

# 不负春日好“食”光

万物复苏的春季,除了风景秀美,还有许多这个季节特有的美食。尤其是那些应季的时令菜,香椿、韭菜、菠菜、小葱、笋……不仅鲜嫩,营养也最为丰富,是这个季节不容错过的美味。在此,就与大家分享几种由春季特有的时令菜制作的美食,让你在品尝美味的同时感受浓浓的春的气息。

## 本土春菜品种多

### 韭菜盒子：外酥里嫩韭香浓



韭菜味甘、辛,性温,有发汗解表、补肝肾养阳等功效。尤其春季的韭菜,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,尤其春季的第一茬韭菜,翠绿鲜嫩,佐以鸡蛋炒制,味道清爽

鲜美,是人们春季百吃不厌的一道经典佳肴。如果用来包饺子,更是荤素相宜。

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。韭菜盒子是许多大同人家餐桌上比较常见的一道主食,外酥里嫩,味道鲜美。韭菜盒子的做法简单,但想要做得好吃,还需要一些小技巧。不仅馅料要调好,面也要和好,讲究皮薄馅多还不能露。具体做法为,先用开水和面,以使外皮软绵筋道,不易破裂。之后,将鸡蛋炒熟,拌入切碎的韭菜,放入各种调味品。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。锅中热油,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)

### 菠菜拌粉丝：鲜嫩爽口营养高

菠菜有“蔬菜之王”的美誉,含有胡萝卜素、维生素、矿物质等10多种人体所需的营养成分。虽然菠菜一年四季都有,但其他季节的菠菜,不论口感和味道都比不上春季的菠菜。这个季节的菠菜不仅鲜嫩,而且营养价值高。所以,春季里新鲜的菠菜可一定不要错过了。否则,这难得的鲜美滋味,错过便要再等一年了。

在菠菜的做法中,凉拌可以最大程度保留其营养和口感。大多数人在做凉拌菠菜时,都是将菠菜焯水后,加些洋葱或是胡萝卜进行简单的凉拌。在这里,记者就和大家分享一道凉拌菠菜粉丝的做法,不论是外观还是口感都别有风味。

菠菜拌粉丝所需要的食材为菠菜、胡萝卜、粉丝、盐、大蒜、干辣椒、陈醋、生抽、食用油、白芝麻。做的时候,先将粉丝用凉水浸泡半小时以上,泡软后用剪刀剪成小段;再将菠菜清洗干净后切成小段,将胡萝卜洗净、去皮后切成细丝。之后,锅中热水,水开后加入少许的盐和食用油,将菠菜下锅焯10几秒钟后捞出;



再将胡萝卜丝下锅焯10几秒钟捞出,粉丝下锅煮熟后捞出。焯过水的3种食材用凉水冲洗,并将水分控干,放入盆中。将大蒜剁成蒜末,干辣椒剪成小段后全部放入碗中,加入少许白芝麻。锅中热油,并将热油倒入碗中,炆出香味后加陈醋、生抽和盐,用筷子搅拌均匀,调成料汁。最后,将调好的料汁倒入盆中,翻拌均匀后装盘,一盘鲜嫩爽口的菠菜拌粉丝就做好了。

(一凡)

## 南方食材受宠爱

### 香椿炒鸡蛋：营养丰富色味佳



香椿,也被称为“树上蔬菜”,不仅营养丰富,还具有较高的药用价值。香椿叶厚芽嫩,绿叶红边,香味浓郁,可做成多种菜肴。其中,香椿炒鸡蛋最能代表春天的味道。

香椿炒鸡蛋,简单易做又好吃。首先,将新鲜的香椿去除根部比较老的部分,用清水冲洗干净。之后,锅中加入适量清水,大火烧开后放入香椿焯水。焯好的香椿,过凉水后控干水分,切成小段备用。将3颗鸡蛋打入碗中,用筷子打散,加入切碎的香椿,撒上少许盐搅拌均匀。然后,锅中倒油,大火烧至油温七成热时,倒入搅匀的香椿鸡蛋液。待鸡蛋液微微定型之后,快速翻炒几下,炒至鸡蛋颜色金黄即可出锅,一道营养丰富、香味浓郁的香椿炒鸡蛋就做好了。

香椿有一种独特的味道,有的

人不太喜欢这种气味。香椿是只属于春季的特色食物,所以即使你不喜欢香椿的味道,春天来了,你也不妨试着尝尝香椿做的美食吧。看着那金黄翠绿相间的色泽,闻着那鲜美的香椿味道,会让你不禁有一种尽享盎然春意感觉。

(孟维鹏)

### 油焖笋：老少皆宜味道鲜



不知道大家最近有没有刷到网红大熊猫“花花”,短小的脖子,憨态可掬,背影还像极了个饭团子。她经常被弟弟欺负,抢夺她剥好的笋。而每次看到“花花”吃笋,那仿佛能穿透耳膜的“咔嚓咔嚓”声,让人不禁也想品尝一下鲜笋的味道。因此,也就有了今日的推荐美味——油焖笋。

春必食笋,而吃笋则以油焖笋为第一选择。先将笋去壳、去老根后切块,大小尽量适口。起锅烧水,水开后将笋块焯水、过凉,这样做出来的笋特别脆。油焖笋的关键是油量的掌控,虽叫油焖,但千万别放太多油,只需炒普通蔬菜的油量就可以了。油热之后,将葱白爆香,再将备好的笋倒入锅中煸炒。等到煸炒出笋的香味,淋生抽,继续翻炒几下后加入少量水,盖好锅盖,小火焖五六分钟。之后,揭开锅盖,转大火,放少许

白酒、红烧汁,撒葱末,略微翻炒、收汁,就可以装盘了。

油焖笋虽然是江南地区的一道特色名菜,但在北方地区喜欢吃的人也很多。做好的油焖笋色泽红润,不仅吃起来爽脆鲜嫩、香甜可口,而且营养丰富、老少皆宜。(孟维鹏)

■广告

2023《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

**君宴金厨** 幸福味道 粤厨知道  
品味粤菜 品味人生

品正宗粤菜 享天下美食

君宴金厨~款待你心中最重要的人!

订餐电话:0352-2090000 2096666  
地址:大同市平城区同泉路五岔路口

**大同市餐饮饭店业协会**

打造美食之都  
弘扬美食文化

云冈酒业  
Yungang wine

**云冈黄酒**

荣获2021年国际传统  
发酵食品创新大奖 **金奖**

大同云冈酒业有限责任公司 (0352)5520900

**Andbaby**  
安恩贝国际月子中心

母婴高端品牌  
品质值得信赖

地址:大同市平城区云冈路五岔路口  
电话:0352-2102222 2100123