

湖南风味

家庭湘菜

中国商业出版社

目 录

湘菜简介	(1)
鲜活原料的初步加工	(3)
干货原料的初步加工	(11)
刀工和刀法	(20)
配料	(31)
烹调基础知识	(34)
烹调方法	(42)

凉 菜 类

红油鸭掌	(48)	焦炸太极头	(54)
白斩鸡	(48)	糖醋瓦块鱼	(55)
香酥凤爪	(49)	醉活虾	(55)
芥菜鸡丝	(50)	红油牛肚	(56)
陈皮鸡翅	(50)	蜜汁番茄	(57)
盐水鸡	(51)	刮凉粉	(57)
蒜泥白肉	(51)	凉拌茄子	(58)
麻辣肚丝	(52)	珊瑚雪卷	(58)
冻皮糕	(52)	糖霜花仁	(59)
芝麻牛肉条	(53)	五香兰花干	(59)
油酥龙虾	(54)	凉拌苦瓜	(60)

猪 肉 类

虎皮扣肉	(61)	米粉蒸肉	(62)
------	------	------	------

红煨肘子····· (62)	冬笋炒腊肉····· (80)
椒盐肘子····· (63)	糖醋子排骨····· (80)
三鲜肉丸····· (63)	红烧肉丸····· (81)
清汤肉丸····· (64)	珍珠肉丸····· (82)
韭花肉丝····· (65)	干贝肉丸····· (82)
银芽里脊丝····· (65)	醋椒肉片····· (83)
冬笋鱿鱼里脊丝····· (66)	榨菜肉丝····· (83)
蒜苗炒肉丝····· (67)	苦瓜炒肉末····· (84)
蒜子肉末····· (67)	全家福····· (84)
肉淋粉松····· (68)	清蒸九肚····· (85)
肉丸粉丝····· (68)	白汁麻花肚····· (86)
姜芽炒肉片····· (69)	麻辣肚丝····· (86)
炒三丁····· (70)	油爆肚尖····· (87)
酸辣肉丁····· (70)	溜凤尾腰花····· (87)
花仁肉丁····· (71)	软炸腰花····· (88)
酱爆回锅肉····· (71)	酸辣肚尖····· (89)
家常肉片····· (72)	清炖大肠头····· (89)
雪花里脊丝····· (73)	软酥肥肠····· (90)
椒盐里脊····· (73)	芙蓉猪脑髓····· (91)
糖醋里脊····· (74)	红烧猪蹄花····· (91)
松香肉丁····· (75)	猪肝茸烩蛋白····· (92)
薯泥夹沙肉····· (75)	面包猪肝····· (93)
拔丝羊尾····· (76)	茭瓜溜猪肝····· (93)
炸焦肉带饼····· (77)	生炒猪肚丝····· (94)
黄瓜酿肉····· (78)	红白肚尖····· (95)
红椒酿肉····· (79)	椒盐猪肝····· (95)
茭瓜炒肉片····· (79)	子姜溜肝····· (96)

椒盐子排骨····· (96)	奶汤蹄筋····· (98)
溜子排骨····· (97)	桂花蹄筋····· (99)
三鲜蹄筋····· (97)	红烧蹄筋····· (99)

水 产 类

网油鱼卷····· (101)	五彩鱼丝····· (115)
五柳鲜鱼····· (102)	凤凰归甲····· (116)
白水鲜鱼····· (102)	水氽双味活虾····· (117)
玉带鱼卷····· (103)	糖醋面虾····· (117)
家常干蒸鲜鱼····· (104)	清炒虾仁····· (118)
黄焖鲰鱼····· (104)	芙蓉虾糕····· (119)
清蒸鳗鱼····· (105)	面包虾排····· (119)
焦酥鳗鱼丸····· (106)	椒盐虾头····· (120)
卤鲜鱼片····· (106)	油焖河虾····· (121)
彩色鱼排····· (107)	糖醋虾球····· (121)
黄焖鲜鱼····· (108)	金钱虾饼····· (122)
糖醋鱼块····· (108)	虾仁锅粑····· (123)
糖醋脆全鱼····· (109)	清汤虾丸····· (124)
锅贴鱼片····· (109)	虾仁炒蛋····· (124)
松鼠鲜鱼····· (110)	红煨白鳢····· (125)
干烧鲜鱼····· (111)	粉蒸白鳢····· (126)
清蒸鱼头····· (112)	软酥鳢鱼····· (126)
三色清汤鱼丸····· (112)	红烧鳢鱼片····· (127)
银丝鲫鱼····· (113)	烹连壳蟹····· (128)
怀胎鲫鱼····· (113)	红烧大蟹····· (128)
软酥鲫鱼····· (114)	清蒸整蟹····· (129)
雪里藏娇····· (115)	干烹鳊鱼····· (129)

菜头炖鳊鱼	(130)	酸辣鲑鱼	(135)
清蒸鳊鱼	(131)	红烧鱼肚	(136)
芙蓉鳊鱼	(131)	白汁鱼肚	(137)
麻辣田螺	(132)	大烩海参	(138)
清炖龟肉	(133)	鸡茸鲍鱼	(139)
糖醋带鱼	(133)	一品海参	(139)
红烧水鱼	(134)	芙蓉海参	(140)
清汤鲑鱼片	(135)	鲑鱼散花	(141)

禽 蛋 类

清蒸整鸡	(143)	花仁鸡丁	(154)
三元蒸鸡	(144)	冬笋溜嫩鸡片	(155)
麻辣子鸡	(144)	红煨鸡三件	(156)
东安子鸡	(145)	酸辣鸡爪	(156)
嫩姜溜鸡片	(145)	软酥鸡爪	(157)
冬笋烧鸡块	(146)	油爆脆花	(158)
板栗煨鸡	(147)	面包整鸭	(158)
酸辣鸡丁	(147)	兰葱软酥鸭块	(159)
白鸡下锅	(148)	子姜溜子鸭片	(160)
清汤鸡球	(149)	醋椒云耳炒子 鸭	(161)
溜滑鸡球	(149)	酸辣胰子白	(161)
油辣肥鸡	(150)	清炖鸭块	(162)
红煨双童鸡	(151)	口蘑清汤鸭舌 掌	(163)
目鱼炖鸡	(151)	虎皮鸽蛋	(163)
汤泡子鸡	(152)	清蒸对鸽	(164)
醋椒炒鸡	(152)		
锅贴金钱鸡饼	(153)		

软酥对鸽	(165)	口蘑舌黄蛋	(166)
天麻蒸三元对 鸽	(166)	煎金钱蛋饼	(167)

牛 羊 肉 类

红椒牛肉片	(168)	红烧牛蹄筋	(172)
茭瓜牛肉丝	(168)	酸辣牛蹄筋	(173)
焦炸牛肉	(169)	麻辣牛肝	(174)
清炖牛肉	(169)	酸辣扣羊肉	(174)
红烧牛肉	(170)	红烧羊肉	(175)
南粉牛肉丝	(171)	韭黄炒羊丝	(175)
发丝牛百页	(171)	麻辣羊肚丝	(176)
麻辣牛肚丝	(172)	酸辣卤羊肝	(176)

素 菜 类

冬菇菜心	(178)	虾米烧丝瓜	(183)
冬菇烧菜花	(178)	油爆辣椒	(183)
炒双冬	(179)	烧冬瓜	(184)
醋溜芽白	(179)	煎茄子	(184)
豆豉大蒜炒肉 茸	(180)	盐蛋黄烧茄子	(185)
红烧寒菌	(180)	辣椒苦瓜炒肉 丝	(185)
腊肉油炒菜苔	(181)	虾米炒酸芋头 禾子	(186)
冬笋炒腊肉	(181)	毛芋头烩娃娃 菜	(186)
板栗烧菜心	(181)	家常豆腐	(187)
冬菇荸荠	(182)		
肉末烩丝瓜	(182)		

菌油烧豆腐	(187)	烧冻豆腐	(189)
香麻豆腐	(188)	包豆腐煮火锅	(189)
煎香干	(188)	红烧豆腐	(190)

甜 菜 类

什锦糖莲	(191)	拔丝素蟹	(195)
冰糖湘莲	(192)	冰糖银耳	(195)
双麻荸荠饼	(192)	拔丝湘莲	(196)
枣栗双泥	(193)	干蒸果饭	(197)
桔露大汤圆	(193)	八宝果饭	(197)
拔丝苹果	(194)	什锦西瓜盅	(198)
拔丝蜜桔	(194)	鲜果西瓜盅	(199)

野 味 类

软酥斑鸠	(200)	黄焖兔肉	(203)
酸辣狗肉	(201)	酸辣兔肝	(203)
家常狗肉	(201)	麻辣野鸡片	(204)
麻辣兔片	(202)		

湘菜简介

湘菜是中国八大菜系之一，其历史十分悠久，《吕氏春秋·本味篇》中即有“鱼之美者，洞庭之鲙”的记载。到了汉代，湘菜已逐渐形成较完整的体系，1972年考古工作者在长沙马王堆西汉古墓的出土文物中，发现了迄今最早的竹简菜单，其中记有一百多种名贵菜品和九大类烹调方法，可见湘菜至少已有两千多年的历史。经过长期的不断创新发展和吸收外地精华，晚清至中华民国初年，湘菜已成为影响广泛的著名风味菜系。

湘菜最显著的特点是擅用烟熏腊肉和辣酸味型。湖南大部地区地势较低，温潮湿闷，人易疲困不振，而辣椒具有燥湿去风、增进食欲的功效，加之湖南盛产辣味浓烈的朝天红尖椒，久之便养成了嗜辣的饮食习惯。湘菜用辣，辅之以酸，其辣浓而不烈，酸而柔和，深受喜爱。肉类经过烟熏腌制，增强了防腐抗霉能力，延长了原料的使用期。

湘菜的用料十分广泛，并富于地方特色。湖南地处长江中游，阳光充足，气候温和，雨量充沛，省内河流湖泊密布，山地丘陵纵横，由于这些优越的地理、气候等自然条件，物产极为丰富，素有鱼米之乡的美誉。洞庭湖及湘、沅、资、澧四水的鲜鱼、虾、蟹、鳝、鳊，各种畜兽禽类，山野珍菌，如寒菌、香菇、木耳、冬笋等，以及浏阳豆豉、醴陵红辣椒、永丰辣酱等富有特色的调味品，为湘菜提供了丰富的物质基础，风味菜肴如“东安子鸡”、“红烧寒菌”、“苦瓜

炒肉”、“家常豆腐”、“冰糖湘莲”等均是这一特色的体现。

在烹调技术方面，湘菜刀工精细，注重炖、煨、蒸、炒、溜，菜肴多油厚味浓色重，味型富于变化，在传统的酸辣味型基础上，衍生出不同层次的各味，如红油味型、咸辣味型、咸酸味型、芥末味型、烟香味型、椒盐味型、蒜香味型等。近来，为了促进湘菜的推广，湘菜注意吸收各地烹饪之长，烹制出不少口味清鲜的菜品，适应面更广。

湘菜以湘中、湘西南、湘北三个地方风味为主组成。湘中地区风味菜是湖南菜的主要代表，其用料丰富，擅长炖、煨，菜肴肥厚软烂，味重色浓；湘西南地区多为山地丘陵，以烹制山珍野味、烟熏腌肉见长，口味重于辣酸咸香；湘北地区紧傍洞庭湖，水网密布，其菜肴多以水产和家畜家禽制成，长于炖、烧，民间常用火锅、蒸钵烹调，往往边煮边吃，汤鲜菜嫩，极富情趣。

这本书收录的菜品，既保持了湘菜的风味特色，又具有取料容易、制作简便、经济实惠的特点，相信会使您喜爱的。

鲜活原料的初步加工

鲜活原料指的是新鲜的果品、蔬菜、蛋品、肉品、腑脏品及水产品等。对其进行洗涤、宰杀、初步整理的过程，称为鲜活原料的初步加工。

无论植物性原料还是动物性原料不进行初步加工都不可直接烹制菜肴，必须按原料种类、性质、烹调需要，进行不同方法的初步加工，否则，无法烹制出“色、香、味、形”俱佳的菜肴。

鲜活原料的初步加工有下列基本要求：

一、卫生要求：一般鲜活原料购进时都带有污秽杂物，有的原料本身带有一些不能食用的东西，必须洗涤、刮削、整理、清除。

二、保存营养成分：在初步加工时，要保存原材料的营养成分。如，一般鱼都要刮去鱼鳞，但鲢鱼、白鲢鱼则不能刮去鱼鳞，因其鳞片中含有较多的脂肪，烹制后，可增加滋味。又如一般叶类菜适宜于下锅前清洗，若在水内浸洗过早将失去叶类菜的重要维生素成分。

三、不影响菜肴的色、香、味、形：如为保持新鲜蔬菜的鲜绿颜色，可在开水中“焯”一下，但“焯”后必须用凉水冲透，否则叶绿素氧化会使色泽变黄。制作“干烧鱼”时，取鱼内脏时不能从腹部开刀，而是从口中取，否则影响“形态”的完整。下脚料加工时要用冲、洗、刮、剥等法，并焯水以除异味。在宰杀鸡、鸭、鹅时，要放净血，不然肉质变红。

四、合理使用，减少损耗：在初步加工过程中要注意节约、物尽其用，不能将食用部分去掉，造成浪费。

一、新鲜蔬菜的初步加工

蔬菜含有大量水分、纤维素、丰富的维生素和无机盐，是人们日常膳食中不可缺少的副食品，既可单独制作，如油焖笋、奶汤蒲菜、炆芹菜等，又可做各种菜肴的配料，还可全用蔬菜制作出相当高级的素菜席。

蔬菜品种多，其可供食用部分又不相同，有的食用其叶，有的食用其茎，有的食用其根，有的食用其种子，有的食用其花等，所以初步加工必须区别进行。

（一）蔬菜初加工的原则：

1. 蔬菜上的老叶、黄叶必须去掉，不能食用。
2. 蔬菜叶片背面、根部的虫卵、杂物必须洗涤干净。
3. 蔬菜要先洗后切，若先切后洗，切口处会流失蔬菜的营养素。

（二）蔬菜初加工方法：

因产地、上市季节、食用部位不同，其加工方法必须分类进行。

1. 叶类菜：以叶茎作烹调原料的蔬菜，常用的有大白菜、小白菜、薺菜、冬苋菜、油菜、芹菜、韭菜、排菜、青菜、苋菜、木耳菜、卷心菜、生菜、红菜、香椿、豆苗等。加工步骤是先摘剔去不能食用的黄叶、老根、菜帮、杂质，接着用清水洗涤，也可根据需要用盐水或高锰酸钾溶液。用浓度为2%的盐水洗涤可除去夏秋之间吸栖在菜根、菜叶上的虫。用0.3%的高锰酸钾溶液浸泡的蔬菜作凉拌菜最合适，可以杀灭病菌，但要注意，这类溶液浸泡后，必须用清水洗净。

2. 根茎类：根茎类是以菜的细嫩茎秆和变态茎为烹饪原料的蔬菜。有生长在地上的芥蓝头、莴笋、蒜苗、茭白，生在泥土中的有马铃薯、白薯、荸荠、竹笋、藕、百合、洋葱、大蒜头、姜、萝卜、胡萝卜、山药、芋头、凉薯等。加工方法是去壳、刮皮，削净老根，然后洗涤。

3. 花菜类：是指以花作为烹饪原料的蔬菜。常见的有黄花、韭菜花、木金花、白菊花、白荷花、玫瑰花、桂花和菜花等。其特点是质嫩易消化，营养丰富。加工方法是去根和叶洗净。

4. 瓜果类：以果实为原料的蔬菜。常见的有冬瓜、南瓜、丝瓜、苦瓜、黄瓜、菜瓜、西瓜、西葫芦等。其加工方法是刮皮、去瓤、洗净。苦瓜、嫩黄瓜只去瓤洗净即可。茄果有茄子、西红柿、辣椒等。加工方法是去皮、籽、蒂，洗净。西红柿先用水烫一下，容易去皮。

5. 豆类：全国品种多、产量丰富，常见有黄豆、红豆、绿豆、蚕豆、豌豆、刀豆、扁豆、毛豆、云豆等。通常是以鲜豆或干豆作原料，干豆可加工成豆腐、香干、百叶、豆芽、粉丝等原料，也可作主食用，其加工办法是弃去豆荚食用其豆籽，荚、豆全部食用的需去蒂和顶尖，同时撕去两边的筋。

此外还有鲜果类。如梨、苹果、香蕉、菠萝、桔、柚、橙、樱桃等。

二、水产品的初步加工

水产品的品种多，可分为海中产的咸水产品和江、河、湖、塘、池等产的淡水水产两大类。水产品中含有丰富的蛋白质、脂肪和无机盐，是用途广泛的烹饪原料。

（一）水产品初步加工的一般原则：

1. 除去污秽杂质，尽量除去腥味或异味。
2. 根据不同品种、用途初步加工，如一般鱼要去鳞，有的不去。取内脏根据用途从口中取或剖腹、剖背取。鳊鱼根据加工烹制成“鳊片”、“鳊糊”、“鳊筒”而采取不同方法。
3. 分档取料、合理使用，防止浪费。在加工较大的鱼时，如去骨不要带肉，鱼骨可煮汤，鱼花可清炸，鱼肚也可食用。青鱼的头、尾、肚、划水都可红烧。

(二) 水产品的初步加工方法：

1. 刮鳞、去鳃、剖腹、取内脏、洗涤，这是很多鱼类的一般加工方法，在取内脏时注意不要碰破鱼胆。

2. 褪沙：常见的是鲎等海产鱼。根据鱼质地老嫩用热水或开水烫，接着去沙，可用刮刀将沙刮净，用剪刀剪掉鳃片，取出内脏，洗净即可。

3. 泡烫：海鳗表面粘液很腥，用冷水洗不净，只有用热水烫泡才能去掉。也可先加少许盐拌搅，再用水洗去粘液。

4. 剥皮：板鱼、鲳目鱼等，皮粗色也不变，必须从头部开一小口，将皮剥掉，再去鳃、内脏，洗净即可。

5. 擦洗：如墨鱼、八带鱼等要用擦法除去黑液、盖、肠等。

6. 宰杀：淡水鱼都须宰杀，重点介绍一下甲鱼、鳊鱼宰杀方法。先将甲鱼腹面朝上，待其伸出头来，准确地把头剃下，然后放入70℃—80℃的热水中，烫2—5分钟，再从甲鱼裙边下面两侧的骨缝处割开，将盖掀起，取出内脏洗净，放入开水内煮，去血污，将盖上的裙边揭下即可。

鳊鱼的宰杀方法是用左手的三个手指（食、中、无名指），勾住鳊鱼的颈部，右手执尖刃刀，将尖刀刺入鳊鱼腹面的颈根部，向尾部顺长割划，剖开腹部，洗净即可。

三、家禽、家畜的初步加工

家禽、家畜为烹制菜肴的重要原料。初步加工好否，直接影响菜肴质量。

（一）家禽初步加工的原则：

1. 宰杀时必须将血管、气管都割断，否则，血不能出净，使肉质发红，影响质量。

2. 褪毛前一般要用热水浸烫，主要掌握好时间和水的温度，须根据家禽的老嫩和季节变化来掌握。质地老的，烫的时间长一些，水温要高一些，质地嫩的，烫的时间短一些，水温低一些，夏季水温低一些，冬季水温高一些，春秋两季水温适中。烫的时间要求鸡短一些，鸭、鹅则要长一些。一般烫至褪毛无声、不费力气时即可，另外还要注意翻搅，使禽体全身烫透。

3. 洗涤干净。禽类的内脏和腹腔的血污都要搓洗冲净。

4. 物尽其用、杜绝浪费。家禽的头、爪可卤、酱、煮汤，去肉后骨骼可吊汤，羽毛可供出口，鸡肫皮可作药用，肫、肠、心、肝可烹制菜肴。

（二）家禽初步加工的方法：

1. 宰杀：先在一只碗中放少量盐和水，宰杀鸡、鸭时左手握住鸡翅，小指勾住右腿，用拇指和食指握住鸡颈，并收紧颈皮，在落刀处拔去少许毛，然后用刀割断气管、血管，即把鸡身下倾，放血至碗中，待血流尽后，用筷子在碗内调和一下。

2. 烫泡和褪毛：鸡杀后，在停止挣扎后，一般老鸡用开水，嫩鸡用60°—80℃水，原则是褪毛时，不能破皮。鸭、鹅毛较难褪，杀前，先给鸭、鹅喂些凉水，褪毛前，先用凉水

浇透全身，再用 $60^{\circ}\text{--}70^{\circ}\text{C}$ 的水烫当年的鸭、鹅，先褪翅膀的毛，再褪颈毛，最后褪全身。质地较老的鸭、鹅要用 80°C 以上的水，并用木棍搅动，烫透后，先褪胸部和颈部毛，再褪全身。

3. 开膛取内脏：开膛的方法有几种，视烹调的需要而定。烧鸡块、炒鸡片、爆鸡丁等用腹开方法，其操作方法是先在颈右的脊椎骨处开一小口，取出食袋（即嗉囊），再在肛门与肚皮之间开一约两寸的刀口，由此处取出内脏，然后洗净；用于烤制的鸡、鸭用肋开，其方法是在鸡的右翼下开口，从开口处取出内脏并拉出食袋，冲洗干净；用于清蒸、扒等烹制法，在脊背骨处剖开，取出内脏洗净即可。无论腹开、背开、肋开都不能把鸡胆碰破，碰破苦胆，鸡肉呈苦味。

4. 内脏洗涤：主要是指可食用的内脏洗涤。

① 肫：剖开去污物剥去内金即可。

② 肠：去掉附在肠上的两条白色胰脏，把肠剪开，用明矾、粗盐搓去污物和粘液，洗净，在开水中烫泡一下即可。

③ 油：鸡腹中的油脂洗净后切碎放入碗中，加上葱、姜上笼蒸，将油蒸化，去掉葱、姜即为明油。

5. 鸽子加工方法：鸽子可用摔死、闷死、酒醉等方法活杀死。褪毛可用干褪和湿褪两种办法。干褪即鸽弄死体温未散尽时即拔毛，如鸽死后已冷却了，则毛不好干褪了。湿褪即用 60° 左右的水烫，不要把鸽皮撕破。

（三）家畜内脏及四肢的初步加工：

家畜内脏和四肢营养丰富，可制成一些特殊风味的菜肴。家畜内脏和四肢主要指心、舌、肺、肚、腰、肝、头、尾、爪、脑等。其初步加工办法有以下几种：

1. 盐、醋搓洗法：即先在原料中加盐、醋搓揉，再用

清水漂洗，主要用于洗粘液较浓、较油腻的肠、肚等。

2. 里外翻洗法：猪、牛、羊的肠、肚在用盐、醋搓洗后，再把肠、肚整个翻过来洗，才能去净污杂物。

3. 剥、刮洗法：这是除去外皮污垢和硬毛的方法。头、爪上的余毛，可用烧红的铁器去烙（如条件许可，可用松香去沾），再刮洗干净。猪舌、牛舌须先用开水泡，使舌苔发白，即可刮去白苔。

4. 灌水冲洗法：主要用于猪肺，方法是将气管或食管套在水管上灌水冲洗数遍，直至肺叶呈白色为止。

5. 清水漂洗法：家畜的脑、筋、脊髓等很嫩，容易破损，应放在清水中漂洗，其中的血衣、血筋可用牙签轻轻剔去。

四、常见野味的初步加工

野味在南方较多，一些飞禽、走兽、爬虫都可烹制成独特风味的名菜。现将几种常见野生动物的初步加工略述如下（对国家保护动物不提及）。

1. 蛇：宰杀时用右手将蛇轻轻拿起，左手沿蛇身轻轻捋上蛇头，用食指和拇指把头捏紧，右脚踏着蛇尾，右手用小刀在蛇颈圈处开一刀把颈皮割断，然后用尖刀扦入皮内，从头割至尾，蛇皮就剥去了，内脏也带出，去蛇头、尾，即可。

2. 狸：有似小花豹的豹狸、尾灰白相间的间狸、头小臀大色灰象小猪的猪狸等。宰杀方法有二：一是用一根铁管伸至狸头附近，狸便会咬住铁管，即用酒从铁管中灌入，片刻即醉，然后刺喉放血；二是将狸放入水中淹死再放血。这两种方法以酒醉法为好。狸血放后，醉死的放入70℃热水，淹死的用75℃—80℃热水烫，褪净毛，取出内脏即可。

3. 黄犊：形似小黄牛，脚高细，行走极快。宰杀时将后脚捆牢，左手将嘴抓紧，用长尖刀从喉部刺入放血，再用70℃左右热水烫后褪毛，剖腹取出内脏即可。

4. 野鸭：形似家鸭，能飞善游。其褪毛可干褪，也可先将毛淋湿透，再放入70℃以上的热水中烫褪，接着剖腹取出内脏洗净即可。

5. 鹌鹑：羽毛赤褐色带点花纹，属鸟类但不善飞。初步加工办法是将其淹死或摔死，用冷、沸水各半的水烫透褪毛，剖腹取出内脏即可。

6. 玉禾花雀：毛色花黄，尾毛细而长，形似麻雀。初步加工方法是褪细毛剪去翼尖脚爪，剖腹取内脏即可。