

健康美食评选

“劲酒·品味湖南味道” 寻味三湘特色美食

常德菜讲究“热得烫” 什么菜都可以炖着吃

【炖着喝的汤】 肉丸西红柿煮肉蟹火锅



寒冬腊月里，喝一碗热腾腾的汤可能是最好的暖身方法。

在常德凯悦大酒店，一道肉丸西红柿煮肉蟹火锅就是专门在冬季推出的养生菜。

“肉丸西红柿煮肉蟹火锅材料丰富，以喝汤为主，这道菜讲究营养搭配，特别适合冬天进补。”厨师长曾师傅介绍，西红柿富含丰富的维生素C，是做汤最常用的材料，而肉蟹的味道十分鲜美，可以对汤起到提鲜的作用。

西红柿酸甜的味道溶于汤中，加上手工肉丸爽滑弹

香，以及肉蟹的鲜美，三者的完美搭配才算是真正色香味俱全的美食。

虽说一滚当三鲜，但肉丸西红柿煮肉蟹火锅却不宜久炖。曾师傅介绍，加入了西红柿的汤，炖太久会使汤的味道发酸，熬制20分钟即可。但在出锅之后，这道菜一定会用炉子炖着吃，保证热汤的鲜味和口感。

制作这道汤时，先将肉蟹在锅中过油，加入盐和味精，做成半成品备用；再将准备好的手工肉丸和西红柿加入沸水锅煮，等到肉丸浮上来时再加入肉蟹，熬制几分钟就可以出锅了。



【电压锅煮的鸭】 青椒焖谷鸭

如果说冬瓜鸭汤太清淡，而啤酒鸭的味道又太浓烈，那青椒焖谷鸭绝对是老少咸宜的一道菜。

在常德蓉九辣椒炒肉餐馆，记者吃到了正宗的“德式”口味，光听名字，就知道这家店最擅长用辣椒做菜。

青椒焖谷鸭是道家菜，但要做得原汁原味，还有一些讲究。餐馆厨师长龚师傅介绍，“鸭子是本地放养的谷鸭，还需要喂养一年以上，这样鸭子的肉质才有劲道，而且经过长时间的肉质肉质不会散。”

鸭肉配合青椒的清香，香味十分浓郁，而且丝毫不会有厚重、油腻的感觉，入口十分清爽。鸭肉焖得很到位，有点酥烂但又留了点可以嚼的余味，也很入味，青椒都是本地椒，辣味纯正。

龚师傅介绍，制作这道菜的关键在于焖。焖鸭肉的过程，可以借用高压锅或电压锅。谷鸭容易熟，高压锅10分钟就好，电压锅半小时足矣，焖熟后再倒回炒锅收出漂亮的汁即可。

■三湘华声全媒体记者 何梦青

【石头烫的鱼】柳叶石锅鱼

石锅鱼是湘菜中的一道名菜，湖南各个市州都能吃到，但常德又有不一样的做法和味道。

在网络上搜索一下，常德哪里的石锅鱼最好吃，一定会出现柳叶大排档的柳叶石锅鱼。柳叶石锅鱼用一块大的花岗岩石凿成有双耳的石锅，将鱼放在石锅内烹煎。石锅内，煎得焦黄喷香的鱼在引导你的唾液急剧分泌，那红彤彤的辣椒，还有其它丰富的佐料，就这

样引发你旺盛的食欲，令人有“欲罢不能”之感。

饭店刘经理介绍，店里的鱼来自常德柳叶湖，鱼味道鲜美，又采用二十六味秘制配方，十多种佐料，用石锅精心熬制而成。然后，再加上以辣椒为主的各式配料和滋补药材，使得鱼肉爽滑鲜嫩，汤底清香、味鲜、不油不腻。

柳叶石锅鱼可以一锅多吃，算是一种火锅，在吃的时



候，要将火调小，慢慢煮慢慢吃，细细品味汤汁渗透到鱼肉中的浓香。经过烫食的鱼片鲜嫩，用筷子轻轻夹入嘴里，浓郁的香辣交织着鱼肉的细甜，让人回味无穷。

经济信息

劲酒倡导“健康饮酒”，少喝一点，为健康

基于对酒类消费者负责的态度和强烈的社会责任感，劲酒多年来始终致力于倡导健康饮酒理念、传播健康饮酒知识。

早在1989年，在研究了当时保健品和酒类消费存在的问题后，劲牌公司就前瞻性地提出了“适量

饮酒有益健康、过量饮酒有害健康”的理念，积极倡导社会民众适量饮酒。

1993年，相声名家姜昆手执酒杯微笑的形象和“劲酒虽好，可不要贪杯”的亲切话语开始通过中央电视台广告远播四方，至今仍被

很多观众记忆犹新。目前，“劲酒虽好，可不要贪杯”已成为席间少饮、适饮的劝语。

此外，劲牌公司还组织编制了《劲酒健康饮用说明书》，传播健康饮酒知识；邀请千名消费者代表参观劲牌生产基地，交流健康饮酒知识；以及在全国范围内广泛联合社区、酒店、零售店等在公共场所制

作和发布以“健康饮酒”为内容的公益宣传广告。

2007年2月，一项旨在倡导摒弃不健康饮酒方式，树立“适量、健康、文明”饮酒观念的大型主题公益活动——“健康饮酒中国行”正式在全国启动。该活动正是在劲牌公司的大力推动下开展的。

以“提高消费者身体素质和生

活品质”为企业使命，劲牌公司二十余年坚持传播“健康饮酒”理念，实践了一个企业的社会责任。



劲牌有限公司 三湘都市报 新浪湖南 FM893 联合举办

劲酒

品味湖南味道

劲酒传承中华饮食的健康智慧，邀您共品三湘美食。

湘菜，蕴含着经典的味道；劲酒，传承着健康的智慧。

劲酒，清纯绵甜，与美食搭配，美味又健康。

这个秋冬，参与湖南健康美食评选。

与劲酒一起品味湖南地道的健康美味。

★活动参与酒店（购买指定菜色可获得劲酒礼品一份）

四大碗（国贸）	常德市武陵紫菱路	0736-7775157	凯悦大酒店	常德市武陵大道北段467号	0736-7788888
柳叶大酒店	常德市武陵体育中心	0736-7726888	四大碗（207）	常德市常德大道（近207国道）	0736-7367777
柳叶大排档	常德市柳叶湖	0736-7895788	味尚	常德市紫菱路	0736-7798897
远东大酒店	常德市武陵207国道	0736-7951668	羊肉汤	武陵区紫菱路（近三百杯）	0736-7153677
金蓝大酒店	常德市武陵火车站三里路汇元巷	0736-7813938	蓉九辣椒炒肉	常德市武陵武陵大道94号	0736-7225888

劲牌有限公司
活动热线电话：
0731-84141451