



**编者按:**春节是家人团圆的重要节日,也是一年之中烟火味最重的几天。年夜饭,在这个节日里扮演着重要的角色,那是家的象征,家的味道。今年年夜饭您家的餐桌上准备了哪些“硬菜”呢?政教专刊为您盘点了吕梁人年夜饭中必不可少的家乡味道。团圆饭没有这几道就没有吕梁年味。

# 尝尝吕梁人的10道年夜菜

●**烧肉:**烧肉是吕梁人过年餐桌上必备的菜品之一,通常都是在腊月二十三之后,一大块一大块做好。烧肉色泽红中透着焦黄,油光四射的,看着就超有食欲。

**做法:**  
1.用刀将肉皮刮干净,切成10-15厘米见方的肉块,入开水锅余净捞出。  
2.放到有料酒、花椒、八角、葱姜蒜的汤锅中煮至八分熟,煮前用线绳将肉块打十字绑紧。  
3.将煮好的肉块晾凉,煮肉汤放置一边。  
4.肉皮的部分抹上蜂蜜,放入八分熟的油锅中炸一小会儿。  
5.炸至金黄色时捞出,放入肉汤锅里。看到肉皮上起了小泡,烧肉就基本做好了,可以冷冻起来。  
6.将烧肉切片,再放上葱姜蒜、花椒、八角、少许酱油,将煮过肉汤放在上面,上锅蒸半个小时即可。

●**过油肉:**过油肉是山西著名的传统菜肴之一,号称“三晋一味”,也是吕梁人过年过节饭桌上必不可少的一道美食。色泽金黄鲜艳,味道咸鲜,闻有醋意,质感外软里嫩,汁芡适量透明,不薄不厚,非常好吃。

**做法:**  
1.里脊切片,黄瓜、木耳、葱姜切好备用。  
2.先用热水泡好花椒水,肉片上放一勺甜面酱、一点五香粉,再倒入花椒水,用手抓上劲;打入半个鸡蛋清,再用手抓上劲,撒入干淀粉,反复用手抓匀;然后浇上香油,腌制4小时。  
3.锅中放宽油,大约是肉片的四倍,烧至7成热时,基本油已冒烟,分散下入肉片,大约30秒捞出备用。  
4.碗中放入酱油、料酒、醋、鸡精、清水、淀粉,调好料汁备用。这里醋是关键,要放一勺酱油,两勺醋。  
5.锅中放油,爆香葱姜片,立即倒入黄瓜片、肉片、木耳,迅速翻炒,倒入碗汁炒匀即可。

●**红烧鱼:**红烧鱼是春节必备菜,不管是红鲤鱼,还是带鱼,或是其它鱼,总是要有一道红烧鱼。

**做法:**  
1.将鱼宰杀洗净,用刀在鱼身两侧切成间隔一寸宽的月牙形状的斜刀片。  
2.用湿粉面抹在鱼身上,下热油锅炸成金黄色捞出。  
3.锅中加油,烧热,下入大料、葱姜蒜炒香。  
4.加入热水(或高汤),放入鱼,烧开放成小火,炖十五分钟,中间让鱼翻个身。  
5.鱼烧好后放入鱼盘中,把烧鱼的汤汁勾芡浇在鱼身上即可。

●**油焖大虾:**这道菜是近几年火热吕梁饭桌的一道菜,寓意招财进宝,色泽亮丽,味香飘逸,鲜嫩微甜,油润适口。

**做法:**

1.把虾用温水清洗干净,用刀沿着虾的背部剖开,把虾背部的黑线用牙签挑开揪出。然后加入少许的盐,撒上一小勺胡椒粉。

2.锅中烧油,然后把虾按一个方向慢慢放入,炸至一面发黄后翻面炸另一面。  
3.加入葱丝、一勺料酒、一勺番茄沙司、几勺水,使水刚好没过虾的位置。然后再加少许盐、少许鸡精、一勺糖提鲜。

4.盖住锅盖,小火焖20分钟左右,直到汁液被收干就可以了。

●**炸油糕:**炸油糕是山西人过年必备的传统糕点,“糕”谐音“高”,寓意步步高升。

**做法:**  
1.取适量的面粉用沸腾的开水烫面,这样面才能更粘,在油炸时不容易破,并且在和面的时候要在里面加一点色拉油。  
2.取一些面开始做成窝窝头状,里面加适量的糖(可以根据自己的需要加)。  
3.手上沾一些色拉油,这样手不会粘面,把糖裹在中间。在盘子里抹一些油,然后把做好的糖糕放在盘子里。  
4.在锅里加入适量色拉油加热,等油热的时候加入已经做好的糖糕,油温不能太高,一般在150度左右。  
5.等锅里的糖糕变成深黄色的时候,就可以出锅了。

●**饺子:**在除夕晚上以及大年初一,都要吃上一盘热腾腾的饺子,似乎这样才有过年的气氛。

**做法:**  
1.蔬菜清洗干净,切小粒,加入盐搅拌均匀,让蔬菜表面出水,再把水分倒

出。  
2.肉切块,加入绞肉机,绞成肉末。  
3.在肉末中倒入半碗温水,搅拌均匀。

4.肉末中加入蔬菜,加入1个鸡蛋,少许盐和胡椒粉,加入2勺生抽、1勺蚝油,搅拌均匀即可。

●**铜火锅:**这道菜是吕梁很多人家必备的传统菜,有“铜火锅开年味来”的说法。春节前人们会准备炸丸子、炸烧肉、炸豆腐、炸土豆、炸红薯等一些炸货,除了蒸碗里用,很多都用到了火锅里,没有火锅也会做一大盆烩菜,也是美得很!

**做法:**  
1.铜火锅一个,木炭适量,烧肉、丸子、鱿鱼、海参、鸡块、百叶、白菜、葫芦条、干豆角、胡萝卜、炸豆腐、炸山药、蘑菇、木耳、黄花、海带、虾仁、山药、粉条等,可根据个人食量自备。  
2.将白菜放入火锅内,把山药、粉条放入白菜上面,再将烧肉、丸子放山药、粉条上面,然后将鱿鱼、海参、鸡块、百叶、葫芦条、干豆角、胡萝卜、炸豆腐、炸山药、蘑菇、木耳、黄花、海带、虾仁逐样摆入锅内。

3.炒锅内放猪油25克,烧至六成热时,添入鸡汤,加入味精、胡椒粉、蒜、盐,烧开后倒入火锅,把木炭放入火锅的炉膛内,可保持火锅内水温一直处于加热状态。

●**糖醋丸子:**山西人吃饭离不开醋。好吃的糖醋丸子是一道色香味俱全的汉族传统名菜。

**做法:**  
1.拌馅。肉馅放葱姜碎、蛋清、料酒、淀粉、盐,再放白菜碎和胡萝卜碎,拌匀。

2.余丸子。烧开水,用勺挖肉馅成球状下锅。漂浮几分钟即可捞出沥水备用。

3.炒丸子。锅中放少许油,将丸子下锅翻炒片刻,不要过力,上色即可。

4.调糖醋汁。糖醋汁比例:一勺料酒,两勺醋,三勺糖,四勺酱油,五勺清水,将调好的汁倒入锅中翻炒。

5.出锅。汁变浓稠即可盛出,撒葱花。

●**干炸带鱼:**饭桌上如果没有干炸带鱼这道菜,绝对不能算圆满。这道菜不仅鲜香可口,酥脆诱人,而且烹饪工艺还很简单。

**做法:**  
1.将带鱼去肠、去头尾、刮鳞洗净后切成5厘米长的段,然后用姜末、花椒粉、大料粉、盐腌制一下,淀粉调水挂浆。

2.锅中放植物油烧热,将带鱼段取出,逐个下入油锅,慢火炸至两面金黄时,捞出装盘,即可食用。

3.喜欢椒盐的盘中放点椒盐蘸着吃更是别有一番风味。

●**猪皮冻:**逢年过节山西人一定要自己动手熬制猪皮冻,Q弹软滑,入口即化,相信这道菜一定也是饭桌上必备的。

**做法:**  
1.猪肉皮仔细清洗干净,切成小块。  
2.放入高压锅,加水,水是肉皮的2倍。加一点盐,不用太多,吃的时候有酱油搭配。  
3.盖好,开锅后压15分钟,自然放气。煮好后,倒入小盆,盖好。冰箱里冷藏一晚,第二天取出就完成了。

策 划:李 牧  
编 排:冯海砚  
王雅妮  
实 习 生:张雅琴  
校 对:孟柯妤