



# 让菜肴更“龙”重 为年夜饭添情趣

□见习记者 崔晓或

## 龙游四海

**原料:**鳝丝 300g、香葱 20g、老姜 10g、蒜 5瓣、盐 2g、蚝油 5ml、料酒 15ml、老抽 15ml、白砂糖 30g、食用油 50ml、香油 10ml、白胡椒粉 10g、生粉 10g。

**做法:**将鳝丝切成 10cm 左右的长丝,将香葱、老姜、蒜分别切成末备用。炒锅中放入 1 汤匙油,大火加热至四成,放入葱、姜、蒜末煸炒片刻,马上放入鳝丝煸炒至散发香味。

锅中倒入绍兴黄酒、老抽、蚝油搅拌均匀,加入白砂糖、5g 白胡椒粉、盐翻炒均匀。将生粉放入碗中,加入 1 汤匙冷水搅拌均匀后倒入锅中搅匀,使鳝丝均匀地裹上一层酱汁。

将鳝丝盛入盘中,在中间用勺压出一个窝,将剩余部分的香葱末、蒜末放入窝中,并将剩余的白胡椒粉撒在表面。

另起炒锅,加少许油,大火烧至九成热,将油一部分淋在装有葱末和蒜末的小窝中,另一部分淋在其余鳝丝上,如在上面淋上少许的香油,香味会更浓。

## 笔走龙蛇

**原料:**豆角 400 克、芝麻酱 50 克、醋 50 克、盐、鸡精、香油。

**做法:**豆角择好洗净,锅中放适量清水,烧开后放入豆角,以淹没豆角为好,待豆角变色后捞出,放入凉水中浸泡,反复两次。

待豆角完全变凉后捞出,切成 3cm 左右的段,整齐摆一排盘中。将芝麻酱加入少许盐、醋、蒜泥、香油,根据自己口味调匀后,淋在豆角上即可。

## 鱼跃龙门

**原料:**鲤鱼、香菇、西红柿、葱、食用油、盐。

**做法:**把鲤鱼去鳞和内脏,清水冲净,鱼身正反面各划三刀,撒盐腌上;把姜切片,锅中注油烧至六成,放入姜片爆香;然后将鱼放入锅中,加入适量开水和香菇;再把西红柿切块,把葱切段,一起放入锅中烹煮;盖上锅盖把鱼煮透即可出锅装盘;将切好的葱段撒在鱼身上,然后倒上少许酱油;锅中倒入油,烧至七成热后,将锅里的油均匀浇在鱼身上。



年夜饭,大概是中国人一年中关注度最高的一顿饭了。为了这顿饭,不少人挖空了心思、累弯了腰。不过,今年除夕,也许您只需稍稍动一下脑筋,就能让迎接龙年的这顿饭既“龙”重又美味,为饭桌平添不少情趣。

近日,记者走访了我市几家风味小店,为您搜罗到这份菜谱,您不妨动手一试。

## 飞龙在天

**原料:**五花肉 300 克、八爪鱼 300 克、芸豆 200 克、甜面酱 1 汤匙、生抽 1 汤匙、老抽半汤匙、葱、姜、八角、盐、料酒。

**做法:**五花肉切块,用沸水焯,撇去浮沫;姜切片,葱切段;锅里放油,下八角煸香后倒入五花肉、葱、姜,煸炒至肉色变白加料酒、老抽、生抽、糖,加水没过肉;大火烧开,小火炖 30 分钟,然后加入切好的八爪鱼炖 20 分钟,最后大火收干汤汁。

## 叶公好龙

**原料:**娃娃菜 1 棵,粉丝 1 把,红尖椒 1 个,色拉油适量,食盐适量,酱油适量,蒜适量,小葱少许。

**做法:**锅内热油,放蒜末和辣椒末煸炒;小火将蒜泥炒至金黄色,加入盐和鲜味酱油调匀,和油一起盛出;泡好的粉丝放入盘底备用;将娃娃菜摆放在粉丝上,将爆好的蒜倒在娃娃菜上面;入锅、大火蒸 15 分钟即可出锅;最后,淋上香油,撒上葱花就好了。

## 龙马精神

**原料:**马兰头 300g、香干 100g、盐 3g、白砂糖 5g、鸡精 2g、香油 10ml。

**做法:**择去马兰头的老梗和老叶,用冷水洗去泥沙,沥干水分备用;大火烧开水,放入香干余烫 3 分钟,捞出放入凉开水中过凉后沥干备用;大火烧开水,放入马兰头余烫 3 分钟,捞出沥干水分;将马兰头放入冷水中反复清洗,最后挤去马兰头中的汁水并切碎;将香干切成 0.2cm 见方的小丁,放入碗中与马兰头碎末混合;在香干和马兰头中加入盐、白砂糖、鸡精和香油拌匀,在盘中堆成塔形即可上桌。

## 矫若惊龙

**原料:**大头虾、九制陈皮、葱、姜、盐、糖。

**做法:**陈皮切丝,葱姜切末;虾洗净后沥干水分并剪去虾脚、虾枪(就是虾头部的尖锐部分,也可以从眼睛处一起剪去),锅内热油,分批加入虾炸制,至虾完全变成红色熟透后捞出,沥干油;锅内加入适量水,加入陈皮、葱花、姜末,加入适量盐和糖,煮至香气四溢,汤汁开始浓稠;最后,加入虾翻炒匀,继续煮一会儿入味即可。

## 望子成龙

**原料:**带皮五花肉、料酒、生抽、老抽、醋、干辣椒、八角、桂皮、香叶、葱、生姜、冰糖、砂糖、鹌鹑蛋。

**做法:**肉洗净沥干水切块;砂糖放进锅里同油炒制,待糖与油融合变为金黄色,马上放肉入锅翻炒,使肉表面均匀沾上糖色;随后加入料酒、生抽、老抽适量,醋数滴;加入干辣椒、八角、桂皮、香叶、葱、生姜、适量冰糖;最后,加入刚好淹过肉的水和煮熟剥好洗净的鹌鹑蛋,炖上一个半小时后,大火收汁即可。

## 龙子龙孙

**原料:**南瓜、十几只新鲜明虾、半盒嫩豆腐、速冻青豆、盐、鸡精、料酒、黄油。

**做法:**将明虾去头剥壳(留最后一节壳不要剥,这样更漂亮),开背去肠泥,南瓜去皮去瓤切成薄片,速冻青豆解冻;明虾用少许料酒、盐和干淀粉拌匀腌制备用;锅用小火加热后,放一小块黄油进去融化。

转中火,把南瓜片倒入锅中,煸炒至南瓜身软;加水没过南瓜,加盖煮三分钟左右;关火,把南瓜连汤汁一起倒入榨汁机,搅成细腻的南瓜糊。如果嫌麻烦或者家里没有榨汁机,可改为多煮会儿至南瓜全熟,用木铲把南瓜压成泥。

把榨好的南瓜糊倒回锅中,开小火煮开,嫩豆腐半盒切小块放入锅中,再放入青豆和腌制好的虾,放一小勺盐、少量鸡精调味等煮开,继续煮至虾仁变色即可出锅。

