



毛血旺

妙用：减肥 降糖 补血 护发 健脑 强身健体 养血 去火 降压 促进生长 助睡眠 利尿消肿 抗感冒


工艺：煮

口味：麻辣味

准备时间：15分钟

烹饪时间：<15分钟

用料

主料	 鸭血	1块
	鳝鱼	1条
	黄豆芽	300克
	黄喉	200克
	牛肚	200克
	午餐肉	200克
	生菜	250克
	苦苣	250克
调料	食盐	5克
	葱	1段
	花椒	5克
	干辣椒	20克
	料酒	15毫升
	植物油	45毫升
	高汤	800毫升



做法

1

将鸭血和午餐肉切成1cm厚、4cm见方的小片。鳝鱼宰杀干净后，清水冲洗干净，再切成5cm长的小段。白百叶洗净，切成梳子形的细丝。黄喉切成5cm长小段；

2

黄豆芽掰去根部洗净。干辣椒用剪刀剪成1cm宽的小段。大葱切斜丝待用。小葱洗净切碎；

3

锅中放入适量热水，大火烧沸后放入鸭血片、鳝鱼段、黄喉段和白百叶丝汆煮约2分钟，汆去杂沫，捞出沥干水分；



4

苦苣，生菜洗干净放入盆底，锅中放入1汤匙（15ml）的油，待烧至五成热时放入大葱丝爆香，随后放入黄豆芽和盐1/2茶匙（3g）翻炒约3分钟，再盛入盆中作底菜；

5

将重庆火锅底料放入锅中，大火炒化后调入绍酒和鸡汤，烧沸后放入鸭血片、鳝鱼段、黄喉段和白百叶丝，午餐肉，再次烧沸后继续烧煮5分钟，然后盛入盆中；

6

把余下的油（2汤匙，30ml）倒入锅中，待烧至四成热时，将干辣椒小段和花椒放入，转小火慢慢炸出香味，最后淋入盆中，撒入青蒜碎即可。



烹饪技巧

- 表层辛红的辣椒油可是毛血旺飘香的关键，不过因为需要用到多种香料及大量泡椒与牛油长时间炒制，一般家庭不易购齐材料制作。重庆火锅底料刚好同毛血旺的红油制法大同小异，所以在家中烹制毛血旺时可直接用重庆火锅底料。