

春天大鱼大肉靠边站

春季“5鲜”多给家人吃,早吃早尝鲜

■ 市井

初春季节,万物复苏,我们挑剔的味觉也要开始新的旅程。经历了严寒冬季略显油腻厚重的餐食和新年大鱼大肉的洗礼,在春风和煦的春季,这些高热量的食物也该歇歇靠边站了,春季的新鲜时令菜不懂得尝鲜可就亏了,推荐春季的“5鲜”多给家人吃,这些新鲜的时蔬菜都有着新鲜的口感和丰富的营养,清香爽嫩,满满的都是春天的好味道。

一、韭菜炒河虾

夜雨剪春韭,新炊间黄粱,韭菜是春季“第一鲜”,春天的韭菜可是时蔬中的上等佳货,经过漫长冬季的营养积蓄,无论是口感还是营养都达到了最佳,搭配一些春季的鲜嫩的小河虾,两种春天的鲜味混合在一起,让味蕾瞬间就激活了。

1、韭菜、河虾用清水冲洗几次,大葱切段,姜清洗干净去皮切丝片,碗中加入少量的淀粉、盐、生抽和半碗清水搅拌均匀。

2、无水无油的平底锅中加入清洗干净的河虾,慢慢煸炒两三分钟,炒出其中的部分水分,盛出备用。

3、炒锅加油,油热后加入姜丝,炒出香味后,加入河虾翻炒均匀。

4、倒入调好的料汁,大火翻炒收汁,加入韭菜段,翻炒均匀后即可出锅。



二、蒜蓉炒茼蒿

茼蒿在以前有个雅称是“皇帝菜”,是古时候的“贡品”,茼蒿是一年生的菊科植物,有蒿之清气、菊之甘香,营养丰富,食用价值很高,尤其是春季的茼蒿更是鲜嫩清香无比。

1、茼蒿洗净将叶杆和叶子分别切段备用。

2、锅中烧水,加入1勺盐半勺油,水开以后,先焯水茼蒿杆,再焯水茼蒿叶子。捞出控水备用。

3、炒锅中加适量的油,烧至六成热

后,放入蒜蓉和2根干辣椒爆香。

4、倒入焯过水的茼蒿,大火翻炒1分钟,多翻动一下,让蒜蓉沾满茼蒿。

5、加入2勺蚝油,半勺香醋,半勺糖,适量的盐翻炒均匀,出锅前再加入一些蒜蓉,继续翻炒后即可出锅装盘。



三、醋溜豆芽

老话说“春吃芽,夏吃瓜”,春季万物生长,正是吃各种“芽菜”的好时候,鲜嫩可口,营养全面,分享一道醋溜豆芽的家常做法。

1、锅中加入清水,1勺食盐,1勺食用油,待水开后倒入绿豆芽过水,5秒后捞出投入冷水中。

2、半勺白糖,少许胡椒粉,2勺蚝油,2勺白醋和适量的盐搅拌均匀,大蒜、线椒、干辣椒切好备用。

3、锅中加入适量油,油热倒入蒜瓣、干辣椒段,线椒段,翻炒出香味。豆芽下锅,大火不断翻炒10秒左右。

4、料汁沿锅边迅速倒入炒锅中,继续用大火翻炒10秒左右,待调味料和豆芽充分融合后关火盛出。



四、蒜苗炒鸡蛋

春季是蒜苗上市的主要季节,它是大蒜的幼苗,有蒜的香辣味道,含有丰富的维生素、硫胺素等对人体有益的营养,早春季节气候多变,多吃点蒜苗还是很有好处的。

1、4个鸡蛋打入碗中,加入两勺水,加一些胡椒粉打散。

2、蒜苗切碎加入鸡蛋液中,加入适量的盐打散备用。

3、锅内加较多的油,油烧热将鸡蛋液倒入,筷子快速地打散,出锅前淋入一些香油翻炒均匀即可。



五、银耳炒芹菜

芹菜清香爽口,正适合春季想吃清淡点的人们,搭配白净、脆嫩的银耳一起炒,别提多舒坦了,春天的一道好菜。

1、银耳提前浸泡1个小时以上,撕成小朵方便烹饪,芹菜去叶留茎,切成片,枸杞浸泡10分钟左右至泡发,大蒜去皮切片。

2、煮锅中加适量水煮开,加入切好的芹菜,转小火焯水2分钟,至芹菜八成熟,捞出控干水分。

3、炒锅中加入适量的油,加入大蒜爆香,加入银耳大火翻炒1分钟左右,转小火加入芹菜翻炒均匀。

4、1勺生抽、1勺蚝油、1勺淀粉、适量的盐和鸡精,搅拌均匀淋入锅中,翻炒均匀,撒上一些枸杞点缀,转大火收汁后即可出锅装盘。

