

●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,更有利于身体健康,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拌均匀)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水发好)。

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、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。