

## 烹春食 让美味流淌在舌尖



香椿炒蛋。



油焖春笋。

记者 冯元春

在鲜嫩这件事上，春天能让其他季节望尘莫及。香椿炒蛋、油焖春笋、捞熟鱼片……这些春天的小食，只要简单调味就能颠倒众生，入口如春风拂面。美食达人庄芳，最近就喜欢用一些简单的方法去烹饪春食，美味流淌在舌尖，生活处处春光明媚。

”



捞熟鱼片。

吃客



### 1 香椿炒蛋与油焖春笋鲜美

每到春天，香椿炒蛋与油焖春笋这两道小菜，就算庄芳不做，家里人也点名要吃。都是春天的时令蔬菜，讲究一个鲜嫩，做起来十分顺手方便。她说，出锅后脆生生的颜色赏心悦目，就连咀嚼时听听脆嫩的声音也很享受。

首先，做道香椿炒蛋。香椿洗净，入沸水焯烫约1~2分钟，至完全变色，捞出过凉水，切段。接下来，碗中加入4个鸡蛋、少许盐和白胡椒粉，打散。锅中放入3勺食用油，开中大火将油烧至八成热，倒入蛋液，待蛋液冒大泡时，加香椿段快速翻炒1~2分钟，一道香喷喷的香椿炒蛋就做好啦。

接下来，油焖春笋也要烹饪一番。首先，春笋沿着外皮竖着浅划一刀，依次剥下外壳，切掉尾部的老根，切滚刀块。起锅烧水，水沸后加1勺盐，倒入春笋块焯水3~5分钟，沥干水分。接下来，生抽、老抽和白砂糖搅匀成料汁。另起锅开中火，倒入3勺油和焯好水的春笋块，淋入料汁，炒匀，转中小火盖盖焖3分钟，开盖后继续翻炒约20秒，盛出装盘再撒点葱花，真是太美味了。

### 2 捞熟鱼片 捞到惊喜好运

春天里的两桩头等大事：一是吃鲜，二是减脂。乍看之下，好像有点矛盾。其实呀，只要吃对方法就能双管齐下，比如庄芳最近做的这道捞熟鱼片。

庄芳介绍说，捞熟鱼片脱胎于顺德捞鱼生。经典做法是将生鱼现捞活杀，剔骨切脰，只取薄如蝉翼的生鱼片，配以十几种配菜蘸料，拌匀食用。各味佐料把鱼的鲜美充分带出，如一场绚烂的烟火在舌尖绽放。但吃生鱼片容易感染病菌，于是，庄芳便有了巧借形式、化生为熟的新吃法。

首先，鲈鱼处理干净，鱼肉切成薄片，放入清水清洗干净，挤干水分。然后，在鱼片中加入盐、胡椒粉、米酒、半个蛋清，抓拌均匀后，加1小勺淀粉拌匀，锁住水分，

腌渍片刻；洋葱、香葱、生姜切丝，放入饮用水浸泡5分钟去除辛辣味，沥干待用；香菜切段，泡椒、酸荞头切成薄片，柠檬叶切丝。

煮一锅沸水，放入姜、葱、小勺盐，沸腾后，逐片放入鱼片，浸熟后，鱼片要沥干水分，晾凉再拌，否则会稀释酱汁；碗中放入1小勺芥末、糖、泡椒、蒸鱼豉油、熟花生油，搅拌均匀，加入柠檬叶丝和小青柠汁；盘子里放入所有配菜，中间放鱼片，撒上芝麻，淋上酱汁捞起即可。

庄芳说，虽然是吃熟鱼片，但这传统仪式感却不能落下。吃时，可以一边捞匀食材，一边高呼口号：“捞起，捞起，捞到风生水起……”将好味道拌开，把好意头留下，这才算是礼成。

### 3 焖一锅菜饭 脆嫩又咸香

春天，如果懒得做饭，做一锅菜饭吃也是极好的。庄芳笑言，饭里有菜有肉，天选懒人饭非它莫属，吃起来既有青菜的脆嫩又有腊肠的咸香，不知不觉一锅饭菜就被吃干净了。

首先，腊肠切粒，米洗干净。然后，加入平时做米饭的水量，无需刻意多加水，放入腊肠碎，按煮饭键。煮饭的空档把青菜洗干净，切碎备用。青菜既可以用菜心，也可以用上海青。

米饭做好后，就开始炒青菜，



菜饭。

锅烧热下油，油热后下青菜碎。大火炒到青菜碎断生，加盐翻炒两下关火。把炒好的青菜碎一铲一铲装进电饭煲，开始翻拌，青菜和米饭、腊肠拌匀即可出锅。简单又美味，快来试一下吧。

### 蘑菇煎鸡翅

记者 冯元春



蘑菇煎鸡翅。

一道蘑菇鸡翅，能让一般的鸡翅做法黯然失色。这种做法没有浓油赤酱，只要简单腌一腌，煎一下就行。朴素的烹饪方法，却香得人欲罢不能。而且鸡翅从中间拆开，烹饪时间缩短了，肉更入味，用筷子夹着就能啃干净，再也不用吃得满手油了。

白蘑菇洗净，切厚片。鸡中翅，用剪刀对半剪开或者用刀切开。鸡翅加入少许料酒、生抽、白胡椒粉、蚝油、食用盐、淀粉抓拌均匀，腌制15分钟。锅中喷点食用油开中火，放入鸡翅煎至表面金黄，放入蘑菇片翻炒1分钟，再撒1撮葱花，出锅装盘，香极了。

本版图片均为资料图片



让生活有光 也有趣

平凡的生活，一样可以活得热烈有趣。想了解银川的美食、艺术展讯、同城活动、文艺生活家，请关注微信公众号：螃蟹团和他的小伙伴们。

我们的微信公众平台，不但热爱美食，还关注各种银川生活玩家，想把所

有的美好与正能量，用文字、影像与视频的方式，传递至你面前。让你的生活有光，也有趣。

赶紧扫左方二维码，或者添加公众账号：pangxietuan333，也欢迎添加官方微信：774092089。