

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)

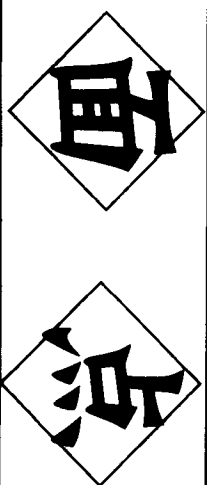
印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话：0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com

中国年饭

(3)



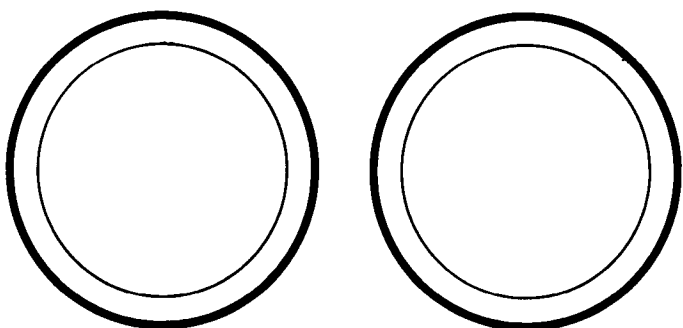
目 录 CONTENTS

北方面点

前言 2

中华特色面点

春天虾饺皇	9
团团圆圆	10
招财进宝	12
红糖汤圆	14
金银馒头	16
墨鱼蒸饺	18
如意麻花	20
长寿面	22
冬笋鲜肉煎饺	24
一帆风顺	26
虾米馄饨	28
三丝春卷	30
黄金火腿卷	32
绿豆饼	34



羊肉泡馍	37
帅子迎宾	38
炸排叉	40
葱油饼	42
锅贴	44
草帽饼	46
春饼	48
黄桥烧饼	49
牛肉拉面	50
猪手烩手擀面	52
大油馍	54
什锦猫耳朵	56
水晶莲蓉饼	58
黄金窝窝头	60
鸡仔饼	62
特色萝卜酥	64
担担面	66

南方面点

目 录 CONTENTS

迎春牡丹酥	67
笑口常开	68
空心金堆	70
脆皮炸年糕	72
鸳鸯玉米粑粑	74
菠萝包	75
鸡蛋葱花飞饼	76
吴山酥油饼	78
小揽粉果	80
南翔小笼包	81
白云豆腐烧卖	82
生煎包	84
美味萝卜糕	86
鱼翅黄金糕	88
蜜汁叉烧酥	89
红豆酥饼	90
糯米糕	92
薯仔饼	94
飘香榴莲酥	96



中国年饭 ZHONG GUO NIAN FAN

面 点 MIAN DIAN



中国年派

点心



50

多种
过年
面食
点心的
操作
秘法

面点

福



1



2



3

中国的面点小吃

中国的面点小吃历史悠久，风味各异，品种繁多。它的历史可上溯到新石器时代，当时已有石磨，可加工面粉，做成粉状食品。到了春秋战国时期，已出现油炸及蒸制的面点，如蜜饵、飴食、糝食等。此后，随着炊具和灶具的改进，中国面点小吃的原料、制法、品种日益丰富，出现许多大众化风味小吃。过年时各地的面点更是多种多样，如北方的饺子、面条、拉面（图1）、煎饼、汤圆（图2）等；南方的烧卖（图3）、春卷、粽子、元宵、油条等。

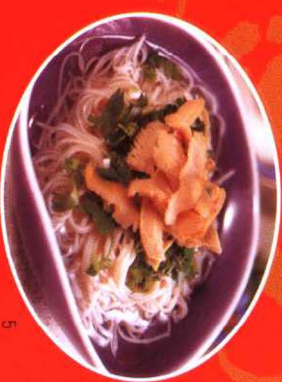
年夜饭各种吃食的由来

春节是亲人团聚的节日，这一点和西方的圣诞节很相似。除夕之夜，无论相隔多远，工作多忙，人们总希望回到自己家中。俗话说得好：“打一千，骂一万，三十晚上吃顿饭。”有时实在不能回家时，家人也总是为他留一个位子，备一副碗筷，表示与他团聚。年夜饭也叫“合家欢”，是人们极为重视的家庭宴会，按照我国民间的传统习惯，年夜饭的吃食很有讲究，通常有馄饨、饺子、长面、元宵，等等。

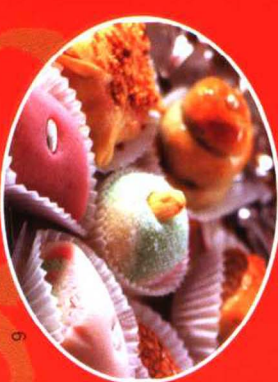
新年吃馄饨取其开初之意。传说盘古氏开天劈地，使“气之轻清上浮者为天，气之重浊下凝者为地”，结束了混沌状态，才有了宇宙四方。再



4



5



6



7

取“馄饨”与“浑圆”的谐音，意思是粮食满园。

饺子（图4）是我国的传统食品之一。也称作扁食或煮饽饽。以前只有馄饨而无饺子，后来将馄饨做成新月形就成饺子了。在唐代，吃饺子的习惯已经传到我国的边远地区了。除夕夜，12点的钟声一敲响，就开始吃饺子，因此时正是子时，取其新旧交替，子时来临之意。

长面，也叫长寿面（图5），新年吃它，预祝寿长百年。古代的一切面食都叫做饼（图6），所以汤面起初也叫汤饼，开始的面片不是擀成或压成的，而是将和好的面，用手往锅里撕片片，和现在北方吃的“乌鸡头”“猴耳子”等的做法差不多。到唐代以后开始用案板擀面，才逐渐有了长面、短面、干面、素面、荤面、挂面……

吃元宵（图7）是全国各地的共同风俗。开始元宵称为“汤圆”，因为它飘在碗里，像是一轮明月挂在天际。天上月圆，碗里汤圆，家人团圆，正如台湾民歌《卖汤圆》中唱的：“一碗汤圆满又满，吃了汤圆好团圆”，象征团圆吉利。因汤圆最初只在元宵节时供应，久而久之，便直接称它为元宵了。

不少地方在吃年夜饭的时候还搭配些副食品，想要讨个吉利的口采。吃枣（春来早）、吃柿饼（事如意）、吃杏仁（幸福来）、吃豆腐（全家福）、吃三鲜菜（三阳开泰）、吃长生果（长生不老）、吃年糕（年糕年糕，一年比一年高）……当然，现在的年夜饭品种就更加丰富了，什么鸡鸭鱼肉、山珍海味，大约一年中能见到的最好的菜肴都摆上了餐桌。

过年的传说

春节：现代民间习惯上把过春节又叫做过年。其实，年和春节的起源是很不相同的。那么“年”究竟是怎样来的呢？民间主要有两种说法：

一种是相传中国古时候有一种叫“年”的怪兽，头长触角，凶猛异常。“年”长年深居海底，每到除夕才爬上岸，吞食牲畜，伤害人命。因此，每到除夕这天，村村寨寨的人们扶老携幼逃往深山，以躲避“年”兽的伤害。这年除夕，桃花村的人们正扶老携幼上山避难，从村外来了个乞讨的老人，只见他手拄拐杖，臂搭袋囊，银须飘逸，目若朗星。乡亲们有的封窗锁门，有的收拾行装，有的牵牛赶羊，到处人喊马嘶，一片匆忙恐慌景象。这时，谁还有心关照这位乞讨的老人？只有村东头一位老婆婆给了老人些食物，并劝他快上山躲避“年”兽，那老人捋髯笑道：“婆婆若让我在家呆一夜，我一定把‘年’兽撵走。”老婆婆惊目细看，见他鹤发童颜、精神矍铄、气宇不凡。可她仍然继续劝说，乞讨老人笑而不语，婆婆无奈，只好撇下家，上山避难去了。半夜时分，“年”兽闯进村。它发现村里气氛与往年不同：村东头老婆婆家，

门贴大红纸，屋内烛火通明。“年”兽浑身一抖，怪叫了一声，朝婆婆家怒视片刻，随即狂叫着扑过去。将近门口时，院内突然传来“砰砰咣咣”的炸响声，“年”浑身战栗，再不敢往前凑了。原来，“年”最怕红色、火光和炸响。这时，婆婆家的门大开，只见院内一位身披红袍的老人在哈哈大笑，“年”大惊失色，狼狈逃窜了。第二天是正月初一，避难回来的人们见村里安然无恙，十分惊奇。这时，老婆婆才恍然大悟，赶忙向乡亲们述说了乞讨老人的许诺。乡亲们一起拥向老婆婆家，只见婆婆家门上贴着红纸，院里一堆未燃尽的竹子仍在“咣咣”炸响，屋内几根红蜡烛还发着余光……欣喜若狂的乡亲们为庆贺吉祥的来临，纷纷换新衣戴新帽，到亲友家道喜问好。这件事很快在周围村里传开了，人们都知道了驱赶“年”兽的办法。从此每年除夕，家家贴红对联，燃放爆竹，户户烛火通明，守更待岁，初一一大早，还要走亲串友道喜问好。这风俗越传越广，成了中国民间最隆重的传统节日。另一种说法是，我国古代的字书把“年”字放禾部，以示风调雨顺，五谷丰登。由于谷禾一般都是一年一熟，所以“年”便被引为岁名了。

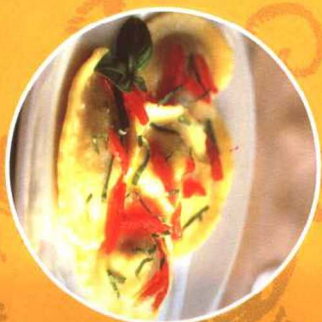
我国古代民间虽然早已有过年的风俗，但那时并不叫做春节，因为那时所说的春节，指的是二十四节气中的“立春”。南北朝则把春节泛指为整个春季。据说，把农历新年正式定名为春节，是辛亥革命后的事，由于那时要改用阳历，为了区分农、阳两节，所以只好将农历正月初一改名为“春节”。

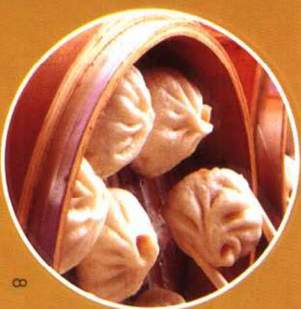
过年为何要吃饺子

民间春节吃饺子的习俗在明清时已相当盛行。饺子一般要在年三十晚上12点以前包好，待到半夜子时吃，这时正是农历正月初一的伊始，吃饺子取“更岁交子”之意，“子”为“子时”，饺子的做法是先和面，“和”字就是“合”，交与“饺”谐音，“合”和“交”又有相聚之意，有“喜庆团圆”和“吉祥如意”的意思。

过年吃饺子有很多传说，民间流传吃饺子的民俗与女娲造人有关。女娲造人时，由于天寒地冻，黄土人的耳朵很容易冻掉，为了使耳朵能固定不掉，女娲在人的耳朵上扎一个小眼，用细线把耳朵拴住，线的另一端放在黄土人的嘴里咬着，这样才算把耳朵做好。老百姓为了纪念女娲的功绩，就包起饺子来，用面捏成人耳朵的形状，内包有馅（线），用嘴咬食。

饺子成为春节不可缺少的食品，究其原因：一是饺子形如元宝。人们在春节吃饺子取“招财进宝”之意；二是饺子有馅，便于人们把各种吉祥的东西包到馅里，以寄托人们对新的一年的折望。在包饺子时，人们常常将金如意、糖、花生、枣和栗子等包进馅里。吃到如意、糖的人，来年的日子更甜美，吃到花生的人将健康长寿，吃到枣和栗子的人将早生贵子。即使同是一种水饺，亦有不同的吃法，如河南的一些地区将饺子和面条放在一起煮，名曰“金线穿元宝”。

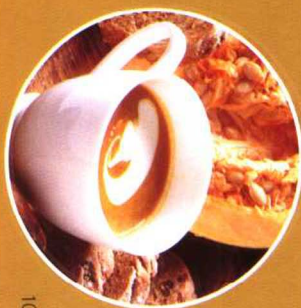




8



9



10



11

过年嘴馋有绝招

进入了春节，元宵节也随之来临，大饱口福的机会可多啦！减肥族可别趁着过节的名义开斋哦，小心几顿美餐毁了你多日的努力。不过，并不是减肥就要苦着脸不吃不喝，只要遵循以下原则，你也可以大快朵颐。

1. 过节更要重视吃早餐（图8）。不知你注意到没有，许多胖子都有一个共同的特点：不吃早餐。结果，中餐、晚餐都感到加倍饥饿，吃起来狼吞虎咽，进食速度快，会刺激吸收。一顿丰富的早餐将帮你一天内对食物有节制力。所以，即使过节因看电视看得晚，早上起得晚，也要注意吃早餐。

2. 过节时家家主妇都会在餐桌上大显身手，亲朋好友们还会互邀着到饭店去聚餐，美味佳肴不由使人胃口大开。这时，你要注意吃的速度，细嚼慢咽，慢慢品尝每一口食物，从中体会美食（图9）的乐趣，这样不仅有利于消化吸收，还可避免吃得过多。

3. 餐前喝一碗营养丰富、低热量的汤（图10），鱼汤、蔬菜汤、鸡蛋汤均可。这样可增加饱腹感，用餐时就不会吃得太多。

4. 有专家介绍，吃饭时大约20分钟后，大脑才有饱的反应，所以要减慢进食速度，等待“饱”的反应。可千万不能以肚“撑”为饱。

5. 人在闲着没事时，会下意识地想吃东西，别忘了，到这时，喝一杯茶或站起来放松一下四肢，以消除吃的欲望，别随手抓点什么吃。

6. 过节人们都会在电视机前坐很久的时间，最容易一边看电视一边漫不经心地吃零食，不知不觉吃些多余食品，增加热量。因此，茶几上最好少放零食，即使要吃一点，也最好不要吃甜点和花生等高热量的零食，可以吃些葵花子和话梅。

7. 尽量不喝甜饮料和开胃酒，这两样东西热量很高，会转化为脂肪，特别要当心。

8. 多吃鱼、蛋来代替肉类。少吃肉类，一周最多不超过3~4次，最好吃禽类的肉。如能以鱼肉代替猪肉则更好。

9. 少吃油炸食品（图11）和甜点蛋糕，这些食品可是肥胖的罪魁祸首。

10. 每餐用过请刷牙。刷了牙，口腔清洁，不但感觉舒服，保持口腔卫生，还会因为刷过了牙不再吃东西。

11. 过节，是主妇厨艺大显身手的时候，你可能极善烹调，但显示手艺之后可千万别放开胃口品尝，你可以尝一点自己最喜爱的菜，把其他的推荐给别人，在别人的赞赏中得到满足。

12. 像法国人那样，只吃新鲜食品。过节容易购买过多食品，家里到处都是食物，便会引人食欲，因此少买是一个关键。最好每日购买、少买，只吃新鲜食品。

13. 过节菜肴丰富，餐后，最好请丈夫或儿女帮你洗碗或清理餐桌剩余菜肴和点心。因为，主妇清理剩菜剩点心时，特别容易下意识地剩下的一口菜或一块点心放进嘴里。当你肚子感到太饱时，你已经吃进太多的东西了。

专家指点节日营养小常识

如今人们生活水平提高了，逢年过节，鸡（图12）鸭鱼肉等动物性食品成了餐桌上的“主角”，各式菜肴五彩缤纷，琳琅满目，却难觅主食的身影，从营养的角度来说，这种饮食结构是不合理的。

节日主食不容忽视

营养专家提醒说，过年品尝美味一饱口福的同时，还要注意主食的摄入，尤其要做到“三化”，即简单化、定量化和杂粮化。

简单化
所谓主食，主要是指粮食，包括米、面、杂粮、豆类、薯类等。然而在节日里，人们常常把主食范围扩大了，将饭后的点心如春卷（图13）、奶黄包、蛋黄酥、奶油蛋糕、烧卖、油条、麻花等都当成了主食对待。事实上，这类食物脂肪、热量等含量较高，多吃对健康无益，还会导致体重增加。节日饮食中，菜肴已经非常丰盛，蛋白质不会缺乏，质量也不差，此时最需要的是以淀粉为主的米、面食品，而非各种制作精细、营养丰富的点心。此外，节日期间人们还喜欢吃各种各样的零食，一些人甚至将零食当成了主食，无疑是本末倒置。一般来说，在就餐前2~3小时就不要随意吃零食，以免影响正常的食欲。

量化

节日里餐桌上的菜肴丰盛，每样吃几口就饱了，往往再也吃不下主食。主食摄入量不足，副食特别是荤菜吃得太多，脂肪和胆固醇的摄入量也相应增多，容易引起肥胖及并发症。因此，应避免无限量地吃菜，将一部分胃口留给主食，健康成人每天吃的主食至少要在300克以上。很多人习惯用蔬菜或水果（图14）代替主食，这也是不科学的，因为水果和蔬菜主要提供矿物质、维生素、膳食纤维等，其糖类含量并不高。

杂粮化

讲营养就要吃粗粮。稻米在碾白加工过程中，米糠被全部丢弃，反复碾轧后，就只剩下淀粉及少量的蛋白质。米糠包括果皮、种皮、糊粉层、米胚芽等，包含了稻米64%的营养素。白面是人们获得维生素B₁、矿物质和膳食纤维最方便、最重要的来源，如果因为精加工而损失了营养素，则需要通过其他食物来补偿。燕麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、高粱米等杂粮中，都含有白米、白面中所缺乏的营养素，并含有较多的膳食纤维，对节日里的饮食能起到很好的补充和调剂。

喝酒时别忘多吃饭

“感情深一口吞，感情浅舔一舔”，在亲朋相聚、气氛融洽的餐桌上，常常会遇到盛情难却的劝酒，如何做到不伤害身体又能尽兴而欢，有关专家建议，喝酒时别忘多吃饭。

人们在饮酒，尤其是大量饮酒时，常常会产生饱胀感，所以喝完酒后就不想再吃饭了。其实这是非常有害的。科学研究发现，在喝酒的同时多吃饭，补充足量的碳水化合物，可以减少乙醇性脂肪肝的发生。在正常情况下，摄入的酒经过胃肠道吸收后，在肝脏中经乙醇脱氢酶的作用转变为乙醛，而后生成乙酸，最后分解成二氧化碳和水排出体外。在大量饮酒时，体内的乙醛来不及转化为乙酸，会生成大量的超氧阳离子自由基，导致人体内氧化和抗氧化平衡的失调。此时如果能够多吃蔬菜和水果（图15），补充维生素C、维生素E、微量元素硒等重要的抗氧化剂，可减少酒精对人体的伤害。

此外，喝酒的时间也最好在晚上。因为人体肝脏中乙醇脱氢酶的活性有时间规律，中午时活性降低，晚上活性增加。因此，中午喝酒，乙醇不易被代谢排掉，此时喝酒比晚上容易醉，对身体的伤害也较大。另外还需要注意的是，早上空腹饮酒极易造成胃黏膜的损害。



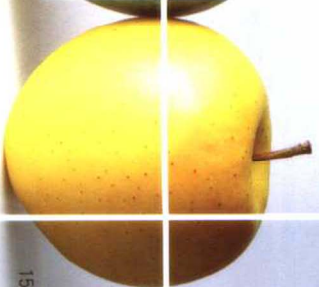
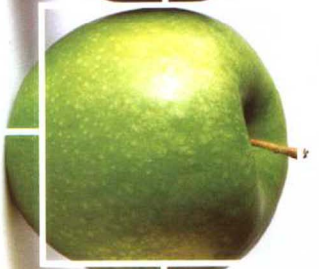
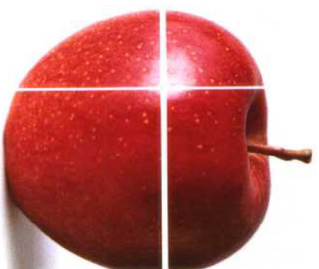
12



13



14



15

中华特色面点

面点

中国年饭

中国的面点小吃历史悠久，品种繁多，原料、制法也是多种多样，是大众化的食品。面食也是我国大部分地区人们的主食，过年时更是人们餐桌上必不可少的主角。如饺子、汤圆、面条……



春天虾饺皇

原材料

鲜虾仁100克、冰肉粒、冬笋粒、生粉、澄粉各适量

调味料

盐5克、味精2克、糖适量、鸡精2克、猪油10克、胡椒粉少许

特别提示

虾仁不能拌得太烂。

特色介绍

鲜甜、爽口、润滑、甘香。



做法

1 先用上等新鲜大虾仁拌成虾胶。

2 虾胶中加入冬笋粒和冰肉粒拌制成虾饺馅。

3 然后把生粉、淀粉做成粉皮，包入虾饺馅，再煮熟即可。



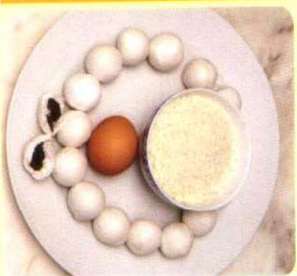
开心贴士

耍龙灯

耍龙灯也叫“舞龙”“龙灯舞”，是我国独具特色的民间娱乐活动。耍龙灯的主要道具是“龙”。龙用草、竹、木纸、布等扎制而成。龙的节数以单数为吉利，多见九节龙、十一节龙、十三节龙，多者可达二十九节。十五节以上的龙就比较笨重，不宜舞动，供观赏，这种龙特别讲究装潢，具有较高的工艺价值。还有一种“火龙”，用竹蔑编成圆筒，形成笼子，糊上透明、漂亮的龙衣，内燃蜡烛或油灯，夜间表演十分壮观。





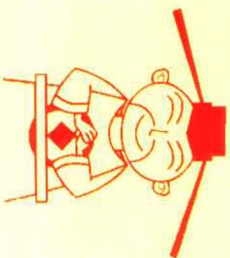


原材料

芝麻汤圆……200克
鸡蛋……1个
面包屑……适量

调味料

盐……3克
鸡精……1克
油……500克



团团圆圆

◆特别提示

炸汤圆时，油温要低，慢火炸才能炸透，炸熟。

做法



1 鸡蛋取蛋黄装入碗中搅散，加入盐、鸡精拌匀，再放入汤圆拌匀。



2 将裹上蛋液的汤圆均匀沾上面包屑。



3 锅上火，倒入油烧热，放进汤圆，炸至香酥，捞出沥干油分，装盘即可。



开心贴士

如何煮元宵

要煮好元宵须做到四要：一要将锅内的清水烧得沸騰翻滚，然后把生坯元宵轻轻放入锅内；二是生坯入锅待水滚元宵上浮时，需加入适量冷水，以便使锅内的元宵热中受冷，皮层凝结，粉质严实；三要不时轻轻搅动锅内元宵，免得元宵粘住锅底；四要在元宵第二次上浮后需煮二三分钟，如鲜肉馅心的，则时间应更长一些，这样煮出的元宵肥香滑润韧而不粘牙，只只晶莹剔透。



原材料

面团	100克
肉末	150克
菠菜	50克
香菜	少许
姜	少许
葱	少许

调味料

味精	3克
盐	适量
香油	适量
胡椒粉	适量
鲜汤	适量



饺子

因饺子的形状是扁圆的，它和古代象征财富的元宝的形状很相似。尤其是在过年的时候，辞旧迎新之际，一家人团圆吃饺子，意味着在新的一年里，可以增加财富，过上更好的日子。更重要的是因为饺子是包馅的，馅里头可以包进去各种各样寓意吉祥的馅料，比如人们结婚的时候，饺子的馅里可以包上花生和果子，就寓意早生贵子。

◆特色介绍 滋味鲜美，汁多不腻。

招财进宝

做法



1 菠菜洗净，放入榨汁机中榨汁；



2 过滤后去渣，留汁；



3 将菠菜汁倒入面团中；



4 用手拌匀；



5 用力向两边揉搓成长条，用手揪出小剂子；



6 再用擀面杖擀出薄皮，成水饺皮；



7 肉末加香菜、姜、葱和调味料，用筷子拌匀，水饺皮取出，包上馅；



8 对折封口成半圆形；



9 双手拇指按住饺边捏紧，同时手指微微向中间轻挤，做成木鱼状，逐个包好；



10 锅加水煮开，放入生水饺，煮至水饺浮起时，重复加水煮开，待饺子再次浮起时即可。

