

春季时令美食看过来

我国民间有俗语称：“春吃芽，夏吃瓜，秋吃果，冬吃根。”因此，在生机勃勃的春季，最适合的时令菜莫过于那些刚长出来的植物了。尤其是一些这个季节特有的食材，不仅最为鲜嫩，营养也十分丰富，是不可错过的美味。

香椿：独属春季的美食



香椿炒鸡蛋



香椿拌豆腐

香椿，可以说是独属于春季的美食，为香椿树的嫩芽，叶厚芽嫩，绿叶红边，可做成各种菜肴。虽然香椿的气味不是人人都喜欢，但春季的香椿鲜嫩可口、香味浓郁，口感和营养都是最好的。

用香椿做的美食很多，有香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐、香椿饼等。其中，香椿炒鸡蛋是最常见的做法。做的时候，要先将香椿洗净，在开水中焯一下，以去除里面的亚硝酸盐。然后，将香椿捞出过凉水、切碎，鸡蛋打入碗内，用筷子打散，放入切碎的香椿、盐、料酒，搅拌均匀。锅中热油，倒入蛋液，炒熟后盛出即可。做好的香椿炒鸡蛋不仅味道鲜香适口，营养也极为丰富。而且，看着那金黄

翠绿相间的色泽，闻着那鲜美的香椿味道，会让你有一种尽享盎然春意感觉。

香椿拌豆腐也是人们吃香椿的另一种方法，先将香椿洗净，放入开水中焯至变绿，捞出放入冷水中过凉、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。做好的香椿拌豆腐，色泽白绿相间，口感软嫩清香。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品……一箸入口，三春不忘。”

春天来了，如果你也对香椿情有独钟，赶快尝尝用香椿做的美食吧。
(王锦华)

春笋：春天的美味馈赠

在生机勃勃的春季，有一种美食会悄然登上人们的餐桌，它就是春笋。春笋，是春天的美味馈赠，为人们的餐桌增添了一种特别的味道。

春笋的外形挺拔，笋壳呈褐色，表面覆盖着一层薄薄的绒毛。剥开笋壳，内部的笋肉洁白如玉、鲜嫩多汁，散发着淡淡的清香。春笋的美味在于它的鲜嫩口感，无论是凉拌、煎炒还是炖汤，都能展现出它的独特风味。它可以与各种食材搭配，如肉类、蔬菜、豆制品等，为菜肴增添鲜美。

春笋不仅美味可口，还含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质等营养成分，对身体健康有益。刚上市的春笋与腊肉同炒，简直就是绝配。腊肉蒸15分钟晾凉切片，新鲜的春笋切片，青红椒切块。锅烧热下腊肉煸炒至出油，下蒜炒香，倒入春笋、青红椒翻炒2分钟，加调料炒匀收汁儿即可。炒好的春笋腊肉，入口爽脆，味道鲜美，赶快尝尝吧。
(孟维鹏)



青团：口感软糯 甜香可口

在春季的时令美食中，青团是一道令人难以抗拒的美味，它以独特的口感和浓郁的春天气息，成为人们春日餐桌上的常客。

青团，顾名思义，其外观呈现出清新的绿色，宛如一颗小巧玲珑的绿色明珠。青团的制作过程精细而独特，先将糯米粉与植物汁液融合，再包裹各种馅料，口感软糯，甜香可口。青团的馅料也十分丰富，既有传统的豆沙馅、花生馅，也有现代创新的芝士馅、

肉馅等。每一种馅料都为青团增添了不同的风味与口感，可以满足人们多样化的口味需求。

品味青团，不仅是一种味觉享受，更是一次与春天亲密接触的机会。它那清新的香气，仿佛将春天的美好融入其中。无论是作为早点还是下午茶，青团都能给人带来满足和愉悦。

除了美味可口，青团还承载着丰富的文化内涵。在一些地方，青团被视为春天的象征，代表着生机与希



望。在这个春天里，让我们一同品味青团的美味，感受它所带来的春天的气息和美好。
(孟维鹏)

小葱炒虾皮：味美鲜香又下饭



春季，天气多变，气温也忽高忽低，人们很容易感冒。这个时候，除了平时要注意增减衣服外，在饮食上

也可以选择一些有助于抗菌、人体生发阳气的食物，比如大蒜、洋葱、蒜苗、小葱等。在此，要跟大家分享的就是春季的“抗菌高手”小葱。

小葱，是春季不可错过的美味。这时候的小葱，即使将其一把放进嘴里嚼，也不会让人觉得辣。说起小葱的吃法，除了与大葱一样可用来调味以外，还可以作为蔬菜直接食用，常见的有小葱炒鸡蛋、小葱拌豆腐等。但在家住安益街的李欣手中，最擅长的一道菜是小葱炒虾皮。她告诉记者，每到春季小葱上市时，她都必定会买上一捆。家里人喜欢用小葱蘸酱

吃，但她更喜欢炒着吃，尤其是和虾皮搭配在一起炒。

李欣说，小葱炒虾皮需要的食材很简单，小葱1捆，虾皮适量，再加上盐和食用油即可。做的时候，先将小葱剥皮去头，洗净、控水，切成小段，并将葱白和葱叶分开。再把虾皮冲洗干净，控水备用。之后，锅中热油，放入虾皮，中小火炒至变黄、出香味。然后，倒入葱白，中火翻炒一会儿，再倒入葱叶，加盐，开大火爆炒至葱叶发蔫时出锅即可。做好的小葱炒虾皮，鲜香可口，非常下饭。

(一凡)

■广告

2024《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

大同市餐饮酒店业协会

弘扬古都大同餐饮文化
续写国际美食之都传奇

金御盛宴艺术宴会中心

艺术婚宴引领者
用艺术为爱加冕

地址：大同市五洲帝景二期B2号楼
联系电话：0352-7273777

金御满棠·宴府

用心为爱烹饪幸福味道

地址：大同古城东南角李怀角20号（和阳街太平楼南80米）
联系电话：0352-7969888

紫玄和茶庄

安吉白茶 杭州龙井

珍稀白茶 原价800元 现价480元 闪送到家

地址：东信茶叶街926号
电话：13513524658