凤网e家·家政

湖南省商务厅 湖南省妇联 指导
今日女报社 湖南省家协 主办

大“鸡”大利，名厨教你做年夜饭

文：今日女报 / 凤网记者 吴雯倩
图、视频：今日女报 / 凤网记者 李超 周纯梓

“民以食为天”，这句话在春节这个传统佳节里更显得入情入理。

大年三十，一家人围坐在热气腾腾的饭桌旁，透着一股喜庆热闹的劲儿，亲朋好友的相聚令人在精神上得到安慰与满足。

赶一顿香喷喷的年夜饭，成了无论离家有多远、有多久的你，不辞辛苦往家奔回最直观的理由。本期，今日女报 / 凤网记者邀请湘菜名厨、美食达人视频教学，为你家的年夜饭出出主意，教你做几道寓意美好的吉祥菜。

大“鸡”大利 吉祥如意

年夜饭的餐桌上绝不会少一只鸡。不仅是因为“鸡”谐音“吉”祥、“吉”利，有祥瑞祝福美满的含义，更是因为鸡肉本身的营养丰富，富含多种氨基酸、微量元素，低胆固醇。乡间放养的走地鸡，家常炉灶烹制保留原味，清香鲜嫩加持，妥妥占据年夜饭桌的 C 位。

出镜大厨：
五十七度湘餐饮管理有限公司好食上八一路分店厨师长 刘伟

食材 & 配料：

走地鸡 1 只、姜 3 个、干红辣椒 8 枚、八角 2 颗、桂皮 1 片、胡椒粒 50 粒、螺丝青椒 4 个、盐适量

做法：

1 土鸡洗净，剁成大块；老姜切片，青椒滚刀切成小段；

2 起油锅，加入大块姜片，稍适放一点八角、桂皮，炒香，加入鸡块炒透；

3 放入干辣椒、胡椒粒、青椒段，加盐，翻炒几下倒入一碗开水，大火烧至沸腾；

4 将所有食材倒入高压锅，大火上汽后关中小火焖烧 8 至 12 分钟；

5 新鲜青椒打底，装盘。

TIPS：

原味土鸡切块后生炒，不要过水，最大限度地保留土鸡的原生鸡汁；最好用茶油炒，香！

扫一扫，跟湘菜名厨学做“原味土鸡”

年年有“鱼” 鸿运连连

扫一扫，跟湘菜名厨学做“剁椒鱼头”

出镜大厨：
许家菜传人，湘村柴房厨师长 唐荣

年年有余，是传统祈福最具代表性的语言。作为食俗，把鱼尊为吉祥物，吃鱼多佳话、生活多鱼趣。

做鱼，是湘菜泰斗许菊云大师的得意之作。2013 年，许大师曾领衔 12 人的厨师团队现场烹制过一道超级剁椒鱼头大菜，以单只雄鱼鱼头净重 18 公斤，创下了基尼斯世界纪录。

“童年的记忆里总是有妈妈的味道，因为妈妈在家里做菜是没有私心的，是认真做给家里人吃。”子承父志的新一代湘菜名厨许璨说，“做湘菜一定要用心，手艺人要有匠心的自觉。”所以，每年春节前，他总要按照妈妈传下来的工艺，取鲜鱼和剁椒齐蒸，成为团年饭上最富家的味道、年的风俗的一道吉祥菜。

食材 & 配料：

四斤半鱼头 1 份、大红椒 5 个、姜 2 个、豆豉 1 小碗、青葱 1 把、紫苏叶 1 小把、大蒜籽 2 整个、剁椒 1 小碟、辣妹子酱料 1 小蝶、高汤一大碗；

做法：

1 葱切段，姜拍扁，加料酒，揉搓出汁，浇在鱼头上，尽可能让鱼头浸泡在葱姜汁中腌制 10 分钟；

2 红椒切丁，紫苏叶切段；

3 锅烧干烧热，放大油，依次加入蒜末、豆豉、剁辣椒、红椒丁、辣妹子，大火翻炒后倒入准备好的高汤，最后淋蒸鱼汁油；

4 上蒸屉蒸 10 分钟，摆盘。

TIPS:

上蒸屉蒸的时长与鱼头重量有关，3 斤以下鱼头蒸 8 分钟即可。

“猪”事顺遂 黄金满盆

猪肉是餐桌上最常见的食材。今日女报 / 凤网粉丝、美食达人“念祖妈”奉上这道猪排创意做法：用砂锅焖煮的方式让普通的排骨变成满盘“金钵”，排骨经过油炸后外表裹上了一层金黄色的皮，再经砂锅焖煮，口感变得软糯且肉酱香味十足。餐桌上摆出这样一道“黄金满盆”预祝大家在新的一年招财进宝。

美食达人：念祖妈

食材 & 配料：

排骨 1 斤、中等大小芋头 1 个、熟鹌鹑蛋、香菇、蚝油、生抽，姜、蒜、五香粉、白糖、生粉、清水 1 碗

做法：

1 洗净的排骨里加少许五香粉、白糖、生粉、生抽、蛋黄，搅拌均匀后静置 20 分钟；芋头削皮滚刀切块，香菇打花刀；

2 锅热放油，把芋头块放进去中火炸至表面金黄色即可捞出；姜片、大蒜、鹌鹑蛋同样方法炸；

3 腌制好的排骨放入生粉搅拌均匀后下锅，中火炸至金黄；

4 清水加白糖、五香粉、生抽、蚝油搅拌均匀；把姜片、大蒜放砂锅打底，铺芋头、鹌鹑蛋、排骨、香菇，浇调好的酱汁；

5 盖上锅盖中火烧开转小火焖 30 分钟，黄金排骨煲就可以端上桌啦。

TIPS：

没有用到盐，只用生抽、蚝油调味即可；炸芋头时边用漏勺推开，免芋头粘连。

扫一扫，跟美食达人学做黄金排骨煲

你家团圆饭桌上有哪些年夜菜？关注“凤网 e 家”微信公众号留言来晒，有惊喜哦！