

■留下传统·吃顿有年味儿的年夜饭

年夜饭在家吃才最有年味儿

读者和网友纷纷来电或留言,分享自己的年夜饭记忆

本报1月12日讯(记者 王皇 实习生 林蒙初) 9日,本报C07版推出“留下传统·吃顿有年味儿的年夜饭”活动,征集年夜饭怎么吃。活动在齐鲁晚报、齐鲁壹点、齐鲁晚报微信一经推出,很多市民和网友就来电或者留言分享自己的年夜饭记忆,年夜饭不只是一顿大餐,更重要的是与家人团聚的温情与感动。

网友“玉米地里的高粱”与爱人刚刚结婚就到一千多公里外的地方工作,一年不能回去一次,只有双方父母在山东老家。他说在离家千里之外的城市,最盼望的就是过年的时候回家,和父母一起坐在饭桌前聊聊天。

网友“宝钗扑蝶”是博山人,在她的记忆中,年夜饭总是爸爸在厨房忙碌的身影,传统的年夜饭准备起来很麻烦,但是爸爸总

是在过年的时候把一切都准备好了,“年夜饭其实就是一口吃食,但却是无尽的爱!”

网友“我决定换个名字”说,小时候总是和叔叔、伯伯三家一起过年,小孩一桌大人一桌,孩子们围着餐桌嬉戏,还不忘给爷爷奶奶敬酒。现在爷爷奶奶去世了,三家人仍一起过年,因为平时很少有机会见面,过年团圆的意义才更深刻。

很多读者和网友分享了年夜饭常吃的菜品。网友陈红说,过年最想念的是妈妈做的红膏炆蟹和酒酿圆子。网友“清水的旋”说,过年的时候姥姥会蒸各式各样的馒头,有刺猬样的、鲤鱼样的,栩栩如生。年二十九开始炸年货,藕合茄合土豆合炸鱼炸肉刚刚出锅,就被孩子们一抢而光。

“作为胶东妇女,从小就练

就了包水饺的技能,年夜饭肯定要大显身手了。”网友“胖胖猫”说,过年的时候自己包饺子老公炒菜,从酱牛肉开始,然后是葱爆海参、清蒸大虾、炒各种蔬菜。网友“A锦绣”说,他们的习俗是大年三十下午开始包肉饺子和素饺子,三十晚上吃肉饺子,初一早上吃素饺子。还有就是做几道大件菜,像鸡、鱼、肘子都少不了。

年夜饭准备啥食材?听听李大厨咋说

肉鱼鸡“三大件”不能少,如今食材更健康花样更讲究

市民和网友在留言中提到了不少年夜饭的美食,传统的年夜饭可不是在饭店订一桌就行,年节食品的准备也很有讲究。山东省城镇劳动就业训练中心高级实习指导教师、山东烹饪协会副秘书长李志刚这次跟大家聊聊年夜饭食材怎么备,附带介绍年夜饭很受欢迎的菜品。“留下传统·吃顿有年味儿的年夜饭”活动还将继续,下周我们将从留言者中随机选出八位试吃李大厨制作的年夜饭。市民可关注齐鲁壹点情报站活动页面了解详情。

本报记者 王皇
实习生 林蒙初

传统习俗中
肉鱼鸡就是“三大件”

李志刚说,在山东的习俗中,春节期间有三样必须要准备的传统食材,俗称“三大件”,一般是肉、鱼、鸡。另外羊肉、蒸馍、年糕、丸子等也是家家户户必备的年节食材。

“过年一定要备下的第一样东西,就是礼条,也叫肋条,就是咱们说的大块猪肉。闺女回娘家时一定会割一块礼条,娘家也会回赠相当重量的枣糕。”李大厨说,礼条同样是走亲戚时最好的礼物。

“煮肉也是一门学问,过年煮肉一般只放葱、姜、花椒和大料,不放盐,醋与酱油等调味料,煮四十分钟,用筷子一扎,不冒口水就代表煮透了。煮好后趁热剔掉骨头稍微放凉,就要把肉切成四方大肉块,一部分用作供品,一部分放在坛子里加粗盐腌

制成腊肉。”李大厨说。

亲戚多的人家还会买上两挂“连肝肺”。“‘连肝肺’上有猪的肝、肺、心、肠,还有猪头,把这些下货煮熟后晾凉,待客的时候加上酱油、香油和醋,和葱丝一拌,年夜饭上的酒肴就有了。”李大厨说。

鱼也是过年必备的食材。李大厨说,在山东人的习俗中,一般要买鲤鱼,亲戚朋友之间送礼也要送鲤鱼,实在没有鲤鱼也可以送草鱼,但是不能送无鳞鱼。另外带鱼也是必备的鱼类,老济南过年一定会炸带鱼。做鱼也有讲究,草鱼和鲢鱼一般挂上面糊,撒上花椒面,炸成酥鱼吃。鲛鱼一般是切块红烧或蒸着吃。

鸡同样是年夜饭中常见的食材。李大厨说,鸡一般是切块挂糊煮着吃,做成酥鸡。整鸡用作供品或者待客时,就要盘成“凤凰打坐”的样子。

如今食材更丰富健康
海参成年夜饭新宠



海参扒肘子(山东鲁菜研究开发推广中心供图)

“传统的年夜饭大鱼大肉的多一些,现在有了更多养生的吃法,比如海参成了年夜饭的新宠。”李大厨说,现在的年夜饭比传统年夜饭丰富了许多,菜的花样也比以前更加讲究。

年夜饭的“三大件”中,海参扒肘子、布袋鸡,大烧鱼很受欢迎。李大厨说,第一个大件菜是海参扒肘子。肘子基本上带着骨头,瘦肉为多,过油红烧后浇上海参便是海参扒肘子。

第二个大件菜一般是扒鸡

或者布袋鸡。布袋鸡是把整鸡去骨留皮,里面塞上海参、鱿鱼、火腿、蹄筋、竹笋、海米等干货,原料以山珍海味为主。

第三个大件菜就是鱼,过年一般不上糖醋鱼,而是吃大烧鱼或干烧鱼。大烧鱼就是鲤鱼过油后用甜面酱蘸大葱来烧,干烧鱼是放上辣椒、肥肉末和雪里红咸菜来烧。

“三大件”后面各自还要配“六行件”:比如海参扒肘子后跟着炸虾仁 and 氽丸子,鸡肉菜

跟着烩鱿鱼和烧蹄筋,第三个鱼后跟着香菇烧油菜或者甜菜如拔丝苹果。

接下来的饭菜基本上是烩菜,如烩鸡块、红烧瓦块鱼,再就是上汤菜,如榨菜肉丝烹汤,也可以上炒豆芽、芹菜或醋溜藕丝这样的素菜。

饭菜后再上一道汤,这样就是一道有老济南鲁菜规制的“四三六四”席:四个凉菜、三个大件、六个行菜、四个饭菜和一个汤。

淡干海参仅550元/斤

新闻大厦一楼大厅火爆热销中!

1月12—18日

全场一律批发价,上万斤海参任你挑选,数量有限欲购从速!

特价刺参	优质刺参	精品长岛刺参	特A级刺参	特3A级刺参
980元/斤	1160元/斤	1390元/斤	1460元/斤	1590元/斤
无糖 肉厚 涨发率高	无糖 肉厚 涨发率高	无糖 肉厚 涨发率高	无糖 肉厚 涨发率高	无糖 肉厚 涨发率高

买2斤补贴车费100元,买3斤送1斤(送优质淡干海参)特价刺参、淡干海参550元/斤除外。特别推荐:特5A级刺参1780元/斤

抢购地点:济南市历下区泺源大街6号山东新闻大厦一楼大厅 团购邱经理电话:13780629698

乘车路线:乘31、39、49、K52、70、80、K96、102、113、165、BRT2、BRT3新闻大厦站或乘2、K59、79、103历山路和平路口下车(历山路和泺源大街交叉口西走50米路南)