

这几道经典“仙品” 别忘加入年夜饭菜单

记者 冯元春
本版图片均为资料图片

马上过年啦，很多人家都开始敲定年夜饭菜单，美食达人王媛也开始紧锣密鼓地安排起来。硬菜、素菜、凉菜、小炒、汤羹、甜品，各种菜品她通通试了一下。这不，最近练手研究的几道小菜已经受到了女儿好评，说除夕夜定能惊艳家人。



烹葱花椒啫酿海参。

01

凉拌卤牛腱 中式泰式都美味

凉拌卤牛腱，拿它当年夜饭凉菜，王媛觉得好处显而易见。牛腱子可以提前一天卤好了放冰箱，除夕当天拿出来切片、凉拌，能为做大菜省下不少时间。而且它的品相好，加点蔬果，拍起照来也好看。最近，她研究了两种凉拌汁，一个中式，一个泰式，希望能在除夕夜获得好评。

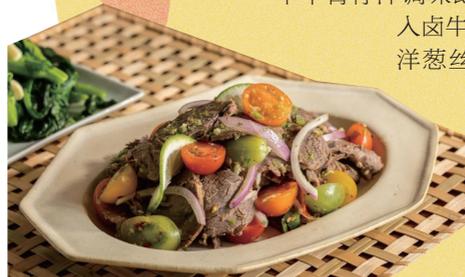
她坦言，自己准备的中式凉拌汁，制作门槛很低，味型咸、辣，还加了黄瓜和花生米，口味更丰富。为了给年夜饭添点新意，她还准备再做一道泰式凉拌汁，浇到卤牛腱上，风味偏酸辣、清新，非常好吃。

王媛介绍，卤牛腱的做法很简单。洗净的牛腱凉水下锅，加入姜片、葱段，大火煮开撇去浮沫，煮5分钟捞出，纱布袋加入陈皮、甘草、白芷、八角、香叶、桂皮绑紧，洗净，起锅沸水加入洗净的香料包、几片姜片、2个葱结，放入焯水牛腱，再加盐、生抽、老抽，大火煮沸后再转小火卤1小时。卤好的牛腱子泡在卤汤里晾凉，捞出包裹保鲜膜冷藏1小时再切片。

中式凉拌汁：碗中放入蒜末、芝麻、辣椒面、花椒粉，泼2大勺热油，再加蚝油、白糖、生抽、香醋，拌匀即可。盆中加入牛腱子、洋葱丝、拍黄瓜块，淋上适量酱汁拌匀，再加入花生米、香菜碎拌两下即可。

泰式凉拌汁也简单：香菜根、小米辣、青线椒、蒜瓣切小块，放入搅蒜机，加少许凉白开打碎。加少许盐、白糖、鱼露、半个青柠汁调味即可，盆中加入卤牛腱、小番茄、洋葱丝，淋入适量泰式酱汁拌匀，最后，撒上柠檬叶丝增香。

凉拌牛腱子。



02

酿海参 一锅上桌香气四溢

鲜食海参，王媛家每年过年都买，最喜欢的吃法是，切成小段，在火锅里涮着吃。煮1~2分钟捞出来，清爽弹脆，咬下去嘎吱一声，蛋白质清香、海味鲜甜。前两个月，她学习了一种新做法，酿海参，往海参肚子里酿肉末，之后再蒸。王媛准备升级一下，用虾滑来酿，当年年夜饭C位不成问题。

做法如下：煮一锅葱姜水关火，放入解冻好的海参，泡2分钟定型，捞出剪开吸干水分，海参拍少许淀粉，酿入虾滑。接下来，青红椒、洋葱切块，大葱白切段，小碗里加入生抽、辣鲜露、松鲜鲜、花椒油拌匀。比日常煎东西多一点油，烧至三成热放入花椒焗出香味捞出，煎一下大葱、青红尖椒微微上色捞出。然后，放入酿好的海参虾滑（虾滑朝下）和墨鱼丸煎上色，定型后捞出切段；砂锅热锅热油，煸香蒜瓣、红葱头，放入海参酿虾滑、墨鱼丸、大葱段、青红椒、花椒，淋上酱汁，盖盖淋2大勺米酒，中火啫3~4分钟；开盖撒上九层塔翻拌均匀关火。这一锅上桌，四溢的香气和滋滋啦啦的响声都在召唤你的味蕾。

吃客

牛肉渣渣火锅 香辣下饭贼过瘾

在四川话里，渣渣形容小而碎。渣渣牛肉，其实就是牛肉臊子的意思。拿它当火锅锅底的做法，源于四川邛崃，当地人叫牛肉臊子火锅。这两年牛肉臊子火锅可火了，甚至火出四川，火到国外去了。

做法不难：泡椒、蒜瓣、生姜剁成末，芹菜切碎。起锅热油加入牛肉末炒干水分，加入姜末、胡椒粉、黄酒炒香，盛起待用。起锅加入菜籽油烧热，依次放入姜蒜末、泡椒、糍粑辣椒、郫县豆瓣酱、火锅底料、辣椒面小火炒香。如果没有糍粑辣椒，可多加辣椒面。

加入热水，沸腾后加入牛肉末、牛杂、生

03

小黄鱼版熏鱼 酱香味十足

熏鱼是江浙沪地区的经典冷盘，过年时很多家庭都会自制。王媛很喜欢吃熏鱼，今年过年，也尝试着在家制作，不过她改良了一下，用了小黄鱼来做熏鱼。王媛说，制作熏鱼的时候她很享受，看见鱼肉在卤汁中浸得红浓透亮，吃的时候，触舌凉而鲜，肉感微韧，味道酱香、咸甜。第一道菜吃到它，会让人对接下来的食物生出无限期待。

王媛介绍说，做法很简单。首先，小黄鱼去鳞、腮、内脏后，加盐、葱段、姜片、花雕酒腌制10分钟。接下来，锅中加入清水、香料、话梅，小火煮10分钟，捞出香料。然后加海鲜酱、生抽、老抽、蚝油、冰糖、花雕酒小火煮收汁至汤汁挂壁微微浓稠，此时关火。加入香醋、蜂蜜搅拌均匀，放凉备用，放凉后的酱汁会更稠一点，也可提前熬好放冰箱冷藏备用。最后，将小黄鱼吸干表面水分，加土豆淀粉拌匀，起油锅烧至八成热，轻轻放入整鱼，炸至表面酥脆呈金黄色，捞出沥干油分，趁热逐条浸入冷透的酱汁中，浸泡3~5分钟即可食用。王媛说，此时的黄鱼还是酥脆的，想要更入味可以泡1到2小时，肉会变得紧实，熏好的小黄鱼肉嫩骨小，炸完格外酥松，比大块鱼肉更能吸饱汁水，咬下去开口爆汁。



小黄鱼版熏鱼。



渣渣牛肉火锅。