

和

和

美

美

美味年夜饭 健康好彩头



金玉满堂



年年有余

四凉菜

“吉祥如意”——香椿豆芽拌鸡丝。豆芽可以用黄豆芽，也可以用绿豆芽。

“金玉满堂”——南瓜百合蜜汁煮。南瓜色黄如金，百合洁白如玉。最好是用鲜百合，口感更佳，但鲜百合煮的时间一定要短一点哦，起锅前煮一分钟就好了。

“幸福乡情”——四色小菜：杏仁（白色）、胡萝卜小丁、海带小丁、拌香芹丁。其中具体食材可以按自己喜好调整。

“佳偶天成”——橙汁藕片。鲜藕切片沸水略焯，在纯橙汁中浸泡，用柠檬汁和蜂蜜调味，酸甜可口。

●点评：凉菜中以素为主，其中有一些含淀粉的食材，避免空腹摄入大量鱼肉类，不利于消化。有两道甜味菜肴，能适合女性和孩子的口味，也能替代餐后甜食。注意制作时甜味要淡一些。

八热菜

“牛上加牛”——牛蒡胡萝卜红甜椒炒牛里脊丝。红色为主，喜庆吉祥，牛蒡如果买不到也可以不用。

“年年有余”——豉汁蒸鳊鱼。换成其他喜欢的鱼都可以，只要是一条整的蒸鱼就可以，加点豉汁和姜丝，不要放肥肉丁。

“瑞雪丰年”——雪菜嫩蚕豆炒年糕或虾仁芦笋炒山药。

喜欢肉的可以加肉末。江南过年要吃年糕，北方的朋友们可以把年糕换成白色的山药片，嫩蚕豆换成芦笋，再加虾仁，也是非常清爽漂亮的一道菜。

“团团圆圆”——海菜荸荠肉丸。用煮软的海带或裙带菜打成糊，荸荠切碎，放肉馅中调成肉丸，少加点肥肉就能达到柔软效果，而且口感清爽不腻。买不到荸荠，可以买罐头或换成脆山药。

“和谐之家”——香炒河蟹。河蟹切开，加蒜苗、小葱炒香，最后撒上熟芝麻。螃蟹也可以换成别的肉类。

“竹报平安”——油焖竹笋苹果。传统油焖竹笋，或者换成油焖茭白也可，快熟的时候加苹果丁一起炒，略有一点甜香。

“福气多多”——豌豆枸杞虾仁炒豆腐。鲜豌豆是预先煮熟的，或者速冻品，易熟。豆腐可以用鲜豆腐，也可以用豆腐皮、豆腐丝、豆腐干张等。虾仁可以换成肉丁。

“四季常春”——珍菌苜蓿尖或芹菜。珍菌可以用牛肝菌、白灵菇等切片放中间，换成其他蘑菇也可以。旁边用绿色蔬菜围绕，换成其他鲜嫩绿叶菜也可以。

●点评：热菜中有一半素菜，但不显得过于清淡。其中饱和脂肪比例低，对于需要预防心脑血管疾病的朋友有利。百合、山药等淀粉类食物如果不加糖是适合三高患者的，加糖则不宜。

一汤品

“春江水暖鸭先知”——酸菜老鸭汤或蘑菇菜芯鸡汤。加酸萝卜、陈皮等。北方可以用圆蘑菇煮鸡汤，最后加一点绿色菜心。

主食

三鲜韭菜饺子。肉2份，做豆浆后的花生黄豆渣1份，蛋饼半份，虾仁或泡发干贝半份，韭菜2份，包成较小的饺子。

金银饭。也就是一半大米一半小米煮的饭，小米提前泡2小时再和大米一起煮。

饮料

香滑豆浆。黄豆20克，烤香花生20克，燕麦片20克，加1000克水，用家用豆浆机打成豆浆。也可以换成更清爽的蔬果浆。

●点评：自制饮料味道好，而且很健康。饺子馅巧妙地用上了豆浆渣，既能让馅料口感更软，又能增加膳食纤维。

总结：整个年夜饭共有近40种食材，食物多样、丰富，口味清淡而生动，植物性食材的比例达到三分之二，却不失美食感。推荐这些食物，并不是说年夜饭需要如此麻烦，而是建议在春节期间更多地创新各种健康美食，用多种丰富食材来体现春节的奢华感和健康性。

巧做“牛”菜

总有人说牛肉难做，做好吃不容易。其实不然，只要掌握住几个要领，做起“牛菜”来就能得心应手了。

原材料

一般人总爱买些有鲜红肉丝的部位来做炖牛肉。其实这一部位较适于爆炒，如用来炖食，其肉质则发紧发柴。适于炖吃的牛肉部位很多，如腱子、腰板、弓口、胸口、外脊等。这些部位有筋有皮，肥瘦相间，成熟之后则肉质膨松，既松且烂，鲜香适口。切忌用热水或开水紧肉，否则肉质变老，不易炖烂。

巧炖

有人认为“炖牛肉，好吃不好做”。其实并不难，有人概括为：“选肉对路汤要宽，黄酱打底少放盐；作料多少一齐放，火候恰当肉香烂”。

在下锅头一天，往牛肉上涂一层干芥末，煮时先将肉冲洗干净再下锅。这样处理的牛肉，不但易熟，而且肉质会变嫩。煮牛肉时，先缝一个纱布袋，放进少量菜叶，放入锅内一起炖，这样牛肉熟得快，味道清香。煮牛肉时，放几个带壳核桃或山楂，不仅熟得快，还能去膻味。红烧牛肉时，加少量雪里蕻，可使肉味鲜美。

调汤

汤好喝了，菜就成功了一半。锅内添足温水，放适量黄酱，俗称“打底”（500克肉、50克酱），用筷子搅开，此时酱渣沉底，酱沫上浮，撇去沫，以保证肉汤有色而不浑。汤水量要一次加足，不可中途添水。

还可以用猪骨高汤取代炖牛肉的水，就不用放黄酱了，这样做一样香味浓郁。

本报综合

在习惯大鱼大肉的春节，一桌兼具健康、美味和好彩头的年夜饭，想必会让准备年夜饭变成一件开心的事情。

做一桌年夜饭，往往会让更多家庭绞尽脑汁。其实，这并不是不可完成的任务，因为很多美味食物，本身就很健康。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红给大家推荐一桌健康年夜饭，美味与健康，一样都不能少。



花开富贵

钟南山推荐的健康蔬菜，动手做成年夜菜品——花开富贵

钟南山院士曾在“广州美食节”上推荐过几种健康食物，其中就有西蓝花。西蓝花是营养十分全面的蔬菜，水煮、清炒、凉拌都可以。这道“花开富贵”，寓意吉祥，造型别致，营养均衡。

食材：西蓝花、鸡蛋、大虾、蒜末

做法：西蓝花放入盆中，加入一勺盐，再倒入适量清水，浸泡上一会儿，这样能把西蓝花

缝隙里面洗干净，也可以加入一些面粉，这样洗得更加彻底。清洗后，把西蓝花剁成碎末备用。用大虾10个左右，去壳去虾线，剁成虾泥，加少许料酒、盐腌制去腥；碗里打入4个鸡蛋搅匀，然后在平底锅里刷一层油，把鸡蛋摊成2个或3个鸡蛋饼，也可以在鸡蛋里面加少量淀粉，这样成功率会更高；将摊好的鸡蛋饼铺到案板上，表面先均匀地铺上剁好的虾泥，然

后再把西蓝花末铺在上面，用勺子轻轻压一压；从一头慢慢地将鸡蛋皮卷起来，卷得要稍微紧一些，卷好后冷水上锅蒸10分钟。锅里倒入适量油，然后放入切好的蒜末炒出香味，放入生抽、蚝油、白糖翻炒均匀，最后淋入薄薄的水淀粉，翻炒至略微黏稠，料汁就做好了。蛋卷蒸好后取出，斜刀切成小块摆入盘中，淋上料汁，表面放几颗枸杞点缀即可。