

# 春天很短，要认真吃饭

进入四月，热爱生活的人都在认真过春天。除了赏花、踏青、钓鱼，还有人认真研究春日美味。美食达人王嘉就是其中一员。

她去菜地里挖了一把新鲜芥菜，回来做了美味的芥菜蘑菇虾仁，用新鲜的蚕豆做了一道烩三鲜，又用豆腐和虾做了一道时鲜煨豆腐，吃起来简直鲜掉眉毛。她说：“春天很短，要认真吃饭。”

记者 冯元春

”

## 2 蚕豆烩三鲜 成就“香气炸弹”

春天的蚕豆最为饱满鲜嫩，简简单单的炒蚕豆就能让香味满分。但王嘉强调，还有一种做法更让人销魂，吃了一定让人放不下筷子，那就是蚕豆烩三鲜。蚕豆烩三鲜里，新鲜的蚕豆用蛋液包裹着，俨然就是一枚枚蓄势待发的“香气炸弹”。

首先，将1根丝瓜洗净后刮去表皮，切成3cm长的条状；河虾洗净后剪去虾须；蚕豆去壳；黑木耳洗净去蒂。接下来，倒入半锅水，开大火，水沸后放入蚕豆煮1分钟捞出备用。碗中打入4个鸡蛋搅散，加入半勺盐和焯过水的蚕豆瓣再次搅匀。中火热锅，加入少许油，倒入蛋液呈饼状，煎至两面金黄，做成蚕豆瓣鸡蛋饼，



蚕豆烩三鲜。

盛出改刀成菱形块。

最后，开中火，砂锅烧热后刷少许食用油，放丝瓜翻炒均匀。放切好的蚕豆瓣鸡蛋饼和黑木耳，加开水没过食材，加少许盐，大火煮至沸腾后继续煮2分钟。然后加入河虾，再煮1~2分钟即可出锅，闻一闻，可太鲜了。



时鲜煨豆腐。

虾，可用鲜虾、虾仁、虾皮替代，蚕豆也可替换成毛豆、豌豆，雪菜由雪里红腌制而成，本身带咸味，加了它就要酌情少放盐。

## 1 芥菜蘑菇虾仁 非常鲜美

最近，王嘉从郊外踏青回来采了一把新鲜的芥菜，开心极了。她说，芥菜一半用来和馅包馄饨，另一半用来做成嫩滑鲜香的芥菜蘑菇虾仁，“芥菜的新鲜淋漓尽致地展示了出来，这才是春天应有的味道。”最让王嘉心仪的芥菜蘑菇虾仁，汇聚了嫩绿、橘红、奶白，清爽舒服的配色让人心情愉悦。

首先，白蘑菇洗净切厚片；芥菜洗净；虾仁开背去虾线，虾仁中加入1勺料酒、少许白胡椒粉、食用盐，抓拌均匀腌制10分钟。如果买的是冷冻虾仁，腌制完成后需将虾仁入沸水焯1分钟。

接下来，起锅烧水，水沸后放入白蘑菇烫1分钟后，捞出。沸水中再放入芥菜烫30秒捞出，过冷水后，挤干水分，切碎。锅中放入食用油，大火烧热，加入虾仁、葱末和蒜末，炒至虾仁颜色变红，再加入白蘑菇、芥菜碎、食用盐、白砂糖、生抽、小半碗清水，翻炒均匀，淋少许水淀粉勾芡就完成啦。



芥菜蘑菇虾仁。

## 3 时鲜煨豆腐 味道惊艳

去年冬天，王嘉做过一道冬笋咸肉豆腐煲，操作简单，味道却惊艳十足。进入春天，咸肉稍显厚重，她便换成别的提鲜公式：小河虾（河鲜）+蚕豆（鲜蔬）+雪菜（腌菜）。这道菜配色更清丽，鲜味更令人回味，微微的发酵酸香特别开胃。蚕豆鲜甜粉糯，河虾肉很细，雪菜叶绵软、梗脆嫩，满嘴都是鲜。

首先，沸水中加少许盐，下老豆腐烫1分钟去豆腥味，捞起来备用。起锅热油，爆香姜丝，葱白，加雪菜炒香，加入沸水、豆腐块、少许盐，煮10分钟，加入蚕豆、河虾继续煮3到5分钟，一道超级鲜美的时鲜煨豆腐就完成了。

王嘉说，如果实在买不到河



## 蒜香意大利面 简单却美味

记者 冯元春



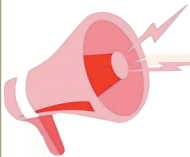
蒜香意大利面。

这道菜叫蒜香意大利面，也叫午夜意大利面，意思是说半夜肚子饿时，10分钟即可果腹的面食。蒜香意大利面既没有花哨的浇头，也没有复杂的手法，但是它浓郁的香气却能迅速慰藉心灵。

首先，欧芹和干辣椒洗净滤干。盛一锅水，加入1勺橄榄油和1勺盐，煮开后放入意面，水再次煮开后转中小火，煮约8~10分钟。

接下来，大蒜粒用刀拍扁后随意切碎，干辣椒斜刀切成圈。大火起锅烧油，将橄榄油倒入锅中，加入大蒜末和辣椒圈，炒出香味后转中小火。此时意面也煮得差不多了，将面条移到炒锅内。加入一大勺煮面的汤水，再加一些盐调味翻炒均匀。最后，装盘撒上欧芹碎就可以上桌啦，超级美味。

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。

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。