

春韭 一口尝尽人间春

本报记者 牛瑞芳



《诗经》有云：四之日其蚤，献羔祭韭。诗圣杜甫在《赠卫八处士》写道：夜雨剪春韭，新炊间黄粱。这抹绿，春天韭菜的那抹绿，是跨越千年的烟火暖意。

春天的韭菜，又叫起阳草，顶着春寒生长，迎着阳气生发，有独特的香浓气。味。“寻鲜之旅”一行为了寻找这“春日之鲜”，再次走进菜市场。新鲜蔬菜的摊位上随处可见韭菜的身影，叶似翡翠，根如白玉，纤细脆嫩，碧绿丰盈。一位健谈的摊主对记者说，春天的韭菜，含水量高、热量低，富含多种维生素和矿物质，营养价值极高，“是当之无愧的春菜第一鲜”，摊主热情地介绍道。

“春食则香，夏食则臭”，这句俗语说的就是韭菜，也道出了春韭的鲜美。此时的韭菜，香而不冲，嫩而不柴，是最接地气的鲜味精灵，无需繁复的烹饪，韭菜炒鸡蛋、各式韭菜馅、韭菜盒子等等，就这样简单一炒、一拌、一包，便能化作舌尖上的春日盛宴。

吃惯了家常春韭，大厨手里的春韭如何烹制？欣悦楼总厨杨小龙为“寻鲜之旅”一行展示了两道不一样

的菜品：小韭菜炒鲜蚕豆、韭菜灌饼。新鲜蚕豆可以去皮，也可以不去皮，水开后将蚕豆焯水三四十秒，“焯水时少加一些小苏打，这样会使蚕豆更翠绿、口感更好。”杨小龙边操作边道出了“秘籍”。锅中放猪油，未热时放入蚕豆，小火慢炒，“一定炒至蚕豆开口笑才可以，不笑不好吃。”杨小龙诙谐地说。蚕豆“笑”了之后，烹一点黄酒，加蒜沫、少许红辣椒配色，然后加入韭菜段，调味只加盐、胡椒粉即可。这是一道满眼绿色的菜品——韭菜深绿、蚕豆浅绿，其间点缀的点点红色，有了“红杏枝头春间闹”的意境。韭菜味浓，蚕豆清香，一浓一淡相得益彰，一口下去，是春日最朴素也最治愈的味道。



韭菜灌饼的馅料较为简单，韭菜、地皮菜混合后再打入两颗生鸡蛋，加少许盐调味即可。韭菜灌饼的饼皮和制作过程则颇为复杂。只见面案师傅取一个提前用油“养”好的面团放至案板上，轻轻擀开，擀至透光为止。此时的面皮虽然薄如蝉翼，但仍韧性十足。将面皮经过几次折



叠后放入馅料，“这样就使灌饼有了层次，折叠后的饼皮至少要有16层。”师傅说着将馅料包起，形成一个大的、长方形的饼胚。将饼胚放入饼铛中小火慢烙，直至两面金黄。将烙好的饼移至案板上，修剪掉边缘，改刀成长条状，装盘即可。一小块一小块的韭菜灌饼排列整齐，浅浅的焦黄色、嫩绿色、黑色，层层错落，十分好看。熟了的韭菜灌饼里完全看不到鸡蛋的踪迹，原来鸡蛋只起到增香和凝固韭菜和地皮菜的作用。夹一块韭菜灌饼，咬一口，“薄脆”在嘴里散开，夹杂着韭菜和地皮菜的香气，满嘴留香。

春韭之美，美在鲜嫩，美在时令，更美在那份藏在烟火气里的春日诗意。它不似珍馐那般矜贵，却以最质朴的鲜香，成为春天里最不能错过的美食之一。



我家厨房

烧椒豆花牛肉

在众多家常菜里，烧椒豆花牛肉是妥妥的“下饭神器”，焦香浓郁的烧椒、滑嫩入味的牛肉、入口即化的豆花，不管是配米饭还是拌面条，都能让人多吃两碗。

食材

牛里脊250克、嫩豆花1盒、青线椒4-5根、红尖椒1根。

制作方法

将牛里脊逆着纹理切成薄片，切断牛肉的纤维组织，这是牛肉不柴的基础。切好的牛肉放入碗中，加入料酒、生抽、少许白胡椒粉和盐，用手抓拌均匀。加入2勺玉米淀粉，再次抓拌，让每片牛肉都裹上薄薄一层淀粉。最后淋1勺食用油，抓匀后腌制15分钟，进一步锁住水分。

把青线椒和红尖椒洗净，去掉辣椒蒂，不用切。锅中不放油，开小火，将辣椒直接放入锅中，用铲子不停按压翻炒，慢慢烤至辣椒表皮起皱、变黑发焦，散发出浓郁的焦香。烤好的辣椒放入碗中，稍微放凉后，用手撕掉表面的焦黑外皮，再切成碎末，自制的烧椒碎比瓶装烧椒酱更香，更有烟火气。

将盒装豆花倒扣在盘中，用刀轻轻划成小块，放入沸水中焯10秒，加少许盐，捞出沥干水分，铺在碗底备用。焯水后的豆花更紧实，后续淋上汤汁也不容易散碎。锅中倒入适量食用油，油热后放入切好的蒜末、姜末，小火炒出香味，接着放入自制的烧椒碎，转中火快速翻炒，炒出烧椒的焦香和辣味，这一步一定要炒透，烧椒的香味才能完全释放。随后加入1勺蚝油、半勺白糖提鲜，翻炒均匀后，倒入适量清水，水量以没过豆花为宜，开大火将汤汁烧开，加少许盐调味，汤汁的味道可以稍重一些，这样豆花和牛肉才能更入味。汤汁烧开后，转小火，保持汤汁微沸，将腌制好的牛肉片一片一片下入锅中，避免牛肉片粘连在一起。待牛肉片全部下锅后，轻轻推动几下，煮至牛肉完全变色，熟透即可，切记不要久煮，否则牛肉会变老发柴。

将煮好的牛肉和汤汁一起，淋在铺好豆花的碗中，最后撒上切好的小葱花，一道鲜辣滑嫩的烧椒豆花牛肉就完成了。（小孟）

推荐

焗·融合烧肉



位于绿地缤纷汇西南角的焗·融合烧肉是能刷新味蕾认知的宝藏之选。店内环境雅致又低调，暖黄的灯光搭配木质桌椅，私密的包厢既高级又有氛围感。

焗·融合烧肉对食材的挑剔藏在每一处细节里。店内招牌M12和牛、牛眼肉，大理石般的雪花纹理分布均匀，光是看着就让人垂涎三尺；极上三角牛腩，厚实的肉质烤后脆弹，油脂在炭火炙烤下缓缓融化，奶香四溢却丝毫不见

油腻，入口软嫩，是顶级和牛才能带来的纯粹享受。

牛肋条、腹心肉等经典部位，每一款都藏着惊喜。全程专人帮烤，店员精准把控火候，确保每一块肉都烤至金黄焦香。

除了硬核的烧肉，焗·融合烧肉的菜品丰富度更让人惊喜。新鲜刺身拼盘颜值出众，海鲜的鲜甜与烧肉的浓郁形成完美互补；精致寿司卷口感层次丰富，外酥里嫩，瞬间打开味蕾；而压轴登

场的日式拉面，浓郁的汤底搭配筋道的面条，一口入魂，为这场肉食盛宴画上完美句号。

店内的配菜也暗藏巧思，清爽的蔬菜沙拉解腻又开胃，各式韩式小菜酸甜开胃，就连搭配烤肉的蘸料都经过精心调制，从咸香原味到浓郁酱汁，能适配不同部位肉类的风味，让每一口都精准戳中味蕾。

（孟维鹏）

2026年《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

以牧鲜 达领先
山西塞北兄弟牧鲜食品有限公司
地址：大同市云州区农业示范区 电话：13753289908 13070567251

ZJLD 李渡
1308中遗献礼
0352-5555535
国宝李渡文化体验店
御河西路水泉湾龙园（御河西路与平景街路口）

魏欣源烧麦
好食材 大同味
电话：138 3522 8788
魏欣源食品有限公司（平城区小南头街道艾庄村）
魏欣源烧麦餐饮馆（平城区御河西路御西景苑）

**建设“国际美食之都”
三年行动计划
即将收官**