

福

春

全家人一起
快乐做
年夜饭
NIANYEFAN

特别企划
吉祥喜庆年菜

健康养生年菜
开胃素食年菜
美味宴客年菜
山珍海味年菜
温馨甜点小吃

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

年夜饭/梁淑爱等编. —北京:中国轻工业出版社,
2001.1

ISBN 7-5019-3031-7

I. 年... II. 梁... III. ①菜谱—中国食谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2000)第74681号

版权声明

原书名:《年夜饭》《简易小点心》

作者:梁淑爱、李曼萍、徐丽莲、施建玮

©台湾生活品味文化传播有限公司

本书中文简体字版经由台湾生活品味文化传播有限公司授权出版

责任编辑:大众 赵红玉 责任终审:唐是雯 封面设计:张歌明
版式设计:丁夕 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)

网址: <http://www.chlip.com.cn>

印刷:北京日邦印刷有限公司印

经销:各地新华书店

版次:2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

开本:889×1194 1/16 印张:4

字数:90千字 印数:1-8000

书号:ISBN-5019-3031-7/TS·1843 定价:22.00元

著作权合同登记 图字:01-2000-3648

如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换

福

福

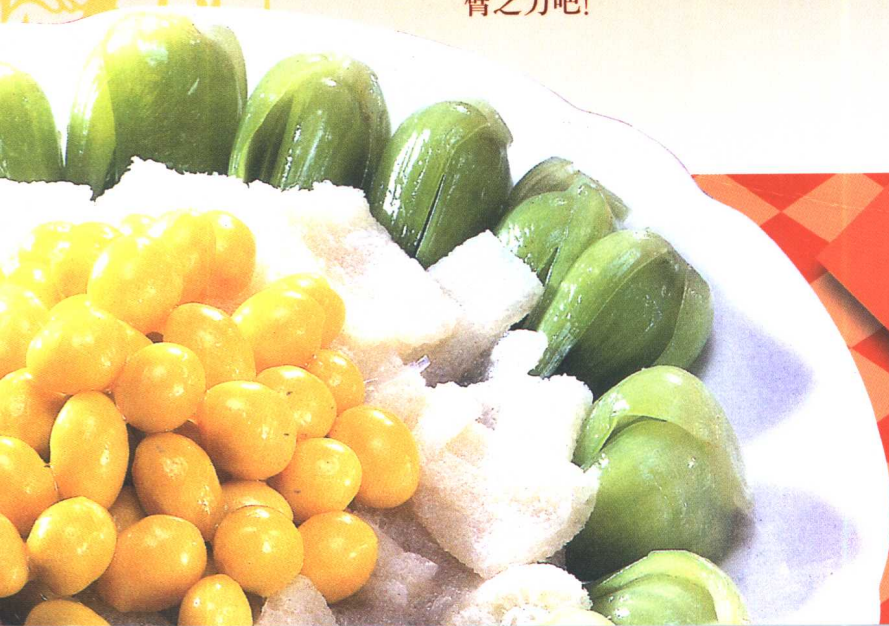


新年来了!
春节来了!

一个美好的世纪来了!

美好的感觉，浪漫的生活，新世纪的故事从全家人一起做年夜饭开始，准备好心情，整理好厨房，与家人亲朋相约，让我们从年夜饭出发，走进团圆、喜庆、吉祥、幸福、美味的新生活.....

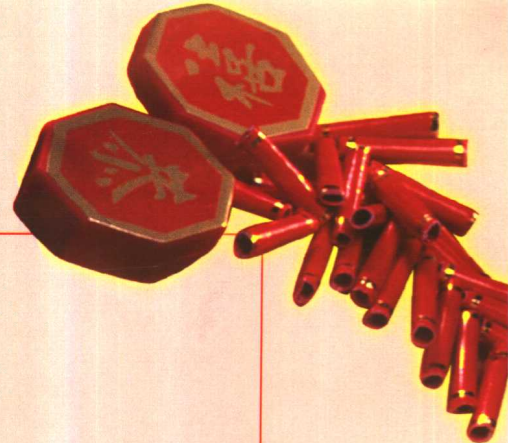
世纪之初，千禧之年，这个极具有纪念意义的新春佳节正向我们走来——穿新衣，戴新帽，压岁钱，年夜饭。亲爱的朋友，您打算怎样设计这非同寻常的盛宴呢？让我们来助您一臂之力吧！



財

福

年夜饭



梁淑爱
徐丽莲

李曼萍
施建玮

合编



 中国轻工业出版社



目 录

吉祥年菜

全家福

鲤跃龙门

麒麟豆腐

富贵火腿

合 菜

事事如意

养生年菜

盘龙大鳝

金龙绣银丝

金颗玉绿

金华富贵炖白菜

百莲福圆鸡汤

水晶元宝

陈皮红豆沙

八宝酱

素食年菜

福如东海

金枝玉叶

节节高升

岁岁平安

家庆圆满

宴客套菜

吉祥三丝鱿鱼卷

莲子桂花鸡

长生不老火腿





荷香围炉蒸肉排	37
年年庆有余	38
银杏团圆海鲜羹	39
百花齐放过新年	40
竹节高升炖杏桃	41
山珍海味	42
糖醋鱼卷	42
百合炒虾仁	43
云开元宝来	44
淡菜东坡	45
蜆皮拌三样	46
板栗元宝凤球汤	47
双冬螺片	48
开阳豆腐脑	49
翠珠鲍甫	51
大麦翡翠瑶柱	52
济世共舟	53
腊肉炒银针	54
枸杞干丁	55
全福素锦	56

绉纱蹄子	57
年节点心	58
年糕	58
发糕	59
红豆紫米糕	61
甜米糕	61
团圆水饺	62
三鲜炸春卷	63
小笼包	65
蟹黄包	65
鲜虾包	65
年节汤类	66
三元枣茶	66
花生四果汤	67
燕窝冰糖果盅	69
竹荪莲宝盅	71
生鲜食材采购指南	72
年菜保鲜诀窍	74
南北干货选购发制方法	76
教你用现成食材做美味佳肴	88
白斩鸡	89
五花肉	90
干鱿鱼	91
腊肉腊肠	92
煎鱼	93
年菜烹调问答	94



吉祥年菜



吉祥话：丰富多样的材料，给人热闹欢欣的感觉，象征着过年时子孙共聚一堂，温馨幸福的气氛。

材 料

海参2条 蹄筋5支 木耳1朵 里肌肉100克 葱3支 小黄瓜1条 冬笋1支 小香菇10朵 姜4片 鹌鹑蛋12个

调味料

A料：黄酒1小匙

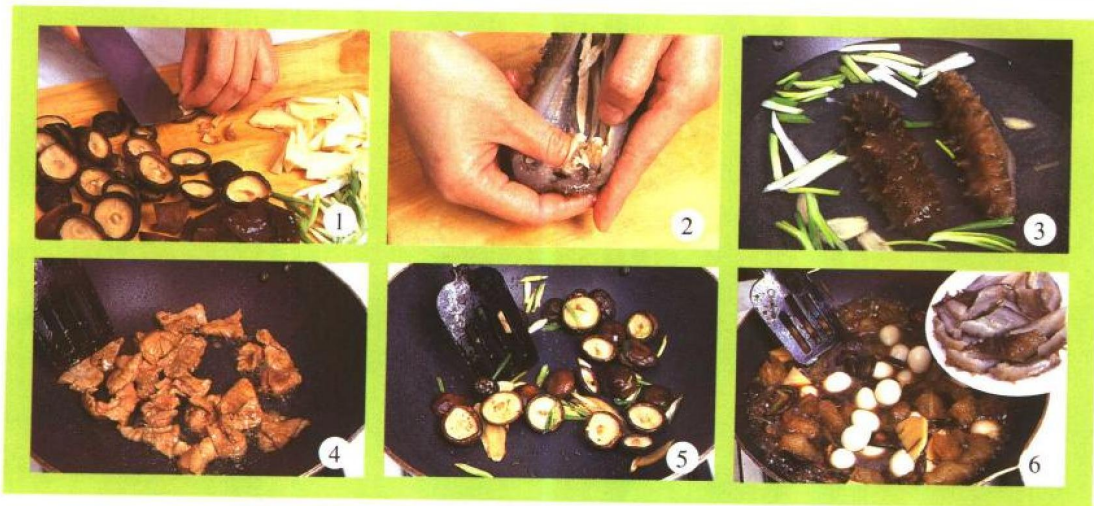
B料：酱油1小匙 水淀粉少许

C料：盐1/2小匙 酱油、蚝油各1大匙 糖1小匙 胡椒粉少许 水1/2杯

D料：水淀粉1/2大匙 E料：香油1/4小匙

做 法

1. 全部材料均洗净，葱、蹄筋切段；姜及冬笋去外皮，木耳去蒂，均切片；小黄瓜切斜片；香菇泡软、去蒂（图1）；海参去肠泥（图2），放入沸水中加A料、姜及部分葱段（图3）煮沸，改小火煮5分钟，捞出，用冷水冲凉后切斜片。
2. 里肌肉洗净、切薄片，放碗中加B料拌匀，放入热油锅中炒至8分熟（图4），盛出；锅中再倒入2大匙油烧热，炒香葱及香菇（图5），加入木耳、蹄筋、鹌鹑蛋、冬笋及C料炒匀，改小火煮5分钟，再加入海参煮熟（图6），最后加入里肌肉及小黄瓜炒匀，倒入D料调匀，盛起前淋上E料即可。



年节趣谈——围炉

除夕夜回家围炉吃年夜饭，是中国人重要的传统，有象征团圆、圆满的意思，因此这一天各地游子都会设法赶回家和亲人团聚。



鲤跃龙门

吉祥年羹

吉祥话：用鲜虾做成一只只的小鲤鱼，不但新意十足，更象征新年将是吉星高照，升官又发财的一年。

材 料

草虾 8 只 虾仁 200 克 鱼泥 300 克 葱 2 根 青豆仁 16 粒 胡萝卜 20 克

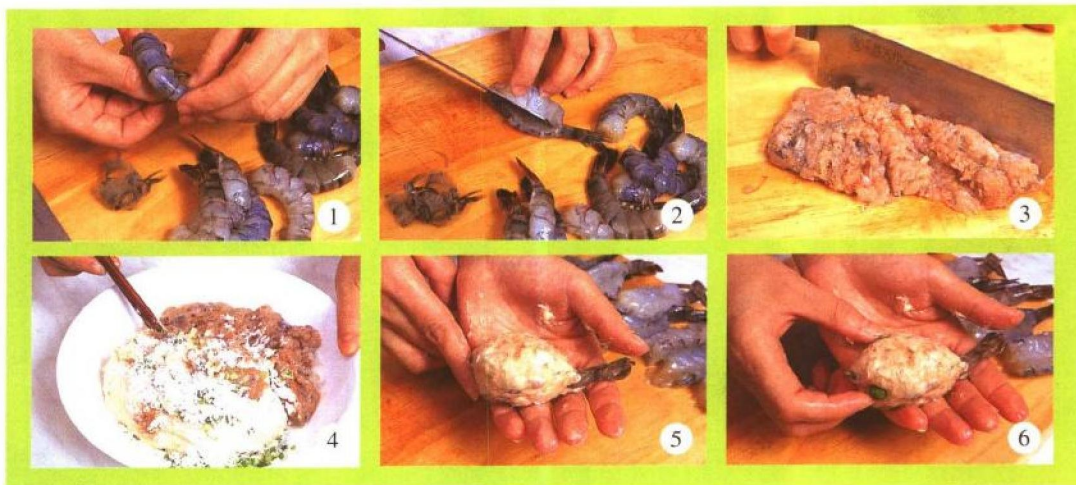
调味料

A 料：盐、胡椒粉各 1/4 小匙 水淀粉 2 小匙

B 料：高汤 1 杯 盐 1/4 小匙 水淀粉 2 小匙

做 法

1. 全部材料洗净，葱切末；胡萝卜去皮，切成锯齿状薄片，草虾去除外壳及头部，留下虾尾再挑去肠泥及白筋（图 1），以免虾身弯曲，并切开虾背但不切断（图 2）。
2. 虾仁用刀背拍碎，加鱼泥剁匀（图 3），盛入碗中，再加 A 料及葱末搅拌至粘稠（图 4），做成虾泥，并取 1 大匙填入虾身，捏成鱼形（图 5），两边粘上青豆仁（图 6），鱼背中间放入锯齿状胡萝卜片，盛在盘中，放进蒸锅内蒸熟，取出。
3. 干锅以小火烧热，倒入 B 料煮成稠状，淋在蒸虾上即可端出。



年节趣谈——舞龙舞狮

舞龙传说是汉朝皇帝为犒赏官员，要人表演鱼跃成龙的戏法；舞狮则是乾隆皇帝游江南时，夜晚梦见五彩神狮，醒后要人雕出，并配乐舞蹈，后来成为庆典常见的活动。



麒麟豆腐

吉祥菜

吉祥话：麒麟是民间传说的吉祥之物，象征吉祥如意，希望大家来年皆能事事顺心，招财又纳福。

材 料

豆腐 1 块 金华火腿 300 克 冬笋 1 支 香菇 6 朵 大豆苗 200 克

调味料

A 料：盐 1/2 小匙

B 料：高汤 1/2 杯 蚝油 1 大匙 水淀粉 2 小匙

做 法

1. 全部材料洗净，豆腐直切成两半，再切 0.8 厘米薄片（图 1），撒上 A 料，冬笋去皮，放入沸水中煮熟，捞出，切成如豆腐大小的薄片；大豆苗摘下嫩叶；香菇泡软、去蒂，挤干后对切两半。
2. 锅中倒入半锅水，放入金华火腿（图 2），小火煮 10 分钟减轻碱味，捞出，切薄片（图 3）。
3. 把豆腐、火腿、笋片及香菇依序排入盘中（图 4），放入蒸锅大火蒸 10 分钟，取出，倒掉蒸汁；锅中另倒 1 大匙油烧热，放入大豆苗炒熟，盛出，铺在蒸好的豆腐四周。
4. B 料加入碗中调匀，倒入热锅中煮开，盛起时淋在豆腐上即可。



年节趣谈——拜年

新春时期人们会相互道贺，称为拜年。因此不论亲疏远近都会互贺新年快乐、恭喜发财等吉祥话，以表达祝福之意。



富贵火腿

吉祥如意

吉祥话:色泽鲜红的火腿肉,搭配甜如蜜的酱汁,不但尊贵气派,更象征来年甜甜蜜蜜、幸福美满的生活。

材 料

金华火腿 600 克 冰糖 2 杯 白吐司 6 片

调味料

A 料:水淀粉 1 小匙

做 法

1. 锅中倒入半锅水,放入金华火腿煮开(图 1),改小火焖煮 10 分钟,取出,放入蒸盘中加 1/3 的冰糖及 2 杯水(图 2),放进蒸锅,蒸熟,取出。
2. 盘中的糖水倒掉,再加 1/3 的冰糖(图 3),放进蒸锅,蒸片刻,待凉切薄片(图 4),排入盘中,均匀加入剩余的冰糖(图 5),放进蒸锅,蒸片刻,取出。
3. 盘中的汤汁倒入热锅中,加半杯水煮开,再加入 A 料调匀,淋在火腿片上;白吐司放入冷冻室中冰硬,取出,切除硬边再对半切开,用锯齿刀横切一半(图 6),排入盘中并放进蒸锅,大火蒸 2 分钟,取出,即可夹火腿食用。



年节趣谈——压岁钱

压岁钱传说是长辈希望能压住邪气,保佑小孩来年平安;也有一说是父母希望小孩不要太快长大,以长留在父母身边。不论哪一种说法,都是父母疼爱孩子的心意。

吉祥话：“合”有和气、和谐的寓意，在新的一年里，期望家家户户皆能家和万事兴，和气生财。

材 料

白菜 1 棵 千张(薄豆腐皮) 2 包 香菇 5 朵 虾皮 3 大匙
胡萝卜、香菜各 30 克

调味料

A 料:苏打粉 1/2 小匙

B 料:盐 1/2 小匙

C 料:白醋 2 大匙 香油 1/4 小匙

做 法

1. 全部材料均洗净，香菇泡软、去蒂，胡萝卜去皮，摘下白菜叶片，均切成细丝；香菜去根部，切小段；大碗中倒入适量水，加入 A 料搅匀，放入千张浸泡 2 小时(图 1)，捞出，以流动的清水冲净，捞出，切细丝。
2. 锅中倒入 2 大匙油以小火烧熟，炒香虾皮及香菇(图 2)，放入大白菜炒软，加入千张炒匀(图 3)，倒入 1/4 杯水以小火焖煮 5 分钟，加入胡萝卜煮软，再加 B 料及香菜炒匀，盛出，食用时淋上 C 料拌匀，即可端出。



吉祥话: 黄豆芽形状似吉祥富贵的“如意”, 在年节里讨个好兆头, 预祝家人年年都能心想事成、万事如意。



材 料

黄豆芽 200 克 干金针、木耳、榨菜、胡萝卜各 30 克 豆腐干 4 块 冬笋 1/2 支 香菇 5 朵

调味料

A 料: 酱油 2 大匙 糖 1 小匙 盐、胡椒粉各 1/4 小匙

B 料: 香油 1/2 小匙

做 法

1. 全部材料洗净, 黄豆芽摘除须根; 金针泡软, 去蒂, 以手打结; 豆腐干横切 4 片(图 1), 切细丝; 冬笋去皮、煮熟, 捞出, 胡萝卜去皮, 香菇泡软、去蒂, 挤干水分, 木耳洗净、去蒂, 分别切细丝。
2. 往锅中倒 2 大匙油烧热, 炒香香菇, 放入黄豆芽炒匀(图 2), 加 1 杯水, 焖煮 10 分钟, 再加胡萝卜、冬笋、木耳、金针及榨菜炒软, 加入豆腐干及 A 料炒匀(图 3), 最后加入 B 料炒至入味即可盛出。

养生年菜

