

贝太厨房 Betty's Kitchen

北斗 DIPPER

红火年菜

红火年菜红火年，80道温馨家宴菜



中国大百科全书出版社

购买《贝太厨房》系列丛书
寄回读者调查表
将获赠一期《贝太厨房》杂志

贝太厨房

Betty's Kitchen

红火年菜

红火年菜红火年，80道温馨家宴菜



中国大百科全书出版社

策 划 / 周 鼎 陈 雅
主 编 / 任芸丽
执行主编 / 王继惠
造 型 师 / 李健伟
内容编辑 / 刘 蓓
责任编辑 / 庞 云 许丽君 代 敏
责任印制 / 乌 灵 周丽英 扈志国
美术总监 / 李明宇 虎少岩
市场总监 / 周 鼎
资深摄影师 / 马 俨
摄 影 师 / 喻 彬
图片编辑 / 王寅浩
美术设计 / 高 飞

图书在版编目(CIP)数据

红火年菜 / 《贝太厨房》工作室著. — 北京: 中国大百科全书出版社, 2011.1

(贝太厨房)

ISBN 978-7-5000-8480-8

I. ①红… II. ①贝… III. ①菜谱 IV.

①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第254599号

书 名: 红火年菜

出版发行: 中国大百科全书出版社

地 址: 北京阜成门北大街17号

邮政编码: 100037

电 话: 88390695

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 5

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有 翻版必究

※向读者承诺

凡图书出现印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010-83531193

卷首语

最重要的一餐饭

对中国人来说，最重要的一餐饭，莫过于大年三十晚上的那顿团圆饭了。吃年夜饭时是家家户户最热闹愉快的时候。一家人亲亲热热地围坐在一起，吃上一顿热腾腾的饭菜，想着就觉得温暖而贴心。

丰盛的年食摆满一桌，阖家团聚，围坐桌旁，心头的充实感真是难以言喻。人们既是享受满桌的佳肴盛饌，也是享受那份快乐的气氛。过年的餐桌上，大菜、小菜、热炒、点心……碗碟堆得高高的，丰盛的饭食寄托了人们的情思和爱。团圆饭一般少不了两样东西，一是火锅，一是鱼。火锅沸煮，热气腾腾，温馨撩人，说明红红火火；“鱼”和“余”谐音，象征“吉庆有余”，也喻示“年年有余”。还有萝卜俗称菜头，祝愿有好彩头；龙虾、爆鱼等煎炸食物，预祝家运兴旺如“烈火烹油”。最后多为一道甜食，祝福往后的日子甜甜蜜蜜。

年夜饭的名堂很多，南北各地不同，有饺子、馄饨、长面、元宵等，而且各有讲究。北方人过年习惯吃饺子，是取新旧交替“更岁交子”的意思。又因为白面饺子形状像银元宝，一盆盆端上桌象征着“新年大发财，元宝滚进来”之意。有的包饺子时，还把几枚沸水消毒后的硬币包进去，说是谁先吃着了，就能多挣钱。吃饺子的习俗是从汉朝传下来的。相传，医圣张仲景在寒冬腊月，看到穷人的耳朵被冻烂了，便做了一种“祛寒娇耳汤”给穷人治冻伤。他用羊肉、辣椒和一些祛寒温热的药材，用面皮包成耳朵样子的“娇耳”，下锅煮熟，分给穷人吃，人们吃后，觉得浑身变暖，两耳发热。以后，人们仿效着做，一直流传到今天。新年吃馄饨，是取其开初之意。传说世界生成以前是混沌状态，盘古开天辟地，才有了宇宙四方。长面，也叫长寿面，新年吃面，是预祝寿长百年。

现代社会，人人忙工作，平时难得一聚。但是无论相隔多远，工作有多忙，人们总希望回到自己家中，吃一顿热热闹闹的团圆年夜饭。本书为大家提供80道年夜饭食谱，供大家动手做年夜饭时参考吧，虽然年夜饭早已超出了“吃”的范围，但是，当家人围桌而坐，品尝色、香、味俱全的菜肴时，不也是让幸福锦上添花的事嘛！

执行主编：王继惠

garfield@ringierasia.com

2010年12月





年

俗



年

俗

对于过年，各地都有各地不同的风俗。每当这个节日来临的时候，都是体现各地特色最好的时机。人们铆足了劲，送上欢声笑语的同时，也送上了自己的家乡情。

老北京人，特别讲究“过年”，于是便有了：“老婆老婆你别馋，过了腊八就是年，腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三，二十三、糖瓜粘，二十四、扫房子，二十五、炸豆腐，二十六、炖羊肉，二十七、杀公鸡，二十八、把面发，二十九、蒸馒头，三十晚上熬一宿，大年初一扭一扭……”的民谣。民谣中列举的腊八粥、炸豆腐、炖羊肉等等，都是春节老北京的美食。在今天，这些都是家常便饭，但在上世纪五六十年代只能在过年时方可大饱口福。

而到了扬州，大年初一的早餐，尽管扬州人有到茶馆吃早茶的习惯，但初一早上却是例外。人们一般都不外出，要在家中和全家人一起，吃上一碗热气腾腾的汤圆。扬州汤圆的做法多种多样，有一种汤圆叫“四喜汤圆”，是人们在大年初一早上喜爱吃的，这种汤圆用四种馅料做成，有蔬菜、豆沙、芝麻糖和肉糜。味道固然不错，但人们更看重汤圆的名称，因为这种“四喜汤圆”的取意是：“事事如意”，“合家团圆”。

在香港，“过年”就更讲究了。大年初一，大街小巷舞龙、舞狮，热闹非凡。而且香港过年还有很多禁忌与习惯：初一：鸡日—画鸡辟邪祈福（因鸡谐音吉（jī））；初二：狗日—出外拜年或祭祖；初三：羊日—“赤口”，易生口角，不宜拜年。“田生日”，祭田；初四：猪日—祭财神，老板想将某人“炒鱿鱼”，就不请他来拜神；初五：牛日—破五，可打破诸多禁忌，五路财神生日，有“接财神”的习俗；初六：马日—“送神”的日子，把除夕送来的财神纸马烧掉，店铺开始复业；初七：人日—人的生日，又是聚餐吃喝，放花炮，起烟火的习俗，是“火的



生日”；初八：谷旦一诸星下界，因此要祭星，寺庙往往在这天设坛祭星，接受布施；初九：天爷生日—玉皇大帝诞辰，举行盛大的祭天活动；初十：石头生日—凡是磨、碓、碾等石制用具都忌动用，烧香祭拜石具。

“谢灶”是澳门保存下来最传统的中国年俗之一。腊月二十三曰送灶神，澳门人谓之“谢灶”。澳门人谢灶神也用灶糖，说是用糖糊灶神之嘴，免得其到玉帝面前说坏话。澳门人过年是从腊月二十八开始的，腊月二十八日在粤语中谐言“易发”，商家老板大都在这天晚上请员工吃“团年饭”以示财运亨通，吉祥如意。春节这天，澳门人讲究“利市”，“利市”就是红包。这天老板见到员工，长辈见到晚辈，甚至已婚人见到未婚人都得给“利市”，以示吉利。澳门人把大年初二叫作“开年”，习俗是要吃“开年”饭，这餐饭必备发菜、生菜、鲤鱼，意在取其生财利路。从“开年”这天起，三天内澳门政府允许公务员“博彩”（赌博）。“开年”过后，直至元宵佳节，澳门同样也是放烟花爆竹，玩龙舞狮，欢天喜地。

台湾人过年活动从农历12月16日的“尾牙”开始。这天家家户户都要祭拜土地公，特别是生意人，为祈求新年发财，都以牲体、金纸祭祀，并以祭品分享同仁犒赏员工，此叫“食尾牙”。“食尾牙”时，对于要解聘的员工，雇主以鸡头相向，表示明年请另谋高就。因此，台湾有谚语：“吃尾牙面忧忧，吃头牙抚嘴须”。意为尾牙餐事关工作去留。除夕，台湾叫作“二九暝”、“三十暝”，依农历十二月的大小而别。“暝”即岁暮之意。天色未晚之前，家家准备供品，像甜桔、甜米果（年糕）、“春饭”、“压岁钱”等。“春饭”就是在盛得尖尖的米饭上插上剪纸的春字。因为闽南话“春”与“剩”谐音，意为“岁岁有余粮，年年食不尽”。此外，还在大门后面竖放两根连须带叶的甘蔗，叫“长年蔗”，取又长又甜，以“坚定家运吉利”之意。



目录

如意小菜

- 12 丝丝情意——温拌海蜇丝
- 14 吉星高照——茶卤鸡
- 16 风声水起——菜丝金枪鱼粒
- 18 吉祥如意——吉祥醉鸡
- 20 三羊开泰——蒜香羊排
- 22 金玉满堂——鲜蔬三文鱼粒
- 23 瑞雪兆丰年——京糕拌梨丝
- 24 生活甜如蜜——蜜汁豆干
- 25 事事如意——豆芽拌鸡丝
- 26 爆竹声中除旧岁——腐皮虾卷
- 28 芝麻开花节节高——富贵芝麻虾
- 29 团圆和美——腊味合蒸
- 30 豪气冲天——香卤鸭翅
- 31 金钱串串——香炸鱿鱼圈
- 32 欢天喜地——四喜烤麸
- 34 脚踏实地——酱猪蹄
- 36 好兆头——椒香鱼头
- 37 财运亨通——泡椒鳝段
- 38 佳偶天成——炸藕圆子
- 40 紫气东来——紫菜蛋卷
- 42 如鱼得水——椒盐带鱼
- 43 牛气冲天——干煸牛肉丝
- 44 喜洋洋——香烤羊肋排
- 46 双色元宝——马蹄栗子
- 48 幸福卷起来——酸辣黄瓜皮

大菜上桌

- 52 团团圆圆——四喜丸子
- 54 连年好运——莲藕煲腊鸭
- 56 大吉大利——贵州辣子鸡
- 58 年年有余——煎焖黄花鱼
- 60 运气展开——开屏鱼
- 62 余味悠长——家常烧鱼
- 63 红红火火——牛肉汤锅
- 64 健康如意——小枣爇肉
- 65 多福吃豆腐——剁椒豉汁蒸豆腐
- 66 财旺、人旺、运气旺——毛血旺
- 68 真牛！——泡椒牛柳
- 69 多彩生活——五彩烩丝瓜
- 70 温暖一锅香——干锅脆皮豆腐
- 71 带子上朝——甜豆爆带子
- 72 金砖银瓦——锅塌茄盒
- 74 刺啦一声年来到——番茄锅巴肉片
- 76 腊味飘香——冬笋炒腊肉
- 78 洪福齐天——芋头烧肉
- 80 圆圆满满——圆汤福蒸丸
- 82 龙马精神——炒鳝丝
- 83 哈哈笑——酸辣酱炒大虾
- 84 圆满幸福——珍珠丸子
- 86 黄金满屋——茄汁里脊
- 88 抓钱爪——白豆烧凤爪
- 89 生生猛猛——生菜辣酱肉碎

- | | | | |
|-----|--------------|-----|---------------|
| 90 | 鸿运当头——烧鱼头 | 131 | 健康长寿——蜜汁山药 |
| 92 | 人丁兴旺——酱爆坚果鸡丁 | 132 | 四喜临门——四喜汤圆 |
| 94 | 喜上眉梢——梅干菜烧芋儿 | 134 | 八方来财——八宝饭 |
| 95 | 比翼双飞——三仁烧鸡翅 | 136 | 甜甜蜜蜜——花生糯米丸子 |
| 96 | 四宝献瑞——干烧四宝 | 137 | 好事成双——蜜汁酒香双枣 |
| 98 | 春和景明——云丝丸子 | 138 | 岁岁发财——黄金发糕 |
| 100 | 金玉亨通——金瓜排骨盅 | 140 | 恭喜发财——炸麻叶儿 |
| 102 | 数一数二——薯香排骨 | | |
| 103 | 笑哈哈——荷叶蒸虾 | | |
| 104 | 红火人生——红扒肘子 | | |
| 106 | 张灯结彩——宫灯虾球 | | |
| 108 | 喜庆生活——红烧羊排 | 142 | 挑年货 |
| 110 | 添丁发财——蒜香肉丁 | 150 | 高手秘籍 |
| 112 | 大鹏展翅——蒜子扣鸡翅 | 154 | 我们的团队 |
| 114 | 十全十美——什锦蛋饺锅 | 156 | 《贝太厨房》已出版图书介绍 |

团圆小食

- | | |
|-----|-------------|
| 118 | 喜从四方来——四喜蒸饺 |
| 120 | 步步高升——萝卜糕 |
| 122 | 桂花飘香——桂花条头糕 |
| 124 | 年年高——双酱炒年糕 |
| 125 | 满堂红——炒红果 |
| 126 | 早日高升——红枣饼 |
| 128 | 团圆喜庆——黏豆包 |
| 130 | 八面来财——红薯金果 |

※本书所用材料全国各大农贸市场和超市均有售，
或可从电子商务网站购得。



【如意小菜】





特色：

记忆中的海蜇总是清脆而爽口，因为有过老醋相伴。如今的它改变了做派，与香软的蛋皮丝携手，披一层黄绿色芥末外衣，依旧清脆依旧爽口，只是这一次的风格“冲”劲冲天！

用料：

水发海蜇	250g
黄芥末粉	10g
香菜	25g
鸡蛋	1个
香油	30ml
干海米（开洋）	15g
黄酒	30ml
米醋	30ml
酱油	30ml
干淀粉	5g
油	少许



做法：

1 海蜇用流动水洗净泥沙，沥干水分后切成宽条备用。海米用黄酒浸泡，上蒸锅大火蒸10分钟，沥干水分备用。香菜洗净切碎备用。

2 鸡蛋在碗中打散，加入淀粉搅拌均匀。

3 小火加热平底锅，在锅底均匀地刷上一层油膜，把适量蛋液倒入锅中，轻轻摇晃平底锅，直到蛋液均匀地布满锅底，待蛋液凝固后轻轻捏住边缘翘起部分，把蛋皮翻转过来烘烤半分钟，取出即成鸡蛋皮。重复整个过程，把所有蛋液都做成鸡蛋皮，然后切丝备用。

4 黄芥末粉放入碗中，一边注入少许沸水，一边用筷子快速地搅拌均匀成糊状。把碗盖好，保持温度焖5分钟。

5 海蜇丝、蛋皮丝和海米摆盘。把调好的芥末糊倒在中间备用。

6 香油倒入炒锅中，中火烧至七成热时，加入米醋、酱油炝一下，做成调味汁，浇在菜上，上桌时撒上香菜碎即可。

● 贴心提醒：

1. 鸡蛋液中加入淀粉，这样做蛋皮的时候蛋皮就不容易破损了，如果想要做出更薄的蛋皮，可以在鸡蛋液中再加入少许水。
2. 蛋皮丝和海米也可以换成焯过的木耳切丝，味道一样精彩。





准备时间：10分钟

烹饪时间：80分钟

特色：

看似普通的一道卤味，其中却蕴藏着与众不同的风情，铁观音那冉冉的茶香不但没有被浓郁的香辛味所掩盖，反而呈现出一轻一重两种截然不同的韵味，为热闹的餐桌带来了一阵清新而脱俗的春风。

用料：

大鸡腿	2只（约600g）
铁观音茶叶	20g
花椒	5g
干红辣椒	3个
桂皮	1片
八角	3枚
老姜片、大葱段	各 10g
酱油	30ml
绍酒	15ml
盐	5g
冰糖	20g

做法：

1 将铁观音茶叶放入杯中，冲入300ml沸水，盖上杯盖，焖10分钟，待茶水颜色渐浓，将茶汁滤出待用。

2 把大鸡腿放入沸水中，用大火氽煮5分钟，待血沫析出后，再将大鸡腿捞出沥干水分。

3 在汤锅中加入热水（800ml）、茶水、酱油、花椒、干辣椒、桂皮、八角、老姜、大葱段、绍酒和盐，大火烧沸后将大鸡腿放入。

4 待汤锅中的卤水再次烧沸时，将火力调小，令卤水保持微沸继续卤煮50分钟。

5 将冰糖放入锅中，用小火煮制完全溶化，再将卤好的大鸡腿捞出稍稍放凉。

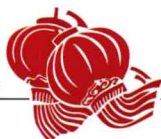
6 把卤好的大鸡腿剥成2cm的小条，再整齐的码入盘中。

7 最后从汤锅中取出适量的卤水，加热后淋入盘中的鸡腿上即可。

● 贴心提醒：

1. 冰糖可令卤出的鸡腿表面油亮、味道丰富。但冰糖久煮会令卤水出现酸味，所以一定要最后放入调味。
2. 除了大鸡腿，还可以加入鸡翅、鸭翅、鸭腿、豆腐、鸡蛋等，都可以用这个方法卤味。





特色：

广东的春节年夜宴更加讲究“口彩”，从盘底抄起各种彩丝搅拌时的动作配合“捞起，捞起，风生水起”的好口彩，与“年年有余”的吉祥含义，预示着今后一年五谷丰登、幸福美满。

用料：

胡萝卜	1根
白萝卜	1/2根
紫皮洋葱	1个
新鲜金枪鱼	300g
青笋	1棵
大柚子	1/5个
生抽	30ml
绿芥末	2g



做法：

- 1 将胡萝卜、白萝卜和青笋洗净，削去外皮，分别切成细丝，再放入冷水中浸泡待用。
- 2 大柚子剥去外皮，将柚子肉剥出，掰成小粒。紫皮洋葱洗净，切成细丝。新鲜金枪鱼肉切成大小适中的粒状。
- 3 在小碟中调入生抽和绿芥末，混合均匀制成调味汁。
- 4 分别沥干胡萝卜、白萝卜丝和青笋丝的水分，与洋葱丝一起依次摆入盘中，接着把新鲜金枪鱼粒摆在中间，上面撒入柚子肉小粒。
- 5 吃的时候再淋入调味汁即可。

贴心提醒：

1. 挑选新鲜金枪鱼时，应尽量选购中段部分，这部分的鱼肉最为整齐、肥美，买回后用碎冰冰镇着保存。
2. 也可以用三文鱼代替金枪鱼。