鸡、麻阳“十八怪”腊肉、通道腌鱼酸肉等等。

在怀化菜形成的过程中，洪江、芷江区域餐饮所发挥的作用相对是最大的。洪江市地处湖南省西南部、云贵高原东部边缘的雪峰山区，沅水与巫水汇合处，地当滇黔湘孔道，历为兵家之所必争，历代封建统治者不断强化对洪江控制。清王朝先后设巡检司、水师营驻防洪江。洪江以集散桐油、木材、白腊、鸦片而闻名，是滇、黔、桂、湘、蜀五省地区的物资集散地，是湘西南地区经济、文化、宗教中心，素有“湘西明珠”、“小南京”、“西南大都会”之美称。水陆交通畅通，全国各地商贾云集，市场繁荣，带动了餐饮业的发展。如洪江大观楼在大湘西地区小有名气，专办高级筵席，精心烹饪鱼翅、海参、燕窝、鱼肚等各类佳肴，厨师操作技术精湛，烹饪讲究用料精选，调味丰富，尤以烧仔猪，烤鹅鸭、红烧鱼翅、瑶柱海参具有独特风味，脍炙人口，名噪一时。芷江是全国抗日名城，美国“飞虎队”曾经驻守芷江，芷江饮食文化向外传播较早，芷江鸭早就全国闻名，是对怀化菜的形成影响较大的地区。

新中国成立以后，在怀化设黔阳专区，政府驻地设黔阳县安江镇，1968年改称黔阳地区，政府驻地不变。随着湘黔、枝柳铁路通车，黔阳地区行政公署于1975年2月由黔阳县安江镇迁往怀化县榆树湾镇，1981年正式改称怀化地区。1998年撤销怀化地区，改设地

级怀化市，辖 12 个县（市、区）和一个管委会。怀化市因铁路而生，成了地地道道的“火车拖来的城市”。交通出行方便，也带来了外来菜系对怀化地方菜的冲击与影响，最为明显的就是铁路客运餐饮带来的粤菜、川菜对怀化地方菜的影响，在怀化火车站附近的粤菜排档和重庆火锅城曾经热闹非凡。改革开放之后，为了贯彻全国饮食服务工作座谈会精神，恢复名菜，怀化餐饮行业得到了迅速发展。怀化菜在借鉴外来菜的先进制作工艺的同时，继承和发扬传统烹调技法，在食材选用上讲生态、养生，不断挖掘传统菜品和开发新菜品，客观上提升了怀化菜的整体品味，形成了现今的怀化地方菜。

### 三、历史上的名厨名店

怀化菜发端于民间餐桌，成长于洪江古商城、交通驿站、水运船帮码头，聚集在街道城镇，提升于现代城市餐饮酒店，这一路走来，涌现出推动着怀化地方菜发展的著名厨师和承载着怀化菜文化历史的著名餐饮店。

#### （一）名厨

怀化餐饮从洪江古商城时代开始到现代怀化大都市的发展，造就了一大批技艺高超的名厨。20 世纪 60 年代之初，就把一批有名气的厨师安排在饭店和机关食堂，到 20 世纪 70 年代初期，地委行署搬迁至怀化，新修一大批宾馆饭店，培养新人物，提升出一大批宾馆、饭店的担任主厨。如贵自祥（1898-1984），男，常德人。10 岁起在常德万发酒楼当学徒，后在德胜酒家拜名师刘云桂学艺。19 岁时来到洪江，先后在合兴楼、裕园楼、大旅社、湘黔旅社、双江楼、普海春、大观楼等面馆、酒家、饭店从事炊事员，1955 年在洪江饭店被评为特级厨师，成为洪江名厨之一。他做的菜色香味俱佳，尤擅长做板栗炒鸭、血粑炒鸭、干炸纸包鸡、油炸糯米鸡、十月怀胎鸡、汤泡肚、溜红白肚尖、一品海参、蝴蝶海参、鱿鱼卷等。车春芳、康兴民、杨宋涛、李寿生等先辈为怀化地方菜做出了很大的贡



献。改革开放至今在怀化餐饮业在吕文廷、吴英明、张中铁、石德才等老一辈师傅的传、教、带、帮，冒出众多新生力量，如王公元、曹成、邹旭东、向方、周建等对怀化地方菜的传承与创新，弘扬怀化菜的制作技艺，把怀化餐饮文化做到极致。

## （二）名店

历史名店有大观楼、万盛楼、金玉楼、醉仙楼等。怀化市由 1975 年 2 月由黔阳县安江镇迁往怀化县榆树湾镇，新的名店：华光酒楼：建于上世纪 80 年代，原址在中心汽车站，现已迁址红星华光大酒楼，是怀化市最早承接大型宴席服务酒楼，以其质量好，价格服务大众消费，上菜快，服务质量优而闻名；怀化名堂：是怀化市餐饮行业协会会长单位，属于怀化市餐饮行业龙头企业之一，由怀化餐饮行业协会会长邹旭东创立。怀化名堂是一家以弘扬怀化地方民族特色饮食文化、创建民族特色餐饮，集怀化美食经营、怀化餐饮文化传播与原生态食品生产加工于一体的大型餐饮连锁企业。通过近几年的快速发展，怀化名堂已在怀化市区拥有大型门店 7 家，企业员工 300 余名；背篓人家：系“张家娃”旗下产业，为中央电视台《致富经》、湖南电视台《直播怀化》、《特许与连锁》等媒体报道过的湘西杰出农村青年张松兄弟创建，其品牌拥有多项自主知识产权和国家专利。背篓人家以“湘西少数民族菜、民间菜和乡土菜”为依托，根植于底蕴丰厚的民族文化和饮食，极力打造地方“少数民族餐饮”品牌和地方名片。现已拥有全国加盟店 120 余家，员工 5000 多人；怀化迎宾馆（市委招待所）。以接待省市领导、召开各类会议之用。宾馆餐饮部的菜式以怀化菜为主，并融入湘、川菜技法，相得益彰，为怀化菜的弘扬光大起了重要窗口作用。

## 四、产业化发展前景

怀化市依托巨大的区位交通优势，湖南省对怀化发展“一极两带”的布局，市委市政府把怀化市建设成了区域性商贸物流承载城

市。第三产业又得到了快速发展，尤其是餐饮点井喷式的增多。目前共有各类餐饮企业（店）7000多家，拥有烹饪从业人员27000多人，全市每年举办烹饪技能大赛，近年来，怀化烹饪界更是在国际、国内各种比赛中摘金夺银，屡创佳绩。拥有注册中国烹饪大师5名、湘菜大师15名、湘菜名师20人；设有烹饪专业的中职学校有两所，其中怀化商业供销学校每年招收烹饪中专生200名，每年进行社会技能培训达到500人次，为怀化源源不断输送烹饪技能人才。

怀化餐饮业注重向品牌化转型，创建品牌、促进产业升级、转型发展满足消费者对餐饮品牌多样化多层次的消费需求，增强了品牌价值，树立、维护品牌社会信誉和社会形象，强化诚信经营、品牌自律理念。如背篓人家，现在发展全国连锁100多家；怀化名堂辐射到贵州及周边地区，已有16家店；鸡钵子、食尚五味、食尚筷乐全国连锁每年在不断增加门店。

餐饮行业趋向智能化发展。随着人工智能产业的快速发展，应用场景不断拓展，互联网餐饮外卖平台也逐步开始向技术密集型企业转型，利用系统的大数据分析、人工智能等科技创新实现外卖配送效率的提高和服务品质的提升。“互联网+餐饮”愈加活跃并蓬勃发展。传统餐饮产业与互联网这一现代化工具的结合如火如荼地展开，各种APP工具手段全面利用、线上线下双管齐下，电子商务市场规模将持续走高。而且，餐饮企业后厨房将进一步引入机械化、现代化、智能化，与此同时，前厅服务的预定、点餐、移动终端支付、智能机器人传菜、娱乐等智能化服务将全面铺开。

近几年来，怀化市餐饮行业协会充分发挥好自身职能，正确引导怀化市餐饮企业健康持续发展，在企业与政府职能部门中间沟通协调，为当地餐饮业做出有目共睹的贡献。多次举行厨艺交流会以及技能大赛，成立了怀化市名厨专业委员会，为怀化餐饮服务，餐饮发展培养梯队人才，从而有力地促进怀化乃至湖南餐饮产业和文

化的发展。

怀化菜通过多年的努力发展，为产业化发展打下了良好基础，拉动了怀化农业土地流转、规模化种养殖、净菜加工、预制湘菜加工及速冻冷藏湘菜加工、冷链物流配送及电子商务发展，有利于精准扶贫、产业聚集和食品加工的升级换代。精加工烹饪原材料、工厂规模大，环保、卫生条件达标，成品品质稳定、质量可靠，如腊肉、腊鱼、腊鸭均实现规模化生产与制作；部分龙头企业拥有自己的有机蔬菜种植基地，满足自己企业用材用料，提升了怀化菜的特色和市场竞争能力。

党的十九大后，通过供给侧结构性改革及行业自身转型，怀化餐饮又迎来了新的一个春天，将会以更快、更坚实的步伐迈向全国。

## 项目二 洪江血粑鸭介绍与制作

### 一、菜品渊源

话说朱元璋建朝伊始，中华大地经过二十年战乱的破坏，一片凋敝。对此情形，朱元璋实行了发展生产力，与民休息的政策。洪江当时虽已经属于明朝统治，但是地处边疆又是连接西部的主要交通要地具有很高的战略地位，而且这里的部落苗民很多，朱元璋怕很难控制，于是他以解甲归田的民意派出他的精锐部队来对洪江进行管控。当时云南贵州一带出产的木材是做皇城的绝好材料，于是朱元璋便秘密派出两位大使来到洪江为他收集皇木。两位大使来到洪江便由一位旧部接待，用本地菜洪江鸭来宴请大使。由于人多肉少，鸭肉不够，苗族妻子见状就偷偷把祭祀用的血粑跟鸭肉一起炒制，大家尝后对官员妻子的手艺赞不绝口，纷纷表示从来没有吃到过如此美味的鸭子，特别是里面的血粑，香酥可口，于是把这道美食推荐给了皇帝朱元璋。从此血粑鸭传开了，其名盛传全国。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、洪江血粑鸭原料配方

1、主料：6月龄小头仔鸭一只（2000克左右）。

2、配料：熟制糯米鸭血粑 300 克、鲜红椒 250 克、猪五花肉 50 克

3、调料：仔姜 100 克、干椒 20 克、蒜瓣 50 克、葱 20 克、米酒 50 克、洪江甜酱 50 克、食盐 15 克。

4、辅助料：肉清汤 500 克、菜籽油 250 克。

### 四、选料要求

1、鸭子：6月龄小头仔鸭一只（1500克左右）。

2、血粑：熟制糯米鸭血粑 300 克。

3、菜油：宜选用怀化当地产压榨菜油。

### 五、烹调技术特征

烹调方法为焖。

### 六、制作过程

#### 1、净菜加工

将鸭宰杀褪毛，开膛去内脏，、油脂腺及淋巴结，心、肝、肠、鸭胗洗净，鸭头、舌分割，并将鸭头斩成半开状态，鸭翅、鸭掌、鸭腿卸开，将鸭肉斩成约 2 厘米宽、3 厘米长的小条块；在鸭血中加入浸泡好的糯米，加入适当的食盐，搅拌成糊状蒸熟，晾凉后切片油煎至酥脆备用，鸭胗切花刀、鸭肠打结待用；蒜瓣拍松，仔姜切成厚薄适宜的片，干椒切段、红椒滚刀切成 2 厘米左右的小块，猪五花肉切成半厘米厚的片，葱打结待用。

#### 2、烹制

炒锅置大火上，放菜油加热至七成热时，将鸭掌、鸭头、鸭舌、鸭腿、鸭翅、鸭胗（心肝）、鸭肠依次放入，炒至五成熟时放入鸭肉块爆炒至金黄色；烹米酒，下干椒、改刀后猪五花肉片翻炒均匀；洪江甜酱用水化开，边翻锅边慢慢将化开的甜面酱淋在鸭块上爆香

定色，加食盐调味；放入肉清汤改文火焖炖，待汤汁快干时放入蒜瓣、仔姜、鲜红椒继续焖炖出香味，收干汤汁，起锅前投扎好的葱翻炒出锅装盘即可。

## 七、菜肴特征：

### 1、感官特征。

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调，具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	酱红	
质 地	酥烂粳糯	
风 味	酱香微辣	
杂 质	无正常视力可见异物	

### 2、品质特征

项 目	要 求	检验方法
食盐（以NaCl计） /(g/100g) ≤	2.5	按GB 5009.44测定
脂肪/(g/100g) ≤	30	按GB 5009.6-2016第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

## 八、技术要领：

- 1、选农家用谷子饲养的子鸭。
- 2、先将鸭块爆干水分，表面微黄出香味。
- 3、甜面酱用水调稀后，边淋边翻锅，中火爆香，酱汁均匀沾裹鸭块四周。
- 4、加汤焖至 软。

## 九、菜肴变化创新：

- 1、主料创新：五花肉、鸡丁、兔子等。

- 2、配料创新：配土豆、香菇等。
- 3、调料创新：豆瓣酱、花椒、排骨酱、海鲜酱等。
- 4、烹调方法创新：去骨切丁滑炒、溜制等烹调方法。

#### 十、思考练习：

- 1、洪江甜面酱为什么要用水调稀后才能淋入鸭块中爆香？
- 2、选鸭子时有何要求？

## 项目三 芷江鸭介绍与制作

### 一、菜品渊源

乾隆年间，芷江城内有一胡姓商贩开了一家布庄。一年五月，胡姓商贩去苏州采购货源，一年未返。急得在家的贤妻李氏寝食不安，为此，李氏带着家人赶往苏州寻找丈夫。可惜的是，盘缠用光了，也不见丈夫的踪影。万般无奈之下，李氏当掉金银首饰，在苏州城开了一家“芷江炒鸭”店。李氏的“芷江炒鸭”很受顾客青睐，每天食者络绎不绝。一天傍晚，忽然来了一伙操北方口音的顾客，指名要吃“芷江鸭”。当李氏把精心炒好的芷江鸭送上桌时，只见一位书生打扮的客人尝了一口，大呼“好吃！好吃！”很快，一伙人便将一大盘芷江炒鸭吃得精光。临走，书生模样的顾客留下了一块金元宝，还特意赞扬李氏的“芷江炒鸭”味道极好。第二天，李氏方知，那伙客人正是清朝乾隆皇帝及随从。此事轰动苏州城，李氏的丈夫也闻讯赶来，夫妻就此团圆。自那以后，芷江鸭的名声传遍江南大地。

芷江鸭其味醇厚香浓，风味独特，历史悠久，色香味俱佳，驰名中外。自元朝开始，芷江就有中秋节必吃芷江鸭的传统食俗，同时有将制好的鸭制品赠送亲朋好友的习俗。芷江鸭的制作主要是利用芷江秋、冬两季独特的气温和独特的配料，使之泛发出一种独特的香味。选用放养于稻田山涧小溪的纯种麻鸭为原料，用芷江本地野生芷草等多种天然香料加上侗乡传统工艺精细烹制而成，具有皮色鲜艳、肉嫩可口、滑爽不腻、回味悠久等独特风味和营养滋补之功效。

清顺年间，乾隆皇帝南巡途经沅洲府（芷江），闻其香而醒神，食后称为天下佳肴。后清西湖制台魏武庄调任云贵时途经沅洲（芷江）品尝了芷江炒鸭后，大加赞赏芷江鸭肉香、酥、脆、辣，鲜味



醇香，油而不腻，口感独特，流传至今。

## 二、菜点典型形态示例



## 三、芷江鸭原料配方

- 1 主料：散养本地麻鸭 1 只（2000 克左右）、土猪五花肉 150 克
- 2 配料：子姜 200 克，大红椒 150 克，蒜瓣 50 克、葱 150 克。
- 3 调料：米酒 15 克，酱油 5 克，食盐 5 克。五香草 25 克
- 4 辅助料：肉清汤 200 克，茶油 100 克。

## 四、选料要求

- 1、鸭子：宜选用芷江本地农家散养 6 个月左右的麻鸭（2 千克左右）。
- 2、茶油：宜选用本地产压榨茶油。
- 3、生姜选用嫩仔姜。

## 五、烹调技术特征

烹调方法为炒。

## 六、制作过程

### 1、净菜加工

将鸭宰杀去毛，开膛去内脏，洗净，鸭头剁下，斩成 2 块（鸭头一劈二半），斩断鸭脚，去掉爪尖，取下鸭翅去掉尾臊，鸭肉切成 3 厘米块、鸭胗切菊花刀，鸭肠打结；五花肉切成 1 厘米厚、7 厘米长的片。生姜切片，红椒切滚刀片，五香草洗净，葱打结待用。

### 2、烹制

炒锅置大火上，放茶油加热至七成热时先放入鸭头、鸭腿、鸭尾爆香，再依次放入鸭脚、鸭翅膀、鸭胗、鸭肠、鸭肝爆香至金黄色捞出，最后放入鸭肉小火慢炒；待鸭肉炒至冒油，色泽发黄，放入五花肉炒至微黄，放入生姜，待鸭肉和五花肉、生姜炒香后放入酱油和生抽翻炒，烹米酒炒出香味，放入本地青红椒 200 克，五香草 15 克和葱结 100 克翻炒再烹水煨至入味肉质稍烂；捞出煨过的青红椒和葱结、五香草，放入大红椒及葱结、五香草大火收汁出锅装盘即可。

## 七、菜肴特征：

### 1、感官特征。

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调，具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	红润	
质 地	软嫩	
风 味	鲜香微辣	
杂 质	无正常视力可见异物	

### 2、品质要求

### 2、品质指标

项 目	要 求	检验方法
食盐（以NaCl计）	1.5	按GB 5009.44测定

/(g/100g) ≤		
脂肪/(g/100g) ≤	10	按GB 5009.6-2016第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

#### 八、技术要领：

- 1、选农家用谷子饲养的子鸭。
- 2、先将鸭块爆干水分，表面微黄出香味。
- 3、重用姜。
- 4、加汤焖至 软，起锅带少许汤汁。

#### 九、菜肴变换创新：

- 1、主料创新：五花肉、鹅肉、兔子等。
- 2、配料创新：配土豆、香菇等。
- 3、调料创新：豆瓣酱、花椒、排骨酱、海鲜酱等。
- 4、烹调方法创新：溜制等烹调方法。

#### 十、思考练习：

- 1、芷江鸭与洪江血粑鸭制作有何区别？
- 2、在菜肴制作过程中，用了哪些方法去除鸭肉的腥膻异味？

## 项目四 沅陵晒兰肉介绍与制作

### 一、菜品渊源

沅陵产“晒兰肉”，与沅陵的地理环境不无关系。沅陵古称辰州，沈从文笔下的《边城》《湘西》《湘行散记》都写到了沅陵。县内有两条大河穿境，一是沅江，二是酉水，历史上的沅陵曾是湘西物资流通、旅客往来的交通要道，沿河码头甚众，名镇繁多。

沅陵男人就着沅水，多靠水吃水，以放排谋生，一去就是十天半月不得回。水里来，浪里去，放排的男人不只是有生命危险，生活也极其艰苦。女人们总想让男人们带点肉食出门，可水上潮湿，碰上炎热的天，一天也挺不住。

一个聪明的船工妻子，想了个办法，将瘦肉切成片，用盐与米酒腌制，用一个竹篮晾着，挂在船沿上晒，色彩逐渐变成棕红，甚是好看。船工们出排，女人们递上这种盛满肉的篮子，不断地嘱咐，记得将篮子晒起来啊！男人为了让妻子放心，把篮子挂在船头，既可以晒干肉条，也可以提醒男人睹物思妻，排到目的地，少留恋花花世界。肉越吃越少，男人装进篮子里的思念却越来越多，回家前就只剩下空空的篮子和满满的思念了。

慢慢地，晒篮就成为这种菜肴的称呼，后来的文化人觉得晒篮子不雅，改成了“晒兰”。延续至今，或许沅陵的男人再无需在风浪里奔劳；女人更无需用一篮佳肴寄托挂念，但晒兰的制法与烹饪，代代相传。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、晒兰肉原料配方

- 1 主料：晒兰肉 300 克
- 2 配料：子姜 100 克，鲜青椒 75 克，蒜瓣 3 克。
- 3 调料：盐 2 克、醋 2 克、生抽 2 克、香油 2 克。
- 4 助料：菜油 30 克。

### 四、烹调方法特征：

烹调方法为炒。

### 五、操作过程：

将晒兰肉温水泡软、切细丝、开水焯水，沥干，加入七成热的油锅中炒香，加入花椒、红椒丝、酱油炒香调味即可。

### 六、制作过程：

#### 1、净菜加工

将晒兰 300 克用温水泡软，再切成 0.3 厘米粗的细丝，将切好晒兰入沸水锅氽烫 1 分钟沥出；大青椒 150 克，去粒切成 3 厘米的细丝，再准备 5 颗花椒籽、大蒜片 6 片；待用。

#### 2、炒制

炒锅置大火上，放菜油加热至七成热时，投入晒兰，小火炒香，

放入花椒粒、蒜片翻炒至晒兰呈金黄色，再入青椒炒至四成熟，加盐、香油，生抽翻炒 1 分钟，出锅装盘即可。

### 七、菜肴特征

- 1、色 泽：红亮
- 2、质 地： 软嫩
- 3、风 味： 咸鲜香辣

### 八、技术要领

- 1、晒兰肉必须先泡软再切。成 0.2 厘米粗的丝
- 2、烹调用油要少。
- 3、滑炒时大火快速成菜。

### 九、思考练习：

- 1、晒兰肉的来源和演变怎样形成的？
- 2、如何选料？

## 项目五 麻阳鹅介绍与制作

### 一、菜品渊源

在美丽的锦江河畔有一个历史悠久的小镇叫兰里镇。镇上居住大都是满姓。在明朝嘉靖年间镇上的满朝荐高中进士，后入陕西咸阳任知县。由于他聪明好学，廉洁勤政。最后当上宰相——太仆寺正卿。他机敏过人，爱民如子，饥讽权贵，被喻为苗乡的阿凡提。有一年，他得罪了奸臣魏忠贤，被冲军边关至辰溪三塘驿，所以有“满朝荐冲军——正中三塘驿”之传说，他从三塘驿步行回到家乡兰里，家乡人们宰杀白鹅来招待他，这种鹅膘肥肉嫩，乡亲们用柴火慢焖，拆开锅盖浓香扑面而来、外焦里嫩、味美四溢、唇齿留香，满朝荐吃了赞不绝口。乡情乡味深深感染了他，从此他与兰里鹅的故事留传至今。兰里鹅这道美食也传承至今。现在兰里镇上家家户户也保留养鹅习惯，镇上三十多家鹅馆，每天接待着慕名而来的远方客人。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、麻阳鹅原料配方

- 1、主料：仔鹅 1 只，毛重约 4 千克左右。
- 2、配料：生姜 100 克，蒜瓣 150 克。
- 3、调料：料酒 15 克，酱油 5 克，食盐 20 克，八角 3 个、草果 1 个、肉桂 1 两、红花椒籽 20 粒、胡椒粉 10 克、香叶 5 片、香葱 2 两。
- 4、辅助料：肉清汤 200 克，菜油 400 克。

### 四、选料要求

1、草鹅：主料选农村散养 5-6 个月 4-5 公斤，头胞和脚掌红亮，毛色亮丽健壮，翅膀硬朗的本地鹅 1 只。

2、菜籽油：宜选用本地产压榨菜油。

### 五、烹调技术特征

预先熟制方法为炒，烹调方法为黄焖。

### 六、制作过程

#### 1、初加工

将鹅宰杀褪毛，开膛去内脏，洗净，将头一分为二（成上下两瓣），翅膀砍成三件（翅膀腿、翅膀、翅膀尖），两边翅膀加起来成为六大件，鹅大腿与脚掌砍下成两大件，两边加起来成为四大件，鹅翘砍下后加上前十二大件成为共十三大件，鹅肉砍成长方形块状，大小均匀。

#### 2、预先炒制

炒锅置大火上，放菜籽油 8 两烧至七成热时，放入鹅的十三大件煸炒至收干水份后加入八角、肉桂、草果、红花椒籽，不断翻炒至深红色时，捞出辅料，放入鹅肉全部再翻炒至深红色时，放入胡椒粉、白糖，煸香。再放入内脏翻炒断生。

#### 3、黄焖

在炒好的鹅肉中加清水，大火烧开，小火焖 30 分钟，慢炖至鹅酥软时，加入鹅血、生姜、大蒜子、山辣子等，再加盖焖十分钟后，



待汤汁即将收干时加入葱结入味，出锅装盘即可。

## 七、菜肴特征：

### 1、感官特征。

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，份量与盘碟协调	通过目测、鼻闻、口尝 进行检验
色 泽	红亮	
质 地	软韧	
风 味	香辣	
杂 质	无正常视力可见异物	

### 2、品质要求

### 2、品质指标

项 目	要 求	检验方法
食盐（以NaCl计）/(g/100g) ≤	2.0	按GB 5009.44测定
脂肪/(g/100g) ≤	20	按GB 5009.6-2016第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

## 八、技术要领：

- 1、选农家用谷子饲养的8个月，重4千克左右的鹅。
- 2、先将鸭块爆干水分，表面微黄出香味。
- 3、甜面酱用水调稀后，边淋边翻锅，中火爆香，酱汁均匀沾裹鸭块四周。加汤焖至软。

## 九、菜肴变换创新：

- 1、主料创新：鸡、鸭等。
- 2、配料创新：冬笋、食用菌类等。
- 3、味型创新：酸辣味、麻辣味、豆瓣味等。
- 4、烹调方法创新：红烧、火锅等。

## 十、思考练习：

- 1、怎样选择鲜活质好麻阳鹅？
- 2、爆鹅块时，什么时候烹入米酒？有何作用？

## 项目六 鸿运财头介绍与制作

### 一、菜点源流

鸿运财头，采用整煮熟，猪头又名财头、万仙子，是祈愿来年财源广进的意思，在怀化乡下的年夜饭，一定会有煮腊猪头这一道菜肴。过年期间，财头一大早就下锅煮，炖得腊香满屋，炖好之后，切成两半，放在祭盘里，托到神龛前，又配以供果、供酒，拜祭祖先。仪式完毕，再把财头肉切成小块用于年团圆饭的菜肴，讨彩头。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、鸿运当头原料配方

- 1、主料：新鲜猪头（净重9斤—9.5斤）。
- 2、调料：料酒5瓶、海天生抽8瓶、海天蚝油1桶、海天红烧酱油3瓶、东古一品鲜5瓶、港顺蒸鱼豉油5瓶、港顺鲜味汁5瓶、港顺辣鲜露2瓶、秘制卤水香料包1包、姜30g、朝天椒30g、干椒节20g。
- 4、辅助料：肉清汤2000克。

#### 四、选料要求

- 1、猪头：宜选用怀化当地农家散养的土猪猪头。
- 2、卤料：八角、香叶、丁香、桂皮、山奈、茴香、花椒。

#### 五、烹调技术特征

烹调方法为卤。

#### 六、制作过程

##### 1、净菜加工

将猪头稍毛洗净，割开成两边；锅内加水，加入姜、葱、朝天椒、料酒，冷水下锅加猪头煮 30 分钟，去除血水，捞出，用冷水冲洗干净；制好卤水待用。

##### 2、炒制

炒锅置大火上，烧开后，下入猪头卤制 2 小时，浸泡 40 分钟，取出装盘，取原汁卤汁勾淋玉米淀粉芡汁，浇至猪头上，再将干椒节爆香，盖猪头上，撒上炒香白芝麻、葱花即可。

#### 七、菜肴特征：

##### 1、感官指标。

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调，具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	酱色	
质 地	软糯	
风 味	香辣味浓	
杂 质	无正常视力可见异物	

##### 2、品质要求

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g) ≤	1.5	按 GB 5009.44 测定

脂肪/(g/100g) ≤	10	按 GB 5009.6-2016 第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

#### 八、技术要领:

- 1、选农家饲养本地猪头腌制熏腊。
- 2、先用火烧焦表皮，放温水刮洗干净。
- 3、卤制时大火烧开，转小火卤两小时，达到柔字骨头分离。
- 4、腌制训练时已经添加食盐，卤汁盐味道要清。

#### 九、菜肴变化创新:

- 1、主料创新：腊猪脚、鸭子等
- 2、味型创新：麻辣味、红油味等

#### 十、思考练习:

- 1、原料腊猪头如盐味太重，有哪些方法可以处理？
- 2、卤水如何调制，食用的调料在汤汁中有何作用？

## 项目七 侗家生鱼片介绍与制作

### 一、菜品渊源

吃，侗语称“janl”或“jiii”。民以食为天。在漫长的历史发展长河中，通道侗族人民通过生产、生活、社会交往等实践，不断总结，不断创造，逐步形成了独特的饮食习俗和饮食文化。

侗家爱吃酸食，以水产为美味，以酸食为佳肴，有其深刻的社会历史原因和积年累月的实践经验总结。从社会历史原因上说，由于居住在大山区，交通十分不便，与外界极少通商，因而自养的家禽家畜、鱼等，只能自宰自食。如在鱼类的饲养和捕捞上就有池塘饲养、稻田放养和溪河捕捞三种。家家户户都挖有鱼塘，家家户户都用稻田养鱼，这些家禽和鱼宰杀后为便于储存，侗民们制作木桶或陶瓮把鱼、肉腌制起来，进行储存。过去食盐非常珍贵，无钱买盐的农户用酸水来煮菜，或者是直接用酸水蘸菜。通过生产、生活实践，他们总结出经过腌制的酸肉、酸鱼、生鱼片、酸菜等，便于储存，便于携带制作，可以防虫、防毒、助消化、提神、开胃的美味佳肴。

鱼生片俗称醋鱼，侗语称“bal tuk”。鱼生片过去是部分侗族成年男子的特殊嗜好，通过侗家人长期的味觉实践，鱼生片以新鲜、滑脆、清酸、鲜香为特点，不但广大侗族人民对其情有独钟，也得到侗族以外其他兄弟民族的普遍接受。如今鱼生片已成为宾馆、酒店的特色菜肴之一。制作一盘色、香、味俱全的鱼生片，要解决的关键技巧是酸水问题。嗜好鱼生片的侗族人家，每家每户都有一个吃鱼生片的专用酸水坛子，这个酸水坛子是不腌任何酸菜的。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、生鱼片原料配方

1、主料：青鱼 1600 克

2、配料：酸水 500 克、鱼香草 10 克(水辣料草,侗语称 saemi 1”)、鲜沙姜叶 10 克、黄豆粉 8 克

3、调料：生姜 3 克、蒜瓣 3 克、鱼腥草 5 克、鸡精 5 克、山苍子油 3 克、精盐 20 克、酸剁辣椒 25 克等

### 四、选料要求：

青鱼：宜选用通道当地农家山泉水池塘喂养，在食用之前经过 7 天的瘦养的青鱼（约重 1600 克）

### 五、 烹调技术特征

烹调方法为生拌。

### 六、制作过程

#### 1、净菜加工

将鲜活青鱼用刀背敲昏，去掉鱼鳃，沿离鱼尾 5 厘米处，顺两边向上各划约 5 厘米一刀，将鱼头吊起来，让鱼血自然流尽；刀沿

鱼脊划至鱼头，再慢慢将鱼肉顺鱼腹剖开，取下鱼肉后鱼皮，鱼肉斜刀成片。

## 2、制作

将鱼片改刀成片，按照拼盘要求摆放整齐。

## 七、菜肴特征：

### 1、感官特征。

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	白嫩	
质 地	鲜嫩	
风 味	酸香	
杂 质	无正常视力可见异物	

### 2、品质要求

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g) ≤	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) ≤	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

## 八、技术要领：

- 1、鱼宰杀必须有放血过程。
- 2、鱼肉切片，要求刀锋利，一气呵成，鱼片越薄越好。
- 3、必须选用自制老坛酸水。
- 4、现吃先做，保证新鲜。

## 九、菜肴变化创新：

- 1、主料创新：草鱼，鲤鱼
- 2、配料创新：配酸萝卜、酸黄瓜等

3、调料创新：芥末、胡椒粉

4、烹调方法创新：烩、氽等

#### 十、思考练习：

1、自制老坛酸水在菜肴中有何作用？

2、侗族生鱼片与广西生鱼片有何区别？



## 项目八 侗家腌鱼腌肉介绍与制作

### 一、菜品渊源

侗族人制作腌鱼、腌肉从明代便开始流传，相传侗族人的祖先以狩猎为主，但要讲运气，猎物时有时无，时多时少，有时多了吃不完，少了要挨饿。于是有一位极富有智慧的先民想了一个办法，将吃不完的猎物切成一小块，与吃不完的米饭和辣椒装入木桶，用树叶等物盖上，再用石块紧压，便又出去狩猎撵山去了。有时约十来天、半个月，甚至一个多月时间返回，将存放在木桶的食物取出，那兽肉不但不腐不臭，吃起来味道还鲜美可口。从此，大家效仿，并不断改进腌制方法，时代相传，沿袭至今。于是，制作腌鱼、腌肉就成为侗族人的绝活，腌鱼、腌肉也就成为侗民招待亲朋好友的美味佳肴。

腌鱼、腌肉具有甜、酸、辣三味，并且色、鲜、嫩、香具备，不仅冷热都可以食用，而且吃起来非常可口，既是侗家人的家常食品，也是招待宾客的主要特色菜。腌鱼、腌肉的存放工具是用木制的腌桶。因为过去没有“电冰箱”，就用腌桶来代替冰箱，腌桶的制作非常讲究，做工非常精细，腌桶的主要材料就杉木，最好用外层腐朽后剩余的杉树芯或老杉树的枝条做。

腌制好的酸鱼肉可以直接食用（腌制的时间越长越好），也可略煎鱼皮进行食用。风味独特，开胃助食，增进食欲。经腌制的鱼肉中细菌已被杀灭，故取出就可以食用。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、原料配方：

#### （一）侗家腌鱼原料配方

- 1、主料：禾花鱼 8 条（净重 10 斤）。
- 2、配料：生姜 40 克，辣椒粉 120 克，糯米 400 克、新鲜山奈叶 80 克、花椒 20 克。
- 3、调料：米酒 180 克，食盐 500 克。

#### （二）侗家腌肉原料配方

- 1、主料：侗家黑猪肉 10 斤。
- 2、配料：生姜 克，辣椒粉 120 克，糯米 400 克、新鲜山奈叶 20 克。
- 3、调料：米酒 100 克，食盐 400 克。

#### （三）侗家腌鱼

以猪肉、禾花鱼、青鱼、麻鸭为主，经过特殊腌制，直接改刀拼盘（或者是用火食用烤），做为侗家合拢宴和侗家宴请的主要特色菜。

### 四、选料要求

- 1、猪肉：宜选用通道当地农家喂养的 12 个月左右的生态猪（约重 200 斤）。

2、禾花鱼：宜选用通道当地农家稻田里放养的禾花鱼（肉质鲜嫩，通体呈金黄色，约重 600 克左右）

3、青鱼：宜选用通道当地农家池塘喂养，在食用之前经过 7 天的瘦养的青鱼（约重 1600 克）

4、麻鸭：宜选用通道当地农家散养的麻鸭为好。

## 五、烹调技术特征

烹调方法冷吃、香煎、烤灸、以火灸最香

## 六、制作过程

### 1、净菜加工

腌鱼：将鱼洗净，顺鱼脊破开鱼肚，取出内脏洗净。用缸或盆渍盐，铺一层鱼撒一层盐。渍盐一般 3~7 天，以粗盐完全溶解为准。取出渍好盐的鱼置通风处晾干盐水。糯米用水泡 24 小时，用甑子将糯米蒸熟，用鱼的盐水掺和拌开为糟。用特制的杉木桶腌制。每铺一层鱼加一层薄糟，最后剩余的糟将鱼全部盖上。有的地区则用一特制布袋把糟装好，置放于已铺好的鱼层之上，这样便于取腌鱼时不至于在鱼上粘着米糟。用竹席剪成与木桶一样大小的帘子盖于其上，再加木盖封严，用数十斤重的鹅卵石压紧，置于阴凉处即可。腌制时间一般一年左右即可食用。

侗家腌肉、腌鸭肉、牛肉、牛排：俗称腌肉，侗称酸肉，有猪肉、鸭肉、牛肉、牛排等，制作时间以冬季最佳。猪肉先用稻草将皮烤熟洗净，然后用盆渍盐，略晾干，以木桶腌制，底层用糯米饭或糊糯坐糟，每铺一层加一层（每一层放少许的鲜山奈），然后用竹叶或棕片盖一层，再加木盖，封严，用大石压紧，数月即可食。为保证风味腌肉都必须腌制 6 个月以上。

### 2、制作

将所有腌制好炒菜品改刀成片或改刀成条，按照拼盘要求摆放整齐。

## 七、菜肴特征：

1、感官特征。感官指标应符合表 1 规定。

表 1 感官指标

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	红亮	
质 地	鲜嫩	
风 味	酸辣	
杂 质	无正常视力可见异物	

2 品质要求：品质指标应符合表 2 规定。

表 2 品质指标

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g) ≤	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) ≤	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

#### 八、技术要领：

- 1、选料必须新鲜。
- 2、糯米淘洗干净再浸泡 24 小时，蒸出的米饭透明糯香浓郁。
- 3、腌制料所用食盐量稍重，否则易变质。
- 4、腌制 6 个月才能使用，利用乳酸菌等杀菌菜彻底。

#### 九、菜肴变化创新：

- 1、主料创新：腌鸡、腌素料等
- 2、调料创新：用玉米粉腌等
- 3、烹调方法创新：蒸

#### 十、思考练习：

此菜在腌制中没有添加酸味调料，酸味从何而来？为什么要腌制 6 个月以上？

## 项目九 新晃干锅带皮牛肉介绍与制作

### 一、菜品渊源

新晃黄牛属于湘西黄牛。湘西黄牛，属巫陵牛品系，是根据当地自然条件和生产需要，经过长期的自然选择和人工选择而形成的品种，是中国南方最优良的黄牛品种之一，已被列入国家畜禽遗传资源保护名录。

新晃黄牛养殖历史已有上千年。《沅州府志·乡都》记载：“龙溪口市，……市五谷、豕、牛、羊肉之类俱集，贩豆、晃州黄牛肉尤多。”《晃州厅志·职官》记载，宋代淳化年间，晃州刺史田汉权多次遣使赴京进贡丹砂、白蜡、牛脯等物品，宋太宗赵光义赞赏晃州干牛肉味美可口，亲自召见了田汉权，并赐予器币。《晃州厅志·风俗》又载：“为市日中，惟米、谷、豕肉、黄牛肉、盐、布、油、铁之类，晃州黄牛肉尤多焉。”从此，“晃州黄牛肉”得以流传，并随着历史的变迁和县名的改变而称“晃县黄牛肉”、“新晃黄牛肉”。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、新晃干锅带皮牛肉配方

1、主料：嫩带皮牛肉 750 克。

2、配料：鲜青椒 10 克，鲜红椒 10 克，芹菜 10 克，香菜 10 克，生姜 20 克，蒜籽 10 克，洋葱 30 克

3、调料：老抽 5 克、生抽 3 克、食盐 3 克、鸡精 2 克、料酒 15 克、山胡椒油 5 克

4、辅助料：牛骨清汤 200 克，茶油 100 克。

### 四、选料要求

1、黄牛：宜选用新晃当地农家放养的 12 个月左右的鲁西黄牛。

2、茶油：宜选用新晃产压榨茶油或本地压榨菜油。

### 五、烹调技术特征

烹调方法为炒。

### 六、制作过程

#### 1、净菜加工

净改带皮牛肉洗刀，过水、加入料酒、大料、撇去浮沫，炖制 5 分钟左右，取出凉水洗净，切至 5 厘米长，1 厘米宽长片待用；老姜切片，蒜籽拍碎，鲜青红椒切圈，芹菜切段，香菜切段、洋葱切丝垫入干锅待用。

#### 2、炒制

炒锅置大火上，放茶油加热至七成热时，下入切制好的牛肉片，加入食盐，略至爆香，烹入料酒，下入酱油姜蒜爆香，鸡精、生抽调鲜，加入少许牛骨清汤焖制 3 分钟左右，下入青红椒圈、芹菜、山胡椒油收汁，出锅装盘（用干锅装洋葱切丝打底，加香菜点缀）即可。

### 七、菜肴特征：

1、感官特征。感官指标应符合表 1 规定。

表 1 感官指标

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调，具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	红润	
质 地	软糯	
风 味	鲜香	
杂 质	无正常视力可见异物	

#### 5.4 品质要求

品质指标应符合表 2 规定。

表 2 品质指标

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g) ≤	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) ≤	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

#### 八、技术要领：

- 1、带皮牛肉先用高压锅焖 软。
- 2、先将牛肉爆干水分，表面微黄出香味。
- 3、一定要用牛骨头汤烹制。
- 4、加汤焖至 软。

#### 九、菜肴变化创新：

- 1、主料创新：鸡、鸭等。
- 2、配料创新：冬笋、食用菌类等。
- 3、味型创新：酸辣味、麻辣味、豆瓣味等。
- 4、烹调方法创新：红烧、火锅等。

#### 十、思考练习：

带皮牛肉初步熟处理的方法？制作有何要求？

## 项目十 怀化袍汤介绍与制作

### 一、菜品渊源

汉高祖五年（前 202 年），这时期的怀化被五溪蛮夷所占领，朝廷在多次遣大军镇压无功而返的情况下，汉光武帝下令伏波将军马援率中郎将马成、耿舒、刘匡、孙永等率四万大军征五溪蛮。时值阴历年关抵达，决定与战士一起提前过年，因时间紧，来不及做许多菜，猪宰杀后将小肠、猪血、猪肉、豆腐、萝卜一锅炖，将士们饱食一顿后就披甲上阵，将士上阵后逢战必胜，很快收复失地，后人沿之，遂成家风。这道菜以后演变成“袍汤”。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、怀化袍汤配方

1、主料：粉肠 300 克，花油 100 克，格子肉 150 克，猪血 1000 克，荔枝油 100 克、猪肺 100 克、黄喉 50 克、猪肝 100 克。

2、配料：老姜米 30 克，葱花 20 克。

3、调料：精盐 15 克。鸡精 8 克 胡椒粉 5 克

4、辅助料：高汤 1500 克。菜油 60 克 定义与术语

### 四、选料要求



1、猪血、小肠、花油、格子肉应选当地本地猪为宜

2、菜油:选当地产压榨菜油

## 五、 烹调技术特征

烹调方法为烩

## 六、制作过程

### 1、净菜加工

带油的小肠用清水洗净，过水捞出切成 5 厘米长的段中间打花刀，花油洗干净切成大拇指粗的小方块，格子肉切成薄片备用

### 2、炒制

小肠在锅中炒香，放老姜片加水烧开后放入高压锅压 6 分钟待用，锅放菜油，格子肉炒到水分尽收。放高汤开大火，烧至汤渐浓时放鸡精、精盐、姜末、猪汤猪血、萝卜煮透，移入砂锅放胡椒粉葱花即可。

## 七、菜肴特征:

### 1、感官指标

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调，具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	汤色奶白	
质 地	滑嫩	
风 味	咸鲜	
杂 质	无正常视力可见异物	

### 2、品质要求

#### 品质指标

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g ) ≤	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) ≤	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

#### 八、技术要领：

- 1、选料应采用刚宰杀处理后的新鲜原料。
- 2、小肠处理稍带油脂。
- 3、刀工处理后的原料一定要注意投放顺序，必须掌握原料的成熟度。
- 4、烩制是加汤量为淹没原料。

#### 九、菜肴变化创新：

- 1、主料创新：排骨、猪脚、鸡块等动植物原料。
- 2、配料创新：土豆、胡萝卜、食用菌等。
- 3、味型创新：酸辣味、麻辣味等。
- 4、烹调方法创新：煮、炖、炒、熘。

#### 十、思考练习：

- 1、此菜中的鲜味从何而来？
- 2、有时菜肴中小肠有苦味，是什么原因？如何控制？

## 项目十一 溆浦小炒狗肉介绍与制作

### 一、菜品渊源

开元十年(公元725年)更名鹤州,(当今怀化市),宋熙宗七年(公元1074年)改“蛮砦”为怀化砦,湖南怀化砦一带,特别是溆浦人,在冬天的时候,都喜欢食狗肉的,俗语话,食狗肉可以防寒顶冷。狗肉煮熟的时候,是香喷喷的,食完狗肉之后,就会全身都发热。以前有一句口头禅说:“狗肉滚三滚,神仙站不稳”。

传说在溆浦吃狗肉至今有1293的历史,在怀化砦溆浦县某个村庄,有一个家境非常贫穷的人,他看见别人吃狗肉时,自己连口水都要流出来了,心想如果自己有餐狗肉吃就好了!故此,他准备拿父辈传承下来的缝缝补补棉袄去当铺当,此时正好被邻居看到,邻居就对他说:“兄弟,你拿烂棉袄去当铺当,当铺押不了多少钱的,只够去吃一餐狗肉,就没有啦,以后你还要想办法赚钱去买棉袄,你那么穷,是难以赎回来的。既然你那么想吃狗肉,不如将棉袄拿去鹤州(镇荆坪村)卖了,买狗肉吃,还可以吃多几餐狗肉,你又不怕冷,你卖了棉袄之后,就用麻布袋、禾秆草、烂棉衣睡觉就可以御寒了。”穷人听后,认为是个好主意,说:“你真是一言惊醒梦中人。”于是,第二天,他将缝缝补补的棉袄扎好,拿去卖掉,他觉得反正自己是个单身汉,没有妻子儿女,因此,他将卖棉袄的钱拿去买狗肉对酒当歌。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、溆浦小炒原料配方

- 1、主料：狗肉片 400 克。
- 2、配料：无
- 3、调料：花椒粉 3 克，橘子叶 15 克，油擂辣子 20 克，香菜 15 克，桂皮 5 克，酱油 5 克，米酒 50 克、食盐 8 克。
- 4、辅助料：菜油 100 克。

### 四、选料要求

- 1、狗肉：宜选用本地散养土黄狗生长一年左右。
- 2、菜油：宜选用怀化产压榨菜油。

### 五、烹调技术特征

烹调方法为爆炒。

### 六、制作过程

#### 1、净菜加工

狗宰杀褪毛，整狗将皮烧黄。开膛去内脏洗净，去骨处理将狗肉整理成块平放托盘中入冻 30 分钟后切成 0.2cm 薄片待用；乡里干红辣椒干辣去蒂，入净锅微火慢炒辣椒，放入 5 克油煸至香脆，倒

入托盘加入 3 克食盐凉至香脆，用擂钵擂细待用。

## 2、炒制

炒锅置大火上，放入菜籽油烧七成热后加入桂皮炸香，加入狗肉小火慢炒，入盐 5 克，酱油，花椒粉，炒香，加入米酒加水闷软，待汤汁收浓加入桔子叶，花椒油，擂油辣子翻炒香菜打底，装盘即可

## 七、菜肴特征：

1、感官特征。感官指标应符合表 1 规定。

表 1 感官指标

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调、具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	红亮	
质 地	稍有嚼劲	
风 味	香辣	
杂 质	无正常视力可见异物	

## 2、品质要求

品质指标应符合表 2 规定。

表 2 品质指标

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g) ≤	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) ≤	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

## 八、技术要领：

- 1、选农家饲养一年内的子狗。
- 2、先将狗肉整料去骨。

3、大火高温油爆炒。

#### **九、菜肴变化创新：**

1、主料创新：猪肉、牛肉等原料。

2、配料创新：土豆、胡萝卜等。

3、味型创新：酸辣味、麻辣味等。

4、烹调方法创新：炒、熘。

#### **十、思考练习：**

1、为什么要选择嫩狗？

2、此菜中香辣味的调制用到了哪些调味品？

## 项目十二 洪江鸡茸介绍与制作

### 一、菜点源流

民间相传洪江鸡茸是源于洪江古商城一大户人家，当时家中小姐生病，胃口全无，她一连三日吃不下东西，家厨将鸡脯肉捶细用鸡汤化开，添加小撮菠菜，入锅烩熟，小姐食后，精神大振，不久病愈，从此这道菜就此传开。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、洪江鸡茸原料配方

- 1、主料：三黄鸡胸肉 150 克。
- 2、配料：猪里脊肉 75 克，猪肥膘 50 克、蛋清 60 克，马蹄 50 克，
- 3、调料：料酒 15 克，酱油 5 克，食盐 5 克、香葱 10 克、香芝麻油 5 克、胡椒粉 5 克。
- 4、辅助料：高汤 200 克、猪油 100 克，色拉油 100 克，生粉 30

克，藕粉 30 克，

#### 四、选料要求

1、鸡脯肉：宜选用当地农家散养的 1 年左右的鸡取脯肉（约重 300 克）。

2、猪油：宜选用自炼猪油。

#### 五、烹调技术特征

烹调方法为烩。

#### 六、制作过程

##### 1、净菜加工

将猪里脊、鸡脯、肥膘一起放在铺好肉皮的砧板上剁成茸（越细越好）；马蹄斩成茸、香葱切花，生粉、藕粉用清水调稀备用；剁好的肉茸加入盐、鸡精、胡椒粉、蛋清充分拌匀后，加入调好的淀粉和藕粉水。

##### 2、炒制

起锅烧热，下猪油、缓缓倒入调制好的茸，轻轻推匀，待到开始稠时，加入高汤再文火烩熟，下马蹄茸、麻油、葱花，用手勺慢慢推匀出锅装碗即可。

#### 七、菜肴特征：

##### 1、感官指标

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调，具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	洁白	
质 地	滑嫩	
风 味	咸鲜	
杂 质	无正常视力可见异物	

##### 2、品质要求



## 品质指标

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g ) ≤	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) ≤	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

### 八、技术要领：

- 1、茸捶得越细越好。
- 2、茸的调制，分多次加水，顺一个方向搅拌。
- 3、炒制鸡茸时，必须先炙锅，下鸡茸时应缓缓倒入。
- 4、鸡茸烩制断生即可
- 5、调味时宜淡不宜咸。

### 九、菜肴变化创新：

- 1、主料创新：猪里脊肉、鱼肉等
- 2、配料创新：加牛奶、火腿、香菇、银耳、海参、虾等
- 3、味型创新：甜味、果汁味等

### 十、思考练习：

- 1、鸡肉茸中为什么要添加猪肥膘肉？
- 2、炒制时为何要先进行炙锅？
- 3、马蹄在此菜肴中有何作用？
- 4、调制鸡茸为何要顺一个方向搅拌？
- 5、如何把握烹调时火温？

## 项目十三 洪江小炒介绍与制作

### 一、菜品渊源

据说，当年一大户人家，家有三子，长大成家立业后而相互不和，其父亲看在眼里急在心里，想调和三兄弟关系。刚逢其父亲生日，三兄弟回来团聚，父亲交代厨房用千张、胡萝卜、芹菜三种原料炒一道菜，厨师加少许肉丝增鲜。暗示此菜合炒才能出人间美味，缺一就失去一种味道，只有三兄弟和睦齐心起到事半功倍，人生更出彩，从此三兄弟关系融洽。后市面流行此菜，又称和菜。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、洪江小炒原料配方

- 1、主料：胡萝卜 100 克、千张 100 克、冬笋 100 克。
- 2、配料：肉丝 15 克、香芹 15 克、龙口粉丝 20 克。
- 3、调料：食盐 3 克、鸡汁 5 克、生抽 8 克。

#### 四、选料要求：

1、胡萝卜：宜选用外表有没有裂口、虫眼的肉厚、心小、短圆的胡萝卜。

2、千张：宜选用柔软不粘，表面光滑、色泽乳白微黄光亮的豆皮。

#### 五、烹调技术特征

烹调方法为炒。

#### 六、制作过程

##### 1、净菜加工

将胡萝卜、千张、瘦肉、切至 8 厘米长、0.2 厘米粗的丝，香芹切至 8 厘米长段；千张丝经热水锅氽水晾凉后备用；龙口粉丝用冷水泡制 15 分钟取出，沥水备用。

##### 2、炒制

取锅烧热，炙锅后下 20 克猪油，待油温四成热时投入切好肉丝滑炒熟，再下胡萝卜丝翻炒均匀，下入千张丝、香芹丝翻炒断生，放食盐、鸡汁调味，加入粉丝、生抽，大火翻炒均匀出锅装盘即可。

#### 七、菜肴特征：

##### 1、感官指标、。

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调，具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	艳丽	
质 地	爽脆	
风 味	鲜香	
杂 质	无正常视力可见异物	

##### 2、品质要求

品质指标

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g ) $\leq$	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) $\leq$	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/ $^{\circ}$ M	1~5	按相应的标准检验

#### 八、技术要领：

- 1、选料应新鲜，用料比例搭配合理。
- 2、刀工要求高，处理后的粗细应均匀一致。
- 3、煸炒胡萝卜丝火候把握要准，不熟和过火都影响口感。

#### 九、菜肴变化创新：

- 1、主辅料创新：鸡脯肉、茭白、冬笋、土豆、木耳动植物原料等
- 2、烹调方法创新：烩、汤汆、煮等

#### 十、思考练习：

- 1、为何要在此菜中搭配猪肉和使用猪油？
- 2、在炒制过程中，说说原材料的投放顺序？

## 项目十四 农家三鲜介绍与制作

### 一、菜品渊源

农家三鲜，属于怀化农家家喻户晓的一道家常小炒，几种原料合在一起烩制，在农村红白喜事第一道必上之菜，喻全家有福、和睦睦。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、农家三鲜原料配方

- 1、主料：墨鱼 50 克、里脊肉 50 克。
- 2、配料：油豆腐 100 克、冬笋 100 克。
- 3、调料：食盐、鸡精、胡椒。
- 4、辅助料：高汤 100 克。

### 四、选料要求

- 1、墨鱼：宜选用体形完整, 色泽光亮洁净墨鱼。
- 2、猪肉：宜选用里脊肉。

3、菜油：宜选用怀化当地产压榨菜油。

4、冬笋：当季新鲜冬笋。

### 五、烹调技术特征

烹调方法为烩

### 六、制作过程

#### 1、净菜加工

将墨鱼、里脊肉、油豆腐加工成丝待用。

#### 2、炒制

炒锅置大火上，放菜油将墨鱼丝、里脊丝爆炒后加高汤炖至墨鱼出香味，放入油豆腐丝、冬笋丝调正味即可。上菜前撒上胡椒粉和葱花即可。

### 七、菜肴特征：

#### 1、感官指标

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调，具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	嫩黄	
质 地	软嫩	
风 味	鲜香	
杂 质	无正常视力可见异物	

#### 2、品质要求

##### 品质指标

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g) ≤	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) ≤	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

#### 八、技术要领：

- 1、选料新鲜。
- 2、墨鱼水发透。
- 3、原料经刀工切成 0.3 厘米粗的丝。
- 4、汤的添加量淹到原料三分之二处。

#### 九、菜肴变化创新：

- 1、鸡脯肉、茭白、冬笋、土豆、木耳动植物原料等
- 2、烹调方法创新：烩、汤氽、煮等

#### 十、思考练习：

- 1、冬笋初步加工处理方法？
- 2、烩菜在火候掌握上有什么要求？

## 项目十五 生态羊瘪介绍与制作

### 一、菜品渊源

在侗族地区从前有两兄弟，父亲在临终前对他们说：“看来我活不久了，我死后，你们要是没有什么祭我，就杀那只母羊吧。”不久，父亲死了，兄弟俩就把母羊杀掉给父亲送葬。因为苗族住在高山，用水很困难，老大说：“哎，要水太辛苦了，干脆把羊肠、羊肚子的屎捏出来了就煮算啦，反正煮熟了，人家也看不出。”于是，兄弟俩把羊肉和羊肠煮好了，请寨子里的人们来吃，有个人原来身体有病，他吃了这种肠肉后，不久病就好了。他很奇怪，问那两兄弟，兄弟俩只好把连屎也捏不干净就煮的羊肠告诉了他。他想：春天羊子吃的是嫩草，可能嫩草中有些是草药，病才好的，他把想法告诉人们，人们认为有道理。从那以后，再到春天，侗族同胞煮羊粉肠时都有意不挤不洗。这种食俗一直在侗寨流传。

后来古代侗族有个人经常腹泻、肚痛，四处求医，吃药不少均未见效。听说侗寨吃羊瘪的习俗，他还见牛、羊吃百草身体健壮而少疾病，于是去苗寨学习讨教，回来也试将羊肚内小肠中尚未成粪的液汁过滤煮食，其味略苦而清凉，十分可口。几经服用，腹泻止了，肚子也不疼了。消息在侗族传开后，大家仿效，并逐渐完善了制作工艺，不断添加香料。从此，这种饮食代代相传，每逢过年过节，都杀牛、羊吃瘪，并且将之作为款待贵宾的佳肴。

羊瘪在制作时我们采用传统制作方法与现代饮食习惯相结合，配入养生中药材一起烹制，制作好的羊瘪具有避寒消暑、润胃滋肝、养心益肾，健康长寿的强大功效，使其药食功效更加的明显，口味更佳，更突出了地方特色！

### 二、菜点典型形态示例





### 三、生态羊瘪原料配方

- 1、主料：净羊肉 500 克，羊杂 500 克。
- 2、配料：子姜片 100 克，蒜末 50 克。
- 3、调料：米酒 30 毫升，味精 8 克，食盐 5 克，中草药粉 10 克，五香草 8 克，干椒节 15 克，花椒 5 克
- 4、辅助料：羊瘪汤 500 毫升。

### 四、选料要求

- 1、山羊：宜选用当地农户放养的两岁以内原生态山羊
- 2、茶油：宜选用通道产压榨茶油

### 五、烹调技术特征

烹调方法为烧。

### 六、制作过程

#### 1、净菜加工

将山羊宰杀去毛，开膛洗净内脏，羊腔剔骨取净肉，切丝，羊肠焯水，切 4 厘米的段，羊肚羊肝羊腰改刀切丝，备用

#### 2、炒制

羊肉羊杂下入锅中煸干水分倒入漏勺滤油备用；锅中下入菜油，

姜蒜末，干辣椒炒出香味，下入焯好的羊肉炒匀，加入盐、味精、中草药、五香草、花椒等调味料，再加入加工好的瘪汤烧开即可出锅，装入用萝卜垫底的火锅中上面撒入香菜，花生米即可。

### 七、菜肴特征：

1、感官指标应符合表 1 规定。

表 1 感官指标

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装锅讲究，菜形、份量与锅仔协调，具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	汤浓肉鲜亮	
质 地	适中	
风 味	风味独特，奇香无比	
杂 质	无正常视力可见异物	

2、品质要求：品质指标应符合表 2 规定。

表 2 品质指标

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g) ≤	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) ≤	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

### 八、技术要领：

- 1、羊瘪汤的熬制。
- 2、羊内脏的初步加工方法。
- 3、先爆炒出香味再烹料酒。
- 4、干椒小火爆香。

### 九、思考练习：

- 1、如何熬制羊瘪汤？
- 2、选料时有何要求和特色？

## 项目十六 干椒蕨粿介绍与制作

### 一、菜品渊源

蕨粿是用蕨菜根的淀粉加工而成，纯野生天然食品，加工过程不添加任何食物添加剂，纯手工制作。在贵州东部、湖南西部是比较常见的一种特色小吃菜品之一。

蕨粿的营养价值极高，富含淀粉、脂肪、蛋白质维生素 A、C 和磷、钙等，有健脾养脾、补血养血、补气益气、调理肠胃、排毒解毒、开胃消食、清热祛火、抗衰老、补充体力、增强抵抗力、润肤美肤等功效。在养胃、养脾、美容养颜等方面具有非常好的效果。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、干椒蕨粿配方

- 1、主料：蕨粿 250 克。
- 2、调料：干辣椒、大蒜苗、生姜、食用油、盐、鸡精少许。

### 四、选料要求

蕨粿：宜选用当地农家自制蕨粿。

## 五、 烹调技术特征

烹调方法为煸炒。

## 六、制作过程

### 1、净菜加工

将蕨粑洗干净，改刀切块，放油烧开将蕨粑放入油锅煎或炸至表面金黄色，捞出沥干油备用；干椒切寸段，姜切末，蒜苗切段备用。

### 2、加热处理

炒锅置大火上，放油烧至三成热，下入切好的干椒、姜、蒜入锅，翻炒，煸炒出香味再倒入蕨粑一起翻炒，加盐、鸡精等调料，翻炒均匀起锅装盘即可。

## 七、菜肴特征：

### 1、感官要求

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究,菜形、份量与盘碟协调,具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	金黄	
质 地	有弹性	
风 味	鲜香	
杂 质	无正常视力可见异物	

### 2、品质要求

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g ) $\leq$	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) $\leq$	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/ $^{\circ}$ M	1~5	按相应的标准检验

#### 八、技术要领:

- 1、选料要讲究，做到粗料精做。
- 2、改刀后蕨粩应拍少许淀粉，油煎或炸制时不相互粘连。
- 3、炸制蕨粩选用六成油温下锅；七成油温起锅。
- 4、干椒采用低油温煸炒出香味。

#### 九、菜肴变化创新:

- 1、主料创新：肉类、土豆、冬笋、莴笋等
- 2、味型创新：酸辣味、鱼香味、麻辣味、茄汁味等。
- 3、烹调方法创新：焦溜、滑炒等

#### 十、思考练习:

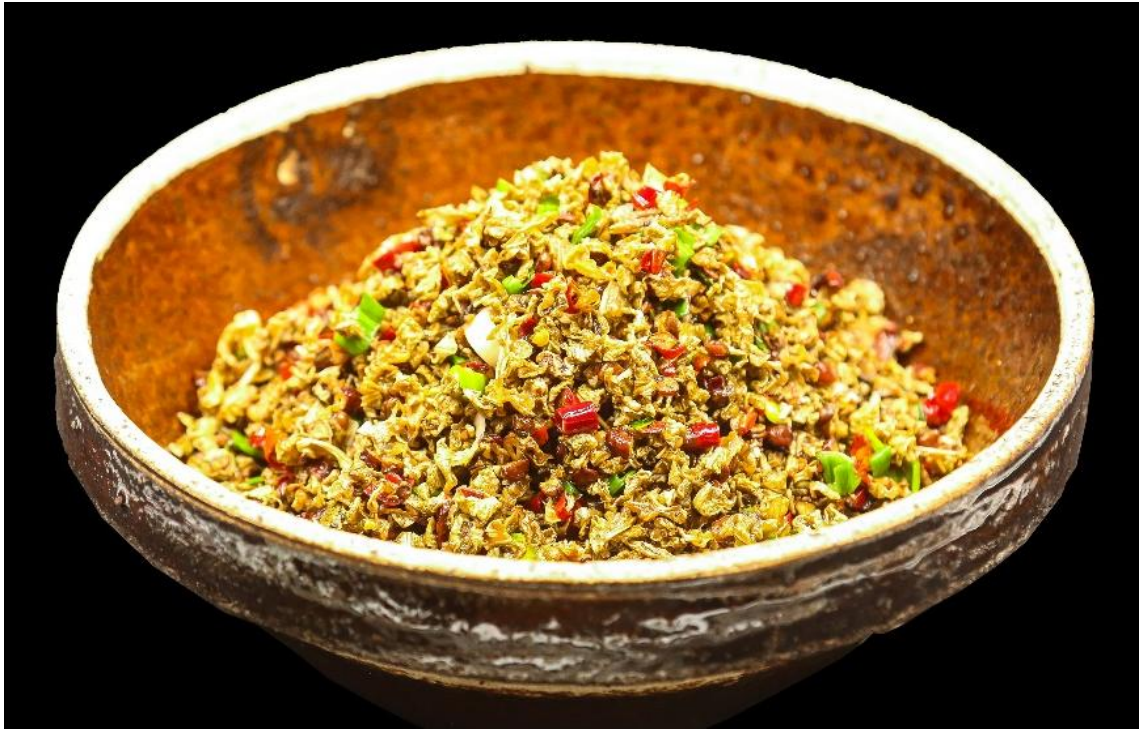
- 1、蕨粩炸制时为什么要拍少许干淀粉？
- 2、怎样保证蕨粩成品少含油？
- 3、煸炒干椒时为什么要采用低油温下锅？

## 项目十七 干酸豇豆介绍与制作

### 一、菜品渊源

湘西多大山，闭塞落后，一年四季季节明显，物资供应匮乏，当地人民为了满足冬天有菜可吃一直在想办法，一天，苗王家厨将切好的豇豆忘记炒了，遗忘在厨房，第二天发现豇豆末已经半干，舍不得丢弃，尝试加盐少许入陶坛密闭腌制放在厨房一偏僻处。一个月后才记起，启坛香味溢出，烹制上桌后得到苗王的称赞。此方法在当地传播。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、干缸角原料配方

- 1、主料：腌酸豇豆 400 克。
- 2、调料：干椒、味精 2 克、鸡精 2 克。

### 四、选料要求

宜选用腌制 3 个月以上的酸豇豆角制品。

### 五、烹调技术特征

烹调方法为炒

## 六、制作过程

### 1、净菜加工

将鲜嫩的豆角，摘去两头，洗净，晒干豆角表面的水汽；把晒好的豆角切成小颗粒，摊放在太阳暴晒至半干备用，晒好的豆角用细盐搓匀，搓匀后就放入干净的坛子里，密封保存一个月即可。。

### 2、炒制

锅烧热下冷油，投入干椒末煸香后下酸豇豆角，调味，翻均匀起锅装盘即可。

## 七、菜肴特征：

### 1、感官指标

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调，具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	亮色	
质 地	爽脆	
风 味	酸香	
杂 质	无正常视力可见异物	

### 2、品质要求

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g) ≤	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) ≤	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

## 八、技术要领：

1、选质好的酸豇豆角。

2、酸豇豆在腌制时已经加盐，炒制时控制盐的用量。

## 九、菜肴变化创新：

- 1、主料创新：各类半干坛子腌菜。
- 2、配料创新：加肉末、藕丁、腊鱼肉等。

## 十、思考练习：

为什么要选择嫩豇豆制作腌菜？



## 项目十八 会同酸辣磨芋豆腐介绍与制作

### 一、菜点源流

会同县连山乡为炎帝故里，当地在几千年前就开始栽培魔芋了，食用历史也相当悠久。相传，轩辕黄帝制衣裳，神农皇帝尝百草，炎皇大帝种食粮。炎皇大帝的夫人是麻婆娘娘投胎，夫唱妻和，相沫相濡，为解决饥荒，遍寻能让人吃的各种粮食，一天夫妻俩乘着白鹤，来到连山大坪的老虎洞，只见漫山遍野横七竖八倒了不少人，特别老人病弱妇幼倒在地上，更是不计期数的，麻婆娘娘细细一瞧，他们都口吐白沫，浑身抽搐，跟土地一打听才知道，人们因为饥荒，全都吃了地里的一种大果子，结果……中毒了！土地老爷说：我打听过，这魔鬼撒下的这些黑砣砣，叫魔芋又叫鬼芋，要吃必须加一种药，炮治熟透后才能吃。炮制好的魔芋，具有饱肚、养颜、清肠、防癌、解毒之功效，但这秘方在魔鬼手里，他不肯拿出来，麻婆当即在老虎洞口垒起天火神灶（连山现存有天火神灶遗址），对着西天焚烧水煮西天魔鬼，烧煮了七七四十九天，终于把魔鬼烧成灶灰，煮成碱水，用灶灰泡成的碱水，用来煮魔芋，麻味素没有了，也不涩嘴麻舌了。吃起来美味可口，风味无比。

后来，人们一次偶然发现魔芋豆腐经过霜雪冷冻后，发泡成海绵状，吃起来万分可口，便仿照试制，结果味道鲜美，于是开始制作，雪魔芋从此问世。近些年，通过科技研发和不断创新，雪魔芋系列产品推陈出新，弥补了消费者多样化需求。

### 二、菜点典型形态示例



### 三、会同魔芋原料配方

- 1、主料：魔芋豆腐 500g。
- 2、配料：剁辣椒 30 克、子姜 10 克、蒜瓣 15 克、葱 10 克。
- 3、调料：食盐 2 克、茶油 30 克、酱油 2 克。

### 四、选料要求

- 1、魔芋豆腐：宜选用怀化会同当地种植的魔芋加工而成的魔芋豆腐、
- 2、油料：宜选用怀化会同产压榨茶油。
- 3、调料：辣椒、葱、姜、蒜、酱油等。

### 五、烹调技术特征

烹调方法为热炒

### 六、制作过程

#### 1、净菜加工

将魔芋豆腐清洗、切块待用；剁辣椒、葱（切段）、姜（切丝）、蒜瓣（切片），待用。刀工处理的魔芋豆腐经氽水处理备用。

#### 2、炒制

炒锅置大火上，放茶油加热至七成热时，下入魔芋豆腐炒至收干水分，再依次放入剁辣椒、姜、蒜、酱油、盐炒匀，放少量水焖 3

—5 分钟，放入葱花出锅装盘即可。

## 七、菜肴特征：

### 感官指标

项 目	要 求	检验方法
盛装形态	装盘讲究，菜形、份量与盘碟协调，具美感	通过目测、鼻闻、口尝进行检验
色 泽	酱红	
质 地	劲道	
风 味	鲜香	
杂 质	无正常视力可见异物	

## 2、品质要求

### 品质指标

项 目	要 求	检验方法
食盐（以 NaCl 计）/(g/100g) ≤	1.5	按 GB 5009.44 测定
脂肪/(g/100g) ≤	10	按 GB 5009.6 第一法测定
模糊辣度/° M	1~5	按相应的标准检验

## 八、技术要领：

- 1、魔芋豆腐热水锅中氽水，可以煮 10 分钟风味更佳。
- 2、适当烹醋可以中和豆腐中的碱味。
- 3、剁辣椒用低油温煸炒出香味。

## 九、会同魔芋豆腐制作

### （一）传统工艺制作：

1、备料：鲜魔芋球茎、草木灰或可食用石灰。磨浆工具为当地火烧大块土砖。

配备碱液：用草木灰或可食用石灰溶入清水中，搅拌均匀，待

其静置澄清后取上面清亮液体作磨浆水用。

2、磨浆：将鲜魔芋块洗净，刮去表面黑皮，反复在盆内的火土砖上摩擦，浆液落入盆内和碱液充分搅匀。

3、压坯：坯形根据需要自定。

4、煮熟：压坯成形 3—5 小时后在大锅清水内加少量碱液用大火煮熟，煮的过程中多翻动，以免粘锅。水沸腾 20 分钟左右便可熟透。

5、漂洗：煮好的魔芋豆腐须用清水浸泡几小时后再进行漂洗，魔芋豆腐即可炒制菜肴。

#### （二）创新工艺制作：

以鲜魔芋为主材料，经烘干成片、研磨成粉、加热膨化制块、冷冻工艺、解冻蒸煮、压干水份等后成为雪魔芋。

#### 十、思考练习：

- 1、魔芋豆腐有哪些食调功效？
- 2、酸辣味型分哪几种？如何调制？

