

团团圆圆 年夜菜

谢蕙蒙 主编

66道经典年菜，6大名厨亲自示范

主厨：姚嘉雄、许财旺、连爱卿、王耀培、庄圣思、郭子仪

◆花小钱做年菜的秘诀

◆海味、干货、药材图鉴 & 采买诀窍

◆吃出健康，吃出好运，猴年吉祥



972.182
44



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

团团圆圆年夜菜 / 谢蕙蒙主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2004. 1
ISBN 7-5019-4125-4

I. 团… II. 谢… III. 菜谱 — 中国
IV. TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 092118 号

版权声明

本书经生活品位文化传播有限公司授权, 贝塔斯曼亚洲出版公司转授权, 出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

责任编辑: 李建华 责任终审: 孟寿萱
责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 4.5

字 数: 115 千字

书 号: ISBN 7-5019-4125-4/TS·2425 定价: 22.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2003-6848

读者服务部电话: (咨询): 010-88390691 88390105 传真: 88390106

(邮购): 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

30626S1X101HYW

团团圆圆年夜菜

谢蕙蒙 主编



中国轻工业出版社

GO!GO!轻松做年菜!

小时候过年,总记得年三十晚上要“守岁”,家家户户灯火亮通宵,小孩子们也可以破例玩到十二点以后,印象中我们最喜欢围着暖烘烘的火炉,看母亲用小炭火烘蛋饺。这时只见母亲用一只圆的勺子,内面抹上猪油,放在炭火上烘一烘,烧到油滋滋作响时,飞快倒入一匙蛋汁摇一圈,待蛋汁渐渐凝固形成薄蛋皮,即快速加入肉馅合起,最后变成一粒粒漂亮的“金元宝”。

蛋饺成形的过程很快,中间的动作要轻,速度却要快,拿捏稍有不慎就容易破皮,必须重新来过,因此我们小孩子围观时,往往大气也不敢喘一下,在一旁紧张地看着炉火,每当母亲包成一个就发出高兴的欢呼,那种全家人一起做年菜的感情,比什么山珍海味或大鱼大肉都令人怀念。



现今的过年,对很多人来说,竟是一种难以言喻的既爱又怕的情绪,想到回家路上大排长龙的车阵,好不容易通过一关又一关,回到家以后又要面对一桌子的杯盘碗筷,尤其是重头好戏“年夜菜”的登场,里里外外总是要教人忙上好几天啊!不知道是谁说一定要这样才叫做“过年”?

E时代的父母,要给孩子留下哪些难忘的过年印象呢?在此,我们为你示范将近66种经典年菜和年节饮食,好让孩子们从中了解中国人过年所讲究的各种吉祥如意,即使你没有时间亲自动手包元宝,甚至从五星级饭店直接订购年菜回家,一样可以抓住“年味”,让孩子感受到年夜饭和家人团聚在一起的温馨气氛。

Go! Go! 轻松做年菜,大家一起in起来!



团团圆圆年夜菜

CONTENTS

经典年菜

年夜饭 大团圆



名厨教你做年菜

■ 发财好市年菜 · 名厨姚嘉雄

- 发财好市 8
- 椒盐羊小排 9
- 石斑鱼两吃 10
- 一品刺参 碧绿鸳鸯鸡 11
- 蟹肉竹荪蔬 12
- 荔蓉酥带子 人参炖九孔排骨 ... 13

■ 合家团圆年菜 · 名厨连爱卿

- 羊肉火锅 14
- 红烧狮子头 15
- 白菜炖全鸡 16
- 香酥芋枣 香卤元蹄 17
- 虾球烩时蔬 松子鲜鱼 18
- 发财有余 肚片炖萝卜 19

■ 财源滚滚年菜 · 名厨王耀培

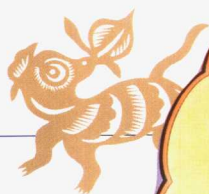
- 恭喜发财 20
- 财源滚滚 21
- 翡翠玉柱 如意拼盘 22
- 普阳照太极 子孙满堂 23
- 招财进宝 24
- 凤凰欲飞 八仙过海 25

■ 金玉满堂年菜 · 名厨庄圣思

- 及第一品锅 26
- 蜜饯米糕卷 27
- 麒麟石斑鱼 28
- 炖味牛三宝 蟹黄玉带子 29
- 蒸红米排骨 蟹肉黄瓜卷 30
- XO 酱爆龙虾 荷叶藏珍宝 31



家乡年菜



一口年菜一句吉祥话

有趣的家乡年菜 32

家传年菜·让人津津乐道 ... 34

环保妈妈的私房年菜 37



轻松团圆饭



省钱惜物过新年 40

年糕巧做小秘诀 41

■ 山珍海味

百合炒虾仁 云开元宝来 42

蜇皮拌三样 板栗元宝凤球汤 43

大麦翡翠瑶柱 济世共舟 44



■ 养生年菜 · 名厨许财旺

年菜料理 五行养生 45

竹报平安盅 46

福到龙鱼 富贵香酥鱼 47

金银凤凰鸡 陈皮凉拌海蜇皮 48

吉祥羊肉汤 49

茴香牛肉 50

丁香鹅 喜年年大红炮 51





■ 素食年菜 · 名厨郭子仪

猴年得意 素食年菜	52
养生什锦饭 牡丹炖山珍	53
金镶白玉脑 百合烩芦笋	54
笋尖氽冬瓜 十全罗汉锅面	55
金针柴把汤 竹荪素虾粉丝鲍 ...	56
天下第一菜 丸子熬白菜	57



■ 省钱年菜

花小钱做年菜的秘诀

秘诀1· 方便的围炉火锅	58
秘诀2· 快速简易的电锅年菜	59
秘诀3· 媲美餐厅大菜的装盘技巧	60
秘诀4· 剩菜摇身一变——下酒小菜	60



■ 食材图鉴



海味	62
干货	65
药材	68
花草茶	71





经典年菜

名厨教你做年菜

中国人过年最讲究菜式的吉祥意义,希望借全家团聚的机会,说出心中的祝福和愿望,因此发展出各种带有喜庆意味的经典名菜,比如发音同“发财”的发菜,[编辑注:发菜是国家保护植物,不得食用,可以海带丝或其他藻类代替(下同)]与“有鱼”谐音的“年年有余”;或状如银子的香菇、芋枣,象征好彩头的凤梨、萝卜和长年菜,甚至代表多子多孙、圆满幸福的汤圆、栗子和狮子头等等,都是家家户户迎接新年必备的团圆年菜。

年夜饭大团圆,就从经典年菜开始吧!



年菜经济采买学:越接近年关,菜价越容易因市场供不应求而出现上扬,因此年菜采买必须及早规划,海味干货和瓜子糖果类食材大约在过年前一周,即可开始着手准备,到年货大街一次购足,过年前五天采买生鲜肉类和海鲜类食材,回家分装成小袋放入冰箱冷冻保存,到过前一天再去选购不耐久存的绿色蔬菜,如此即可有效避开人潮,避免菜价上涨而瘦了荷包。





作者 连爱卿
烹饪班讲师

作者 姚嘉雄
凯悦饭店漂亮厅
副主厨



食材处理小技巧：海鲜或肉类买回家后，可以准备一锅水，加入冰块，挤入适量柠檬汁，依序放入生鲜肉品，浸泡20~30分钟，再依食用分量以小包装分别包好，放在冰箱冷冻室中保存，至做菜前取出解冻，即可保持鲜味不流失。

自己在家做年菜，从菜式的选择、材料的准备，皆能针对营养搭配和食物的烹调处理，作出合乎健康的规划，不论想吃多少、要吃什么，充分掌握精打细算和卫生安全的原则，即可吃得美味又营养。



作者 庄圣思
正传统担仔面
总店美食顾问

年夜饭大团圆

作者 王耀培
中坜丽宝国际商
务客栈御坊餐厅
行政主厨



经典年菜

名厨教你做年菜



材料

发菜干 20 克，蚝豉干 12 粒，北菇 2 朵，卷心菜 500 克，葱段、姜片各适量。

调味料

A 料：蚝油 1.5 大匙，糖少许。

B 料：盐适量。

C 料：高汤 800 克。

D 料：水淀粉 1 大匙。



做法

1. 发菜用温水泡约 20 分钟、洗净，放入滚水中加入姜片，汆烫、捞出备用；蚝豉干以温水浸泡约 20 分钟(图 1)，将沙粒清洗干净、捞出备用。

2. 卷心菜洗净、切片，以滚水汆烫后捞出，放入热油锅中快炒，加入 B 料拌炒均匀，捞出，放入盘中备用。

3. 锅中放入适量色拉油及洗净的葱段、姜片、蚝豉，以小火慢煎的方式，将蚝豉煎至香味逸出(图 2)，加入 A 料以小火拌炒约 3 分钟，再加入 C 料、北菇以小火慢煮约 15 分钟，煮至汤汁略微收干，将蚝豉及北菇捞出放入盘中。

4. 锅中剩余蚝汁继续加热，放入发菜约煮 3 分钟，加入 D 料勾芡，淋在蚝豉北菇上(图 3)，即可端出。

发财好市





椒盐羊小排

材料

羊排 12 块, 蒜泥 100 克, 红辣椒末 25 克, 葱丝适量, 蛋黄 1 个, 色拉油适量。

调味料

A 料: 盐、胡椒粉、淀粉各少许。

B 料: 盐、糖、胡椒粉各适量。

做法

1. 羊排先解冻, 以刀背在羊排肉上轻轻切拍, 再加入蛋黄及 A 料一起搅拌均匀 (图 1), 略腌约 15 分钟。

2. 锅中放入 1 大匙油烧热, 放入羊排以中火煎约 5 分钟, 煎至两面呈金黄色即可捞出 (图 2)。

3. 锅中再倒入少许油, 爆香蒜泥后先熄火, 待放入羊排、红辣椒末后再开火, 加入 B 料略炒, 即可盛盘端出。



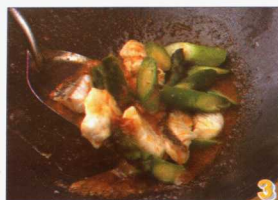
经典年菜

名厨教你做年菜



名厨 姚嘉雄

发财好市年菜



材料

石斑鱼 1 尾 (约 1000 克), 芦笋 200 克。



调味料

A 料: 蒜泥、盐、胡椒粉各适量, 蛋黄 1 个。

B 料: 淀粉适量。

C 料: 蒜泥、盐、糖、胡椒粉各适量。

D 料: XO 酱 2 大匙。

E 料: 盐、油、水淀粉各适量。

做法

1. 石斑鱼洗净, 去除鱼鳞及内脏, 把鱼肉切开 (图 1), 成长骨牌状, 鱼头连骨备用。

2. 一半鱼肉及鱼头连骨加入 A 料略拌, 再加入 B 料略腌之后, 放入热油锅中, 分别炸熟至香味逸出, 捞出后加入 C 料拌匀即可。

3. 芦笋切成斜片, 放入滚水中汆烫 (图 2); 另一半鱼肉放入热油中炸至七分熟, 捞出。

4. 锅中放入 D 料、芦笋片略炒, 加入 E 料及鱼肉炒至入味即可 (图 3)。

石斑鱼两吃





一品刺参



材料

刺参 12 条,猪肉馅 500 克,蛋黄 2 个,高汤适量。

调味料

A 料:盐、色拉油各少许。

B 料:淀粉 18 克。

C 料:糖、蚝油、盐各少许,水淀粉 1 大匙。

做法

1. 猪肉馅放入容器中,加入蛋黄、A 料搅打成泥状做成馅料,均分成 12 等份备用。
2. 刺参洗净、清除内脏,放入滚水中氽烫约 2 分钟捞出,将刺参内面水分吸干,均匀抹上 B 料,再分别镶入猪肉馅抹平,在猪肉上均匀地抹上剩余的 B 料备用。
3. 锅中倒入适量的色拉油烧热,放入刺参以小火慢煎约 5 分钟,移入蒸锅中,隔水蒸约 15 分钟取出,盛入盘中。
4. 锅中倒入高汤烧热,加入 C 料煮成芡汁,淋入盘中即可端出。

材料

土鸡 1 只(约 1500 克),西芹 400 克,香菇 400 克,芥兰菜 12 棵,红辣椒 1 支,蒜泥适量。

调味料

A 料:盐、醋、米酒、酱油、淀粉各适量,蛋黄 2 个。

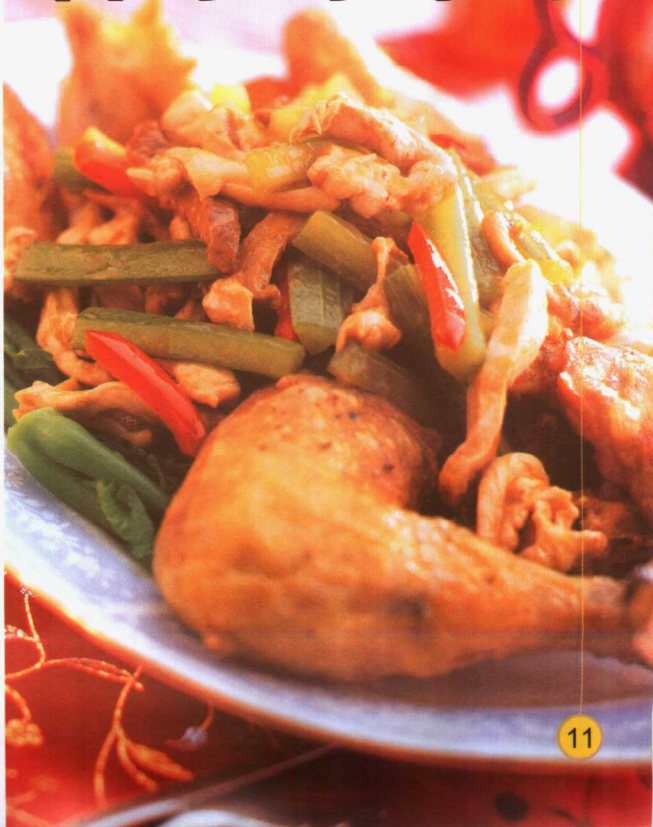
B 料:蛋白 1 个,盐、淀粉、米酒各适量。

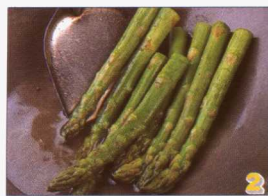
C 料:盐、糖、醋、米酒、蚝油、水淀粉各适量。

做法

1. 土鸡洗净、切下鸡头、鸡腿及鸡翅,放入 A 料腌约 15 分钟;鸡胸去除骨头,切成长条鸡柳,加入 B 料腌约 15 分钟,放入热油中烫煮至七分熟。
2. 香菇洗净、泡软、切条;红辣椒洗净、去蒂及籽、切丝;西芹去除老皮,切成长条,与芥兰菜分别放入热水中氽烫、捞出、沥干水分,芥兰菜排入盘中备用。
3. 锅中放入 2 杯油烧热,分别放入鸡胸骨、鸡腿、鸡翅炸熟,捞出。
4. 锅中留下 1 大匙余油继续加热,爆香蒜泥、香菇、红辣椒丝,加入 2 大匙水及鸡柳,以大火翻炒约 2 分钟,加入西芹及 C 料翻炒均匀即可。

碧绿鸳鸯鸡





材料

蟹肉 80 克, 竹荪 12 条, 芦笋 12 支, 蟹黄少许, 鸡汤 1.5 碗。

调味料

A 料: 盐、糖各少许。

B 料: 水淀粉 1 大匙。



做法

1. 竹荪洗净、切断(图 1); 芦笋洗净、去老皮, 放入滚水中汆烫约 2 分钟(图 2), 捞起、沥干水分。
2. 鸡汤倒入锅中, 放入竹荪、鲜蟹肉、芦笋, 加入 A 料以大火煮约 2 分钟, 捞出芦笋及竹荪, 依序排盘。
3. 锅中汤汁加入 B 料做成薄芡汁, 加入蟹黄略拌, 即可倒入盘中端出(图 3)。

蟹肉竹荪蔬



荔蓉酥带子

材料

荔浦芋头 600 克，带子 12 粒，澄面粉、猪油各 80 克，淀粉 15 克。



调味料

A 料：盐、五香粉少许。

做法

1. 芋头去皮，放入锅中隔水蒸熟，压成泥状；澄面粉以适量滚水略微搅拌，加入芋泥、淀粉、猪油及 A 料拌匀，分成数等份，再分别搓成棋子状备用。
2. 带子以热水烫熟，捞出、充分吸干水分，再分别酿入芋泥棋子之中（图 1）。
3. 锅中倒入 12 杯色拉油烧至八分热，投入芋泥炸熟，捞出、沥干油分，盛入盘中即可（图 2）。



材料

鲜人参 2 支，腩排 500 克，枸杞 20 克，九孔鲍 12 粒，老姜 2 片。

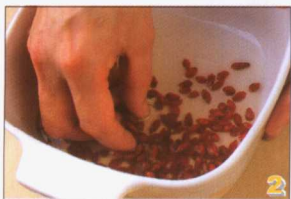


调味料

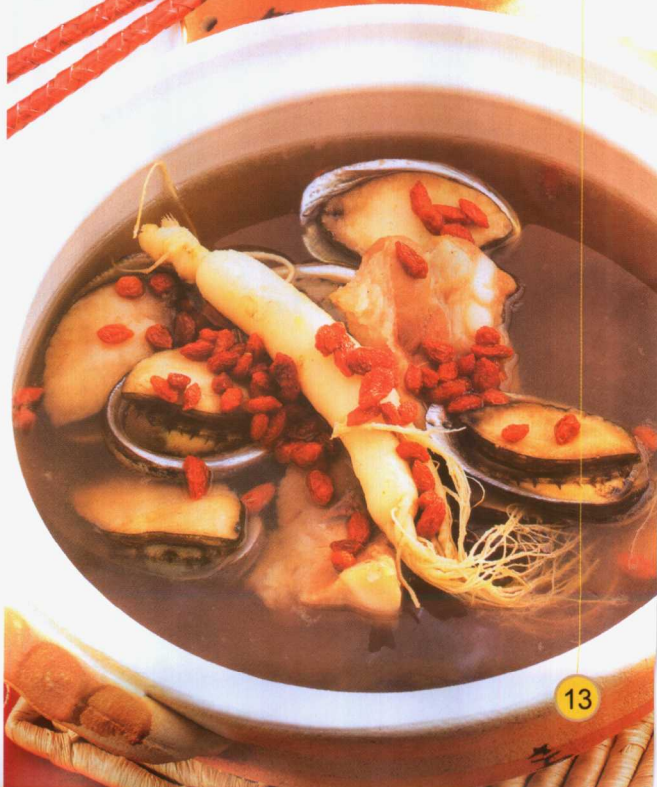
A 料：醋、米酒各少许。

做法

1. 九孔鲍底部朝下，在干净粘板上摩擦，把沾在底部的异物清出，再放入热水中氽烫，捞出备用。
2. 腩排洗净、切成长骨牌形（图 1），放入滚水中氽烫、捞出备用。
3. 炖锅中放入九孔鲍、排骨、老姜、鲜人参、枸杞（图 2）及适量滚水，加入 A 料加盖，移入蒸锅，以大火隔水先蒸 20 分钟，再开中火续炖煮约 2 小时即可（图 3）。



人参炖九孔排骨





材料

羊肉火锅肉片 600 克, 高汤 15 杯, 盐 1 小匙, 玉米棒 2 小段, 金针菇、香菇、大白菜、茼蒿、鱼、虾饺、各式丸类、火锅料各适量。

腌料

盐 1 小匙, 糖 1/5 小匙, 辣椒少许, 香油 3 大匙, 葱、蒜末各 1.5 大匙, 香油、糖各 1 大匙。

辛香料

香油 2 大匙, 葱、蒜末各 1 大匙, 酱油 1 小匙。

蘸酱

芝麻酱 2 大匙, 柠檬汁 1 大匙。

做法

1. 羊肉火锅肉片与腌料拌匀; 所有材料均洗净备用。
2. 锅中放入辛香料炒出香味, 放入羊肉肉片炒至七分熟, 捞起。
3. 锅中倒入高汤煮滚, 并排入所有材料煮熟, 放入羊肉在锅内余烫, 食用时蘸上蘸酱一起食用。



羊肉火锅





红烧狮子头

材料

猪肉馅 1200 克，山东馒头 1 个。

卤汁

盐 1 小匙，酱油 2 杯，八角、甘草各 3 片，冰糖 45 克。

调味料

A 料：葱、蒜末各 35 克，糖、盐各 10 克，酱油 50 毫升，香油 25 毫升，胡椒粉 1/3 小匙。

B 料：淀粉 3 大匙。

做法

1. 馒头加水泡成糊状备用。
2. 猪肉馅加入调味料 A 料充分搅拌至黏稠状，再加入 B 料拌匀，最后加入馒头糊拌匀，冷藏约 2 小时后，取出，搓成大小相同的球状，放入平底锅中以小火煎至两面呈金黄，捞出。
3. 深锅中放入煎好的猪肉丸子及卤汁，并加入 13 杯冷水，以中小火卤煮约 45 分钟，即可取出食用。

