



# 真欢喜，新年就在眼前

《春节服务手册》

饮食篇

养生下酒菜，炸货味道美

## 美食达人荐美食 新年吃出新花样

核心提示

□记者 寇玺文/图

今年过年，想不想学两道新的拿手菜犒劳自己和家人？快来看看，这几名美食达人给大家推荐了哪些菜？



酥松可口的炸甜食

年俗篇

二十三，祭灶官；二十四，扫房子；二十五，打面糊……

### 哼着顺口溜 细品年滋味

核心提示

□记者 寇玺

“二十三，祭灶官；二十四，扫房子；二十五，打面糊；二十六，蒸馒头；二十七，拍柏枝；二十八，炸油花；二十九，去打酒；年三十，贴门画儿；大年初一，撅着屁股乱作揖儿。”哼着老洛阳的顺口溜，年味越来越浓了。

### 过年喝小酒，推荐这两下酒菜

市民王先生喜欢下厨，过年和家人聚在一起，喝点小酒必不可少。他向大家推荐了两样下酒菜：

#### □醋泡花生米

材料：花生米、香菜、白糖、盐、食醋。

做法：先将花生米炸熟，然后用白糖、盐和食醋混合成料汁，倒入炸熟的花生米

里拌匀，上面放一些香菜即可。

建议：豆腐中的氨基酸能化解乙醇毒性，花生米中也可以加些豆腐干，既增添菜品种类，又利于解酒。

#### □芹菜炒猪肝

材料：芹菜、猪肝、食盐、酱油、豌豆淀粉、白砂糖、姜汁。

做法：先将猪肝切成3厘米左右的厚度，开水烫一下，放入腌料（酱油、淀粉、糖、姜汁）中浸泡；随后将芹菜切成5至6厘米长段，用开水烫一下即捞起，沥去水分；最后以猛火炒猪肝，加入芹菜快炒，用调味料调味即可。

注：芹菜能缓解酒后头痛、脑涨、脸红等症状，动物肝脏也是很好的解酒食材。

### 过年都吃啥？水席、炸货少不了

说到老洛阳人过年吃什么，水席必不可少，零嘴儿则是一些炸货，水席种类繁多，除了传统的牡丹燕菜、连汤肉片等，老城区的程女士、朱女士向大家推荐了几种她们的拿手菜。

#### □粉汤

材料：肉汤、牛肉片、红薯粉条、黄花菜、木耳、盐、醋、白胡椒粉、粉芡、葱花、香菜。

做法：在烧热的肉汤里放上炸过的牛肉片，泡好的红薯粉条、黄花菜、木耳等，放入盐、醋、白胡椒粉等调味料，起锅前勾些芡，再放上葱花、香菜（或韭黄）提味就好了。配粉汤的主食可用馒头或烙馍，热呼呼的很可口。

#### □炸藕盒

材料：莲藕、肉馅、葱、姜、盐、白糖、料酒、面粉、

鸡蛋。

做法：先将莲藕洗净后切成5毫米的薄片，但每两片中间不要切断，呈藕夹状；藕片切好后放入开水中，焯烫1至2分钟，捞出后用凉水洗净备用。

在肉末中加入葱末、姜末、盐、白糖、料酒等调料，沿着同一个方向搅拌均匀，随后将肉馅夹在藕片中间。

在面粉中加入鸡蛋、水，搅成稀面糊，将夹好的藕盒粘上面糊，放入温油中，用中火慢慢炸至外表金黄即可。

建议：炸藕盒除了直接食用，还可以伴着葱或蒜苗，烩入肉汤吃，做成酸辣味，也是一道人气颇高的水席。

#### □炸甜食

材料：黄面、白面、柿饼、酵母粉。

做法：准备白面、黄面各半，先将白面和至中等硬度并用酵母粉发酵，再将柿饼洗净泡软，切碎揉成泥和于黄面中，（若想炸成酥松可口的甜食，可在黄面中加入鸡蛋）；将发好的白面擀开，把制作好的柿饼馅包在其中，擀至1厘米厚度，卷起，再将卷好的卷切成1厘米厚度，入油锅炸熟即可。

#### □腐乳扣肉

材料：猪五花肉、蜂蜜、腐乳。

做法：先将五花肉洗净，切成成人手掌大小的块状，在开水中过一下；随后在表面涂上蜂蜜，入油锅炸熟。放凉后，将熟肉整齐切成2至3厘米宽窄的正方形小块，均匀涂上腐乳，放入碗中入蒸笼蒸。一般蒸1小时以上，时间越长肉越软烂。

### 祭灶官 过小年 小年过 备年货

小年刚过，住在老城区人民街社区的朱女士说，她家兄弟姐妹共5个，上上下下几十口人，每年春节都会聚在一起过年。小年里祭灶是传统，备上火烧、芝麻糖等零嘴儿，一同祭拜即将升天的灶王爷，期望借他美言，来年过得顺顺利利。

朱女士说，眼下，亲戚们开始相约一起蒸馒头、准备过年的伙食了。口感好、味道甜的馒头人气最高，揉面蒸馒头前，先用甜酒加些面粉，发一盆稀软的面引子。面引子发好后，取部分揉进干面，再向里面加些碱。这样蒸出的馒头有嚼劲，还有股淡淡的甜酒香。

蒸好馍，还要炸丸子、蒸燕菜、炸带鱼……年前每天都很忙。到了腊月二十九，主食副食准备齐全，就该买年画、贴春联了。除夕前，家里肯定已经装饰得喜气洋洋，年味十足。

### 除夕夜 齐守岁 合家欢 过福年

除夕夜，家家户户都要守岁熬夜。老城区鼓楼社区的张老先生说，他们一家人住在一起，除夕夜大家分工和面、擀饺子皮，聚在电视前看春节联欢晚会边包饺子，别提多温情了。“包好的饺子一般到大年初一早上吃，中午吃水席。”张老先生说，大年初一，厨房里摆着高高的馒头、扣

碗，先前准备好的东西都在这天派上了用场。

朱女士说，他们一大家子初一全回公婆家，中午吃洛阳的传统水席——燕菜、扣肉、肉片汤、红薯汤……吃完一碗再吃第二碗，其乐融融。

### 年初一 元宝盖儿 送穷日 榆钱串儿

初二、初三、初四，是忙活着回娘家、串亲戚的日子。初五在洛阳俗称“破五”，因为有“初一元宝盖儿（饺子），破五榆钱串儿（面条）”的顺口溜，老城人在这天的午饭多是面条。老洛阳人把这当成“送穷日”，家家会打扫卫生，把前些天积累的垃圾秽物集中清理，叫做“送穷”，有些人还会放上一挂鞭炮，叫“崩穷”。

初六，商店开始营业，谓之“小开市”。初七到十二，咱洛阳有习俗叫“春酌”，商家、朋友们你来我往，互请年酒，农村则搭台唱戏，有些“海神社”也开始积极准备社火了。到了正月十三，是商家们大开市的日子，街上格外热闹。

正月十五赏灯、品元宵的习俗，从隋唐时期兴盛，沿袭至今不衰。听长辈们说，旧时校场街的“老土官”、饮马街的“燕青打擂”等都独特的表演形式，诉说着洛阳元宵节的历史，堪称经典。而今，王城公园、西苑公园的元宵灯会，也用华丽的形式吸引着人们前去观赏，续写着元宵节的习俗。