



### 特约主持

魏瀚

巨蟹座,80后厨师。东方卫视首届顶级厨师冠军,巴黎蓝带厨艺学院荣誉勋章获得者,健康美食顾问,时尚专栏美食作家。

@hi小宝君 <http://weibo.com/weihan630>

说到圣诞节,很多人一定嗤之以鼻:为什么我们要过外国人的节日?这不都是非主流的年轻人变着法子的自娱自乐吗?持这种意见的人不在少数,包括我的爸妈,他们总是认为圣诞节跟自己没什么关系,过不过都无伤大雅。

众所周知,在外国的圣诞节就是新年,相当于中国人的团年,所以在辞旧迎新的时候一定会好好热闹一番。但是对于中国人来讲,我觉得它更可以成为一个家庭聚会的好契机。看看大家现在的状态,每天为了

生活忙碌,每日为了工作奔波,聚在一起吃饭的时间少之又少。这样是很可怕的,生活不是只有工作,每天都该争分夺秒地跟爱的人在一起。对于我来说,只要是有一个跟家人团聚的日子,就值得提倡。

不会做西餐也没有关系,你可以拿土豆泥或者红薯泥,堆成一个锥形,然后上面用西兰花满满地插满。你会发现这样简单一弄,一棵活灵活现的圣诞树就出现在你们家的餐桌上,然后点缀上一些小胡萝卜、小金桔、肉松,就会变成一棵缀满累

累果实的圣诞树。这样的餐点,装饰作用大于食用价值。但是你会让家里人感受到小小的惊喜,小小的乐趣。这时候家人一定会赞美:“哇!好可爱的圣诞树。”而不是:“这种节日有什么好过的?”

相聚的时候开一瓶红酒,或者温一壶黄酒。一家人团坐在一起,聊聊近况,说说心事,是多么温馨的画面啊。其实生活有时候就是这样,你心里想要怎么过,它就会是你心里的样子了。

最后,祝大家圣诞快乐!

### 兰姨谈吃

# 百宝酿烤鸡+草莓圣诞老人 中西结合的圣诞大餐,你必须拥有



圣诞节就要到了,绝对有理由好好吃一顿!圣诞大餐当然是必须的:头盘、汤品、副菜、主菜、甜品、饮料,一个都不能少!如此华丽地美餐一顿,钱包hold不住怎么办?资深吃货当然是在家自己做!

## 三文鱼青瓜卷先开胃 再来个牛尾蔬菜汤

圣诞大餐可不是简简单单就能吃下来的,要知道一顿内容完整的西餐正餐,一般由八道菜构成,完整地吃下来耗时约1—2小时。

首先是开胃菜,一般由蔬果、海鲜、肉食组成拼盘。随后是面包类主食,切片面包搭配果酱、奶油、奶酪等。喝汤标志着正餐的正式开始。之后便是主菜,分为冷菜和热菜。冷菜包括各类“泥”“冻”等;热菜一般有两道,一道鱼类,一道肉类。主菜之后是点心,一般是蛋糕、饼干、馅饼、三明治等。之后是甜品,常见的甜品有布丁、冰淇淋。甜品之后是果品,包括核桃、榛子等干果和草莓、菠萝等鲜果。最后才是热饮,最正规的热饮是红茶或黑咖啡,以帮助消化。至于酒类,香槟

是可以百搭的。

头盘嘛,推荐三文鱼青瓜卷,黄瓜切成粗条,用沙拉酱拌匀后,卷到三文鱼薄片上,摆盘后挤少许柠檬汁调味,这样圣诞套餐的序幕就拉开了。至于汤,炖个牛尾蔬菜汤吧,暖胃又滋养。肉菜是重中之重,今天就把重点放在主菜的制作上,隆重推荐这款“百宝酿烤鸡”。

在西方的圣诞大餐里,火鸡是绝不能少的主菜。但说实话,一只火鸡太大了,一顿根本吃不完!不如烤只三黄鸡,留着肚子品尝更多菜品。当然,火鸡的制作方法还是值得借鉴的,再结合中国名菜八宝鸭,把烤火鸡改装成中式百宝酿烤鸡。即便家中没有烤箱,像八宝鸭一样直接上锅蒸,也很好吃。

## 鲜嫩多汁 主菜 百宝酿烤鸡

原料:三黄鸡一只(约1000克)

烤鸡酱料:盐、黑胡椒碎适量,蚝油、生抽、老抽、红(料)酒各1汤匙,蜂蜜2汤匙,洋葱半个切碎,柠檬1个,姜一块切丝,杏鲍菇2个,苹果1个

馅料部分:糯米饭1小碗,笋丁、鸡胗丁、鸡肝丁、鸡心丁、香肠丁、火腿丁、栗子丁、香菇丁、熟青豆、玉米粒适量,绍酒、生抽、白糖、味精、葱姜适量

步骤:

1.三黄鸡宰杀洗净,鸡肚子清空,鸡胗、鸡肝、鸡心取出切丁做馅料用;

2.用牙签在鸡肉表面使劲戳,孔戳得越密越好,然后用少许料酒抹匀鸡的表面(包括腹腔),再用盐抹,再将柠檬汁挤到上面涂抹均匀;

3.将挤过的柠檬切碎,与烤鸡酱料调成酱汁,将刚才处理过的三黄鸡涂抹一遍,装入保鲜袋中扎紧,入冰箱冷藏腌制12小时以上;

4.开始制作馅料:油锅爆香葱姜,将各类蔬菜、肉丁炒香,加入糯米饭,加绍酒、酱油、白糖、味精调味,拌和成填充馅料;

5.打开烤箱220℃预热,将腌制好的三黄鸡取出,塞入调制好的馅料,用牙签将口封住,用烤叉将鸡固定好,在翅尖和腿关节处裹上锡纸(防止水分流失),烤盘用锡纸蒙住,放入杏鲍菇、苹果厚片;

6.待烤箱内温度升至220℃,放入烤叉,装了杏鲍菇、苹果片的烤盘放底层;

7.开启烤箱热风转炉功能烘烤1个小时左右,其间每隔15—20分钟取出用刷子刷一遍酱料,继续烘烤,直至熟透。(三黄鸡前期一定要腌制入味才好吃)

## 清甜脆爽 配菜 芦笋土豆泥

原料:芦笋6根,培根3片,面包3片,虾仁100克,土豆2个,黄瓜1根,胡萝卜半根,洋葱小半个

配料:橄榄油、黑胡椒粉、盐

步骤:

1.土豆蒸熟去皮,压成泥待用,虾仁焯熟,黄瓜、胡萝卜切薄片,加少许盐腌渍20分钟挤干水分,洋葱切成细丁待用,

面包烤脆切成粗粒;

2.芦笋焯水,摆盘,培根用平底锅煎至金黄,平铺在焯好的芦笋上;

3.将土豆泥与焯好的虾仁、黄瓜、胡萝卜、洋葱等原料一起放入沙拉碗中,加适量研磨黑胡椒粉,一茶匙橄榄油和适量盐拌匀,压入模具中,轻轻扣在芦笋培根之上,撒上烤脆的面包粒即可。

## 奶香浓郁 甜品 草莓圣诞老人

原料:草莓10颗,淡奶油100克,糖粉20克,速溶咖啡少许

步骤:

1.将草莓洗净去蒂晾干;

2.淡奶油和糖粉装入较深的容器中,用电动打蛋器将淡奶油打发至硬性发泡,装入裱花袋备用;

3.用小刀在草莓的顶部往下三分之一处切开(上半部分是圣诞老人的帽子,下半部分是圣诞老人的身子),将打发的

奶油用大号的裱花嘴挤到草莓底座的切面上;

4.将做帽子用的草莓尖轻轻放在奶油花上,再在帽尖上挤一点奶油花,帽子就做好了;

5.用小镊子将较大颗粒的速溶咖啡点缀在奶油花上做圣诞老人的眼睛和嘴巴,草莓圣诞老人就做好了;

6.取一个盘子,将糖粉在盘底铺一层,再摆上全部做好的草莓,雪地里的圣诞老人就闪亮登场了。



兰姨,非主流资深煮菜老妈,会煮菜,会写作,阳光、坚韧、充满爱心。擅长家常菜的制作与烹饪。在和家人以特别补养与关怀的同时,也希望更多的温暖和幸福在餐桌边延续。著有《温暖传家菜》一书。

@兰姨lanerlove<http://weibo.com/u/2161192371>