

● 大厨教您做年夜饭

美味“过年菜”， 吃出幸福和团圆

□牡丹晚报全媒体记者 马敏静



临近春节，不少常年在外的游子纷纷踏上返乡的列车，渴望与家人吃上一顿美味的年夜饭，享受难得的团聚时光。因为疫情原因，今年，不少市民放弃去酒店

用餐，纷纷选择在家中烹饪一桌好菜。那么，年夜饭吃什么，有哪些菜品既营养健康又可口美味呢？春节期间，大家不妨跟着大厨学做几道简单易学的家常菜。

王婆大虾味美色鲜，不妨一试

“过年一道虾，每年笑哈哈。”熟虾一般为红色等喜庆的颜色，象征着团圆和喜庆，因为寓意吉祥，再加上其含有丰富的蛋白质、维生素A、钙、磷、镁等矿物质，能够增强人体免疫力，所以，大虾成为众多家庭春节期间必备的菜品之一。

据了解，很多市民喜欢吃虾，但只会做水煮大虾，这道菜品虽然做法简单，但味道单一。究竟怎样烹饪，才能让大虾不仅味道鲜美，而且营养丰富呢？1月16日上午，牡丹晚报全媒体记者来到位于市区平原

路的王婆大虾餐饮店，邀请该店厨师长张博现场烹饪了美味的王婆大虾，并详细讲述了制作步骤。

“这道菜品最主要的食材就是大虾。另外，黄瓜、菜花、地瓜条等配菜大家可以根据自己的口味进行准备。”张博告诉牡丹晚报全媒体记者，该菜品是鲁菜与粤菜的结合，口味咸中有甜，老少皆宜，尤其受到女性和儿童的喜爱，而海鲜产品肉质鲜美、清淡可口，相对过年期间满桌的大鱼大肉而言，更有利身体健康，令人回味无穷。

据张博介绍，除了主要的食材，大家还需要提前准备食用油、葱姜蒜、花椒、干辣椒、白砂糖、盐、鸡精和秘制酱料或者火锅底料等。

在烹饪之前，先用剪刀给虾开背，取出虾线并清洗干净，控水备用。

锅中倒油，油量以没过大虾为宜，等油温烧至180度—200度左右（锅中冒青烟时），将清洗好的大虾倒入热油中，大约一至两分钟，即可将炸至金黄的大虾捞出备用。

锅中留出少量底油，加入葱姜蒜煸炒数秒，再加入秘制



酱料进行炒制。“如果家中没有秘制酱料，可用豆瓣酱或火锅底料替代。”张博表示，将配料炒出香味后，加入一碗牛骨汤或者清水，然后再添加白砂糖、盐、鸡精，用大火烧开，使料汁充分溶解后，将炸好的大虾倒

入锅内进行翻炒，使虾更加入味。

最后，在盘内放入黄瓜条、菜花、地瓜条、玉米等配菜，将炒好的大虾倒入配菜中，撒上白芝麻，一道美味可口的王婆大虾就做好了。



三道“过年菜”美味又好学

过年期间，鱼、肉和甜品是餐桌上必不可少的美食，张博还为大家推荐了三道简单易学的“过年菜”。

芥末龙利鱼

主料:龙利鱼。

辅料:料酒、盐、生姜水、脆炸粉、清水、沙拉酱、青芥辣、炼乳、柠檬汁、白糖、白醋。

做法:龙利鱼用料

酒、盐、生姜水腌制10分钟备用。

取盆，盆中放入脆炸粉，一边搅打一边加入清水，搅打糊为酸奶状，再加入少量清油。锅中倒入色拉油，油温五成热，（龙利鱼放入调好的糊里裹均匀）下入龙利鱼，炸鱼的时候要一个一个下锅，防止粘连。

调酱:沙拉酱、青芥辣（按个人口味添加）、炼乳、柠檬汁、白糖、白醋、少量盐搅拌均匀备用。龙利鱼捞出控

油，油温高一点复炸，复炸是为了龙利鱼外皮更加酥脆。复炸后控油，炸好的龙利鱼倒入调制好的酱料里拌匀装盘即可。

踏踏蒸

主料:紫薯600克。

辅料:糯米饭100克、白糖20克、西米20克（西米要提前数小时泡发好）。

做法:紫薯洗净削皮切块，入笼蒸熟，蒸熟后制成泥状，加入适量的糯米饭和白糖

一起拌匀。将拌匀的紫薯泥做成数只圆球，然后粘裹上一层水发西米，再入笼蒸熟取出摆盘。锅中放入适量清水，按个人口味加入白糖熬化，然后用生粉勾芡，勾成流水芡淋在上面即可。

黑椒猪排

主料:猪排450克。

辅料:洋葱丝、蒜、姜粒。

调料:海鲜酱50克、鸡精5克、黑胡椒汁20克、蒸鱼豉油20克、白糖20克、黑椒碎10克。

克、清水300克。

做法:把猪排斩块冲去血水后沥干备用，猪排中间划一刀，方便入味。用盐2克、鸡精3克、安多夫腌粉3克、料酒10克将猪排腌制半小时。

腌制好的猪排用五成热的油炸1分钟捞出备用。锅中放入底油，爆香辅料和黑椒碎，放入炸好的猪排和调味料，小火焖煮10分钟，再大火收汁即可出锅装盘。