

年夜饭，咱们这么做

春节即将来临，中国人说过年，很大程度上过的就是一顿年夜饭。全家人真正意义上的团聚，就在这顿热烘烘暖洋洋的聚餐上。对于年夜饭，咱们过年最讲究菜式的吉祥如意，希望借全家团聚的机会说出心中的祝福和愿望，所以把很多菜式都冠以喜庆意味的经典菜名，比如年夜饭中不能缺少的鱼意味着“年年有余”，吃鸡代表“吃鸡起家”，香菇象征金钱，发菜音同“发财”等等，自己做年菜自然也少不了要做一些经典的菜式，让过年的气氛洋溢在席间。小编特地搜寻了几道特色年夜饭，并将材料和做法一一列举，只要认真学习，任何人都能成为年夜饭大厨。

大盘鸡

材料:三黄鸡一只或半只,土豆 2—3 个,干辣椒适量,辣椒 2—3 个,花椒,大料,酱油,葱姜蒜,白砂糖,

做法:

- 1、鸡剁块,过水,控干。
- 2、锅内加油,稍微热下就加糖,小火不停地搅拌。
- 3、烧至微微起泡时倒入控干的鸡块,翻炒至上色。
- 4、然后加入葱姜蒜,干辣椒和其他调料。
- 5、等鸡肉炒出水分后加入土豆翻炒,然后倒入水。大火烧开,小火炖烂。
- 6、等土豆炖熟了,就可以加青椒搅拌均匀出锅了。



大盘鸡



糖醋鲤鱼



拔丝地瓜



油焖大虾

糖醋鲤鱼

材料:鲤鱼(1 斤半左右) 1 尾,白糖 150 克,米醋 70 克,油,生抽 10 克,蕃茄酱 1 汤匙,生粉,面粉,料酒 5 克,盐 5 克,白胡椒粉 1 克,葱姜蒜末少许,松子仁少许,脆青豆(即食)少许

做法

- 1、活鲤鱼宰杀后收拾干净。如果讲究呢,鲤鱼要抽去筋:头尾各切一刀,拍拍鱼身把筋抽掉。
- 2、然后直刀切至鱼骨,注意不要切穿鱼骨。改斜刀顺鱼骨片入 3cm 左右。
- 3、用料酒,盐,白胡椒粉搽满鱼身,腌制 10 分钟。
- 4、现在来调炸糊:面粉和生粉的比例 1:1 的样子。清水调匀,不要调太稀,面糊要能挂在鱼肉上不致流下才行。
- 5、烧热油后给鱼挂糊:提起鱼尾让片过的鱼肉片翻转垂下,均匀地抹上炸糊。
- 6、接下来就比较关键了:用毛巾包住鱼尾抓牢,倒提着鱼在油温 7 成热时鱼头入锅开始中火炸制,用手勺不断往鱼身上浇热油,让其慢慢定型。
- 7、基本成型后,把整条



拌三丝



西芹百合炒腰果



红烧茄子

鱼按照需要的形状整体曲卷入油锅炸透,露出油的部分要用手勺不断浇热油,呈金黄色,壳硬成型就可以了。把鱼捞出试盘,如果鱼站不住可以用炸糊配炸一个支撑使鱼立稳。然后待油温升高将鱼复炸一次。

- 8、将炸好的鱼摆入盘中立稳。
- 9、复炸鱼的同时另起锅小火烧热底油,爆香葱姜蒜



红烧肉

末,放入米醋、白糖化开,加入蕃茄酱炒匀。

- 10、水淀粉中加些生抽勾芡,至芡汁浓稠、透明、均匀。
- 11、小心将糖醋汁浇在鱼身上,撒些松子仁和脆青豆装点一下,完成。

油焖大虾

材料:海虾 1 斤,姜丝一

小把(宜多不宜少),白糖 2 大匙,盐 1 小匙,番茄酱 2 大匙,橄榄油普通炒菜用量

做法:

- 1、去除虾线。沿虾背脊剪开一条口子,取出虾线。将去除虾线的虾用水洗净,并将水沥干。
- 2、姜切丝,备用。
- 3、热锅凉油,待油八成热放入姜丝煸炒,爆出香味后倒入大虾煸炒,虾变红后加入盐和糖继续煸炒,盖锅盖焖一下,然后倒入适量番茄酱翻炒均匀就可以出锅了。

红烧肉

材料:带皮五花肉 400g,食用油少量,盐少量,味精,料酒,姜汁,生抽,老抽,红糖 1 勺,肉蔻 2 个,桂皮 1 根,川椒 2 个,香叶 3 片,八角 3 个

做法:

- 1、带皮五花肉洗干净放入沸水锅中余水片刻捞出(这样便于切块)
- 2、将肉切成大小适中的块状,再次放入沸水锅中余去血水,捞出沥干水分。
- 3、锅中少油,放入红糖、生抽、老抽中火熬到糖起泡。
- 4、放入葱段,倒入姜汁和料酒煸炒出香味。
- 5、倒入五花肉翻炒均匀至每块肉都上色,继续煸炒,要让五花肉的油脂煸出,将煸出的油倒出。
- 6、锅中填入适量清水,将调料装入调料包放入锅中,香叶、桂皮也一起放入,撒少许盐大火烧沸,转小火烧 1 个半小时,待肉烧透汤汁浓稠,撒入味精出锅即可。

拔丝地瓜

材料:地瓜、绵白糖、植物油。

做法:

- 1、地瓜去皮,切滚刀块。
- 2、起油锅,油温 5-6 成热时,放入地瓜炸至表面金黄捞出控油。
- 3、锅里留少许底油,放入绵白糖,用勺子不断地推动糖至完全融化,变成浅褐色。
- 4、马上倒入炸好的地瓜,颠勺,或者用勺子快速地翻动地瓜,让地瓜迅速地裹上糖,然后盛出就可享用了。

西芹百合炒腰果

材料:腰果适量,姜蒜少许,西芹 200 克,新鲜百合一

包,盐少许。

做法:

- 1、西芹洗净切好备用。
- 2、新鲜百合买回来很脏,掰开一片片洗净备用。
- 3、腰果用冷锅冷油用小火慢慢炒变色就可以了。一定要用小火,待变色后即取出,否则易糊。
- 4、锅里放入姜蒜炒香,把西芹百合一起倒入锅里大火快炒,放盐,放鸡精再翻炒几下关火。
- 5、最后把炒脆口的腰果倒入锅里拌炒几下就可以出锅了。

红烧茄子

材料:茄子 2 根,肉末 100 克,青椒 1 个,西红柿 1 个,蒜 10 克,葱 10 克,盐 5 克,料酒 15 克,白糖 15 克,味精 3 克,鸡粉 3 克,胡椒粉 5 克,番茄酱 10 克,蚝油 5 克,生抽 10 克,醋 10 克。

做法:

- 1、茄子去皮,洗净切滚刀块。
- 2、青椒去蒂去筋膜去辣椒籽后切块,西红柿洗净切块。
- 3、蒜葱切沫,取小碗,放 15 克淀粉,加生抽 10 克,醋 10 克,加适量水调成芡汁备用。
- 4、锅内下 30 克色拉油,大火将油烧至 7 成热,放入茄子煎至微黄后取出备用。
- 5、用余油大火加热至 7 成热,放入肉末 100 克,大火翻炒,炒至肉末变色,放入番茄酱 10 克,盐 5 克,味精 3 克,鸡粉 3 克,白糖 15 克,胡椒粉 5 克,蚝油 5 克,加入调好的水淀粉,开始熬汁。
- 6、待汤汁大火炒出香味,放入炸好的茄子,下青椒丝,西红柿块大火翻炒,青椒炒至断生即可。

拌三丝

材料:胡萝卜,青萝卜,白萝卜三种萝卜,葱丝木耳适量,蒜一粒,盐半勺,糖一点点,陈醋半勺,白醋两滴。

做法:

- 1、将三种萝卜分别切丝,切完分别用水静泡一分钟,蒜切末
- 2、将泡好的萝卜丝都放在一起,撒入蒜末
- 3、之后加入半勺盐,一点白糖,半勺陈醋,两滴白醋,搅匀。