

中国烹饪家协会浓情推荐

常德菜100味



中共常德市委宣传部 编
常德市烹饪协会
中南大学出版社

中国烹饪家协会浓情推荐

常德菜100味

中共常德市委宣传部 编
常德市烹饪协会

江苏工业学院图书馆
藏书章

中南大学出版社



主 编 周用金 覃清香
副 主 编 周运来 李湘震
何月明 张志平
编 委 王建国 朱克纯
王一军 代 君
胡定华 周 军
郑学泉 付冠权
书名题写 周用金
策 划 张志平
摄 影 吕治国 周 辉 夏 斌
特别鸣谢 广源餐饮连锁
舒乐大酒店
德鸿餐厅
金海大酒店
华都大酒店
常德华天大酒店

常 德 菜 100 味

中共常德市委宣传部
常德市烹饪协会 编
责任编辑：易红卫
出版发行：中南大学出版社
社 址：长沙市麓山南路
邮 编：410083
电 话：0731-8876770
传 真：0731-8710482
经 销：湖南省新华书店
印 装：湖南新华精品印务有限公司
开 本：889×1194 1/16 开
印 张：3.5
字 数：100000 字
书 号：ISBN 7-81061-685-4/Z·046
定 价：38.00 元

序

湖南常德的友人送来一部《常德菜》的书稿，并嘱我作序。义务所在更加盛情难却，我便细细地品读了这本常德菜谱。掩卷遐思，感慨良多，不吐不快，欣然令笔。

中国的饮食文化源远流长，博大精深。饮食之于众生，说得上是皇皇大道。孔子曰：食色性也。俗话说：民以食为天；都可以作为佐证。当我们的祖先告别茹毛饮血的野蛮时代而步入农耕文明之后，饮食文化便伴随着中华民族的发展而发展。吃的目的不再仅是果腹，其中亦蕴含着精神享受，蕴含着礼仪、风俗、文化等内容，从中还可悟出修身、齐家、治国、平天下的人生哲理。商汤时的杰出政治家伊尹就是一位既善烹饪又能治国的人才，当商汤向他询问天下大治的道理时，他就以烹调美味佳肴须注意五味调和、火候恰到好处为例进行阐释，最终辅佐商汤讨伐夏桀，建立了商王朝，并留下了“以羹论道”、“以味说汤”的典故。“食不厌精”的孔夫子也曾有过“治大国如烹小鲜”的感叹。尽管中国烹饪历史悠久，而茫茫典籍之中关于“吃”的专著却相对较少。长沙马王堆古墓中出土的竹简菜单可算最早的烹饪经典了，其中记载了103种菜谱和九大类烹调方法，是当今湘菜的最早渊源。后魏的《齐民要术》及唐代的《膳夫经》虽对饮饌有所记载，可惜语焉不详，仅可见一鳞半爪。直到清朝袁子才，撰写了一卷《随园食单》，才初步奠定了今日宴席的规范。随着时代的推移，中国的八大菜系声誉鹊起，争奇斗妍，各类菜谱纷纷问世，春兰秋菊，各擅胜场，各具特色，以不同的色彩装点着中国饮饌文化的园地。《常德菜100味》一书的推出，无疑为这块园地添了一朵娇艳的小花。

常德菜是湘菜系列中一支独具特色的流派，这首先得益于常德悠久的历史文化。20世纪90年代，城头山古文化遗址的发掘，使今人看到了八千年前人工种植水稻的田地，其沟渠坎埂笔直结实，与今天所见并无二致，清理出土的各类食器、容器，足以引发今人对当时生活状况的无穷联想。城头山古城连续数千年被当作都城，堪称全国第一城，是世界文化瑰宝。“常德德山山有德”是人所共知的民谣；《庄子》所载“善卷让王”的故事就发生在这里；屈子行吟沅澧河畔，其诗作描述了常德的山川风物、风俗民情，《天问》中记载了伊尹以羹论道的故事。李白、杜甫、刘禹锡曾在这里流连，留下了脍炙人口的诗篇；范仲淹在这里度过了他艰苦的少年时期，夙兴夜寐，潜心研读，留下了“断齑画粥”的生活故事与“家常饭好吃”的无穷感叹。

常德菜之所以独具特色，还得益于本地丰富的物产。常德头枕武陵山脉，怀抱洞庭，雨量充沛，四季分明，素称鱼米之乡。常德有全国“甲鱼之乡”称誉，有全国最大的淡水活鱼市场，有桃源鸡、沅江银鱼、洞庭金龟、湘莲……山珍与水产齐备，野生与养殖结合，为常德菜提供了精美的原材料。

常德菜之所以独具特色，也在于它的区位优势。常德地处湖南北部，紧挨长江，素称湘鄂门户、川黔咽喉，是南来北往的通衢，是连接东西部的要冲，各种文化习俗在这里碰撞、融合，为常德饮饌文化的发展提供了更多的机遇与条件。

这本《常德菜》共收录了100种菜谱，用料广泛，切配精细，烹制讲究，品种繁多，鲜辣纯香，浓淡分明。其中特别值得称道的是收录了很多大众菜谱，取材于本地土特产品，因利乘便，妙趣天成，变粗砺为珍肴，使色香味三者俱备，十分诱人。

《常德菜》的编撰出版，在常德饮食文化的发展上具有开创性的意义，为其进一步丰富发展夯实了基础。这些年来，在北京，在长沙，常德菜肴在各大酒店崭露风姿，常德风味酒楼、常德米粉小吃店更如雨后的春笋，遍布全省，并涌向沿海。我佩服常德人能吃苦、能办事，能把事办好。我相信这本《常德菜》的出版发行能让更多人大快朵颐。

愿常德菜香飘万里！

中国烹饪协会副会长兼秘书长

杨 柳

2003年7月

目 录

一、火锅类	2	27. 大块牛肉火锅	15
1. 红煨武陵龟肉火锅	2	28. 红煨牛排骨火锅	15
2. 红烧甲鱼火锅	2	29. 红煨羊蹄火锅	16
3. 红烧蛇火锅	3	30. 干炖鲢鱼火锅	16
4. 三鲜杂烩钵子	3	31. 鸭拐炖黄豆火锅	17
5. 鳝鱼炖腊肉钵子	4	32. 原汁翘鱼钵子	17
6. 油浸鸡火锅	4	33. 干锅鱼嘴火锅	18
7. 干锅香辣手撕鸡	5	34. 家乡三干钵子	18
8. 掌中宝火锅	5	二、肉菜类	19
9. 正月腊鸡火锅	6	35. 嫩仔鹿肉	19
10. 口味乌鸡火锅	6	36. 竹架小炒排骨	19
11. 金牌一品鸭火锅	7	37. 农家小炒肉	20
12. 干锅仔姜鸭	7	38. 藜蒿炒腊肉	20
13. 酱板鸭炖泥蛙火锅	8	39. 卤水萝卜炒腊肉	21
14. 花旗参虫草水鸭火锅	8	40. 腊八豆蒸腊肉	21
15. 陈皮仔鸭火锅	9	41. 腊肉炖菜菔	22
16. 干锅鸭肠火锅	9	42. 鲞豆角炒肉丝	22
17. 乡巴佬肉火锅	10	43. 甬豆角炒肉末	23
18. 船拐拐猪头肉火锅	10	44. 香辣腊牛肉	23
19. 锅烧大肠头火锅	11	45. 金丝狗肉	24
20. 茶干回锅肉火锅	11	46. 香芹大肠头	24
21. 奶汤猪手白果火锅	12	三、水产类	25
22. 肉片炖鲜芋禾梗火锅	12	47. 黄椒烧水鱼	25
23. 干锅儿肠火锅	13	48. 包公鳊鱼	25
24. 红煨牛鞭鸡肾火锅	13	49. 浸炸鳊鱼王	26
25. 红烧牛海底火锅	14	50. 煸烧鳝鱼段	26
26. 牛肉炖魔芋丝火锅	14	51. 鲜辣椒糊小鱼	27

52. 奇香油浸鱼	27
53. 豉椒蒸糟鱼	28
54. 红曲鱼	28
55. 炆拌才鱼片	29
56. 黄椒炒河蚌	29
57. 青椒炒河虾	30
58. 渔家黄板刁	30

四、鸡鸭类 31

59. 橘叶罐罐鸡	31
60. 药材蒸鸡	31
61. 干菌子焖鸡块	32
62. 灯盏鸡	32
63. 野山椒炒鸡米	33
64. 乳香鸡	33
65. 秋油鸡	34
66. 三杯鸭	34
67. 焦盐鸭头	35
68. 魔芋烧鸭	35
69. 茶盘飘香鸭	36
70. 常德药膳扒鸡	36

五、蔬菜类 37

71. 水煮冬苕菜	37
72. 鸡汁娃娃菜	37
73. 鲜辣椒糊萝卜菜	38
74. 和渣煮青菜	38
75. 荷叶烧茄子	39
76. 鲜红椒	39

77. 炸斋菜	40
78. 椒盐米豆腐	40
79. 干煸扯梗椒	41
80. 石盅灰没	41
81. 农家乐	42
82. 咸蛋黄炒南瓜	42

六、凉菜类 43

83. 黄土店香麻鸡	43
84. 唐家铺白斩鸡	43
85. 酱油风鸡	44
86. 酸甜玉臂藕	44
87. 姜籽籽拌冲菜	45
88. 拌紫苏	45
89. 腊香干	46
90. 拌地米菜	46
91. 拌蕨菜	47
92. 酱油大红袍	47
93. 麻辣藕	48
94. 凉拌米虾米	48

七、汤菜类 49

95. 酸菜蚕豆汤	49
96. 霉豆渣汤	49
97. 米豆腐汤	50
98. 鸡杂黄花汤	50
99. 地趺皮肉丸汤	51
100. 腊味萝卜汤	51

八、后 记 52

一、火锅类

1. 红煨武陵龟肉火锅



舒乐大酒店制作 夏斌摄影

(一) 原料

主料：武陵野生龟肉 1000 克

辅料：五花肉 150 克

调料：盐 6 克，味精 5 克，姜片 15 克，桂皮 10 克，大料 3 枚，干整椒 10 枚，酱油 10 克，冰糖 5 克，胡椒粉 3 克，料酒 50 克，陈醋 5 克，香油 5

克，色拉油 75 克，大蒜梗 50 克

(二) 制法

1. 将龟肉洗净，用 75℃~80℃ 开水烫皮，将龟肉表面粗皮去掉，洗净，剁成 2 厘米的条块状，随冷水下锅，加料酒，余水备用。

2. 将龟的肝肠洗净，肝切小块，肠扎结，随冷水下锅，加料酒，余水备用。

3. 将五花肉切成 0.4 厘米的厚片备用。

4. 净锅置火上，用油滑锅后，放色拉油，待油温升至 140℃ 时，加入姜片、桂皮、大料稍煸一下，放入五花肉煸炸至脂肪溢出，倒入龟肉煸炸，随后加入料酒、陈醋翻炒煸炸，投入干整椒，加入酱油、盐煸炸上色，一次性加足汤水，放入冰糖、味精、肝肠，沸后撇出浮沫，倒入大炖钵内盖上锅盖，再上小火煨 2 小时左右至龟肉酥烂透味时，捡去干整椒、大料、姜片，转入双耳炖钵内，淋香油，撒胡椒粉，大蒜梗切马耳形投放在龟肉上面，置小火炉上即成。

(三) 特点

色泽酱红，滋阴补阳，强身健体，益寿延年。

2. 红烧甲鱼火锅

(一) 原料

主料：本地野生甲鱼 1000 克

辅料：五花肉 100 克

调料：姜片 10 克，料酒 20 克，盐 6 克，酱油 15 克，味精 5 克，大料 2 枚，桂皮 10 克，干整椒 10 枚，植物油 75 克，香油 5 克，蒜子 50 克，大蒜 40 克，陈醋 5 克，胡椒粉 3 克

(二) 制法

1. 将甲鱼宰杀放血，取 75℃~80℃ 开水将甲鱼烫 1~2 分钟，捞出，去除甲鱼表面的粗皮，开膛，去除内脏及肺叶、气食管，洗净，将甲鱼剁成 4~5 厘米见方的块状，随冷水下锅，加入料酒余水备用。

2. 将五花肉切厚片备用。

3. 净锅上火，放植物油，投入姜片、大料、桂皮，稍煸一下，加入五花肉煸炸至五花肉出油，接着倒入甲鱼块煸炸，烹入料酒、陈醋稍煸，加入酱油、盐、干整椒、味精，煸炸上色，从锅边一次性注入适量汤水，沸后撇出浮沫，倒入大炖钵内，盖



德鸿餐厅制作 夏斌摄影

上盖，转中小火烧煨 1 小时左右至甲鱼酥软入味、汤汁浓稠时，再转入垫有蒜子的炖钵内，捡去干整椒、大料，淋香油，撒胡椒粉，放上大蒜，置小火炉上即成。

(三) 特点

色泽酱红，酥烂透味，营养丰富，强身健体。

3. 红烧蛇火锅



舒乐大酒店制作 夏斌摄影

(一) 原料

主料：菜花蛇约 1500 克

辅料：筒子骨 1 根约 1000 克

调料：姜片 15 克，料酒 20 克，盐 10 克，酱油 15 克，味精 5 克，干整椒 15 枚，大料 2 枚，桂皮

15 克，蒜子 50 克，红油 20 克，植物油 75 克，胡椒粉 3 克，香油 5 克，大蒜 40 克

(二) 制法

1. 将蛇宰杀，用 80℃ 开水烫皮，用金属球擦去蛇身上的鳞片，从蛇腹剪开除去内脏、肝胆洗净，去掉蛇头蛇尾，剁成 6 厘米的段，随冷水下锅加料酒，氽水备用。

2. 将筒子骨捶断成四小节，氽水备用。

3. 净锅上火，用油滑锅后放植物油，加入姜片、大料、桂皮，稍煸一下，倒入蛇段、筒子骨煸炸，烹入料酒煸炸后加入酱油、盐、味精、干整椒、红油煸炸上色，从锅边注入汤水沸后，撇出浮沫，倒入大炖钵内盖上盖，烧燉 40 分钟至蛇肉酥软脱骨时离火稍候。

4. 蒜子垫入双耳炖钵内，将蛇肉连汤带料倒入净锅内置旺火上，收浓卤汁，捡去干整椒、大料、筒子骨，连汁带料倒入垫有蒜子的炖钵内，撒胡椒粉，淋香油，放大蒜置小火炉上即成。

(三) 特点

咸鲜香辣，肉质酥软透味，回味浓厚地道。

4. 三鲜杂烩钵子

(一) 原料

主料：水发墨鱼 50 克，熟猪肚片 100 克，水发响皮肚 100 克，熟鸡片 50 克，猪里脊肉片 150 克，净猪腰片 150 克，熟蛋卷 100 克，油炸肉丸 12 个，黄雀肉 100 克

辅料：水发冬菇 75 克，冬笋 75 克，水发细木耳 75 克，小菜心 12 个

调料：鸡清汤 1000 克，盐 6 克，味精 2 克，葱段 3 克，胡椒粉 2 克，鸡油 10 克，猪油 100 克

(二) 制法

1. 将肉丸、黄雀肉装入扣碗内加适量清汤，放少许盐、味精，上笼蒸 10 分钟备用。

2. 将水发墨鱼切片，荤、素原料分别氽水，除去异味备用。

3. 炒锅置旺火上，放入猪油，除蛋卷、菜心、肉丸、黄雀肉外，将其他原料放入锅中，煸炒入味，倒入清汤，烧开后，撇去浮沫。

4. 用炖钵或金属锅，将蒸好的肉丸、黄雀肉倒入垫底，然后连汤倒入杂烩原料，用蛋卷盖面，菜



常德华天大酒店提供 夏斌摄影

心周边，淋鸡油，撒胡椒粉，放葱段，炖在小火炉上即成。

(三) 特点

此菜集海鲜、荤鲜、素鲜于一锅，汤鲜味美，营养丰富，老少皆宜，称之为“全家福”，历来为常德人所喜爱，是婚寿喜宴、过年团聚必备之佳肴。

5. 鳝鱼炖腊肉钵子



舒乐大酒店制作 夏斌摄影

(一) 原料

主料：净鳝鱼肉 500 克，腊肉 100 克

辅料：冬笋片、水发香菇各 75 克

调料：姜片 5 克，料酒 10 克，盐 5 克，酱油 2 克，味精 5 克，胡椒粉 2 克，葱段 5 克，陈醋 2 克，干整椒 5 枚，猪油 100 克，清汤 500 克

(二) 制法

1. 将鳝鱼用少许盐揉搓，用清水冲洗干净，剥成两段备用。

2. 腊肉切片，余水除去咸味备用。

3. 辅料均洗净切片，余水备用。

4. 净锅置火上，放入猪油 75 克，投入姜片炆锅，放入腊肉煸炸一下，倒入鳝段，继续煸炸至鳝鱼断红，烹入料酒、陈醋翻炒，放入盐、味精、酱油、干整椒，煸炒入味；加入清汤，烧开后撇去浮沫，连汤倒入钵子内，撒胡椒粉，淋猪油 25 克，放葱段，炖在火炉上即成。

(三) 特点

鳝鱼软烂，味浓鲜香，营养丰富，滋阴补阳。

6. 油浸鸡火锅

(一) 原料

主料：本地土仔鸡约 1000 克

调料：盐 3 克，味精 5 克，料酒 50 克，蚝油 20 克，姜葱汁 10 克，胡椒粉 3 克，水淀粉 15 克，色拉油 750 克

味碟料：①蒜泥 30 克，葱白泥 15 克，盐 4 克，味精 3 克，色拉油 50 克；②生抽 50 克，陈醋 15 克，姜末 5 克，蒜末 5 克，油辣椒末 10 克，盐 1 克，香油 3 克，葱花 3 克

(二) 制法

1. 仔鸡宰杀、褪毛，去内脏及气管、食管，洗净，去骨取净肉改刀（鸡皮要去掉以防在热油中爆炸），将鸡肉斩成 2 厘米见方的块状，用盐、味精、姜葱汁、料酒、蚝油、胡椒粉、水淀粉抓匀上浆，约 20 分钟后，加入色拉油少许，拌匀即成。



金海大酒店制作 夏斌摄影

2. 将味碟料①、②分别充分搅拌均匀，并各分 2 碗装上。

3. 将色拉油 500 克放炒锅中，置小火炉上，随同生鸡肉、4 碗味碟料同时上席即成。

4. 由客人自己夹上鸡肉在热油中浸熟，沾上味碟料食用。

(三) 特点

客人自烹，肉味独特，鸡肉外酥内嫩，鲜香。

7. 干锅香辣手撕鸡



华都大酒店制作 夏斌摄影

(一) 原料

主料：当年土鸡 1 只约 1500 克

辅料：水发香菇、冬笋

调料：盐 5 克，料酒 10 克，味精 3 克，姜丝 10 克，葱段 10 克，干椒丝 10 克，香菜段 30 克，红油

20 克，酱油 5 克，蒜片 15 克，花椒油 2 克，植物油 50 克

(二) 制法

1. 鸡经初加工处理后除去内脏及气、食管，洗净，沥干水分，用盐、料酒、姜葱汁将鸡里外揉搓，腌渍约 2 小时，上笼干蒸至鸡肉熟透出笼，待稍凉后，将鸡去骨、撕成小条备用。

2. 辅料洗净切成粗丝，余水备用。

3. 净锅置火上，放植物油，待油温升至 140℃ 时，下入姜丝煸一下，倒入鸡条，继续煸炸，烹入料酒、酱油、干椒丝、蒜片，煸炒入味，放入味精和少许

汤汁（约 50 克）稍焖一下，淋上红油、花椒油，倒入烧烫的平锅内，撒上香菜段、葱段，置小火炉上保温即成。

(三) 特点

香辣爽口，色泽红亮，器皿独特，回味浓郁。

8. 掌中宝火锅

(一) 原料

主料：掌中宝（鸡爪掌心肉）750 克

辅料：冬笋或茭瓜 75 克

调料：姜片 10 克，盐 5 克，料酒 20 克，味精 3 克，酱油 5 克，干椒段 10 克，红油 15 克，胡椒粉 2 克，香油 5 克，葱花 5 克，植物油 100 克，大料 2 枚，陈醋 5 克

(二) 制法

1. 掌中宝随冷水下锅置旺火上，放料酒余透水，洗净备用。

2. 辅料取其一种切成丁状，余水备用。

3. 净锅置火上，用油滑锅后，放植物油，下姜片、大料煸炒，放入掌中宝煸炒，烹入料酒、陈醋除去异味，投入干椒段、酱油、盐、味精煸炒呈金黄色，加入适量汤水，焖烧 15 分钟，放入丁状辅料同烧 5 分钟，连汤带料倒入双耳钢锅



华都大酒店制作 夏斌摄影

内，淋红油、香油，撒胡椒粉、葱花，置小火炉上即成。

(三) 特点

脆嫩香辣，色泽红亮，味浓适口。

9. 正月腊鸡火锅



广源餐饮连锁制作 周辉摄影

(一) 原料

主料：本地腊鸡 1 只约 750 克

调料：姜片 10 克，盐少许，料酒 20 克，味精 5 克，酱油少许，白糖少许，整干椒 10 克，桂皮 10 克，大料 2 枚，香油 5 克，红油 10 克，植物油 75 克，大蒜 30 克，胡椒粉 2 克

(二) 制法

1. 腊鸡用温水漂洗（除掉部分盐分），剁成长 5 厘米、宽 1 厘米的条状，随冷水下锅置旺火上，余水备用。

2. 净锅上火，放植物油待油温升高后，放入姜片、桂皮、大料、鸡条煸炸，烹入料酒、整干椒，加入适量汤水，放入味精、少许白糖、酱油，连汤带料倒入炖钵内，盖上盖，大火烧开后调小火炖烧至鸡肉熟透，淋红油、香油，放上大蒜，撒胡椒粉置小火炉上即成。

(三) 特点

香辣味醇，佐酒佳肴。

10. 口味乌鸡火锅

(一) 原料

主料：乌鸡 1 只约 800 克

调料：姜片 10 克，料酒 20 克，盐 3 克，味精 3 克，干椒段 10 克，“辣妹子”酱 10 克，蒜片 10 克，红油豆瓣 10 克，植物油 75 克，香油 5 克，葱花 5 克，胡椒粉 2 克，花椒油 2 克，十三香 3 克，水淀粉 15 克

(二) 制法

1. 乌鸡宰杀、褪毛，除去内脏及气管、食管，洗净，剁成 2 厘米见方的块状，用盐、料酒、味精、水淀粉腌渍约 20 分钟备用。

2. 净锅置旺火上，放植物油 1000 克，待油温升至五六成时，将腌渍的鸡块速过油捞出，待油温复升至六七成时，将鸡块再次过油至鸡外酥内嫩捞出备用。

3. 净锅置火上，放植物油，投入姜片、豆瓣酱在油中炒酥而不糊，倒入鸡块，烹入料酒，放干椒段、“辣妹子”酱、蒜片、十三香、盐、味精翻炒，加少许汤水稍焖，连汁带料倒入双耳钢锅内，淋香



舒乐大酒店制作 夏斌摄影

油、花椒油，撒胡椒粉、葱花置小火炉上即成。

(三) 特点

香辣鲜香，口味浓烈，回味厚重。

11. 金牌一品鸭火锅



广源餐饮连锁制作 周辉摄影

(一) 原料

主料：本地谷鸭 1 只约 1250 克

调料：盐 5 克，味精 3 克，料酒 25 克，干整椒 10 克，大料 2 枚，桂皮 10 克，白蔻 5 克，草果 1 枚，蚝油 10 克，酱油 5 克，姜片 15 克，南乳汁 10

克，红油 15 克，香油 3 克，植物油 75 克，青、红椒各 5 片，大蒜 10 克，白糖少许

(二) 制法

1. 谷鸭初加工处理后除去内脏及气、食管，洗净，剁成 32 块左右（鸭腿、翅、掌、头保持完整），随冷水下锅，放入料酒，余透水捞出洗净备用。

2. 净锅置火上，用油滑锅后，放植物油，再放入香料、姜片在油中爆一下倒入鸭块煸炸，烹料酒，放入干整椒及蚝油、南乳汁、酱油，煸炒上色，加适量汤水，放入味精、白糖，在大火上烧开撇去泡沫，调小火焖烧 1 小时左右至鸭肉酥烂入味、汤汁浓稠时即可。

3. 青、红椒切马耳片备用，选去鸭肉内的各种香料、干整椒，连汁带料倒入双耳锅内，青、红椒盖在鸭肉面上，淋红油、香油，放大蒜置小火炉上即成。

(三) 特点

鸭肉酱红，香辣味浓，系佐酒佳肴。

12. 干锅仔姜鸭

(一) 原料

主料：本地谷鸭 1 只约 1250 克

调料：嫩姜 50 克，料酒 20 克，盐 2 克，味精 5 克，黄酱 15 克，桂皮 10 克，大料 2 枚，“辣妹子”酱 15 克，酱油 5 克，蒜子 40 克，香油 75 克，植物油 75 克，青、红椒各 5 片，大蒜 15 克

(二) 制法

1. 鸭经宰杀、褪毛、去内脏及气管、食管，洗净，剁成骨牌块状，漂清水捞出备用。

2. 青、红椒去籽洗净切成大象眼片，蒜子切去两头备用。

3. 净锅上火，放植物油待油温升至 140℃ 时投入姜（用刀将姜拍松）、大料、桂皮在油中稍煸一下，倒入鸭块煸炸至锅内无明显沉积水，烹入料酒，放入黄酱、“辣妹子”酱、酱油煸炸上色，加入盐、味精、适量汤水，置大火上烧沸，撇去泡沫，调小火，盖上盖焖烧至鸭肉酥软入味即可。

4. 将鸭转大火上收汁，使汤汁浓稠，连汤带料



广源餐饮连锁制作 周辉摄影

倒入垫有蒜子的炖钵内，将青、红椒盖在鸭肉上，撒大蒜，淋香油，置小火炉上即成。

(三) 特点

色洋酱红，姜香四溢，香辣可口。

13. 酱板鸭炖泥蛙火锅



舒乐大酒店制作 夏斌摄影

(一) 原料

主料：泥蛙 750 克

辅料：酱板鸭 200 克

调料：姜片 10 克，蒜片 10 克，料酒 20 克，盐 5 克，味精 15 克，酱油 5 克，“辣妹子”酱 5 克，陈醋 5 克，红油 15 克，香油 5 克，胡椒粉 3 克，

青、红海花椒各 15 克，大蒜 15 克，植物油 100 克

(二) 制法

1. 将泥蛙宰杀，除去内脏，洗净除去头、爪，用 80℃ 开水烫一下皮洗净，剁成 2 厘米见方的块状，用盐、味精、酱油、料酒、水淀粉腌渍入味约 15 分钟备用。

2. 酱板鸭剁成小于泥蛙的块状备用，海花椒切马耳片备用。

3. 净锅置旺火上，放植物油 1000 克（实耗 100 克）待油温升至五成热时，倒入泥蛙划熟捞出沥油备用。

4. 净锅置火上，放植物油，下姜片、蒜片，炆锅，倒入酱板鸭煸炸，紧接着倒入泥蛙，烹入料酒、陈醋，加入“辣妹子”酱、酱油、味精煸炒上色，加入适量汤水，稍焖一下，连汤带料倒入炖钵内，淋上红油、香油，撒上胡椒粉，盖上海花椒，放上大蒜，置小火炉上即成。

(三) 特点

滑嫩鲜香，香辣味厚，蛙鸭混炖，别具风格

14. 花旗参虫草水鸭火锅

(一) 原料

主料：本地谷鸭 1 只约 1250 克

辅料：花旗参 15 克，虫草 12 根

调料：姜片 15 克，盐 10 克，味精 5 克，料酒 15 克，胡椒粉 3 克，葱白段 5 克，色拉油 50 克，猪油 10 克

(二) 制法

1. 鸭经宰杀、褪毛、去内脏及气管、食管，洗净，剁成骨牌块状，洗净血水备用。

2. 净锅上火，用油滑锅后，放色拉油待油温升至 140℃ 时放入姜片，鸭块在旺火上煸炸至锅内无明显沉积水分，烹入料酒，加入清水（汤水适当多一点），放入花旗参、虫草在旺火上烧开，撇去浮沫，盖上盖在中火上炖至鸭肉酥软，汤汁乳白，放入盐、味精，连汤带料倒入大炖钵内，撒上胡椒粉、葱白段，淋上猪油，置小火炉上即成。



广源餐饮连锁制作 周辉摄影

(三) 特点

滋阴补阳，营养丰富，汤鲜味醇，老少皆宜。

15. 陈皮仔鸭火锅

(一) 原料

主料：嫩鸭 1 只约 1250 克

调料：干陈皮 15 克，料酒 15 克，盐 10 克，味精 3 克，酱油 10 克，胡椒粉 2 克，干整椒 5 枚，色拉油 75 克，青、红海花椒各 10 克，大蒜子 30 克，明油 20 克，葱段 10 克

(二) 制法

1. 将鸭宰杀、褪毛、去内脏及气管、食管、肺叶，洗净血水，剥成长 5 厘米、宽 1 厘米的条状，沥干水备用。

2. 陈皮切成 2 厘米见方的片状，蒜子切去蒂，海花椒切成马耳形厚片备用。

3. 净锅置火上，放色拉油，待油温升至 140℃ 时放入姜片、鸭条，煸炸至锅内无明显积水，烹入料酒，放入干整椒、干陈皮、酱油，煸炸上色，放入适量汤水，加入盐、味精，大火烧开，撇出浮沫，转小火焖烧至鸭肉酥软入味，连汁带料倒入有蒜子垫底的炖钵内，放入海花椒，撒葱段、胡椒粉，淋明油，置小火炉上即成。



广源餐饮连锁制作 周辉摄影

(三) 特点

色泽金黄，橘香四溢，微辣可口，理中顺气

16. 干锅鸭肠火锅

(一) 原料

主料：鸭肠 600 克

辅料：水发粗木耳 100 克

调料：姜片 10 克，盐 5 克，味精 3 克，料酒 20

克，干椒丝 15 克，蒜片 10 克，酱油 5 克，红油 20 克，香油 3 克，葱白段 10 克，植物油 750 克（实耗 100 克）、姜汁、葱汁少许

(二) 制法

1. 鸭肠洗净，用盐、醋揉搓，再次洗净无异味，剥成长 5 厘米的肠段，用盐、味精、料酒、姜葱汁腌制约 10 分钟备用。

2. 水发粗木耳洗净，切成长 4 厘米的韭菜叶片，余水备用。

3. 净锅置火上，放植物油，将木耳炒透入味，垫入火锅底备用。

4. 净锅置火上，倒入植物油，待油温升至 140℃ 时将鸭肠段迅速过油捞出，锅中留底油，放入姜片、干椒丝稍煸（煸香而不糊），倒入肠段，烹入酱油，加入盐、蒜片、味精和少量汤水，连汁带料倒入垫有木耳的双耳钢锅内，淋上红油、香油，放上葱段，置小火炉上即成。

(三) 特点

鸭肠脆嫩，香辣可口，色泽红亮，回味厚重



舒乐大酒店制作 夏斌摄影

17. 乡巴佬肉火锅

(一) 原料

主料：带皮肥瘦猪肉 600 克

调料：青、红椒 250 克，盐 5 克，酱油 15 克，味精 5 克，大蒜 50 克，植物油 75 克

(二) 制法

1. 将肉洗净，随冷水下锅煮熟，连皮带肉切成厚 0.3 厘米的片状备用。

2. 青、红椒去蒂洗净，一切两开，从中间切断成 4 片备用。

3. 净锅后将其置火上，放植物油，倒入熟肉片，煸炒至肥肉吐油，加入盐、酱油煸炸上色，放青、红椒同炒，放适量汤水，加入味精，连汤带料倒入炖钵内，撒上大蒜段，置小炉上即成。

(三) 特点

乡土风味浓厚，原汁原味，佐酒下饭俱佳



广源餐饮连锁制作 周辉摄影

18. 船拐拐猪头肉火锅

(一) 原料

主料：熟猪头肉 750 克

调料：盐 5 克，酱油 10 克，味精 3 克，青、红尖椒 150 克，桂皮 10 克，大蒜 100 克，植物油 100 克

(二) 制法

1. 将猪头肉切成 0.3 厘米厚的随意片备用。

2. 青、红尖椒洗净切成马耳形厚片备用。

3. 净锅后将其置火上，放植物油，待油温升高后，倒入猪头肉煸炸，加入尖椒煸炸，放入盐、酱油、味精煸炸上色，放入适量煮猪头肉的白汤，连汤带料倒入小双耳生铁锅内，撒大蒜，置小火炉上即成。

(三) 特点

调料简单，原汁原味，湘西风味，咸辣可口。



广源餐饮连锁制作 周辉摄影

19. 锅烧大肠头火锅

(一) 原料

主料：熟大肠头 600 克

调料：姜片 10 克、蒜片 10 克、盐 3 克、味精 3 克、料酒 20 克、饴糖 15 克、酱油 5 克、陈醋 5 克、干椒段 10 克、红油 15 克、香油 3 克、葱花 5 克、植物油 1000 克（实耗 100 克）、胡椒粉 2 克、白糖少许

(二) 制法

1. 将肠头切成骨牌块状，锅中放料酒余透水捞出备用。

2. 将饴糖兑水搅匀（糖 4 水 6）备用。

3. 趁热将肠头倒入饴糖水中拌匀，静置 10 分钟，备用。

4. 净锅后将其置火上，放植物油，待油温升至 140℃ 时，将肠头从糖水中捞出，倒入热油中炸至金黄色捞出，沥掉油，锅中留底油，放姜片、干椒段稍煸，倒入肠头，烹入料酒、陈醋，加入盐、味精、酱油翻炒，加入适量汤水烧开，撇去浮沫，倒入炖钵内，淋红油、香油，撒葱花，置小火炉上即成。



广源餐饮连锁制作 周辉摄影

(三) 特点

肠头酥软入味，色泽红亮，香辣可口，汁浓稠味厚

20. 茶干回锅肉火锅

(一) 原料

主料：带皮熟五花肉 300 克

辅料：龙井茶干 300 克

调料：姜片 10 克、盐 3 克、青、红椒各 25 克、酱油 5 克、大蒜 50 克、胡椒粉 2 克、植物油 50 克、香油 3 克

(二) 制法

1. 将带皮五花肉切成厚 0.3 厘米的骨牌片状，龙井茶干切成小于肉片的骨牌片状备用。

2. 青、红椒洗净去蒂、籽，切成小于主料的眼片状备用。

3. 净锅后将其置火上，放植物油，倒入五花肉片煸炸至脂肪溢出成灯盏窝状，撇去部分脂肪油，放入姜片、茶干煸炒，加盐、味精、酱油煸炒上色，加入煮肉原汤适量，烧开，撇去浮沫，加入青、红椒焖烧，倒入炖钵内，淋上香油，撒胡椒粉、大蒜，置小火炉上即成。

(三) 特点

茶干微辣适口，肥而不腻，佐酒下饭俱佳



广源餐饮连锁制作 周辉摄影

21. 奶汤猪手白果火锅

(一) 原料

主料：鲜前肘猪手 1000 克

辅料：净白果 100 克（冰鲜）

调料：姜片 15 克，味精 5 克，料酒 10 克，盐 10 克，胡椒粉 3 克，猪油 5 克，葱白段 10 克

(二) 制法

1. 将猪手宰杀、褪毛，去除内脏，洗净，剁成 2 厘米见方的块状，随冷水下锅，放料酒焯水洗净备用。

2. 白果余水备用。

3. 净锅置火上，放猪油，放入姜片稍煸，倒入猪手煸炒，烹入料酒，续煸，注入清水烧开，撇去浮沫，倒入大炖钵内盖上盖，在旺火上熬煮 40 分钟至猪手酥烂，加白果同煮至白果软糯，汤汁乳白，放盐、味精，转入双耳不锈钢锅内，撒胡椒粉，放葱段，淋少许猪油，置小火炉上即成。



舒乐大酒店制作 夏斌摄影

(三) 特点

营养丰富，美容健身，口味清醇，老少皆宜。

22. 肉片炖鲜芋禾梗火锅

(一) 原料

主料：肥瘦肉片 300 克

辅料：鲜芋禾梗 750 克

调料：姜片 10 克，盐 10 克，味精 3 克，料酒 10 克，酱油 10 克，干整椒 5 枚，胡椒粉 2 克，葱段 10 克，猪油 75 克，青、红辣椒各 25 克

(二) 制法

1. 将鲜芋禾梗去皮，切成长 5 厘米条状，随冷水下锅余水，去掉麻口成分（余水一定要余透，否则不可食用），捞出洗净备用。

2. 青、红辣椒洗净去蒂、籽，切成象眼片备用。

3. 净锅上火用油滑锅后，放猪油、姜片煸炒，倒入肉片煸炸至脂肪溢出，再倒入鲜芋禾梗煸炒，放干椒，烹料酒，加盐、味精、酱油，继续煸炒上色，加适量杂骨汤，烧开撇出浮沫，放入青、红椒同烧，连汤带料倒入双耳不锈钢锅内，捡去干椒，撒上胡椒粉、葱段，置小火炉上即成。

(三) 特点

禾梗软糯入味，色泽金黄，汤汁鲜醇，微辣可口。



广源餐饮连锁制作 周辉摄影