

天冷 就是要吃鸭！

秋天寒，最适合一桌鸭子成席，四方围聚吃鸭子，屋内飘香，寒天也有了暖意。贴心的小编整理了这吃鸭锦囊，都是吃鸭老饕私藏的宝藏餐厅，赶紧约上小伙伴，一家家吃鸭吧！



钱粮湖土鸭 一只有江湖地位的鸭子

文/本报记者 唐晴 图/本报记者 李成义

作为地地道道的张家界人，几乎没几个不知道钱粮湖土鸭馆，餐厅自2005年在张家界开业，领一城风气之先，把鸭子馆做得轰轰烈烈，成为了张家界名副其实的老字号。近日，记者带您一探这只酱香浓郁的鸭子魅力。

钱粮湖土鸭是一道享誉盛名的湖南名菜，来自洞庭湖西岸钱粮湖，从小生长在湖里，自然放养，肉质特别紧实、味道鲜美。冬日寒风萧瑟，鸭子其肉性味甘、寒，入肺胃肾经，有滋补、养胃、补肾等作用，是为餐桌上的上乘菜肴，也是人们秋冬季进补的优良食品。

推门踏进餐厅那刻，就闻到了一股浓香。老板辉哥告诉记者，作为一道有15年历史的地方特色菜，首先在原材料鸭子这一块把关就很严格，而后在调味品方面也一直选择上好的调料，经多道工序处理，最终形成了这道色泽艳丽，味道鲜美的佳肴。

原材料要特别选两到三年的鸭子，肉有嚼劲又不柴，最适合入菜。先要把斩成大块的鸭肉煸炒入味，再配上秘制天然香料一起放进高压锅压制，酱色的鸭肉混合着辣椒、大蒜、生

姜等，加入大火，鸭子肉质细腻，入口略有弹性，鸭肉丝丝相扣，最后再入砂锅端上桌，文火慢煨。随着炉温的升高，钱粮湖土鸭散发出阵阵清香，酱色的鸭肉让你食欲顿时大增即想一饱口福。

挑起一块鸭肉入口，鸭肉嫩而不柴，青椒鲜嫩清爽，这道菜上桌后还会用小火继续温煮，青椒的鲜香味都进入了鸭肉里，汁浓入味。咬一口，汤汁四溅，口感更有韧性、有嚼劲。最妙的是一边啃鲜嫩的鸭腿再混搭一份鸭三宝，鸭肠、鸭杂、鸭血，一大锅香气逼人，好吃到飞起，直呼过瘾。食完后还可以在汤底中下各类蔬菜，也别有一番滋味！

鸭肉汤汁四溢，满嘴留香，让人垂涎三尺，吃完忍不住的要去吮吸手指，顿时感觉心中的温暖也丝丝入扣，在你的舌尖绽放，暖心又暖胃，到最后挖两勺浓汤来泡米饭吃，滋味简直好极了。

店名：钱粮湖土鸭主题餐厅
地址：大桥路140号
电话：13487447777

鸭肉有三大绝配



鸭肉不仅享有京师美馔，莫妙于鸭。无鸭不成席的美誉，同时也为传统中医所称道：滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津。鸭肉吃法多样，东南大学公共卫生学院营养与食品卫生学系副教授王少康告诉《生命时报》记者，鸭肉其实特别适合用来炖煮煲汤，搭配以下几种食物，不仅口味提升，营养也会有所互补。

土豆。土豆和鸭肉共同炖至软烂时，不仅口感细腻，而且味道鲜美。这是因为，土豆口感软糯，并且富含谷氨酸盐，鸭肉含有丰富的氨基酸，脂肪含量也相对

鸭血肥肠： 丰富你整个冬天的口感

本报记者 李成义

肥肠，在美食界算得上一种两极分化的食材。爱吃的人赞不绝口、欲罢不能，不爱吃的唯恐避之不及。

其实，每一种食材自然都会遇见它的忠实追求者。每每回想起肥肠那黄亮的色泽、香醇的味道和肥而不腻的口感，就会让人忍不住口舌生津、大快朵颐。张家界国际大酒店的新菜品 鲜椒鸭血肥肠 就给人这样的回味。

美食带来的乐趣，便是让人在工作之余，感受生活的幸福。深谙此道的大厨们也总是乐此不疲地研究新菜品。张家界国际大酒店的行政总厨杨磊也不例外，作为一名青年厨师，他喜欢一门心思投入到菜品研发之中，鲜椒鸭血肥肠便是他前不久推出的新菜品之一。

在张家界生活多年，他发现了一个有意思的现象

天气再热，张家界人们都会在餐桌宴席上摆上几个火锅。随着气温逐渐下降，吃货们对火锅的追捧更是到了极致。所以，他研发的新菜品中多以火锅为主。

这一次的新菜品研发，他挑选了一种颇有挑战难度的食材——肥肠。他说，肥肠清洗尤其要注意细节，清洗不够难以除味，清洗过头则会让肥肠失去口感没有嚼劲。尤其是把它作为一道明炉火锅的主菜时，更要充分地保留韧劲。

处理好了肥肠，杨磊精选滑嫩细腻的鸭血作为辅菜之一，相较于鸡血和猪血，鸭血含铁元素和蛋白质会更丰富，冬季食用不仅能够解毒补血，而且还能够提高食欲，鸭血入菜会更受消费者欢迎。

鸭血和肥肠两种主要的食材确定好之后，杨磊还巧妙地在锅底铺了一些莴笋，进一步丰富了这道菜的口感。烹饪时，鸭血改刀汆水，肥肠煮熟后改刀，后加入豆瓣酱、辣椒煸炒，还需高汤烹煮、勾芡，盛入盘中，洒上鲜花椒、线椒，热油浇过方可起锅上菜。

肥肠松软带有丝丝韧劲，鸭血细腻，莴笋清香，辅以花椒的微麻鲜香，这道菜足以丰富整个冬天的口感。



较高，在炖煮过程中，它们相互作用，产生了更鲜美的味道。从营养上来说，鸭肉富含优质蛋白质，土豆碳水化合物含量较高，具有蔬菜的特点，比如维生素C和膳食纤维含量较高，可谓鸭肉的好搭档。二者搭配更利于钾发挥排钠、缓解高血压的作用。

冬瓜。冬瓜老鸭汤清爽可口，喝完胃也感到舒适，这正得益于鸭肉与冬瓜的相辅相成。中医典籍《神农本草经》记载，冬瓜能清肺热化痰，清肺热除烦止渴。鸭肉油脂多，冬瓜热量低，两者荤素搭配，能起到去油解腻效果。冬瓜含有丙醇二酸

和冬瓜多糖等活性成分，利于调控脂肪代谢，并且富含钾，适合控制体重人群及高血压患者。

酸菜。酸菜是白菜在一定条件下发酵制成的菜肴，经过发酵，酸菜中产生了一些蔬菜中并不存在的有机酸

乳酸和醋酸，能够起到开胃效果，并抑制肠道中致病菌生长，酸菜中的膳食纤维搭配有机酸还能调整肠道菌群，利于肠道健康。鸭肉汤本身富含多种氨基酸，使得汤鲜味十足，酸菜的酸味可起到提鲜作用，使得鸭肉汤的鲜美更加突出。

(据人民网 生命时报)