



事業順利
新年吉利



好意頭年菜 | 四喜烤麩

據傳「烤麩」原為上海話「靠夫」的諧音，上海人過年的時候吃烤麩討吉利，寄望來年家中男人事業順利。

此外，烤麩放冷更好吃，是絕佳的冷盤前菜，親友來訪拜年，可以很快上菜招待客人。

烤麩的原料是麵筋，是麵粉去除了澱粉後留下的蛋白質，因此烤麩也被視為營養的植物性蛋白質。在家做烤麩料理，可以通過購買麵筋粉 (gluten flour) 自製烤麩，或是在超市直接購買現成的烤麩。

食材

乾烤麩150g、薑片3片、香菜適量。
材料A泡軟：乾香菇6朵、乾黑木耳100g、花生50g。
材料B：冬筍200g、紅蘿蔔100g。
醬料：醬油2大匙、砂糖2大匙、鹽少許、開水(水量淹過食材)。

作法

- 乾烤麩用溫水泡發，水煮10分鐘瀝乾，撕成小塊備用；所有食材切成適口大小。
- 以少量麻油煸香薑片，下烤麩煎表面金黃備用。
- 原鍋放其他食材炒均勻，加醬料滾滾放烤麩，煮滾轉小火熬煮收汁。
- 起鍋前撒上香菜即可上菜。



▲ 香氣濃郁的香菇是廚房必備的好食材，許多傳統菜餚都靠它提香。

年菜的滋味

文 | 斯玟

年菜的特別，也許是食材名貴，也許是當季限定，也許是因為記憶提味。



冬季特有 | 鹹肉芥菜湯

立冬過後，家家戶戶開始醃漬魚、肉準備過冬，江浙地區的鹹肉作法並不難，豬五花用花椒和粗鹽搓揉後醃漬入味即可；雖說不難，但若時間掌握不好，太早或太晚，溫、濕度太高，不但做不出美味，還可能腐敗壞掉。

鹹肉的用法很多，最著名的料理是醃篤鮮，醃漬的肉結合新鮮的肉，加上新鮮的竹筍，煮出來的湯頭醇厚鮮美，是經典的年菜湯品。

冬天的芥菜清甜美味，加上鹹肉燉煮熬湯，相得益彰，蔬菜及湯頭皆美味。

食材

鹹肉一塊200g、芥菜1顆、薑3片。

作法

- 鹹肉整塊以流水沖洗5分鐘，洗去鹽粒、花椒粒。
- 鹹肉放滾水煮5分鐘，撈起放涼切片，厚度約半公分。
- 芥菜一葉葉拆開清洗乾淨，切適口大小。
- 熱油鍋，煸香薑片，下鹹肉片，表面煎黃。加熱開水滾。
- 下芥菜，煮滾，轉小火熬煮10分鐘左右。
- 嘗嘗味道，以鹽調味；灑點兒香油，即可上菜。
- 可以依鹹肉的鹹度，調整作法①的時間，鹹度高就沖水沖久一點兒。

平凡好味道 | 豆腐丸子

傳統中國新年，從臘月廿三「小年」開始，漸漸進入高潮。臘月廿五，要推磨做豆腐。相傳這一天玉皇大帝會巡視民間，人們以吃豆腐殘渣表明清白，祈求上天保佑。

豆腐為「多福」之諧音，平凡食材卻有大好兆頭。過年吃青菜豆腐湯，知足常樂多福氣；或是做成炸豆腐丸子，咀嚼淡淡豆香；或做火鍋配料，煮成一鍋圓圓滿滿的好湯。

食材

板豆腐1塊、青豆仁1大匙、鮮香菇1朵、紅蘿蔔20g、黑木耳1小朵、雞蛋1個、低筋麵粉1大匙。
調料：料理酒1大匙、鹽1/4小匙、白胡椒粉1/4小匙、薑末2小匙。

作法

- 鮮香菇去蒂頭切末；紅蘿蔔、木耳切末。
- 板豆腐以重物壓半天脫水，和青豆仁一起壓碎備用。
- 所有的食材拌合均勻，加入調料，攪拌均勻。取1大匙混合食材放在手掌心捏成圓球。
- 豆腐球直接入熱油鍋炸至金黃色，撈起後，瀝乾油即完成(油溫約150攝氏度)。



動手做做看 南瓜紅棗發糕

文 | 山平

新年伊始蒸發糕，希望這一年能有好運，來看看南瓜紅棗發糕怎麼做。



香甜
軟糯

1

→

2

→

3

→

4



蒸南瓜

南瓜去皮切成薄片，用冷水大火蒸熟。去除多餘水分，放入碗中，加糖。用湯勺將南瓜搗成泥，和糖均勻攪拌。



拌麵糰

南瓜溫熱時，放入酵母粉，均勻攪拌。加2個雞蛋、1匙油、300克麵粉，攪拌均勻，直至無乾麵粉，麵糰光滑。



發酵

麵粉糰倒入模具，表面抹平。蒸鍋水燒到溫熱後熄火，放入麵糰，蓋鍋蓋，發酵40分鐘，麵糰發酵至2倍大。



蒸發糕

在麵糰上均勻嵌入紅棗，蓋上鍋蓋，大火蒸20分鐘。熄火後，悶5分鐘，再開蓋。發糕冷卻後，脫模。

詳見視頻

