



这样的年夜饭 包你稳当大厨

年夜饭是中国人的传统佳肴，一家人欢聚一堂，在一起吃年夜饭，其乐融融，真是有说不完的情趣，同时预示着一整年的团团圆圆，也是春节家家户户最热闹愉快的时候。年夜饭的菜品数也有讲究，10个菜的叫十全十美，12个菜的叫四平八稳，16个菜的叫连连发。家宴不用多么讲究，今根据自己口味推荐10个菜，两凉六热两汤，菜品看似简单，但囊括了酸甜咸辣香，川鲁粤淮扬。

本报记者 朱文龙



西芹百合炒腰果

原料:中西山百合50克,西芹100克,胡萝卜50克,腰果50克,盐,砂糖。
做法:1、将中西山百合切去头尾分开数瓣,西芹切丁,胡萝卜切小薄片。
2、锅内下2大匙油,冷油小火放入腰果炸至酥脆捞起放凉。
3、将油倒出一半,剩下的油烧热放入胡萝卜及西芹丁,大火翻炒约1分钟。
4、放入百合、盐、砂糖,大火翻炒约1分钟。
5、盛出,洒上放凉的腰果即可。



蒜泥白肉

原料:五花肉250克,黄瓜1根,食盐3克,酱油3克,姜5克,八角1个,料酒10克,香醋等。
做法:1、五花肉下锅煮开。继续滚煮3分钟,去除血末杂质捞出,入开水锅,添加葱姜、八角和料酒,大火煮开转小火煮10分钟左右,至肉熟透。
2、关火后把肉浸在原汤中20分钟,然后取出沥干晾凉。用刀把肉切成薄片,黄瓜和葱白切丝,卷成卷儿,摆盘。
3、大蒜捣成蒜泥,添加盐、凉拌酱油、糖、香醋、香油、辣椒油和熟芝麻,兑成调味料,浇在白肉蔬菜卷上即可。



葱烧海参

原料:海参若干,葱白若干,油少许,绍兴黄酒,酱油,白糖,盐,高汤。
做法:1、干海参泡发,将内脏剖出,特别是两头,一定要洗净,切段。开水中放入料酒、酱油,将海参放入,焯2分钟。
2、锅子烧热,放入油,将葱白放入,炸至金黄色即成葱油,倒入碗内。锅内留底油,放入白糖炒至红棕色,放入清洗干净的海参段,煸炒。
3、倒入清汤,加入绍兴黄酒、酱油、盐少许,继续烧至汤汁仅剩三分之一。
4、勾芡,倒入葱油,搅拌均匀,即可出锅!



孜然羊肉

原料:羊肉500克,淀粉10克,熟白芝麻20克,香菜50克,孜然粉15克,辣椒粉15克,孜然粒10克,花椒粉5克,生抽1汤匙,盐3克。
做法:1、羊肉洗净,切成粗丝或者条,放入生抽、淀粉、孜然粒,拌匀,腌制30分钟。香菜洗净,控干水分。
2、锅里倒油,烧热后放入羊肉翻炒。肉刚刚变色的样子,继续翻炒至羊肉的表面变的微微发焦,放入盐炒匀。
3、放入孜然粉、辣椒粉和花椒粉翻炒。放入熟芝麻,翻炒均匀。盛入铺了香菜的盘子里。



红焖大虾

原料:大虾350克,香葱、生姜、番茄酱等,白糖1汤勺,醋1汤勺,水淀粉适量,食盐,料酒。
做法:1、虾洗净,剪去虾枪和虾须,用牙签挑去虾线,放入碗中,加入适量拍碎的姜片和葱白段,调入食盐和料酒,拌匀腌制片刻。
2、5大勺番茄酱、1汤勺白糖、1汤勺醋搅拌均匀,然后加入适量水淀粉拌匀。
3、锅中烧热适量油,放入虾煎至两面金黄。
4、把虾移至旁边,下入少许葱姜末煸香后和虾一起炒匀,下入调好的酱汁,盖上盖子中小火煮约3分钟;大火收汁即可。



板栗烧鸡块

原料:栗子(鲜)110克,鸡腿500克,大葱10克,姜5克,淀粉(玉米)4克,蚝油、白酒等。
做法:1、板栗泡水1小时,洗净装在大碗内,用水没过放入电锅,外锅加水蒸至开关跳起。
2、鸡腿切小块,放入冷水中煮开,水倒掉,鸡腿捞出冲净泡沫。淀粉放碗内加水调成湿淀粉。
4、油爆香葱、姜,放入鸡块及调料蚝油3大匙、酒1大匙、糖1大匙,胡椒粉少许、清水3杯烧开,放入栗子,小火烧20分钟。
5、待汤汁煮至稍干,拣出葱、姜,淋水淀粉勾芡后,盛出即可。



草莓山药

原料:草莓,山药,炼乳,草莓酱(或其他果酱)。
做法:1、山药去皮洗净后,上锅蒸熟。
2、把蒸好的山药沥干水,碾成泥,加适量炼乳拌匀。
3、将草莓做成喜欢的造型,把山药用裱花嘴挤到草莓上,淋上果酱即可。



莲藕排骨汤

原料:新鲜排骨、莲藕。辅料:盐、葱段、生姜、陈皮、花椒。
做法:1、排骨洗净放入冷水中,烧开后五分钟,焯过,再洗净备用;莲藕两截去皮,切滚刀块,过水,去除淀粉,备用。
3、排骨、藕块,放入大沙锅中,再放入葱段、姜片、陈皮、花椒等,一次放入足够多的水,盖上锅盖,开大火煮开,注意不要沸腾溢出来。
4、水开后保持中到大火,一直煮30-40分钟左右,再改中火炖1-1.5小时左右,汤好,加入适量盐,不需要加鸡精,汤已经很鲜美了。



酸菜鱼头汤

原料:半斤鱼头、年糕、白菜、香菜、食用油、酸菜鱼作料。
做法:1、鱼头去腮后洗净,在肉多的部位表面略划几刀,用厨房用纸将表面水分吸去;取出酸菜鱼料包中的酸菜,切段备用。
2、把鱼头放热油锅小煎后盛出。
3、把酸菜放入热油锅煸炒后,倒入鱼头,依次放入酸菜鱼中的小作料包,加适量清水煮开。
4、小火焖煮一会儿,依次放入年糕,白菜(怕吃不饱加了年糕,怕太辣加白菜减轻辣味)。
5、最后,搭上海菜就可以出锅了。