

中国年饭 (共3册)

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

责任监制: 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

本: 787mm×1092mm 1/12

张: 24

次: 2005年2月第1版 2005年11月第2次印刷

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

(2)

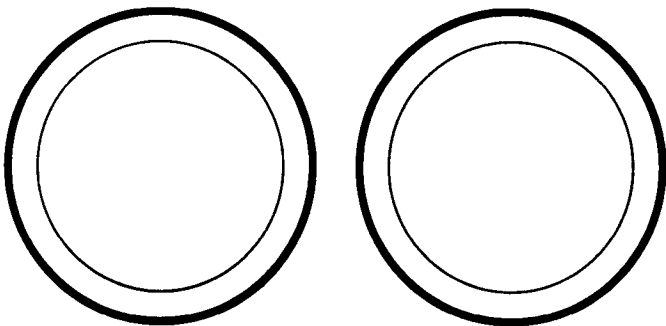
民俗菜

目录 CONTENTS

前言 2

春节传统菜

黄金五果煲	9
土豆烧甲鱼	10
香辣美蓉蹄	12
沙湾鲫鱼	14
羊肉萝卜煲	16
砂锅什锦	18
八宝粥	20
八宝饭	22
三鲜鱼圆煲	24
三鲜酿豆腐	26
清蒸桂花鱼	28
盐水鸭	30
盐焗虾	32
冬瓜惹米煲	34
红烧脚圈	36
百花酿豆腐	37
香菇瘦肉酿苦瓜	38
胡萝卜牛骨汤	40



南方民俗菜

雀巢百合	42
黄金满地	44
红烧乳鸽	46
烤乳猪	47
蟹肉瑶柱炒水晶	49
荷叶童子鸡	50
芽菜扣肉	52
红烧狮子头	54
香辣蟹	56
咸烧白	58
上汤豆苗	60
江南一桶鲜	61
宋嫂鱼羹	62
腊味炒蒜薹	64
枸杞汽锅鸡	66
毛蟹炒年糕	68
水芹红枣汤	70
清炒豌豆苗	72
清汤鱼丸	74
杏汁煮雪蛤	76

目 录 CONTENTS

白玉烩双鲜	77
火踵翅	78
粟米羹	79
香醉银蚶	80
芥菜百叶卷	81
白切鸡	82
藜蒿炒腊肉	83
桂花糖藕	84
卤水拼盘	85
北方民俗菜	
水晶皮冻	87
烤鸭	88
板栗烧鸡	90
小鸡炖蘑菇	92
伊犁熏马肉	94
馕包肉	95
烤全羊	96



中国年饭
ZHONG GUO NIAN FAN

民俗菜
MIN SU CAI



中国年夜饭

民俗菜



50

多种特色美味的
民俗操作秘法

民俗菜



不知不觉，新春佳节已悄然来临，作为我们中华民族最热闹、最喜庆的日子，家家户户、亲朋好友聚在一起免不了要美美地大吃一顿。下面介绍一些我国春节的饮食习俗，助您度过一个吉祥、如意的节日！

年饭

春节期间，全国各地家家户户都要进行贺年活动，饮食是重要内容之一。

节前10天，人们就开始忙于采购年货，举凡鸡（图1）鸭鱼肉、茶酒油酱、南北炒货、糖饵果品，都要采购充足。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”。

大年三十晚上的年夜饭，是一年之中最喜庆的一顿饭。丰盛的年菜摆满一桌，合家团聚，围坐桌旁，共吃团圆饭，其乐融融。既享受满桌的佳肴盛饌，也享受那份快乐的气氛，桌上有大菜（图2）、冷盆（图3）、热炒、点心，一般少不了两样东西，一是火锅，一是鱼。火锅煮沸，热气腾腾，温馨撩人，说明红红火火；“鱼”和“余”谐音，是象征“吉庆有余”，也喻意“年年有余”。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”

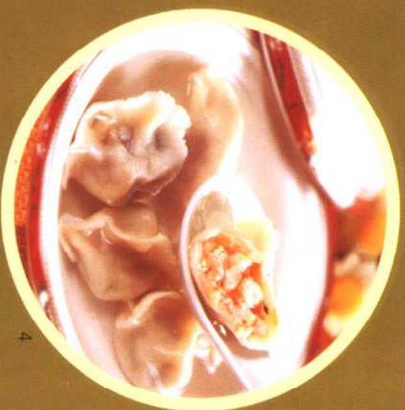
的意思。又因白面饺子形状像银元宝，一盆盆端上桌象征着“新年大发财，元宝滚进来”之意。有的包饺子时，还把几枚沸水消毒后的硬币包进去，说是谁先吃着了，就能多挣钱。新年也吃馄饨，是取其开初之意；而新年吃面，是预祝寿长百年。

除此以外，年中更不可缺少的是家家户户都要做一些自家拿手的小菜儿，也称作“年菜儿”。此菜随吃随取，口味各异。年中街坊四邻除见面互相拜年、问好外，还要互送自制的“年菜儿”。一来表示和和气气，二来尝尝别人家的小菜如何做地道。这也是一种节日的乐趣。“年菜儿”一般都年前做好，有的现吃现热，有的干脆凉吃才过瘾，品种繁多，口味不一。

无论南方北方，春节时候，每位家庭主妇都要挖空心思烹调出一桌色、香、味俱全的年夜饭。年菜除了讲究精致、丰盛外，好的口彩也是必备的条件。如北京人的年夜饭，以黄、白两色米煮成，称为“金银米”，上面插有松柏枝，并以金钱、枣、栗、龙眼等作装饰。江南人以风干茄蒂、混合果蔬，煮成“安乐菜”。鱼因为谐音“余”，也是一道南北方都不可少的过年菜。

北方人过年吃饺子（图4）饺子中有放糖，要意是吃了新年日子甜美；有的在馅里放花生（称长生果），用意是吃了可长寿；还有的在馅里放一枚制钱，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”。

吃团圆饭不光是要吃得好，更重要的是要吃个热热闹闹，吃个大吉大利。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（图5），但不能吃光，叫做“吃剩有鱼（余）”。海鲜粟米金菇豆腐羹，配意“金银满屋”；大红乳猪（图6），配意“大展宏图”；蒜香骨，配意“家肥屋润”；烧汁鳗鱼，配意“龙图启泰”。借新春佳节之际，亲朋好友，老老少少，大人孩子汇聚一堂，吃一顿“竹报平安宴”，摆一桌“万家添福宴”，您说这一年能不“鸿运当头”（大红乳猪全体）、“喜哈大笑”（白灼虾）吗？



4



5



6



7



8

年糕

新年还必吃年糕，南北同风。年糕因为谐音“年高”，再加上有着变化多端的口味，几乎成了家家必备的应景食品。年糕的式样有方块状的黄、白年糕，象征着黄金、白银；也有条状的宁波年糕及福州年糕，造型模仿银条，都是以形状寓意新年发财的意思。年糕的口味也是因地而异。北京人喜食江米或黄米制成的红枣年糕、百果年糕和白年糕；河北人则喜欢在年糕中加入大枣、小红豆及绿豆等一起蒸食；山西北部、内蒙古等地，过年时习惯吃黄米油炸年糕（图7），有的还包上豆沙、枣泥等馅。东蒸年糕主要用高粱米加一些豆类，山东人则用黄米、红枣蒸年糕。

北方的年糕以甜为主，或蒸或炸，也有人干脆蘸糖吃，南方的年糕则甜咸兼具。例如苏州及宁波的年糕，以粳米制作，味道清淡。除了蒸、炸以外，还可以片炒或是煮汤。甜味的年糕则以糯米粉加白糖、猪油，再加上玫瑰、桂花、薄荷、素蓉等配料制作而成。可以直接蒸食或是沾上蛋清油炸。

传统的观念认为，蒸制年糕的成败，关系着来年运气的好坏，所以蒸年糕时有些禁忌，例如不准说不吉样的话，不准大声吵闹，等等。

守岁

我国民间在除夕有守岁的习惯。守岁从吃年夜饭开始，这顿年夜饭要慢慢地吃，从掌灯时分入席，有的人家一直要吃到深夜。在这“一夜连双岁，五更分二年”的晚上，家人团圆，欢聚一堂。全家人围坐在一起，茶点瓜果放满一桌。过年摆供，苹果一大盘是少不了的，这叫作“平平安安”。

在东北，有的人家还要供一盆饭，年前做好，要供过年，叫作“隔年饭”，是年年有剩饭，今年还吃昔年粮的意思。“隔年饭”一般用大米和小米混合煮成，东北俗话叫“二米子饭”，是为了有黄有白，是“有金有银，金银满盆”的“金银饭”。不少地方守岁时所备的糕点瓜果，都是想讨个吉利的口彩：吃枣（春来早），吃柿饼（事事如意），吃杏仁（幸福人），吃长生果（长生不老，图8），吃年糕（一年比一年高）。除夕之夜，一家老少，边吃边乐，谈笑畅叙。

在广东，可以说是花样百出，从除夕到元宵，没有一天闲着。大年三十，一家人一定要团圆。大年初一是孩子们最开心的日子，因为给长辈拜完年就可以伸手拿红包。年初二开始走亲戚，这一天，女婿一定要



9



10



11

“转外家”，到妻子娘家给岳父岳母拜年。年初三是“穷鬼日”，按照传统，这一天不能出门做客，而是关起门来打扫房屋，然后把垃圾扔到郊外，和“穷气”彻底说“拜拜”。

接下来较有趣的是年年初七，这天晚上，广东人要吃“七样羹”，分别是葱（聪明）、芹（图9）（勤劳）、韭（长久）、芜荬（圆满）、大蒜（图10）（会划会算）、芥菜（发财），再由百合把这六者合而为一，吃了这七样寓意深刻的菜，新的一年就什么都齐了。

湖北的农村，初一喝鸡汤，象征“清泰平安”。主要劳动去吃鸡爪，意味“新的一年会抓财”；当家人吃鸡头，有“出人头地”之意；有希望的后生吃鸡翅膀（图11），寓意“展翅高飞”。柘阳是伟大爱国诗人屈原的家乡，这里的人过新年吃的是油炸白薯，取自谐音“百好”，以图吉利。荆州、沙市一带吃鸡蛋，当地人叫“石滚蛋”，吃了“实实在在，吉祥如意”，家里来了客人，要吃三个煮得很嫩、能透过蛋白见蛋黄的“荷包蛋”，意即“银包金，金缠银，得金得银”。天门、汉川、汉阳等地，大年初一早上要吃几个汤圆，意即新一年家家都能得“宝”，团团圆圆。湖北人过年设宴，全鱼、鸡、猪肉和酒水非上不可，有“无酒不成席，无鸡不吉利，无鱼不富裕，无肉不富足”之说。

过年，面对满桌的美味佳肴，抵挡不住诱惑，我们先在这儿给您提个醒儿，打打预防针。

■ **1. 高血脂症：**“吃得多，动得少”，年纪轻轻血脂高。过年了，虽说美味不能不品尝，不过也别吃饱了懒得动，热量“留步”可不妙，否则又给血液添烦恼。

■ **2. 食物反流：**放长假过新年，吃香喝辣不会免，天冷胃酸分泌多，肠胃一向不“争气”，一遇刺激便“发作”，劝你常喝牛奶、米粥来保“胃”。

■ 3. 吸烟、饮酒族：为了应酬，烟得抽，酒常喝，不过烟酒来了“B”（维生素B）就溜，随身携带维生素B片，随时补充很必要。

■ 4. 预防感冒：维生素C不仅养颜美容，还可预防风感冒。走亲串友，合家团聚，难免频频接触，如若不慎染上感冒，过年休闲便全泡汤。给自己补点维生素C，抵御感冒有力气。

■ 5. 临界高血压：血压靠近临界点，疲劳，熬夜就上窜，“上窜下跳”太活泼，恐怕谁也受不了。

春节期间，忙碌了一年的人们在节日里会合家团圆，外出旅游，走亲访友。在一系列欢度佳节的盛宴上，人们难免要山珍海味、美酒佳肴一番。但在开心之余，千万注意别让一些小麻烦破坏欢乐的气氛。下面介绍几种急救的方法。

酒醉急救

逢年过节，亲朋相聚时饮酒助兴，是人之常情。但如果饮酒大醉，酒精中毒，问题就大了。一旦酒醉，轻者红光满面、语无伦次、行走不稳，重者呕吐、昏睡、血压下降，极严重的可陷入昏迷，甚至造成死亡。

■ 1. 急救措施

- (1) 用清水灌口。当酒醉者不省人事时，可用湿毛巾分别敷在后脑和前胸，并不断用清水灌入口中，直至酒醉者清醒
- (2) 用花露水敷脸。在热毛巾上滴数滴花露水，敷在醉酒者的脸上，对醒酒、止吐效果很好。
- (3) 多饮茶水。让酒醉者多饮绿茶（浓茶为好）。由于绿茶中所含的单宁酸能分解酒精，从而使酒醉者尽早解除酒精中毒状态。

■ 2. 注意事项

- (1) 轻度酒醉的人，经急救，几小时后可恢复常态。如果已陷入昏迷，应及早送入医院救治。
- (2) 空腹喝酒易引起低血糖，喝酒前应适量喝点糖水，但不要吃醋。如果酒醉后仍一时不能恢复常态，要注意保暖和休息，若出现抽搐、痉挛，要防止咬破舌头。



鱼刺刺伤

鸡鸭鱼肉，是人们过年经常食用的食品。在人们尽享美味佳肴的时候，偶尔也会有意外发生，譬如小孩有时会吞下鱼刺，鸡骨卡入咽喉或刺入黏膜，造成咽喉肿痛、咳嗽、血痰、呼吸困难和吞咽受阻。

■ 1. 急救措施

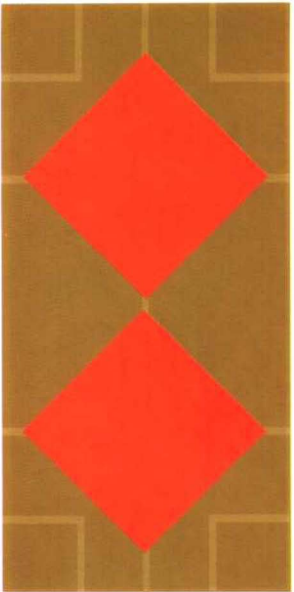
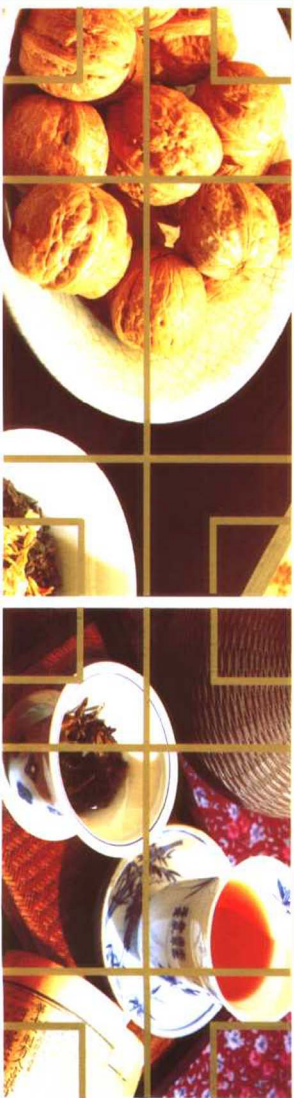
- (1) 较小的鱼刺可以顺其自然吞咽下去。如果感觉到刺痛，可以用手电筒照亮咽部，用小勺将舌背压低，仔细检查咽喉部，特别是咽喉的入口两边，因为这是鱼刺最容易卡住的地方。如果发现刺不大，扎得不深，就可以用长镊子夹出。
- (2) 对较小的鱼刺，也可以用食醋或威灵仙煎汤含漱，鱼刺会松动脱落，效果不错。

■ 2. 注意事项

- (1) 较大或扎得较深的鱼刺，无论怎样吞咽都疼痛不减，喉咙的入口两边及四周均看不见鱼刺，应及时去医院医治。
- (2) 当鱼刺卡在嗓子里时，千万不要让患者吞咽大块的馒头、烙饼等食物。虽然这样有时可以把鱼刺除掉，但有时会适得其反，使鱼刺刺得更深，更不易取出。
- (3) 有时鱼刺已拔出，但仍有刺痛感，这时应考虑是否出现断刺。如果疼痛不止，一定要到医院请医生诊治。

■ 爆竹伤急救

若手部等部位受伤非常轻微，皮肤稍有红肿，即可按一般烫伤处理。可用清洁的冷水轻轻冲洗伤处，以防止被烫伤的细胞破坏扩大。冷水冷却10分钟后，在患处涂上抗生素软膏。肥皂捣成糊状，敷在伤处对微烫伤也有作用。如果炸伤部位严重焦黑、流血，应保护好伤口立即送往医院。



民俗菜

中国年饭

春节传统菜

过年设宴，全鱼、鸡、猪肉和酒水非上不可，有“无酒不成席，无鸡不吉利，无鱼不富裕，无肉不富足”之说。新春佳节之际，亲朋好友，老老少少，大人孩子汇聚一堂，吃一顿“竹报平安宴”，摆一桌“万家添福宴”，您说这一年能不“鸿运当头”“喜哈大笑”吗？



◆特别提示 材料一定要煮熟。



黄金五果煲

原材料

红腰豆100克、淮山75克、白果50克、
南瓜100克、红萝卜75克、浓汤150克

调味料

盐2克、味精3克、鸡精2克

做法

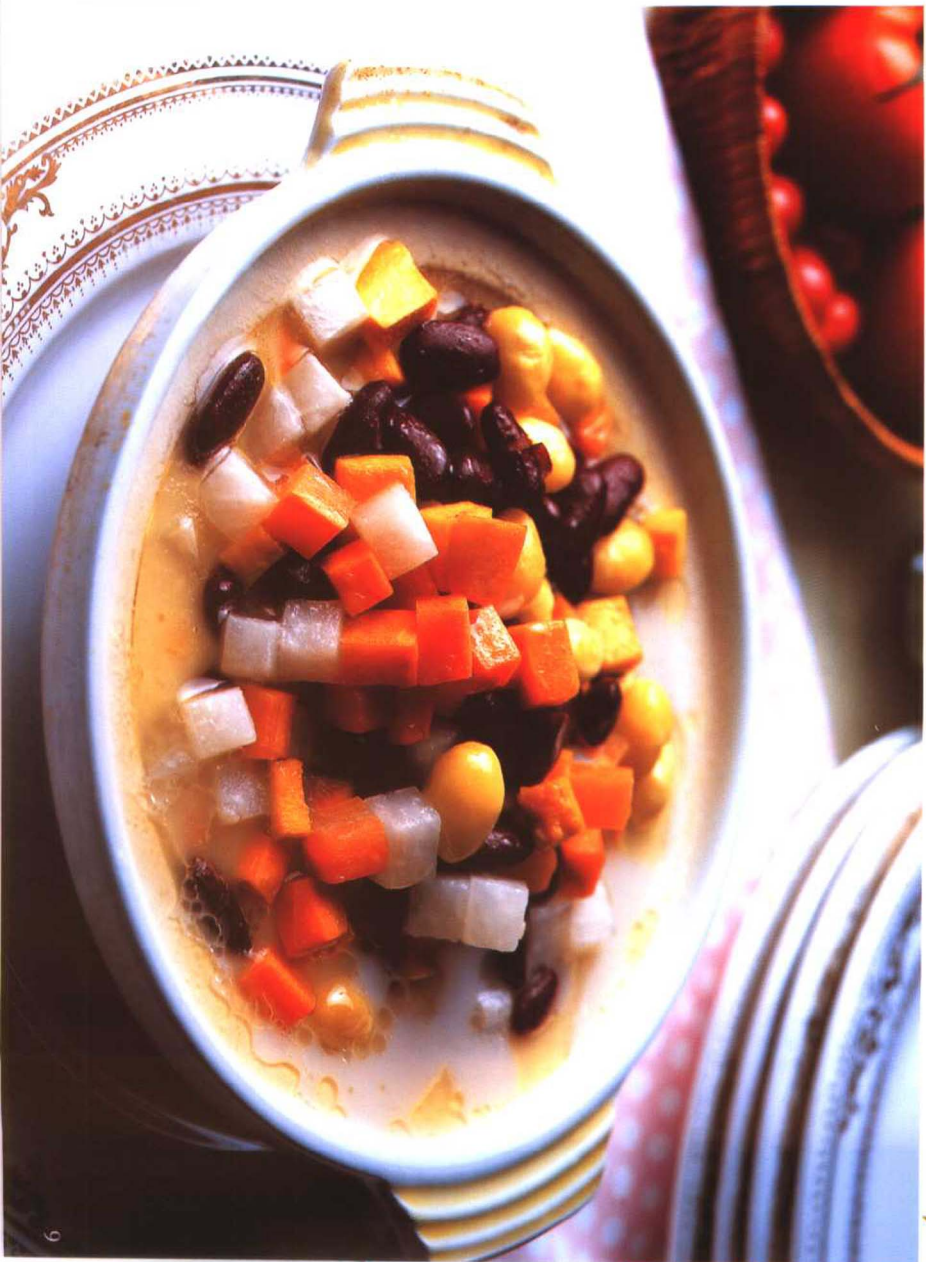
1 淮山切粒，南瓜切粒，红萝卜切粒，
红腰豆、白果肉洗净。

2 将上述材料放入锅内煮熟，捞出，
加入浓汤煮开。

3 调入调味料即可。



白果也称银杏，待其成熟后去掉
外皮，硬壳后取其果仁食用。过去，
人们一直把白果当做上等干果。宋朝
曾把它列为贡品、圣品，深得皇帝喜
爱，当时多为豪门权贵享用。





土豆烧甲鱼

原材料
甲鱼……1只 (约750克)
土豆……750克



调味料

细豆瓣……80克
酱油……30克
盐……2克
料酒……25克
姜……5克
葱段……10克
花椒油……5克
红油……40克
味精……2克
高汤……适量

做法



1 土豆去皮，洗净后切成滚刀块；将甲鱼宰杀后放沸水中焯水；



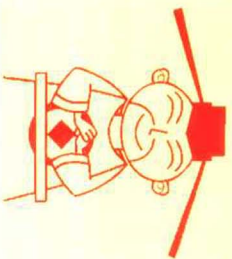
2 捞出刮去粗皮，去内脏，洗净砍成块；锅中水烧开后，放甲鱼块稍煮，去血水捞出；



3 锅中放油，下细豆瓣炒出红油时加汤、姜、葱、料酒、盐、酱油，烧约5分钟即放入土豆块同烧，直至甲鱼、土豆熟烂；汤汁收浓时，加味精、花椒油、红油，拣去姜、葱，将鱼土豆盛盘即可。

◆特色介绍 色泽红亮，咸鲜微辣，家常味浓。

中国菜



开心贴

甲鱼富含蛋白质。蛋白质是构成白细胞和抗体的主要成分，严重缺乏蛋白质会使得免疫细胞中的淋巴细胞数目大量减少，造成严重的免疫机能下降。





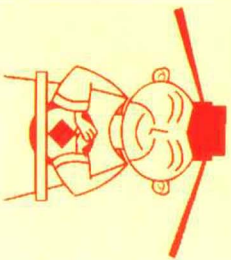
原材料

猪蹄……300克
干辣椒……150克

调味料

精盐、味精……适量
花椒、卤水……适量
精炼油……适量
香油……适量

中国风味



香辣美容蹄

◆特别提示

猪蹄卤制时把糯要适度，太把不成型，不把则口感不好；炒干辣椒、花椒时，火不宜太大，否则易糊。

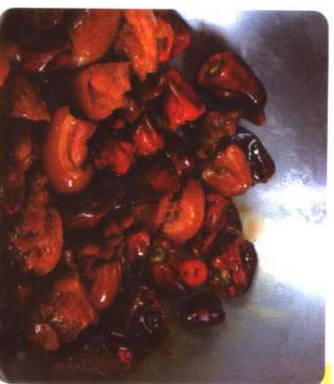
做法



1 将猪蹄去毛，洗净，入六成热油锅中炸至金黄色。



2 再入卤水中卤至八成熟，改刀成块状。



3 炒锅置中火上，下油，炒香干辣椒、花椒，下猪蹄、盐、味精翻炒，淋入少许香油，装盘即成。



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。

