

舌尖记



# 品尝“春色”

## (主食篇)

春季,不仅风景秀美,还有许多这个季节特有的美食。上期,我们为大家推荐了几道春季特有的时令菜,让你在“鲜嫩”中感受到了春天的美好。本期,我们将再为大家推荐几道适合春季吃的主食。尤其是那些用春季时令菜做的主食,一定要抓紧时间品尝一下,不然想再尝到或许就要等到明年了。

### 春饼:口感筋道 脆软咸香



春饼,不仅是立春之日吃的传统食物,也是适合整个春季吃的美食之一。据了解,吃春饼的习俗起源于晋

朝,兴于唐朝。春饼是指用面烙制或蒸制成的薄饼,食用时常常与用豆芽、菠菜、韭黄、粉丝等炒成的合菜一起吃,或以春饼包菜食用。传说吃春饼有喜迎春季,祈盼农苗兴旺、六畜茁壮之意。如有的地方认为吃了卷着芹菜、韭菜的春饼,会使人们更勤(芹)劳,生命更长久(韭),家业更兴旺。还有的地方,则会包刚刚长出来的鲜嫩小葱,有“咬春”的意思。而且讲究包起来从头吃到尾,叫“有头有尾”。

春饼的制作方法很简单,先用开水

和面,这样和的面特点是面团绵软,烙制的时候易熟而不糊。然后将面团分成若干小面团,再将两个小面团中间抹油后叠在一起,擀成薄饼,上锅烙熟即可。

吃春饼最讲究的是春饼的配菜,一定要丰富,尤其不能少了春季时令菜,如小葱、炒菠菜、炒韭菜、炒豆芽等,还要再配上甜面酱、摊鸡蛋、黄瓜条、粉丝等。吃的时候,取一张薄饼,在盘子上铺平,依次将各种菜码放在上面,然后卷起来就可以了。卷好的春饼口感筋道、脆软咸香,最主要的是营养丰富。 一凡

### 虾仁菠萝炒饭:色彩鲜艳 香甜可口



春季,除了应季的时令菜,也有许多时令水果值得一吃。其中,春季的菠萝因浓郁的香味和水润的口感是很多人喜欢的水果。在此,就为大家推荐一个简单易上手、香甜又可口的虾仁菠萝炒饭。

平时我们在家做饭,经常会有剩米饭的时候,第二天再将其做成蛋炒饭是很多人的选择。做蛋炒饭的方法有很多,但多数都是咸口的。而虾仁菠萝炒饭,则是一道甜口的炒饭。

首先准备凉米饭两碗,新鲜虾仁10余只、新鲜菠萝一个,以及胡萝卜、大蒜、青豆、肉松若干。将凉米饭打散成一粒一粒的,鲜虾仁挑去虾线后洗净、沥干水分,菠萝去皮、切丁,胡萝卜切丁,大蒜切末。之后,锅中热油,将蒜末爆香,放入虾仁炒至八分熟,加入青豆、胡萝卜丁、米饭、菠萝丁,快速翻炒至饭粒全部散开。最后,加入少许盐、糖、白胡椒粉,滴入适量香油,翻炒均匀。盛出后,在表面均匀撒上肉松,一盘美味的虾仁菠萝炒饭便做好了。

新鲜的菠萝加上美味的虾仁,伴着肉松的肉香,每一口下去都是满满的幸福感。而且,鲜艳的色彩加上丰富的营养和酸酸甜甜的口感,孩子们也特别喜欢吃。 孟维鹏



### 蔬菜土豆饼:红绿相间 营养美味

现在正是春暖花开的时候,许多时令菜也开始上市。尤其是鲜嫩的小葱,正是味美的时候。今天,就给大家介绍一种不一样的土豆做法——蔬菜土豆饼。新鲜的土豆,加上胡萝卜、香菜和嫩嫩的小葱,有红有绿,让整个小饼都沾染上了春天的气息,不但好吃还有营养。

做蔬菜土豆饼不难,先准备新鲜土豆2个、胡萝卜1个、香菜1把、小葱2根、鸡蛋1个,盐和油适量。将土豆和胡萝卜都擦成细丝,放入切碎的香菜和小葱,撒一点盐搅拌均匀。之后打入一个鸡蛋,并放入适量面粉,一直搅拌成黏稠的状态。最后,热锅、倒油,将面糊舀入锅中,用勺直接摊平,中火烙制。当小饼成型就可以翻面,直到两面烙至微焦的状态就可以出锅了。

烙的时候油微微多一点,这样烙出来的小饼更香。吃的时候蘸上番茄酱,特别美味。 孟维鹏

### 韭菜盒子:金黄酥脆 滋味悠长

从医学角度讲,春季养生,要顺应春季阳气生发、万物始生的特点,注意保养阳气。而韭菜味甘、辛,性温,有着发汗解表、补肝养阳等功效,最宜春季食用。尤其春韭更为韭菜中的佼佼者,有俗语说:“春食韭则香,夏食韭则臭。”

韭菜的吃法多样,既可佐以肉、蛋等炒制,也可做馅料。而说起用韭菜做馅料的主食,除了常见的包子、饺子外,还有一种非常受人们喜爱的美食,那就是韭菜盒子。

韭菜盒子是以韭菜、鸡蛋、面作为主要食材制作而成的美食,也是北方地区家庭餐桌上比较常见的一道主食,制作简单、味道鲜美。制作韭菜盒子时要用开水和面,以使外皮软绵筋道,而且不容易破裂。调制馅料的过程和大人常做的素馅包子差不多,先将鸡蛋炒熟,然后拌入切碎的韭菜,放入各种调味品即可。依据个人喜好,也可以加入切碎的粉条和地皮菜。馅料调好后,取一小块面团擀成薄片,放入适量馅料,



对折,捏出花边。之后,锅中倒油,加热,将韭菜盒子放入,煎至两面金黄即可出锅。煎好的韭菜盒子表皮金黄酥脆,内馅韭香浓郁、滋味悠长。 锦华



■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号商辅 电话:7969888  
花千树店:太和路与重熙街交汇处 电话:6204888  
百盛店:清远西街百盛购物中心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

**谦益泰茶庄** 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