



江小晚携小晚全家福给您拜年啦！

盆菜，顾名思义就是用一个大大的食物盆，一盆菜里可荟萃有百菜百味，共冶一炉，基本原则是“和味”。将食材层层叠叠放入，最易吸收汤汁的材料通常放在最下面，在烧制时，融合出一种特有的美味。吃盆菜时，吃法是相当有讲究的，得一层一层往下吃，上层的食材往往是饱满的、汁水丰富的，烹饪过程中，上层的精华汤汁层层往下渗透，吸饱了各种鲜香的底层食材则丰腴饱满，汤汁和食材的味道交融在一起，鲜香浓郁。

资料显示，盆菜的渊源可以追溯到南宋末年，已有数百年的历史。发展

至今，盆菜早已成为了一款特色美食，其烹饪方式多元，食材结构多变，获得了越来越多人的喜爱。据了解，以往农村里有喜庆事，便会在空旷的地方，配以木台木凳，以木炭加热，大家围着热烘烘的盆菜，一边品尝，一边庆祝。

无锡人过年时，年夜饭的压轴菜就是盆菜，在年夜饭进入尾声时上桌，基本上都是用砂锅烹制，食材略有不同。小晚小时候吃的都是最常见的：用熬制了好几个小时的鸡汤做底汤，粉丝、白菜铺底，放入卷鲜、咸肉片、冬笋、肉圆、蛋饺、油豆腐、百叶包等，再以青菜心点缀其上。虽然都

是简单的食材，但品种丰富，烹饪出来的味道也让人难以忘怀。热气腾腾的盆菜常常一上桌就会引出小晚的口水，一层又一层，每吃到一种与往年不同的食材都是一种惊喜。以至于现在每每提起年夜饭，小晚首先想起的就是全家福盆菜，每一层都是不同食材的砂锅，全家人边吃饭边聊天的热闹场景、温暖充满笑声的屋子，组成了小晚对年夜饭最深的记忆。

现在，盆菜的花样更多，如内有大连鲍、鱼翅、花胶、海参等，制作工序也更为复杂，食材需要分门别类进行煎、炸、煮、烧、炆、卤、炒等精细烹

饪，海参、花胶等干货要提前泡发，各款新鲜食材要分开加工……而这也是不少饭店外带盆菜需要预定的原因。

无锡名厨施道春就在江南晚报旗下美食融媒体平台——“江小晚”启动时特意带来了一道全家福盆菜，以娃娃菜铺底，放入烤鸭片、百叶包、香菇、咸肉切片、虾干、卷鲜、鱼面筋等食材，一只不小的砂锅被摆得满满的，然后加入高汤，小火慢炖之后就完成了。丰盛的食材，各有其味又互相衬托，春节聚会时，一定要来上一道盆菜，团团圆圆、美美满满。（张颖）

一期一烩

暖心暖胃
美味看得见



无锡美食，绕不开这只玉兰饼



主辅料：

水磨糯米粉 200 克、富强粉 50 克、鲜肉馅 150 克。

调味料：

姜、蒜末、葱、五香粉、生抽、糖、盐、老抽、黄酒适量。

制 法：

把肉剁成肉糜，然后里面放入黄酒、盐、葱姜蒜末、五香粉、耗油、生抽、老抽、糖拌匀，然后把肉上劲。把水磨粉和面粉放在一起，用 70—80℃ 左右的烫水揉粉，揉成光滑的米粉团。把面团搓成长条，拽成一个一个分量相当的剂子，搓成圆形，用两个拇指放中间，捏成一个窝装圆胚。放上肉馅，收口按扁。锅里放油，等到五成热的时候，把做好的饼胚放入油锅煎，等煎到一面金黄色的时候翻身。等两面煎至金黄色即可出锅。

注意：

拌肉馅的时候，食料一定是按顺序来，让材料充分融合。充分的搅拌，让肉馅吸饱了水，这样拌好的肉馅口感就会十分顺滑。

本周优享

特价？打折？
看这里！



主理人：金玉

木棉花酒店

- 3-4 人套餐，原价 666 元/份，限时优惠价 368 元/份。
- 5-6 人传统三白宴，原价 888 元/份，限时优惠价 588 元/份。
- 7-8 人精品套餐，原价 1342 元/份，限时优惠价 688 元/份。

止·素餐厅

- 单人一如香席餐，原价 522 元/份，限时优惠价 198 元/份。妙光双人餐，原价 274 元/份，限时优惠价 199 元/份。
- 3-4 人观音赐福餐，原价 560 元/份，限时优惠价 388 元/份。
- 8-10 人功德圆满餐，原价 1145 元/份，限时优惠价 818 元/份。

名都大酒店

- 3-5 人套餐，原价 505 元/份，限时优惠价 308 元/份。
- 6-8 人套餐，原价 955 元/份，限时优惠价 598 元/份。
- 超值 8-10 人套餐，原价 1311 元/份，限时优惠价 908 元/份。
- 10 人聚会套餐，原价 1847 元/份，限时优惠价 1288 元/份。

香梅国际大酒店

- 特惠 3 人套餐，原价 384 元/份，限时优惠价 176 元/份。
- 10 份超值自助餐（可分 10 次使用），原价 1280 元/份，限时优惠价 528 元/份。