



编者按

岁末团圆，年夜饭是中国人过年最暖心的仪式。除夕的饭桌，盛的不只是舌尖滋味，更是游子归乡的踏实、家人相守的温情。一菜一羹，皆是用心烹制；一味一情，满载美好期许。

本期版面，我们聚焦吕梁年夜饭餐桌上的吉祥佳肴：寓意“红红火火”的铜火锅、“步步高升”的炸油糕、“百财聚福”的翡翠白玉卷、“蒸蒸日上”的小酥肉……没有华丽雕琢，却藏着最朴素的爱：愿家人平安，愿岁岁富余，愿来年日子，像沸腾的铜火锅般热气腾腾、红火兴旺。

人间烟火气，最抚凡人心。每道吉祥菜名，都是平凡生活里最滚烫的期盼，愿这几道满载祝福的年夜饭，温暖你的除夕；愿新的一年，每个人能得偿所愿，日子过得顺心遂意、有滋有味。



吉祥年夜饭

□ 本报记者 刘子菊 整理

红
红
火
火

“红红火火”是吕梁人过年必吃的经典硬菜，以烧肉丸子为主料，搭配家常配菜，满满一锅盛入铜火锅。丸子肉香醇厚，暖锅咕嘟沸腾，寓意着新的一年日子热气腾腾、红红火火，是吕梁人家最朴实的新年期盼。

制作方法：

1. 准备食材：丸子、红烧肉、豆腐、土豆提前炸好备用，红烧肉提前蒸好切片。
2. 准备汤料：炒香蒜末、葱姜末，加开水、盐、酱油、花椒水煮开。
3. 煮火锅：在电炖锅内放入白菜块、海带、豆腐、粉条、炸土豆等食材，再加入烧肉丸子等，倒入准备好的汤料，加入花椒水，盖上盖子，煮开后即可享用。

过年家宴上，凉拌莜面是家家户户必做的经典凉菜。作为粗粮，它象征五谷丰登，祈愿来年日子踏实顺遂；莜面与配菜里的土豆丝、粉条都切成长条，丝丝顺长，寓意新一年事事顺心、一路顺畅。

制作方法：

1. 莜面用沸水边冲边搅，揉成光滑面团，揪小剂搓成细条/压成莜面栲栳，水开上锅蒸8-10分钟，取出放凉抖散。
2. 碗中加蒜末、葱花，淋一勺热油激香，加适量盐、生抽、香醋、少许白糖，滴香油、辣椒油、花椒油，搅匀。
3. 放凉的莜面中加入土豆丝、细粉条、香菜段，倒入调好的碗汁，充分拌匀即可。

年
年
有
鱼

鱼是年夜饭桌上必不可少的吉祥菜，“鱼”谐音“余”，寓意年年有余、粮满仓、福满门，寄托着一家人吃穿不愁、生活富足的美好心愿。年夜饭吃鱼通常不吃完，特意留到新年，便是“隔年有余”，把好福气一直延续到来年。

制作方法：

1. 带鱼去头去尾切段，洗净沥干，用盐、料酒、姜片腌15分钟去腥。
2. 腌好后擦干水分，两面薄薄裹一层面粉或淀粉。
3. 锅中倒油，油温六成热（筷子冒小泡），下入带鱼。
4. 中小火炸至金黄定型，捞出控油。
5. 将油温升至七成热，复炸至表面焦酥金黄，迅速捞出沥油，可直接吃，也可撒少许椒盐。

福
气
满
满

翡翠白玉卷是年夜饭里寓意超赞的一道菜，白菜谐音“百财”，裹上鲜嫩内馅做成卷，寓意百财进屋、财源滚滚。白玉般的内馅搭配翠绿菜叶，不仅清爽爽口，更象征新一年富贵吉祥、阖家美满。

制作方法：

1. 处理白菜：菜叶焯水10-20秒至变软，捞出过凉，切掉粗梗备用。
2. 调馅：肉末+胡萝卜+葱花+姜末+粉丝碎，加生抽、蚝油、盐、白胡椒粉、香油搅匀，朝一个方向上劲。
3. 卷制：菜叶铺平，放适量肉馅，卷紧，切口朝下摆入盘中。
4. 蒸制：水开上锅蒸12-15分钟，倒掉盘中多余汤汁。
5. 淋汁：生抽+少许淀粉+清水调成薄芡，煮至透明，淋在卷上即可。

天
天
向
上

糕谐音“高”，是老百姓逢年过节必不可少的吉祥点心。过年吃油糕，寓意步步高升、一年更比一年好；孩子吃糕，盼学业进步、天天向上；大人吃糕，愿事业高升、收入增高。外酥里嫩、甜香软糯的油糕，一口下去满是年味与好彩头。

制作方法：

1. 温水拌絮：黄米面加40℃温水，搅成沙粒状面絮。
2. 分层蒸制：蒸锅上汽，面絮分3层铺笼屉，大火蒸15分钟至半透明。
3. 趁热揣糕：蒸好的面抹油揉至光滑不粘手。
4. 包馅塑形：揪剂压扁，包入馅料成型。
5. 油炸酥脆：先炸至金黄定型，再复炸1分钟至外皮酥脆，沥油即成。

蒸
蒸
日
上

蒸碗小酥肉是年夜饭桌上的压轴扣碗，这道菜最讲究“先炸后蒸”的功夫。金黄酥肉码入碗中，浇上高汤上笼猛火慢蒸，出锅时热气腾腾、香气四溢，正应了“蒸蒸日上”的好彩头。

制作方法：

1. 改刀腌制：五花肉切长8-10cm、厚1cm大片，双面轻刮花刀。
2. 调糊挂浆：鸡蛋+花椒水+盐+胡椒粉+五香粉+淀粉+面粉，调成能挂肉的稠糊，肉片裹匀。
3. 炸制定型：六成油温逐片下锅，炸至金黄断生，放凉后切斜片。
4. 扣碗蒸制：肉片码入扣碗，加葱、姜、蒜、大料；淋高汤+盐+胡椒粉+酱油，上笼蒸60分钟。
5. 成菜浇汁：扣入汤碗，撒葱丝、香菜；另起锅加高汤、调味、勾薄芡，淋香油浇上即成。

