# 东安鸡

永州东安鸡是一道历史悠久、驰名中外的美味佳肴，被列为国宴菜谱之一、八大湘菜之首。“东安鸡”经历了三个朝代的演变。西晋时叫“陈醋鸡”，清末时叫“官保鸡”，民国时叫“东安鸡”。

素享盛名的东安鸡，是湖南传统名菜之一。它造型美观，色泽鲜艳，营养丰富，香、甜、酸、辣、嫩、脆等六味兼俱。东安鸡，因其烹调方法起源于东安县而得名。据有关菜谱记载，早在唐玄宗开元年间，东安人民就开始制作东安鸡，嗣后传入南洋北美，至今已有1200多年的历史。

# 永州酱板鸭

永州酱板鸭属永州特产之一，起源于清朝末年，素以香、肥、脆、嫩而闻名，被称为永州一绝。

制做时，选用二斤半以上的肥嫩鸭子，宰后去毛，取出内脏，然后按照每只鸭子一两半盐、一两烧酒、半两酱油和适量的五香粉混合在一起并拌匀，遍涂鸭体内外，放在缸内腌一天、翻缸后再腌一天，使佐料全部渗进鸭肉后，拿出麻绳拴住鸭鼻，用竹皮撑开腹部，加力压平，日晒一到二天，挂在通风处吹二十天左右即成，每年冬至节前后制作的板鸭既耐藏，又香脆。

# 永州血鸭

永州血鸭是湖南永州的一款汉族传统名菜。永州血鸭分为多种，有道县，新田、宁远、蓝山等多个说法。在当地，几乎家家户户都会制作此菜。

历史典故

传太平天国起义初期，洪秀全率众将士攻打永州城，特命厨师长在天黑前把饭菜做好。厨师长由于时间紧迫为了顾大局，也为了保小命，急中生智，就把杀鸭时的鸭血全倒进了锅里。结果大家胃口大开，个个吃得肚如战鼓。于是“永州血鸭”便由此而得名。

# 酱汁肘子

酱汁肘子丰盈饱满，肥而不腻，肉质酥烂，鲜咸浓香，入口即化。一份酱汁肘子上席，将筷子往酱红色肘子皮上轻轻一插再拨开，涌出一股热气，酱香袭人，白色晶莹的肥肉堆积在一丝丝的瘦肉上，性感光鲜，垂涎三尺。

历史典故

清光绪年间，马明德在长沙马王街开了一家熟肉店，并以自己的名字起店名为“马明德堂”，马以祖传秘制方法，专做以肘子、卤肉为主的熟食，其中“酱汁肘子”、“虎皮肘子”、“水晶肘子”最为有名。做法独特的“肘子”位居当时青石井十大名产“十子”之冠。只可惜“马明德堂”毁于长沙“文夕大火”。不过，早年的祖传酱汁肘子秘方传到了谭奚庭开的玉楼东。

# 永州喝螺

永州喝螺是湖南永州一带的小吃，属于湘菜系。选用当地所产铁螺加工烹调而成，具有清香脆嫩、汤鲜味美等特点，带有浓厚的地方风味。据鉴定，喝螺营养价值极高，能清火开胃，益元气，和五脏。

永州喝螺的味美，主要是由于它的制作讲究，大体可分为选、生、剁、炒、煮五道手序。

也叫永州嗦螺。

说起永州喝螺 [1] ，还有一个动人的传说。永州市何仙观乡曾传说是何仙姑的故乡。当初八仙飘海，初到蓬莱仙境，都夸蓬莱胜景。唯有何仙姑一言不发，吕洞宾问何仙姑为何一言不发，何仙姑说，蓬莱美景虽佳，还不如淡岩的中秋之夜，不如永州八景，众仙不服，顺水而下，进长江，过洞庭，入湘江，来到永州市，一日一夜的长途旅行。众仙都有了饿意。当铁拐李拿起酒葫芦“咕噜咕噜”喝酒时，深叹有酒无菜，韩湘子所说，连忙拿笔想画一条大鲤鱼给众人吃，谁知沾墨太多，甩在地上，变成了一个个铁螺、铜螺，何仙姑一见大喜，忙烧火炒螺，众仙食后，都夸好菜，从此永州喝螺名扬三湘。

永州吃喝螺已经有两千年的历史。在永州的县志也称零陵县志上都有记载。

# 蓝山油茶

蓝山油茶是永州特产之一，又叫做粑粑油茶，属蓝山县的传统点心，以辣、香、甜、脆、味美著名。将蓝山优质糯米油炸成小坨放入碗中，配上花生、黄豆、冻米、红豆、麻豆、玉米，面上稍撒点葱花，然后泡入滚开的姜汤，汤中放有少许红糖和茶叶。蓝山油茶闻起来香气四溢，吃起来甜辣松脆，十分可口。另外，油茶还有发汗驱寒的作用，能促进血液循环，能起到一定的预防防病的作用。

# 煎连壳蟹

煎连壳蟹是一道湖南省永州的汉族传统名菜，属于湘菜系。蟹乃食中珍味，素有“一盘蟹，顶桌菜”的民谚。文人雅士咏蟹诗词，不胜枚举。"一腹金相玉质，两螯明月秋江"、"蟹肥暂擘、馋涎堕，酒绿初倾老眼明"，《红楼梦》中写有宝黛在藕香榭食蟹的故事，赏桂咏菊，煞是快哉！