

项目三

湘南地区特色米粉



【项目导读】

湘南地区是指湖南省湘江流域中上游靠近广东省、广西壮族自治区的一部分区域，具体包括衡阳、郴州、永州三地。该地区纬度较低，气候适宜，植物繁茂。作为湖南水稻的主产区，该地区的民众一直以米制品为主食，米粉更是其必不可少的美味。优良的气候条件和多样化的地形地貌，给当地的米粉文化带来丰富的原料支撑，该地域的米粉在省内也颇具特色。

衡阳四周环绕的高山，是其与相邻地区的天然分界线，其地势周围高中间低，湘江、蒸水和耒水汇流于此，在这里种出来的稻米，加上当地独有的制作工艺，让衡阳米粉保留了稻米原始的香味，其口感滑糯爽口。米粉以汤码、凉拌为主，口味清淡。奶白色的筒子骨和鱼肉的汤头，浸透每一根米粉，加一点葱花和红椒段点缀，味道鲜美，造就了衡阳人脑海中深刻的味觉记忆。

在地理上，郴州与衡阳相邻，两地人民都钟爱鱼粉，但这两地鱼粉的味道

却大不相同。衡阳鱼粉注重鱼肉本身的香味，鱼汤口味偏清淡；郴州鱼粉取鲜鱼做汤，熬汤的时候加五爪朝天红椒粉、豆膏、茶油、葱花，煮出来的汤红亮浮油，透出一股浓烈的鱼香和辛辣味。特制的豆油辣椒与鱼汤、剁椒搭配在一起的刺激口感，再配上泡酸豆角，不论吃粉还是喝汤，都让人欲罢不能。

永州地处湘南，气候湿润，三面环山，河川溪流纵横交错，花果飘香，物产丰富，堪称鱼米之乡。特殊的地形地貌和丰富的物产，成就了丰富的永州饮食文化。永州米粉种类繁多，有北邻衡阳传来的鱼粉、南邻桂林传来的卤粉、本土的砍肉粉与禾亭水粉等，具有鲜、香、辣多种口味。

任务一 衡阳米粉

【任务导读】

衡阳位于湖南省中南部，地处南岳衡山之南，因山南水北为“阳”，故得此名；又因“北雁南飞，至此歇翅停回”，而雅称“雁城”。衡阳米粉以汤码、凉拌为主，口味清淡，粉条细而软绵。

【任务目标】

1. 了解衡阳米粉的特点。
2. 掌握有代表性的衡阳米粉的制作工艺。



一、衡阳筒子骨粉



【导学】

筒子骨粉的汤采用新鲜的筒子骨熬制而成，味道香浓、口味纯正。筒子骨含有丰富的钙和各种营养物质。热气腾腾、洁白细腻的米粉软软的、滑滑的，筒子骨汤中含有丰富的钙质和胶原蛋白、维生素，补钙又营养。吃完骨头上的肉以后，轻敲骨筒，再用吸管吸取骨筒里的骨髓，浓浓的、嫩嫩的、滑滑的骨髓带着一股甜美的鲜味在口中弥漫。

【原料配备】

主料：衡阳细圆粉 150g，猪筒骨一根（约 300g）。

配料：鸡蛋 1 枚。

调料：盐 5g，酱油 5g，味精 2g，葱花 5g，醋 5g，白胡椒粉 2g，生姜 10g。

【工艺流程】

1. 粉码制作：筒子骨洗净，焯水，用文火慢炖至少 3 小时。土鸡蛋煎制成金黄色。

2. 煮粉及配碗：将细圆粉挑至粉篱中，在开水中烫制 30 秒，中途可翻动数下，待粉熟后装入配碗中，舀一勺筒子骨汤汁，盖上煎鸡蛋即可。

说明：配碗为在干净的碗中加入适量的盐、味精、酱油、葱花和白胡椒粉等调料，以备装盛米粉。

【成品特点】

汤鲜味美、骨髓滑软。

【技术关键】

筒子骨的熬制是筒子骨粉制作的关键，选用新鲜的筒子骨，用文火慢炖至少 3 个小时。

【知识拓展】

筒子骨熬制的步骤如下：

1. 把筒子骨用水洗干净，再放入开水中过一道，记住只是过一道水，不要煮太久，否则骨髓就会被煮出来。

2. 捞起过水的筒子骨，用清水冲洗掉血水后，放入砂锅中，放入生姜片；待水煮开后，在锅中滴几滴醋，让骨头里的钙更好地释放出来，盖上盖子继续煮。

3. 待骨头煮熟时，放入黄豆，继续熬 2 小时；待骨头与肉脱离，美味的筒子骨汤就熬成了。



二、衡阳卤粉



【导学】

衡阳卤粉脱胎于桂林卤粉，经过多年本土化融合演变而来，吸收了衡阳的地方口味，是当地最受欢迎的品类之一，也是该地域为数不多的做法上属于干拌的米粉。衡阳卤粉多是卤水拌粗圆粉，盖上卤牛肉片。近年来浇头有了一些变化，除了牛肉又加上了锅烧。锅烧其实有点像油渣和烧肉的综合体，不同店家在花生、萝卜干、豆角、拌辣椒、剁辣椒等小菜搭配上略有区别。但总体上衡阳卤粉口感爽滑、卤味浓厚、大酸大辣、油而不腻。

【原料配备】

主料：衡阳粗圆粉 100g，卤牛肉 100g。

配料：猪筒子骨一副，老母鸡半只，火腿 50g，猪皮 50g，油炸花生米、萝卜干、豆角、拌辣椒、剁辣椒适量。

调料：胡萝卜 50g，西芹 50g，大蒜 30g，干辣椒 5g，香菜 10g，青辣椒 20g，生姜 20g，大葱 20g，洋葱 20g，八角 5g，桂皮 5g，香叶 5g，花椒 5g，小茴香 5g，陈皮 5g，草果 5g，良姜 5g，肉豆蔻 5g，豆蔻 5g，筴拔 5g，罗汉果 1 个，

丁香 5g, 香茅 5g, 沙姜 5g, 砂仁 5g, 味精、生抽、盐、冰糖、花雕酒、鱼露、葱油、香油适量。

【工艺流程】

1. 卤水制作：猪筒子骨、老母鸡、火腿、猪皮焯水过凉，放入清水中熬制 2 小时后滤取清汤，胡萝卜、西芹、大蒜、干辣椒、香菜、青辣椒、生姜、大葱、洋葱改刀后用纱布包好，八角、桂皮、香叶、花椒、小茴香、陈皮、草果、良姜、肉豆蔻、豆蔻、筍拔、罗汉果、丁香、香茅、沙姜、砂仁洗净后用纱布包好，将用纱布包好的蔬菜与卤料放入制好的清汤中，小火煮制 40 分钟至汤中有香料味溢出，再放入味精、生抽、盐、冰糖、花雕酒、鱼露、葱油、香油调味即可。

2. 粉码制作：牛肉切片，用文火卤制至少 2 小时。

3. 米粉制作：将粗圆粉挑至粉篱中，在开水中烫制 30 秒，中途可翻动数下，待粉熟后装入配碗中，淋上卤汁，盖上卤牛肉片。食客可自行加入油炸花生米、萝卜干、豆角、拌辣椒、剁辣椒等，卤粉即制作而成。

说明：配碗为在干净的碗中加入适量的盐、味精、酱油、香葱和白胡椒粉等调料，以备装盛米粉。

【成品特点】

香味浓郁、卤味浓厚、大酸大辣、口感爽滑。

【技术关键】

卤水制作是关键，要保证衡阳卤粉的味道，制作卤水的用料和步骤是关键。

【知识拓展】

卤水是中国湘菜中常用的一种调味料，所用材料有花椒、八角、陈皮、桂皮、甘草、草果、沙姜、生姜、葱、生抽、老抽及冰糖等，熬煮数小时即可制成。很多餐馆会将卤水重复使用，因卤水煮得越久越美味。卤水用途广泛，各种肉类、鸡蛋或豆腐均可用卤水煮制。卤水分为南、北卤水，在餐饮界中常以红、白卤水来区分，称之为酱货熟食，卤出来的食物各具风味。



三、衡阳鱼粉



【导学】

衡阳鱼粉起源于渣江鱼粉，21 世纪初，衡南县三塘镇的鱼粉异军突起，口碑与声誉盖过了渣江鱼粉。衡阳市区的食客节假日到三塘吃鱼粉成了时尚。善于经营者看到了其中的商机，于是将三塘鱼粉开到衡阳市内。现在衡阳的鱼粉店多是三塘鱼粉。衡阳鱼粉有草鱼粉、黄鸭叫粉、鳊鱼头粉、鲫鱼粉以及鱼杂粉等，样式繁多。鱼粉注重鱼肉的本味，汤白味鲜。底汤是衡阳鱼粉的精华，将猪筒骨敲碎熬制整晚，一锅浓汤即成。现宰的鲜鱼切成块，锅中油烧红，将鲜鱼块入锅稍煎炸，加入湖之酒快速翻炒，加盐、高汤、姜、蒜加盖熬煮，一锅浓白鲜香的鱼码子即成。奶白色的猪筒骨和鱼肉的汤头，浸透每一根米粉，加一点葱花和红椒段点缀，汤浓味美，直接入口，冬天能吃出一身汗来。

【原料配备】

主料：衡阳粗圆粉 150g，鱼肉 100g，猪筒骨 500g。

配料：黄豆 100g，青菜 20g，葱花 5g，小米椒 5g，红椒段 5g，油炸花生米 10g，萝卜干 10g，豆角 10g。

调料：西渡湖之酒 5g，盐 5g，蒜 10g，姜 10g。

【工艺流程】

1. 底汤制作:猪筒骨焯水过凉,敲碎后放入清水中,加入黄豆,小火熬制 2-3 小时。

2. 粉码制作:鱼现杀后切成块状,锅中油烧红,将鲜鱼块置入锅中稍作煎炸,加入西渡湖之酒,然后快速翻炒,加入盐与浓汤,再放进姜片、蒜茸等,加盖小火熬制。

3. 煮粉及配碗:将粗圆粉挑至粉篱中,在汤中烫制 30 秒,中途可翻动数下,待粉熟后放入青菜,带汤装入配碗中,撒上葱花。食客可自行加入小米辣、红椒段、油炸花生米、萝卜干、豆角等,味道鲜美的鱼粉即成。

【成品特点】

味道鲜美、汤汁浓稠、爽心养胃、饱腹感强。

【技术关键】

制作衡阳鱼粉的关键是鱼要新鲜,活鱼现杀,汤要浓郁,火候适度,一般将猪的筒骨敲碎后煨熬至少 2-3 小时,有这骨汤做底,汤头才不会单薄。烹制过程的关键在于鱼的熟化过程。将鱼现杀后切成块状,锅中油烧红,将鲜鱼块置入锅中稍作煎炸,既是为了定型,也是为了让汤能够更白。

【知识拓展】

1. 在衡阳,鱼粉店的鱼粉不止一个品种,此外还有鱼头粉、鱼杂粉等。加工方法别无二致。

2. 衡阳人吃鱼粉少不了辣椒,他们用的是切成段的小米辣,提味的同时也增添了一抹亮色。

3. 吃衡阳鱼粉也有讲究,一般来讲要慢慢品尝,主要分为三步:先吃肉,再吃粉,最后喝汤。吃鱼粉的时候一定不要太急躁,因为鱼的细刺容易夹在米粉中。鱼粉里鱼已经将自身的鲜味与高汤的鲜味有机融合,品吃鱼肉也是一件快事。小心地将鱼刺挑出,将鱼肉吃完。鱼肉肉质细腻,由于事先稍作煎炸,肉质还有一点焦香味,鲜味与焦香味浑然一体,成为一种独特的味蕾享受。吃完鱼以后,米粉已经在汤中浸泡了一段时间,汤的鲜味已经进入米粉,这时的米粉吃起来鲜美滑爽、柔糯细腻。最后喝汤,汤是鱼粉的灵魂所在,颜色乳白如玉,配上翠绿的葱花、少许鲜艳的红椒段,既养眼又美味。



四、渣江碎肉米粉



【导学】

渣江米粉是细粉的一类。渣江米粉是衡阳传统美食，闻名三湘四水，历史悠久。渣江镇位于衡阳县北部。据清末人编纂的《衡阳县志》记载：“渣江米粉色鲜而味美，食之者众多，为西乡一绝。”关于渣江米粉的由来，有一些传说：三国时期，曹操身边的几员大将因水土不服，吃硬食难以消化，只能喝粥，无奈粥不耐饿。军中厨子想了个法子，将大米研磨成粉，再加工成像面条一样的米粉，这种吃法后来流传到了民间。又说花木兰从军路过渣江宿营，吃的就是这种米粉，并称赞此米粉好吃，重赏了当地厨子，“花木兰水粉”便由此叫开。

【原料配备】

主料：渣江米粉 150g，猪五花肉 100g，猪筒骨 500g。

配料：黄豆 100g，青菜 20g，油炸花生米 10g，萝卜干 10g，豆角 10g，油辣椒 5g。

调料：盐 5g，酱油 5g，味精 2g，葱花 5g，白胡椒粉 2g，生姜 10g，豆瓣酱 20g。

【工艺流程】

1. 底汤制作：猪筒骨焯水过凉，敲碎后放入3倍清水中，加入黄豆，小火熬制2~3小时。

2. 粉码制作：猪五花肉剁碎，放入油锅中翻炒，加入豆瓣酱、生姜、盐、酱油、味精炒出香味。

3. 煮粉及配碗：将渣江米粉放入粉篱中，在开水中烫制30秒，中途可翻动数下，待粉熟后放入青菜，装入配碗中，撒上葱花。食客可自行加入油炸花生米、萝卜干、豆角、油辣椒等，味道鲜美的渣江碎肉米粉即成。

【成品特点】

肉香浓郁、色泽鲜亮、味道别致，色、香、味俱佳。

【技术关键】

渣江米粉的制作工艺很关键，选用精米细制而成。首先是选料，选用上等粘米，将米洗净后，放入大水缸中浸泡，浸泡时间为热天二十四小时，冷天一个星期。待米粒吸收水分软化之后，用石磨慢慢地磨成浆液状。以前都是用石磨依靠人力或畜力来推磨，现在大都用电动磨米机来磨。磨好的米浆施加压力除去水分，成为雪白的块状湿粉，再制成米粉团。然后将制好的米粉团放到蒸笼里蒸软后，放入锅内煮。煮好后放入石臼捣成粗坯。冷却了再捣，捣熟后入木榨即可榨成米粉。榨粉是最难的一道工序，需要两人施加相当大的力量和工夫，这样榨出的粉才光滑、匀称、色鲜。最后用豆豉水浸泡一小时，则味道更加鲜美。

【知识拓展】

1. 一碗纯正的传统渣江米粉，是可以在米粉中吃出乾坤的。

一观形色。好的米粉洁白细腻，表面有一层浅浅的反光，没有任何杂色。这与米粉的原料选择有关，如果是陈米，米粉的颜色就会偏黄。

二尝滋味。鲜榨粉的特点是鲜，这种鲜味是大米轻微发酵后产生的，有一点米香，有一点微酸，吃到口里，会有唾液分泌的感觉。有些讲究的米粉还会有豆豉香。



三是口感。米粉的口感幼滑细腻，嫩而不散，微弹而稍稍有筋道。而落口即化即散则可能是米粉的成品时间过长了。

四是汤鲜。米粉的味道由一碗好汤来丰富，能让米粉的滋味变得更加丰满圆润。米粉的汤在衡阳自古以来就是骨头汤，不必加入太多的其他原料，充其量加入植物蛋白——黄豆。

五是码子。何谓码子？湖南人管放在米粉里面的配菜叫码子，有盖码和炒码两种。所谓盖码，就是事先做好码子，米粉做熟后直接把码子盖在上面；而炒码，顾名思义，是要吃米粉的时候临时用小锅炒出来的配菜，这样的码子新鲜而且味道好，所以比盖码贵。常吃的码子有肉丝、酸辣、椒脆、酱汁、杂酱等。

2. 历史典故

1874年（清同治十三年）惊蛰时分，衡阳县渣江古镇的清晨，太阳初升，蒸水河上雾气腾腾，水气如蒸。春潮缓缓向东流去，两岸梅花刚刚探出了头，一位清癯儒生乘一叶扁舟，逐波踏岸，悠然探梅。儒生是雪帅彭玉麟，中国近代海军奠基人。他出身寒门，后投笔从戎，创建湘军水师，经大小数百战，以“不要命”的作战风格，让敌人闻风丧胆。此时已辞官回到老家。他辞官不止一次，两年同治皇帝大婚，请他去北京就任“宫门弹压大臣”。这个奇怪的头衔的意思是，你德高望重，证婚人非你莫属，你不想当官，但当个证婚人总可以吧？婚礼喜酒刚喝完，雪帅就来找慈禧，说想要回湖南。慈禧说，能不能不那么早退休啊，兵部侍郎你还得干下去呀。彭公说，古人云“莼鲈之思”，我想念老家的米粉了。

话说这日，彭公的小船在蒸水河里摇啊摇，那时蒸水的水运发达，渣江有十二个码头，岸上人来人往。小船摇到了码头边，彭玉麟上岸吃米粉，一边吃一边若有所思。在湘军水师里，有不少将士来自北方，水土不服，吃不惯南方的米饭，雪帅为此事发愁很久。他问店家，你能不能把米粉做得像银丝一样细？店家小心问道，中堂大人，怎么搞？雪帅说，江西一带的米粉，米浆发酵过，米团挤出来如细丝一段，晒干可用作军粮。店家说，这个做法我们不会。彭公笑道，不怕，我请督粮道和米粉匠过来，试试看。于是，他们选用纯粹精米，经过不断试验，米粉工艺越来越复杂。做出来的米粉光滑、均匀、色鲜，细如银丝。从此以后，渣江米粉变得又细又长，应该算湖南米粉中最细的，也是制作工艺最复杂的。而后，逐渐风靡整个衡阳，并名扬三湘四水。

任务二 郴州米粉

【任务导读】

郴州米粉的原料有榨粉和切粉两种，切粉又分为干切粉和湿切粉两种。榨粉为圆粉，切粉为扁粉，榨粉和切粉都经过了风干处理，煮制前需进行涨发泡软。郴州米粉整体口感较其他地方的稍硬，郴州人对当地的手工切粉尤为偏爱。近年来，随着工业化生产设备的普及，机制米粉也逐渐被郴州人民所接受。“汤码一锅”是郴州米粉较为显著的特点，郴州的鱼粉、宜章猪脚粉、白露塘杀猪粉、嘉禾水煮肉粉等的做法都是将主料炖煮，原汤和码子直接浇盖于粉上。目前，郴州栖凤渡鱼粉遍布大街小巷，白露塘杀猪粉也声名鹊起，全省多地都有加盟店。

【任务目标】

1. 了解郴州米粉的特点。
2. 掌握有代表性的郴州米粉的制作工艺。



一、栖凤渡鱼粉



【导学】

栖凤渡鱼粉的发源地在郴州市苏仙区栖凤渡古镇。传说三国名士庞统起初并不被刘备重用，只得个县令的小职。一次，他投宿栖河古渡小镇，因心事重重，食欲不振，一夜辗转难眠。第二天起床已是晌午时分，顿觉饥肠辘辘，而店家早已卖完了吃食。恰巧一名渔翁打渔归来经过此店，店家便急中生智，买了一条河鲢鱼，杀了熬成鱼汤，加入当地的五爪朝天红椒粉，调入当地特产豆膏、茶油等佐料，用家里过节备用的干切粉做成一碗鱼粉。庞统食后出了一身大汗，胃口大开、酣畅淋漓，顿时觉得精神抖擞，大声赞道：“此乡野之味，亦可登大雅之堂！快哉！快哉！”到了耒阳，他励精图治，最终成就一番事业。因庞统号凤雏，为纪念他，后人把庞统夜宿的古渡称为栖凤渡，而把那碗激励其心志的鱼粉称为栖凤渡鱼粉。

【原料配备】

主料：郴州切粉 150g，鲜鱼 100g。

配料：朝天椒 5g，生姜 10g，蒜 10g，葱花 5g。

调料：盐 5g，味精 2g，当地豆油 5g。

【工艺流程】

1. 粉码制作：将鱼宰杀洗净，剁成 3cm 左右的鱼块，朝天椒熬成油辣椒待用。锅内放高汤，再放入鱼块、熬制好的红油、姜、蒜、调料，炖至鱼熟。

2. 煮粉及配碗：将切粉挑至粉篱中，在开水中烫制约 60 秒，中途可翻动数下，待粉软熟后装入配碗中，舀鱼汤鱼肉浇盖即成。

说明：配碗为在干净的碗中加入适量的当地豆油和葱花，以备装盛米粉。

【成品特点】

汤鲜味美、鱼肉细嫩、色泽红亮。

【技术关键】

鱼肉汤的煨制是栖凤渡鱼粉制作的关键。鱼的选用以新鲜草鱼为最佳，煨制的时间和火候要根据鱼肉的熟度和口感进行判断。“无豆油，不鱼粉”，当地豆油是必不可少的一种调料，成就了栖凤渡鱼粉的独特风味。

【知识拓展】

豆油，郴州本地亦称“豆膏”，性状与黄豆酱、甜面酱的色泽、质感相同，是郴州当地的一种调料，属于市级非物质文化遗产。其工艺流程和原理是将黄豆洗净，蒸煮至熟、置冷、霉制，然后加热熬制而成。其气味独特，味道鲜美，是栖凤渡鱼粉必不可少的调料，现已规模化生产。



二、白露塘杀猪粉



【导学】

杀猪粉历史悠久,源自杀猪菜。杀猪粉因其口味清淡、味道鲜美、营养丰富,十分符合现代人对健康美食的需求,为此受到热捧。郴州杀猪粉又以白露塘最为有名,其位于衡阳市城区东部,距中心城区约 15 千米,人们专门驱车前往白露塘小镇,就是为了这一碗热气腾腾的杀猪粉。

【原料配备】

主料:郴州切粉 150g,猪前夹瘦肉 100g,猪肝 50g。

配料:猪血 50g,鸡蛋 1 枚,老母鸡半只,猪筒骨一副。

调料:盐 5g,味精 2g,白胡椒粉 2g,葱花 5g。

【工艺流程】

1. 底汤制作:用猪筒骨、老母鸡、姜片加 3 倍清水,烧开撇净浮沫,转小火煨 2-3 小时,再加盐调味制成底汤。

2. 码料制作:猪前夹瘦肉、猪肝切片,用盐、味精码味,猪血烫熟切成小块,清汤加盐、味精煮沸后转小火,放入瘦肉、猪肝、猪血煮熟,撒胡

椒粉出锅。

3. 煮粉及配碗：碗底放入葱花，新鲜手工切粉烫熟捞出装碗，浇上煮好的码子，加入水煮荷包蛋即成。

【成品特点】

汤鲜味美、胡椒味浓。

【技术关键】

1. 猪前夹瘦肉、猪肝切片要厚薄一致。
2. 底汤需小火熬制成清汤。
3. 煮制码子时要用小火，以保证其口感细嫩。
4. 胡椒味浓是杀猪粉的重要特点。

电子工业出版社版权所有
盗版必究



三、宜章猪脚粉



【导学】

宜章猪脚粉的发源地为梅田。梅田的历史悠久，区位优势独特，界接广东省，临近香港特别行政区、澳门特别行政区；矿产资源丰富，素有“湘南煤乡”之称。宜章猪脚粉是在特定的年代，矿山文化、粤菜文化和本土文化相结合的产物。如今经过几代人的发展创新，已经成为红色宜章的一张重要的美食名片。

【原料配备】

主料：郴州米粉 150g，猪脚 200g，老母鸡 1 只，猪筒骨 1000g。

配料：黄豆 50 克，海带 50 克。

调料：生姜 10g，八角 5g，桂皮 5g，香叶 5g，盐 5g，味精 2g，葱花 5g、甜酒水 10g。

【工艺流程】

1. 底汤制作：用猪筒骨、老母鸡、姜片加 3 倍清水，烧开撇净浮沫，转小火煨 2-3 小时，再加盐调味制成底汤。

2. 粉码制作:猪脚洗净放入底汤煮沸至熟捞出,期间撇去浮沫,留原汤备用。海带打结备用。煮熟的猪脚趁热均匀抹上甜酒水,热油炸至表皮金黄,捞出放入冷水中浸泡后斩成块,再放入原汤内,加入香辛料、黄豆炖至松软,再加上海带、盐、味精调味即可。

3. 煮粉及配碗:新鲜米粉下入底汤中煮1分钟捞出装碗,浇上炖制好的猪脚码子,撒上葱花即成。

【成品特点】

猪脚皮脆肉烂、口感醇厚、滋味悠长。

【技术关键】

1. 猪脚的炸制要注意火候,确保色泽鲜亮。
2. 猪脚的炖制要注意时间和火候,猪脚要略有脆感。

电子工业出版社版权所有
盗版必究

四、嘉禾水煮肉粉



【导学】

嘉禾水煮肉是嘉禾县十大地方名菜之一。嘉禾水煮肉粉是嘉禾水煮肉衍生出的美食，以肉质细嫩、味道鲜美著称。这里的“水煮”不同于川菜“水煮”，其实是一种氽的烹饪方法。制作方法与白露塘杀猪粉差不多，都是采用现点现做码子的形式，以确保其新鲜美味的特色。

【原料配备】

主料：郴州切粉 150g，猪前夹瘦肉 100g。

配料：新鲜生菜 30 克，老母鸡 1 只，猪筒骨 1000g。

调料：盐 5g，味精 2g，生姜 10g，胡椒粉 2g，葱花 5g。

【工艺流程】

1. 底汤制作：用猪筒骨、老母鸡、姜片加 3 倍清水，烧开撇净浮沫，转小火煨 2-3 小时再加盐调味制成底汤。

2. 码料制作：猪前夹瘦肉切片，清汤加盐、味精、姜末煮沸后转小火，放

入瘦肉煮熟，撒胡椒粉出锅。

3. 煮粉及配碗：碗底放入葱花，切粉和新鲜生菜一起烫熟捞出装碗，浇上煮好的码子即成。

【成品特点】

肉质细嫩、味道鲜美。

【技术关键】

1. 猪前夹瘦肉切片要厚薄一致。
2. 底汤需小火熬制成清汤。
3. 煮制码子时肉片变色即出锅，不要煮老了。

电子工业出版社版权所有
盗版必究



任务三 永州米粉

【任务导读】

永州地理位置属温、热带结合部，境内气候温和、雨量充沛，土地肥沃，非常适合水稻生长，物产非常丰富，这为永州米粉的生产提供了充足的物质资源。20 世纪 90 年代，中外考古学家多次对永州道县玉蟾岩进行考古发掘，先后出土 9 粒人工栽培稻谷壳，将人类稻作农业起源和发展的历史推进到一万二千年前。永州因此被称为稻作文明之源。

永州米粉品种多样，有排米粉、方块米粉、波纹米粉、银丝米粉、湿米粉和干米粉等。米粉的风味也日趋多样化，如今的米粉店不仅保留了传统的汤、凉、炒、卤等做法，还增加了更多的风味品种。一是鲜肉类型，有鲜肉串汤粉、宁远禾亭水粉、三鲜粉、砍肉粉、筒骨粉、辣椒炒肉粉、牛肉粉、牛腩粉；二是鱼粉类型，永州盛产淡水鱼，其鱼之鲜嫩颇有名气，有鱼肉粉、鱼头粉、鱼杂粉；三是卤凉粉类型，卤粉、凉拌粉是传统米粉，其中胖子卤粉、大西门凉拌粉最为出名，城区内多有经营。永州米粉沿袭现做、带汤、用陶瓷碗盛装的传统，米粉质地柔软、口感嫩滑、韧而不碎、香爽之极。

【任务目标】

1. 了解永州米粉的特点。
2. 掌握有代表性的永州米粉的制作工艺。

一、祁阳文明米粉



【导学】

据史料记载，永州米粉发源于祁阳文明铺，因明末清初始创于该县文明铺而得名，当时就有米粉馆挂出“文明米粉”的招牌。文明米粉在原料选用、粉丝制作和粉汤配制方面，均有其独特的技巧和讲究。用来榨粉的原料必须是优质稻米，以新谷新米为佳。制作时，先用温热水把米泡至能用手捏碎为止；浸好的米要求磨细，磨成干湿适度的米浆；滤干后，置于竹簟中，架在锅中悬水加热暖之，使团胚在适当温度下发酵至一定程度，然后揉至软糯，做成拳头大小的团子，浸入沸水锅中略煮，待外呈熟黄内仍生白时，起出用石臼舂至黏糯；然后置入木制榨粉架的粉筒内，用人力榨出细长的粉丝。粉丝制成后，放入沸水锅中煮熟，转泡入冷水中。用新鲜猪筒骨、黄豆熬汤，猛火烧开，文火炖烂，把黏附在猪筒骨上的肉炖化，筒子骨里面的骨髓炖溶，再加佐料和煮熟的米粉，就成了热乎乎、香喷喷的一碗祁阳文明米粉。

【原料配备】

主料：鲜米粉 150g，猪前腿肉 150g。



配料：猪筒骨 1000g，猪肥肉 500g，黄豆 100g，酸豆角 50g。

调料：猪油 20g，生姜 20g，葱花 10g，盐 4g，味精 2g，辣椒油 5g。

【工艺流程】

1. 底汤制作：猪筒骨、猪肥肉洗净，焯水至断生捞出，老姜拍裂，锅中加 3 倍清水放入黄豆、姜块，大火烧开后转文火慢熬 2-3 小时，成鲜美大骨汤备用。

2. 粉码制作：猪前腿肉剁碎，老姜切末，酸豆角切碎。净锅置火上加适量猪油，倒入大骨汤，放入猪前腿肉末烧开，再放入老姜末、盐、味精调味。

3. 煮粉及配碗：取鲜米粉放入粉篱中浸入开水中烫熟，取出滤干水分，装入配碗中，撒葱花，舀一勺滚烫的肉末粉码，再注入配好的大骨汤。随顾客的喜好可添加酸豆角、辣椒油，一碗地道的祁阳文明米粉就制作好了。

【成品特点】

汤鲜味美、肉香浓郁、口感嫩滑。

【技术关键】

1. 制汤中途尽量不要加水，以保持汤的浓度和鲜味。
2. 粉码的肉末要放入滚烫的浓汤中煮熟。
3. 烫粉的时间要把握好。

【知识拓展】

奶汤是白汤中的一种，因汤浓呈乳白色，故称奶汤。制作奶汤的原料一般为专用料，主要是鸡、猪的骨架及其臀尖肉和水。为了增加奶汤的味道，在制作时可放一些葱段、姜块和料酒。煮肉或骨头汤时用凉水并逐渐加温，煮沸后用文火慢炖。如发现水太少，应加开水，切不可中途加冷水，以免汤的温度突变，使得蛋白质和脂肪迅速凝固变性，影响营养和味道。

二、永州砍肉粉



【导学】

永州砍肉粉是一道传统美食，用新鲜猪肉现砍、现切、现炒做成粉码，再配以浓汁猪筒骨汤，食后让人回味无穷。下好一碗砍肉米粉要做到汤宽、水开、粉码热，筒子骨、老母鸡、黄豆熬汤，原汤盖码，撒点儿坛子剁辣椒、酸豆角粒、海带丝、萝卜丁、姜丝、香菜、芹菜、香葱、大蒜调味更有风味。米粉的清香和粉码的鲜香与汤完美融合。当地民谚有云：傍晚浸米，半夜磨浆，拂晓煮料榨粉，清早熬汤卖粉。这突出了永州砍肉粉的新鲜。

【原料配备】

主料：鲜米粉 150g，猪前腿肉 50g，猪粉肠 50g，猪肝 50g。

配料：青辣椒 50g，猪筒骨 1000g，黄豆 50g。

调料：植物油 50g，盐 3g，味精 1g，蒜瓣 10g，生姜 10g。

【工艺流程】

1. 底汤制作：猪筒骨洗净，焯水至断生捞出，锅中加 3 倍清水，放入猪筒骨、黄豆、生姜，大火烧开后，文火慢熬 2-3 小时，制成鲜美大骨汤备用。



2. 粉码制作:猪前腿肉、猪肝、猪粉肠用清水洗净,青辣椒去蒂洗净待用。将猪前腿肉、猪肝切成0.2cm厚的片,猪粉肠切1cm长的段;青辣椒切马蹄片,蒜瓣切指甲片。净锅置旺火上,倒入植物油烧热,下蒜片、青辣椒片、猪前腿肉、猪肝、猪粉肠、盐、味精煸炒几下,倒入大骨汤煮开。

3. 煮粉及配碗:取鲜米粉放入粉篱中浸入开水中烫熟,取出米粉滤干水分,装入配碗中,浇上煮好的砍肉粉码即成。

【成品特点】

辣椒碧绿、肉质滑嫩、米粉柔软、汤鲜味美。

【技术关键】

1. 猪粉肠用盐、醋搓洗后用清水洗涤干净。
2. 猪前腿肉、猪肝切片要厚薄一致;猪粉肠切段要长短一致。
3. 掌握火候,原料煮至断生。

【知识拓展】

一碗砍肉粉,按材料可分为五部分:一是汤料,分粉汤和卤汁两种;二是佐料,即调味品;三是码料,包括猪、禽、鱼、牛等肉食和海味等;四是辅料,有葱、姜、韭、芫荽、胡椒粉等;五是主料,即米粉。要做出一碗美味的米粉,还要靠食材的选用和烹饪的技艺。

纵观国内外,每种美食都具有民族特色和地域性,如祁阳文明鲜湿米粉、宁远禾亭水粉、常德米粉、江西干米粉、广西桂林米粉、柳州螺蛳粉、南宁老友粉、云南过桥米线、腾冲饵丝、广东濠粉、波纹米线、沙河粉、福建兴化米粉、台湾新竹米粉,以及柬埔寨金边米粉、越南捞檬粉、泰国粿条等。

三、宁远禾亭水粉



【导学】

禾亭水粉是宁远人对汤粉独有的称谓。和大多数汤粉一样，它由筒子骨汤、粉码以及葱花、酱油、辣椒等佐料调制而成。但禾亭水粉的制作方法更为讲究，用于制作水粉的原材料是专门定制的细浆粉，细浆粉制成的水粉在沸水锅中烫熟后仍能保持其筋道和弹性，不易碎断。禾亭水粉的美味主要在于汤，普通的汤粉大多以骨头、黄豆、五香配料制作而成，而禾亭水粉的汤以精瘦肉为主料，配以黑豆豉、老姜熬汤。水粉的汤须当天制作，讲究一个鲜字。佐料的调配也是制作水粉至关重要的一步，佐料份量的把握是调味的关键。把做好的粉码、葱花、酱油先放入粉碗里，舀一勺滚烫的汤入碗冲烫，然后加入烫熟的米粉，整个流程有条不紊，在手与勺的配合下，禾亭水粉的味道就此形成。

【原料配备】

主料：干米粉 100g，猪前腿肉 100g。

配料：猪筒骨 1000g。

调料：老姜 50g，葱花 20g，盐 4g，味精 2g，黑豆豉 50g。



【工艺流程】

1. 底汤制作：猪筒骨洗净，放入清水锅内焯水至断生捞出。老姜拍裂，黑豆豉剁碎用纱布包好扎紧口，放入锅中加多3倍清水，大火烧开后转文火慢熬2-3小时，将汤内的骨渣过滤去除，放入盐调味，制成鲜美大骨汤备用。

2. 粉码制作：猪前腿肉剁碎，用清水调匀，放入味精调味，葱切花。

3. 煮粉及配碗：干米粉用70~80℃的热水烫泡成半成品。舀半勺粉码装入配碗内，再舀一勺滚烫的大骨汤装入配碗内。取米粉放入粉篱中，放入大骨汤锅中稍烫，取出装入配碗中，撒葱花，一碗地道的禾亭水粉就制作好了。亦可添加猪小肠、酿豆腐佐食。

【成品特点】

粉丝韧而不碎、肉香浓郁、汤鲜味美。

【技术关键】

1. 烫米粉时要注意时间和火候，汤水要保持沸腾。

2. 粉码调水要均匀适度。

3. 粉码放入配碗中，要倒入滚烫的大骨汤冲烫。

【知识拓展】

制汤是指在清水中放入富含蛋白质和脂肪的动植物原料上火熬煮，使蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等溶解于水中，而成为鲜汤的过程。

汤，是人们所吃的各种食物中富含营养、易于消化的品种之一，不仅味道鲜美可口，而且营养成分多已溶于水中，极易被人体吸收。“无鸡不甜，无骨不白，无鸭不香，无鱼不鲜，无皮不稠”，这句话的意思就是，鸡清炖带甜味，骨头能增加汤的成色，鸭子易出香味，鱼能增加汤的鲜度，皮能增加汤的浓度。

四、永州鱼粉



【导学】

永州是土地肥沃、物产丰富的鱼米之乡，得天独厚的自然环境蕴育了永州丰富的原生态食材，为人们创造美食提供了条件，也滋养了生活在这方水土的人。

在永州，鲜鱼粉是对“鱼米之乡”这个称谓的最佳诠释。大米制成的优质米粉与洁净水源里养出的鲜鱼完美结合，成就了一碗鲜美的鲜鱼粉。

永州鱼粉汤鲜味美，在吃法上大有讲究。鱼粉上桌后，先吃鱼，再食粉，最后喝汤。吃完鱼后，米粉已在鱼汤中浸泡了一段时间，鱼汤鲜味已渗入其中，米粉变得鲜美滑爽、柔糯细腻。最后喝汤，鱼汤是鱼粉的精华所在。

【原料配备】

主料：干米粉 100g，鲜草鱼肉 150g，鱼骨 100g。

配料：猪筒骨 500g。

调料：植物油 50g，鲜小米椒 10g，紫苏叶 6g，生姜 15g，芹菜 6g，精盐 4g，胡椒粉 2g，味精 2g，料酒 10g。



【工艺流程】

1. 底汤制作：猪筒骨放入热水中，大火烧开，去浮沫，转文火熬制 2-3 小时制成底汤。

2. 粉码制作：草鱼肉用斜刀法切成片，鱼骨剁块，鲜小米椒切碎，生姜切指甲片，芹菜切段。净锅置旺火上，倒入植物油烧热，放入鱼骨两面稍煎，然后下姜片、鲜小米椒、盐，加入底汤熬成鱼白汤，再放入鱼片、紫苏叶、芹菜段，微开时撒胡椒粉，放味精备用。

3. 煮粉及配碗：干米粉用 70 ~ 80℃ 的热水烫泡成半成品，放入粉篱浸入开水中烫熟，滤干水分装入配碗中，浇上煮好的鱼片粉码即成。

【成品特点】

鱼片鲜嫩滑爽，米粉柔糯细腻。

【技术关键】

1. 鱼肉切片时厚薄要均匀。
2. 热水烫泡米粉的时间要把握准确。
3. 先用鱼骨熬汤，再放鱼片煮断生。

【知识拓展】

煮是一种古老的烹调方法，是将经腌渍的生料放入锅中，加入多量的汤水，先用旺火烧滚，再改用中火加热至熟，调味成菜。这类菜式大都汤汁较宽，汤、料合一，口味清鲜或醇厚，常用原料为禽畜类、鱼、豆制品、蔬菜等。主要是运用刚性火候让原料在旺火或中火加热的沸水中受热，在热能的作用下变性分解，在短时间内变熟。煮法的加热时间一般都不需要太长，特别是改为中火加热入味时，加热时间要尽可能短些；在汤汁转浓入味，原料刚熟时，就可以及时出锅成菜，不能过分烹制，否则会影响菜肴质量，难以取得良好的色泽效果。煮法分为水煮、油水煮、奶油煮、红油煮、汤煮、白煮等。

五、永州卤粉



【导学】

卤水是卤粉的灵魂，卤汁以高汤为原汁，佐以八角、桂皮、陈皮、孜然、草果、香茅草、白豆蔻、花椒、沙姜、花片、罗汉果、当归、黄芪、沉香、党参、茴香、丁香、香叶等 30 余种天然植物调味料，按不同比例配制，慢火熬制成酱油色，经过调味、发酵、提炼而成卤汁。

卤粉的粉码也十分讲究，将新鲜猪瘦肉洗净切大块，放入卤水中用文火卤制 2 小时，使卤汁渗入肉中着色呈枣红色时，捞出晾凉后切片。精在工艺，巧在火候，其色如玛瑙，味道鲜美，口感醇香。

【原料配备】

主料：鲜米粉 150g，老母鸡半只，猪筒骨 500g，牛筒骨 500g。

配料：猪瘦肉 100g，豆腐干 30g，油炸花生米 10 颗，酸萝卜丁 30g。

调料：八角 3g、桂皮 3g、陈皮 2g、孜然 5g、草果 1 个、香茅草 2g、白豆蔻 3g、花椒 3g、沙姜 3g、花片 3g、罗汉果 1 个、当归 3g、黄芪 5g、沉香 4g、党参 4g、茴香 4g、丁香 4g、香叶 3g、生姜 20g、带皮大蒜 20g、老抽 30g、蚝油 20g、盐 10g、味精 5g、白醋 2g、红油 7g、葱花 3g、蒜泥 3g。



【工艺流程】

1. 卤水制作：老母鸡、猪筒骨、牛筒骨洗净焯水至断生捞出，生姜、大蒜洗净放入锅内，加入清水，大火烧开后转文火慢熬 12 小时，熬制成奶白色浓汤，再加入调料中的香辛料，文火熬制 4 小时，将卤汁内的渣过滤去除。依次加入老抽、蚝油、盐、味精并搅拌均匀，直至溶解，当卤水快要沸腾时将火关掉。

2. 粉码制作：净锅置于火上，倒入卤水，放入猪瘦肉、豆腐干文火卤制 2 小时后捞出，切成薄片。

3. 煮粉及配碗：取鲜米粉放入粉篱中浸入热水中烫熟，取出沥干水分倒入配碗内，加入油炸花生米、酸萝卜丁、葱花、蒜泥、豆腐干、卤肉、白醋、红油、卤水即成。

【成品特点】

香味浓郁、色泽酱红、入口咸香。

【技术关键】

1. 所有主料全部要选用新鲜食材，才能达到鲜度。
2. 香辛料的比例要均匀，量多卤药味太重，量少无味。
3. 烫米粉要注意时间和火候。

【知识拓展】

凉拌粉的原料、制法与卤粉基本相同，但凉拌粉香与卤粉香却截然不同。卤粉香浓郁短暂，凉拌粉则更持久清爽，主要区别在于凉拌粉突出一个“凉”字，所用米粉比卤粉的略细，适合夏天食用。卤粉根据市场变化配料也经常调换品种，如卤牛肉、卤猪肝、卤猪脚、卤蛋、卤火腿等。

湘南米粉评鉴表			
考核内容	考核要点	配分	得分
主料	1. 米粉的熟度符合基本口感要求，柔软而不失韧性。（5分） 2. 原粉新鲜，要带有一定的米香。（5分） 3. 原粉与汤料的协调度，是否出现糊汤现象。（5分）	15	
配料	1. 原料的新鲜度符合新鲜食材的要求。（5分） 2. 配料与原粉及汤料的组合相得益彰，盖味不抢味。（5分） 3. 配料的分量及种类符合大众化咸香味美的口味需求。（5分）	15	
汤料	1. 汤料色泽油亮，有光泽。（5分） 2. 汤料具有鲜香的愉悦香气。（5分） 3. 汤料咸香适口，突出原粉的主味。（5分）	15	
粉码	1. 粉码色泽符合提振食欲的要求，突出主料。（5分） 2. 粉码咸香适口，处理得当，入味。（5分） 3. 粉码与汤料完美融合，相得益彰。（5分） 4. 粉码原料味、芡汁味符合菜品的基本要求。（5分）	20	

练习题

一、选择题

1. 衡阳因地处以下哪个地区之南而得名？（ ）

A. 衡山

B. 泰山

C. 岳麓山

D. 华山



2. 下列哪个城市被雅称为“雁城”？（ ）

- A. 益阳
- B. 常德
- C. 岳阳
- D. 衡阳

3. 衡阳米粉以汤码、凉拌为主，口味（ ）。

- A. 清淡
- B. 浓郁
- C. 酸辣
- D. 麻辣

4. 制作衡阳筒子骨粉的关键是（ ）。

- A. 粉的选择
- B. 筒子骨的熬制
- C. 粉码的制作
- D. 粉的煮制时间

5. 衡阳卤粉选用的米粉多是（ ）。

- A. 粗粉
- B. 扁粉
- C. 细粉
- D. 粗圆粉

6. 衡阳鱼粉起源于（ ）。

- A. 湘西鱼粉
- B. 渣江鱼粉
- C. 岳阳鱼粉
- D. 娄底鱼粉

7. 衡阳鱼粉的用餐顺序为（ ）。

- A. 先吃肉再喝汤最后吃粉
- B. 先吃肉再吃粉最后喝汤
- C. 先吃粉再喝汤最后吃肉
- D. 先喝汤再吃肉最后吃粉

8. 郴州人尤其偏爱本地的（ ）。

- A. 手工面条
- B. 手工切粉
- C. 米粉
- D. 面条

9. 砍肉粉属于以下哪个地区的特色米粉？（ ）

- A. 永州
- B. 株洲
- C. 长沙
- D. 衡阳

10. 决定栖凤渡鱼粉独特风味的是（ ）。



- A. 豆油 B. 茶油
C. 猪油 D. 橄榄油



二、判断题

1. 湘南地区是指湖南省湘江流域中上游靠近广东省、广西壮族自治区的一部分区域，具体包括衡阳、郴州、永州三地。()
2. 衡阳鱼粉注重鱼肉本身的香味，鱼汤口味偏浓郁。()
3. 郴州米粉的原料有榨粉和切粉两种。()
4. “汤码一锅”是永州米粉较为显著的特点。()
5. 栖凤渡鱼粉与历史人物庞统相关。()
6. 宜章猪脚粉的发源地为梅田。()
7. 永州被称为稻作文明之源。()
8. “傍晚浸米，半夜磨浆，拂晓煮料榨粉，清早熬汤卖粉。”这句谚语描述的是永州祁阳文明米粉。()
9. 禾亭水粉是宁远人对汤粉独有的称谓。()
10. 永州鱼粉上桌，先吃鱼，再食粉，最后喝汤。()

三、简答题

1. 湘南地区米粉的整体特色是什么？
2. 简述衡阳鱼粉制作的技术关键点。
3. 祁阳文明米粉常用的配菜有哪些？
4. 宁远禾亭水粉制作的工艺流程是怎样的？