

健康美食评选

“劲酒·品味湖南味道” 寻味三湘特色美食

鸭血、猪血、羊血纷纷入菜 邵阳美食演绎“血色浪漫”



邵阳美食多而全，名声响的也不在少数，武冈香干、猪血丸子、血浆鸭等等，大多具有浓郁的当地特色，其独特的山水孕育出了别具一格的美食文化。

本周，“劲酒品味湖南味道，寻味三湘特色美食”栏目来到邵阳，记者与美食品鉴团成员们一起体验了多道当地经典美食。



血浆鸭：酸甜酥脆

血浆鸭是邵阳武冈地区的一种传统名特食品，以其营养丰富，香甜酥脆而广受当地人喜爱。

“吃不惯复合口味的人起初可能会不喜欢，因为血浆鸭的味道是酸辣的，又带点甜味，但吃惯了会特别喜欢。”邵阳武冈市食全食美饭店老板介绍，血浆鸭

吃起来香甜、酸辣可口，由于醋血的作用，鸭骨酥而脆，加入的姜和辣椒混合后特别开胃。

血浆鸭与传统的小炒鸭肉味道不同，因为制作时加入了米醋，使其有酸爽风味。杀鸭时，先将鸭血流入醋和清水混合后的酸水里，使其血浆不凝

固，然后将子姜、甜酱拌入血浆中搅匀，调制好后放置一旁备用。再将鸭子切成小块，用肥膘肉四至五两煎溶，将鸭放入铁锅中爆炒，再入辣椒、蒜瓣闷熟，锅内无水时，把血浆拌料倒入锅中，边倒边炒，待血浆熟后，即可出锅上席食用，其味香酸甜、鲜嫩可口。



全羊宴：鲜香爽滑

邵阳的全羊宴在当地特别有名，因为品种齐全，是招待贵宾的首选菜式。

“全羊宴包括羊百叶、鲜羊肉、羊肾、羊腩、羊蝎子、羊皮、羊脚、羊血、羊排共9种材料，然后下入特制的砂锅中涮，是一道老少咸宜的温补美食。”邵阳市喜羊羊餐厅厨师长袁师傅介绍。

喜羊羊餐厅的全羊宴之所以有名，还在于它的限量供应，每天最多只卖4只羊，供应30~40桌客。“我们选用的是黑山羊，自己宰杀剥皮，每只需要4个小时加工，最多只能做4只，保证每天的食材都是新鲜的。”袁师傅说，新鲜的羊做出来的全羊宴才原汁原味，而且制作时的

用油全部都要采用茶籽油。吃全羊宴时，首先要喝汤，汤是用枸杞、党参、红枣、胡椒粉等材料配合新鲜羊骨炖出来的，味道鲜美。涮菜时先放入羊蝎子，煲开后汤的味道更浓，然后加入其余的材料。最后再搭配事先调好的酱料蘸着吃，味道鲜香，口感爽滑而没有膻味。



猪血丸子：腊香味美

猪血丸子是湖南的一道地方名菜，说到味道，当属邵阳隆回最好。

邵阳市魏源煲仔美食城老板介绍，猪血丸子是邵阳地区的传统家常菜，每年的十一、十二月份，邵阳几乎家家户户都要制作猪血丸子，这道菜年味十足，已经有很长的历史。

据介绍，猪血丸子的制作在当地可谓非常讲究。猪血要采用刚宰杀的活猪的未凝块的新鲜血，豆腐则采用当地的黄豆制作的豆腐，且挑选嫩滑的作为首选。另外再挑选肥瘦适中的五花肉，橘皮、生姜、大蒜子、辣椒等做佐料。从材料的准备到制作到烘烤，至少需要二

十几天，烘得少了不行，烘得急了也不行，这才得到腊香扑鼻、风味独特的猪血丸子。

“邵阳隆回的猪血丸子是采用柴火熏的，因此味道最香。”隆回属山区，居民都以烧柴为烘烤的主要燃料，猪血丸子经过柴火熏制出来的腊香是独一无二的。

■三湘华声全媒体记者 何梦青

经济信息

春节举杯同庆，莫忘健康饮酒

春节欢聚，无论是借酒助兴，还是共话情谊，喝酒一定要适量。适量饮酒能够怡情，过量、无节制饮酒引发醉酒，不但容易败兴，也会对身体造成伤害。所以，一定要把握好喝酒的“度”，要健康饮酒。

说起适量、不贪杯的健康饮酒观念，就不得不提到国内保健酒行业的领军品牌——劲酒。作为国内率先宣传健康饮酒的酒类品牌，二十多年来，劲酒一直致力于“适量饮酒、不贪杯、少喝一点”

的健康饮酒理念的传播与推动，其倡导“适量、健康、文明”饮酒观念的行为，从未间断，“劲酒虽好，可不要贪杯”的广告语已成为广大消费者所熟知并成为席间少饮、适饮的劝语。而“少喝一点”，提倡的不仅是健康饮酒的态度，同时也折射出劲牌公司以消费者健康为己任的社会责任感。

在众多酒类中，从健康角度看，作为保健酒的劲酒是一种不错的选择，缘于它具有提高免疫力、抗疲劳等功效，坚持适量饮用能够有效助益身体健康。其中，选用深山甘泉、地道纯正药材，应用数字提取现代化技术精酿而成味道与功效俱佳的劲酒，在消费者中有着良好的口碑。新春佳节，亲朋相聚，准备一桌

美味可口的饭菜，喝上几杯，怡情小酌，有礼有度，在欢乐祥和的氛围中，一同品味健康年的味道！



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（购买指定菜品可获得劲酒礼品一份）

食全食美	武冈市高一街	0739-4251179	喜羊羊	邵阳市大祥区魏洲东路地税局对面	0739-5182668
魏源煲仔饭	邵阳市火车南站	0739-5182668	罗记三毛	邵阳市江北夜市	0739-5211891
姐妹餐馆	邵阳市洞口县高沙镇	18692966753	东家鸡汤	邵阳市双坡路	18973981600
俭朴寨农庄	邵阳市隆回县武邵	13203288987			

劲牌有限公司
活动热线电话：
0731-84141451