


**名厨谈艺**


宋东峰 30岁  
中国湘菜名师/国家烹饪技师/国家职业技能鉴定考评员  
现任张家界富正毅三下锅餐饮管理有限公司行政总厨

富正毅三下锅历时十年，通过对土家族餐饮文化深入的挖掘和创新，三下锅口味独成一派，深受海内外食客喜爱。如今张家界的三下锅不再是腊肉、豆腐、萝卜一锅煮，多为肥肠、猪肚、牛肚、羊肚、牛脚、猪蹄或猪头肉等选其中二、三样或多样的经过时代的变迁和特殊加工成一锅煮。也许是混和的原因，三下锅的味道确实很特别。令人回味无穷！

# 美味三下锅，你吃过吗？

本报记者 王妍



## 三下锅

相传明代嘉靖年间，朝廷征调湘鄂西土司兵上前线抗倭，恰好赶上年关，为不误军机，土司王下令提前天过年，于是腊肉、豆腐、萝卜一锅煮，叫吃“合菜”，以后演变成“三下锅”。如今张家界的三下锅不再是腊肉、豆腐、萝卜一锅煮，多为肥肠、猪肚、牛肚、羊肚、牛脚、猪蹄或猪头肉等选其中二、三样或多样的经过时代的变迁和特殊加工成一锅煮。但在张家界的酒店里面一般是见不到这道菜的，只有在当地人出入的一些小餐馆里才有的吃。

### 可用料：

猪肚、肥肠、猪头肉、小炒肉、脆骨、猪脚、排骨、牛肚

### 主料配料：

土豆100g、洋葱50g、西红柿30g、肥肠250g、猪头肉250g、盐5g、大蒜子20g、青红椒各30g、酱油10g、香辣酱25g、干红椒10g

### 制作过程：

将猪肚、肥肠、猪头肉分别过水，加入香辛料煮沸的水中，煮至七成熟，捞出，改刀成形；油锅中把猪肚、肥肠、猪头肉水分煸炒香，加花椒、干红椒等翻炒，依次放盐、大蒜子、酱油、香辣酱炒香。加入原汤，大火收汁，待汤汁收干后加入土豆、洋葱、西红柿、青红椒炒熟即可。

### 三下锅特点：

品种丰富、鲜香入味、麻辣味重

### 注意事项：

三下锅以猪、牛、羊内脏居多。主要清洗做到位，其次就是过水的时间掌握。



# 美食狂欢周 邀您来跨年

本报记者 潘鑫

过了12月中旬，新年开始进入倒计时。无论是西方的圣诞节，还是多国通称为新年的新年元旦节，似乎都在以一种辞旧迎新的仪式感，让许多人蠢蠢欲动。2019，你最想和谁一起跨年？市区有什么好的去处推荐？

作为我市一家老品牌四星级酒店，位于澧水之滨的张家界国际大酒店，正在筹备用一场“美食狂欢周”吹响2020年的集结号，诚邀全市人民共享美味，迎接新年。



据了解，该“美食狂欢周”从本月24日起一直延续至元旦。记者提前探班狂欢周的菜单，发现其主要是中、西餐风味相结合的自助形式。菜品包含沙拉凉菜、风味热菜、美点甜品、中式例汤、水果饮料等丰富内容。其中有非常接地气、下酒的凉拌毛豆、耳尖，有国际范的吉利猪扒、意大利面，有养生的银耳莲子羹，还有儿童最喜欢的玉米布丁酥、虎皮蛋卷品，有烤鸭、羊肉、牛肉、鱼、鸡肉。一张“狂欢券”将40余种美味一网打尽，菜品图片让人垂涎三尺！

酒店相关负责人透露，“美食狂欢周”不仅是吃货的福音，现场的真人音乐演奏也会给2020年的告别仪式平添一份浪漫。萨克斯、小提琴等多种乐器会进行联奏，这些演奏者还会流动地演绎，为您和家人带来专属的音乐演奏。那些在电视剧中才能感受到的高端、大气、上档次的画面，将在张家界这座小城与您相约，不见不散。