



# 岁末团圆



春节到,对于每个家庭来说,做一桌精美的年夜饭可是自己大显身手的时候!这不,为了给大家的年夜饭增添“色彩”,我们集合了几家名厨,从可操作性、营养搭配等方面出发为大家介绍了几道好菜,同时我们希望这桌家宴能为你的家人带来过年的祥和!

# 备桌年夜饭

文/晚报记者 朱琳  
图/晚报记者 鲁超



## 菜心炒什菌

**用料:**广东菜心、香菇、鲍鱼菇、葱、姜、蒜、五花肉片、鸡精、味精、酱油。  
**做法:**将菜心改刀,切成节,将香菇、鲍鱼菇切成和菜心同样大小。  
取炒锅,放入油和葱、姜、蒜和五花肉片,泛黄后放入菜心和菌类蘑菇,爆炒后放入盐、味精、鸡精,加入少许酱油出锅。(图①)

## 花瓶大拌菜

**用料:**萝卜苗、西生菜、彩椒、黄瓜、红油、香油、香醋、蜂蜜、盐。  
**做法:**取萝卜苗、西生菜、彩椒、黄瓜等,将黄瓜切成丁、彩椒切成条。  
取红油、香油、香醋、蜂蜜、盐,调成菜汁,浇在菜上。(图②)



## 红烧肉

**用料:**五花肉、葱、姜、甜面酱、盐、味精、鸡精。  
**做法:**先将五花肉煮熟,之后切成1厘米大小。之后,取炒锅将五花肉过油。  
锅里放油,加入葱、姜后,放入甜面酱,此时放入白糖,炒到糊为止,之后放入盐、味精、鸡精。倒入五花肉,大火爆炒3分钟,这时肉变成了深红色,就可出锅。

## 红烧黄鱼

**用料:**黄鱼、葱、姜、蒜、西红柿、盐。  
**做法:**将黄鱼洗净,用淀粉拌匀。之后,取炒锅将鱼过油,此时,鱼呈现现金黄色。  
取油锅,放入油和葱、姜、蒜,呈金黄色后放入西红柿,直到西红柿变成糊状,加入高汤和八角,此时放入鱼、盐,将鱼焖5分钟后出锅。(图③)



## 椒盐排骨

**用料:**排骨、葱、花椒、辣椒、排骨调料。  
**做法:**取排骨切成3厘米长的小块,洗后,用锅煮熟。  
取油锅,等锅热后,放一大勺油,将煮熟后的排骨放入油锅内油炸,同时加入葱、花椒、辣椒,看到排骨金黄后出锅,盛盘前放入排骨调料,即可食用。

## 乡村豆腐羹

**用料:**厚豆腐、芝麻叶、姜汁、味精、鸡精、胡椒粉。  
**做法:**用手将厚豆腐掰开,将芝麻叶洗净后,用开水浸泡。  
去出汤锅,放入开水,加入高汤,放入姜汁,之后将厚豆腐和芝麻叶放入锅内,放入味精、鸡精、胡椒粉即可出锅。

## 小炒山药

**用料:**山药、木耳、彩椒、盐、味精、鸡精、葱、姜、蒜片。  
**做法:**将山药去皮,改刀切成菱形。将木耳洗净,彩椒切成条。



将山药过水,之后开炒。放入葱、姜、蒜片,炒香后将山药、木耳、彩椒入锅,放入盐、味精、鸡精,出锅。(图④)

## 香菇炖鸡

**用料:**鸡、香菇、葱、姜、蒜、酱油、高汤。  
**做法:**将鸡切块,同时将香菇洗净,切成2厘米大小。油锅放入少许油,放入葱、姜、蒜、酱油,之后放入鸡和香菇,加入高汤开炖。如果选用菜鸡需要1个小时左右,如果选用平时的白条鸡,则20分钟就可出锅。

## 醋熘白菜

**用料:**白菜、醋、蒜、盐、白糖、鸡精、味精。  
**做法:**把白菜用手撕开,洗净。取油锅,放入油和辣椒,此时放入白菜,炒出水时加入醋、盐、糖、鸡精、味精,即可出锅。

## 水参炒虾

**用料:**水参2根,大虾4只,洋葱1/4个,大辣椒1/4个,红辣椒1/3个,色拉油1大匙,酱油1大匙,糖稀1/2大匙,精盐少许。

**做法:**水参洗净后切丝。大虾放盐水里洗净,去皮、去头后切丁将洋葱和大辣椒适当切块。

炒锅置火上,待热后放色拉油,开锅放洋葱、大辣椒炒一会,放水参和酱油、糖稀炒熟。



### 厨房宝典

#### 怎样清洗菜板

- 1. 洗烫消毒:**先用硬刷和清水将菜板表面和缝隙洗刷干净,然后再用100度的开水冲洗一遍。
- 2. 阳光消毒:**阳光中的紫外线有杀死细菌的作用,菜板不用时应放到太阳底下晒。
- 3. 撒盐消毒:**每次使用菜板后,都要用刀将板面的残渣刮净,每隔一周在板面上撒一层盐,这样既可杀菌,又可防止菜板干裂。