

春日美味，就在焖饭里

记者 冯元春

春天，万物复苏，连胃口也跟着苏醒。但忙碌的生活总是让人懒得下厨？别担心，美食达人王媛在家研制了几款懒人焖饭，只需简单几步，就能get一锅香喷喷的春天味道。鲜嫩的春笋、鲜美的松茸、咸香的腊肉……所有食材在米饭中完美融合，每一口都是春天的馈赠。快来试试吧，让美味和便捷同时拥有。



春笋排骨焖饭。

本版图片均为资料图片

No1

春笋排骨焖饭 香得很

王媛说，春天很适合吃春笋排骨焖饭，因为骨肉相连的排骨是焖饭的“天选之肉”。眼下春笋正鲜嫩，切成滚刀块后与排骨同煮，鲜味能充分融入米饭，只需几滴香油就能拌出满溢的春日风味。

做法也很简单。首先，将排骨浸泡在冷水中约一小时，充分泡出血水。接着处理配料：春笋去皮去根后切成滚刀块，将香菇洗净切丁，把胡萝卜洗净后同样切成滚刀块，姜蒜切末备用。然后，把大米淘洗干净并沥干多余水分，将切好的姜蒜末、春笋、香菇、胡萝卜和泡好的排骨全部放入锅中。依次加入老抽、生抽、料酒、蚝油、盐、糖，再倒入与食材齐平的水。最后，按下煮饭键，待米饭煮好后，淋入一勺香油搅拌均匀，盛出时撒上葱花即可享用。



电饭煲松茸焖饭。



电饭煲窝蛋牛肉饭。

No2

电饭煲松茸焖饭，超级鲜

春天里，王媛最爱的要数松茸焖饭了。每片松茸都像在发光，打开锅盖的瞬间，扑面而来的香气让人瞬间感受到幸福。她还提到，若想控制成本，可用人工栽培的姬松茸代替松茸，价格亲民，天天享用也不心疼。

这道焖饭做法简单又美味。首先，将排骨切成3厘米左右的小块，放入冷水中焯水备用；或者将排骨浸泡在清水中1小时，充分泡出血水。接着处理松茸，用刀刮去表面的泥土，切成薄片；胡萝卜洗净后切丁，全部备

用。在电饭锅内胆四周抹上1勺动物油（动物油能增添香气，若无也可用其他油代替），随后依次倒入洗净的大米、排骨段、松茸片、白砂糖和胡萝卜丁，加入蚝油、生抽调味，最后倒入清水，水量以超出食材约三分之一食指指节高度为宜。按下煮饭键，待程序结束后，开盖将食材与米饭充分搅拌均匀。出锅时，香气扑鼻而来，松茸的独特鲜香与米饭、排骨的醇厚完美融合，舀一勺送入口中，滋味相得益彰，令人回味无穷。

No3

电饭煲窝蛋牛肉饭，超好吃

窝蛋牛肉饭是王媛下班后常做的一道美食。滑嫩的牛肉与裹着蛋液的酱汁包裹住晶莹的米饭，只需简单搅拌，便是大写的“美味”。

具体做法如下：首先，将牛里脊肉切成薄片，姜切丝后与肉片一同放入碗中，加入生抽、老抽、淀粉和食用油抓匀，腌制30分钟备用。接着，取一小碗米淘洗干净，放入电饭锅中，水量以没过米表面约一指节高度为宜，按下煮饭键。待米饭煮好后，开盖在米饭四周均匀铺上腌好的牛肉

片，再次按下煮饭键继续加热10分钟。开盖后在米饭中央打入一颗鸡蛋（建议选用可生食鸡蛋），关盖焖煮5~6分钟，至蛋清凝固而蛋黄仍保持溏心状态。

最后，调制一个灵魂酱汁：取适量生抽、蒸鱼豉油、一勺芝麻油和少许清水，搅拌均匀。开盖后将酱汁淋在米饭上面，撒上葱花，一份热腾腾的电饭煲窝蛋牛肉饭就出锅啦。舀一勺送入口中，米饭交融着蛋液的鲜美与牛肉的油脂香气，美味得让人停不下筷。

2025 银川超级音乐节正式官宣



音乐狂潮，即将强势席卷银川！今日，备受瞩目的2025银川超级音乐节正式官宣，消息一经发出，瞬间点燃了乐迷们的热情。这场音乐盛宴，筹备已久，致力于为所有热爱音乐的朋友带来前所未有的极致体验。

此次音乐节汇聚了来自国内的顶

尖音乐人，他们风格各异，涵盖了流行、摇滚、电子、民谣等多元音乐类型，无论是追求激情澎湃的现场氛围，还是钟情于细腻动人的旋律，都能在这里找到属于自己的音乐归宿。顶尖的舞台设计与超一流的音响设备，将为观众打造全方位沉浸式的视听盛宴，让每一个音符都精准地直击心灵。

当动感的激情旋律碰撞上充满魅力的塞上风光，独特的化学反应必将点燃这个夏天。在广袤的银川大地上，来自五湖四海的万千乐迷将齐聚一堂，共同奔赴这场音乐狂欢。大家将伴随着音乐的节奏尽情摇摆，用最炽热的呐喊和欢呼，奏响属于我们的最强音。 冯冯

紫菜虾滑面。



紫菜虾滑面，鲜掉眉毛

人少许料酒、淀粉、盐，搅拌均匀后腌制15分钟。然后加入一勺胡萝卜碎搅拌均匀。将虾滑团成若干个小球，下入沸水锅中，中火煮至虾滑浮起，捞出沥干备用。另起一锅，中火加热后刷一层食用油，倒入打散的鸡蛋液（一个鸡蛋加少许盐调匀），转小火煎成薄蛋饼，盛出放凉后切成条状。再次起锅，中大火烧热后加少许食用油，放入一勺葱花爆香。随后倒入清水煮沸，放入虾滑和一小把面条，煮约一分半钟，再加入紫菜碎、虾皮、适量盐和生抽调味。最后，将煮好的虾滑紫菜面盛入碗中，铺上蛋饼条，撒上一撮葱花即可享用。记者 冯元春

紫菜虾滑面，适合每一个下班回家想快速吃上热乎饭的人。它做法简便、滋味鲜美，汤汁清亮见底，蛋饼金黄软嫩，虾滑弹牙爽口，面条吸饱了鲜香的汤汁，看似清淡，吃起来却鲜得让人惊艳。一碗下肚，朴素的味道里满是令人安心的暖意。

若自制虾滑，方法如下：取适量青虾仁剁成虾泥，打入半个蛋清，加

欢迎刊登分类广告

电话：6036433