年節美食

清蒸鮑魚



☞ 好彩頭的富貴吉祥年菜



文/李青城 圖/ADOBE STOCK

過黃曆年向來是所有中國人的頭等大事，即使你一年中有364天不回家吃飯，可第365天的年夜飯你是非吃不可。







各地年夜飯的菜色，雖然不盡相同，但總圍繞著「好彩頭菜」。「鮑魚」在古代，是一種很珍貴的美食，不但食材難得、味道鮮美，成爲現代婚宴、國宴菜餚，而且因爲「鮑魚」諧音「抱餘」、「飽餘」，鮑魚的寓意比象徵「年年有餘」的一條魚更加富貴。因此，在當代因爲航空運輸、冰凍、晒乾等技術，再加上鮑魚不是那麼難得的食材，鮑魚已經走上五湖四海人們的餐桌，成爲一道極有面子又最爲吉祥的年菜。

鮑魚是中國傳統的名貴食藥材

鮑魚，在現代漢語中有多種含義，古代泛指整體醃製的魚。秦始皇在東巡途中駕崩，隨從用「鮑魚」掩蓋臭味，就是用醃魚，此鮑魚非彼鮑魚。鮑魚現在最常指的是一種原始的海洋貝類，是單殼軟體動物，其只有半面外殼，殼堅厚、扁而寬，因爲腹部貼在岩石上，古稱鰒魚。被人們稱爲「海洋的耳朵」。



鮑魚清蒸保持自然鮮美味道，可以搭配不同調料，襯托鮑魚的美味。

鮑魚是中國傳統的名貴食材，位居鮑（鮑魚）、翅（魚翅）、肚（魚肚）、參（海參）四大海味之首，爲筵席上品，象徵著名貴身分，是年夜飯必不可少的高檔菜餚。鮑魚的美味最主要是其肉質含有大量的谷氨酸，而味精的成分是谷氨酸鈉，鮑魚等於是天然味精，自然鮮美無敵。

鮑魚殼兒也是一種寶物。在中世紀的歐洲及近現代，都是聞名於世的東方特有的寶石。用它做出來的家居，燈飾，裝飾物件都是富貴人家才買得到的藝術品。在中國古代，也有用鮑魚殼碎片來製作宮燈罩，做出來的宮燈五彩斑斕、美輪美奐，具有夢幻色彩。現代設計師把鮑魚殼加工成各種形狀簡潔的首飾，跟現代服飾相配，又煥發著神祕的光彩，給現代服飾增加自然的魅力。在年夜飯的餐桌上，只有鮑魚殼光彩萬千，就是對新年前程光明的好彩頭。

中醫裡，鮑魚肉和殼都可入藥。鮑魚（《素問》）又稱：石決明肉（《本草衍義》）、鏡面魚、明目魚（《醫林纂要》）。鮑魚殼被叫做「石決明」，可以烘乾，敲碎，研磨入藥。滋陰清熱，益精明目。治勞熱骨蒸、咳嗽、崩漏、帶下、淋病、青盲內障。

這樣美味又健康的食材，其實並不難做。是一道速成菜，年夜飯時要準備很多菜餚，這樣的菜非常合適。爲了保留鮑魚自有的鮮美，我通常只做清蒸鮑魚，根據喜歡，可以改調料，變成蔥薑鮑魚、蒜蓉鮑魚、彩椒鮑魚等。

如果喜歡蒜香的可以做蒜香鮑魚。調料裡多切些蒜蓉，因爲蒜蓉只是白色不好看，出鍋後可撒上青蔥和紅椒的碎末，也很有年味。

清蒸鮑魚裡，蔥薑鮑魚最爲經典，因爲只會體現鮑魚的原味，年夜飯和日常都適合。

清蒸鮑魚

作法

❶ 清洗和用麵粉水浸泡鮑魚：我用的是冰凍鮑魚。把鮑魚泡在水中先淘洗，然後換乾淨水，加麵粉浸泡，去除海洋汙穢。

❷ 取出肉刷洗鮑魚：用杓子把鮑魚肉挖出來。摘去內臟和嘴，只剩身體的整肉。這時肉比較黑，外面附著鮑魚的分泌物與海水混合產生的黑色物質。用一把乾淨的小刷子在水流下刷洗，白色的肉就露出來了。

❸ 把鮑魚殼兩面都刷乾淨後擺盤：我用的是九孔鮑，每個鮑魚殼都如同藝術品。吃完後這些殼我都留下來，收集滿一玻璃瓶，就可以放在衛生間等地方做擺設。

❹ 鮑魚肉切十字花刀：鮑魚肉厚實，要入味一定切十字花刀。把肉裝到每個殼裡。此時蒸鍋中燒水備用。

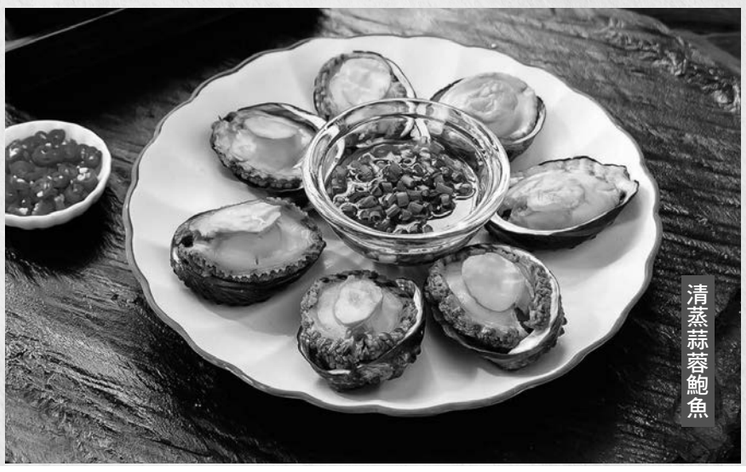
❺ 爆炒彩椒調料：另起一小平底鍋放油燒熱，放入蔥段，小火熬蔥油。蔥段熬到變黃沒有綠色就可以用筷子挑出來扔掉了。油鍋關火，蒜末、蠔油、生抽放入油鍋中，這個時候蒜末的香味就出來了。我今年花園裡種了彩椒，我把紅、橙、黃色的彩椒剁碎，不要青蔥的顏色，做一款色彩最絢麗、味道最火熱的彩椒調料。

❻ 彩椒鮑魚成品出盤：調好的熱油調料用小杓一個個澆在鮑魚肉上。此時水開了，上鍋蒸3到4分鐘馬上出鍋，否則時間長了，鮑魚肉就老了。這樣一款華美的彩椒鮑魚就做成了。



鮑魚現在最常指的是一種原始的海洋貝類。





美食小訣竅

凍餃子不沾鍋

文/家惠 圖/ADOBE STOCK

吃餃子是北方地區冬季的一項重要習俗，其背後有著豐富的文化內涵和歷史傳說。



冬天吃餃子的習俗來源

吃餃子的習俗源於東漢時期的醫學家張仲景。他在冬至這天爲鄉親們施藥，製作了一種名爲「祛寒嬌耳湯」的食物，以幫助人們抵禦寒冷。張仲景看到許多鄉親因寒冷而凍傷耳朵，於是他用羊肉和藥材煮湯，並將其包成耳朵形狀的餃子，分發給需要幫助的人。人們吃了這種餃子後，耳朵不再凍傷，因此形成了冬天吃餃子的習俗。

冷凍餃子保存和煮食三技巧

延至今天，美味餃子已經成了人們的節日必備。北方人喜歡吃凍餃子。很多人由於工作忙，沒有時間現包餃子吃，就提前包一些冷凍在冰箱，或者是買一些現成的冷凍餃子來吃。冷凍餃子，用冷水和開水都不對！教你正確方法，餃子不破皮，也不黏鍋。

雖然說冷凍過的餃子吃起來和新鮮的沒有區別，但是我們在煮餃子的時候有很大的區別。一旦凍餃子煮不好，掌握不好這3個技巧，煮出來的餃子就會破皮，使湯汁流出，特別的難吃。記住3個技巧，就讓您上桌的餃子爽滑筋道，不開裂、不破皮。



技巧一：首先和大家說一下儲藏冷凍水餃，先把餃子留有空隙地擺放在冰箱內冷凍，餃子冷卻後餃子皮變硬，就要把它裝入食品袋內，冷凍在冰箱內，這樣可防止長時間冷凍餃子皮會裂開。

技巧二：很多人平時在煮冷凍餃子的時候，都是在冰箱內拿出來直接煮，這第一步就做錯了，當你把冷凍餃子拿出來時，你會發現餃子凍得特別結實。有時候表面還會有一層厚厚的霜，這個時候我們應該提前把餃子拿出來，讓它在常溫下解凍大概10分鐘左右，餃子皮會變得發軟。解凍時間不要過長，否則餃子解凍後容易黏連在一起，讓它稍微變軟就可以。

技巧三：煮鍋內倒入適量的冷水，開大火扣上鍋蓋煮，這裡要注意，煮鍋裡的水不要煮開，水溫煮到大概50～60度左右，把火調中火，放入2杓食用鹽，用鏟子晃動鍋底，使鹽迅速的融化，再把解凍後的餃子放進去，記住不要著急晃動餃子，讓它煮30秒，等到餃子適應水溫後，用杓子沿著鍋邊順時針滾動，避免餃子黏鍋底。

