

# 过年喜宴

团圆宴、迎宾宴、婚宴、元宵宴、庆功宴  
——喜气洋洋吃喜宴



专业营养师为大众精心配置过年喜宴，有荤有素，让您享尽口福，又注意营养搭配，做到健康饮食。



## 马头琴大酒楼

餐厅营业面积1600平方米,可容纳400人同时用餐,包房16间,其中蒙古包6间。马头琴酒楼经营地道蒙古菜、酒楼招牌菜——烤全羊,获得了深圳人民的一致好评,酒楼内蒙古风情浓郁,晚宴还有蒙古舞蹈等节目。



## 苗家竹香酒楼

始创于2000年,以博大醇厚的湘湖文化为依托,以负重盛名的苗家菜为主题。酒楼的各式湘菜取材于湘西农村特产及湘西民间的特色小吃。

只做地道的湘菜,因为我们来自湘西农村,质朴、清新、自然是我们的特色!



王启

一级烹调师。1993年进入餐饮业,有丰富的管理与操作经验,先后在内蒙古、山西、北京、深圳等地各大酒店任主厨、厨师长,现任深圳马头琴香梅店厨师长。



黄杰

湖南益阳人,高级烹饪师。毕业于湘西烹饪学校。擅长湘菜制作,现任深圳市苗家竹香酒楼景田店厨师长,创作的“湘西血粑鸭”“苗家酸菜鱼”“口味水鱼”深受广大消费者好评。

## 图书在版编目(CIP)数据

过年喜宴 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 1  
(喜气洋洋)  
ISBN 7-5442-3069-4

I. 过... II. 深... 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(2005)第143370号

XIQUYANG 01 —— GUONIAN XIWAN  
喜气洋洋01 —— 过年喜宴

主 编 深圳市金版文化发展有限公司  
责任编辑 陈正云 周诗鸿  
封面设计 程 蓉  
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 邮编 570206  
社 址 海南省海口市海秀中路51号星城大厦五层  
电子信箱 nhcbgs@0898.net  
经 销 新华书店  
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司  
开 本 787mm×1092mm 1/12  
印 张 24  
版 次 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 7-5442-3069-4  
定 价 59.40元 (共3册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130  
Http://www.cb-jiban.com



# 喜气洋洋01——过年喜宴



林杨雄

高级烹调师。从事餐饮业多年。1994年进入深圳市天天通港饮食服务有限公司，多年来不断吸取前辈及当今各地名厨的烹饪技艺，并在实践中不断创新。2001年被任命为凤凰路店行政总厨。2003年成为联合利华属下家乐厨师俱乐部首批会员。几年中，帮助公司发展多家分店，其中四星酒店一家，并为公司培养了大批餐饮人才。现任天天通港饮食服务有限公司出品总监、凤凰路店行政总厨。

## 大官羊 私家川菜·火锅

大官，起于战国，置于汉代，在宫内，属少府，设有太官令、丞，专负责皇帝、后妃宫厨饮食，又兼管酿酒及供应四时果蔬等。

大官羊，取《大官食术》之精华，承传统之雅，扬现代之美，独创三项火锅专利、秘制数十款津骨、韩式太官鱼羊宴，倡导绿色健康消费，部分原料取自四川、重庆、内蒙等原产地空运而至，旨帝王级美食，饕餮饕餮之需！

大官羊的服务以亲情他人为准则，太官羊的连锁以诚信经营为先导，太官羊是您商务宴请、亲朋聚会的好去处！

地址：罗湖区宝安南路深港豪苑名都二楼 订餐电话：25860376 传真：25860373



## 赣味工场

深圳市福田区车公庙最大的风味酒楼，主营江西菜。餐厅营业面积2500平方米，可容纳500人同时用餐，包房15间，其中豪华包房8间。

酒楼菜肴原材料60%从江西运入深圳，重点突出原汁原味，做出地道的江西菜，让深圳人品尝正宗的江西味道。

地址：深圳市福田区车公庙泰然工业区泰然四路

## 熊海涛

江西南昌人，国家特一级厨师，江西省烹饪协会理事。1992年进入餐饮业，先后在全国各地知名大酒店任主厨、行政总厨，并多次在烹饪赛事中获得各种奖项。



## 喻磊

1978年出生，江西南昌人，从事餐饮行业近10年，有丰富的餐饮业管理经验。现任赣味工场风味酒楼行政总监，负责酒楼全面工作和企划。

本从书中部分器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此一并致谢！

深圳市星辉瓷业有限公司  
地址：深圳市福田区园岭新村71栋112号

电话：0755-82055898  
传真：0755-82440988  
联系人：陈少辉  
手机：13600182248  
http://www.szxfcy.com





喜气洋洋

Guonian  
Xiyan

过年



宴

# 年夜饭



南海出版公司





过

年

喜宴

CONTENTS

目录



4 前言

肉类

8 乡村腊肉

9 金排玉珠

10 如意拼盘

11 毛家红烧肉

12 吉祥酱鸭

13 雏龙戏珠

14 春江春暖

15 东坡肉

16 月桂玉兔

17 西湖牛肉卷

18 一团和气

19 思乡排骨

20 秘制一品羊方

21 顺风顺水

22 欢聚一堂

23 金鸡报晓

24 飞燕报春

25 神仙狗肉

26 白切羊肉



27 锦绣雀胗

28 迎福板鸭

29 金玉良缘

30 本味牛肉

31 藏宝鸭

32 精武鸭脖

33 鸿运全猪

34 雀巢口口香

35 福临羊腿

36 一品糯香鸭

37 橘香羊肉

38 凉杆白肉

39 宫廷羊方

40 虹桥大排

41 富贵毛血旺

42 珠联璧合

43 烤全羊

水产

44 潮味海陆空

45 金银鱼糕

46 年年有余



- 47.....喜鹊报春
- 48.....毛蟹炒年糕
- 49.....铁板串烧虾
- 50.....龙井虾仁
- 51.....香煎鳕鱼
- 52.....一帆风顺
- 53.....锦绣海鲜羹
- 54.....吉祥如意鱼
- 55.....团圆圆
- 56.....辞旧迎新
- 57.....满载而归
- 58.....什锦海鲜
- 59.....红蟹闹春
- 60.....琼浆玉柱
- 61.....山水八珍
- 62.....金瓜藏珍
- 63.....鲍汁扣辽参
- 64.....包有盈余
- 65.....游龙戏水
- 66.....麒麟石斑
- 67.....清蒸鲈鱼
- 68.....奇香鱼头



- 69.....鱼跃福门
- 70.....鸿图展翅
- 71.....银盘满满
- 72.....财福双至

### 汤类

- 73.....野生菌菇汤
- 74.....西湖莼菜鱼丸汤
- 75.....太极果羹
- 76.....富贵白头
- 77.....泰式煲仔翅
- 78.....发财肉汤

### 素菜

- 79.....菊花荟素
- 80.....花篮香菇
- 81.....雪菜豆瓣酥
- 82.....雪地藏春
- 83.....满园春色
- 84.....甜甜蜜
- 85.....醋椒木耳



### 主食

- 86.....圆圆满满
- 87.....雪花酥仁
- 88.....三鲜豆皮
- 89.....美点双辉
- 90.....富贵黄金大饼
- 91.....灌汤小笼包

### 饮品

- 92.....白酒
- 93.....啤酒
- 94.....葡萄酒
- 95.....汽水·果汁·牛奶

### 果盘

- 96.....五彩果盘







农历正月初一是春节，又叫阴历（农历）年，俗称“过年”。这是我国民间最隆重、最热闹的一个古老传统节日。春节是汉族最重要的节日，然而我国是个多民族的国家，除汉族外还有满族、蒙古族、瑶族、壮族、白族、高山族、赫哲族、哈尼族、达斡尔族、侗族、黎族等十几个少数民族也有过春节的习俗。春节的历史很悠久，它起源于殷商时期年头岁尾的祭神祭祖活动。辛亥革命后，才将农历正月初一正式定名为春节。

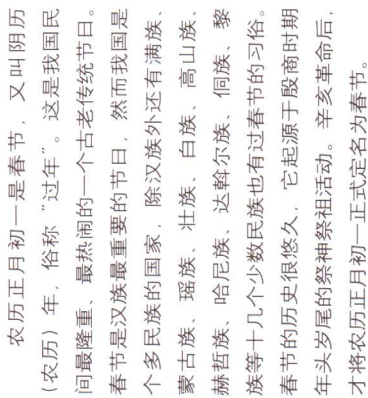
## 春节的饮食风俗

春节期间，全国各地家家户户都要进行贺年活动，饮食是其中的重要内容。节前十天左右，人们就开始忙于采购年货，举凡鸡鸭鱼肉、茶酒油酱、南北炒货、糖饵果品，都要采买充足。江南风俗，年节前要预先做好新年米饭，盛放在竹箩中，上面放红橘、乌菱、荸荠等果品及元宝糕，插上松柏枝，叫做“年饭”。

北方人家过年的年饭，是用金银米（黄白米）做的，饭上用枣、栗、龙眼、香枝点缀，插上松柏枝。北方人过年吃饺子。饺子中有的馅里放糖，用意是吃了新年日子甜美；有的馅里放花生（称长生果），用意是吃了人可长寿；有一只饺子馅中放一枚钱，用意是谁吃到了就财运亨通。饺子形似元宝，新年里面条和饺子同煮，叫做“金丝穿元宝”。

新年饮食都要取吉利的用语。江南人家新年泡茶敬客，茶盘里或碗盖上放两只橄榄，称为“元宝茶”。新年吃饭，必有炒青菜，说吃了“亲亲热热”；必吃豆芽菜，因黄豆芽形似“如意”；每餐必食鱼头，但不能吃光，叫做“吃剩有鱼（余）”。

新年必吃年糕，南北同风。吃年糕以祝愿生活“年年高”。苏州的桂花糖年糕，宁波的水磨年糕，北京的红枣年糕、百果年糕，均为新年糕点的佳品。



# 各具特色的民族喜宴



## 1. 鸡肉为媒

傣家青年男女社交恋爱，傣语称为“约骚”。当地汉族称为“串姑娘”。

傣历新年那一天，傣家竹楼里到处可闻杀鸡声，鸡烧好后，便见姑娘们穿上盛装，把鸡肉拿到集市上去卖，等候自己喜欢的小伙子来买。

兴高采烈的小伙子纷纷来问价，如果姑娘说：“吃了再称。”吃后又加倍要钱，便是不喜欢了。若姑娘喜欢买鸡肉的小伙子，姑娘便会递给小伙子一个糞子，让他坐到自己身边。这时，小伙子说：“我们傣家有句俗话：一起吃才香，一起抬才轻，来，我俩一起吃，鸡肉才会更香。”姑娘回答说：“我们傣家也有句俗话：放开来吃才香，放开来才利索；这里人多嘴杂，干脆我俩抬到林子里去吃。”

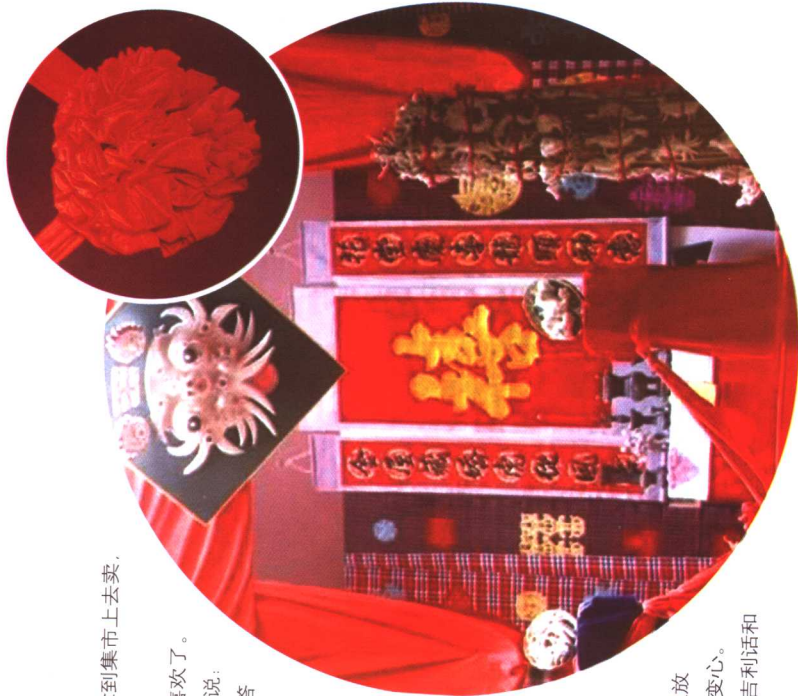
## 2. 鸡眼为证

苗族人在选择结婚良辰吉日时，男方父母一定与媒人同赴女方家商定。女方家杀公鸡一只，煮熟之后，双方共同观看鸡眼，此礼仪一般在深夜举行。如果鸡的双眼全睁或全闭，则表示吉利；如果鸡眼一只睁着一只闭着，则认为不吉利。看完鸡眼，双方就开始协商婚期，一般都订在“午日”或“子日”，苗民都认为这两个日子是一年中大吉大利之日。

## 3. 同饮鸡酒

居住在贵州省织金洞风景区新庄村边远山区的苗族人民，勤劳朴实，勤劳朴素，他们的恋爱开始是在“晒月亮”、跳花节、对歌、赶街等集体活动中认识结交。

提亲这天，男方家请人带来两只大红公鸡到女方家来，但这两只鸡必须当众杀死，用两滴血放在酒里混合后让男女双方饮下，表示百年到老。鸡心、鸡肝不切碎按原样煮熟吃下，表示永远不变心。鸡肠子也不切断，吃了后表示连接一起，永不分离。吃这些东西时，有德高望重的老年人说一些吉利话和比喻词，这桩事就算定下来了，这就叫吃鸡酒。





洋洋喜气

过年

年夜饭

PREFACE

xi  
qi  
yang  
yang

6

## 各民族的风俗习惯

**汉族：**大年初一，人们不扫地，不向外泼水，不走后门，不打骂孩子，相互祝贺新年吉祥富贵，万事如意。

**满族：**年节将近时，家家打扫庭院，贴窗花、对联和福字。腊月三十，家家竖起六米多高的灯笼杆，从初一到十六，天天红灯高挂。年三十包饺子，讲究褶子多为好，子时煮饺子，有的里边包上铜钱，吃到者有好运。春节要拜两次，年三十晚上一次，为辞旧岁；年初一再拜一次，为迎新春。春节前还要举行跳马、跳骆驼等比赛。正月十五还有闹灯会。

**朝鲜族：**家家户户贴春联，做各式丰盛饭菜，吃“八宝饭”，除夕全家守岁通宵达旦，弹伽倻琴，吹洞箫。初一天亮人们穿上节日的盛装给长辈拜年。节日期间，男女老少纵情歌舞，压跳板、拔河。正月十五夜晚举行传统的庆祝集会，由被推选出来的几位老人，登上木制的“望月架”，伴着长鼓、洞箫，朗诵载歌载舞。

**鄂伦春族：**除夕，全家围坐，共进晚餐。品山珍，喝美酒，吃年夜饭。青年人给家族及近亲长者敬礼，叩头请安。午夜，人们捧着桦树皮盒或铁盒绕马厩数圈，祈福六畜兴旺。初一，着新装互相拜年请安。青年男女聚在一起跳跳圈集体舞，打猎舞，“红果”舞，“黑熊搏斗”舞等。

**赫哲族：**除夕，大家忙着做年夜饭，糊灯笼。初一，姑娘、妇女和孩子们穿上绣有云边的新装，去亲朋友家拜年，用“鱼宴”款待客人。有酸辣风味生鱼，味香酥脆的“炒鱼毛”和大马哈鱼子。民间诗人向人们献诗、讲故事。妇女们玩“摸瞎糊”“揪骨头”。青少年则进行滑雪、滑冰、射草靶、叉草球等比赛。

**蒙古族：**五更吃饺子，放鞭炮与汉族同。此外，除夕要吃“手把肉”，以示合家团圆。初一凌晨，晚辈向长辈敬“辞岁酒”，然后青年男女跨上骏马，骑串蒙古包，给长辈们叩头祝愿，接着喝酒跳舞，随后串包男女还利用这一机会进行赛马比赛。





**纳西族**：正月新春人们互相访亲拜友，轮流做客，中青年男子组织灯会，并与别村竞赛。城市、乡村都办灯会。灯会节目演的是本民族故事：如《阿细梅说笑》《老寿星放鹿》《社戏夜明珠》《狮子滚绣球》《凤舞》等。

**藏族**：除夕之夜，举行盛大的“跳神会”，人们戴上假面具载歌载舞，以示除旧迎新，祛邪降福。

**彝族**：春节期间集会跳“阿细跳月”，有些村寨年初一取水做饭都由男子承担，让妇女休息，以示对她们劳累一年的慰问。

**苗族**：把春节称作“客家人”，家家户户杀猪宰羊，烤酒打糍粑把庆丰收，希望来年风调雨顺，五谷丰登。还要唱《开春歌》，歌词大意为：思春、盼春、惜春、挽春。

**白族**：白族人民从除夕开始互拜、赠送礼品。除夕岁岁守夜。子夜过后，男女青年争先挑水，以示勤劳。清晨，全家喝泡有米花的糖水，以祝福日子甜美。大家或结伴游览名胜古迹，或耍龙灯，舞狮子，打霸王鞭。

**壮族**：年三十晚上，家家的火塘上要燃起大火，终夜不熄，叫做“迎新火”。民间习惯粽子过春节。节日期间还要组织丰富多彩的民族文体活动庆祝，唱“采茶”歌、舞狮龙、跳打扁担舞、闹锣、打陀螺、赛球、演地方戏等。

**藏族**：初一要拿上香烛到井边烧拜，叫“买新水”，藏族妇女初一的天不亮就要从河里背回“吉祥水”。认为初一的新水可以带来福音和好运，能保一年的吉利。

**东乡族**：喜欢在春节期间打土仗，以示对养育自己的土地的热爱之情。

**羌族**：每家每户要做各种油炸面粉小牛、小羊、小鸡等祭品，用以祭祀祖先和天神，过年要喝咂酒，大家围坛而坐，由最长者唱《开坛词》，然后用约二尺

多长的麦管从左至右，依次啜饮。

**鄂温克族**：正月初一，互相拜年，特别是对自己的长辈和亲戚必须在初一那天去磕头拜年。在年初一晚上，男女老幼集合在一个较大的房子里尽情地快乐，一般都由老年人召集这个娱乐晚会，由妇女们先跳或唱，接着不分男女大家都跳起舞来。

**达斡尔族**：正月初一，天亮起来，妇女准备早餐，男人烧香拜天拜地拜诸神位，祈求天神及神恩赐太平丰年，拜完神，向长辈敬酒叩头接受老人的祝词。吃完水饺，穿新衣服，近亲男女聚集在一起，由长辈年老者带领，按辈份高低进行各种娱乐活动。

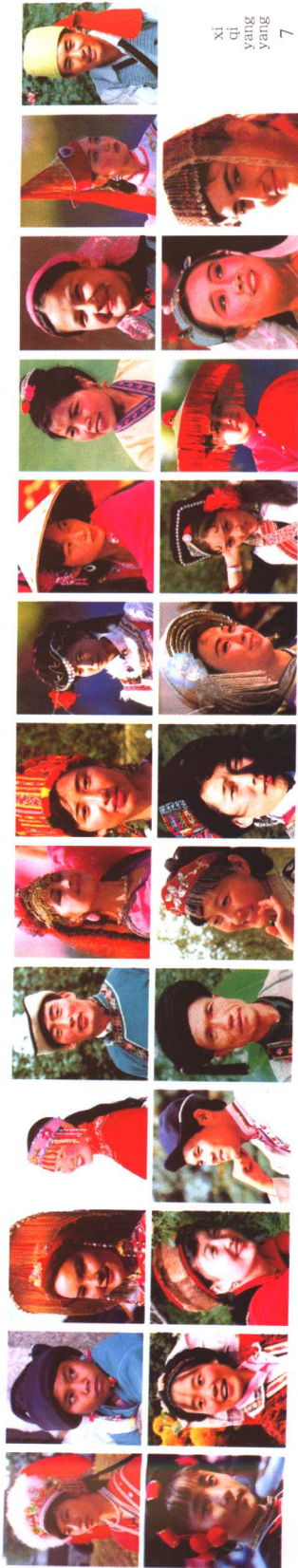
**哈尼族**：除夕妇女忙着做糍粑，小伙子上山砍竹子，搭秋千架。不论男女老少，春节里都喜欢荡秋千。

**布依族**：除夕夜，全家人围坐在火塘旁，整夜守岁。大年初一天刚亮，姑娘们便争先恐后奔向河边去挑水，谁最先挑到头担水，谁就是最勤劳、最幸福的人，也以此预兆丰年。

**瑶族**：节日期间，人们聚在一起，观看风趣别致的“耕作戏”。一人扮牛，一人扮扶犁农夫，一人扮扛锄农民，三人边舞边歌，表示庆农业丰收；青年男女聚在村寨四周草坪上，吹芦笙，弹月琴，唱山歌，寻找意中人。

**景颇族**：春节期间举行打靶比赛。初一早晨，人们纷纷聚到赛场上，姑娘们把自己绣的荷包挂在竹竿顶端，射手射中吊荷包的细线算神枪手，姑娘们便奖励神枪手一碗香甜的米酒。

**拉祜族**：每年农历正月初一至十五，是云南拉祜族的“扩塔”节（拉祜语为春节）。除夕，每家每户要做象征太阳、月亮和星星的糯米粑，祭日月星辰，盼望在新的一年里风调雨顺，五谷丰登。初一至初四，青年男女先恐后跑到泉边，迎接象征纯洁、幸福的新水，以先得为快。同时，带着礼品走村串寨，访亲问友。







# 乡村腊肉



## 【原材料】

腊肉500克、荷兰豆50克、青红椒各1个



## Tip 小贴士

腊肉中碳水化合物、脂肪、蛋白质、胆固醇、钾、钠、磷含量丰富，具有开胃、消食、祛寒等功效。但是因胆固醇含量高，建议老年人少食，胃或十二指肠溃疡患者不能食用。

## 【调味料】

盐、味精少许

## 【做法】

1. 将腊肉焯皮洗净，在温水中浸泡两小时，再入沸水中煮熟切片；
2. 净锅上火，把荷兰豆余烫至熟取出，底锅上油，腊肉、荷兰豆、青红椒一起过油取出；
3. 净锅放油，放入滑好的腊肉、荷兰豆、青红椒，加入盐、味精炒入味起锅装盘即可。





**【特别提示】**

炸肉排时避免油温过高，以免炸黑了，影响美观。

**【特色介绍】**

开胃、消食，色泽鲜艳。



金排玉珠



**【原材料】**

肉排750克、番茄沙司100克、沙糖50克、清汤75毫升、食用油适量



**【调味料】**

糖青豆适量、唛汁5毫升、OK汁8毫升



**【做法】**

1. 把肉排斩成8件长度一致的长方块洗净备用，将洗净的肉排吸干水分，然后用5克食盐、50克面粉腌1小时至肉质松软；
2. 洗锅下油烧至中油温，放入肉排炸5分钟左右，至熟捞起沥干油待用；
3. 洗锅放入汪汤、番茄沙司、沙糖和其他调味料，烧开后放进肉排翻炒均匀，整齐地放进碟中，碟边放上糖青豆即成。







# 如意拼盘



## 【原材料】

金钱肚150克、牛腱150克、猪舌150克、白豆腐2块、五花肉200克、鸡蛋2个



## 【做法】

1. 将各种原料洗净，焯水，下入卤卤制入味；
2. 白豆腐炸至金黄，也卤入味；
3. 将各种卤味改刀摆拼成形即可。

## Tip 小贴士

卤制品中亚硝酸盐和防腐剂的含量均较高，所以要适量食用。

## 【特别提示】

卤水要选老卤，卤出来的菜会更香。





# 毛家红烧肉



## 【原材料】

五花肉300克、蒜头20克、红椒30克



## 【特别提示】

五花肉在油锅中要炸久一点，吃起来才不致油腻。



## 【调味料】

盐5克、味精6克、豆瓣酱8克、辣妹子酱5克、糖色30克



## 【做法】

1. 五花肉洗净，切成在四方块，红椒切大块；
2. 锅中加油烧至六成热，下入五花肉，炸出肉内的油；
3. 五花肉放入糖色、豆瓣酱、辣妹子酱、蒜头炖1小时，再调味即可。



## Tip 小贴士

毛家菜因毛主席故乡而闻名，主席对毛家红烧肉尤为喜爱，每次食后赞不绝口。好的毛家红烧肉色泽金黄油亮、肥而不腻，十分的香润可口。





# 吉祥酱鸭



## 【原材料】

老鸭1只、花椒20克、茴香20克、桂皮15克、姜、葱各10克



## 【特别提示】

老鸭腌渍时间要长，才会入味。

## 【调味料】

酱油50毫升、白糖20克、黄酒20毫升、盐10克

## 【做法】

1. 先用酱油、花椒、茴香、桂皮、白糖制成酱汁；
2. 老鸭洗净后用盐、黄酒、姜、葱腌至入味，晾干放入酱汁内浸泡至上色，捞起，挂在通风处；
3. 加白糖、油、姜、葱、黄酒上笼蒸熟斩件即可。

Tip

## 小贴士

鸭肉中脂肪和胆固醇含量较高，建议心脑血管疾病患者要少吃或不吃。



# 雏龙戏珠



## 【原材料】

菜花蛇1条，葱、姜蒜各10克，指天椒20克，西兰花100克



## 【调味料】

盐10克、味精、糖、二锅头、干椒节、老抽各适量



## 【做法】

1. 菜花蛇宰杀洗净，改刀成段，蛇皮改刀，焯水，西兰花改刀，焯水炒熟备用；
2. 锅留底油，下入蛇段、蛇皮煸干水分，下入姜块、葱结、蒜仔、干椒上色，烹入二锅头，加鲜汤，用小火焖烧至汤汁浓稠，蛇肉酥烂，装盘，再辅以西兰花点缀，即可。



## 【特别提示】

蛇血、蛇胆不宜生吃，吃蛇皮时，要洗净蛇身上的鳞。



## 小贴士

现代医学研究认为，蛇肉含有多种人体的必需的氨基酸，能增强细胞活力、缓解人体疲劳、预防血管硬化、滋补养颜、调节内分泌。





# 春江春暖



## 【原材料】

老鸭1只(约1000克)



## 【特别提示】

烤箱中烤鸭时，上火为180℃，下火250℃比较适宜。

## 【调味料】

盐15克、味精10克、鸡精8克、桂皮20克、茴香20克、八角20克、花椒15克

## 【做法】

1. 老鸭去内脏，拔去余毛，开腹洗净；
2. 将所有调味料与老鸭一起腌渍5小时，使鸭肉紧实；
3. 放入烤箱烤至香味浓郁，取出改刀装盘即可。

## Tip

## 小贴士

经常食用鸭肉除能补充人体必需的多种营养成分外，对一些低烧、食少、口干、大便干燥和有水肿的人也有很好的疗效。

喜气洋洋

过

年

喜宴

肉食

Guonian Xiyan

xi  
qi  
yang  
yang

14