

# 春节过年冷知识传统年夜饭什么时间吃？为啥要有鱼？

年夜饭，又称年晚饭、团年饭、团圆饭等，特指年尾除夕的阖家聚餐。在外工作的人都会在除夕来临之前回老家和家人团聚。中国人的年夜饭是家人的团圆聚餐，这顿是年尾对一家人来说最重要的一顿晚餐。年夜饭是每年新年前的重头戏，不但丰富多彩，而且还讲究很多寓意。传统上年夜饭是在除夕祭祖后才食用。吃年夜饭前先拜神祭祖，待拜祭仪式完毕后才开饭。

吃年夜饭，是大年夜阖家团聚，人们享受满桌的佳肴盛饌，享受那份快乐的气氛。桌上有大菜、冷盆、热炒、点心，一般少不了鱼，“鱼”和“余”谐音，是象征“吉庆有余”，也喻示“年年有余”。还有萝卜俗称菜头，祝愿有好彩头；龙虾、爆鱼等煎炸食物，预祝家运兴旺如“烈火烹油”。最后多为一道甜食，祝福往后的日子甜甜蜜蜜，这天，即使不会喝酒的，也多少喝一点。

由于地理气候方面原因，除夕、春节之际北方还处于万物闭藏的寒冬，冬天的北方地区冰天雪地，白茫茫一片，基本上没办法种植作物，可选用的食材不多，过年多吃饺

子。而南方地区，尤其是沿海一些地方，基本上四季绿意盎然，南方冬季在蔬果等食材上占有极大的优势，所以在饮食的选择上具有更多的选择性；水资源充沛分布广所以各类渔获充足食材多样；所以在一些重要的节日上，南方的饮食会丰富多样一些。

在我的老家东北，年夜饭通常是家中一年内最丰盛的一顿饭，必须要在年三十当天掌厨做出来。满桌的酒菜中必须要有鱼，表示新的一年有余钱、余粮，一切都很宽裕。还必须有一碗红烧丸子，表示阖家团圆。关东老百姓始终有“穷过年，富过年，不吃饺子没过年”的说法。在东北的许多农家，年夜饭前放鞭炮，吃饺子等。但由于年夜饭的吃喝已不重要了，而在于那份人与人之间的温馨，它温暖在一家人的问候和温情中。既有对即将逝去的旧岁有留恋之情，也有对即将到来的新年怀有希望之意。”

年夜饭的风俗习惯也慢慢随着时代变迁而悄悄发生着变化，一家人其乐融融一起制作美食，享受天伦之乐才能体验地道年味儿是首选。随着网络经济的发展，酒店定制年夜饭早已倍受人们青睐。传统酒店年



饭多以套餐的形式出现，而“私家订制”成为年夜饭主流。以首都北京为例，北京年夜饭酒店选择分为两批：一批是市区的酒店年夜饭消费，该类消费主要以吃特色美食为主；另一批为郊区年夜饭消费，此类年夜饭消费是集美食、娱乐、休闲、度假于一体，度假的同时，享受春节的味道。随着酒店预订年夜饭的火热，桌位紧俏、酒店爆满等问题迎面而来，一些年轻人另辟蹊径，网购年夜饭半成品回家简单加工就成为一桌美味的年夜饭。



## 鸡油煎麦粿，喷香中裹着麦香味和甜美，使人馋涎欲滴



节前在超市买了好几只鸡，烹制盐焗鸡和豉油焗鸡时，留下了不少鸡油。这些淡黄色的鸡油，清澈，透明，营养成分以蛋白质和脂肪为主，做菜时会增加菜肴的美味，特别是炒饭，非常香，大家最熟悉的，就是粤式的鸡油炒饭、东南亚和海南的鸡油饭；用鸡油煎饼也是一种不错的选择。

潮汕人家过去有一款传统煎饼，是用石磨将小麦磨成具有全部籽粒营养成份的粗麦粉，经过发酵，将其煎成粿块，人们通常称之为麦粿。麦粿是一种粗粮，不但好吃，有利于健康，而且制作方法很简单，现在市面上已不太常见，不过，只要有麦粉，自己宅在家里也能做。用鸡油煎烙，其风味更加独特。

麦粿有多种不同的煎法，通常都是采用红糖糝和，不过，采用苹果酱糝和的做法更加适口。全麦粉是小麦加工成含有麦麸的面粉，完全保留了谷物中的蛋白质、碳水化合物、钙、维生素等各种营养成分，没有添加增白剂和增筋剂，人体很容易吸收，所含的粗纤维对人体健康也很有益。苹果是日常生活中最常见的水果之一，含有可溶性纤维素、苹果酸、柠檬酸、蔗糖、果糖、葡萄糖和果胶，还含有磷和铁等元素，有智慧果、记忆果的美称。用苹果酱糝和全麦粉制成的苹果酱麦粿，不仅保持了一股扑鼻的麦香，还有点近似于苹果烙饼，多了些清香微甜的感觉，口感酥香，营养更加丰富。

这道鸡油烙饼的制作，先是将一个大约400克重的苹果去皮去籽，切成小块，在料理机中搅拌成酱汁，再加入500克全麦粉、5克安琪酵母粉、一个捣散的鸡蛋、适量白糖和一点儿白醋，搅拌调和，放置两个小时，让其充分醒发。与此同时，抓两把花生炒熟后碾碎，拿六七条瓜丁切碎，加上一匙炒好的黑芝麻，见到面浆已经充分膨胀后，便可将它们加入，搅拌均匀后搁置一会儿，让其进一步醒发，然后便可烹制。

开火后，在平底不粘锅中加入两三匙鸡油，用勺子舀一两匙调和好的浆糊放进锅里，并用锅匙将其抹均，使粿块呈圆形状，用慢火煎烙，火候差不多时，将其翻转过来，再煎至表面金黄酥脆即可食用。

刚出锅的鸡油煎饼口感最佳，端在手里，咬开一口，口感松软。那喷香的鸡油裹着麦香味，还包含了苹果酱甜美的味道，甜中带香，使人馋涎欲滴，边吃边品味，味蕾上收获了几时遗存的的味道，顿时勾勒出满满的回忆，越吃越想吃。

### CHINA GARDEN RESTAURANT

# 汉宫

11333 Woodglen Dr Rockville, MD 20852

**301.881.2800**

每天中午点心推车服务，港式点心，任君选择  
全天候免费提供停车位(汉宫正门斜对面停车场)

**大华府地区  
最富丽堂皇的大酒楼**

欢迎各规格的宴席、独立雅座包间预定  
6-122

yanzinoodle.com  
New York Mart MD(中国城超市内)  
15108 Frederick Rd Rockville MD 20850

# 燕子螺蛳粉

华府首家正宗柳州螺蛳粉店

万里寻家之味，燕子翩然提来

**电话: 301-777-8888**

本店另有广西其他风味特色小吃、燕子私房菜供君选择  
\*外卖平台点餐: freshgogo, chowbus, hungrypanda、饭团外卖  
\*店内订送餐: 10-20mile 以内, 需消费满\$ 60-\$100 以上  
\*定点送餐: 周三、周六、周日(取餐地点详情扫码或电话咨询)

**OPEN HOURS: 10:00am-8:00pm**  
凡购买礼品卡\$100 以上有10%~15%优惠  
全年无休

6-121

\*\*\*  
DC, MD, VA 各地都可送餐!

发美食秀、晒朋友圈八折优惠券!  
具体折扣详情请扫码咨询