老年食堂 新年上新

虾蟹肉鱼 鲜龙活跳

学做一桌甬味团圆饭

本报记者 张伟群
通讯员 杨元凯 刘冬

听说要教老年朋友做菜,宁波老年食堂首先来“请战”。经过商量,海曙区段塘街道居家养老服务中心老年食堂、镇海区骆驼街道老友社居家养老服务中心老年食堂、镇海区新三宝服务社长者食堂决定联合推出一份家庭版年夜饭菜单。

这份菜单适合除夕夜和过年期间家庭聚餐,老年朋友可以根据就餐人员的多少,增减菜品数量。

这次,我们就跟着大厨,来学一下其中最地道的几道宁波菜。

扫码看视频

变化的是岁月,不变的是团圆,年夜饭刻画着幸福的味道。

快过年了,各地老年食堂纷纷亮出绝活,给老年人带来浓浓的年“味”。为此,我们特别在本次周刊的4–7版,推出老年食堂版年夜饭课程。

这里,每一个菜品都是精心选择,经过当地人广泛品鉴,且适合老年人口味和体质。这里,每一道美食都贴近生活,经过大厨的细致讲解,简单易操作,在家就能上手。

足不出户,全省风味尽在掌握。老年朋友们,按照我们的菜谱学上一两个菜,在除夕团圆宴上露一手吧。

宁波老三鲜

食材:蛋糕、肉丸、熏鱼、大虾、鹌鹑蛋、大白菜、大蒜叶等。

制作步骤:

1. 所有配料洗净、切好。
2. 大白菜翻炒后加入水,将水熬至金黄色,捞起白菜,铺到汤盆中
3. 将准备好的配料倒入锅中,熬煮至所有食物断生。
4. 把整锅菜装入铺有白菜的汤盆,上菜。

椒盐虾蛄

食材:虾蛄、葱、红椒、盐等。

制作步骤:

1. 将虾蛄处理干净,控水。
2. 将葱姜蒜、红椒等配料切段处理,备用。
3. 锅内倒足量油,油面冒烟后倒入虾蛄,速炸后捞起。
4. 锅内倒入少量油,爆香葱姜蒜等,放入虾蛄,快速翻炒 ,加入调料,起锅。

姜葱炒白蟹

食材:白蟹、姜、葱等。

制作步骤:

1. 将白蟹处理干净。
2. 将葱姜等配料切段,备用。
3. 锅内倒足量油,油面冒烟后倒入白蟹,速炸后捞起。
4. 锅内倒入少量油,放入白蟹、姜葱等,快速翻炒 ,加入调料,出锅。

咸齑大黄鱼

食材:大黄鱼、雪菜(咸齑)、笋等。

制作步骤:

1. 大黄鱼处理干净,背上划刀更入味。
2. 雪菜切碎、笋切丝。
3. 锅内倒油,油热后放大黄鱼,将鱼稍微煎炸一会儿,放入汤水。
4. 大火烧开后,加入雪菜和笋丝,调味。稍煮几分钟即可出锅。

东坡肉

食材:五花肉、葱、姜等

制作步骤:

1. 锅中烧水下五花肉焯水,焯好后捞出放水中清洗,刮去皮上杂质,肉切成一寸见方的大小。
2. 老抽、生抽、料酒按比例1:1:10调好,葱切段,姜切片。
3. 锅中放入姜片、葱段,五花肉肉皮朝下放入锅中,注入调好的料汁,放适量冰糖。
4. 盖上锅盖,文火慢炖1个小时。
5. 炖好的肉取出,肉皮朝上排放在碗中,上桌。