

中国年饭 (共3册)

主 编: 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑: 刘青海

出版发行: 陕西旅游出版社

(西安市长安北路32号 邮编 710061)

经 销: 各地新华书店

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: 2005年2月第1版 2005年11月第2次印刷

书 号: ISBN 7-5418-2150-0/J·483

定 价: 59.40元 (共3册)

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话: 0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

中国年饭

(1)

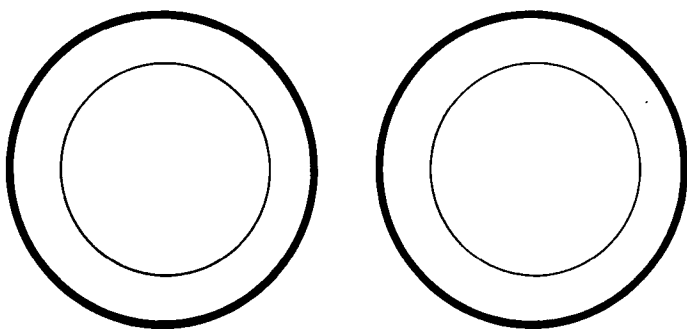


目 录 CONTENTS

前言 2

肉 类

富黄鸭卷	9
金城宝塔肉	10
白里透红	12
珍珠圆子	14
一罐飘香	16
贵妃鸡翅	18
一帆风顺	20
宫廷兔肉	22
玫瑰蒸乳鸽	24
珍珠蒸鸡	26
金山牛肉	28
白云靛凤爪	30
八宝著丁	32
金榜肥肠	33
至尊烧鹅皇	34
八宝鸭	35
鸳鸯戏水	36
五圆贵妃鸡	37



水晶肴肉 38

水产类

黄金裹花蟹	40
龙井虾仁	42
富贵田螺	44
宁式鳝丝	46
清蒸福寿鱼	48
鸳鸯鱼头	50
椒盐富贵虾	52
开心鱼皮	53
富贵虾爆鳝	54
双椒珍珠蚝	55
香辣神仙蟹	56
辣子福寿螺	57
开门红	58
金鼓藏龙	59
白雪公主	60
出水芙蓉	61
发菜竹荪扒鱼肚	62
发财龙眼凤尾虾	63
金钩福祿寿	64

目 录 CONTENTS

发财银鱼羹 65

素菜类

金色春天	67
蛋里藏珍	68
白玉藏珍	70
翡翠竹荪	72
黄金明月照翡翠	74
金钱土豆夹	76
竹报平安	78
糖醋心里美	80
阳春白雪	82
蜜汁藕片	84
黄金酸节瓜	86
金钱豆腐	88
百年好和	90
金衣百合	91
吉祥萝卜丝	92
用心良苦	93
富贵节节高	94
迎宾皮蛋	95
万年青开洋汤	96



中国年饭
ZHONG GUO NIAN FAN

吉祥菜
JI XIANG CAI



陕西旅游出版社

中国年派

吉祥菜



60 种美味的
吉祥操作秘法

吉祥菜



1



2



3

春节

农历正月初一，俗称“过年”。旧时过年，成人穿着整洁，儿童穿新衣，凌晨放鞭炮，焚香点烛“接天地、敬众神”。晚辈给长辈叩头拜年，长辈于除夕给压岁钱。年初一清晨，家家第一件事就是放鞭炮，称“开门炮”，其原意是驱邪，后来就含有开门大吉、高升发财的意思。过年了，大人小孩换上新衣帽，穿戴整洁，全家围桌而坐，共进丰盛的早餐。一般是吃汤圆、水饺、年糕，以示全家团圆，年年高。一天不扫地，不泼水，不动刀，大人很少出门。初二早晨焚香“接财神”，出门拜年，见面互道“恭喜发财”等吉利话，初五“接武财神”。这天唱戏的化妆财神到富裕人家和商店跳财神，讨喜钱。初六请出嫁姑娘回家欢聚。建国后，敬神习惯基本消失，仍吃团圆饭、拜年、互道喜话、放鞭炮，长辈仍

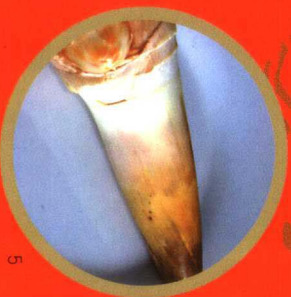
给小孩压岁钱，时间有的改到初一。有些机关还举行“团拜”，慰问军烈属。文化部门组织多种文艺活动，丰富人民节日文化生活。至亲好友相互往来吃年酒。

年夜饭

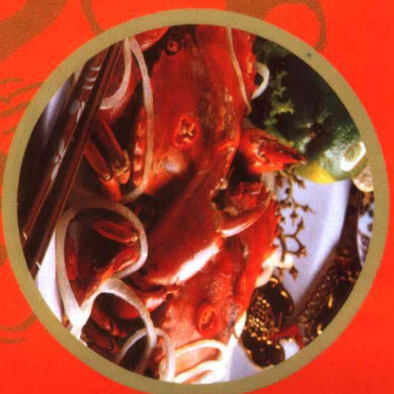
除夕之夜，也叫过年夜，出外谋生的家人都要赶回老家来团聚，如果无法赶回，就要空出一个位子放那人的衣物，表示团聚，所以除夕夜也叫团圆夜。全家一起围着桌子吃一年之中最丰盛的菜肴，桌下置火光熊熊的烘炉，炉边置一些铜钱，以示温暖如春，财气旺盛。围炉时所吃的一般都有象征意义。如一定要吃“长年菜”（芥菜做的，表示长寿）、韭菜（图1）（“韭”与“久”谐音，吃的时候要一根一根，从头吃到尾，不横吃，不咬断，年寿才能“久久长长”）。此外，还要吃萝卜（图2）（即莱头）表示好彩头；吃全鸡（图3），表示全家福（“鸡”与“家”谐音）；吃“蚶”取其繁殖力强之意，吃完后蚶壳要放在床下，表示会生蚶子蚶孙；吃鱼丸、虾丸、肉丸（配图4），取“三元及第”之意，（“丸”与“元”谐音，三元即是状元、会元、解元）；吃所有的菜均不用刀切细，应以原形煮食。这一夜所吃的菜，有特别的礼数，鸡鸭鱼等均需用全只，首尾皆不可少，且盘数必为9或11、13等，需用单数，又由于正月初一家中不可开火，故需在除夕夜好好饱餐一顿，而鱼取意“年年有余”，吃的时候越慢越好，取意长久，菜中唯独鱼不能吃完，要留下才有“剩余”。而所谓的年菜，其实都是一般常见的菜，只不过另冠以象征吉祥的名称而已。如：青菜，象征万物生长，孜孜不息；鱼丸，象征团圆或圆满；笋子（图5），象征节节高升、事业顺遂。饺子是中国人过年必备的食物，尤其在春节期间，在某些地方，更是全家人早餐的主食。吃饺子，在夹的时候，一定要小心，不可夹破，若有不慎，则表示来年会有不如意的事发生。也有人在饺子中包入钱币、珠宝等，吃到



4



5

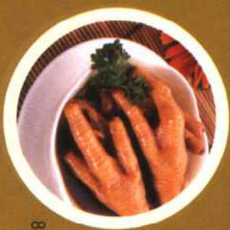




6



7



8

包着特制馅儿的人，在这新的一年中会有极佳的运气。

年夜饭的菜肴，各地都有自己的特色，而且这些菜肴往往含有某种吉祥的意义。

比如苏州一带，餐桌上必有青菜(叫“安乐菜”)、黄豆芽(叫“如意菜”)、芹菜(图6)(勤勤恳恳)。

湘南地区必有一条1千克左右的鲤鱼(图7)，称“团年鱼”，必有一个3千克左右的猪肘子，称“团年肘子”。

皖中、皖南餐桌上有两条鱼，一条完整的鲤鱼(大部分地区用桂鱼)，只能看不许吃，表示“年年有余”；另一条是鲢鱼，可以吃，象征连子连孙，人丁兴旺。皖南山区的祁门，年夜饭肴更为有趣，第一道菜是“中和”，由豆腐、香菇、冬笋、虾米、鲜肉等制成，含义为“和气生财”。

合肥的饭桌上有一碗“鸡爪豆”，寓意是“抓钱发财”。管家人要吃一只鸡爪(图8)，名为“抓钱爪”，意味着明年招财进宝。

安庆的当家人要在饭前吃一碗面条，叫“钱串子”。

南昌地区必食炒年糕、红烧鱼、炒米粉、八宝饭、煮糊羹，其含意依次是年年高升、年年有鱼、粮食丰收、八宝进财和年年富裕。若红烧鱼为桂鱼(图9)所做，则寓意“富贵有余”。

浙江一些地方必有鱼丸，取“团圆”之意；有青鱼，表示“清清洁白，有吃有余”。绍兴除夕夜有一碗“羹冻肉”，碗面上摆个白馒头，寓意“有想头”。年夜饭大都少不了一条“整鱼”，但是这条鱼是不能动筷子的，有的地方干脆就用一条木雕的鱼配在菜盘里，真正成了一种摆设。

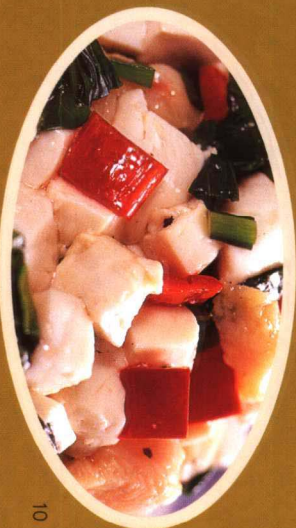
另外，长江以南大部分地区年夜饭餐桌上必有一道素菜，叫“八宝菜”，即“传菜”，是用菜干丝、胡萝卜丝、干张丝、榨菜丝、蘑菇丝、生姜丝、咸菜丝、芝麻等八样组成，寓意“代代相传”。

广东人过年家家必备生菜(喻生生猛猛)，年夜饭也很讲究，如玉米羹叫金玉满堂，北菇扒时蔬叫玉树挂金钱等等。

四川人的年夜饭，每家必备鱼和公鸡，以取“余”“吉”，而且公鸡有“肾(宰九)”，“肾”与“剩”在四



9



10



川话里谐音取“剩安”意。

扬州人家过年无论是丰盛还是简朴，有几样素菜是必不可少的。其一是豌豆苗，豌豆，扬州又叫做“安豆”，炒上一碟安豆苗，取意“平平安安”；其二要有水芹菜，水芹的茎是管状的，来年轻“路路通”；其三是豆腐（图10），有了豆腐，来年轻能够“随富”。这些都是源于方言上的谐音和形象上的会意，经过老百姓的合理想象，便寄附上了美好的愿望。

少数民族过年的风俗习惯

满族：吃饺子叫“揣元宝”。

满族春节古称“元旦”，满语称“阿涅业能业”，是满族传统的盛大节日。

每年农历正月初一举行。节期一般为三至五天，旧时有的地区延至正月十五。

节前，人们积极地置办年货，清扫庭院，张贴对联、挂笺（亦称挂旗）、窗花和福字，蒸年糕、烙粘水勺。初一凌晨子时，家家户户鸣放鞭炮，辞旧迎新。

同时，在自家西墙祖宗板下摆设供品，点燃麝子香，叩拜祖宗，祈求神灵保佑全家大小在新的一年里平安无事，万事如意。新年伊始，全家团

聚吃团圆饺子，俗称“揣元宝”。煮饺子时，家主要吆喝：“小日子起来了吗？”其他人同时回答：“起来了！”他们把饺子从锅底浮起来比作日子起来了。然后让小孩爬上柜子蹦三下，以示新日子“蹦个高”。

这天晚辈要向长辈叩头拜年（旧时女性行梳髻礼），家长要给孩子守岁钱。宗族近亲也要互相拜年，亲朋好友则筵宴相邀，一起叙旧话新。男孩子成群结队鸣放烟花、鞭炮，玩耍木爬犁，或兴高采烈地溜冰；姑娘和少妇们则身着盛装，玩耍嘎拉哈（用猪或牛膝关节制成的玩具）。

歌舞是节日活动的重要内容。据《渤海国记》记载：官民岁时聚会作乐，先命善歌舞者，数辈前行，士女相随，更相唱和，回旋婉转，号曰“踏追”。踏追即踩高跷。至今，此俗仍沿袭不衰。初一至初五，人们都相聚一处，唱歌、跳舞、踩高跷，尽情娱乐，有的地方，年轻人还自发组织演出队，走村串屯进行表演，祝贺新年，节日气氛更加浓郁。

白族：“高升”之后“抛绣球”

云南白族同胞过年时，有一种叫“放高升”的庆祝活动。所谓“放高升”就是用整棵的大竹子，在竹节里装上火药，点燃以后可以把整个大竹子蹦上天空百十丈，成为名副其实的“高升”。有的地区的白族同胞与苗族、壮族一样，从春节到元宵节，男女青年都进行“抛绣球”活动，凡接不住绣球的，要赠给对方纪念品，多次失球而又赚不回纪念品的人，就是表示接受对方的爱情了。

达斡尔族：“年年高”

达斡尔族有拜年的习惯，春节时，人们穿上节日盛装，逐家走访，互相祝贺。每家都备有蒸糕，拜年者一进门，主人就用蒸糕款待。“糕”在汉语中与“高”谐音，以糕款待，表示互相在新的一年里，生活水平进一步提高。节日期间，达斡尔族还举行歌舞、体育活动，一直持续半个月。

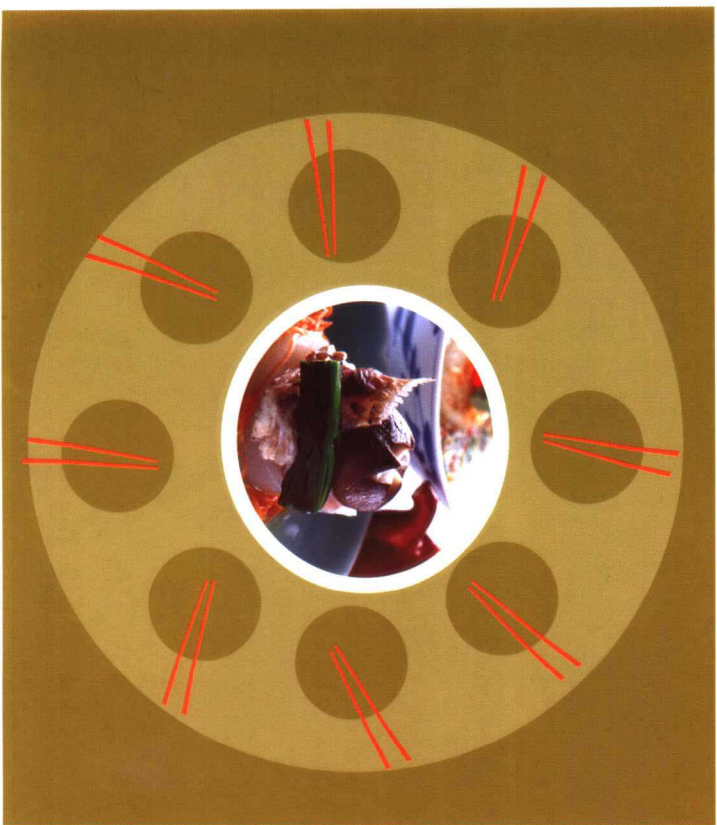
壮族：迎英雄

居住在中国南方的壮族，称春节为“新年节”。这一天，人们出门无论遇到谁都要相互祝贺，认为这样一年才能吉祥。在壮族民间还有过晚

年的习惯，壮族称作“吃立节”。“吃立节”是在这个月的30号，相传在100多年前，壮族的一支农民武装在抗击外来侵略者后凯旋归来，这时春节已过，壮族群众为了欢迎他们，就在这个月的30号为他们重过春节。

崇尚吉祥是人类对美好生活的一种向往。所以过年期间，人们说话做事尽可能体现“吉祥”。如春节期间的东北汉族和满族在饮食上，菜要成双，不许出单，最少也要八个菜；菜肴必须有鱼和鸡（分别代表龙、凤）。同时说话做事有许多禁忌，比如打碎了碗碟不能说“打了”，要说“岁岁平安”；爆竹没响不能说“臭了”，要说“平平静静”；饺子蒸破了不能说“破了”，要说“挣了”……

虽然生活水平提高了，出现了一些新的民俗内容，但“崇红、尚新、团圆、吉祥”观念，是几千年来形成的健康向上的年俗内容，因此，无论社会怎样发展，无论过年的形式怎样变化，但这些基本内容不会改变。



吉祥菜

中国年夜饭

年菜除了讲究精致、丰盛外，好的口彩也是必备的条件。如吃“全鸡”，表示全家福（“鸡”与“家”谐音）；过年菜肉类里还必有一个大猪肘子，称“团年肘子”。管家人要吃一只鸡爪，名为“抓钱爪”，意味着明年招财进宝。

肉类



◆特别提示

咸蛋黄要选用色泽艳丽的，否则影响成品美观。



原材料

光鸭1只、咸蛋黄1包

调味料

生抽50克、盐、味精、十三香、白卤水各适量、香油15克

做法

1 将光鸭去头、尾和骨，加入生抽、盐、味精、十三香腌入味。

2 咸蛋黄切成条，用腌好的光鸭卷成卷，加细纱布包好，扎紧。

3 将扎紧的鸭卷放入白卤水中用小火卤熟，取出，拆去纱布，切成片，装盘即可。



开心贴士

●鸭肾能增强脾胃功能，帮助消化。
●老鸭既可补充人体水分又可滋阴，并可清热止咳；山药的补阴之力更强，与鸭肉共食，可消除油腻，补肺效果更佳。

富贵鸭卷





原材料

五花肉	500克
宜宾芽菜	300克
西兰花	50克



做法

◆特别提示 肉不要煮太熟，切时不要切断。



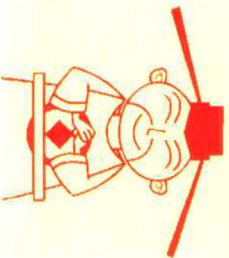
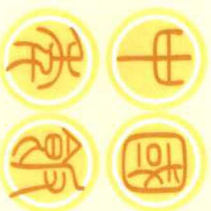
1 五花肉洗净，入老酱汤中煮至七成熟；西兰花洗净，凉水待用。



2 煮熟的五花肉用滚刀法切成片，放入碗中，放上芽菜，淋上老酱汤，入蒸笼蒸2小时。



3 肉扣在盘中，用西兰花围边，原汁用生粉勾芡，淋在盘中，与荷叶饼一同上桌即可。



●在烹制红烧肉、红烧鱼等菜时，离不了炒糖色，锅内油热后，加糖，用慢火炒，当炒至糖逐渐融化时，要加少量温水，这样可以防止油锅爆裂，炒出来的糖色也更好。

●烧猪蹄时加点醋，可以使骨头中的胶质分解出钙和磷，增加其营养价值，猪蹄中的蛋白质也容易为人体吸收。





原材料
牛百叶 500克
红椒 2个
葱 3根
姜 1块

◆ **特别提示** 牛百叶在沸水中氽烫时火要大，才会烫熟。

白里透红

做法

调味料
盐 5克
鸡精 3克
胡椒粉 5克
料酒 6克
香油 6克



1 将牛百叶洗净切片，红椒去蒂，去籽，切菱形片，葱切段，姜切片。



2 锅中水煮沸后，下入牛百叶，烫熟后捞起沥干水分。



3 锅中油烧热后放入姜片爆香，下入牛百叶、红椒，调入盐、胡椒粉、鸡精、料酒、香油，撒上葱段即可。



开心贴士

- 如果买来的辣椒太辣，可放点醋。因为醋能中和掉辣椒中的部分辣椒碱，从而除去一部分辣味。
- 腊肉若先在淘米水中浸泡几分钟，再用力搓洗净，质地会更为鲜美。腊肉的那股浓浓郁郁、沉沉醇醇、滋滋润润的鲜美香气，荡气回肠，让你一辈子也挥之不去。

