

看看咱洛阳人的年夜饭

□见习记者 马菁华 文/图

跟着大厨学做菜， 在家也品馆子味儿

年货集结号之二

传统年货



□记者 张丽娜

年夜饭，图的就是喜庆、热闹。一大家子人围坐一起，听老人说着话，看孩子笑开颜，一年的烦闷辛苦都不见了。所以，这顿饭一定要吃得舒心、痛快。

虽然有不少人选择把年夜饭搬到酒店去吃，方便快捷，但是总感觉少了点家的气氛。但在家烧菜，做起来就是红烧肉、糖醋鱼，老人孩子都不稀罕。大年夜想吃点新鲜菜，还想做出“馆子味儿”？没问题，今天，晚报为您请来名厨，教大家做几道“年夜大菜”。



新年富贵，就吃富贵羊排

在全聚德大酒店，富贵羊排可是道名菜，点餐率颇高。

美味诱人的富贵羊排到底怎么做呢？全聚德厨师、来自四川自贡的官炜师傅为大家细细讲解。

首先要预备羊肋排，买回洗净后，在清水中泡一个小时，将血水泡去。当然了，这一个小时您也不能闲着，还要煮制卤汤。



在煮好的鸡汤里，依次放入八角、花椒、白果、桂皮、白蔻、

盐、味精、鸡精和料酒，煮上一个小时。待香气四溢时，将泡去血水的羊排放入锅中，煮40分钟。

羊排捞出后，沥干水分，剁成1寸长的小块，在油锅中炸至金黄捞出，沥去多余的油。倒去炒锅中的油，开小火，将羊排放入，加孜然、老干妈酱、少许花椒油，搅拌均匀之后，美味可口的富贵羊排就出锅啦。



健康过年，首选酱爆海中宝



过年大鱼大肉，当心吃坏身体，全聚德来自广东的粤菜师傅李达根教大家做一道营养又美味的酱爆海中宝。

海中宝的主料有北极贝、辽参和虾球，辅料有西芹和红、绿、黄三色柿子椒。作料是XO酱，原材料包括干贝、瑶柱、金华火腿、虾皮、辣椒等。家中烹制，很难配齐材料，去超市里买现成的XO

酱就行。

将海鲜用生鸡蛋黄、生粉调匀，加入盐、生抽，小火过油备用。再将西芹、柿子椒切成小块用热水焯，用油清炒一下盛出。此时的原材料都有八成熟，再开火先放蔬菜，再放海鲜，稍微翻炒几下之后，加入盐和美味鲜酱油，关火后，加入XO酱拌匀就可以上桌了。



酸辣开胃，非青椒仔兔莫属

绿绿的青椒、红红的辣椒、浓浓的汤汁、嫩白的兔肉……当冒着热气的青椒仔兔被端上桌时，那酸辣味直窜心头，够劲！来自宴天下大酒店的马军大厨，为大家奉上这道酸辣又清爽的名菜。

这道菜的主料是仔兔肉、青椒和宽粉条。辅料有四川泡菜、葱、姜、蒜、

辣椒、盐、鸡精等。将新鲜的仔兔肉去皮去骨，切成小块，撒上葱花和姜末腌制备用。再将四川泡菜放入汤锅中，放入葱段、姜片和蒜瓣，加入高汤，慢火熬成酸汤。

将宽粉条过温水后，铺至盆底。大厨提醒，水温不能太高，以免加入高温酸汤后，将粉条焖烂，影响口感。将青



椒切成小段，待炒锅中的油热了后，放入青椒段和兔肉一起翻炒，炒至约七成熟后，加入酸汤炖至兔肉熟而不老即可装盘。



来点“混搭”，尝尝石锅香粽烧牛腩



看见菜名，相信您大概能了解这道菜的主料了，不就是粽子和牛腩嘛，这两样搭配起来，是啥效果，莫非这就是传说中的“混搭”？如果家里没

有石锅，马大厨说，普通的煲汤锅也可代替。

这道菜的主料包括牛腩和糯米粽，糯米粽个头要小，便于入味，不带馅的纯糯米粽最好，超市有售。辅料有葱、姜、蒜、青椒、干辣椒、八角、香叶、草果、花椒、煲仔酱、豆瓣酱、蚝油、盐、鸡精等。

先将牛腩切成小块，余烫以去除血水，沥干水分备用。将粽子煮熟或蒸熟。在炒锅中倒入适量食用油，放入葱段、姜片、蒜瓣、青椒炒出香味，

再放入牛腩爆炒。

再将煲仔酱、豆瓣酱、蚝油和干辣椒一起入锅爆香。加入少许高汤，再加入香叶、八角、草果、花椒一起炖约半小时，滤汁并倒入石锅中，再将牛腩和粽子一起放入石锅，慢炖至汤汁变浓并渗入牛腩和粽子中。

“混搭”菜滋味怎样？咸香味浓，肉软粽香，真是人间美味。

看了这么多，您一定动心了，随便选一道，让它成为今年家中年夜饭的主打菜，在家也能吃到“馆子味儿”！



中各大超市。这些日子，大张量贩、王府井超市、家乐福超市、沃尔玛超市、丹尼斯量贩等都在搞年货促销，各类年货一应俱全。基本上逛两趟超市，就能买到所有年货。需要提醒的是，超市促销各有侧重，比如600毫升装可乐，有的超市卖两块三，有的卖两块五，有的卖两块七。如果算好账，能省不少钱，建议您在购买年货时货比三家。

如果住的地方离集市近，肉类和蔬菜可以随吃随买，保证新鲜。若家中人口较多，且离集市远，买蔬菜集装箱是个不错的选择。菜市场里的蔬菜集装箱价位不等，几十元到数百元都有，区别不但在于蔬菜的种类，也在于其是否新鲜，买的时候一定要开箱验看。

年底小偷活动频繁，逛超市、菜市场时切切看好自己的钱包！若您上网购买年货，则无忧。商店里有的吃食，网上几乎都有，而且比商店里要便宜许多。不过只建议您在网上买调味品、干货。水果、蔬菜怕磕碰，咱还是就近买新鲜的吧。