

吕梁人年夜饭桌上的10道硬菜

□ 本报记者 王瑞 整理



编者按

吕梁人的年夜饭,是黄土高原上最浓的年味注脚。除夕夜,饭桌上的每一道硬菜,都藏着吕梁人对团圆的期盼、对来年的期许——红烧肉的油润象征富足,鱼鲜寄托年年有余,铜火锅的热气氤氲着阖家美满。这些菜肴扎根晋西乡土,既保留着三晋菜系的醇厚底色,又融入了吕梁人质朴的生活智慧:肉要炖得酥烂,菜要裹着酱香,酸甜咸鲜皆有章法。本刊特摘选推出吕梁人年夜饭上的10道硬菜,让每一口鲜香都承载着“辞旧迎新、平安喜乐”的美好祝愿,成为吕梁人刻在骨子里的团圆记忆。

◎ 烧肉(寓意:富足圆满)

烧肉是吕梁年夜饭的“压桌硬菜”,油亮起皱的肉皮象征“富贵起皱”,酥烂的肉质寓意生活富足、圆圆满满。这道菜的关键在于“炸”与“蒸”,既要保持肉皮的焦脆起皱,又要让肉质入口即化。

做法:选用带皮五花肉(约1000克),用刀刮净肉皮上的杂质与猪毛,切成3厘米见方的块。锅中加冷水,放入肉块、3片生姜、2段葱段、1勺料酒、少许花椒,大火煮沸焯水3分钟,撇去浮沫后捞出沥干。另起锅加清水,放入焯好的肉块,加1颗八角、少许桂皮、葱姜,小火煮20分钟至八分熟,捞出后擦干表面水分。肉皮均匀涂抹一层蜂蜜(或红糖水),静置10分钟让其渗透。锅中倒油烧至七成热(约180℃),将肉块皮朝下放入油锅中,炸至肉皮金黄起皱后迅速翻面,炸至肉块表面微黄捞出,立即放入煮肉的原汤中浸泡15分钟,让肉皮充分起皱(俗称“起沙”)。将炸好的肉块切成0.5厘米厚的片,皮朝下码入碗中,加2勺生抽、1勺老抽、少许冰糖、1勺料酒、葱姜蒜和适量煮肉原汤,放入蒸锅中大火蒸30分钟,关火后焖10分钟,取出倒扣在盘中即可。

◎ 过油肉(寓意:吉祥顺遂)

作为山西经典名菜,吕梁的过油肉在年夜饭桌上不可或缺,寓意新年吉祥、事事顺遂。不同于其他地区的做法,吕梁过油肉更注重酱香与软嫩的平衡,是“三晋一味”的代表。

做法:选用猪里脊肉(约500克),切成0.3厘米厚的薄片,放入碗中。加1勺甜面酱、少许五香粉、2勺花椒水(花椒泡温水制成)、1个蛋清、2勺玉米淀粉、1勺香油,用手抓匀,腌制4小时(腌制时间越长越入味)。准备配料:黄瓜切菱形片、水发木耳洗净、葱姜蒜切末。锅中倒油烧至七成热,放入腌好的肉片,快速滑散30秒,至肉片变色后立即捞出控油。锅中留少许底油,爆香葱姜蒜末,放入黄瓜片、木耳翻炒1分钟,倒入滑好的肉片,淋入提前调好的碗汁(2勺酱油、1勺料酒、1勺醋、1勺淀粉、3勺清水搅匀),大火快速翻炒30秒,至汤汁浓稠裹住肉片即可出锅。

◎ 红烧鱼(寓意:年年有余)

“无鱼不成席”,吕梁年夜饭的红烧鱼首选鲤鱼(谐音“利”),寓意来年财源广进、生活富足有

余。做法讲究“外焦里嫩、酸甜适口”,鱼身完整象征“圆满”。

做法:选用鲜活鲤鱼1条(约800克),去鳞、去鳃、去内脏及黑膜,洗净后在鱼身两侧各划3-4道月牙刀(深至鱼骨但不切断),用厨房纸擦干表面水分,均匀拍一层湿淀粉(防止炸时溅油)。锅中倒油烧至六成热(约160℃),将鱼从头部下入锅中,炸至两面金黄(约5分钟),捞出控油。锅中留少许底油,爆香1颗八角、葱姜蒜切末,加2勺生抽、1勺老抽、1勺料酒、少许冰糖,倒入足量高汤(没过鱼身),大火烧开后转小火,将鱼放入锅中炖15分钟,其间不断用勺子将汤汁浇在鱼身上(让鱼更入味),然后翻面再炖5分钟。最后开大火收汁,待汤汁浓稠后淋1勺香醋(提鲜增香),撒葱花即可出锅(鱼身保持完整,寓意“圆满”)。

◎ 油焖大虾(寓意:富贵吉祥)

大虾通体红亮,寓意“红红火火、招财进宝”,是吕梁年夜饭中“颜值与寓意并存”的硬菜。做法注重保留虾的鲜甜味,焖制后虾肉饱满多汁。

做法:选用鲜活对虾(约500克),剪去虾须、虾枪,开背去除虾线,用清水洗净,加少许盐、白胡椒粉、1勺料酒,抓匀腌制10分钟。锅中倒油烧至六成热,放入腌好的大虾,炸至两面微黄(约2分钟),捞出控油。锅中留少许底油,爆香葱丝、姜丝,倒入大虾,加2勺番茄沙司、1勺白糖、少许盐,倒入清水(没过虾身一半),大火烧开后转小火焖20分钟,其间不断翻动大虾,让其均匀裹上汤汁,最后开大火收汁至浓稠,撒白芝麻即可。

◎ 铜火锅(寓意:阖家团圆)

铜火锅是吕梁年夜饭的“气氛担当”,一锅汇集多种食材,寓意“阖家团圆、五谷丰登”,炭火持续燃烧象征“日子红火、热气腾腾”。食材搭配兼顾荤素,是全家共享的暖心硬菜。

做法:准备铜火锅1个,提前用清水洗净备用。打底食材:白菜洗净切大片、土豆粉条泡软、炸山药块(土豆去皮切滚刀块,炸至金黄),将三者均匀铺在铜火锅底部。上层食材:烧肉切片、手工猪肉丸子、炸豆腐块、水发鱿鱼、水发海参、鹌鹑蛋(煮熟去壳)、香菇、金针菇,将食材按颜色搭配均匀码在底层食材上(摆放整齐更具仪式感)。

◎ 糖醋丸子(寓意:甜甜蜜蜜)

丸子象征“团圆”,糖醋口味寓意“生活甜甜蜜蜜”,是吕梁年夜饭中兼顾老人与孩子口味的硬菜。外焦里嫩,酸甜适口,寓意新年事事圆满、甜甜蜜蜜。

做法:准备猪肉馅(约500克,肥瘦比例3:7),加入切碎的葱姜末、1个蛋清、1勺料酒、2勺玉米淀粉、适量盐、少许白胡椒粉,再加入切碎的白菜末和胡萝卜末(增加口感与营养),用手朝一个方向搅拌至黏稠。锅中加清水烧开,转小火,用手挤出均匀的丸子(或用勺子辅助),下入锅中煮熟,待丸子浮起后捞出沥干水分。锅中倒油烧至六成热,放入余好的丸子,炸至表面金黄酥脆(约3分钟),捞出控油。锅中留少许底油,倒入提前调好的糖醋汁(1勺料酒、2勺醋、3勺白糖、4勺酱油、5勺清水、1勺淀粉搅匀),大火烧开后放入炸好的丸子,快速翻炒均匀,让每颗丸子都裹上汤汁,待汤汁浓稠后撒葱花即可。

◎ 干炸带鱼(寓意:年年有余)

带鱼肉质鲜嫩,刺少易食,是吕梁年夜饭中常见的“海味硬菜”,寓意“年年有余、生活安康”。干炸做法保留了带鱼的鲜香,外酥里嫩,是全家都爱的家常口味。

做法:选用新鲜带鱼1条(约600克),去除头尾、内脏及黑膜,洗净后切成5厘米长的段,用厨房纸擦干表面水分。碗中加入姜末、1勺花椒粉、适量盐、1勺料酒,搅拌均匀后倒入带鱼段,抓匀腌制20分钟。将玉米淀粉与面粉按1:1的比例混合,加少许水调成稠糊状(能挂在带鱼表面即可),将腌制好的带鱼段放入粉糊中,均匀裹上一层薄浆。锅中倒油烧至六成热,放入裹好浆的带鱼段,小火慢炸至两面金黄(约5分钟),捞出控油后,可根据喜好复炸一次(更酥脆),搭配椒盐或醋蒜汁食用即可。

◎ 猪皮冻(寓意:晶莹剔透)

猪皮冻晶莹剔透,寓意“晶莹剔透、财运亨通”,是吕梁年夜饭中不可或缺的凉菜硬菜。口感Q弹爽滑,搭配蘸料食用,解腻又爽口,象征新年生活“有滋有味、通透顺遂”。

做法:选用新鲜猪皮(约500克),用刀刮净表面的杂质与猪毛,去除皮下多余的脂肪(避免油腻),切成1厘米宽的长条。锅中加冷水,放入猪皮条,大火煮沸焯水3分钟,撇去浮沫后捞出,用温水冲洗干净。将猪皮条放入高压锅中,加入清水(猪皮与水的比例约1:2),加适量盐、1颗八角、少许花椒、葱姜段,盖上锅盖,大火烧开后转小火压15分钟。待高压锅自然泄压后,捞出葱姜、八角、花椒,将猪皮与汤汁一起倒入干净的容器中,放凉后放入冰箱冷藏过夜(至完全凝固)。食用时取出,切成薄片,搭配醋蒜汁(醋、蒜末、少许香油搅匀)蘸食即可。

◎ 炸油糕(寓意:前程似锦)

“糕”谐音“高”,炸油糕寓意“步步高升、前程似锦”,是吕梁年夜饭中兼具主食与甜点属性的硬菜。外皮酥脆,内馅香甜,象征新年生活“节节高”。

做法:选用黄米面粉(约500克),放入盆中,边倒入沸水边用筷子搅拌,至面粉形成絮状(水与面粉的比例约1:1.2),待温度稍降后,用手揉成光滑的面团(可加少许食用油,防止蒸制时破皮)。将面团分成均匀的小剂子(每个约30克),用手按压成薄饼,包入适量红糖馅(或白糖馅),可加少许熟面粉防止流馅,捏紧封口,搓成圆形。锅中倒油烧至150℃(插入筷子,周围冒泡),放入包好的油糕,小火慢炸至表面焦黄、鼓起(约3分钟),捞出控油即可(注意火候,避免外焦里生)。

◎ 饺子(寓意:团圆美满)

饺子是除夕守岁必吃的硬菜,吕梁人称之为“扁食”,寓意“招财进福、团圆美满”。饺子形状似元宝,咬到包在其中的硬币(或花生、红枣),象征来年好运连连、福气满满。

做法:准备饺子皮(可自制或购买现成的),馅料选用猪肉白菜馅(经典搭配):猪肉末(约500克)加少许温水,朝一个方向搅打至黏稠,加入切碎的白菜末(提前焯水挤干水分)、1个鸡蛋、适量盐、白胡椒粉、1勺生抽、1勺蚝油、葱姜末,搅拌均匀成馅料。取一张饺子皮,放入适量馅料(约20克),用手指蘸少许清水涂抹在饺子皮边缘,对折后捏紧封口,再将边缘捏出褶皱(防止煮时露馅)。锅中加足量清水烧开,放入饺子,用勺子轻轻推动(避免粘锅底),待饺子浮起后,淋入少许冷水(俗称“点水”),重复三次点水,待饺子再次浮起且鼓胀饱满时,即可捞出装盘。食用时可搭配醋、蒜泥、辣椒油等蘸料。

