

## 做年夜饭

凉菜：五香牛肉、桶子鸡、红油带鱼、蒜泥黄瓜、姜汁拌西芹、十香如意菜

热菜：竹报平安（白勺竹节虾）、五谷丰登（腰果鸡丁）、年年有余（糖醋鲤鱼）、节节登高（酱烧炸排骨）、锦上添花（蟹黄西兰花）、洪福齐天（阿五豆腐）汤羹：合家团圆羹（芝麻汤圆）

主食：状元饺子（花边饺子）、皆大欢喜（阿五炒饭）水果：什锦果盘



### 吉庆有余宴

凉菜：樊家卤鸡、锦珍酱鸭、五香熏鱼、芥末粉皮、凉拌金针菇、蒜蓉豆苗

热菜：黄金满载（红烧甲鱼泡馍）、吉庆有余（清蒸鲈鱼）、发财就手（发菜烧猪手）、玉树金钱（菜心香菇）、喜鹊报春（脆皮炸乳鸽）、甜蜜蜜（蜜汁大枣）

汤羹：金玉满堂（凤凰粟米羹）、发财三丝羹（发菜、鸡丝、香菇）

主食：四季发财饺（饺子馅用发菜、青菜）、早日发达（枣馍）

水果：什锦果盘



幸福团圆饭

凉菜：麻辣肚丝、卤水牛肉、熏鸡翅、姜汁变蛋、凉拌豆角、酸辣白菜心

热菜：带子上朝（腰果鲜贝炒虾仁）、富贵盈鱼（清蒸鲑鱼）、迎春接福（炸春卷）、百年好合（西芹炒百合）、幸福团圆（蜜汁五彩元宵）、平地春雷（锅巴肉片）

汤羹：福如东海（海参豆腐羹）

主食：幸福绵绵（鸡丝龙须面）、四喜水饺

水果：什锦果盘



## “合家团圆饭”的做法

### ● 竹报平安

原料：活竹节虾

调料：李锦记蒸鱼豉油、香油、香菜

制作过程： 将活虾放入开水中煮 1 分钟，捞出蘸汁即可食用。

特点：鲜嫩可口，营养丰富。

温馨提示： 1. 虾不易煮时间过长； 2. 汁按个人口味可加入辣椒或蒜蓉。





### ● 五谷丰登

原料：鸡脯肉、腰果、黄瓜、红萝卜、木耳、葱、姜、鸡蛋

调料：精盐、味精、料酒、粉芡、香油、色拉油

制作过程： 1. 将鸡脯肉切成丁，用鸡蛋、粉芡腌一下； 2. 各种配料切成三分见方的块，腰果用油炸到酥脆待用； 3. 锅放火上，放入花生油待油热时放入鸡丁滑熟、沥油，锅内留少许油，放入葱、姜炒香，下配料、鸡丁、调料、腰果翻炒，最后勾芡放一点香油，出锅装盘即可食用。

特点：荤素搭配，口味适中，色泽美观，营养丰富。

温馨提示： 1. 鸡丁过油时油温要适中，时间不能过长； 2. 炸腰果时应凉油下锅，温油浸炸，方能酥脆。菜快出锅时再放腰果，以保持其酥脆程度。



### ● 年年有余

原料：鲤鱼

调料：白糖、醋、番茄酱、精盐、料酒、粉芡、鸡蛋、面粉、花生油

制作过程： 1. 将鱼宰杀，洗净，在鱼身上切几刀，用精盐和料酒腌 10 分钟； 2. 将鸡蛋、面粉、水、粉芡少许、花生油少许调成浆抹在鱼身上； 3. 锅内放花生油待油温升高时，下入挂了浆的鱼炸到熟透，沥出油，放入盘内； 4. 将锅放在火上，放入糖、醋、盐、番茄酱等熬成汁，淋少许芡，至汁浓，浇在鱼身上即可食用。

特点：酸甜可口，外酥里嫩。 温馨提示： 1. 油温一定要高（炸时不易散）； 2. 糖醋汁中糖醋比例要恰当。



### ● 节节登高

原料：肉排骨、葱、姜

料：精盐、姜、料酒、李锦记排骨酱、色拉油、高汤

制作过程： 1. 将排骨剁成约 4 指宽的节块，放葱、姜、精盐、料酒入水煮成八成熟捞出； 2. 锅内放油烧热，下葱姜炒香后，放入排骨、调料，高汤煨透即可出锅食用。

特点：色泽红亮，酱香浓郁。

温馨提示： 排骨块不宜太大，肉要多



### ● 锦上添花

原料：西兰花、蟹黄

调料：精盐、味精、葱、姜、粉芡、色拉油

制作过程： 1. 将西兰花切成块（花朵状）用开水焯一下； 2. 锅内放少许油，下葱、姜片炒香，下入西兰花，加盐、味精，最后勾一点芡，出锅装盘（花朝上）； 3. 将蟹黄蒸熟放在西兰花上即可。

特点：色泽鲜艳，清鲜利口。

温馨提示： 西兰花焯水时，水里加少许盐和油，待水开后下锅，一焯即可（不能时间过长）。





● 洪福齐天

原料：豆腐、虾仁、番茄

调料：精盐、料酒、鸡汤、粉芡

制作过程： 1. 将豆腐切成 2 寸见方的块，煮一下。 2. 将葱、姜、番茄炒至红色下豆腐及虾仁、调料，倒入高汤炖透即可。

特点：色泽红亮，汤鲜味美。

温馨提示： 此菜不宜太咸、太浓。





● 合家团圆羹

原料：芝麻汤圆、鸡蛋

调料：米酒、白糖

制作过程： 1. 将汤圆与调料一同下锅。 2. 将鸡蛋打散，搅入锅中即可。

特点：香甜软滑，营养丰富。

温馨提示： 煮时要先大火后小火，否则易碎。



年夜饭菜谱 凉菜篇

### 椒麻红油鸡

做法：（1）将土鸡剁块。（2）辣椒、花椒捣碎，食油 20 克烧热后放入。（3）水烧开后放入鸡块，筷子可扎透即可。（4）鸡块入盆中，放入辣椒、花椒、盐、食油、味精搅拌。特点：可口，开胃。



夫妻肺片 （1）牛肉切成重约 500 克的大块，与牛杂一起放入锅内，加入清水烧沸，见肉呈白红色，滗去汤水，牛肉、牛杂仍放锅内，倒入老卤水，放入香料包、白酒和精盐，再加清水 400 克左右，旺火烧沸约 30 分钟后，改用小火继续烧 1.5 小时，煮至牛肉、牛杂酥而

不烂，捞出晾凉。（2）卤汁用旺火烧沸，约 10 分钟后，取碗一只，舀入卤水 250 克，加入味精、辣椒油、酱油、花椒面调成味汁。（3）将晾凉的牛肉、牛杂分别切成 4 厘米长、2 厘米宽、0.2 厘米厚的片，淋入卤汁拌匀，分盛若干盘，撒上油酥花生末和芝麻面即成。

特点：制作精细，色泽美观，质嫩味鲜，麻辣浓香，非常适口。



西芹百合 （1）百合一瓣儿一瓣儿剥下、洗净，除去百合老衣；西芹洗净，切断（切片）；胡萝卜切成片状。（2）炒锅放油烧至七成热，投入胡萝卜、西芹、百合，略炒。（3）加上调味品——盐、味精，起锅。

特点：西芹脆、百合酥、略苦，清凉爽口。



茄汁香芋卷 （1）香芋煮熟，豆腐衣剪成长 10 厘米，宽 4 厘米的长方形。（2）香芋揉成泥，加盐调味，用豆腐衣包卷好，拍粉，下油。

特色： 口感酸甜，爽口开胃。



川北凉粉 凉粉采用优质豌豆制成豆粉，经加热搅拌成糊状，装入盆、盘待用。吃时，将凉粉切成薄片，或用旋子旋成筷子粗细的条丝，装入碗里，再加上精盐、蒜泥、花椒面、味精和酱油等，再淋上色彩鲜红的辣椒油，即可食用。特点：细嫩绵软，鲜美滑爽，香辣利口。





### 年夜饭热菜篇

大鹏展翅 （1）鸡翅洗净沥干，加入作料拌匀码 1 小时。（2）橙榨汁，留橙皮切长丝。（3）烧热油将鸡翅煎至金黄色。（4）将调味煮融，加入橙皮，鸡翅略煮，即可盛起。

特色：香甜鲜美，咬上一口，酥酥脆脆浓香满口。



开门吉利红（又名蓬荪生辉）（1）将鱼头洗净，去鳃，去鳞，从鱼唇正中一劈为二。（2）将盐、味精均匀涂拌在鱼头上，腌制5分钟后将剁椒涂抹在鱼头上。在盘底放2—3片生姜和白萝卜片，将鱼头放上面，再在鱼身上搁切好的姜丝适量。（3）上锅蒸15分钟，出锅后，将葱花撒在鱼头上，浇熟油，然后再放锅里蒸2—3分钟，即可食用。

特色：酸、鲜、嫩，鱼头肥而不腻，辣色鲜艳、辣感柔和，不上火等。



四海同心（又名新喜火焰鸡）（1）用刀把鸡一分为二。（2）锅烧热，加入橄榄油，放入已用盐和胡椒调味的鸡炸至金黄色，加入大蒜煎成金色，再放入黑橄榄、红黄两种圆椒和迷迭香。（3）把所有的原料一起烧几分钟，倒些白葡萄酒，让其蒸发一会儿，放入番茄和鸡汤。再放入 175 度的烤箱烤 20—25 分钟，熟后取出。（4）从沙司中取出鸡，把鸡保温，同时把沙司调味后放入烤箱加热。（5）把每块鸡胸切成 4 至 5 块，分别装入 4 只盆内，上面浇上沙司并根据个人喜好放一些装饰，通常是放些蔬菜。

特色：呈黄色，味香质嫩。



合家团圆（佛跳墙）（1）大白菜、素肚、豆包、熟笋及姜洗后分别切成片，素火腿、芋头削皮也洗后切块，莲子、素鱼翅及分别洗净，与香菇泡水后沥干备用。（2）芋头放入热油略炸1—2分钟。（3）另起油锅，放入姜片、大白菜炒热。（4）炒好的大白菜及其余材料、调味料排放于碗中，并加入适量清水，放入蒸笼蒸约40分钟即可。一帆风顺将猪排骨用酱油腌一下沥干，再用热油略炸使其表面变色；油加热后爆香葱、姜，放入酱油、糖、料酒、番茄酱、味精和水拌炒一下，然后倒入小排骨用小火煮，煮到肉酥时，将其倒入掏空的菠萝里，装盘即可。

特点：成菜色泽艳丽，甜咸带酸，果香浓郁，风味独特。





枸杞煨鸡汤 （1）老母鸡洗净，斩成块，焯水。（2）炖盅加水，放入鸡块，慢火煨至鸡肉熟烂，加入粉条、枸杞，煨至全熟，加调味料。

特点：汤鲜肉美，益气补血。



鱼香大虾 （1）虾去头去壳，从虾背中缝下刀，片成两片，取出黑沙腺，每片切成两断，装碗加料酒、盐码味，鸡蛋液加干豆粉调成糊，将虾拌匀。（2）将酱油、白糖、醋、料酒、味精、汤、水豆粉兑成鱼香汁。（3）锅内油烧至六成热，将虾逐段放入，稍炸捞出，待油温上升，再入锅，翻炸至表面酥时捞起。（4）倒去锅中余油，

下泡辣椒，炒出红色，加葱、姜、蒜，炒出香味，烹入鱼香汁，炒匀，再放入虾段，翻炒均匀，装盘即成。

特点：颜色红亮，外酥里嫩，味咸甜酸辣，姜蒜香味突出。



栗子烧鸡 （1）鸡洗净剁块，入开水锅中焯去血水，捞出用凉水冲洗干净，控干水分。（2）炒锅上火烧热，倒入少许菜油，放入白糖，炒成红色，再倒入鸡块煸炒，加入酱油、料酒、水适量，放入葱丝、姜丝、大料、胡椒面，用微火炖40分钟，放入去皮的板栗及黑枣，加盐，烧20分钟即可。

特点：鸡块、栗子烂熟，味道鲜香。



年夜饭小吃篇 鸡汁锅贴 （1）猪肥瘦肉洗净剁成茸泥；姜洗净拍破剁碎，加水浸泡后取出姜汁；肉茸放盆内加入鸡汤用力搅动，待肉茸将鸡汁吸入后，再加入姜汁、盐、香油、料酒、白糖、胡椒末继续搅动，至肉茸成为较干的泥状时即成馅心。（2）将面粉同热水混匀后用手搓成面团，切成小块，待热气散去后再揉成团，搓成圆条，扯成 15 克一个的剂子，擀成圆皮，包入馅心，捏成月牙形的花边饺，将饺子整齐地放在平锅内，洒少量猪油和清水，置小火上，盖上锅盖，不停地转动平盘使其受热均匀，待锅中出现轻微的炸声时揭开锅盖，再加一次猪油和清水并盖上，当继续加热至饺底酥黄时即可装盘。

特点：著名小吃，所谓鸡汁即是鸡汤，此品特色为底面酥脆，表皮软糯，馅心味鲜。



糯米排骨 糯米用温水泡半小时沥干，排骨用酱油、姜葱蒜粉、适量姜蓉蒜蓉、酒、盐、白醋、香油腌半小时，再把泡过的汁倒入竹筒，下面用半个土豆片垫底（吸排骨蒸出的油），把糯米加入排骨中，均匀沾上，放入高压锅蒸 30—40 分钟

特色：口感细腻，鲜香味美。



子孙满堂 原料：咸蛋黄 4 个，绞肉 300 克，瓜子仁 200 克，虾仁、生菜各 100 克，精盐 5 克，胡椒粉 1 克，蛋白 1 个，味精 2 克，淀粉 15 克，水 50 克，油 1000 克。 制法：①咸蛋黄隔水蒸熟，每



个蛋黄切成 4 小块待用； ②虾仁剁成虾泥加入绞肉及精盐、胡椒粉、蛋白、味精、淀粉、水仔细拌匀，然后挤成 16 个小丸子，中间镶入小块蛋黄，然后沾水搓圆滚上瓜子仁待用； ③温油投入沾满瓜子仁的丸子用小火炸，炸至呈金黄色即可捞出排入生菜铺底的盘中



健康年夜饭菜谱

一、金丝年糕 1)原料：年糕 600 克、南瓜 200 克、白糖、桂花、油。 2)制作过程： a. 将年糕、南瓜切丝待用。油滑锅倒出。 b. 锅下水烧热、加白糖使之溶化，倒入年糕丝炒软、再倒入南瓜丝略翻拌成熟即可。 3)特点：菜品色彩鲜艳，清爽滑口。



二、鲜果桂鱼 1)原料：桂鱼一条（约 600 克）、水果丁（可选用菠萝、西瓜、哈密瓜、青瓜等料）、上汤、香菇菜心 10 只、盐、淀粉、葱、姜末。 2)制作过程： a. 将桂鱼刮鳞，斩下头尾上笼蒸熟，待用。 b. 取鱼肉切大粒鱼丁，加盐调味上浆。 c. 锅烧汤用清油滑锅，留少许加葱姜炒香，倒入鱼丁，炒至变白色，加上汤及少许盐调味，加入水果丁拌匀，出锅装在长盘上，摆上鱼头尾，用香菇菜围边即可。

特点：口感鱼肉滑嫩，味美鲜，加上水果，补充鱼肉缺乏碳水化合物的缺点。



三、浓汤鹅肥煲 1) 原料：法国鹅肥肝 250 克，高山菜心，草菇，金针菇，盐、汤王、上汤。 2) 制作过程： a. 将鹅肥肝切成 0.5 厘米，待用。 b. 高山菜切段，草菇切片入煲中，加鸡汤、盐、汤王，调味烧沸，推入鹅肥肝片盖上煲盖即可上桌。

特点：鹅肥肝富含脂溶性维生素，不饱和脂肪酸和卵磷脂，此菜配以菌菇、蔬菜和上汤、无论从口味、营养角度均属上乘佳品。



四、新春玉环虾 1) 原料：九节虾 300 克、日本青瓜 150 克、银杏 50 克、红萝卜 10 克。 2) 制作过程： a. 九节虾去头壳留虾尾，开背上浆待用。 b. 日本青瓜切 1 厘米段，去瓜子将九节虾串上待用。 c. 将九节虾过油，银杏过水。油下锅，加入九节虾余，银杏下味，滑炒装盘即可

特点：口感肉洁白滑嫩，红，黄，绿搭配，造型大方。九节虾蛋白生物价值高，且富含锌等微量元素，配以青瓜爽口，银杏降火，营养更为均匀。



五、清蒸凉瓜 1) 原料: 苦瓜 400 克、肉末 100 克、酸菜末 50 克、香菇末 30 克、上汤 600 克。 2) 制作过程: a. 苦瓜切 1 厘米段, 肉末、酸菜末、香菇末作好待用。 b. 将作好肉置于苦瓜中, 作好放入汤锅加盐、糖、味精蒸熟即可上桌。

特点: 苦瓜具有减低血糖清凉解毒的功能成分, 新年烟酒不停, 加以苦瓜菜品能起降底肝火之作用。





六、蜜汁扣木瓜 1) 原料: 木瓜一个, 白木耳 80 克、桂圆肉 30 克、蜂蜜 100 克。 2) 制作过程: a. 将白木耳、桂圆肉入笼蒸酥待用。 b. 将木瓜对开去籽和皮, 切 1 厘米厚片, 装盘, 把白木耳、桂圆肉加以蜂蜜烧开淋到木瓜上即可上桌。

特点: 木瓜有均衡生理代谢, 化痰增强免疫力, 润肤养眼颜, 配以白木耳滋阴补品跟蜂蜜可清凉降火, 营养更为丰富。

