

尚锦文化

年夜饭

尚锦文化 编

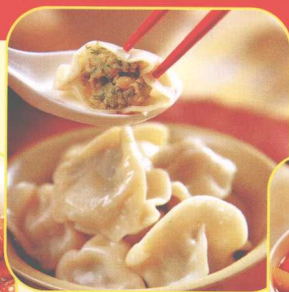


中国纺织出版社

尚锦文化编



年夜饭



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年夜饭 / 尚锦文化编. — 北京: 中国纺织出版社,
2008.1

ISBN 978-7-5064-4757-7

I. 年… II. 尚… III. ①菜谱—中国②食谱—中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第189381号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 傅 颖 责任监印: 初全贵
封面设计: 赵 宁 版式设计: 水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

[http: // www. c-textilep. com](http://www.c-textilep.com)

E-mail: [faxing@c-textilep. com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

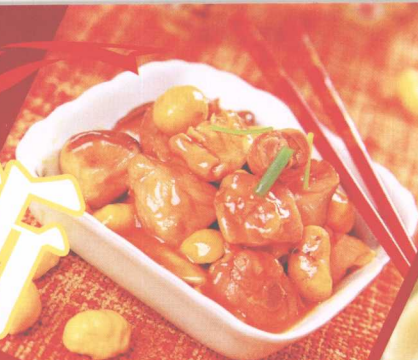
2008年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

新年寄语



来自尚锦文化编辑部的祝福

小时候，天天盼着过大年，因为只有这个时刻才能“大鱼大肉”地美餐一顿，一解一年之“馋”。长大了，走南闯北，南方酒香醇厚、酸甜适口的酒酿元宵，北方热气腾腾、葱香四溢的猪肉大葱饺子，都给我留下了深刻的印象，回味无穷。

过年了，为爸爸、妈妈、妻儿老小精心做一桌美味可口的《年夜饭》，是我一年中最快乐的一件事。

好滋味全靠双手来烹调，美好生活靠自己创造。愿您带上一份好心情，体会烹饪的乐趣，让日子过得有滋有味！

——李炳华

香气扑鼻，三杯再进还嫌少；
味道可口，两碗再添不算多。
祝愿各位读者过年心情好、胃口好！

——陈思燕

欢声笑语人团圆，
煎炒烹炸齐下厨。
举杯齐祝新年好，
吃出全家好运来。

——傅颖

酸甜苦辣咸，人生菜一盘；
春暖胃口开，红火过大年。
让我们快乐地融入新春的节拍，品味新时尚，品味新菜点！

范琳娜

回忆起每年飘香的年夜饭，难忘母亲忙碌的辛劳，也难忘母亲殷切的每道菜的谨慎。在母亲的呵护下我们已长大成人，该是回报的时候了。值此新春，为所有的母亲献上一本《年夜饭》，一份孝心，愿所有的母亲平安、幸福！

——于伟

——卢志林

丝丝入味 凉菜篇

棒棒鸡	/ 7
夫妻肺片	/ 8
水晶鸭方	/ 9
蜜汁糯米藕	/ 10
拍黄瓜	/ 11
凉拌豇豆	/ 12
盐水毛豆	/ 13
凉拌海带	/ 14

油焖大虾	/ 16
香辣蟹	/ 17
西兰花炒牛肉	/ 18
麻辣鸡	/ 19
重庆辣子鸡	/ 20
口袋豆腐	/ 22
红烧肉	/ 24
东坡肉	/ 26
蒜薹炒牛肉	/ 28
陈皮牛肉	/ 29
板栗烧鸡	/ 30
西湖醋鱼	/ 32
红烧鲤鱼	/ 34
干烧鲤鱼	/ 36
糖醋鱼块	/ 38
清蒸鲫鱼	/ 39
鲫鱼炖鸡蛋	/ 40
干烧武昌鱼	/ 42
豆豉武昌鱼	/ 43

糖醋黄鱼	/ 44
干烧鲈鱼	/ 46
清蒸黄鱼	/ 48
糖醋鲈鱼	/ 49
清蒸平鱼	/ 50
糖醋平鱼	/ 51
红烧甲鱼	/ 52
黄瓜炒虾仁	/ 53
碧绿虾仁	/ 54
干烧明虾	/ 55
炒鲜鱿	/ 56
腊味合蒸	/ 57
香菇油菜	/ 58
西芹百合	/ 60
韭菜炒豆芽	/ 61
蒜香荷兰豆	/ 62
鲜蘑冬笋	/ 63
烧二冬	/ 64

酒兴正浓 热菜篇

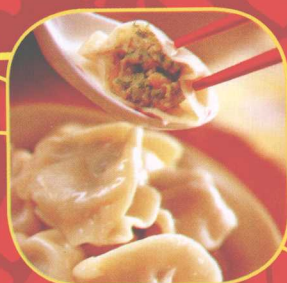
香飘十里 汤煲篇

黄豆猪蹄煲	/ 66
人参炖鸡	/ 68
萝卜牛腩煲	/ 70
滋补乌骨鸡	/ 72
冬瓜排骨汤	/ 73
玉米排骨汤	/ 74
虫草鸭汤	/ 75
银耳乳鸽汤	/ 76
五色蔬菜汤	/ 77
黄颡鱼鸡蛋汤	/ 78

黄金饼	/ 80
韭菜鸡蛋饺	/ 81
猪肉茴香饺	/ 82
猪肉荠菜饺	/ 84
羊肉大葱饺	/ 86
煎饺	/ 88
玉米发糕	/ 90
红烧牛肉面	/ 91
汤圆	/ 92
阳春面	/ 94
炒年糕	/ 95
紫米年糕	/ 96

意犹未尽

点心·面食篇



丝
入
味
凉
菜
篇



棒棒鸡



原料

光嫩鸡1只(600克)

调料

料酒、葱段、姜块、芝麻酱、红辣椒油、香油、醋、酱油、味精、糖、花椒粉、葱白丝各适量

做法

1. 鸡入沸水锅中焯水，捞出洗净，加料酒、葱段、姜块，煮到断生后捞出，抹上香油，拆去骨，取用鸡腿肉和胸脯肉。
2. 将芝麻酱、红辣椒油、香油、醋、酱油、花椒粉、味精、糖调成味汁。
3. 用特制的小木棒将鸡脯肉、鸡腿肉轻轻拍松，撕成丝入盘，外围放上葱白丝；味汁浇在鸡丝上即可。

Tips

此菜为麻辣味；烹调程序为煮后拌制。



夫妻肺片



原料

鲜黄牛肉2500克，牛杂（牛心、牛舌、头皮、千层肚、肚梁）2500克

调料

香料袋(八角、山柰、大茴香、小茴香、草果、桂皮、丁香、姜、花椒)1个,老卤、盐、白酒、味精、辣椒油、酱油、花椒粉、熟花生、熟芝麻面、香菜各适量

做法

- 1.将鲜牛肉、牛杂洗净，牛肉切成500克重的大块，都放入沸水锅焯后捞出，洗净，另取一锅，加入老卤和香料袋、盐、白酒，再加清水和原料，用旺火烧沸约半小时，改用小火煮1.5小时，煮到牛杂熟而不烂，先熟的先捞出，晾凉待用。
- 2.味精、辣椒油、酱油、花椒粉、老卤调成味汁；熟花生切末。
- 3.将晾凉的牛肉、牛杂等切成6厘米长、3厘米宽的薄片，混合在一起，淋上味汁拌匀，分盛若干盘，分别撒上熟芝麻面、熟花生末、香菜即可。

Tips

老卤即反复煮牛肉的卤水，天天使用不会变质，若不经常使用要保存好。掌握好煮牛肉和牛杂的火力与时间。



水晶鸭方



原料

熟鸭脯肉200克，火腿丁50克，琼脂20克

调料

盐、清汤、味精各适量

做法

1. 熟鸭脯肉改成长4厘米、宽2.5厘米的块，摆在平盘中，间距为3厘米。
2. 琼脂加清汤熬成水晶冻，加盐、味精调味后倒入盛鸭的平盘中，撒上火腿丁，冷后改刀即可。



原料

老莲藕1000克，糯米500克

调料

蜂蜜、糖桂花、冰糖、白糖、番茄酱、食碱各适量

做法

1. 糯米淘洗干净后，用温水浸泡半小时，沥干备用。
2. 去除莲藕外皮，把较大一头的蒂切掉2.5厘米，留做盖子。
3. 将糯米填入莲藕孔内，把蒂盖上，用牙签固定封口。
4. 将每个塞好糯米的藕放入锅内，注入没过莲藕的清水，加冰糖、白糖、番茄酱、食碱，大火煮沸后改小火续煮4个小时，开锅尝尝，比较黏稠了，就可把糯米藕捞出，稍微晾凉。
5. 把糯米藕切成片，摆在碟中，浇上糖桂花，淋上蜂蜜即可。

吉祥话

这是一道很受欢迎的小菜，许多女性朋友尤其爱吃。

这道菜口味清甜，味同其名，寓意来年“甜蜜蜜”。

Tips

1. 将糯米填入莲藕孔内的过程需要耐心。如果糯米未沥干，则不容易装入老藕的孔洞里。操作时需要用筷子一个洞一个洞塞，要塞得满而且紧实。
2. 有的地方煮老藕时加入红枣同煮，成品带有枣香味。

拍黄瓜



原料

黄瓜150克

调料

蒜末、香油、白醋、酱油、盐、味精各适量

做法

1. 黄瓜洗净，切去瓜头、瓜尾，顺长一切两片。剖面朝刀板，用刀背轻拍使其脆裂，斜切成块。
2. 黄瓜块放入碗中，滴入白醋，加入盐拌匀后捞出控水，放在盘中。
3. 将蒜末、香油、酱油、味精调成味汁，浇在黄瓜上，吃时拌匀即可。

Tips

1. 要使黄瓜脆爽，可在黄瓜腌制前滴入白醋。
2. 此菜可少加酱油或不加酱油。

吉祥话

黄瓜与“黄褂”谐音，在古时有衣锦还乡、荣耀门楣的寓意，现今则有迎接家人回乡团聚的意义。这道菜口感清脆，十分开胃，是春节佐酒下饭的好菜。



凉拌豇豆



原料

豇豆250克

调料

红干辣椒粒、蒜末、香油、盐、味精各适量

做法

1. 将豇豆洗净，切成3厘米左右的段，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。
2. 香油入锅烧热，投入红干辣椒粒略炸，浇在豇豆上即可。



1. 豇豆焯水时可在水锅中放入少许食碱，这样豇豆才能色泽碧绿。
2. 如果喜欢吃辣的，可适当加入辣椒油，味道更好。



原料

毛豆250克

调料

红尖椒段、八角、花椒、盐各适量

做法

1. 用剪刀剪去毛豆两端的尖角，将毛豆洗净，沥去水分。
2. 将剪好的毛豆放入锅中，放红尖椒段、八角、花椒和盐，加清水淹没毛豆，用中火加盖煮20分钟后捞出，装盘。



可在煮毛豆时加入少许食碱，既能保持绿色，又能使成熟时间缩短。



凉拌海带



原料

海带250克，红辣椒丝、香菜各少许

调料

蒜末、香油、盐、味精各适量

做法

1. 将海带洗净，切成3厘米左右的丝，入沸水锅中焯水后捞出，盛入碗内，加蒜末、香油、盐、味精拌匀。
2. 香油入锅烧热，投入红辣椒丝略炸，浇在海带上，撒上香菜即可。

Tips

1. 市场有鲜海带丝零售，较方便，清洗干净切短，入沸水中焯水即可凉拌。
2. 也可用香油、酱油、白糖、味精、蒜末拌匀，如果喜欢吃辣的，可适当加入辣椒油，味道更好。

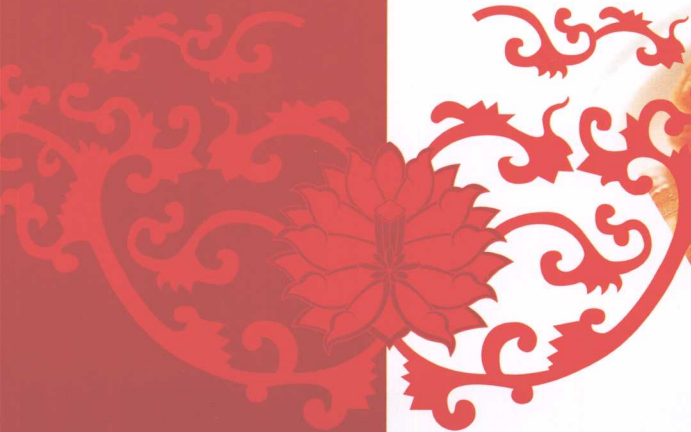
吉祥话

年节新岁，清爽可口的海带做成小菜，还有祝福将来，希望“带”来健康好运的意思。

酒
兴
正
浓



热菜篇





油焖大虾



原料

大虾400克

调料

色拉油、葱花、姜末、蒜末、料酒、酱油、盐、白糖各适量

做法

1. 将大虾剪掉虾须，抽掉沙袋，洗净，控干，入热油锅中炸至外壳酥脆。
2. 炒锅置旺火上，下少许色拉油，用葱花、姜末、蒜末炝锅后下入大虾，加入料酒、酱油、盐、白糖，加盖焖几分钟至汤汁稠浓，起锅装盘即成。

Tips

虾的品种多样，其品质不同，鲜虾比冻虾味道好。

吉祥话

过年的时候，做些香辣蟹、龙虾、爆鱼等煎炸食物，有预祝家运兴旺如“烈火烹油”之意。