

# 讲究不将就 才是完美年夜饭

本报记者 王皇 实习生 李欣瑜

年夜饭最传统的吃法莫过于一家人忙碌,一起准备这一年中最重要的一餐。没有私

厨也没关系,记者专门联系了几家知名饭店的大厨,教大家做几道年夜饭的大菜。所需食材和制作过程都在这里了,还有菜品做出来后看起来就要流口水的,一起学起来吧。



红烧肉

**食材:**带皮五花肉500克  
**调料:**味精10克,鸡精10克,冰糖70克,酱油45克,料酒200克,八角两个,桂皮两块,香叶两片,白芷一片,姜片50克,葱片50克,用糖熬制的糖水500克。

**做法:**将五花肉切成2.5cm的方块洗净备用,在锅内放入所有调料,烧开后下入肉块,开锅后改小火慢烧40分钟,肉烂汁稠时捞出葱姜大料,大火收汁即可出锅。



醋烹虾段

**食材:**净虾段300克,香葱段少许,清香米醋50克,白糖30克,蒜末少许

**做法:**洗净的虾段加入少许葱姜片,盐,味精,白糖,料酒,腌入一些滋味。然后将虾段拍粉放入油内炸,至外皮酥脆。色泽金黄时捞出,锅内留少许底油放入蒜末煸香,加入米醋加入白糖、虾段,香葱段翻炒即可。



枣庄辣子鸡

**主料:**黑爪鸡一只(约1.5斤),枣庄辣椒、豆油

**辅料:**小米椒、蒜、大葱、姜、花椒、干辣椒段、八角、白芷、鸡粉、味精、花雕酒、玉堂全麦酱、冰糖老抽、香菜

**做法:**辣子鸡剁块洗净,锅内加豆油烧热,加入葱姜,花椒,八角,白芷,干辣椒炒香,放入鸡块翻炒至表面微黄,加入花雕酒,全麦酱、冰糖老抽,翻炒均匀,加水小火炖三分钟,然后大火收汁,最后放入香菜、蒜即可。



极品乾隆鱼头

**主料:**花鲢鱼头一个(2.3斤左右)

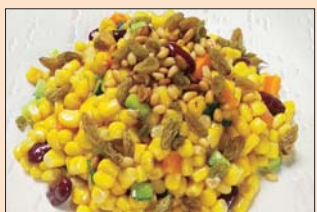
**辅料:**葱姜、豆油、猪大油、八角、甜面酱、韩国辣椒酱、陈醋、黄豆酱、味达美、白糖、鸡精、味精

**做法:**锅内加豆油、猪大油烧热,加入八角葱姜煸香放入甜面酱,韩国辣椒酱,陈醋,黄豆酱,味达美炒香加入水,然后放入鱼头,小火熬制五分钟,然后大火收汁至汤汁微稠即可。



青花椒炒鸡

**做法:**1.黑脚鸡一只,砍成大小均匀的小块,清水洗净控水沥干水分;2.切大片葱姜、青红椒块;3.锅内烧油,热锅滑油下葱、姜、干辣椒、八角、桂皮、香叶、小茴香,炒出香气倒入鸡块,大火翻炒至鸡表面微黄;4.调味,锅内放入甜面酱,生抽酱油、蚝油,豆瓣酱少许,老抽少许,鸡精、白糖适量,加水淹没过鸡,小火煨3分钟,然后大火收汁;5.放入青红椒块、鲜花椒,大火翻炒,待汤汁浓郁,出锅装盘。



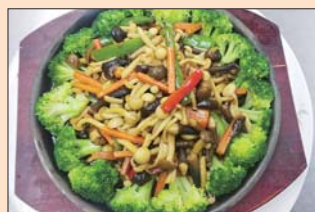
松仁玉米

**做法:**1.香甜玉米粒2罐;2.切黄瓜丁,胡萝卜丁,熟红腰豆、葡萄干少许;3.松子小火炸3分钟左右,炸至金黄色捞出控油;4.烧制,锅内加两勺水,待水开倒入玉米粒、黄瓜、胡萝卜丁、红腰豆,煮熟后捞出,锅洗净放少许油,倒入玉米粒、黄瓜、胡萝卜丁及红腰豆,大火翻炒;5.调味,加入6小勺白糖,根据喜爱吃糖的程度加减,加入少许水淀粉把糖化开,倒入锅内大火翻匀,淋少许油出锅装盘,撒上炸好的松子及葡萄干即可。



博山豆腐箱

**做法:**1.锅内油大火烧至6成热,改中火放入豆腐块慢炸至金黄色捞出;2.用特制工具挖出豆腐瓢成小箱状;3.另起锅加油,煸香肉馅、葱末、姜末、笋末、木耳末,烹南酒,味极鲜、老抽、加碘精制盐、味丹、鸡粉、胡椒粉,炒至8成熟;4.将炒好的肉馅填入豆腐箱,入蒸锅蒸透;5.锅内油,煸香蒜末,调入味极鲜、老抽、味丹、鸡粉、白砂糖,勾芡,淋葱油,均匀浇在豆腐箱上,撒香青豆即可。



小炒珍菌皇

**做法:**1.虎掌菌温水泡发,搓净绒毛,留少许水备用。鸡枞菌加姜片,鸡汁上锅蒸熟;2.虎掌菌切为条,鸡枞菌一劈为二,杏鲍菇改为长条片,海鲜菇一切为二,蟹味菇去净根部;3.锅加油,油热加杏鲍菇、海鲜菇,炸至金黄熟脆,控油。鸡枞菌、虎掌菌、蟹味菇过水,控水备用;4.锅内底油,煸蒜片,沸入蚝油,加少许水,下入各种菌类,调味收汁,加青红椒片,勾少许薄芡,撒入青蒜出锅装盘。

## 饺子要煮熟煮透,豆腐也不能吃多 市场监管部门发布春节消费提示

本报1月31日讯(记者 王皇) 春节将至,饺子、豆腐、鱼类等都是过年常见的传统美食。近日,国家市场监督管理总局发布了春节期间食用传统美食的消费提醒。

饺子是北方居民春节必吃的美食,市场监管部门提醒市民,家庭自制饺子时,要选好原料,清洗好制作工具,尽量按食用量制作,现包现食。因节假日加班等原因不能与家人分享包饺子乐趣的,可购买速冻饺子。

应通过正规采购渠道,选择包装完整,外观质地均匀且在保质期内的产品。同时,仔细阅读产品标签信息,重点查看配料表及营养成分表,严格按照标签上的存储条件进行保存。食用饺子时,一定要煮熟煮透。餐后剩余饺子,放入冰箱冷藏,再次食用前要彻底加热。

“腊月二十五,推磨做豆腐”,在我国许多地方过春节还有吃豆腐的习惯。购买豆腐时,要“两看一闻”。首先看其颜色,

正常豆腐的颜色呈乳白色或淡黄色,有光泽。其次看其切面,好的豆腐切面细腻,气孔少。闻起来有浓厚的豆香味,不能发酸或有怪味。豆腐虽是较好的蛋白质来源,但不宜多吃,一般每天食用100-150克为宜。食用过量可能会引起消化不良、加重肾脏负担等问题。

春节期间,家家户户饭桌上少不了鱼。食材鱼分为海水鱼和淡水鱼两大类,食用时主要把握三个环节。一是正确选

材。选购冰鲜海水鱼时需注意其新鲜度,鱼体完整,肌肉有弹性,眼球饱满透明,鳃丝鲜红,气味正常。购买冻结的海水鱼,除鱼体冻结外,其质量要求与鲜活鱼体基本一致。二是保鲜有效。冰鲜海水鱼需控制好冷却温度,尽量延长其保鲜时间。三是合理烹饪,注重食用安全。淡水鱼洗净后可采用清蒸、油炸、红烧等多种烹饪方法,烹饪时要烧熟煮透,彻底杀灭寄生虫。