

# 2021 年夜饭菜谱, 十二道家常菜, 荤素搭配, 过年给家人露一手



快过年了, 你家的年夜饭吃什么? 今天整理了12道家常菜做法, 荤素搭配, 做法简单易学, 喜欢的亲可收藏了。

## 【清蒸鲈鱼】

过年餐桌永远只缺这么一道菜, 看到好吃的, 一定要跟着学哦!

材料: 鲈鱼1条, 小葱叶1把, 植物油30克, 蒸鱼豉油适量

时间: 10分钟

1. 鲈鱼刮鳞、去内脏、去鳃, 反复清洗干净;

2. 沿着脊椎骨两侧, 从头向尾的方向用刀划开, 深度有2公分左右; 经过这样处理后, 鱼能像流动时那样的状态, 是趴着的, 而

不是躺着的;

3. 小葱叶一把, 冲洗干净, 把小葱叶紧紧地捋成一排, 从一端缠绕, 盘起来;

4. 将小葱躺着放, 用利刀切成长长的葱丝;

5. 把切好的葱丝放凉水中浸泡, 如果有冰水更好;

6. 将拉花刀的鲈鱼送入蒸箱里, 100度, 蒸8-10分钟, 看鱼的大小来调整时间; 蒸箱一分钟上汽可直接送入后再加热; 如果用普通蒸锅, 先把锅加热, 等水沸腾后再把鱼送入蒸锅里, 可防止升温过程中鱼肉中的水分流失过多而导致鱼肉变老;

7. 蒸好的鱼肉稍向外翻, 鱼肉白嫩, 鲜

香气迎面扑来, 整条鱼呈现自然的弯曲, 非常灵动;

8. 鱼身上铺好卷曲的葱丝, 用小锅烧点热油, 趁热泼在葱丝上; 葱丝有了油的浸润, 颜色更加鲜亮, 而且还被激发出了葱香;

9. 最后在鱼周边撒上适量蒸鱼豉油, 红绿白相间的清蒸鲈鱼就好了, 香, 倍儿香!

## 【栗子炖鸡】

栗子炖鸡是北方过年常吃的一道菜, 其做法简单, 味道咸中带甜, 而栗子的口感更是甘甜软糯, 回味无穷。

主料: 鸡腿6只, 栗子500克

调料: 油少许, 大葱半棵, 八角1颗, 料酒适量, 酱油适量, 盐适量, 水2碗

1. 大鸡腿6只清洗干净, 剥壳栗子准备好;

2. 鸡腿剁小块, 用清水将骨渣冲洗掉, 同时也将部分血水冲掉;

3. 锅中倒少许油, 不要等油热, 直接将鸡腿倒锅里, 小火慢慢翻炒;

4. 炒到鸡腿略微缩小, 将料酒和大葱段倒入锅中, 继续翻炒;

5. 待鸡腿继续缩小, 且锅中的汤汁减少时, 倒入适量酱油、盐、热水; 盖盖子, 小火焖炖20分钟;

6. 将栗子倒入锅中, 搅拌几下, 使栗子全部浸在汤中, 盖盖子, 小火焖炖15分钟出锅。

## 【粉丝蒸虾】

这道粉丝蒸虾, 端上桌, 红艳艳地看着水灵, 有“红运当头”之寓意, 吃起来更是让人没话说。

材料: 大虾一盘, 粉丝2小把, 蚝油30克, 生抽15克, 香葱6棵, 小米辣2个, 凉水适量, 植物油少许

1. 大虾洗净, 剪掉须子, 尽可能用大一点儿的虾, 量随喜欢来调整;

2. 粉丝用凉水泡软后剪短, 铺在深盘里, 圆盘长盘都可以;

3. 蚝油、生抽、小米辣、香葱准备好, 如果喜食大蒜, 还可以来几瓣大蒜;

4. 蚝油生抽同入一碗, 用适量的凉水调匀, 水量以能没过粉丝为准; 蚝油生抽都是咸的, 无须再放盐了;

5. 用剪刀将大虾从头部剪开, 剪刀到尾巴处, 但不要剪断, 把虾肠去掉;

6. 将剪好的大虾铺在粉丝上, 尾巴向天空方向翘起来, 再将调好的蚝油生抽汁淋在粉丝上;

7. 将粉丝大虾送入预热好的蒸汽烤箱中层, 100度, 8分钟; 如果用蒸锅, 大火上汽后送入锅中, 蒸5分钟即可;

8. 临出锅前, 将少许植物油烧热, 待粉丝蒸虾端出后, 将香葱末撒在上面, 再趁热淋上热油, 随着“啵啦”一声响, 香味蹿出, 热吃凉吃都香着呢。

## 【糖醋排骨】

糖醋排骨是道有代表性的家常菜, 酸酸甜甜的排骨, 大人孩子都喜欢, 年夜饭一定要做一盘!

材料: 排骨600克, 白糖1大勺, 酱油适量, 盐1小勺, 醋2勺, 淀粉1小勺, 植物油适量, 白芝麻1小撮

1. 排骨洗净, 沥干水;

2. 锅中倒油, 量可多些, 将排骨入锅中;

3. 中小火, 将排骨煎熟, 表面有些微微焦黄就捞出来;

4. 将白糖、盐、酱油、醋入碗中, 再加一点凉水混合均匀;

5. 另起锅, 将糖醋汁倒入锅, 小火煮开;

6. 将排骨入锅中煮一分钟;

7. 一小勺淀粉加少量凉水混合均匀, 淋到锅中, 开锅就可关火, 盛入盘中撒几粒白芝麻。

## 【腐乳猪蹄】

腐乳香气的红润光亮的猪蹄让人流口水, 趁热夹一块咸鲜软糯, 凉吃Q弹筋道。

主料: 猪蹄2个

调料: 腐乳红烧酱1包, 热水2碗, 大葱半棵, 鲜姜1块

1. 猪蹄刮净表皮, 斩成小块, 腐乳红烧酱准备好, 用量可以随口味来调整, 大葱切段, 姜切片;

2. 猪蹄入温水中煮开, 用小漏勺捞出, 避开浮沫;

3. 将猪蹄和葱段、姜片同入铁锅中;

4. 将腐乳红烧酱倒入锅中;

5. 翻拌均匀, 使每块猪蹄都裹上酱汁, 再倒入适量的水, 没过猪蹄为宜; 大火烧开后转小火, 盖盖子焖40分钟;

6. 待汤汁香浓、猪蹄能轻松扎透时, 关火出锅, 撒少许香葱末点缀红润的猪蹄, 促进食欲。

## 【红烧肉元鹌鹑蛋】

这个狮子头里面有好货! 加了鹌鹑蛋, 吃着爽口, 相比全肉的还不是太油腻。

材料: 猪肉馅300克, 鹌鹑蛋12个, 油菜数棵, 生抽适量, 酱油少许, 盐2克, 黑胡椒粉1克, 八角两个小角, 淀粉一小勺, 清水适量

1. 鹌鹑蛋中小火煮熟, 晾凉后剥皮, 待用;

2. 猪肉馅选肥瘦肉2:8更好吃, 加一些清水, 搅拌均匀, 根据口味加入少许盐、酱油、生抽、黑胡椒粉, 顺着同一个方向搅拌均匀, 上劲儿;

3. 取适量的猪肉瘦, 将一个鹌鹑蛋按在肉馅中, 包严;

4. 小奶锅中倒入适量的植物油, 中火加热, 油温8成热时, 将肉丸子放入油锅中, 待一分钟定型后, 再用小漏勺推动, 炸至金黄色;

5. 小油菜入开水锅中焯一下, 再捞出来过凉水, 沥干水备用;

6. 炒锅中倒入一些清水, 再放两小粒八角, 大火煮开; 将丸子和未用完的鹌鹑蛋入锅中, 小火炖10分钟;

7. 将一小勺淀粉加点水混合均匀, 淋入锅中, 待汤汁变粘稠; 8. 油菜摆个造型, 丸子装盘出锅啦! (下转第52版)

6-119 **绝对新鲜美味专业寿司料理**

各类寿司拼盘  
海鲜乌冬面  
日式鸡套餐  
鳗鱼饭套餐  
牛肉刀削麵  
生鱼片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡, 冷(热)飲

地址: 15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻寿司

## Inari Sushi

电话: 301-315-8818

每晚 6:30 後 **特價**

营业时间: 9:30am - 8:30 pm

请扫码入稻寿司群

**Gift Certificate**

凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠

10% off on purchases above \$100

6-101 **Great American Buffet**

Large Variety of American Cuisine, Elegant and Upscale

美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

**新店隆重开业**

5902 RICHMOND HWY  
ALEXANDRIA, VA 22303  
703-329-1555

# 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜

丰富健康沙拉吧  
精美甜点

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

周一至周四 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

**COUPON 15% off**

65岁老人额外10% off

8365 SUDLEY ROAD  
MANASSAS, VA 20109  
703-369-6791