



# 年夜饭 2010年最诱人一餐

□ 本报记者 杨柳 张广英 文/图

## 民俗篇

# 做一桌 民俗风味年夜饭



### 开篇语

除夕夜的年夜饭，在许多人的记忆中是一年当中最诱人的一餐，因为这是家人欢聚的团圆宴，也是辞旧岁迎新年的标志性的一顿饭。

年关越来越近，你是不是在为如何烧制一桌让家人难忘的年夜饭而发愁？下馆子吧，人太多，自己做，可手艺实在不行。怎么办？别急，小编最近走访了我市多家知名酒店的大厨，特意为读者设计了几桌美味又有特色的年夜饭，他们愿把自己的绝招教给你，让你在今年除夕，能在亲朋好友面前露一手。

洛阳人过年，餐桌上怎能少了水席的身影？

水席，是洛阳人年夜饭中当仁不让的年菜。可如今，会做水席的人不多，尤其是年轻的家庭主妇。为此，我们特意采访了老雒阳面馆的厨师长杜松林，请他来教我们做几道水席。

### 荤中有素的脯肉

杜师傅教我们的第一道菜，是洛阳水席里的名菜——脯肉。这道菜端上来，只见红色的肉皮连着白白的肉，整齐地码在盘子里，我想当然地认为，这不是扣肉吗？

杜师傅并不答话：“你们先尝尝！”我夹了一筷子，才发现了这道菜里的乾坤，原来白肉之下居然是粉条！尝上一口，丝毫没有油腻感，反而是满口粉条的浓香，口感筋道，香味四溢。

杜师傅介绍，这道脯肉是洛阳传统年菜，它荤素搭配，原料普通，做工考究，肥而不腻，是非常适合家庭的一道年夜饭。

制作脯肉，需要的原料有带皮五花肉、红薯粉条和红薯淀粉。佐料有葱、姜、盐和味精。

制作方法如下：1. 将带皮五花肉切掉2/3，只保留上面的1/3，基本就是一层皮、一层瘦肉、一层肥肉；

2. 将五花肉肉皮向下，肉面上切十字花刀，深度约1厘米左右；

3. 将红薯粉条泡好后剁碎，加入红薯淀粉，再放入葱花、姜末，调入盐和味精，加入高汤，充分搅拌均匀，成肉馅料；

4. 将粉条馅儿铺在肉上，厚度约2厘米，上笼大火蒸40分钟。这样脯肉的半成品就算做好了。吃的时候，将锅内倒油加热至六成，下入肉块，炸至肉皮上色即可，然后将肉块切成1厘米的薄片，码入碗中，上笼蒸透即可，还可用高汤、盐、胡椒粉和醋调成酸辣汤，浇在脯肉上，吃起来会更加爽口。

### 不一样的家常菜——小酥肉

接着，杜师傅向我们介绍了另一道洛阳名菜——小酥肉。杜师傅说，这道菜最好用前腿肉，先将肉切成2厘米见方的小条，然后用姜末、盐、味精、料酒腌制15分钟入味，放入用鸡蛋、红薯淀粉、盐、花椒粉拌成的面糊里拌匀。然后，把肉条放到油锅里炸，等肉条呈金黄色时捞

出控油，酥肉半成品就制成了。接下来，在碗里放葱、姜片、两个八角、五六粒花椒，然后再放入酥肉、高汤。调味后，将带汤的碗放到蒸笼里蒸半个小时左右即可食用。

这道菜的制作原料还可以换成排骨、鸡块、带鱼等，可制成半成品，随吃随加热、调味即可。

### 创新水席菜——浆水鱼

这道菜可不一般，是用咱们洛阳人爱吃的浆面条的酸浆做的，一定符合咱洛阳人的口味。

这道菜用到的主料是草鱼（1斤以上），佐料

盐和味精调味，这样炆汁就做好了。

杜师傅说，炆汁可以多做一些，倒入容器内加盖盖好，可存放数日，需要时随时



取随用，非常方便。将芹菜洗净后切成条，入沸水锅中焯熟，放入盘中，加盐调好，再浇上炆汁，一盘清新爽口的炆汁芹菜就做好啦。学会这个菜后可以举一反三，炆汁菠菜、炆汁萝卜、炆汁黄瓜等都可以按此法操作。



炆汁芹菜

是绿豆酸浆、花椒、淀粉和盐。做法很简单，首先把鱼片成薄薄的鱼片，清水洗净后用蛋清、料酒和淀粉拌匀，腌制15分钟。锅内倒入适量油烧热，放入花椒炒出香味，再倒入酸浆，开锅后，将花椒捞出，放适量盐。最后将鱼片下入锅中，只要鱼片变白，伸展开，即可装盘食用了。注意鱼片不要煮太久哦，不然会影响口感。

学了三道荤菜，最后，杜师傅又教我们做了道过年时家家餐桌上少不了的炆菜——炆汁芹菜。这道菜的关键是制作炆汁：将150克油倒入锅内，达到四成热时，取50克花椒下入锅中炸约2分钟，将花椒捞出，放入葱姜末和干红辣椒丝，炒出香味，再倒入200克米醋，加入少许高汤，放入



浆水鱼



杜松林

### 小贴士

**高汤的制作** 高汤是烹饪中常用到的一种辅助原料，做菜时若加入高汤，菜肴必定更美味鲜香。在家如何制作高汤呢？老雒阳面馆厨师长杜松林给我们支招。

高汤的制作很简单，先把猪骨和鸡架（也可以使用牛骨和鸡架）放入滚水中氽烫3分钟，捞起、洗净，再放入高压锅内压5分钟左右，再放入汤锅大火加热1小时，鲜美的高汤就做好了。