

这些美食 让你静享春天的魔法

记者 冯元春
本版图片均为资料图片



蚕豆糍粑。

01

蚕豆糍粑 绿意盈盈

春天有自己的魔法，蚕豆也没想到自己有这么好吃的一天。美食达人张晶说，这道小吃被云南人唤作“青蛙趴石板”。就像老婆饼里没有老婆，青蛙趴石板里也没有青蛙。老辈人总说这青白相间的模样像极了雨后的青蛙伏在石板上，便得了“青蛙趴石板”的有趣名字。原料不过蚕豆和糯米，用最质朴的食材，便将时令的美味化作掌心可握的春色，这是云南人特有的烹饪智慧。

首先，蚕豆去壳去皮，蚕豆仁放入沸水中，大火焯水1分钟捞出泡入冷水。接下来，糯米粉分3次加入温水，揉成面团。加入沥干水分的蚕豆仁，将蚕豆仁均匀混入糯米团中。案板撒上干糯米粉，将面团搓成圆柱形。裹上保鲜膜，放入冰箱冷藏30分钟定型。面团取出切成约1厘米厚的片。锅中刷一层食用油开小火，放上蚕豆糯米片，两面各煎2分钟即可。

张晶说，这道蚕豆糍粑吃法多样，喜欢甜口的可以蘸桂花蜜，重口的可以蘸辣椒面吃。她个人觉得原味已经很香了，吃完手指还留着蚕豆的清香。

“

春风温柔，万物鲜嫩，正是舌尖邂逅美好的时节。青翠的蚕豆剥开绿衣，入口绵软清甜，仿佛将整个春天的生机都含在唇齿之间；一碗素净的阳春面，简简单单却透着江南烟雨般的温润；而咕嘟冒泡的响铃卷番茄煲，则是春日里一抹俏皮的亮色——汤汁裹着鲜香，每一口都带来味蕾的欢愉。美食达人张晶说，这些滋味或清淡或浓郁，都在悄悄施展春天的魔法，让忙碌的心慢下来，感受时光馈赠的温柔与丰盈。

02

响铃卷番茄煲 治愈感无与伦比

每年春天，张晶都爱做一些浪费时间的小事，比如做一道番茄虾滑响铃煲。她说其实响铃卷在超市很容易买到，10元钱就能买一大包，但她还是喜欢自己动手做，因为炸响铃卷的过程带来的治愈感无与伦比。

首先，8张薄豆腐衣对半剪开，再将2个半张的豆腐衣叠在一起，用夹子夹住一端。油锅烧热至210℃，将夹起的豆腐衣两面炸至冒泡后趁热卷起就成了响铃卷。炸好的响铃卷略微泡水，展开平铺。

接下来做自制虾滑，黑虎虾去头去虾线去壳，剁成虾泥。加入白胡椒粉、盐、淀粉、蛋清、料酒，搅打均匀。把炸好的响铃卷从水里捞出展开，铺上一层肥牛片、3勺虾滑抹匀，卷起。

最后，取平底锅，开大火倒油，加一勺蒜末爆香，加5个去皮番茄块炒出汁水。加一小把金针菇和响铃肥牛虾滑卷，浇入酱汁（酱汁由少许生抽、蚝油、番茄酱、糖、淀粉搅拌均匀制成）。大火煮开后转中小火炖煮10分钟。

吃上一口，响铃卷上的外皮会像百叶窗一样，把番茄汤汁的酸鲜都锁进缝隙里，还不忘抢走虾滑和肥牛的荤香，薄脆的外皮瞬间变成酥润的口感。



响铃卷番茄煲。



阳春面。



03

一碗阳春面 安心舒坦

越简单的东西越好吃。中国人吃了几百年的阳春面，不靠浇头，再加一点蛋皮和葱花，就能活色生香。

取一大碗，倒入生抽、老抽、盐、白砂糖，再倒入250毫升沸水备用。一锅水煮沸，放入面条，煮2分钟后捞出，放入碗中。面上铺上葱花、蛋丝和榨菜丁。1勺油放铁勺里，中火融化后加热30秒，浇在葱花上，最后可以再撒上一点虾皮提香。

张晶说，吃的时候，面条挂足了汤汁，香滑入喉，小葱和虾皮增香，让人忍不住连汤带面一起吃光。一碗简简单单的阳春面，充满了小时候的味道，让人安心舒坦。



香椿金钱蛋。

春天一来，山珍海味都不如一把树叶子香。爱吃香椿的人顿顿少不了，不如试一下这道香椿金钱蛋，超级美味。

首先，香椿放入沸水，中火煮1分钟捞出，控干水分切碎。5颗鸡蛋冷水下锅，中火煮15分钟至全熟，捞出后过凉水剥壳切1厘米厚片。接下来调个料汁：生抽、蚝油、盐、糖、淀粉，清水搅匀。锅中倒入2勺食用油，开中火热油，放入鸡蛋片煎至两面焦香。另起一锅，倒入2勺食用油开中火，放入小米椒圈、线椒圈、蒜末炒香。倒入煎好的鸡蛋片、料汁，撒上香椿碎，轻轻翻动收汁至浓稠即可。

记者 冯元春