



# 省心 年夜饭就照这个菜单做

开盘凉菜、实力硬菜、滋补汤菜应有尽有，新手也能像大厨

## 1 五道开盘凉菜 开胃可口 即做即吃

### 凉拌木耳

1. 黑木耳用冷水泡发后，剪去根蒂，撕成小朵。  
2. 锅中放清水烧开后，入黑木耳余烫3分钟捞出，用冷开水洗去表面黏液。  
3. 胡萝卜去皮切牛眼片，入沸水余烫1分钟捞出。  
4. 葱姜蒜切末放小碗里，植物油烧热后浇在上面烹出香味。  
5. 按照自己口味加入适量生抽、盐、香醋、糖调匀成味汁。  
6. 黑木耳和胡萝卜一起放入碗里，将味汁倒入，撒上香菜末和辣椒圈拌匀即可。

### 手撕鸡

配料：小柴鸡半只，葱2根，姜3片，香菜一点  
调料：  
1. 酱油3大匙  
2. 料酒1大匙，蚝油3大匙，糖1大匙，胡

椒粉少许，清水3杯

做法：

1. 鸡洗净，抹干水分，涂上调味料，放入热油中炸上色捞出；  
2. 另用2大匙油爆香葱、姜，焦黄时捞出，加入调味料烧开，放入柴鸡，改小火煮20分钟，取出放凉；  
3. 用手将肉撕下，去皮、去骨后撕成条状，排入盘内，另将剩余的汤汁淋入少许即可食用。

### 凉拌腐竹

主料：腐竹

调料：酱油、醋、香油、味精、大葱、辣椒粉

做法：

1. 腐竹用热水泡开，再用开水焯一下，捞出沥去水分；  
2. 腐竹置于盘中，放入酱油、醋、香油、味精、葱末、辣椒粉，拌匀即成。

### 蒜蓉金针菇

材料：粉丝、金针菇

调料：蒜、盐、味精、香油、辣椒

做法：

1. 把粉丝用温热的水泡软后捞出，用剪刀剪短一点，金针菇焯水。  
2. 准备蒜茸、葱花和辣椒。  
3. 蒜茸用油中小火炸成酥蒜。  
4. 摆放好的粉丝金针菇上撒葱和辣椒，将蒜油泼上去。

### 凉拌娃娃菜

食材：娃娃菜

调料：葱姜蒜、蚝油、水淀粉、味精

做法：

1. 娃娃菜过一下热水，捞出沥干。  
2. 锅内放油爆香葱姜蒜，加入蚝油、水淀粉，勾芡成酱汁，淋到娃娃菜上。当然如果喜欢麻辣口味，可加一些辣椒油。



## 2 五道实力硬菜 美味下酒 精雕细琢

### 梅菜扣肉

1. 五花肉刮洗干净，用清水煮至刚熟，取出；  
2. 以老抽涂匀煮熟的肉皮；  
3. 辣椒炒香晾凉，浸入米酒中成川椒酒；  
4. 中火烧热炒锅，下油烧至微沸，将肉放入加盖炸至无声，捞出，沥油；  
5. 沥油晾凉的肉切成成长形块状，每块约长8厘米、宽0.5厘米，排放在碗内，皮向下，成风车形；  
6. 将豆豉、蒜末、红腐乳压烂成茸，放入碗内，加姜片、精盐、老抽、川椒酒、白糖调成味汁；  
7. 将味汁倒入肉内，整碗放入蒸笼先用旺火后用慢火蒸约40分钟取出；  
8. 梅菜洗净，切成每片长3厘米、宽1厘米；  
9. 切好的梅菜用白糖、油拌匀，放在肉上，续蒸5分钟取出，滗出原汁；  
10. 将肉复扣在碟中，将原汁烧沸，加湿淀粉调成稀芡淋上。

### 红烧肉

材料：五花肉、红糖、大料、味精、葱姜蒜

做法：1. 先放油，加入红糖，熬至起沫，加肉炒出油后，加料酒等作料，煸炒出香味。  
2. 锅中加开水，大火炖2-3分钟。  
3. 大火烧制后改小火，慢炖2-3小时。  
4. 最后大火收汁，加味精出锅。

### 水煮鱼

### 土豆牛腩

1. 鱼2斤清洗干净，要注意把鱼肚子黑黑的地方洗白哦，沿着鱼骨剔出鱼肉，用刀顺着鱼肉的纹路，斜着把鱼片成半厘米厚的鱼片，这样才不会有那么多刺。  
2. 将鱼片放到盘子里，加上蛋清、盐、淀粉用手抓匀，大蒜切成蒜末待用，干辣椒去籽剪成段，酸菜、姜也切细待用。  
3. 把油倒入锅中烧热，爆炒姜、蒜、红辣椒、花椒，将鱼骨煎一下，就可以放入冷水等大滚后，把切好的黄瓜和黄豆芽也倒入锅中。  
4. 均匀地放入鱼片，加少许的盐和味精，撒上白芝麻就可以盛上大盆了。  
5. 烧热锅后，倒入油和辣椒油，烧到八成热，放下红辣椒和花椒爆香它，直接倒在鱼面上，只听到“吱吱”的声响，撒上切好的葱花，就可以上桌了。

### 东坡肘子

1. 猪肘子2只刮洗干净，顺骨缝划切一刀；  
2. 放汤锅煮透，捞出剔肘骨；  
3. 放入垫有猪骨的砂锅内，加煮肉原汤；  
4. 放入大量葱节，姜，绍酒在旺火上烧开；  
5. 雪豆洗净，下开沸的砂锅中盖严；移到微火上煨炖约3小时，直至用筷子轻轻一戳肉皮即烂为止。

### 排骨冬瓜汤

方法：  
1. 把鲫鱼洗净后斩去头尾，批成上下两片，再斩成5厘米见方的块，放入盐、姜汁、酒腌渍。葱切成长段。  
2. 油锅烧热，放入鱼块炸至外香内嫩(需复炸)捞出。  
3. 锅留底油，放入葱煸香，加入酒、酱油、盐、糖、味精、茴香、胡椒粉、汤烧开，将鱼块浸入汁中，滴上麻油，即可出锅装盘。  
食材：排骨、冬瓜、盐、味精、葱  
做法：  
1. 冬瓜去皮去籽，洗净切块；  
2. 排骨洗净，放锅中加清水煮开，撇去浮沫。加料酒后煮30分钟。  
3. 放入冬瓜，中火煮3-5分钟，放入盐、味精、香葱。

一同放进电饭煲，加水至锅的3/4处，通电，调至“高火”盖上盖。

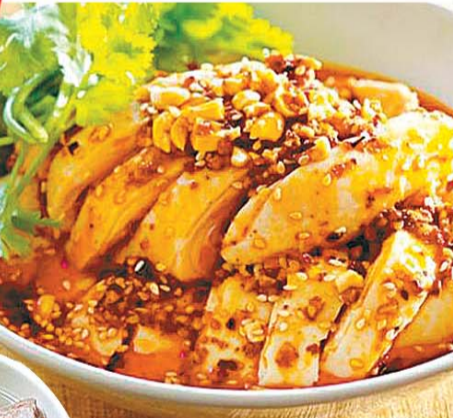
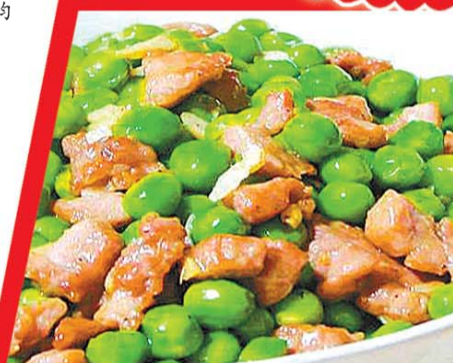
7. 中间适当作一两次翻搅，两个半小时后，加土豆块并搅拌均匀，再焖30分钟出锅。

### 梅菜扣肉

1. 猪肘子2只刮洗干净，顺骨缝划切一刀；  
2. 放汤锅煮透，捞出剔肘骨；  
3. 放入垫有猪骨的砂锅内，加煮肉原汤；  
4. 放入大量葱节，姜，绍酒在旺火上烧开；  
5. 雪豆洗净，下开沸的砂锅中盖严；移到微火上煨炖约3小时，直至用筷子轻轻一戳肉皮即烂为止。



梅菜扣肉 扫码看视频学做菜



2018年 春节特刊

[够好吃]

随着时代变迁，年夜饭的做法也是五花八门，但宗旨就是饭菜要代表吉祥，象征新年新气象，新的一年要万事顺利。

年夜饭菜谱讲究名称吉祥如意，菜做出来要色香味俱全。不少人喜欢去酒店吃年夜饭，觉得既省事又好吃，但在家里吃年夜饭似乎更有年味儿。小编就在这里推荐一些春节家宴菜谱，自己动手，丰衣足食，认真学好手艺，比饭店里做得还好吃呢！快来试试吧。



### 老鸭汤

材料：老鸭1800克，酸萝卜900克，老姜一块，花椒四五粒。  
流程：  
1. 将老鸭取出内脏后洗净，切块；酸萝卜清水冲洗后切片，老姜拍烂待用。  
2. 将鸭块倒入干锅中翻炒，待水汽收住即可(不用另外加油)。  
3. 水烧开后倒入炒好的鸭块、萝卜，加入备好的老姜、花椒。  
4. 将鸭块连同汤水倒入高压锅煮制。

### 鲫鱼汤

食材：鲫鱼1条(约400克)，黄酒、酱油各5克，盐0.5克，糖7克，胡椒粉0.1克，味精1.5克。茴香1只，麻油、姜汁各1克，葱100克，汤25克，精油500克(实耗25克)

T05

2018.2.12 星期一 编辑/组版/于梅君 美编/苗楠

生活日报

