

舌尖记



品尝“春色” (蔬菜篇)

在我国民间,有句古语说:“春吃芽,夏吃瓜,秋吃果,冬吃根。”因此,在这个万物生发的春季,最适合的时令菜就是那些刚长出来的植物了,它们不仅最为鲜嫩,而且营养也最为丰富。本期就为大家推荐几道适合春天吃的美食,让你在“鲜嫩”中感受春天的美好。

香椿拌豆腐：春季独有的美食

每个季节总有一些独属于这个季节的食物。在春季,有一种食物可能不是人人都喜欢,但却是只属于这个季节的特色食物,那就是香椿。

香椿,被称为“树上蔬菜”,是香椿树的嫩芽,叶厚芽嫩,绿叶红边,可做成各种菜肴。春季的香椿,鲜嫩清脆,香味浓郁,口感和营养都是最好的。中医认为,香椿味苦、性寒,有清热解毒、健胃理气的功效。

香椿有一种独特的味道,有的人对这种气味难以接受,但有的人对其却情有独钟,每当香椿上市的时候总会买一小把,不管是香椿炒鸡蛋,还是香椿拌豆腐、香椿饼,都觉得是美

味。尤其是香椿拌豆腐,那白绿相间的色泽、软嫩清香的口感,让人不禁有一种尽享盎然春意的感觉。正如汪曾祺在散文《豆腐》中所写的:“香椿拌豆腐是拌豆腐里的上上品……一箸入口,三春不忘。”

香椿拌豆腐的做法也很简单,先将香椿洗净,放入开水锅中焯至变绿,捞出放入冷水过凉、切碎;再将豆腐切块,用开水焯一下,以去掉涩味;然后将香椿和豆腐放入碗中,加入适量的盐、味精、香油、醋等拌匀即可。

不过,香椿虽然好吃,但也不可多吃。因为香椿用民间的说法来讲,



属“发物”,会诱发人体原来的慢性疾病,所以有慢性病的患者应少食或不食。另外,香椿一定要选新鲜的,食用前最好用水焯一下,以除去里面大部分的亚硝酸盐。
一凡

炸洋葱花：颜值好味道佳

洋葱是一种很普通的蔬菜,也是人们常吃的家常菜之一。其汁多柔嫩,辣味淡,适于生食,在国外还被誉为“菜中皇后”,营养价值较高。春季,也是适合吃洋葱的季节。在此,记者为大家推荐一种洋葱的招牌吃法——炸洋葱花。

炸洋葱花,也是美国老牌连锁餐厅德州公路餐厅的必点小吃。制作方法为:选用个头饱满的优质白洋葱,去皮后掐头去尾,并使根部保留约一公分高度,这样才能确保洋葱在炸制中“开花”。之后,采用“米”字形切法,从头部切开。刀工不熟的小伙伴,可以选择拿两根筷子垫住底部来切。

洋葱切好后,将一个鸡蛋打散,加100毫升牛奶,均匀搅拌成蛋奶液,将切好的洋葱花充分浸泡。再准备200克面粉、一勺辣椒粉、一勺大蒜粉、一勺黑胡椒盐调制炸粉,并将炸粉均匀撒在浸泡好的洋葱花上。这个过程可以重复两遍,以确保每一个花瓣从里到外都裹上炸粉和蛋奶液。之后,起锅烧油,油温至170-180℃时,将洋葱花放入炸8-10分钟,直到炸至完全开花、表面焦黄即可。然后,配上番茄酱和蛋黄酱就可以开吃了。

这道炸洋葱花,不论是颜值和味道绝对会让你喜欢上它。不信,你就试试看吧。
孟维鹏



韭菜炒鸡蛋：家常菜品营养丰富

春季的特有美食有很多,而最值得一吃的就是韭菜了。尤其春韭,更为韭菜中的佼佼者,其根白如玉,叶绿似翠,味道鲜美,有“春天第一菜”的美誉。

韭菜有着较高的营养价值,而且吃法多样,既可佐以肉、蛋、虾、墨鱼等炒制,又可做饺子、包子等的馅料。而韭菜最家常的做法,就是韭菜炒鸡蛋了。

韭菜炒鸡蛋做起来特别简单,只需要几分钟就可以完成。先把韭菜洗干净切成段,鸡蛋打在碗里,倒入料酒后均

匀搅拌;接着热锅、倒油,把鸡蛋炒熟后盛出;之后锅中重新倒油,放入韭菜略炒一下,再放入鸡蛋,加盐、糖和生抽,翻炒均匀即可。

除了操作简单,这道菜还很有营养。韭菜富含维生素和纤维素,对人体有温补肝肾的作用;鸡蛋富含蛋白质,可以补充人体营养。不仅如此,韭菜和鸡蛋还可相互取长补短,如韭菜中的纤维素比较粗,容易刺激胃,而鸡蛋中的蛋白膜可将韭菜表面包裹起来,减少韭菜对胃黏膜的刺激。
锦华



葱油莴笋：制作简单又健康

一年四季,好像都有属于它的颜色。秋天是黄色的,冬天是白色的,夏天是红色的,春天则是清新的绿色。

说到绿色,自然会让你想到各种绿色的蔬菜。适合春天食用的蔬菜有很多,现在我们就制作一个特别适合这个季节吃的菜品——葱油莴笋。

葱油莴笋的制作方法简单易上手:先选用新鲜的莴笋,去皮刨成丝,放适量的盐搅拌均匀,腌制15分钟。接着准备小葱和辣椒,并将小葱的葱白和葱绿分开,葱白炸油,葱

绿、红椒切碎做装饰。莴笋腌制好后,过滤掉腌出的水分,放少量的鸡精和白糖,搅拌均匀。之后,起锅热油,先将葱白下油锅小火炸至变色、捞出,再将炸好的葱油与莴笋拌匀即可。装盘时,用葱绿和红椒碎做装饰,葱油莴笋就制作完成了。

莴笋又叫“春菜”,含有丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分,民间还有“春令莴笋似黄金”的说法。葱油莴笋口感脆嫩、颜色翠绿,健康又养眼。
孟维鹏



■广告

2021《大同晚报·美食周刊》大同日报传媒集团全媒体美食频道战略合作伙伴

蒙度毛肚火锅

越懂火锅 越爱毛肚

龙园店:水泉湾龙园D区1号高铺 电话:7969888
花千树店:大和路与重熙街交汇处 电话:6204888
百盛店:清源西街百盛购物中心3楼 电话:19903526250

大同市餐饮饭店业协会
打造美食之都
弘扬美食文化

云冈黄酒

大同云冈酒业有限责任公司
销售热线:0352-5520900

谦益泰茶莊 Qianyi Tai Tea House

让端起茶杯的人都成为爱茶的人

地址:鼓楼古玩城三楼305
电话:15803423777