

# 除旧迎新 来点家的味道

中国人讲究“以食为天”，除旧迎新少不了来顿大餐，馆子吃腻了就在家里买汰烧，鸡蛋肉卷、松鼠鳜鱼、香辣蟹……一家人坐在一起体验“家”的味道才是让人最幸福的事。

## 孩子无法抗拒之 鸡蛋肉卷

别小看这道简单的菜，有孩子的家庭都知道，它可比鲍参翅肚地位高。

- 原料:鸡蛋、猪肉馅、胡萝卜、葱姜蒜末
- 调料:盐、香油、料酒、鸡蛋清、淀粉
- 做法:
  - 1.猪肉剁成泥，胡萝卜切成碎丁，剁在一起成泥状馅。
  - 2.馅加入葱姜蒜末、盐、香油、料酒拌匀，打入一个蛋清搅拌，最后加入适量淀粉。
  - 3.鸡蛋液打散，加少许盐和淀粉拌匀。
  - 4.锅烧热放少许油，均匀涂抹在平底锅锅底，放入鸡蛋液转一圈，定型后翻面。肉馅均匀摊平在蛋皮，最后像卷寿司一样卷起。

## 传统不能少之 松鼠鳜鱼

“年年有余”意头好，于是乎江南名菜“松鼠鳜鱼”便成了大家最喜欢做的迎新大餐。

- 原料:鳜鱼、虾仁、笋丁、香菇、豌豆、蒜末
- 调料:淀粉、番茄酱、鲜汤、糖、香醋、酒、盐、猪油、麻油
- 做法:
  - 1.鳜鱼洗净沥干，各种配料洗净备用。

- 2.一手用抹布按住鱼身，把鱼头切下。一手按住鱼身，快刀把鱼肉贴着骨头片开，注意尾巴不要切断，翻面再片开另一片鱼肉。割下的两片鱼肉，皮朝下在鱼肉上先切直刀，再切斜刀，深至鱼皮成菱形刀纹。用料酒、盐分别抹在鱼头和鱼肉上。

- 3.鱼肉滚上干淀粉，先用手倒拎住鱼尾，把热油浇在鱼肉上，炸至金黄色捞起。
- 4.鱼头入锅油炸成金黄色，记得用筷子按住鱼头让其下巴部位展开定型。把炸好的鱼头和鱼身在盘中拼回整条鱼的形状，头部和尾部要翘起。

- 5.将番茄酱放入碗内，加鲜汤、糖、香醋、酒、生抽、湿淀粉拌成调味汁。锅内留油少许，放入葱段、蒜末、笋丁、香菇丁、豌豆、虾仁炒熟，下调味汁用大火烧浓后，淋上香麻油。起锅浇在鱼身上即成。

## 有本事就上之 香辣蟹

如果你自己足够自信，迎新宴上来一道香辣蟹吧，看着喜庆吃着也开心。

- 原料:青蟹、笋、年糕
- 调料:盐、糖、花椒、葱姜蒜、干辣椒粉、桂皮、八角、豆瓣酱
- 做法:
  - 1.蟹处理干净，加盐腌制十分钟，下入油锅炸至变色捞出。
  - 2.锅中倒入红油，炒葱姜、花椒、干辣椒，加入笋、年糕、螃蟹，加盐、糖调味，最后加入豆瓣酱。淋香油即可出锅。

文/胡小玥 图/TP





**名品楼每周推荐**

**【嫣红凝驻】**

稀若星辰的红宝石总是令万千女性尤为倾心，于此，老凤祥借由新年之际首推一款 18K 金红宝石戒指，映射新年的鸿运。

华丽的珠宝背后总是凝聚着能工巧匠无数心血，为了展现最佳的视觉效果，珠宝工匠严选 10 颗色泽均匀的水滴形红宝石配合群钻爪镶工艺，以晶莹澄澈的白钻点缀生辉，气派非凡，繁复的工艺极尽奢华之美，较之单颗红宝更显立体生动，自然排列的形态，尽情铺陈，营造出连续环绕的曲线，尽显自然浪漫无拘无束之姿。钻石红宝石折射出长短不一的火彩绚光，仿若一瞬间光影雕刻，鲜活浓艳，风姿绰约。留驻一抹嫣红在指间，定是在新年对自己最真最美的呵宠。



高价专收字画旧书	专业收购	高价收旧书画
专业高价收购老红木 柚木 旧字画 旧扇子 线装书 旧瓷器 像章 小人书 老唱片 古玩杂件等 怀旧堂	字画 扇子 玉器 瓷器 牙雕 绣品 像章 花盆 红木 紫砂壶 老式钱币 老式书籍及各种古旧杂件	高价收购老红木家具 及老白木家具 旧瓷器 旧玉器 竹木牙雕 像章 旧箱子 免费上门看货
南昌路 260 号近茂名路 53068169 13601719438	建国东路 147 号 63141033 15221979863	大正堂 宛平路 255 号 13564330778

# 新春到，实惠年货何处有？ 来光大，必有一款“折”服你

记得小时候，腊月二十三之前，家里的东西一天天多了起来，吃的、用的、穿的……要和过年沾上边的，都被妈妈买回了家。它们有个讨喜的名字叫年货，年货越多，年过得越有劲儿。

眼下新春佳节即将到来，家家户户采购年货计划也到了最后冲刺阶段。但去那里买称心如意又实惠的年货，让不少消费者烦恼不已。从 1 月 1 日起至 11 日，第十八届华农农产品交易博览会将在光大会展中心举行。去一趟儿乎就能买齐所有年货，“一站式”年货购物模式定会让消费者省心不少，而且和不少市场上的年货相比，价格均有一定优惠折扣。

本次展会汇聚了全国各地数千家健康绿色食品企业的优质、纯天然、无公害食品，展出年货琳琅满目：溯源优选、亿好食品、云南传统手工豆腐皮、云南古法红糖、四川梁山香丝桐、山松农业、新疆驼铃酒业、新疆库尔勒香梨、若羌红枣、阿克苏苹果、大连海参、南北干货等等各地特色农产品齐亮相，消费者能享受到农产品原产地厂家直销的超值特惠，让大家吃得放心、买得开心。赶红火火辞旧迎新！



【饕餮年味推荐一】

### ■腊肠

“腊味等而食之的方法，在保鲜之余，也曾意外地让我们获得了与鲜食截然不同有时甚至更加醇厚鲜美的味道。”《舌尖上的中国》的这段台词，说的就是腊味。

曾经有人说过，在围炉每到惠赠亲友的时候，腊味总是最抢手的。即使是远在国外，中国人总是忘不了腊味味道。

腊味里面最有名的，估计就是腊肠了。内行人都知道，腊肠的肉一定要剁肉，不要绞肉机绞的，否则味道差远了。



【饕餮年味推荐二】

### ■腊肉

腊肉通常是在农历的腊月进行腌制，所以称作“腊肉”。用浓烟熏烤，火候要控制好，太大了肉质就熟，太小了就不入味而且有很重的烟熏味。肉外表呈灰黄色时就算制作完毕。

广式腊肉与其他地区的腊肉不同，多采取风干的方法制作。将五花肉切成约一寸宽的条状，然后以酱油、酒、白糖等混合而成的调味料腌渍，待其颜色转为褐色时，在肉条的一端钻孔，穿上线绳，挂于户外风干。

【饕餮年味推荐三】

### ■南北货

南北货是笼统的说法，具体来说，包括河北小红枣、山东乌枣、江西莲子、福建桂圆、花菇、竹笋、白木耳、笋干、云南桃仁、兰州百合干、新疆葡萄干、陕西黑木耳、甘肃黄花菜等，海产品如刺参、干鲍鱼、干贝、干黄鱼、干鱿鱼、淡菜、开洋等。

南北货是年货经十制、腌制或加工复制而成，不仅保留原先风味，而且耐于久藏。富含蛋白质、碳水化合物、铁、钙、磷、维生素等多种营养成分。

### 【便民贴士】

地址:光大会展中心 (漕宝路 88 号)  
时间:1 月 1 日—11 日  
交通路线:120、122、764、809、166、946、43、92、92B、953、224、236、732、867、909、712、804、803、地铁一号线漕宝路站 1 号口

【教你如何挑年货】

### 红枣:

一是看形状，只形短壮圆整的为佳，只形细长或一头带尖的甜枣较差。二是看皮纹。皱纹以少、浅但又明显为好，皱纹多而深，虽然干但甜度差。无皱纹的是松泡货，即水分多。

### 核桃:

好核桃质量相对较轻，个大壳薄，壳面沟纹和点凹少而浅的一般是壳薄的。若掂量较重，则可能是仁较小的野生核桃。仁衣淡黄色，桃仁白黄色，为新货，色泽黄色的可能是隔年产的。