

阔别已久的“年味儿”，都在这顿年夜饭里

乐享美食

·编者按·

在中国，每年一度的春运是由一顿年夜饭引发的人类“大迁徙”。年夜饭的历史由来已久。据记载从魏晋开始就有一家人围炉而坐、欢聚酣饮、共同守岁的习俗。“年夜饭”一词真正出现是在清代嘉庆、道光年间，《清嘉录》里有：“除夕夜，家家举宴，长幼咸集，多作吉利话，名曰‘年夜饭’，俗称‘合家欢’。”

年夜饭，吃的是喜悦，品的是亲情，缕缕饭香中闻到的是家的味道，“辞旧”和“迎新”在一顿热乎乎的年夜饭里完成交接手续。

食物是民族的地理。一方水土，一方饮食，养一方人。自古年夜饭不仅要丰盛美味，还要有美好的寓意。鱼代表“年年有余”；丸子象征“团团圆圆”；蒸菜代表“蒸蒸日上”……然而无论历史如何变迁，纵然世间美食千千万，总有一种味道无可替代，那就是“家的味道”。而每一户人家都有属于每一户人家的味道，就像心理学里说的“原生家庭”的味道。

我们对家庭的记忆，其实就是一顿接一顿的饭。有时候我们会因为一碗刀削面，而开始回忆童年；有时候，我们会因为一顿冒着热气的饺子而泪流满面。很多时候，我们吃的不只是食物，更是背后给我们做那顿饭、陪我们吃那顿饭的人。很多食物吃到嘴里，治愈的是我们的心。

疫情三年，让“回家过年”这四个字熠熠生辉；让“回家吃饭”这四个字，情意绵绵。家的味道中，有你曾经熟悉的食材，有回忆，也有陪伴和团圆。虽然烹饪一道菜要以食材为主料，但回忆和团圆的氛围，才是这道菜中不可或缺的灵魂。

春节将至，又是万家灯火、共赴团圆时。愿我们每个人都能在家的怀抱中汲取力量，满怀虎年的热爱，奔赴兔年的山海。



当味蕾尝遍世间的酸甜苦辣，当复制的美味唾手可得，我们反而更多地想念着那些回不去的时光，以及家常味道里蕴含的质朴与甘甜。那可能是一盘简简单单的炸萝卜丝丸子、一碗卧着荷包蛋的手擀面、一盘水饺，既复杂，也不昂贵。但在内心深处，我们始终知道，这是一种永远无法被售卖和取代的味道。

年夜饭：中国人最重要的一顿饭



■ 沈薇

新年伊始，“今年年夜饭必须早预定！阔别已久的年味儿都在这顿饭里了”这样的话语扑面而来。年夜饭，始终是我们中国人最重要的一顿饭，它不但象征着阖家团圆，也是对岁月的一次年终小结——旧的一年在此刻落下帷幕，新的一年又将展开新的篇章。

这一顿饭里，不知承载着多少记忆深处的人间烟火——小时候妈妈的滋味，独自漂泊在外的朋友聚会，时光在往后的家族团聚。从故乡之味到南北风味，几番异同，无一不标记着时间和成长的烙印。年夜饭，就像一张全家福，一次次地记录下汇集情感的瞬间，被装裱在岁月之墙上。

时光里的“年夜饭”：亲手烹饪家的味道

我的家乡在河南，饮食总体偏向面食。小时候新鲜鱼虾不常见，每逢过年最常吃的“烩菜”。现杀的鸡、足有一米长的鲢鱼、嫩里脊肉，统统切成块儿，腌制后入油锅炸。炸物需用盆装，分量惊人。它们就是年年相似的年夜饭主题。

爷爷在世的时候，每年的年夜饭都由他掌勺，将炸好的鸡、鱼、酥肉分别放在青瓷碗里，略加水，放入

葱段、姜片、八角，上大锅蒸。蒸到内外酥烂，一抿脱骨的地步，就可以上桌了。

蒸锅里往往还有一碗甜米，是给小孩子们备的，和南方地区的八宝饭类似，用糯米、葡萄干、红枣蒸制，只有过年才吃得到。此外，还有几样凉菜也少不了，比如小葱拌豆腐、拌木耳、卤猪耳朵、烧鸡等。

小时候在爷爷奶奶家，一边吃着年夜饭，一边听外面远远近近的鞭炮声。待到鞭炮声越来越密集，电视里的主持人也排成了一溜儿，喜气洋洋地说着吉祥话时，白菜猪肉馅儿的饺子就出锅了，连汤带水地吃上一碗，然后朦朦胧胧地入睡，醒来，就到了新的一年。

过年，姥姥还喜欢蒸枣馍、炸麻叶儿。把馍馍捏成各种形状，有花儿、有小蛇、有青蛙，质朴可爱。这手艺我始终没学会，以后也不再有机会了。炸麻叶儿和炸馓子类似，只不过炸出来是片儿状的，金黄酥脆，越嚼越香。味道有两种，甜的撒芝麻，咸的蘸芝麻盐，是小孩子的最爱。

后来，我来到上海工作生活，过年的时候如果不能回家，就会试着自己做。除了包饺子，勉强能做几道不甚正宗的小菜，一般是红烧肉、葱烤鲫鱼、脆笃鲜等，虽然味道一般，但对我这漂泊在外的异乡人来说，一顿有肉有菜的年夜饭，还有朋友陪伴，已足够感激了。

上海本地人的传统年夜饭，几样讨

喜菜品是必不可少的一——白切鸡、四喜烤麸、本帮熏鱼这些冷盘，以及糖醋排骨、油爆虾这类小炒。四喜烤麸寓意“富起来”，白斩鸡是“大吉大利”，糖醋排骨、油爆虾这类小炒外加一道热汤菜就是“全家福”了。热汤菜的砂锅里，是推得满满的蛋饺、咸肉、肉丸、黄芽菜……听上海朋友讲，她小时候，蛋饺都是自家亲手做的。一把特制的长柄铁勺作为工具，摊出来的蛋饺外皮不能破，破了就不能上桌，因为蛋饺形状像一个元宝，拿来做法全家福的压轴，完完整整，才能讨个好彩头。

有个朋友家在江苏常州，她家年夜饭一定要吃虾（弯弯顺）、豆芽（如意菜）、鱼（带头带尾），且不说味道如何，只是这么一听，过年的氛围感就被一下子拉满了。

南方人普遍重意头，再往南行，广东人将除夕这顿饭称为“团年饭”。吃之前，要先祭拜神，供奉香烛，桌上的每道菜都有讲究，以求吉利。厦门人吃火锅，一品锅寓意“一品富贵”。相比之下，北方更轻形式而重内容，除了一碗“更岁交子”的饺子必不可少，其余的都可随心所欲。

我曾在黑龙江吃过年夜饭，最大的感受是，他们真是热爱炖菜。除了锅包肉、肉皮冻、灌血肠等“硬菜”，桌上起碼有一两个甚至三个海碗，里头盛满汤汤水水的大炖菜。常见的有小鸡炖蘑

菇，三道鳞（一种冷水鲤鱼，少鳞少刺肉厚）炖粉条，酸菜炖五花肉，杀猪菜大乱炖，再贴上一圈儿黄米面的大饼子，饭、汤、菜一锅俱全。当然，这是比较乡土的吃法。

我曾问过他们为什么那么爱炖菜，回答是因为东北气温太低，以前没有集中供暖的时候，到了冬天，家里简直没法儿做小炒菜。这个菜炒完，那个菜就凉了，还不如炖一大锅热乎乎的热汤菜，吃着肠胃舒服。一大家子人坐在炕上围着一吃，感觉也更热闹。

贵州人过年要吃腌菜炒腌肉、酸笋糟辣椒煮鱼，无酸无辣不欢；潮汕人除了拿手的“生腌海鲜”，也会捧出“跨年”；四川人会说“我们也不止有火锅，还有咸甜烧白……”虽然各不相同，但说起年夜饭，无一例外，最令人怀念的，总是那一口小时候家里的味道。

与时俱进的“年夜饭”：老字号、预制菜随心选

除夕在家吃团圆饭虽然热闹喜庆，幸福背后却总需有人在默默操劳。当父母渐老，年轻人因为工作繁忙，不擅厨艺，更没有心力操持一大桌费时费力的年夜饭时，全家一起下馆子吃，也可以成为一种便利又不失隆重的选择。

说到下馆子，选择更多了，尤其在大都市，菜系和菜系之间的壁垒，大概只隔了一条马路的距离。是吃海鲜大餐还是火锅，选清淡的粤菜还是扎实的本帮菜，大可丰俭由人。

“中华老字号”年夜饭一桌难求。沪上“中华老字号”杏花楼酒家，一向是上海人传统年夜饭的首选之地。它主打粤菜风格，又吸收了本帮菜的长处，数十年如一日口碑和质量，吸引了一批忠实的“拥趸”。据杏花楼经理说，有些老客人吃得惬意，去年的除夕饭刚吃完，转头就把今年的一并给定了。早早预定好年夜饭的刘阿姨说，像八宝糯米鸭这种功夫菜，与其在家拆骨开背，细细地择十几道配料，再花上大半天时间小火慢蒸，还不如直接在馆子里点上一只。

据了解，一个多月前，杏花楼的除夕年夜饭就已被一抢而空了。其他的老牌酒楼，如豫园绿波廊酒楼、玉宝和大酒店、金时代顺风也同样受欢迎。大堂和包厢也都一早就订满，相当抢手。

预制菜风味不减。作为餐饮消费新趋势，预制菜这两年的兴起，可以用火爆来形容。一方面它解决了疫情期间买菜和外卖不便的难题，同时又为繁忙的打工人提供了营养简单的饮食方式。

尤其随着众多老字号酒楼加入预制菜市场，推出了专属品牌的预制菜，菜品的质量、风味都有了质的提升。这

两年来，像我这样的厨房小白，就经常在冰箱里备一些预制菜，如杏花楼的水晶虾仁手抓羊排，新雅的水晶牛肉和百叶结，还有海南特产胡椒猪肚鸡汤、椰子鸡，川味儿的青椒烤鱼、内蒙古的羊肉汤和筋头巴脑等等，都是冰箱冷冻室里的常客。吃时，可按自己的喜好加入一些当季蔬菜和菌菇，简单快捷，且无须再调味。所以，我也将预制菜称为懒人菜，因为实在太适合懒人了。

春节将至，以某买菜App为例，在这里既可以买到“绿波廊”的招牌菜松鼠鳜鱼、“蔡长青”的花梅醉基围虾，也可以买到广州陶陶居的豉油鸡、避风塘的炒面包蟹。

如果你不知该怎么选，更省心的做法是索性买一整个礼盒套餐，譬如上海老饭店推出的年夜饭礼盒，价格分为几百到千元不同档次，有八道、十道、十六道本帮菜的不同搭配，鸡、鱼、肉、主食和饭后甜品，样样俱全，安排得妥妥当当。

这些老字号的预制菜品都是采用先进的锁鲜工艺，尽量保持了食物出品那一刻的色香味，而且每道菜都标注了克重，让消费者一目了然。吃之前，只需使用蒸锅或空气炸锅简单加工，二十分钟内就可以开出一桌盛宴。除夕夜，新手也能秒变大厨。

时代进步得如此之快，令人目不暇接，总有更迅捷的方式在推进我们的生活，也改变着我们的生活方式。然而现代人选择越多，所见越多，我们越会怀念藏在记忆深处的那一点遥远的本真。

当复制的美味唾手可得，距离已不是问题；当味蕾尝遍世间的酸甜苦辣，丰厚重味，我们反而更多地想念着那些回不去的时光，以及家常味道里蕴含的质朴与甘甜。那可能是一盘简简单单的炸萝卜丝丸子、一碗卧着荷包蛋的手擀面、一盘水饺，既不复杂，也不昂贵。但在内心深处，我们始终知道，这是一种永远无法被售卖和取代的味道。

生活妙招



■ 允斌

现在的年夜饭，孩子们往往喝的是加工饮料。然而，即便是纯果汁加工饮料，也会有一些防腐剂、添加剂，对孩子的身体不好。其实，我们可以自制两种简单的健康冷热饮料给家人。

热饮：梅子汤

用甘草、陈皮、乌梅、大枣、山楂，煮一壶地道的传统酸梅汤，既消食健脾，还能防治吃多油腻造成的肠胃问题，是夏秋冬三季都能喝的养生汤。

果汁：“干岁饮”

如果孩子想喝果汁，可以用猕猴桃做一杯“干岁饮”，做法非常简单：用猕猴桃去皮、捣碎，加一点水和蜂蜜搅匀。

因猕猴桃又称干岁果，所以母亲称这种自创饮料为“干岁饮”。在节日宴席上喝一杯“干岁饮”，有祝福健康长寿的美好寓意。如果家里有糖尿病人，做“干岁饮”时不要加糖或蜂蜜，加罗汉果提取的代糖就可以了。

记忆中的味道

疫情三年，让“回家过年”这四个字，熠熠生辉；让“回家吃饭”这四个字，情意绵绵。什么是“家的味道”？就是那些特有的食材，经过长辈们的手做出的那顿饭的味道。我们对家庭的记忆，其实就是一顿接一顿的饭。

吃上这口年夜饭，还原“家的味道”

■ 木易

小区小卖部的女主人元旦后就回东北老家了。“疫情三年没回家了，我大年初八就回来！”那天我去买鸡蛋时，她对我说。

据媒体报道，今年的“返乡潮”比往年来得更早一些。进入新年，社交媒体上随时都能看到网友拍下的回乡大潮。第一批返乡就位的人早已开始在老家门口宰了年猪，摘下一长串的腊肉，在社交平台晒着浓浓的“年味儿”。这让还坚守在办公室里的打工人，隔着手机屏幕开始倒数回家的日子，并且在心里长出长长的必吃美食清单。

往年，岁末年初在网上吐槽“过年回家好烦”“年味越来越淡”的言论很多，今年仿佛都销声匿迹了。仔细观察你会发现，疫情三年，让“回家过年”这四个字，情意绵绵。

春节，亿万打工人的踏上回家的旅程，寻找家的味道和心灵的慰藉。每个人的味蕾甚至全身的细胞都在思念“家的味道”。尤其对于那些两三年都未能回家的打工人来说，“年夜饭”充

满了致命的诱惑力。漂泊他乡，你最想念的家乡美食是什么？年夜饭，吃上哪一口才觉得自己真正地回到了家？

“随着回家启程时间的迫近，我时时想起姥姥的炸酥肉。新鲜的五花肉去皮切成一小条一小条，放入酱油、五香面、料酒、花椒等调料中腌制，打进鸡蛋，肉条浸透蛋液，然后再放入淀粉勾芡。油锅烧开后，姥姥用手攥着肉条，三三两两地放进去，滋滋啦啦的声音此起彼伏，肉条被炸至表面金黄后捞出，过一会儿再次放入油锅里复炸——这是酥肉更加酥脆的秘诀。于我而言，姥姥在，那一瓷盘炸酥肉还在，我的乡情就有所寄托，那便是回家的感觉。”河南的王平说。

“作为一个汕头人，每逢过年总会想起潮汕美食三件套：一只油亮的卤鹅脚，一碗热气腾腾的牛肉粿条汤，还有一份盐水煮的海鱼。这三种家乡美食轮番上阵，既慰藉了肠胃，又让自己心满意足，也再次一点点储蓄起重新出发的念想。”广东的端儿说。

“想念妈妈的咸烧白（四川传统名菜，类似梅菜扣肉），感觉那才是过年

的味道。我妈妈已经走了12年了，还好我已经学会为家人做这道菜。”重庆的雪姐说。

“作为一个土生土长的东北人，我家的年夜饭必有饺子、烧黄鱼、红烧肉和猪蹄。这么多年走南闯北，最爱吃的还是妈妈做的猪蹄，特别软烂脱骨，胶质浓稠，酱油混合焦糖的复合香味，渗透进每一丝肉里。”北京的大治说。

“在桂东的冬季，家家户户屋檐下、窗户外都挂满了腊鸭、腊鸭翅、腊鸭胗等腊货。当它们的香味日渐悠远浓厚时，就知道年关将至了。除夕的饭桌上，每家必备一碗蒸熟的腊鸭。腊鸭切成均匀的小块，先把多余的鸭油煎出来，等鸭块煎至微黄，再用大瓷碗装起，底下放梅干菜。上锅一蒸，腊鸭咸香，并不油腻，浸透了鸭油的梅干菜更是香软入味。腊鸭和梅干菜真是绝配，两者相辅相成，相得益彰。还没等揭开锅盖，香味就飘出厨房，满屋满院都是腊鸭香。”上海的月月说。

每当春节来临，我们都会禁不住问自己：什么是“家的味道”？很多时候，你可能翻遍所有词典都找不到一个词，能够准确地形容心里所念的那

年夜饭自制「干岁饮」