



全家包餃子過年

餃子是中國食物的代表，其外形酷似金元寶，象徵富貴，也是中國北方的傳統年菜。

在除夕及新年第一天吃餃子，是中國各地許多地區的傳統，除夕夜家人都回家團圓，全家圍在一起包餃子，更是許多家庭難忘美好回憶。

過年為了討好彩頭，市售年菜選擇中也常見到餃子，餃子的口味也較多樣化，例如：名貴的海鮮餡料，可以滿足人們準備年菜的需求。

值得一提的是，近年人們愈來愈重視健康，享受年菜不僅僅是大魚大肉，也會想多吃些助消化、高纖維的食物，享用美味的同時，健健康康過年。



許願
來年更好

吉祥年菜

文 | 斯玟

中國新年即將到來，從小年到除夕夜團圓飯，年菜一一登場，年味兒滿滿。



甜湯圓送神祈福

自古以來，人們相信灶神是家中的守護神，同時灶神也記錄著人間的善惡功過。因此，在每年的「送神日」（農曆臘月二十四，或前後一日），家家戶戶都要準備祭品甜點祭祀灶神，除了感謝神明，也祈求新的一年

全家平安。

民間流傳「二十三、年糕黏」的民謠，人們將又甜又黏的湯圓放於灶臺上，好讓灶神嘴角生甜，回到天上後，在玉皇大帝面前多多美言。據記載，清代時民間祀灶的供品還有很多種糖果，例如：南糖、關東糖、糖餅、瓜糖、麻餅等等。



鼠年應景美味年菜

中國傳統新年，習以12生肖來紀年，中國人並賦予12生肖動物人格化，以其特徵來象徵所屬人的性格特徵，體現願望與祝福。將生肖概念融入年菜設計中，呈現出生肖動物的外形，突顯喜氣，彰顯傳統文化的美感。

今年是鼠年，不妨帶著孩子一起動手做鼠年年菜。

例如：將肉丸塑形做成鼠的圓身，蒸熟或炸熟，上菜前插上兩片紅蘿蔔做成鼠耳朵，再貼上豆豉當眼睛，即可完成鼠年吉祥肉丸。或是以起司、餅乾、巧克力豆做成鼠年開味小點，應景又美味。



新年好兆頭水果

柑橘類水果因外形擁有圓滾滾、黃澄澄的色彩，以及與吉祥、吉利的「吉」字諧音，所以，一直被當作象徵吉祥的水果，供奉在案頭。

同時，橘子也是過年期間客廳、餐桌水果擺設的首選，可帶

動過年熱鬧喜氣的氣氛。

拜年送禮，送水果是最適宜的安全牌，且有些水果諧音吉利，大器又討喜。例如：蘋果諧音「平平安安」，口味受到大人小孩普遍喜愛，且紅色的外觀在春節也很應景。柿子諧音事，古人便將諸多喜慶吉祥的內涵融入其中，如「事事如意」。



步步高升
甜美圓滿

步步高升經典年菜

蒸年糕是傳統年代常見的畫面，過年前，家家戶戶都忙著做年糕。看著蒸鍋裡咕嘟咕嘟冒著熱騰騰的水氣，年節的氣息隨之愈來愈濃，辭歲迎新的情緒也逐漸上揚。待起鍋的時候，做年糕的辛苦，早已被香軟可口的年糕

滋味撫慰。

年糕取其諧音「高」，象徵「年年高」之意。年糕有多種類型，糯米年糕大部分是甜的口味，象徵來年甜美圓滿。水磨年糕則多炒著吃，雪菜或黃牙白炒年糕是著名的冬季年糕料理。以白蘿蔔和米做的年糕則盛行於中國南方，象徵好彩頭。

年菜提案

年夜飯餐桌風景

文 | 山平

新年圍爐的喜氣和豐盛感，是年味兒，也是年夜飯餐桌上美麗的風景。



拼盤巧妙組合

沒有時間自製年菜也沒關係，只要發揮巧思盛菜擺盤，市售現成的熟食年菜也能呈現豐盛質感，成為年夜飯餐桌上最美的風景。例如：從餐具選擇開始發想，可先將菜餚以素色的小碟分裝，再排列組合於大餐盤中；同時也安排留白或搭配鮮花、飾品，呈現中國菜的視覺之美。

其次也可選用特殊的餐具：有如花瓣的小碟，組合在一起成了花朵，或是小碟排列展開有如扇面等等。此外，利用醬料也可以創造繽紛色彩，增加美觀，如美乃滋、西紅柿醬、蔥醬等等。



蔬菜刀工多巧思

刀法切工做得好，可增加食物的美味；擺盤有巧思，把菜擺出創意與意涵，對菜色有相得益彰的效果。只要善用手邊的蔬果食材，甚至不需特殊工具，就可做出賞心悅目的盤飾；或是點綴新鮮花朵，亦可營造新年餐桌的愉悅氣氛。

以小黃瓜為例，一把好刀加上輕鬆切薄片的手藝，就可以創造出小黃瓜的多種風貌，可將黃瓜薄片簡單堆疊、骨牌式排列，或是善用白綠色差排列呈現主題圖案；同時，再搭配其他食材的造型與色彩，可創造出更多樣化的盤中景致。



海鮮擺盤有活力

新鮮美味的海鮮，別出心裁的擺盤是餐桌上的亮點。適當的刀工切法與擺盤，可突顯食材的新鮮優質；配置方式也是重要關鍵，外觀規則的海鮮，平面配置佳，而不規則狀的海鮮則更適合呈現錯落有致、鮮活有力的垂直立體造型。

以鮮蝦為例，蝦料理擺盤的可塑性很高，光是蝦的外殼處理就有多种方式：全不去殼、只留尾殼、只開背殼；配合烹調方法，蝦料理可呈現多種樣貌。然而，最後還是要以賓客食用經驗為優先，賓客吃得順口、順手才是好的擺盤。