

春菜创意吃法 让鲜美尽情发挥

记者 冯元春
本版图片均为资料图片

春天的蔬菜种类很多，儿菜鲜得脆爽，韭菜口感清新，春笋就更别提了，新鲜得像是一口吃下乡野的气息。这些菜清炒很好吃，但美食达人张嘉说，加入一些肉食，会让这些春菜的味道，更加鲜美。她尝试了一些春菜的创意吃法，让春菜的鲜发挥得更加淋漓尽致。

儿菜焖芋丸 好吃得不得了

有段时间，美食达人张嘉到潮汕旅行，吃到一道儿菜焖芋丸，喜欢得不得了，前两天，趁着有空又在家复刻了一下。她说，芋丸又叫芋泥丸子，是芋泥和肉混合制作的丸子，芋头的香，恰到好处地解了肉的腻，再配上川渝人喜欢的儿菜，一起焖在砂锅中，好吃得不得了。

制作过程也很简单，首先，把从网上买来的冷冻芋丸冲洗一下，化开，对半切开，儿菜削掉老的地方，洗净切块，花菇、蒜瓣切片，甜椒切块。煮一锅沸水，加入小勺盐，放入儿菜煮3分钟去涩。接下来，砂锅加动物油烧热，煸香蒜瓣、葱白、花菇，加入芋丸、儿菜、沙茶酱、生抽、蚝油、盐、糖翻炒均匀，加半碗热水焖煮5至10分钟入味，喜欢儿菜脆口煮5分钟，软烂煮10分钟。最后，开盖加入甜椒煮1分钟，起锅前撒点香葱。喜欢吃软烂口味的，可以多焖一会，至芋丸油脂化出，此时，儿菜酥软，汁水稠稠地挂在食材上。

开盖尝一口，芋泥喷香，平常吃多了清炒的脆口儿菜，焖得也别有风味，苦味几乎不见了，只剩下细腻、回甘。



儿菜焖芋丸。



荠菜春笋炒菌菇。

韭菜河蚬煎饼 香得里应外合

河蚬，也叫蚬子，只有一丁点肉，却特别鲜美柔嫩，张嘉特别喜欢吃。前两天，她从网上学了一道韭菜河蚬煎饼，特别鲜美好味。张嘉说，做法不难，调个面糊往锅里一摊，放几粒蚬肉，煎到饼皮两面金黄即可。面糊里加了鸡蛋和地瓜粉，脆糯兼备，调味仅需一点盐、胡椒粉和韭菜粒。馅料用蚬肉、韭菜粒、彩椒、虾皮，口感丰富，香得里应外合。

具体做法如下：首先，韭菜洗净切碎，彩椒切丁。接下来，热水锅中倒入吐过沙的蚬子，待蚬子开口后立马关火，用筷子从锅底顺时针打圈，使蚬子肉壳分离，再冲洗干净备用，蚬子肉中加入一半韭菜、彩椒丁、炒香的虾皮、生抽、胡椒粉，香油拌匀，料理盆中加入面粉、土豆淀粉、一颗鸡蛋，加入适量清水拌匀，再加入少量盐、胡椒粉、另一半韭菜，搅拌均匀。

最后，不粘锅里加少许油，舀入面糊，摊成长条，放入韭菜蚬子馅折叠卷起，煎至定型出锅。最后，所有卷饼煎定型后，锅里加入食用油，回锅煎至金黄，熟透即可出锅。



韭菜河蚬煎饼。

荠菜春笋炒菌菇 口感超鲜

天气转暖，野菜们纷纷冒头，去菜市场买一点荠菜，再来点春笋和菌菇，又能做一道超鲜的美味。张嘉说，这一锅春鲜，吃了后身体仿佛也开始苏醒，立刻想要走出去，去公园和野外，感受一个无比明媚的晴天。

做法很简单。首先，春笋对半切开，去掉外衣，滚刀切块；荠菜不要去头，摘掉枯叶，用清水仔细冲洗干净泥土；咸肉去皮切片，浸泡半小时去掉咸味，口蘑草菇对半切开，煮一锅沸水，加入1小勺糖，放入春笋焯水2分钟，捞起过冷水，再放入荠菜煮30秒捞出过凉切碎。

接下来，起锅热油加入火腿丝、蒜瓣煸香，加入春笋、口蘑、盐、糖、生抽翻炒均匀，加入少许开水，焖煮2分钟，让咸肉和菌菇笋味道融合，倒入荠菜翻炒均匀出锅。此时，荠菜细细密密地裹住所有食材，慷慨地献出鲜甜。春笋新鲜得像是刚出土，无渣也不涩，跟荠菜一个脆甜一个软甜，口感鲜味双绝。



酸梅小番茄。

吃客

酸梅小番茄冰凉爽脆很开胃

天气转暖，春燥容易让人上火，可以做一道酸梅小番茄，既开胃，又能生津润燥。

酸梅小番茄这道开胃小菜可用话梅腌渍，除了可以搭配腌渍小番茄，还可以搭配黄瓜、李子。若拿它招待客人，可以找个好看的容器，红色加上冰块甚是好看。一口吃下去，酸甜冰凉脆爽，心情也清爽镇定许多。如果晚上做，冷藏一晚，口感更好，味道也更浓郁。

将红樱桃番茄洗净去蒂，在蒂处切浅浅的十字刀，入沸水锅氽烫8秒后捞出，待稍微冷却且不烫手时，去皮备用。接下来，取一锅，倒入清水，煮沸后，放入5颗奶油味话梅，中火煮1分30秒，使话梅味道完全释放出来。接下来，加入糖煮至完全溶解，倒入白葡萄酒继续煮30秒左右使酒气挥发，关火，最后倒入白醋，搅拌均匀，待其冷却。最后，将去好皮的樱桃番茄浸泡在已冷却的话梅水中，轻轻搅拌，盖上保鲜膜，入冰箱冷藏一晚，完成。

记者 冯元春

遗失声明

●贾志会(身份证: 64012219650218211 6)遗失贺兰县洪广镇高荣村农村土地确权证,编号: 64012210320011004 3J,特此声明。

●银川市西夏区个体经营昌盛综合商店(统一社会信用代码: 92640105MA767AP0 XF)遗失公章一枚,声明作废。

●宁夏粤泰科技发展有限公司(统一社会信用代码: 91640100MA76HDB H27)遗失公章、财务专用章、法人代表(冯建英)章各一枚,声明作废。

●宁夏途创商贸有限公司(统一社会信用代码: 91640100MA76EN2 A9C)遗失财务专用章一枚,声明作废。

●杜金霞遗失档案托管证,证号: B-9467,特此声明。

●孙永琴于2025年3月16日遗失身份证,证号: 64021119700902052 8,特此声明。

欢迎刊登分类广告

电话: 6036433

解除劳动合同通知

田慧(640222*****1927):
你于2025年2月10日至今旷工多日,严重违反了劳动合同规定及公司管理规章制度,公司决定与你解除劳动关系。经多次与你联系未果,请你自本通知刊登之日起7日内到公司办理相关手续,逾期后果自负。特此通知
宁夏骏华月牙湖农牧科技股份有限公司
2025年3月17日

解除劳动合同通知

杨忠秀(640522*****3625):
你于2025年2月23日至今旷工多日,严重违反了劳动合同规定及公司管理规章制度,公司决定与你解除劳动关系。经多次与你联系未果,请你自本通知刊登之日起7日内到公司办理相关手续,逾期后果自负。特此通知
宁夏骏华月牙湖农牧科技股份有限公司
2025年3月17日