

一顿年夜饭蕴含浓浓寓意

“十全十美吉祥美味”系列报道之二

爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。作为中华民族的传统节日，除夕是千家万户团圆的日子。而在年夜饭的制作上，除了讲究厨艺之外，菜品的起名方式也十分重要。菜名不但要喜庆、吉祥，图个吉利，还要有寓意，如“年年有余”寓意着每一年的收入都有盈余，“蒸蒸日上”寓意生活一年比一年好等。本期，为大家带来“年年有余”和“蒸蒸日上”的制作流程。



菜名 年年有余



过年吃鱼 年年有余

俗话说“无鱼不成席”。说起年夜饭必不可少的一道菜，那一定就是鱼了。“鱼”和“余”同音，过年吃鱼意味着年年有余，表达了人们对新一年的美好祝愿。1月22日，记者来到市民郑丽静家中，请她分享“年年有余”的做法。

“鱼的做法有很多，可以红烧、清蒸、麻辣等。我们家做得最多的就是红烧鱼，制作过程很简单，不腥不腻，鲜香入味。”说完，郑丽静拿出提前准备好的新鲜鲈鱼，分享她的做菜经验。

“我们先把鱼处理一下，将鱼鳞刮去，收拾干净鱼肚子。处理好后，在鱼身表面斜着切出花刀，使其更加入味，沥干水分放入盘中。接着，切一点姜片 and 葱段，再加入一勺料酒和少许盐，用手抓出葱姜汁，将这些调料均匀地涂抹在鱼身上，尤其是鱼肚里也要涂满，腌制10分钟左右。”郑丽静说。

腌制完成后，郑丽静一边热锅，一边向记者介绍煎鱼技巧：“锅热后放入适量的食用油，拎着鱼尾巴缓缓将鱼滑入锅中，中小火慢慢煎，不要着急翻动，将鱼一面煎至金黄定型后再翻面继续煎，直至两面都煎成金黄色再将鱼取出备用。”

不一会儿，鱼肉的鲜香味在厨房

弥漫开来。“这道菜还差最后一步就做好了。在锅中剩余的底油中放入蒜片、生姜、葱丝、辣椒，小火煸炒出香味，在锅边淋入一勺料酒去腥增香，再加入一勺酱油炒出酱香味。接着将煎好的鱼放进来，加入适量的温水，水量不要太多，与鱼持平即可，再加入少许盐、蚝油、白糖等调味，大火收汁后小火闷煮片刻。其间，要不时地将汤汁浇淋在鱼身上，这样鱼的两面都会均匀入味。”郑丽静说。

掀开锅盖，热气蒸腾，鱼香四溢。出锅时撒上葱花、香菜，一道汤汁鲜甜、细腻嫩滑的“年年有余”就做好了。按照郑丽静的吃法攻略，把汤汁淋在莹白的米饭上，再夹一块鱼肉一口咬下去，油脂香气缓缓地在口腔中蔓延，舌尖的软糯与齿间鱼香，是躲也躲不开的美味攻击。

“怎么样，味道不比饭店差吧？其实，吃鱼还有许多讲究，年夜饭时吃鱼，要留头留尾到明年（即年初），表达新年有头有尾的祈愿。摆鱼也有讲究，鱼头要对着贵宾或长辈，以示尊敬。”郑丽静笑着说，等到大年三十，她还要再做这道“年年有余”，祝家人们富足有余、年年都有好兆头。

吃白切鹅肥肝 蒸蒸日上

与大多数中国家庭一样，每年一家人围坐一起吃团圆饭，也成为陈文斌一家最开心的时刻。

“中国人为什么如此看重年夜饭？我觉得并不在于饭菜，更重要的是一种情怀，是家人团聚在一起的氛围和情感。”陈文斌说，“现在大家的生活水平都提高了，讲究吃得好又健康。鹅肥肝不仅营养价值高，又是我们永康十大碗首推菜，是年夜饭餐桌上当之无愧的C位。”

挑选鹅肝是一门学问。陈文斌介绍，一般都会选择重量在1公斤左右，表面光滑、成色饱满、偏奶白色的鹅肝为佳。“一般市场上的刺身鹅肝选用的是冻鹅肝，而我选用的则是鲜鹅肝。”他说，“鲜鹅肝在口感上更加软糯，鲜嫩顺滑，入口即化。同时，还带有一种淡淡的甜味，这种甜味与肝脏的浓郁香味完美结合，使得鹅肝更加美味。”

鹅肥肝的精髓在于突出食物的原味，通常有蒸和煎两种。而看似简单的“蒸”，却大有文章。陈文斌说，“蒸”寓意“蒸蒸日上”，表达了老百姓对健康平安的祈求、对美好生活的向往。所以，这道白切鹅肥肝摆上桌既

讨好彩头，又为年夜饭增色。

鹅肥肝的制作并不难。首先，用清水把鹅肝浸泡一夜，直至血水沥出。“在家里制作，可以在鹅肝底部插上两根筷子，这样可以让血水去除得更快。鹅肝蒸前不能洗，因为一洗，外面的那层膜就容易破掉，会导致蒸出的鹅肝不光亮，发暗。”陈文斌如是说。

制作鹅肥肝需要用小火烹制，先把纯牛奶与鹅肝一起放入蒸箱蒸25分钟，关火后再将鹅肝与牛奶焖25分钟，冷却后切盘即可。“之所以用牛奶蒸，是为了在蒸制和冷藏的过程中，使鹅肝吸收足够的牛奶，能有效去掉血水和腥味。这样做出来的鹅肥肝软嫩刚好。”

煎鹅肝相较于蒸更简单，也更适合年轻人。肝切厚片，两面撒上盐、胡椒腌制5分钟，锅烧热不放油，煎两面金黄盛出装盘即可。喜欢口感丰富的可以搭配面包片或水果，再淋上自己喜欢的调味汁。“鹅肝做法很多，可以蒸蛋，也可以炒饭，看个人喜欢。”陈文斌说。

X 新春走基层



菜名 蒸蒸日上

制作小贴士

食材清单：
鹅肝、牛奶适量、葱、生姜。

制作步骤：
1.将鹅肝用清水浸泡30分钟和生姜切片备用。
2.取碗放入鹅肝，倒入牛奶、姜片、小葱，小火蒸25分钟。
3.蒸熟之后不要取出，用余温继续焖25分钟。
4.冷却后将鹅肝从碗里取出，用湿毛巾或棉布将鹅肝外部油脂擦去，简易装盘后即可食用。

融媒记者 王佳涵 吕晓婷

制作小贴士

食材清单：
鲈鱼、生姜、蒜、辣椒、葱。

制作步骤：
1.鲈鱼清洗干净，收拾干净鱼鳞和鱼肚子内的内脏并沥干水分。
2.鲈鱼切花刀，加入生姜、葱、盐、料酒腌制10分钟。
3.将整条鱼放入锅内煎至金黄取出备用。
4.蒜片、生姜、葱丝、辣椒煸炒出香味后，加入适量的温水，将煎好的鱼放进来闷煮片刻。
5.将出锅后的鱼装盘，撒上葱花、香菜。