



当鞭炮声在空旷的田野上开始回响时,浦东农家着手准备起年菜来了。

将夹精夹肥“五花肉”，切成一片片半寸厚、巴掌大小的肉块。余下的部分，剁成肉酱，塞进油豆腐里，包在百叶或做蛋饺馅。然后起油锅，将肉块在油里余过，称之为走油肉，再与油豆腐、百叶包、蛋饺一起入锅，放酱油和糖，一起红烧。熟后，将走油肉、百叶包、油豆腐、蛋饺分别装在蓝边粗瓷大碗里，或四碗，或八碗。然后再烧一条鱼，一个豆制品和发菜组成的炒素，也是红烧。这些菜摆八仙桌上，一眼看去，浓油赤酱，红彤彤的一片，喜气洋洋。

那时候吃肉不仅要花钱，而且限量供应，肉显得珍贵，毫无悬念地担当起年菜的主角。

煮妇经

年货储藏有讲究

年糕：冷冻和风干都容易造成年糕表皮脱水龟裂，最好是用保鲜膜封上，在自然环境温度下，放三五天没有关系。

生肉：肉类在 0℃以下的低温可保鲜 20 天左右。如果是鸡、鸭、鹅，须先开膛取出内脏。冻前肉不要洗，根据每次用量切成块分装，随用随取。

鲜鱼:买回家的鱼如果不马上吃,要及时打鳞掏鳃去内脏,然后放入 90℃ 左右的热水烫几秒钟,表面变白后再冷冻。这样可杀死鱼皮表面细菌,将保存期延长两倍以上。

速冻饺子:速冻饺子、汤圆应避免和其他生食放在一起,如新鲜的鱼、肉等,否则相互之间容易传播细菌,引起食物变质,并且容易串味。

干货：鱿鱼干与少许香油和碱一同放入清水中泡发；干海参用清水烧开，加盖焖泡4—5小时，捞起搓去沙粒，用清水洗净即可；墨鱼干应泡在溶有小苏打的热水里；海带、干菜可用淘米水泡发。

文 / 胡万里

文 / 胡万里

圆台面 年采红彤彤

文 / 王鸣光

桌上。最终还是由主人将走油肉塞到客人的饭碗里。客人将一块巴掌大的走油肉刚吃完，满嘴流油，还来不及擦一下，主人又悄悄地撩起一块走油肉，以迅雷不及掩耳之势，再塞到客人的碗里。如此，主人才显得大方、热情。客人觉得得到了隆重的款待，很有面子。

招待完亲戚客人，剩下的走油肉，才自己吃。一年就吃这一回大肉，看了许久，忍耐许久，终于好动筷了，一时间风卷残云。其次是油豆腐、百叶包、蛋饺。剩下的是那条红烧鱼，过年了，肚子有了油水，便嫌它腥气，无人动筷，完整地体现出“有余”意思。

随着生活水平的提高,如今浦东农家八仙桌上的年菜,生猛海鲜,冷盘热炒,品种丰富,颜色多样。但总有一碗红彤彤的走油肉,位居中央,“君”临群菜。走油肉作为过去年菜的代表,延续着农家的传统和风俗。上

门来的客人，不管你肚子里有没有油水，一定是要吃上一块的。



橙子烤鸭

文 / 李德复

原料:老鸭 1500 克一只,新鲜橙子二只,柠檬一只、干白葡萄酒 0.1 升、细砂糖 75 克、陈醋 3 汤匙、柑香酒 3 汤匙、醋冻汤、藕粉、咖啡、油 1 汤匙、精盐和胡椒粉各适量。

制作方法:1.将光鸭去内脏洗净后,在鸭的表面和腔内均匀地抹上精盐和胡椒粉入味。2.烤箱加热后,把温控开关调至 250℃,鸭子放入烤盘,待烤箱变热后,入箱烘烤一小时,定时将烤盘中的原汁浇在鸭上。3.柠檬和橙子洗净,将柠檬和橙子用去皮刀去皮,切成两半,挖干,放入碗内待用。其余橙子去皮、切片流出的橙汁加入盛果汁

的碗内。4.砂糖加2汤匙清水入平底锅,用文火至琥珀色的焦糖浆后,倒入醋水和果汁,再煮鸭子烤熟后出箱,原汁滴入烤盘内,烤盘装盘温待用。6.撇去烤盘内的浮油,用大火烧开,倒干白葡萄酒,边煮边用扁铲搅动,化开原汁,待汁收干到一半后,倒入另一小平底锅内烧开,粉和柑香酒先倒入碗中调匀,然后和醋冻一起入化开的沙司,淋上拌匀的柠檬汁和橙汁。7.鸭切块装盘,配橙子片、沙司倒入沙司杯一起上即成。

特点:橙味香浓、鸭肉酥嫩。

家庭菜谱

年夜大餐莫少了清口小菜

新春佳节期间,人们食用量较少,特别喜欢吃一些少油腻多清淡的菜肴。菜肴的色泽宜红、白、绿、黄相映,体现喜迎新春的情趣;口味既有甜、咸,又有酸辣,搭配合理,使人感到回味无穷。刘姿含



【蟹肉白菜卷】

蟹肉条、红辣椒、黄瓜、大葱、白菜、酱油、醋、砂糖、麻油。用白菜叶切成条状,将蟹肉、黄瓜、大葱包成卷,切成段后清蒸即可。



【酥皮香椿】

香椿、鸡蛋、面粉、盐、淀粉、食用油、花椒盐、鸡精。香椿洗净晾干,用盐稍稍腌10—20分钟,挤去水分撒上一层干淀粉;将鸡蛋去清留黄加入面粉、干淀粉、适量的水搅拌均匀,加入食用油拌匀后即成酥皮糊;坐锅点火放油,油五六成热时,将香椿逐个粘上糊,放入锅内炸至金黄色捞出装盘,食用时可蘸着花椒盐吃。



鲜虾、水发干贝、香菇、火腿、蚝油、高汤、盐、鸡精、食用油、麻油、料酒、白糖、水淀粉。将虾剁成虾胶，干贝撕成丝，香菇洗净切成丝，火腿切成丝；用虾胶挤成鸡蛋大小的球，并在表面上粘满干贝丝、香菇丝、火腿丝，装盘上笼用沸水大火蒸 25 分钟取出；坐锅点火，放入高汤、料酒、盐、鸡精、白糖、麻油、蚝油勾薄芡淋上明油，淋在蒸好的干贝虾球上即成。

小贴士：上菜程序亦有讲究，前人曾有总结：“咸者宜先，淡者宜后；浓者宜先，薄者宜后；无汤者宜先，有汤者宜后。”一般应先上凉菜后上热菜，炒菜中要咸的先上，其鲜咸突出，能开胃，刺激食欲；油炒、甜食类可在中间或上大菜之前上，因先吃油炒、甜食易使人肚饱 and 倒胃；油酸、淡汤菜应放在最后，既可醒酒，也可解腻；小吃安排在饭后，以取特色风味调整味觉，增加口感。

本版选图：小衣