

年糕“年年高” 这样做才好吃

“年糕”是每个人记忆中的味道，虽然看上去素净寡淡，味道上却一点也不比大鱼大肉差。2018，你的饭桌上怎能少了年年高（年糕）呢，年糕是家家户户必不可少的传统美食，因此吃年糕也成为了一种吉祥的形式和象征。白白净净的年糕配上辅料一起翻炒烹炸，不论什么样的做法，出锅后都是香味扑鼻。拿上筷子，夹起一块放进嘴里，香甜软糯，加上饭桌上一家人的喜悦，不禁让人感受到家的味道。年糕与“年年高”谐音，寓意着人们的工作和生活一年比一年提高，是个无论寓意和味道都讨喜的好食材哦“年糕”。

搜狐



芝麻脆皮年糕

主料：馄饨皮10张
红豆沙50克
辅料：油50毫升 蛋液少许
年糕10片 白芝麻少许

芝麻脆皮年糕的做法

1. 备好年糕，馄饨皮和红豆沙
2. 备好白芝麻，鸡蛋磕入碗中打匀
3. 先把每一片的年糕上加上同等大小的豆沙
4. 取一张馄饨皮加入年糕片
5. 从下面一个角往上包起再把两边的往中间对折后包好
6. 两面都刷上蛋液
7. 粘上白芝麻
8. 锅内倒油，油温6分热加入
9. 用中火炸至两面金黄捞起
10. 用厨房纸吸去油即可
11. 趁热吃口感最佳

烹饪技巧：油炸过后的油可以炒蔬菜用



鸡蛋烤年糕

主料：年糕350克 鸡蛋2个
蒜苔两颗 橄榄油适量
辅料：小红椒适量 料酒适量
盐2克

鸡蛋烤年糕的做法

1. 年糕切成片
2. 鸡蛋加料酒打散打匀备用
3. 炒锅内加橄榄油煮至热，加入年糕片
4. 年糕片持续翻炒至软，至微微上色
5. 加入蒜苔，继续翻炒至年糕略有焦黄
6. 将蛋液分散地倒在年糕片上
7. 继续翻炒至每一块年糕上都包裹着鸡蛋，年糕片烤至金黄即可出锅
8. 加入小红椒



西红柿鸡蛋年糕汤

主料：年糕2条 西红柿2个
鸡蛋2个
辅料：盐适量 植物油少许
葱花少许 白糖少许
水适量

西红柿鸡蛋年糕汤的做法

1. 准备材料，鸡蛋用2个
2. 年糕切片，西红柿洗净后切滚刀小块
3. 锅中放入植物油，油热后放入葱花炒出香味
4. 放入西红柿翻炒
5. 西红柿炒制变软后加入少许的白糖，炒匀后加入清水
6. 水烧开后，放入年糕
7. 煮至年糕漂浮在表面
8. 打入鸡蛋液，煮至蛋花浮起即可关火
9. 适量的盐调味后，即可盛出

烹饪技巧：炒西红柿加一点糖，可避免口感过酸



三鲜炒年糕

主料：花蚬子500克 海虾250克
带子2个 年糕300克
蒜5克 姜5克 辣椒30克
辅料：有机茶籽油15克
蚝油1大匙 酱油1匙
老抽1匙

三鲜炒年糕的做法

1. 准备材料
2. 花蚬子用小许沸水、姜片焯至刚熟
3. 花蚬子取肉，起肉时壳内的汁留下；海虾去头去壳；带子取肉
4. 热锅，下茶籽油爆香姜片、蒜片
5. 下带子、虾煎香
6. 下酱油、蚝油稍炒
7. 下年糕
8. 下花蚬子肉
9. 把花蚬子的汁倒入
10. 年糕炒软后加入辣椒、老抽
11. 所有材料炒透，汁收干，关火
12. 上碟即可食用



自制韩式年糕

主料：粘米粉250克 糯米粉50克
辅料：韩国辣酱2大勺 即食海苔3片
虾4只 熟芝麻适量 白菜40克

自制韩式年糕的做法

1. 准备食材
2. 将粘米粉和糯米粉倒入盆中，加入一小勺盐
3. 将水一点一点的倒入粘米粉里，用筷子搅拌
4. 用手捏成耳垂般柔软的面团
5. 分成6等分
6. 搓滚成2cm左右直径的圆棒形，力道稍微轻一点，避免龟裂
7. 蒸笼里铺油纸，蒸锅底部装水开火烧到水沸腾，装入年糕中火蒸10分钟左右
8. 蒸好后立刻丢进冷水里，30秒后捞出沥水
9. 用刀切喜欢的长度，冷却后就完成了
10. 准备年糕，韩国辣酱，虾，即食海苔，芝麻，白菜，洋葱
11. 锅中放少许油，炒香洋葱后加入虾一起略炒和。
12. 加入韩国辣酱后略炒，加入水大火煮开
13. 将自制年糕放在锅中煮制
14. 还可以根据自己的喜好加入蔬菜，我加的是白菜芯
15. 煮至自己喜欢的程度，收汁完成

烹饪技巧：加入糯米粉或玉米淀粉的口感各有不同。糯米粉软糯Q弹，玉米淀粉的相对来说更筋道，这个可以根据自己的口味选择。

麻辣香锅年糕



主料：年糕150克 虾10只
茼蒿50克 鱼肉卷50克
午餐肉50克 莲藕50克
麻辣香锅底料30克
辅料：花生油30毫升
葱10克
姜5克
蒜3粒

麻辣香锅年糕的做法

1. 全部食材准备好
2. 处理一下食材，火腿肠切细条，虾挑去虾线，莲藕去皮切片，年糕切片
3. 茼蒿切段
4. 汤锅加水烧开，下入鱼肉卷，莲藕和年糕煮熟，捞出来沥干水分待用
5. 炒锅下油，油热后下入虾煎香两面

6. 把虾推到一边，下入麻辣香锅底料继续炒
7. 如果油不够，这时候就再加一些，油的分量要把底料都炒匀，翻炒一会炒香底料
8. 炒香麻辣香锅底料后，下入葱姜蒜继续炒
9. 炒出葱姜蒜的香味来
10. 加入刚才煮好的莲藕，年糕和鱼肉卷
11. 炒匀后再加入茼蒿和午餐肉
12. 炒匀就可以了

烹饪技巧：

1. 蔬菜尽量选择根茎类不易出汁的。
2. 先炒香底料，再放入食材，会更香辣好吃。