

T13  
特别报道

编辑:赵发宁  
美编/组版:张静



2014年1月24日 星期五  
齐鲁晚报《今日日照》甲午年春节特刊



俗话说得好,打一千,骂一万,三十晚上吃顿饭。按照中国北方的传统习惯,年夜饭的吃食很有讲究,除夕夜多包饺子吃,以谐音取“更岁交子”的意思。  
热热闹闹的春节即将要到了,而春节最热闹的莫过于那顿全家团圆的年夜饭。在鞭炮声中,全家人围坐在一起,共同辞旧迎新。那么如何把年夜饭吃得精致,吃得健康,就有讲究了。记者就春节期间菜肴的吃法和做法,请教了日照人家酒店的厨师长刘祥海,他给日照市民推荐了几道菜肴。

# 荤素搭配“马”上有口福 凉菜甜点

文/片 本报记者 赵发宁



## 年年有“鱼” 渔民的做法口感最佳

作为厨师长,刘祥海自然对吃很有研究。日照是一座海滨城市,春节期间,鱼是餐桌上必不可少的一道菜肴,刘祥海给大家介绍了2种鱼的做法,鱼汤和红焖鱼。  
**第一道菜:鱼汤**  
**食材:**黄合子鱼、葱、姜、花椒、米酒。  
**做法:**1.打鳞、去鳃、去除内脏。2.葱姜炆锅后把洗净的鱼放入锅中加入水后清炖,先大

火后中火,20分钟后加入佐料即可出锅。  
**推荐理由:**以清炖为主,沿用日照渔民出海打渔时,在渔船上炖鱼的做法,保留了鱼的鲜香,鱼肉口感滑嫩似豆腐,鱼汤奶白,适合家庭烹任。  
**推荐指数:** ★★★★★  
**第二道菜:红焖鱼**  
**食材:**鲈鱼、葱、姜、花椒、黄豆酱、米酒、白醋。

**做法:**1.鲜鲈鱼去内脏去鳃,洗净,控干,斜切成段  
2.起油锅,爆香葱姜蒜和干红辣椒将黄豆酱和鲈鱼放入锅中,加入白醋、米酒去除鱼腥味,20分钟后红焖鱼就做好了。  
**推荐理由:**这道菜是日照当地的传统做法,加入黄豆酱突出酱香味,鲈鱼未经过油炸,保持了鱼肉的营养。  
**推荐指数:** ★★★★★

## 妈妈菜回味无穷,叫人想家

新春佳节,对那些在外工作、上学的人来说,回到家里吃上一道妈妈做的菜,那种感觉比起山珍海味还说,更加可口。忆苦思甜,享受团圆,刘祥海又为大家推荐了一道回味无穷妈妈菜。“这道菜做起来简单,但是吃起来,不但能品尝到菜品的味道,对一些人来说,还有一种小时候的味道。”刘祥海说。  
**第三道菜:回味无穷妈妈菜**

**食材:**五花肉丸、炸豆腐片、大白菜、土豆粉条、葱、姜、八角、辣椒段。  
**做法:**1.先将豆腐片、五花肉丸用油炸好葱姜蒜炆锅,放入大白菜干煸,记住不要加水哦。2.加入少量高汤,然后放入肉丸、炸好的豆腐片、土豆粉条烩出来。出锅前加入香油、麻油、香菜段。  
**推荐理由:**这道菜吃的是一种味道,妈妈的味道。回味无穷

菜还有一个故事融入其中。在物质生活不丰富的年代,妈妈们都会把家中的豆腐片和五花肉丸炸好放起来,等炒白菜的时候把炸好的豆腐片和五花肉丸加入其中。  
如今,人们生活越来越好,吃的也越来越好,对于一些童年的菜肴可能有些怀念,这道菜就让您品尝到儿时的味道。  
**推荐指数:**★★★★★

## 历史名菜“东坡肉”,入口香 肥而不腻

**第四道菜:东坡肉**  
**食材:**带皮五花肉、花雕酒、冰糖老抽、味达美、葱、姜、白糖  
**做法:**1.先将带皮五花肉煮熟,然后切成方块。  
在炒锅里先铺上葱,放入姜块,再将猪肉皮面朝下整齐地排在上面,加入白糖、冰糖老抽、花雕酒,最后加入葱结,盖上锅盖,煨熟。  
**推荐理由:**

一半为肥肉,一半为瘦肉,入口香糯、肥而不腻,带有酒香,色泽红亮,味醇汁浓,酥烂而形不碎,十分美味。  
“东坡肉”最早在徐州创制,《徐州古今名饌》记载,苏轼任徐州知州时,黄河决口,苏轼身先士卒,和全城百姓筑堤保城。徐州人民杀猪宰羊,上府慰劳,苏轼推辞不

掉,便指点家人烧成红烧肉回赠给老百姓,百姓食后,都觉得肥而不腻,酥香味美,便称之为“回赠肉”。苏轼贬谪黄州时,作有煮肉歌:“黄州好猪肉,价贱如粪土。富者不肯吃,贫者不解煮。慢着火,少着水,火候足时它自美。人们开始竞相仿制,并戏称为“东坡肉”。  
**推荐指数:**★★★★★

## 组合菜品 一道菜多个口味

相信很多人都吃过京酱肉丝,在这里啊,刘大厨给大家介绍了一道京酱菠菜。炒肉丝加上黄豆酱,酱香味道更浓。炆拌的菠菜,煎炸的鸡蛋丝,您喜欢什么口味随意搭配。  
**第五道菜:京酱菠菜**

**食材:**鸡蛋、菠菜、肉丝、黄豆酱、耗油。  
**做法:**1.将菠菜用热水焯熟,挤去水分。然后泼上热花生油。鸡蛋煎熟切成丝肉丝加黄豆酱炒熟,单独盛到碗里。  
**小提示:**黄豆酱和蚝油盐分

都很高,除了掌握好用量外,不必再放盐,酱油等调料了,以免过咸。  
**推荐理由:**豆酱味的肉丝,清爽的菠菜,煎鸡蛋的清香,一个拼盘可随自己口味随意搭配。  
**推荐指数:**★★★★★

## 甜品、山果 金钱满地寓意生活美好

**第六道菜:麦香南瓜**  
**食材:**南瓜、燕麦片  
**做法:**1.将南瓜切成小块,放入油锅炸熟热锅温度100℃左右,将燕麦片倒入锅中,然后放入炸好的南瓜块,翻炒后燕麦片可包裹南瓜。  
**推荐理由:**甜点是餐桌上小孩和女士们最爱的菜品,鱼汤、素菜之后,再来上一盘麦香南瓜,让您口有余香。  
**推荐指数:**★★★★★

**第七道菜:红酒山果**  
**食材:**山楂、冰糖、红酒、纯净水。  
**做法:**1.将山楂洗净去核将纯净水烧开,放入洗净的山楂,加入冰糖、红酒,山楂煮熟后自然凉透。  
**推荐理由:**现代研究山楂含糖类、蛋白质、脂肪、维生素C、胡萝卜素、淀粉、苹果酸、枸橼酸、钙和铁等物质,具有降血脂、血压、强心、抗心律不齐等作用,

同时,山楂也是健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药。  
**推荐指数:**★★★★★  
**第八道菜:金钱满地**  
**食材:**香菇、五花肉馅、青豆、虾仁、花椒。  
**做法:**1.先将五花肉馅拌匀和好  
2.将香菇的菌杆摘除,将肉馅放入香菇里,肉馅上放上虾仁,最后放上青豆,微波炉加热做熟。  
**推荐指数:**★★★★★