清爽年菜健康吃 鴻運當頭步步升 高昇排骨

文、圖 / 貓尼先生

年夜飯的傳統

結束了 12 月年末的繁忙，緊接著 1 月的到來，新的年度開始總是會讓人有一種新的期待與希望，但如果要依照傳統習俗，須等到農曆年過完了，才算是真正送走舊的年度迎來新的氣象。依照習俗，農曆年被稱為春節，其中春節年味以農曆正月初一到初五這段期間最為濃厚，民間俗稱「過年」，含有辭舊迎新之意，被視為一年中最重要的節日。而農曆正月初一的前一天，即為上個年度的最後一天的晚上，與春節 (正月初一) 首尾相連，歲末最後一天被稱為「歲除」，意即除去舊的歲度，迎接新歲，所以取最後一天晚上的「夕」字與歲除的「除」字結合便是「除夕」的由來。

有關除夕的風俗有很多，除了含有除舊布新的意思外，尚有祭祖、圍爐吃團圓飯、發壓歲錢及守歲等。其中的重頭戲就是圍爐吃團圓飯，家人在歲末年初之際一起團聚，象徵著一家人永遠同心不分離之意，因此年夜飯通常都會費盡心思的盡量準備豐盛些、有些象徵性的意涵。

菜色意涵

在臺灣的年節傳統中，多在年夜飯上準備一些有吉祥寓意的菜餚，代表著來年一切都如桌上佳餚一般圓滿順意，因此會特別挑選具有特別含意的食材或是諧音吉祥之菜色當作是年夜飯菜色。例如：如「長年菜」代表長壽、「菜頭」代表好彩頭、「魚」代表年年有餘、「鳳梨」代表好運旺來，「水餃」取其模樣似元寶代表財富滿滿的意思。本次介紹的年菜「高昇排骨」正是採其烹調的醬量份量剛好是由少至多，有往上攀升的意思，正好取其高昇的諧意代表著吃了這道菜餚來年的運勢將會步步高升，簡單又有寓意的年菜，不用到餐廳也可以自己在家動手做，吃完之後包準氣勢節節攀升好運無法擋。

高昇排骨

食材準備

豬腩排 (或小排)	600g
花椰菜 (或其他青菜)	適量
米酒	1 大匙
白醋	2 大匙
糖	3 大匙
醬油	4 大匙
水	5 大匙

作法

1. 排骨和冷水放在湯鍋中，小火煮 10 分鐘，煮沸前熄火，洗淨瀝乾備用。
2. 熱油鍋，將排骨放入煎至表皮焦香。
3. 將米酒、白醋、糖、醬油及水全部放入鍋內翻炒均勻。
4. 加入醬汁的排骨煮滾後關中小火，蓋上鍋蓋燜煮，每 5 ～ 10 鐘開蓋翻面使排骨均勻沾上醬汁。
5. 繼續燉煮 30 分鐘，維持大火讓醬汁收至黏稠狀即完成。