



年夜饭 2010 年最诱人一餐

□ 本报记者 杨柳 李岚 文/图

风味篇

团聚年夜饭 来点新风味

一年又一年，每年的年夜饭，做起来总是那么几样，是不是您和家人都有些审美疲劳呢？小记走访了我市几家风味餐馆，为您奉上几道富有地方特色的菜肴，为您的年夜饭餐桌增添一些新风味。

好吃下饭——

乡厨子炒牛肉



这可是一道正宗的湖北乡间菜，光看菜名您就能琢磨出来。而且最重要的是，做这道菜没有那么多讲究。老灶头湖北菜馆的丁大厨告诉我们，原材料只要是牛肉就行，配料是大葱，调料是十三香、盐、味精、姜片、料酒、八角、花椒、老抽和辣椒面这些常见的东西。瞧瞧，多简单啊！
具体做法如下：第一步，把牛肉洗净，然后放清水里泡半小时——这是为了把血水泡干净。接着开始煮牛肉，并放入姜片、料酒、八角和少许花椒，煮到八成捞出即可。注意，千万不要用高压锅压，否则牛肉煮得太

烂，就没有筋道的口感了。
第二步，待牛肉自然冷却后，将其切成薄片，并将大葱切成1寸左右的葱条待用。
第三步，锅内放油，烧热后放入切好的牛肉爆炒，并放入姜片和葱花。
第四步，牛肉炒熟后，把十三香、老抽、盐、味精等作料一并放入，喜欢吃辣的读者还可以放点辣椒面。最后再将牛肉翻炒一下，下入葱段，加少许水就可以出锅了。
炒菜的过程中，您要是再加一点“老干妈辣酱”，那口感……不说了，自己品尝吧！

香喷喷——

妙拌茄子



丁大厨接下来又给我们端上了一道菜，从菜上桌，到最后被众人哄抢一空，它的香味一直在舌尖徘徊，挥之不去，这就是妙拌茄子。

妙拌茄子既好吃又容易做，不仅爽口而且开胃。好，闲话少说，赶紧教大家做吧！

首先把茄子洗净去皮，然后切成5厘米左右的茄条，用凉水过一下后，裹上淀粉拌匀待用；将油烧至七成热，把茄条放进锅内炸成金黄色捞出；最后用盐、醋、味精、白糖、蒜蓉和辣椒油调成汁，浇在茄条上，再撒上葱花。搞定了，动筷吧！酸酸甜甜的滋味，当真是美味哟！

四川版“鸡火锅”——

重庆烧鸡公



教了两道湖北菜之后，丁大厨开始“转型”，又做了一道川菜。这就是重庆烧鸡公。

这道菜初入口时好像有点吃不惯，因为比较辣。可是吃多了就会发现，这“鸡公”真是越辣越香，越香越辣呢！

这道菜的主料是1公斤左右的菜鸡一只，调料是老抽、盐、鸡精、美极鲜酱油、味精、郫县豆瓣酱、干红辣椒、姜。

具体方法如下：

1. 鸡肉洗净剁块后，放入锅中加油翻炒，一到二分钟后即可捞出；

2. 锅内留少许油，下入干红辣椒段、姜片、郫县豆瓣酱爆香，再加入冷水，然后放盐、鸡精、美极鲜酱油和少许老抽，搅拌均匀，放入刚才爆炒过的鸡块，开始大火炖，锅开后转为小火；

3. 慢炖半小时后，放入味精，再用大火收汁，这道菜就做好了。



厨师长丁高松教给读者3道拿手风味大菜。

行政总厨马瑞河为读者带来3道广式风味年夜饭。

粉丝的惊艳登场——

海味包菜炒粉丝



西兰花和油渣的邂逅——

蒜子油渣西兰花



当马师傅报上这道菜名，就唤起了我们儿时的回忆。那黄黄脆脆的、吃起来喷喷香的油渣，一想起它，心头就会生起缕缕温馨，在那个物质匮乏的年代，油渣算得上是平常人家的奢侈之物。菜端上来，绿油油的西兰花中夹杂着片片金黄色的油渣，仿佛又让我回到了童年。尝上一口，大蒜鲜香，脆脆的油渣混合了西兰花的清香，鲜美爽脆，回味无穷。

这道菜的原料是猪油渣、西兰花、海米，调料为盐、味精、大蒜、老抽。具体做法是先将西兰花洗净，掰成小朵，用沸水焯一下待用；锅内放油，下入蒜瓣和海米爆香，蒜瓣要用刀略微拍几下；最后将焯好的西兰花和猪油渣一起下锅，炒至九成熟时放盐和少许老抽，出锅时放入味精即可。

说起粉丝，一向觉得它是做汤的主力军，却没想到，粉丝做的菜也能这么好吃。旺角烧鹅仔酒店的马师傅给我们端上一盘看似平淡无奇的菜——海味包菜炒粉丝。粉丝还能做菜？直到夹了一筷子入口，只觉粉丝的嫩滑中夹着牛肉末的浓香、包菜丝的爽脆，回味中还有一丝丝海米的鲜美，看似不起眼的粉丝，也能如此惊艳登场。

这道菜的原料有粉丝、包菜、牛肉、海米，调料为盐、料酒、老抽、蛋清、淀粉、蒜蓉。

具体做法如下：

1. 牛肉切末，用蛋清和淀粉拌匀，加入料酒、盐和少许老抽略微腌制入味，包菜切丝，海米切碎，粉丝泡软后沥干水分，切成小段；

2. 将牛肉末下锅炒香后待用；

3. 锅内留少许油，下入海米和蒜蓉爆香，将包菜丝和粉丝一起放入锅中翻炒；

4. 待九成熟时放入牛肉末，同时加入盐、鸡精、味精和少许老抽调味，能吃辣的朋友还可以放一些辣椒酱，最后装盘即可。

为什么我们平时用粉丝做菜时，粉丝总是黏成一团呢？厨师说，这道菜的关键在于粉丝必须用冷水泡软，千万不能用热水泡，以免泡得太发，吃时粉丝太烂，口感不好，同时也不便于翻炒。

示范了两道热菜，马师傅又给读者们奉上了一道凉菜——葱香鲫鱼。

热做凉吃——

葱香鲫鱼



这道菜的原料为鲫鱼（每条400克左右），配料为葱、姜，调料为老抽、生抽、白糖、料酒、盐、味精、鸡精、胡椒粉。做法非常简单，首先把鲫鱼杀好，刮掉鱼鳞，取出内脏，洗净，用刀在鱼身两面划几刀，刀口深达鱼骨，然后用料酒、胡椒粉略腌一下；锅内放油加热，再放入鲫鱼，炸至金黄；锅内留少许油，放入葱花、姜丝炒香，将炸好的鱼放入，用老抽、生抽、白糖、料酒、盐、味精、鸡精调汁，加入锅中，小火炖至鲫鱼离骨即可。最后装盘时用绿色的葱叶撒在鱼身上略微点缀，赏心悦目，这个菜就做好了。

尝一口鱼，骨酥肉烂，葱香浓郁。您在准备年夜饭的时候，可以提前把这道菜做好，自然冷却后，汤汁会浸到鱼肉里，味道更加鲜美，等到晚上一上桌，年年有余，多吉利！