

项目三

洞庭湖地区风味小吃



任务一 洞庭湖地区简介

洞庭湖地区，位于长江中游以南，湖南省北部，以洞庭湖为核心，向东、南、西三周过渡为河湖冲积平原、环湖丘陵岗地、低山，形成一碟形盆地。在行政区划上，包括岳阳、华容、湘阴、南县、安乡、汉寿、澧县、临澧、桃源、望城 10 县市，临湘、沅江、汨罗、津市 4 县级市，以及岳阳市的岳阳楼区、君山区、云溪区，益阳市的资阳区、赫山区，常德市的武陵区、鼎城区 7 区，共计 21 个市县区，此外还涉及湖北省的松滋、公安、石首等县市。

优越的地理位置、鲜明的湖乡风情和独特的民间习俗，使得洞庭湖地区通江达海、承东接西、贯通南北。这里自古以来物产丰富、商贾云集、物流通畅，使得洞庭湖地区饮食文化具有丰富多彩、兼容并蓄、善于创新的特点。从而成为南北地区饮食文化史乃至中国饮食文化史上重要的融合和创新之地。

任务二 洞庭湖地区特色小吃

实训一 华容团子



【导入】

华容团子是湖南省岳阳市华容县家喻户晓的一道小吃。团子又名团糍、菊花粘贴、滚团馅儿。据说团子最早起源于东汉时期，与馒头产生于同一个时代。传说关云长率五百铁骑走华容道时，为促使军民和平相处，监利、洪湖与华容、岳阳人民便采用黏米与糯米为浆，用菜心为馅，做成团子，慰问驻地的官兵。不久，这一当地名吃便在沿江两岸小吃中独占鳌头。

【工具】

锅，盆，蒸笼，刀，盘子。

【原料】

糯米粉 500 克，黏米粉 500 克，冷水 500 克，五花肉 500 克，胡萝卜 250 克，香干 250 克，香菇 50 克，大蒜头 100 克，食用油 50 克，姜 100 克，生抽 20 克。



【制作过程】

(1) 将黏米粉和糯米粉倒入盆中混合，倒入 500 克冷水，揉面团，直至盆中没有干粉。用一块干净的湿抹布将揉好的面团盖好备用。

(2) 将五花肉、胡萝卜、香干、香菇切碎至黄豆粒大小。

(3) 锅内放油，将切好的姜蒜倒入锅中炆香，接着倒入五花肉炒至八分熟，再倒入胡萝卜碎炒熟。

(4) 像包包子一样（不用捏褶子）包成圆形，收口朝下。

(5) 蒸锅中倒入冷水烧开，放上包好的团子，蒸 40 分钟。

(6) 将蒸好的团子放入油中炸至金黄色后捞出，蒸好的团子也可以直接食用。

【制作关键】

(1) 主料必须是沥过水的，翻炒到七成熟即可，建议干炒，以不留汤汁为好，允许有少量油沉淀。

(2) 将凝固后的糯米浆包裹制作好的馅料捏成团，糯米浆要均匀地裹着馅。再用两手压扁，要保持圆形。

【成品标准】

色泽金黄，外脆内嫩。

华容团子评分表

项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	团子大小一致	20	
3	馅料鲜香，外脆内嫩	30	
4	色泽金黄，外形精美	30	
5	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

实训二 石丰大糍粑



【导入】

平江西乡盛行过春节打糯米糍粑的习俗，尤其石丰一带的大糍粑更具特色。其做法是选用上等糯米淘洗干净，蒸煮成饭，再放到石臼中用木锤冲捣使其充分变软后，做成直径约1尺，厚1~2寸的大饼，待风干晾硬后即可切块食用。大糍粑可油煎，也可放在火上烘烤，吃起来松脆柔软。如将大糍粑存放在水缸里，用清水浸泡，则自春节直到端午，仍可保鲜，不变味、不变质。

【工具】

蒸锅，竹簸箕，纱布，木槌，石臼。

【原料】

糯米 250 克，冷开水 200 克，开水 200 克。

【制作过程】

- (1) 糯米洗净，凉水浸泡1晚。
- (2) 蒸锅内水烧开，在蒸格上放上纱布，将滤干水分的糯米倒在纱布上。



- (3) 大火蒸熟，期间开锅，洒2~3次冷水。
- (4) 取出后倒入容器中，掺入少量开水搅拌均匀。
- (5) 盖上盖子焖一会，让蒸好的糯米吸收水分。
- (6) 用木槌将蒸好的糯米放在石臼中锤成泥状。
- (7) 用手掌沾点冷开水，将糍粑扯成适合的大小，待风干晾硬以后即可切块油煎食用。

【制作关键】

- (1) 糯米要充分泡发。
- (2) 糯米要锤成细腻的泥状，做成的糍粑口感才松软。

【成品标准】

松脆柔软，香气袭人。

石丰大糍粑评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	大小一致	20	
3	糯米泥细腻	30	
4	松脆柔软，香气袭人	30	
5	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

【拓展知识】

糍粑食用方法多样，石丰大糍粑锤成泥状后即可食用；也可在黄豆面里滚一圈沾上黄豆面后搓圆，放入容器中，再淋上红糖水；还可以待风干晾硬以后放在火上烘烤。

实训三 辣炒年糕



【导入】

年糕是中华民族的传统美食，是逢年过节必备的节日食品，过年吃年糕是中国人的风俗之一。年糕是用黏性大的糯米或米粉蒸成的糕点，主要有红、黄、白三色，象征金银铜，年糕又称“年年糕”，与“年年高”谐音，寓意事业和生活一年比一年高。

【工具】

锅，手勺，灶台，刀，墩板，碗。

【原料】

年糕 300 克，青、红椒各 30 克，鸡蛋 2 个，洋葱 30 克，泡红辣椒 10 克，豆瓣酱 10 克，蒜子 10 克，盐 3 克，味精 3 克，酱油 2 克，香油 5 克。

【制作过程】

- (1) 将年糕切成片状，放入碗中，用温水泡软。
- (2) 将青、红辣椒和洋葱切成菱形片，泡红辣椒切碎。
- (3) 取蛋液煎成鸡蛋饼，随后切成菱形片。



(4) 热锅冷油,将泡红辣椒、豆瓣酱炒出红油色,蒜片炒出香味,下年糕炒软,放入青、红辣椒片和洋葱片炒至断生,用盐、味精、酱油调味调色,起锅前淋入香油,装盘成菜。

【制作关键】

- (1) 年糕要先用温水泡软,否则不易入味。
- (2) 火候控制得当,调味准确。

【成品标准】

色泽红亮,酸辣适口。

辣炒年糕评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	色泽红亮	40	
3	酸辣适口	40	
4	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

实训四 君山虾饼



【导入】

“洞庭天下水，岳阳天下楼”，这句流传数百年的佳话赞扬了湖南岳阳，而岳阳楼下的洞庭湖更是有名。洞庭湖盛产鲜虾，虾饼是湖南岳阳风味小吃，系用洞庭湖一带出产的鲜虾，拌以面粉糊炸制成的，具有外焦里嫩、鲜香味美的特点，是一种非常美味而且开胃的风味小吃。

【工具】

灶台，刀，平底手勺（特制模具），锅，竹筷。

【原料】

鲜虾 500 克，面粉 450 克，食盐 6 克，清水 30 克，姜 10 克，葱 10 克，料酒 20 克。

【制作过程】

- (1) 将鲜虾去须，沥干水分后放入盆内，用姜、葱、料酒制成姜葱水腌制 15 分钟去腥。
- (2) 将面粉、清水和食盐搅拌均匀成面糊备用。
- (3) 起锅烧油至七成油温时，分批将裹好面糊的虾舀入直径约 13 厘米的平底手勺内，用竹筷扒平，勿使虾重叠，然后入锅，炸至虾饼定型自动脱离手勺，取出手勺，将虾饼炸至金黄色，捞出沥油即可。



【制作关键】

- (1) 将虾清洗干净。
- (2) 手勺要先用热油烫一下，虾饼容易脱模。

【成品标准】

色泽金黄，外脆里嫩，虾味十足，香脆可口。

君山虾饼评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	大小一致	20	
3	色泽金黄	30	
4	外脆里嫩，虾味十足，香脆可口	30	
5	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

实训五 洞庭湖藕夹



【导入】

洞庭湖的“湖中湖”——莲湖，盛产莲藕，藕是药用价值相当高的植物，它的根茎、花须、果实皆是宝，都可滋补入药。用藕制成粉，能消食止泻，开胃清热，滋补养性，预防内出血，是妇孺童姬、体弱多病者上好的流质食品和滋补佳珍。藕含有丰富的维生素C及矿物质，具有一定药效，有益于心脏，有促进新陈代谢、防止皮肤粗糙的效果。藕还可做成多种多样的菜式，洞庭湖藕夹就是其中一道很具洞庭湖特色的菜肴。

【工具】

锅，盆，蒸笼，刀，盘子，漏勺，筷子。

【原料】

莲藕 500 克，肉泥 150 克，盐 5 克，姜 20 克，葱 20 克，老抽 3 克，生抽 10 克，蚝油 5 克，鸡蛋清 1 个，面粉 150 克，鸡蛋黄 1 个，食用油 1500 克，水 50 克。

【制作过程】

- (1) 葱、姜洗净切末；蛋清蛋黄分离。
- (2) 取肉泥置于盆中，加入蛋清、清水搅拌均匀，用盐、生抽、老抽、蚝油调味，用手沿一个方向搅打肉馅至上劲，加入葱、姜末拌匀待用。
- (3) 莲藕去皮，去掉两头，切成约 5 毫米的厚片，第一刀切入底部不要切断，然后再



切一刀切断。

(4) 碗中放面粉，把藕夹的每一面都扑满干粉。

(5) 把藕夹掰开，用筷子小心地把肉馅装入，动作要轻，不然藕会断，装好后按紧。

(6) 在粉碗中加入蛋黄、清水调制面糊。

(7) 油锅烧七八成热，下裹好面糊的藕夹，小火炸熟，再转大火炸至金黄，捞出控油即可。

【制作关键】

(1) 裹藕夹的面糊不要太稀，否则炸出来没有脆皮。

(2) 切藕夹的时候注意不要切断。

【成品标准】

色泽金黄，清香味淡，外酥内嫩。

洞庭湖藕夹评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	藕夹大小一致	20	
3	藕夹外酥里嫩，口味咸香	30	
4	色泽金黄，肉馅香嫩	30	
5	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

实训六 益阳擂茶



【导入】

擂茶起于汉朝，盛于明清。据说三国时期，刘备和曹操交战，因久旱酷暑，致使瘟疫流行，刘备的军队吃了当地人做的擂茶后，治好了疫病，打了胜仗。湖南许多地方都盛行打擂茶的习俗，其中以大梅山、益阳桃花江和武陵三个地方的茶居多，热情好客的当地人就会用红漆茶盘端出香喷喷的擂茶相敬。擂者，研磨也。擂茶，就是把茶叶、芝麻、花生等原料放进擂钵里研磨后冲开水喝的养生茶饮。擂茶制作简便，清香可口，具有解渴、清凉、消暑、充饥等多种功效。

【工具】

擂钵，擂茶棒。

【原料】

熟花生 100 克，熟芝麻 100 克，茶叶 40 克，阴米 20 克，白砂糖，开水 500 克。

【制作过程】

- (1) 先把糯米浸胀，再蒸熟，再晒干或阴干，即成阴米。
- (2) 炒料，将阴米炒至略带焦黄、酥脆待用。
- (3) 研磨，将茶叶、茶生、芝麻等原料放入擂钵中，用擂棒擂动、旋转，加入少量温开水擂成糊状。



(4) 冲汤撒料，将开水趁热加入擂钵中，边加边用擂棒擂均匀，根据个人喜好，加入食盐或糖，调成茶汤，最后将炒黄的阴米撒在茶汤表面即可。

【制作关键】

制作擂茶时需边擂边添加各种原料和少量的温水。

【成品标准】

芳香爽口，味美茶鲜，五谷飘香。

益阳擂茶评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	芳香爽口，味美茶鲜，五谷飘香	40	
3	口感细腻	40	
4	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

实训七 长寿炸肉



【导入】

长寿炸肉是湖南省岳阳平江特色美食，是一款带有浓厚地方风味的面点食品，属于湘北古镇长寿街特有的传统美食。历史悠长，口味独特，老少皆宜，深受天下食客的青睐，与五香酱干、米豆腐、火焙鱼和黑酸菜齐名，并称为当地五大地方特产。

【工具】

炉灶，锅，小勺，漏勺，刀具，碗，蒸笼。

【原料】

石磨麦粉 500 克，鸡蛋 300 克，花油肉 100 克（取自猪肠旁的优质间油），食用碱 2 克，葱 15 克，盐 5 克，食用油 1500 克。

【制作过程】

- (1) 花油肉洗净切 0.5 厘米见方的肉丁；葱洗净切碎。
- (2) 将鸡蛋打入盆中，加入花油肉打散，加入石磨麦粉、盐、食用碱调制面糊，撒入葱花，淋入食用油待用。
- (3) 锅置旺火加入食用油，加热至五成热，用小勺分次下入面糊，炸至定型，捞出沥油；待油温回升至七成热下入复炸至金黄色，捞出沥油即可。



【制作关键】

- (1) 炸肉面粉必须选本地所产的石磨麦粉。
- (2) 面糊调制浓稠度要恰当。

【成品标准】

色泽金黄，麦香浓郁，松脆可口。

长寿炸肉评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	面糊调制浓稠适度	20	
3	油温控制恰当	30	
4	成品色泽金黄，起泡，大小均匀	30	
5	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

【拓展知识】

长寿炸肉有三种吃法：其一为“粗”吃，即出油锅直接取食。其二煮汤，即将炸肉切成薄片，与白豆腐、河虾煲成鲜嫩可口的靓汤。其三蒸食，这也是最传统的吃法，年节喜庆，八仙桌上，十碗八碗，依次推杯换盏，炸肉作为头菜，为祈求天宫赐福，将炸肉切成2厘米左右薄饼状，垒成锥形塔状结构，像砌墙过码般堆在八寸海碗中，过蒸笼用大火蒸15~20分钟，淋上靓汤和各种材质的菜肴“盖头”，即端上桌分享。“盖头”一般有“雪花盖顶”（加放豆芽百叶丝）、“绿满山川”（加放青菜肉末）等艺名，品尝之余，闻之不禁令人拍案叫绝。

实训八 长乐甜酒



【导入】

长乐甜酒产自湖南省汨罗市，汨罗市有湘江段及流长4千米，流域面积6.5平方千米以上的河流44条，其中，流域面积在100平方千米以上的河流有10条。属于洞庭湖水系的汨罗江，是洞庭湖水系中仅次于湘、资、沅、澧的第五大水系。

北宋真宗景佑年间，长乐街开始酿造甜酒。元朝元顺帝未登大宝之时，受封在靖江，赴藩经过长乐，曾饮此酒而大悦，赞曰：“长饮此酒，乐而忘忧。”清乾隆帝三下江南，曾经驻驿长乐，品酒后赞不绝口，御笔亲题“长乐甜酒”，随后广为流传。

【工具】

缸，坛，甑，箩等。

【原料】

糯米，酿造用水，酒曲。

【制作过程】

- (1) 糯米清洗干净，用清水浸泡4个小时，上火蒸制30分钟。
- (2) 米饭淋少量食用水，将米饭拌松散，洒上酒曲拌匀，放入坛内，封口。
- (3) 在35~40℃下发酵40~48个小时，即成米酒。



【制作关键】

- (1) 淘米浸泡约4个小时，用柴火蒸煮25~30分钟。
- (2) 淋饭清除米汤，保持饭粒清爽，米饭保持在10~15℃时拌曲。
- (3) 发酵温度控制在35~40℃，发酵时间控制在40~48个小时。
- (4) 缸、坛、甑、箩等需用陶瓷制品或竹木制品，其工艺与质量必须符合相关标准，禁用塑料制品。
- (5) 糯米选“桂花糯”（俗称“三粒寸”）。栽培过程中禁用化肥农药。收割时间在每年10月20日左右，收割后立即曝晒两天，然后堆放两天，再复晒至全干，含水量≤14%。加工成精米，米粒饱满，色白有光泽，无杂质，无虫伤，无霉变；酿造用水采用深井水，井深≥10米，水质符合国家饮用水标准；酒曲选用本地产曲花籽、芝麻花和糙米制曲。

【成品标准】

软硬适度，酒汁渗透，米香浓郁，味浓甜。

长乐甜酒评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净，符合工艺要求	10	
2	淘米浸泡适度，米饭软硬符合要求	20	
3	发酵温度控制恰当	30	
4	发酵时间掌握精准	40	

【拓展知识】

汨罗市属亚热带湿润性气候，四季分明。累计年平均气温17℃，以1月、4月、7月、10月分别代表冬、春、夏、秋四季，其平均气温分别为4.4℃、17.0℃、28.9℃、18.1℃。全年气候是冬冷、春暖、夏热、秋凉。阳光充足，雨水集中。累计年平均日照时数为1650.1小时，日照百分率为37%，其中71.6%集中在主要农作物生长的7—10月。在全国属多雨地区，65.6%的降水和70%~85%的总辐射集中在4—10月，光、热、水三者配合较好，适宜酿造长乐甜酒。

长乐甜酒，看起来晶莹可鉴，闻起来馥郁芬芳，吃起来唇齿留香。长乐甜酒营养丰富，含糖、矿物质、有机酸、氨基酸和B族维生素等多种营养成分，是一种舒筋、固气、提神醒脑、去风湿的滋补品。

实训九 捆鸡



【导入】

捆鸡为湖南长沙街头的一道小吃，很多外地人听到捆鸡第一反应就是鸡肉做的小吃，其实并非如此。捆鸡按制作原料可分为素捆鸡与荤捆鸡两种。荤捆鸡又称肉捆鸡，其实是由洗净的鸭肠、鸡肠、猪小肠等紧紧捆绑成火腿状，然后在特制卤水中卤制而成的半成品。要吃的时候将其切薄片，凉拌、小炒皆可食用。素捆鸡是由豆制品做的，不过跟前面说的荤捆鸡形态一样，又称为素鸡。

【原料】

鸡肠 500 克，鸭肠 500 克，猪小肠 500 克，料酒 10 克，卤水(25 千克卤水标准：葱 100 克，姜 110 克，香叶 19 克，八角 38 克，桂皮 75 克，干辣椒 150 克，花椒 60 克，白芷 30 克，肉蔻 15 克，小茴香 57 克，丁香 19 克，草果 38 克，黄栀子 25 克，盐 1500 克，鸡精 900 克，生抽 500 克，老抽 300 克，冰糖 1000 克)。

【制作过程】

(1) 准备好鸡肠、鸭肠、猪小肠，清洗干净，捆绑成圆柱形放入锅中，加入姜片、料酒、葱结，开大火煮 30 分钟。

(2) 准备好所需要的：香叶、八角、桂皮、干辣椒、花椒、白芷、肉蔻、小茴香、丁



香、草果、黄栀子，一起放入香料包中。

(3) 准备好一定分量的水倒入卤锅，放入卤料包，熬煮 15 ~ 20 分钟，熬出香味。加入老抽、生抽、冰糖、姜、葱、盐、味精搅拌均匀放入煮好的捆鸡，中小火继续卤 40 分钟。

(4) 调料汁：碗中加入姜、蒜、小米辣、食盐、孜然粉、鸡精、味精、香油、辣椒油，淋入一勺卤汤混合搅拌均匀。

(5) 冷却后的捆鸡切成薄片放入碗中，淋上调好的料汁即可。

【制作关键】

(1) 鸡肠、鸭肠捆扎成圆柱形时一定要扎紧。

(2) 卤水调制是关键，有老卤水效果会更好。

(3) 味汁调制口味可以多样化。

【成品标准】

口感柔韧多汁，入口略苦后转鲜甜。

捆鸡评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	主料清洗干净、个人卫生达标	10	
2	捆扎紧实	10	
3	初步熟处理火候恰当	20	
4	卤水锅调制合理	40	
5	改刀整齐、调味适口	20	

实训十 阴米红枣粥



【导入】

阴米是将糯米蒸熟后阴干而成的一种具有地域特征的食材，通常在川渝、湖南、湖北等地可以见到。具体制作方法是：将糯米精选除去杂质后，在清水中浸泡7~12小时，沥干水分后，再蒸至熟透，置于晾晒容器内，先冷却干缩，然后揉搓成粒状，放至通风朝阳处晾晒，干燥无水分后即可贮藏。阴米可以单用煮粥，也可以与绿豆混合煮粥，还可以炸米泡或炒熟碾粉用开水泡食，具有暖脾、补中益气等效用。

【工具】

电饭煲、汤碗。

【原料】

阴米100克，红枣6~8枚（洗净、去核，稍剁为粗泥状备用），白糖适量。

【制作过程】

- (1) 锅中放适量清水，大火烧开，放入阴米，小火慢煮约20分钟至米粒软烂。
- (2) 放入枣泥，再小火煮3~5分钟，加入适量白糖即可。



【制作关键】

- (1) 阴米要淘洗干净。
- (2) 水烧开后，再放阴米。
- (3) 水量适当。

【成品标准】

甜香适口，稀稠适度。

阴米红枣粥评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	稀稠适度	40	
3	甜香适口	40	
4	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

实训十一 焦切糖



【导入】

焦切糖是焦切麻糖片的简称，又名“浇切糖”“片糖”，薄而酥脆。范成大《分岁词》诗中就有描述，如：“就中脆饧专节物，四座齿颊锵冰霜”，“脆饧，盖即今之浇切糖”。焦切糖又称“芝麻片糖”，是由芝麻饴糖压成的薄片，具有营养丰富、芳香扑鼻、入口即松化、回味无穷等特点。焦切糖还称“洋糖”，因为明末清初，这种糖常作为礼品送给县令和抚军，并作为贡品转呈宫内，亦被列为佳品，受到嘉奖，从此名声大噪，销路越来越广，并且漂洋过海，远销海外，“洋糖”因此得名。焦切糖在我国湖南、湖北、江淮地区皆有生产，湖南以常德桃源县所产为佳。

【工具】

走槌，方形模具，锅，手勺，案板。

【原料】

芝麻仁 360 克，白砂糖 400 克，饴糖 180 克，植物油 20 克，清水 200 克。

【制作过程】

- (1) 炒熟芝麻，备用。
- (2) 锅内加水，放入白砂糖煮化并熬至大泡（琥珀色），加入饴糖熬至糖浆温度为



130℃左右，倒入芝麻仁，迅速搅拌。

(3) 搅拌均匀后，立即倒入涂有植物油的方形模具内，及时用走槌（涂上植物油）擀压，先轻压轻擀，后重压快擀，擀压速度应与糖坯冷凝速度配合恰当，擀至2毫米厚，趁稍冷未硬之前，用快刀切割成长宽各6厘米的薄片，彻底晾凉。

【制作关键】

- (1) 注意控制糖浆的温度。
- (2) 注意控制擀压的力度。
- (3) 饴糖和白糖的比例适当。

【成品标准】

芝麻香浓，甘甜可口，营养丰富，酥脆不粘牙。

焦切糖评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	芝麻香浓，甘甜适口	30	
3	酥脆不粘牙	30	
4	厚薄均匀	20	
5	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

实训十二 捆肘卷



【导入】

猪肘卷是湖南省益阳市资阳区的传统名菜。此菜色泽红润，形状优美，质地脆嫩，咸鲜可口。

【工具】

盆，刀，砧板，煮锅，碗，漏勺，筷子。

【原料】

猪肘 500 克，花椒 25 克，盐 150 克，大葱 100 克，白砂糖 100 克，姜 100 克，白酒 50 克，香油 100 克。

【制作过程】

- (1) 将肘皮残存的毛挟去，刮洗干净，抹干水分。
- (2) 先把花椒炒热，再下入盐炒烫，倒出晾凉。
- (3) 葱、姜拍破，同时用竹扦在肘子肉上扎眼。
- (4) 用盐、糖、花椒、酒、葱、姜在肘肉上搓揉，放入陶器盆内，腌约 5 天。
- (5) 把腌好的肘肉，用温水刮洗一遍，抹干水分，用净白布裹成圆筒，再用绳捆紧，装入盆内，旺火蒸 2 个小时后取出。



(6) 解开绳布，重新卷裹一次，再蒸半小时取出。凉透后解去绳布，刷上香油，以免干燥。

(7) 食用时，切开，呈半圆形，切薄片摆盘，淋香油即成。

【制作关键】

(1) 花椒炒烫，倒出晾凉，以不烫手为准。

(2) 肘子肉上扎些眼，利于腌时入味。

(3) 肘子肉放入陶器盆内，腌制时皮朝下，最上一层皮朝上。

【成品标准】

色泽红润，形状优美，质地脆嫩，咸鲜可口。

捆肘卷评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	外型规整，捆扎紧凑	20	
3	质地脆嫩，咸鲜适口	30	
4	色泽红润，形状优美	30	
5	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

实训十三 常德酱板鸭



【导入】

常德酱板鸭是以武陵区及周边地区，在特定的自然环境下，采用放养或半放养370~700天、活体重1400~1600克的体格健实、毛色鲜亮的本地母麻鸭为主料，经过酱、腌、烤、卤等15道工序，加上武陵区传承上千年的卤水古法配方工艺，生产加工而成。酱板鸭风味独特，鲜香可口，肉香骨脆，嚼劲绵长。

湖南人素以能吃辣、爱吃辣著称，而常德酱板鸭的味道却不仅于辣，还超越了辣。常德酱板鸭香、辣、鲜、爽，风味独特，具有醇香可口、色香俱全、低脂不腻、回味无穷、食用方便、营养丰富等特点，是颇具代表性的地方特产，在当地有“不吃常德酱板鸭，不懂常德真味道”之说。

【工具】

刀，竹片，烤炉，不锈钢桶。

【原料】

麻鸭1只(约1500克)，姜片30克，葱段100克，精盐120克，料酒60克，玫瑰露酒20克，啤酒250克，生抽250克，冰糖50克，味精15克，干辣椒25克，花椒10克，八角20克，山奈10克，桂皮10克，小茴香6克，陈皮5克，砂仁5克，豆蔻5克，草拔5克，白芷5克，香叶5片，甘草3克，罗汉果1个，红曲米50克，花生油100克，



香油 25 克，红油 30 克。

【制作过程】

(1) 麻鸭宰杀后洗净，剃去鸭掌，从背部开膛取出内脏，将鸭子里外都冲洗干净，再把鸭身展开，反扣于案板上，用重物将其压扁。

(2) 取一面盆，放入姜片 15 克、葱段 50 克、精盐 100 克、料酒 30 克及干辣椒、花椒、玫瑰露酒等，随后掺入适量清水，搅拌均匀后，将麻鸭放入盆中，浸泡至入味后捞出。

(3) 用两根竹片交叉着将鸭腔撑开，沥干水分，然后将麻鸭挂入烤炉中，用果木炭火将鸭慢烤至表皮酥黄且五六成熟时，取出。

(4) 将八角、山奈、桂皮、小茴香、陈皮、砂仁、豆蔻、荜拔、白芷、香叶、甘草、罗汉果等一起装入一个纱布袋中，做成香料包；再将红曲米装入另一个纱布袋中，做成红曲米包。

(5) 将锅置火上，放入花生油烧热，投入剩余的姜片、葱段爆香，掺入清水，放入剩余的料酒、精盐及啤酒、生抽、冰糖、味精等，另放入香料包和红曲米包，用大火烧开后，撇净浮沫，接着将烤过的麻鸭放入锅中，转用小火将麻鸭慢卤至熟，捞出。

(6) 捞出卤汁中的姜葱、香料包和红曲米包，再用大火将卤汁收浓，然后把卤汁均匀地往鸭身淋一遍，待鸭身冷却后，再往鸭身表面刷上香油，即成“酱板鸭”。

(7) 把“酱板鸭”剁成条块，装入盘中还原成鸭形，然后用红油加卤鸭原汁调匀成红油卤汁，淋在盘中鸭块上即成。

【制作关键】

(1) 最好选用鸭龄为 1 年左右的仔麻鸭。

(2) 麻鸭宰杀清洗时应保持鸭体完整，表皮无伤痕。

(3) 麻鸭从背部开膛是便于将鸭身压扁，并保持鸭的腹部完整。

(4) 腌制时间一般夏季为 1 天，冬季为 3 天，春秋季节为 2 天。

(5) 麻鸭挂入炉中烘烤时，一定要掌握好火候，并将鸭身在炉中翻动几次，使之受热均匀。

(6) 卤制麻鸭时，只能以小火焖卤，需加盖至熟。

【成品标准】

成品色泽深红，皮肉酥香，酱香浓郁。

常德酱板鸭评分表

项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	酱板鸭成品体态完整	20	
3	色泽红亮	30	
4	口感香、辣、甘、麻、咸、酥适中	30	
5	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

电子工业出版社版权所有
盗版必究



实训十四 蒿子粑粑



【导入】

据祖辈流传下来的说法，“三月三”是亡灵的节日。这一天家家都吃蒿子粑，为的是纪念逝者，同时祝愿活着的人健康长寿，不为病邪所侵。蒿子名叫蒿草，属草本植物，俗名耙蒿，叶面呈绿色，叶底微白带绒毛。入春后，生长于低岗野地，采撷后捣碎，浸泡，去汁，挤干，然后用米粉加水拌和，也可加进腊肉等佐料，做成圆粑粑。可用蒸笼蒸，也可蒸熟后用香油将两面煎炸至金黄色，外酥里软，口味更佳。这种蒿子粑带有绿色野菜的清香，鲜香可口，实乃最具地方特色的食物。在常德桃源民间至今流传着“三月三，蛇出山，蒿子粑粑塞蛇眼”。

【工具】

平底锅，炒锅，刀，盆。

【原料】

糯米粉 500 克，野蒿 500 克，白糖 300 克，植物油 100 克，温水 500 克。

【制作过程】

(1) 野蒿洗净去除粗根，下入开水锅中焯熟至艾叶变成深绿色，捞出后过凉水，挤干水分，斩剁成末。

(2) 糯米粉用热水调制成团，加入剁好的野蒿揉成软硬适中的糯米粉团。

(3) 将加工好的面团分为 40 克左右的面坯，置于刷过油的案板上，按压成厚薄均匀的饼状。

(4) 平底锅倒入少量油，放入饼坯，煎至两面金黄，出锅装盘。

【制作关键】

(1) 野蒿焯水时注意开水下锅，焯水时间不宜过长，否则叶片就会泛黄，影响成品色泽。

(2) 调制糯米粉团时注意加水量，要考虑艾叶也含一定量的水分。

(3) 煎制时要勤翻动，防止粘连及焦糊。

【成品标准】

形似饼状，清甜甘香，软糯可口，带有艾蒿香气。

蒿子粑粑评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	蒿子粑粑大小一致	20	
3	口味清甜甘香，带有艾蒿香气	30	
4	口感软糯可口	30	
5	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	



实训十五 腊肉煎糍粑



【导入】

腊肉是石门土家人过年送礼的上乘礼品。每年正月初二女婿拜访岳父家极好的礼品就是一块腊肉,特别是农家娶媳妇,到女家认族亲,男家一定要背一块腊肉作礼品,叫“茶肉”,即使买贵重的礼品也抵不了这块腊肉。石门腊肉的大量制作是在每年的冬季腊月。每逢寒冬腊月,各家各户便开始杀猪宰羊,尤其是杀猪,一户少则一头,多则两两头。石门土家族有句俗语叫“二十八,打粑粑”,也就是说,腊月是土家人打粑粑的时节,而所谓的粑粑主要是糍粑。土家族打糍粑一般都会选择在新年前夕,而且是左邻右舍的邻居一起打,这样不仅能搞好邻里关系,而且能够营造节日的氛围。土家人通常穿着节日的盛装,制作代表土家族大吉大利、五谷丰登的糍粑。

【工具】

平底锅,刀。

【原料】

腊肉 100 克,糍粑 1 块,香葱 5 克。

【制作过程】

- (1) 将腊肉用温水洗净，用菜刀刮去表面的油垢。
- (2) 将洗净的腊肉切成 0.5 cm 见方的粒，焯水去除多余的盐分，沥干水分备用。
- (3) 将糍粑改刀成 2 cm × 4 cm × 0.5 cm 的长方形块。
- (4) 锅中放入少量的油，将腊肉粒放入锅中煸香。
- (5) 放入切好的糍粑块，小火一起煎制，至糍粑两面金黄再撒入葱花即可出锅装盘。

【制作关键】

- (1) 腊肉一定要洗净，焯水，去除过多的盐分。
- (2) 煎制的时候火候不能过大，防止焦糊。

【成品标准】

色泽金黄，口感软糯，咸度适中。

腊肉煎糍粑			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	色泽金黄	20	
3	腊肉、糍粑改刀均匀	30	
4	口味突出，咸度适中	30	
5	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	



实训十六 桃源铜锤鸡腿



【导入】

“桃源铜锤鸡腿”系用桃源地方出产的大种鸡为原料制作而成。据《桃源县志》载：“明嘉庆年间，桃源鸡便闻名于世。”这种鸡个大、体壮、肉质细嫩、味道鲜美。精心制作的鸡腿因形似铜锤而得名。

【工具】

刀，墩板，灶台。

【原料】

桃源产嫩子鸡腿 10 个（重约 900 克），鸡蛋 6 个，西兰花 100 克，香菜 20 克，花生油 1000 克（实耗 150 克），料酒 50 克，精盐 5 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，葱 15 克，姜 15 克，白糖 5 克，花椒子 20 粒，干淀粉 50 克，香油 15 克。

【制作过程】

（1）葱姜捣烂用料酒取汁，鸡蛋去黄用清，香菜摘洗干净，西兰花洗净。

（2）将鸡腿上残毛挟去，去净骨（腿筒子骨保留待用）。鸡腿肉用刀和刀背捶松，砸断筋络，用葱姜酒汁、精盐、白糖、花椒子、胡椒粉和味精腌约 1 小时，然后挑去花椒子，鸡蛋清（1 个）、干淀粉 10 克调匀上浆，再用筒子骨入鸡肉做成锤形。

（3）鸡蛋清（5 个）用筷子打起泡，加入干淀粉 40 克，调制成雪花蛋糊。

(4) 将花生油烧至六成热时端锅离火，把穿好的鸡腿逐个裹上雪花蛋糊，下入油锅，再置中火上炸熟，浅黄色捞出，即成铜锤鸡腿。

(5) 将花生油再次烧至六成热时，下入铜锤鸡腿重炸软透，呈金黄色捞出，淋香油，用纸花套在鸡骨上，摆在圆盘周围，盘中央摆放香菜、西兰花即成。

【制作关键】

- (1) 要将筒子骨裹紧，不然炸时易散。
- (2) 抽打鸡蛋清，应顺一个方向快速抽打，以立住筷子为准。

【成品标准】

色泽金黄，造型美观，松脆香酥，味道咸香。

桃源铜锤鸡腿评分表			
项次	项目及技术要求	配分	得分
1	器具清洁干净、个人卫生达标	10	
2	刀工处理得当	20	
3	松脆香酥，味道咸香	30	
4	色泽金黄，造型美观	30	
5	卫生打扫干净、工具摆放整齐	10	

练习题

一、单选题

1. 石丰位于()。
 - A. 株洲
 - B. 江西
 - C. 岳阳
2. 辣炒年糕的味型是()。
 - A. 酸甜适口
 - B. 酸辣适口
 - C. 香辣味浓
3. 桃源铜锤鸡腿是用()制作成的，因形似铜锤，故名。
 - A. 鸡胸
 - B. 鸡腿
 - C. 鸡翅
4. 君山虾饼是()的风味小吃。
 - A. 鄱阳湖
 - B. 洞庭湖
 - C. 东江湖



5. 下列做擂茶没有用到的原料是()。

- A. 大米 B. 小米 C. 茶叶

6. ()是湖南省岳阳市华容县家喻户晓的一道小吃。元宵将至,团子又名团糍、菊花粘贴、滚团馅儿。

- A. 元宵 B. 饺子 C. 华容团子

7. ()是湖南省岳阳平江特色美食。历史悠久,口味独特,老少咸宜,深受天下食客的青睐,与五香酱干、米豆腐、火焙鱼和黑酸菜齐名,并称为当地五大地方特产。

- A. 洞庭湖藕夹 B. 长寿炸肉 C. 平江茶油

8. 石门土家人过年送礼的上乘礼品是(),又称“茶肉”。

- A. 茶叶 B. 腊鸭 C. 腊肉

9. 据祖辈流传下来的说法,“三月三”是一切亡灵的节日。这一天家家吃(),为的是纪念逝者,同时祝愿活着的人健康长寿,不为病邪所侵。

- A. 蒿子粩 B. 糯米糍粩 C. 汤圆

10. ()风味独特,鲜香可口,肉香骨脆,嚼劲绵长,具有香、辣、鲜、爽四大特色,成为湖南地方名产。

- A. 盐水鸭
B. 酱板鸭
C. 啤酒鸭



二、判断题

1. 石丰大糍粩用的是粘米。()

2. 年糕炒制之前要用温水浸泡至软。()

3. 抽打鸡蛋清,应顺一个方向,可以缓慢抽打。()

4. 阴米是阴天时种的大米。()

5. 手勺要先用热水烫一下,否则虾饼容易脱模。()

6. 焦切糖就是焦切麻糖片的简称,又名“浇切糖”“片糖”,薄而酥脆。()

7. 捆鸡是用鸡肉做成的长沙小吃。()



8. 裹藕夹的面糊不要太稀，否则炸出来后没有脆皮。()
9. 洞庭湖区位于长江中游以南、湖北省北部。()
10. 捆肘卷是湖南省益阳市资阳区传统名菜。()

三、思考题

1. 糯米为什么要浸泡呢？石丰大糍粑的成品标准是什么？
2. 为什么过年要吃年糕呢？
3. 君山虾饼的制作要领和成菜特点是什么？
4. 简述擂茶的来历及特点。
5. 洞庭湖地区为什么能成为南北饮食文化史乃至中国饮食文化史上重要的融合和创新之地？

电子工业出版社版权所有
盗版必究