



# 酸甜咸辣香，川鲁粤淮扬 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，烧开约五分钟，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，搭上香菜就可以出锅了。

