

# 小年到，年味浓，特色美食吃起来！

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 艾鹏飞 整理

农历十二月二十三和二十四，是汉族民间传统的祭灶日，又称“小年”。小年是春节的前奏曲，从这天开始，就意味着进入过年的节奏了！在过小年的这一天，全国各地都会吃一些传统美食。今天小编就给大家介绍几种不同地区会吃的一些食物，看看有没有你家乡的特色美食！

## 粘糕

**【食材】：**黄米面 3 斤、红枣儿 2 斤。

**【做法】：**

1. 做粘糕面和红枣的比例为 3: 2。
2. 红枣清洗干净，然后把红枣的那个小硬梗去掉，准备下水煮。
3. 在蛋清里加零卡糖，10 克的糖分成 3 次加入蛋白里打发蛋白霜。
4. 红枣冷水下锅，煮至枣儿发胀，枣皮一碰就破的程度就可以了。
5. 红枣煮好之后，把蒸锅铺上一层白菜叶防粘，把一半的红枣倒进去铺平，然后盖好锅盖，开火蒸。
6. 把黄米面放进一个大碗，用常温水边倒边搅拌，水一定要慢慢倒，搅拌的手要快，直到没有明显的干粉，停止淋水。
7. 黄米面会有轻微的结块儿现象，把结了块儿的黄米面抓到手中，双手搓成粉状，直到黄米面中没有明显的结块儿就可以了。
8. 把锅中加水烧开，把一半的黄米面倒进去，铺平，盖上锅盖，蒸 20 分钟左右。
9. 黄米面蒸熟后，继续铺一层红枣，盖好锅盖，再蒸几分钟，把红枣蒸热之后再继续铺黄米面。
10. 盖好锅盖，继续蒸上 20 分钟左右即可。
11. 把蒸好的年糕趁热倒扣在案板上，趁热揭掉白菜叶，然后晾凉，凉后再切条或是切块就可以吃了。

**麻糖**

**【食材】：**红糖 120 克，花生碎 180 克，黑芝麻 70 克，白醋 1 小勺。

**【做法】：**

1. 花生炒熟去皮，晾凉后处理成花生碎。不用太碎，每粒压成三四片就可以。
2. 黑芝麻小火炒熟，大概两三分分钟就可以，炒熟的芝麻盛出晾

## 麻糖

**【食材】：**糯米、白芝麻、瓜子仁、花生、水晶肉、糖清等适量。

**【做法】：**

1. 糯米用水浸泡一个晚上，第二天捞起沥干，再打成粉末备用。
2. 白芝麻和瓜子仁放到锅里小火炒，炒到微黄就可以，然后盛出备用。
3. 花生洗一下放到锅里小火炒熟，然后把花生碾碎，去掉外衣。
4. 把水晶肉和白芝麻、瓜子仁、花生碎混合在一起，使劲搅拌均匀。
5. 准备好印饼的模具。
6. 准备糖清和面粉，然后用勺子一点点放到面粉里，一起和匀。
7. 在模具里面铺上一层和好的面粉，周围也铺一层，然后中间放入之



粘糕



麻糖

凉备用。

3. 锅里倒入凉水半碗，大概 100 毫升，再把 120 克的红糖放进去，开小火慢慢熬，不停地搅拌，直到糖成为深棕色，无气泡后加入 1 小勺白醋。

4. 继续小火，加入准备好的芝麻和花生碎搅拌均匀。

5. 搅拌均匀后盛出来放入准备好的容器中按压平，尽量压紧。

6. 定型后放在案板上趁热切开，切成小块晾凉即可。

## 米饼

**【食材】：**糯米、白芝麻、瓜子仁、花生、水晶肉、糖清等适量。

**【做法】：**

1. 糯米用水浸泡一个晚上，第二天捞起沥干，再打成粉末备用。

2. 白芝麻和瓜子仁放到锅里小火炒，炒到微黄就可以，然后盛出备用。

3. 花生洗一下放到锅里小火炒熟，然后把花生碾碎，去掉外衣。

4. 把水晶肉和白芝麻、瓜子仁、花生碎混合在一起，使劲搅拌均匀。

5. 准备好印饼的模具。

6. 准备糖清和面粉，然后用勺子一点点放到面粉里，一起和匀。

7. 在模具里面铺上一层和好的面粉，周围也铺一层，然后中间放入之



米饼

前做好的花生、芝麻等馅料。然后再在上面撒一层面粉覆盖饼馅。

8. 盖上印盖用力压实，把印好的饼放入蒸炉，蒸熟后就可以开吃了。

## 杀猪菜

**【食材】：**东北酸菜 800 克、五花肉 200 克、猪大骨 500 克、猪血肠一段，白醋、盐、胡椒粉、葱、姜、豆油适量。

**【做法】：**

1. 大骨头和五花肉提前三、四个小时用水泡上，泡出里面的血水，然后焯水。

2. 焯水后取出用清水冲洗干净。

3. 锅中加入适量水，放入猪骨、五花肉和葱姜。

4. 煮沸后改中火炖煮出猪骨汤，炖煮的时候放一些白醋，炖好后备用。

5. 五花肉炖煮熟了，捞出切成厚片。

6. 酸菜用清水冲洗一遍，再攥干水分待用。

7. 把静置好的面团，分成均匀的面剂子。

8. 猪血肠切厚片，锅中倒入适量豆油。

9. 放入葱姜爆香，下入酸菜翻炒，炒出酸菜的香味。

10. 倒入猪骨汤炖煮 20 分钟左右，再将五花肉和猪骨、酸菜一起炖。

11. 加入盐和胡椒粉，待酸菜快炖熟时放入猪血肠，炖至血肠变色即可。

## 火烧

**【食材】：**普通面粉、白糖、40 度温水 180 毫升、食用油 45 克、热油 115 克、花生。

**【做法】：**

1. 碗中准备普通面粉 300 克，再加入 20 克白糖，用 180 毫升 40 摄氏



杀猪菜



火烧

度的温水和面，和成絮状后再加入 45 克食用油，接着揉成团。

2. 把面团移到案板上充分搓揉均匀，揉成细腻光滑的状态后包上保鲜膜松弛一个小时。

3. 碗中准备 150 克普通面粉，然后把 115 克刚烧好的热油浇进来，充分拌匀，做成油酥放凉备用。

4. 花生炒熟后用擀面杖压碎放入小碗中，再加入适量白糖和熟面粉，充分拌匀备用。

5. 在案板上抹点油，然后取出松弛好的面团，再分成两个大剂子；接着把剂子整成长方形，擀薄后均匀地抹上油酥。

6. 面皮的一头边卷边拉，慢慢卷好并收好口；然后揪剂子，再把收口处往中间包好，擀成圆皮子备用。

7. 把准备好的花生白糖馅儿放到圆皮子上，并把口收好；然后用擀面杖擀成饼状，放到烤盘中。

8. 烤箱预热至 200 摄氏度预热 10 分钟，然后把烤盘放入烤箱中烤至饼变得鼓起、且表面金黄即可出炉。