

新年到，佳肴俏

推荐一：荷包鸡翅

材料：鸡中翅、胡萝卜、鲜菇、黄瓜；
调料：盐 1 小勺、叉烧酱 2 大勺、生抽 1 大勺、黑胡椒适量；
做法：
1、鸡中翅清洗干净后去骨，放进大碗，放 1 小勺盐和 2 大勺叉烧酱拌匀。
2、磨入适量黑胡椒碎，拌匀，腌 30 分钟以上。
3、胡萝卜、青瓜、鲜菇切细条，塞进鸡翅中间。
4、平底锅刷一层薄油，烧热锅，把鸡翅排进锅中。
5、中小火把鸡翅煎至两面金黄。
6、淋入 1 大勺生抽，翻拌均匀。
7、淋入 2 大勺热水，盖上锅盖，小火焖煮大约 10 分钟，转大火把酱汁收至浓稠即可。
8、上碟趁热享用即可。

推荐二：扣肉

材料：洗净五花肉 1 斤(方块状，带皮)大芋头 1 个 1.5 斤；
调料：黄酒 2 汤匙，酱油 3~4 汤匙，上汤或水、糖、味精、适量，五香粉少少，姜 2 片；
做法
1、五花肉用开水过水变硬，将猪皮用锥子全部扎孔，入油锅炸至四面金黄，切大片。
2、芋头切厚片，入油锅炸 5 分钟。
3、将全部调料调至合口味，烧热，将全部肉和芋头充分蘸调料后，相间放入大碗，调料浇入，用高压锅喷气煮 10~15 分钟，即可。(为了上面部分充分入味，吃前用另一个碗倒扣过来，普通蒸熟 20 分钟)。
将芋头换成莲藕，或将调料的酱油减少，加入豆腐乳，豆瓣酱



新年元旦将至，是举家团聚的日子。能干的主妇们当然少不了“露一手”，整出一桌美味丰盛的饭菜。那么，有什么好的节日菜谱可以推荐呢？下面本版推荐几道俏丽的节日佳肴以供参考，节日的食谱可不能太马虎哦，还没准备好菜单的太太们赶紧来看看吧。



图 TP



图 TP



图 TP

均可。

推荐三：煎酿鲑鱼

材料：新鲜鲑鱼两条，冬菇 3 个，马蹄 5 个；
调料：盐，味精，糖，黄酒少量；
做法：
1、将鱼肉与鱼皮揭开，鱼皮鱼身要完整地保留。
2、将鱼肉剁碎，放入冬菇马蹄调味料，再塞回鱼皮里，做成完整的鱼状，为保证鱼皮完整蒸熟再煎。

推荐四：富贵荣华全家福

用料：鲍鱼 6 只、虾 8 只、西兰花适量、李锦记旧庄蚝油 30 克、李锦记蒸鱼豉油 10 克、李锦记海鲜酱 10

克、李锦记叉烧酱 10 克、清鸡汤 400 克、葱段、姜片适量；

做法：
1、将鲍鱼除去外壳，清除边缘及背后污物并洗净。
2、鲍鱼上锅蒸 5 分钟后备用。
3、将所有调料放入砂锅中煮沸，放入鲍鱼煨制 1 小时。
4、汁近干时加入处理干净的虾同煮至熟即可。
5、西兰花洗净切块，用油盐水煮熟，既可做装饰亦可食用。

推荐五：金玉满堂

主料：虾仁 150 克、鸡蛋 100 克；
辅料：鸡蛋清 50 克、青豆 50 克；
调料：盐 3 克、淀粉(玉米)4 克、

胡椒粉 3 克、香油 5 克；
做法
1、虾仁洗净，拭干，拌入鸡蛋清 2 大匙，盐 1/4 茶匙，淀粉半茶匙。腌 10 分钟。
2、青豆仁先氽烫过，去除生味，捞出立刻冲冷水至凉，再沥干。
3、将高汤 5 碗，盐半茶匙，水淀粉 3 大匙，胡椒粉、麻油烧开，先放入青豆仁，煮滚后改小火，再放入虾仁煮熟。
4、鸡蛋直接打入汤内，用筷子在蛋黄上戳一个洞让蛋黄流出，一煮滚即关火盛入食用。
今天给大家介绍的这几道年夜饭食谱色香味俱全，而且都有很好的含义，非常适合做家宴菜哦。

怎样掌握芡汁的厚薄

一般来说，芡汁的厚薄主要应根据不同的烹调方法、不同菜肴的特点灵活掌握。
厚芡：厚芡就是勾芡后菜肴的卤汁较稠，按其性质的不同又可分为包芡和糊芡两种。
包芡：粉汁最稠，其作用是使稠汁全部包到原料上去，多用于爆、炒方法，例如：“油爆双脆”、“炒腰花”、“咕噜肉”、“鱼香肉丝”等都勾厚芡。这些菜肴在吃完以后，盘中几乎见不着卤汁。

糊芡：粉汁比包芡略稀，其作用是使菜肴的汤汁成为薄糊状，达到汤菜融合、口味浓厚而柔滑的要求，多用于烩菜，如“炒鳝糊”、“肉丝烂糊”等。这类菜肴如不勾芡，则汤菜分离，口味淡薄。
薄芡：勾芡后菜肴的卤汁较为稀薄，按其性质的不同可分为流芡和米汤芡两种。
流芡：粉汁较稀，其作用是增加菜肴的滋味和光泽，一般适用于以白汁和熘等方法制作的大型或

整体的菜肴。例如“白汁鳊鱼”，在菜肴装盘后，再将锅中卤汁加热勾芡浇在菜肴上，这些卤汁一部分沾在菜肴上，一部分从菜肴上呈流泻状态下到盘子里，故称“流芡”。因其光洁明亮，犹如奶油，又称奶油芡。
米汤芡：又称奶汤芡，粉汁最稀，其作用只是使菜肴的汤汁浓度略稠一些，以使口味略浓，例如“虾仁锅巴”、“蝴蝶海参”、“酸辣汤”等都勾这种芡。

【厨艺宝典】



【餐饮礼仪】

女士在用餐应当注意用餐礼仪八个“不”

用餐时经常会遇到食物塞进牙缝、不小心掉下刀叉，甚至在菜肴中见到“异物”等既普遍又尴尬的情况。倘若处理不当便会予人没有礼貌的感觉，更糟糕的会影响别人的食欲。要化险为夷，处理得体，便应留意用餐礼仪的八个“不”。

- 1.不宜涂过浓的香水，以免香水味盖过菜肴味道。
- 2.女士出席隆重晚宴时避免戴帽子及穿高筒靴。
- 3.刀叉、餐巾掉在地上时别随便趴到桌下捡回，应请服务员另外补给。
- 4.食物屑塞进牙缝时，别一股脑

儿用牙签把它弄出，应喝点水，试试情况能否改善。若不行，便该到洗手间处理一下。
5.菜肴中有异物时，切勿花容失色地告知邻座的人，以免影响别人的食欲。应保持镇定，赶紧用餐巾把它挑出来并弃之。
6.切忌在妙语连珠的时候不自

觉地挥舞刀叉。
7.不应在用餐时吐东西，如遇太辣或太烫的食物，可赶快喝下冰水作调适，实在吃不下时便到洗手间处理。
8.女士用餐前应先將口红擦掉，以免在杯或餐具上留下唇印，予人不洁之感。



燕云楼的烤鸭

小时候去南京路兜马路，看到燕云楼觉得名字好好听，招牌古色古香的，感觉里面会有人唱京剧吧？后来查了资料才发现，果然“四大名旦梅程荀尚”都曾是的座上客。燕云楼取的是燕山、云州的地名。“燕山”的燕读 Yān，是河北北部的山脉；“云州”是唐代的州名，靠近大同一带。这个名字里也有“北燕南飞”的寓意，意思是南方也能做出味的京帮菜。老馆子 1928 年开在四马路，也就是现在的福州路上，起初叫“味雅粤菜馆”。1941 年搬到了大马路，也就是南京路上，重金聘请京津名厨，大兴京菜，得名“京菜花魁”。解放后么大家都懂的，老字号潮起潮落……燕云楼做京帮菜还有点吃亏的，上海人对北方菜似乎不那么热衷，京鲁菜系远没有川菜粤菜吃香。就连唐鲁孙也说过：别省的馆子日新月异，花样翻新，只有北方馆子墨守成规，一丝不变。

细数沪上的京帮菜：虹口的凯福饭店和沪郊的会宾楼早已消逝，悦宾楼沦为游客饭店，而曾经的一面京帮大旗国际饭店如今最出名的竟然是西饼屋的蝴蝶酥……九十年代南京路步行街改造，燕云楼从现在世茂百联的位置搬到了隔壁宝大祥楼上。市口变差了，菜还好吃吗？最近去打探了一下，仍看到了郭沫若题写的店名，在店堂里还能找到两件老东西，据说是有年头的绢画和贝壳镶嵌画，描绘的是北方大户人家的风光。

来燕云楼，烤鸭必吃。山东产的填鸭个头大，光鸭胚就足有 6 斤。燕云楼的烤鸭据说是师承宫廷御膳房的“挂炉烤鸭”技术，但是已经不是果木烤，而是用更加方便可控的煤气炉。烤出来的鸭子，呈现均匀的枣红色为上佳。鸭子当客片皮，传统的片法叫牡丹片，追求片出来 108 片，开片宽阔大气，像牡丹花瓣一样——老法里认为，连皮带肉，更能吃出鸭的质感。烤鸭上桌吃全套，个人觉得，鸭饼偏厚了，而且放一会儿容易干。甜面酱略微偏咸，倒是保留了北方特色。京葱太冲了！吃完简直不能好好聊天……这里有一个窍坎，传统的鸭子死后是要打气的，使皮肉分离。如果是在大董和新大陆吃一顿，人均翻这里一个倍都不止，这里是实惠：一套烤鸭卖 158 元。加 16 元钱可以把鸭架拿去烧汤。老吃客说，还有一道韭黄炒鸭丝，也是店里是特色。
其实，燕云楼里我还喜欢的是银丝卷。简单来说，银丝卷就是精致立体的白馒头。这个精致的高级白馒头，店里卖 3 块钱一个，只供堂吃，下单了现蒸。我喜欢不过打包了回家，第二天用空气炸锅炸了一下，蘸炼乳吃当早饭，嘤！