

吃一口独属春天的味道

记者 冯元春



雪菜年糕汤。

总有一些美食看上去绿意盈盈，春意满满。美食达人汪雪说，春天，就适合邀请水果、有香气的椰汁以及艾草年糕，进入美味行列。它们入菜后，不仅让美食看起来很有春天的气息，还散发着一股清新的香气，让人仿佛在草丛中奔跑，猛地吸了一口独属春天的味道。

”

2 马来椰浆饭 椰香阵阵

椰浆饭，有马来西亚“国菜”之称，从路边小摊到精致餐厅，椰浆饭的身影随处可见。之前去马来西亚旅行，汪雪就对马来椰浆饭念念不忘。她说，椰浆饭的传统做法，是将米饭浸泡在椰浆中，加以斑斓叶、香茅等香草料一同蒸熟。如今，用电饭煲就能一键搞定，蒸出来的米饭也能吃起来椰香阵阵。

“这道马来椰浆饭，要先做椰浆饭。”汪雪强调，首先，电饭锅里加入洗好的泰国香米、盐、椰浆、清水，混合均匀，再放上斑斓叶和拍散的香茅，盖盖按煮饭键，煮好挑出香料即可。

接下来，要炸花生米：空气炸锅放入洗净沥干的花生米，喷少许食用油，180℃烤10分钟，中途翻面，出锅撒少许盐拌匀；炸鱼仔，空气炸锅放入洗净沥干的鱼



马来椰浆饭。

仔，180℃烤10~15分钟，中途翻面，晾凉后，可保存一周。

最后做娘惹咖喱鸡。鸡肉切块，加1小勺盐腌渍片刻，起锅热油加入鸡块煎香，加入洋葱块和咖喱酱炒香，倒入热水沸腾后，加入土豆块，炖15~20分钟，出锅前加入椰浆翻炒均匀。

“这道菜是要摆盘的。”汪雪说，碟子中间放入一碗椰浆饭，依次摆上娘惹咖喱鸡、炸鱼仔、炸花生米、水煮蛋、青瓜，最后淋上印尼风味的海鲜酱。吃的时候，第一口先尝米饭，闻着是浓郁的热带香气，吃的时候软糯适中，接着再掺一点印尼风味的海鲜酱，和鸡肉、炸花生米等配菜一起吃，越吃越上头。



电饭煲版“窑鸡”

记者 冯元春



电饭煲版“窑鸡”

在家很难自己做正儿八经的窑鸡，这道粤菜需要将鸡的内外都抹上佐料，包裹严实后送入窑炉中覆泥烧制，工序非常繁琐，所以今天这个做法，是对懒人非常友好的“窑鸡”教程。在尽量还原风味的基础上，用电饭煲做，不加一滴水和油，也能让鸡肉酥软滑嫩入味，轻松脱骨。

首先，2根手枪鸡腿用牙签扎出小孔，方便腌制入味。装入保鲜袋中，放小葱、生姜丝、大蒜片，加蚝油、生抽、料酒、老抽、蜂蜜。封上袋子，揉搓均匀后，入冰箱冷藏腌制30分钟。

接下来，在电饭锅底部铺上一层葱段、姜片、大蒜粒，防止粘锅，再将鸡腿连同腌制料汁一起放入电饭锅中。最后，按下煮饭键，调至正常煮饭模式，等待跳转至保温模式。开盖，就获得一个无比嫩滑的大鸡腿，真香。

本版图片均为资料图片

1 雪菜年糕汤 唇齿留香

汪雪在杭州上的大学，她回忆，自己非常喜欢吃一道雪菜年糕汤。浙江人煮年糕，跟煮面条差不多，世上所有食材都可以排列组合放进去煮。家常一点，就荠菜、雪菜、白菜、番茄、笋丝、肉丝、鸡蛋、豆腐。豪华点的，也可以放大闸蟹、梭子蟹、黄鱼。她笑言，有人甚至会把年糕跟隔夜饭组CP，煮成泡饭年糕汤，反正年糕是个万能搭子。

她说，做这道菜很简单。首先把肉切片，加入盐、生抽、老抽、淀粉、1大勺食用油腌渍片刻。接下来，艾草年糕切5mm左右薄片，雪菜冲洗一下，捞起挤干水份，去除部分咸味。接下来，起锅热油，加入肉片煸炒上色盛出，用底油炒香姜片、葱白、香菇片、雪菜，加热水煮沸。最后，放入年糕、2小勺生抽、小勺糖煮3分钟，再加入白菜、肉片煮2分钟，起锅，撒上葱花就完成了。因为艾草年糕泛着绿色，汤里又配了白菜和雪菜，这道做好的雪菜年糕汤看起来非常翠绿，喝一口入喉，唇齿留香。

3 番茄脆菇沙拉 香气四溢

春天，也适合拿番茄入菜。最近，汪雪做的一道番茄脆菇沙拉就深得家人喜欢。汪雪说，这道菜是米其林一星、黑珍珠三钻餐厅大董的招牌菜。瞧着挺像冰糖葫芦版番茄，其实内藏乾坤。炸过的杏鲍菇混合山核桃、沙拉酱，酿进小番茄里。外面也不是冰糖葫芦那种脆皮，而是香槟酒+凝固剂制成的“果皮”，比番茄皮更晶莹、透亮。

首先，小番茄洗净，切去底部，挖出内瓤，擦干表面水分备用；准备适量热水，将装有山楂汁的碗放在热水中，加入软化的吉利丁片，搅拌至完全融化；将1/3吉利丁液倒入平盘中摊薄，晾凉；剩余吉利丁液降温至23℃~25℃时，用镊子夹住番茄蒂，均匀裹上



番茄脆菇沙拉。

一层液体，晾凉备用，做成晶莹剔透、凝固的果冻片。

接下来，杏鲍菇洗净切小片，放入五成热的油锅中炸至金黄酥脆，捞出倒在铺有厨房纸的盘中晾凉。碗中加入沙拉酱、柠檬汁拌匀，再加入山核桃碎、杏鲍菇脆拌匀。最后，将脆菇沙拉放入小番茄内，放上刚才做好的“果冻片”装饰即可。番茄、杏鲍菇、山核桃各有不同程度的脆，嘴里嚼啪作响，香气轰然四溢。

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，传递到你面前。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。

