



豉汁蒸鱼

欢声笑语大融合

扫尘、祭灶、吃灶糖、蒸年糕……过了小年，年味更浓，家家户户都在为久违的团圆忙碌着。年夜饭有南北之分，但年的味道没有差异，南北菜品也在不断融合和传承，年夜饭承载的意义不仅在于品尝美食，更是幸福与团聚。

美食热线
82888000



如果你是一位热爱烹饪的美食家，或是愿意四处发掘美食的探店达人，请扫码入群加入我们，一起互动起来，探索美食世界！

北方的年味 从熬猪皮冻开始

冬日里的北方餐桌上，有一道菜叫猪皮冻。临年傍节，屋外冰天雪地，屋内温暖如春，就是吃猪皮冻最好的时候。一顿饭下来，大鱼大肉吃腻了，来块晶莹Q弹的猪皮冻，那股清凉感和幸福感无声地在体内徜徉。

猪皮本身不贵，但从猪皮变成猪皮冻可就精贵了。心急的人熬不了猪皮冻。首先，猪皮的准备工作就很磨工夫。买过猪皮的人都知道，猪毛最难处理，自家又只能用笨方法一根一根用镊子细看慢拔。收拾干净的猪皮，第一遍不能焯水太久，大概去除异味，猪皮变软就得捞起来，千万不能煮得太老，否则胶质流失，后面成冻就是个问题。捞起的猪皮需要二次加工，一条条皮带宽的猪皮铺在案板上，刀过留痕，目的是保证猪皮内的油脂被剃干净，往往来来回几次才能收获合格的猪皮。

准备就绪的猪皮切成条，才算开始真正意义上的熬猪皮冻。猪皮下锅，大火烧开，小火慢熬。没人能准确说出猪皮冻的熬制时间，大概一两个小时吧，具体什么时候出锅靠的都是经验观察。总之，熬猪皮冻就是需要有足够的耐心和细心，慢慢等待胶质熬出。很多市民家的土方法就是看到汤汁黏稠浓白，肉皮绵软晶亮，再用手指试试，发现粘手了，大概就熬好了。熬好的汤汁，天越冷，凝结得越快，猪皮冻也就算最终完成了。从猪皮到猪皮冻，熟手要三两个小时，要是生手，慢慢悠悠半天就过去了。

猪皮冻分清冻和浑冻。清冻只取汤汁成冻，看起来乳白晶莹半透明状，吃起来入口即化，很是素雅。浑冻就是混了猪皮的猪皮冻，皮冻负责清爽，猪皮负责有嚼劲，吃起来层次分明却又似琴瑟般和谐。不过，无论清冻还是浑冻，都要蘸蒜酱才好吃，清凉中带着些许辛辣，餐桌上解腻醒神就靠它了。

盆菜和丸子 团圆福气热腾腾

年夜饭是春节的重头戏，不但丰富多彩，而且寓意很讲究。在南方，席上一般有鸡、鱼、蚝豉、生菜腐竹、蒜等以求吉利。广东有的地方还流行吃团年饭，如有出行的人未归，则桌上摆未归人的座位及碗筷，象征团聚，以示怀念。无论南北，年夜饭一般故意多做些，吃不完，留到明年，表示丰盛有余。

在“吃”的方面，最具粤味的招牌年菜当属盆菜。盆菜是广州人年夜饭常吃的菜，将很多食物一起烧制，然后放在一个大木盆里全家一起吃，是逢年过节、婚嫁添丁、寿诞喜庆之日必备。尤其是新年伊始，亲朋汇聚共享盆菜，更预示这一年都将财源广进、吉祥富贵、诸事顺利，而且吃得越多，福气越多，吃得越饱，一年都好。

与南方盆菜同样有着“聚福聚财”含义的四喜丸子，是北方餐桌上的一道招牌菜，四喜丸子寓意“福、禄、寿、喜”四大喜事。制作四喜丸子需要注意选料、火候和制作技巧。猪肉应选五花肉，肥瘦相间，吃起来才能软嫩。制作这道菜，火候是关键。炸制时油温的控制、蒸煮时火候的调节，都直接影响到四喜丸子的口感和品质。当然，制作技巧也必不可少。在搅拌肉馅时，既要让肉馅充分黏合，又不能让肉馅过于紧实；在炸制时，油温不宜太高或太低，以防炸焦或炸不熟；在蒸煮时，时间要控制得当，以确保肉质鲜嫩多汁。浓油赤酱的四喜丸子端上桌，给年夜饭餐桌提升圆满值。



猪皮冻



盆菜



四喜丸子



黄米糕

年糕味不同 都寓意“步步高升”

年糕的口味因地而异。北方的年糕以甜为主，或蒸或炸，也有人干脆蘸糖吃。而在南方也有过年吃年糕的习惯，年糕多用来炖排骨、炖鱼，与腊肉、腊肠一同烹饪，为新年送上“年年糕”的美好祝福。

咱们山东蒸制的大黄米年糕与南方打制的年糕相比，做法更加省时、便捷。乔阿姨就是制作大黄米年糕的老手，她制作大黄米年糕有一套秘方。“蒸年糕最重要的一步就是和面，不能用凉水，一定要用沸水，这样做出来的年糕才可以做到软糯，同时又可以黏，达到拉丝的效果。”乔阿姨介绍：“一般是一斤黄米面配三百毫升的沸水，可以多次加水，让面团达到充分水合的程度就可以了，只有这样，蒸的时候才不容易夹生。”

在完成揉面后，还要放置一个小时。之后，就可以把面放到模具里，准备蒸制了。因为年糕很容易粘在模具上，所以可以在模具上铺一层保鲜膜或者油纸，再把面放到模具里。除了纯大黄米蒸制年糕之外，乔阿姨还会在年糕上放上红枣。把红枣轻轻按压到面里，放一层还是两层取决于个人对红枣的喜爱程度。完成以上的步骤，就可以开始蒸年糕了。

跟大米相比，大黄米更难蒸熟，所以蒸制时，掐准时间是非常重要的。如果蒸的时间不够，年糕里面难熟透，蒸出来的年糕会很硬。但如果蒸的时间过长，出锅的年糕就会过软，影响口感和美观。乔阿姨告诉我们，因为各家制作的年糕厚度不一，火力大小不一，所以很难说得非常绝对。她有一个测试年糕是否熟透的好方法，用竹签或筷子向年糕里扎一下，扎到底，如果扎进去触感软糯，拿出来时上面粘有年糕，则证明年糕已熟透了。刚刚蒸熟的年糕黏糯可口，可以立即上桌。同时，年糕也可以保存较长时间，把蒸好的年糕冷却后放入冰箱冷冻，想吃的时候拿出来切片，油炸或复蒸都可以。蘸上白糖或红糖，把年糕送入嘴中，年味就出来了。

年年有鱼 “淡妆浓抹”总相宜

无论是南方还是北方，鱼家家户户都会做，但是南北方的做法却有着很大差异。北方做鱼讲究浓油赤酱，通常是把鱼洗净，在上面划几刀，提前腌制一下。在锅中倒油，油热之后放葱姜爆锅，然后放鱼，加入酱油调色，煮一会儿后加入白糖、料酒，也可加入少量花椒、八角，然后加热水至盖过鱼，继续熬煮即可。南方做鱼，则更加追求保留鱼的本味。

李先生来青岛生活已有十多年了，但他仍保留着南方口味，逢年过节会下厨做一道蒸鱼。“做蒸鱼要选上好的新鲜鱼，鲈鱼、鲑鱼都可以，我平常多用鲈鱼。先把鱼处理干净，不需要腌制。然后在鱼上面放上姜丝，就可以上锅蒸了，等到水开了之后再蒸十分钟左右就能出锅了，这是蒸鱼的第一‘蒸’。然后把盘子里多余的汁水倒出来，在鱼上放上葱丝和香菜，再淋上热油和豆豉油，这是蒸鱼的第二‘淋’，这样，一道简单又美味的蒸鱼就做好了。”李先生说。火候恰到好处的蒸鱼，鱼肉刚刚熟透，葱丝、姜丝、香菜与热油，这些简单的调味和烹饪方式相结合，刚好掩盖了鱼本身的腥气，体现着人们对“鱼”这个食材的精准把握。

无论是北方红烧鱼的做法，还是南方蒸鱼的做法，都体现着食客对食材不同的理解和呈现形式，也承载着人们对新年满满的祝福。尽管年夜饭有南北之分，但幸福的味道没有差异，年夜饭承载的意义不仅在于品尝美食，更在于团聚。忙碌了一年的家人们在除夕夜齐聚一堂，用美食和欢声笑语点亮新的一年！