

把整个春天装进盘中

记者 冯元春

春天，人间换了新颜，连餐盘也被染上盎然生机。美食达人张染开始用春菜和花朵烹饪，来增添餐桌的春意与花香。洁白茉莉入馔，与嫩滑蛋液相拥，成就花香盈口的茉莉花滑蛋；芥菜裹进薄皮，炸至金黄，咬下是满园蓬勃的芥菜春卷；脆嫩春笋藏于软糯米饭，每一口春笋菜饭都是大地新生的质朴。从花朵到鲜蔬，把整个春天装进盘中，成就了这些春日美食。

No3

芥菜春卷 一口鲜灵

张染介绍，芥菜春卷这一口，用到的都是平平无奇的食材：芥菜、香菇、春笋与香干，一起卷进油润润的面皮里，好吃无比，味道充满层次。

芥菜是野菜界的“报春使者”，新鲜的芥菜鲜到掐出水，自带三分清甜、七分野香。香菇、香干吸饱了菜汁，混着脆生生的笋丁，像把春天都揉作一团，一口鲜灵，咬破时有脆响，春天的味道混着热气，鲜到了骨子里。把那些转瞬即逝的春日滋味，统统卷进这寸金黄。

首先，芥菜洗净切去根部放入沸水中，焯水30秒后捞出。挤干水分切碎备用。接下来，春笋切丁放入沸水中，焯水1分钟后捞出，香菇和香干洗净切丁备用。然后，锅中倒入食用油，香菇丁和春笋丁翻炒1分钟，加入香干丁和芥菜碎翻炒均匀，加入蚝油、盐、香油，继续翻炒均匀，关火备用。取一张春卷皮放上2勺春笋芥菜馅，将春卷折成一个方形。最后，锅中放入食用油，热锅小火，将春卷收口面先煎1分钟，再翻面煎1分钟即可。

芥菜春卷。



本版图片均为资料图片



茉莉花滑蛋。

No2

茉莉花滑蛋 独特清新

端上桌的茉莉花滑蛋，宛如一幅清新的春日画卷。金黄的蛋液均匀包裹着星星点点洁白的茉莉花，像是暖阳倾洒在春日的花园，花瓣在蛋液中若隐若现，二者交融，色泽搭配清新又迷人。

张染说，轻轻挖一勺放入口中，嫩滑的鸡蛋仿佛云朵般在舌尖散开，软嫩得几乎不用咀嚼。茉莉花的清香随之弥漫，那是一种淡雅且悠长的芬芳，为鸡蛋原本单纯的鲜美增添了一抹独特的清甜。

做法如下。首先，新鲜茉莉花清水洗净，捞出控干水分。4颗鸡蛋打成蛋液，加入2勺水淀粉和少许盐搅匀。接下来，锅中倒入食用油，开中火，油热后转小火倒入蛋液。蛋液稍凝固后，均匀撒入一些茉莉花，慢慢推动蛋液，从边缘往中间推，推成褶皱状，大部分蛋液凝固后关火焖30秒。以花入菜，妙哉。

No1

春笋菜饭 一锅的鲜味

张染最近迷上了做春笋菜饭。她介绍说，这道佳肴还有个好听的名字，叫“冬去春来饭”只要吃一口，你会在另外三个季节想念春天。

春笋鲜嫩，蚕豆绵糯，咸肉的油脂浸润了羊肚菌的每一丝褶皱，互相成就又不抢戏。米饭吸足汤汁，偷走了一锅的鲜味，一口吃进一整个春天的满足。

做法很简单。首先，3棵春笋洗净，表皮中间划一刀，剥去表皮，去根。用刀面拍扁切段。咸肉切片，蚕豆去皮，羊肚菌洗净。接下来，将春笋、蚕豆、咸肉依次放入锅中沸水，氽烫30秒捞出。锅中倒油，开中火，油热后倒入咸肉，正反面各煎1分钟。倒入春笋翻炒，最后放入3枚羊肚菌煎至焦香盛出。最后，将炒好的食材倒入煮好的米饭锅中，撒上蚕豆平铺，关盖焖煮10分钟。开盖淋入3勺生抽，点缀上茴香，就完成啦。



春笋菜饭。



西蓝花虾滑蒸蛋 集美貌、美味和营养于一身



西蓝花虾滑蒸蛋。

今天这道集美貌、美味和营养于一身，是“引诱”大朋友小朋友狂吃蔬菜的“王牌炸弹”。

简单调味就能蒸出一盘天然鲜甜。蛋白质和蔬菜都有了，既可以作为宝宝辅食也可以为老人加餐。

翡翠色的西蓝花，金黄的蛋羹，粉色虾滑，三种颜色叠加在一起，像一个个切块小西瓜，小朋友喜欢得不得了，大朋友也特别爱。

首先，虾滑加入食用盐、白胡椒粉、淀粉、胡萝卜碎搅拌均匀腌制15分钟。半颗西蓝花切下表面深绿色西蓝花碎。西蓝花碎倒入沸水中，焯水10秒捞出。接下来，3个鸡蛋打成蛋液，放入食用盐和沥干水分的西蓝花碎搅拌均匀。取一个碗，内部刷一层食用油，铺上虾滑，压平后倒入西蓝花蛋液。最后，盖上保鲜膜，扎几个洞，放入水沸的蒸锅中，中火蒸40分钟后，取出脱模切成小块即可。 记者 冯元春

●靳中兵遗失于2017年3月23日开具的新安家园西区10号楼1单元B1703室缴纳物业储备金收据一张，票号：01073241，金额：5240元，面积：104.8平方米，特此声明。

●马克目(身份证：642225193701070013)遗失兴泾镇富祥园安置区29号楼1单元301室楼房分配凭据原件，编号：富安字(255)号，特此声明。

●李宁于2025年4月1日遗失身份证，证号：612725198912015027，特此声明。

●邱彩霞遗失档案托管证，证号：B-29428，特此声明。

●纸文化博物馆遗失民办非企业单位登记证书副本，统一社会信用代码：52640000MJX167002E，特此声明。

●宁夏德立尔泰科技有限公司(统一社会信用代码：91640100MA770N6R8M)遗失财务专用章一枚，声明作废。

●陈荣遗失个体工商户营业执照正本，统一社会信用代码：92640121MA7745G979，特此声明。

●宁夏鑫星禾农业发展有限公司遗失宁夏太西百吉大酒店有限公司内部统一收据一张，票号：11A30000012503002，金额：25000元，声明作废。

欢迎刊登分类广告

电话：6036433

预售公告

项目名称：学仕里项目1#、2#、9#、10#住宅楼
预售面积：34850.28平方米，共268套
房屋坐落：金凤区凤凰北街东侧
售房单位：银川中海海悦置业有限公司
法人代表：杨林
售房电话：0951-3985211
预售许可证号：(银审服)预售证第20250026号~20250029号

预售公告

项目名称：紫玉府7#商业/配套
预售面积：444.18平方米，共2套
房屋坐落：银川市金凤区正源南街西侧、新华西路北侧
售房单位：银川市建宏房地产开发有限公司
法人代表：黄学军
售房电话：0951-7693888
预售许可证号：(银审服)预售证第20250025号

注销公告

银川市金凤区供销合作社联合社(统一社会信用代码：12640111MB0W10128A)经上级主管部门决定，拟向登记机关申请注销，请债权人于45日内前来我单位办理相关手续。特此公告！
银川市金凤区供销合作社联合社
2025年4月14日

欢迎刊登分类广告 电话：6036433