

首个“非遗版”春节

年夜饭 吃出晋中味

在中华大地的传统节日中，春节无疑是最隆重、最热闹的。而当这一古老节日与“非遗”相结合，便赋予了

其更加深厚的文化内涵。

2024年12月4日，我国申报的“春节——中国人庆祝传统新年的社会实践”在联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第19届常会上

通过评审，列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

2025年春节，我国首个“非遗版”春节，各地庆祝活动可谓别出心裁。而作为春节压轴大戏——年夜饭，更承载着各地文化的传承与延续。

晋中，这片历史悠久的土地，不仅孕育了丰富多彩的非物质文化遗产，更将这份独特的文化韵味融入日常饮食之中。年夜饭，自然成为晋中饮食文化的一次集中展示。

在晋中，年夜饭的准备是一项极为隆重的仪式。从选材到烹饪，每一个环节都很讲究。食材必须新鲜，且多选用本地特有的种类。这些食材不仅口感上乘，更蕴含着晋中大地的独特风情。

烹饪技艺则是晋中年夜饭的另一大亮点。无论是炖、烧、蒸、炸，还是切、雕、摆、拼，都展现出晋中人对生活的热爱与对美食的极致追求。酱梅肉软烂入味，糖醋鱼酸甜可口，什锦铜火锅醇厚鲜香，香酥鸡外酥里嫩……每一道菜都是一种文化的积淀，让人在品尝美食的同时，感受晋中文化的独特魅力。

除了美食本身，年夜饭的氛围也极为重要。在晋中，年夜饭通常在家中举行，一家人围坐一起，共享丰盛晚餐。饭桌上，笑声、祝福声此起彼伏，温馨和谐之气溢满全家。而饭后的守岁活动，更是将这份幸福和欢乐推向高潮。家人们一起聊天、玩游戏、看春晚，共同迎接新年的到来。

晋中的年夜饭，是一次文化的传承和情感的交流。在这一顿特殊的晚餐中，家人们品尝地道特色美食，聊着家常琐事，这种温馨和谐的氛围，让年夜饭成为晋中人心中最难忘的记忆之一。

(史翔凤)



酱梅肉



过油肉



什锦铜火锅

过油肉

制作方法

1. 食材准备:

猪肉剁成馅，加鸡蛋、淀粉、葱姜末、盐、料酒搅拌均匀，挤成丸子。

2. 炸制: 锅中倒油，六成热时放入丸子，炸至金黄浮起捞出；待油温升高，复炸使丸子更酥脆。

3. 调汁烩煮: 另起锅，放少许油，加糖炒出糖色，加醋、水、盐、番茄酱煮开，勾芡至浓稠，放入丸子裹匀汤汁。

菜品特色: 丸子圆润，色泽红亮，外酥里嫩，口味酸甜可口，开胃解腻。

制作方法

1. 食材准备:

选猪里脊肉切片，加盐、料酒、生抽、淀粉抓匀腌制；玉兰片、木耳切片。

2. 滑油: 锅中倒油，油温热至四五成时，将肉片滑炒至变色盛出。

3. 炒制: 锅中留底油，爆香蒜片，下配菜炒至断生，倒入肉片，加

少许醋、酱油、盐、鸡精调味，勾芡炒匀。

菜品特色: 色泽金黄，肉质外软里嫩，配菜脆爽，荤素搭配。口感以咸鲜为主，醋香去腥提味、略有甜味，层次分明。

制作方法

1. 食材准备:

整鸡洗净，用盐、料酒、生抽、花椒、八角、桂皮、葱姜蒜等调料腌制2至3小时。

2. 蒸制: 腌好的鸡放入蒸锅，蒸1.5至2小时，至筷子能轻松插入鸡肉内。

3. 炸制: 蒸好的鸡挂蛋糊，放入五成热的油锅中，炸至表面酥脆，捞出控油。

菜品特色: 外皮金黄酥脆，鸡肉脱骨软烂，融合多种香料味道，香气扑鼻，口感层次丰富，食之令人回味无穷。

糖醋丸子

制作方法

1. 食材准备: 五花肉煮至八成熟，捞出抹老抽，切成0.7厘米厚片。

2. 酱制: 酱豆腐打烂，放入白糖、葱姜、八角粉等，将制好的酱与肉片一起拌匀。

3. 蒸制: 碗底刷酱豆腐汤，摆肉片，上笼屉蒸1.5小时，扣盘即食。

菜品特色: 色泽红亮，肉片均匀，肥而不腻。口味咸甜交织，酱味浓郁，肉香醇厚绵香。

酱梅肉



香酥鸡

制作方法

1. 食材处理: 鲜鱼改刀，用盐、料酒腌制；鱼身挂鸡蛋糊，入热油中炸至金黄酥脆，捞出沥油装盘。

2. 调糖醋汁: 锅中留少许底油，加番茄酱炒出红油，加适量糖、醋、水、盐、水淀粉，熬至浓稠冒泡。

3. 浇汁: 将糖醋汁浇在鱼上。

菜品特色: 造型优美，鱼身外酥里嫩，色泽红亮诱人。口感酸甜适口，酸而不烈，开胃解腻。



糖醋鱼

什锦铜火锅

制作方法

1. 食材准备:

白菜、粉条铺底，依次码放炸丸子、烧肉、豆腐、小酥肉、海带、金针菇、土豆等。

2. 调汤: 用猪骨、老母鸡等熬制高汤，加盐、胡椒粉、鸡精、料酒等调味。

3. 炖煮: 高汤倒入铜

火锅，点燃木炭，慢炖至食材熟透入味。

菜品特色: 食材丰富，层次分明。铜锅导热均匀，边煮边吃，热气腾腾，适合多人共享。口味融合多种食材味道，醇厚鲜香、汤鲜味美，各种食材保持了自身特色又相互映衬。

