

## 新春走基层

吃

## “食”力驭味 马年宴春

年夜饭升级攻略——大厨“手把手”教你做好吃又有创意的大菜

## 白玉酿肉登场 爆竹声声响

年夜饭的餐桌，除了各种卤味香肠，肉菜绝不可少。而纯肉做的菜，必须是大菜登场。琥珀肘子、酸梅肋排、水晶咸肉……一个个听起来就垂涎欲滴的肉菜，伴着欢歌笑语声，上桌后必须端杯庆贺一番。

春节的肉菜，既要好吃，也要有牌面、有创意。李沧绿城喜来登行政总厨、胶州绿城喜来登行政总厨马维涛今年依然要在大年三十坚守灶旁，为一个又一个家庭做好一桌桌年夜饭。他向记者推荐了一道创新菜，也是肉菜中既好做又好吃的场面大菜——白玉酿肉。

说到“酿”，烹饪中用这个词“做”出来的菜，几乎每一道都让人吃起来停不下筷子。“酿辣椒”“酿冬瓜”“酿茄子”……将调好的肉馅塞进各种能够包裹住它的蔬菜中，经过煎炸或蒸煮，这道酿菜便既有菜的清甜又有肉的油脂香。如何做好这道白玉酿肉，马维涛说：“白玉就是白萝卜。用白萝卜与肉馅搭配，白萝卜滋润了肉的香，肉的肥腻又被白萝卜稀释掉大半，吃起来鲜甜香嫩。”马维涛介绍，将白萝卜削成长方形薄片，加盐和纯净水腌制变软后洗净备用。再将五花肉馅加葱姜末、盐、鸡粉、蚝油、生抽、胡椒粉、鸡蛋打上劲，撒一点淀粉搅拌均匀。“肉馅调好后，将备用的白萝卜片酿入肉馅卷成卷，上火蒸6分钟，白萝卜片遇热后变软，在肉馅的滋润下变得油光白洁，再照着鞭炮的形状摆盘，放上凤尾葱、红椒丝装饰，最后淋热油，加入豉油汁。这道寓意温润红火的创意年菜一端上桌，既有面子又好吃，一定让你在家人面前收获满满点赞。”马维涛说。

## 鱼头佛跳墙 富富有余

年夜饭上的C位担当，一道好鱼当仁不让。在青岛，年夜饭中做鱼的方法多为家常烧、烩鱼等。所谓年年有鱼，今年春节的鱼就要做出点花样来。

青岛富力艾美大酒店乐美中餐厅厨师长张耀华向记者推荐了一道不一样的创意鱼——鱼头佛跳墙。“这道菜如果在家做，可以买市场上好一点的鲢鱼头，把鱼头煎到金黄，可以搭配海参、鲍鱼、花胶等，汤底用鸡、鸭、火腿、猪肘等食材，用砂锅慢火煨炖，这样这道菜才能逼出鲜味。”张耀华表示，鱼头先煎至金黄去腥，然后再入汤底熬煮，做出来的口味浓郁醇厚，喝起来汤汁在口舌之间感受到胶质丰富。先煎后煮的鱼头软糯，海参弹牙，鲍鱼软糯，花胶润滑，汤汁呈琥珀色。整体汤汁咸鲜为主，回味绵长。

## 甜蜜八宝饭 甜满一整年

在老百姓的年夜饭餐桌上，鸡鸭鱼肉一通吃之后，甜丝丝、软糯糯的八宝饭登场了。这时候哪怕吃得再撑，八宝饭一登场也都一键清零。第一筷子直冲那缀在顶上的蜜枣和核桃，手上勺子顺势接棒，挖开柔软的糯米，直奔内里热乎乎的赤豆沙馅儿。甜软一入口，心神也荡漾。就这么一勺连着一勺，糯米带馅儿塞进嘴里，那叫一个美。

很多人吃八宝饭，神情总聚焦在“八宝”上，其实，黏软的糯米才是灵魂。无论在南方还是北方，八宝饭在内馅上做花样的不少，在糯米上费工夫的还真不多。这里不得不提江南的乌米八宝饭——一碗乌米八宝饭比之寻常八宝饭多了一份草木清香，出落得越发甜而不腻、糯软妥帖。糯米里加入红豆、蜜枣、莲子、迁西板栗、核桃仁、西瓜子仁、葵花子仁等，再放入豆沙、芋泥、奶黄流心等不同的内馅，好吃的乌米八宝饭就做成了。梁实秋写《八宝饭》，“八宝饭主要的是糯米。糯米要烂，越烂越好，而糯米不易蒸烂。所以事先要把糯米煮过，至少要煮成八分烂。这是最关重要的一点。”为了能让八宝饭的糯米更香，糯米需要在蒸笼里的水开后蒸个15分钟，口感才能甜糯清香。一碗糯米八宝饭，无数个带着清香莹亮的小颗粒汇聚一堂，和着蜜枣、莲子等一应“八宝”，在蒸腾的热气里，牵引着我们走向新年愿景。

除夕之夜，万家灯火，一桌热气腾腾的年夜饭，是中国人刻在骨子里的团圆仪式。2026丙午马年新春，年夜饭要融合传统风味与创新巧思，将年味、家味与吉祥味尽数浓缩在方寸餐桌之间，用舌尖滋味开启一整年的顺遂安康。



## 白玉酿肉

李沧绿城喜来登行政总厨、胶州绿城喜来登行政总厨  
马维涛



## 鱼头佛跳墙

青岛富力艾美大酒店乐美中餐厅  
厨师长张耀华



## 延伸

## 清口凉菜 丰饶开席

## 乾隆白菜

早年间，白菜充斥着北方冬日的餐桌。为了调剂胃口，厨师把鲜嫩的白菜叶混上芝麻酱、白糖和几滴酱油、香油，带给人一种夏日的清爽。后来，有美食博主在视频里复原了这道凉菜，于是它再次风靡。如今的厨师偏爱选用胶州大白菜来做这道“乾隆白菜”，只为那入口时脆甜的一瞬间。只可惜，乾隆没有这个口福吃到用他来命名的这道凉菜。

## 口水鸡

软嫩的鸡肉，包裹着辣油和香辛料，甜、咸和一点酸味在舌尖上触发味蕾，引爆口腔，随着咀嚼，风味物质在口中逐渐达到一种平衡，散发出阵阵香气，这便是口水鸡的厉害之处。

这道菜最早起源于四川，由白斩的工艺发展而来，据说郭沫若在吃过这道菜后写下《洪波曲》，提及“口水长流”，随后有人借用此意，命名了这道菜。

如今，口水鸡的味型更加丰富，除了青花椒、小米辣，还有厨师尝试着放入香草、香茅、胡椒、柠檬等，只为了那一瞬间刺激的口感。

## 泡椒虾

泡椒本是四川泡菜的一种，流入粤菜厨房，便成了一味佐料。或许是吃厌了蒸、煮的原味，原本喜好甜鲜的舌头，也在辣的影响下开了挂。

西取泡椒，南取辣，梅州的酸，海水的咸，混杂在一起，便有了清爽且上头的泡椒虾。

## 擂椒茄子

擂即是捶，是捣碎的动作，被碾成泥的不只是白中的食材，也是一年中的种种不顺心和羁绊。

擂椒茄子在山东、云南、湖北、四川、贵州等地都很盛行，蒸熟的茄子已变得软烂，冒着热气，混合上各种调料，被杵捣得稀碎，一股脑装盘，小米辣和蚝油夹杂着茄香和香油的香，勾勒出整道菜的味道。擂椒茄子酸辣开胃，是春节宴席上最重要的开篇凉菜，也是新一年好胃口的序曲。

## 豆腐皮卷

油炸腐皮卷是广东传统名点，每逢年节当地人都会在供桌上摆一盘祭祖；中部城市的豆皮，大多用锅煎，馅料可素可荤，总之辣椒必不可少；北方的豆腐皮卷，虽然简单，却很受欢迎，毫无修饰的豆皮裹挟着蔬菜或是熟菜，卷成一个卷，蘸酱是这道菜的灵魂所在。

本版撰稿 青岛早报观海新闻记者  
钟尚蕾 图片由受访人提供