

关于年夜饭,你知道多少?

对中国人来说,没有哪一顿饭的重要性,能与年夜饭相媲美。尽管时代和地域的变化会令年夜饭呈现出不同的面貌,北人吃饺子,南人吃年糕,南北朝时期的年夜饭则一定要吃鸡蛋,但这一顿承载了几千年中国人亲情和乡愁的大餐,其仪式感远远重于餐桌上的七碟八碗。古语道,食无定味,适口者珍。而一桌年夜饭里的一食、一味、一情,皆有家的味道。

年夜饭至少吃了1500多年

除夕夜的聚餐被称为“年夜饭”,又称“辞岁饭”和“团圆饭”,根据南北朝宗懔《荆楚岁时记》的记载,至少在距今1500多年前的南北朝时期我国民间已有吃年夜饭的习俗。到了宋代,则形成了过年吃饺子的风俗。当时人们把饺子叫作“角子”,宋代文学家孟元老《东京梦华录》追忆北宋汴京的繁盛,其卷二曾提到市场上有“水晶角儿”、“煎角子”。到了明朝,已经有了大年初一包“钱饭”的习俗。据《酌中志》记载,明代宫廷已是“正月初一五更起……或暗包

银钱一二于内,得之者以卜一岁之吉,是日亦互相拜祝,名曰贺新年也。”

守岁吃的不是食物是彩头

年夜饭并非只是满足人们口腹之欲,其中还包含一套传统民俗,因为这期间人们要守岁。据悉,民间除夕守岁的习俗形成于魏晋。西晋周处的《风土志》说:“除夕夜,围炉而坐,达旦不寐,谓之守岁。”古时守岁有两种含义:年长者守岁为“辞旧岁”,有珍爱光阴的意思;年轻人守岁,有祈愿父母及长辈长寿的意思。守岁在慢慢发展中也蕴含了人们对逝去岁月的惜别留恋之情,又增添了对新年寄以美好希望之意。北宋诗人苏轼的《守岁》曾写道:“儿童强不睡,相守夜欢哗……明年岂无事,心事恐蹉跎!努力尽今夕,少年犹可夸。”

守岁俗名“熬年”,是从吃年夜饭开始,这顿年夜饭要慢慢地吃,从掌灯时分入席,有的人家一直要吃到深夜。在这“一夜连双岁,五更分二年”的晚上,家人团圆,欢聚一堂。不少地方在守岁时所备的糕点、瓜果,都是想讨个吉利

的口彩:吃枣,寓意“春来早”,吃柿饼寓意“事如意”,吃杏仁寓意“幸福人”,吃苹果寓意“保平安”,吃年糕寓意“一年比一年高”。

一席年夜饭吃出团圆味儿

过年重头戏是“吃”,“宁省一年,不省一节”。在长达数千年的年俗演变过程中,食俗有着漫长而复杂的变化。到了明清时期,由于生产力水平没有大的变化,过年的食俗才完善和固定下来。过年的食俗五花八门,各地差异很大,但共同的一点是吃年夜饭,全家人坐在一起,热热闹闹,红红火火,充分表现出“家”的温暖和 value。

年夜饭的讲究也不少,有的家庭要有4个凉菜8个热菜,象征“四平八稳”,有全家人平平安安、稳稳当当的寓意;还有的家庭要有12道菜,有凉有热、荤素搭配,更有讲究,因为在中国文化中12含有生肖总数及全年12个月的含义。当然在年夜饭的餐桌上一定少不了鱼和鸡,因为鱼有“年年有余”的含意,鸡是“大吉大利”的意思,还有生菜

和腐竹,因为生菜寓意“生财”,腐竹寓意“富足”。

饺子唱主角,吃法有新意

大年三十的傍晚,北方人家中最重要的活动就是全家老小一起包饺子。零点钟声一敲,许多人家就开始吃饺子了,因为此时正是子时,取其“更岁交子”、新旧交替之意。而饺子形如元宝,取其“招财进宝”、“财源广进”之意。所以,饺子成为北方年夜饭桌上的绝对主角。

年夜饭的饺子馅里除了沿袭至今的放钱币习俗,还衍生出把糖、花生、枣和栗子等包进馅里的新吃法。吃到糖的人,寓意日子更甜美;吃到花生的人将健康长寿;吃到枣和栗子的人将早生贵子。如果饺子的馅料已经不能完全刺激你的味蕾,还可以尝试包一次“百财饺”,绝对拉高你家饺子的颜值。做法很简单,将菠菜榨汁、和面,将绿色的面擀皮包在白面柱外,再搓成面剂子,擀皮,包馅。包出的饺子形似白菜,寓意“百财”。

年年有鱼(余) 孔雀开屏鱼

都说“年年有余”,“鱼”和“余”谐音,所以,每逢佳节,鱼都是餐桌上必不可少的一道大菜!

原料:乌头鱼1尾(450克)、干香菇3朵、红辣椒1只、姜3片、葱2根、蒸鱼豉油2汤匙、料酒1汤匙、白胡椒粉少许。

做法:

- 1.乌头鱼洗净切去头和尾,从鱼身背部下刀,每隔1厘米左右切花刀,切断鱼骨的同时仍保持鱼腹相连。
- 2.姜和蒜都切成片,葱切成丝,红辣椒切成丝;干香菇用清水泡发,切成丝。
- 3.先将姜片、葱段平铺于盘中,然后将鱼身、鱼头和鱼尾摆于盘中。
- 4.将2汤匙蒸鱼豉油、1汤匙料酒和1/3汤匙白胡椒粉均匀地淋在鱼身上。
- 5.烧开锅内的水,放入乌头鱼,加盖开大火隔水清蒸8分钟。
- 6.取出蒸好的乌头鱼,最后洒上葱丝、姜丝、红椒丝、香菇丝。

加上2汤匙热油,即可上桌。

吉(鸡)庆连连 气血两补鸡煲

无鸡不成席,“鸡”与“吉”谐音,因此鸡象征着吉祥如意、吉庆连连。老兰州的传统中,家中的主要劳动力在年夜饭还要吃鸡爪,寓意“新

年抓财”;年轻的学子要吃鸡翅膀,寓意能展翅高飞;当家人则吃鸡头,有“出人头地”之意。

原料:老母鸡1只、香菇3个、红枣3颗、枸杞15粒、玉竹1把、当归3片、黄芪3片、普通小人参1根、熟地黄1粒、生姜6片、料酒1汤匙。

做法:

- 1.把香菇用温水泡发,剪去根蒂,泡发后的水沉淀后取干净的部分备用;
- 2.轻轻清洗各药材,中药材在晒制的过程中都会沾上灰尘泥沙;温水浸泡。
- 3.把母鸡放入锅内,倒入足量清水没过鸡身,大火烧开后用勺盛出血沫倒掉;
- 4.把料酒倒入锅内,然后放入清洗过的药材;水开之后放入泡发过的香菇,再将之前泡香菇的水倒入锅内,盖上锅盖用文火熬制2—3小时,食用前调入少许盐即可。

喜气洋洋(羊) 孜然羊肉

羊肉以喜气洋洋之意位列年夜饭开运菜,羊肉,性温,既能御风寒,又可补身体,对人体很多虚状均有治疗和补益效果,最适宜于冬季食用,故被称为冬令补品,深受大家欢迎。

原料:羊里脊肉500克,白洋葱1/2个,辣椒粉10克,盐5克,油20ml,孜然粒20克,孜然粉10克。

做法:

- 1.将羊里脊切成片;洋葱去皮洗净,切成丝,备用。
- 2.中火烧热炒锅,油热后放入羊里脊肉迅速反复翻炒,至羊里脊肉七成熟时,盛出放入盘中。

- 3.将切好的洋葱丝盛入盘中,加入孜然粉和孜然粒(5克)拌匀腌制10分钟。

- 4.中火再次烧热炒锅,加入油烧热,放入剩余的孜然粒翻炒片刻,倒入腌好的洋葱羊肉快速翻炒均匀,最后,调入辣椒粉和盐拌炒均匀即可出锅。

大吉(脊)大利 糖醋里脊

老百姓过年过节吃饭讲究吉利,“里脊”与“利吉”谐音。大吉大利的糖醋里脊,作为年夜饭开运大菜重头戏,当然也是最受期待的。酸甜混合的味道加上金黄的外表,外酥脆、里鲜嫩,酱汁紧包,酸甜适口,不仅是对一年的总结,还是对来年的期望和祝福,任谁都无法拒绝。

原料:里脊肉、水淀粉、熟芝麻、盐、糖、醋、胡椒、料酒、葱、蒜、花椒。

做法:

- 1.将里脊肉改刀成丁,加入料酒、盐、花椒、胡椒腌制。
- 2.将腌好的肉丁加入水淀粉拌匀挂糊。
- 3.锅中加油烧六成热,将挂糊的里脊分散下入,炸至收身捞出分开,待油温升高后,复炸至断生捞出,再次待油温升高后,炸至酥脆上色捞出。
- 4.锅留底油,煸蒜葱炒糖醋,加入盐调味、勾芡,待汁爆起后,加入热油炒成油包汁投入里脊翻炒均匀装盘撒入芝麻即可。

成菜特点: 芡明汁亮,外酥里嫩,酸甜适口、蒜香味浓。

摘自《人民网》

本期主题

吃出品味