

三道时令鲜食 把春天端上桌

记者 冯元春
本版图片均为资料图片

春风拂过，万物生发，舌尖上的春日序曲也悄然奏响。香椿的馥郁、雷笋的清甜、蚕豆的鲜糯，都是大自然限定的春日滋味，稍纵即逝，却又让人念念不忘。从一碗裹满鲜香的拌面，到一锅焦香四溢的拌饭，再到一盘清鲜暖胃的烩菜，不用繁复技法，只需顺应时节，就能将春日的灵动锁进三餐。这三道时令家常菜，以最朴素的做法，还原春天本真的鲜味。



香椿鸡蛋拌面。

01 香椿鸡蛋拌面 一口吃掉整个春天

对吃货来说，春天什么事都可以等，但吃鲜绝对不行。春日里最让人期待的鲜味，莫过于头茬香椿了。春日头茬的香椿最嫩，错过就要再等一整年。

香椿的吃法有很多，经典的香椿炒鸡蛋家喻户晓，而有些人最爱的，还是香椿鸡蛋拌面。要做出好吃的香椿鸡蛋拌面，有个关键的“通关密码”：香椿不能直接吃，一定要焯水过凉挤干，这样才能去除里面的亚硝酸盐，吃得安心又健康。

今天就给大家分享一款简约又清爽的香椿鸡蛋拌面做法，不用复杂的步骤，就能把春天的鲜味儿锁进碗里。准备好日晒小刀削、一把香椿、两个鸡蛋和适量豆芽，再调一碗灵魂酱汁：生抽、香醋、油泼辣子，按口味加葱花、蒜末，搅拌均匀备用。

先处理香椿，焯水后捞出过凉，挤干水分切成小段。接着炒鸡蛋，锅中放一勺食用油，倒入加了盐的蛋液，翻炒至凝固后，加生抽调味盛出。锅中烧沸水，中大火放入小刀削，煮6分钟左右捞出放入碗中，铺上豆芽、香椿段和炒好的鸡蛋，最后淋上灵魂酱汁，吃的时候翻拌均匀。一碗热气腾腾的香椿鸡蛋拌面就做好了，面条筋道，香椿鲜香，鸡蛋软嫩，豆芽清爽，每一口都裹着浓郁的酱汁，把春天的鲜与香完美融合。一口下去，满是春日的气息，这大概就是春天最幸福的滋味吧。

交通封闭通告

受银川市水务局委托，由宁夏晟博建设工程有限公司负责组织建设的银川市兴庆区流域水生态治理修复工程施工一标段，因施工需求，计划于2026年4月6日至2026年5月10日，对海宝路（银川高级中学-丽景街）、丽景街（海宝路-宁夏国际汽车城东门）实施全封闭施工。该路段长度为1184米，拟封闭非机动车道和1条机动车道，并对人行道进行合理划分，以确保非机动车辆顺畅通行。针对路口处，将进行夜间抢工作业，保障机动车道白天车辆正常通行。届时，请车辆和行人留意通行安全，或提前选择绕行。封闭时间和地点的安排如下：

1. 海宝路（银川高级中学-丽景街向西100m处）南侧非机动车道和1条机动车道，封闭时间2026年4月6日~2026年4月20日；2. 海宝路（丽景街向西100m处-丽景街和海宝路交叉口）北侧非机动车道和1条机动车道，丽景街（海宝路-宁夏国际汽车城东门）西侧非机动车道和1条机动车道，封闭时间2026年4月15日~2026年5月10日；为确保安全，施工期间严禁进入施工现场，因施工给过往车辆及沿线居民带来的不便，敬请谅解！
银川市水务局 银川市公安局交通管理局
宁夏晟博建设工程有限公司
2026年4月3日



雷笋茼蒿拌饭。

02

雷笋茼蒿拌饭 品味春天的鲜甜

春鲜美味中，春笋从不会缺席，而雷笋绝对是春笋里的“优等生”。它出笋最早、口感极嫩，咬一口满是清甜，堪称春天的“蔬菜之王”。不仅钾含量丰富、热量极低，还能呵护心血管，是春日里不可错过的鲜美食材。用雷笋做一锅全素煲仔饭，仿佛能把春天的鲜味锁进碗里。

做这道煲仔饭，关键在于保留食材本味，还要煮出焦香锅巴。大米淘洗干净，清水浸泡20分钟，这样煮出来的米饭更软糯。电饭锅内壁刷一层薄油，倒入泡好的大米，加没过米饭的清水，按下煮饭键。煮饭最后15分钟时，沿着锅边淋入2勺食用油，关盖继续煮至结束，金黄焦脆的锅巴就成型了。

处理雷笋的步骤不能省，雷笋去根去皮切片，茼蒿切小丁，花菇切片。沸水锅中加少许盐，放入笋片焯水2分钟，捞出沥干水分，既能去除涩味，也能让笋更脆嫩。

接着炒配菜，锅中倒一勺食用油，放入笋片和花菇片翻炒3分钟，再加入茼蒿丁，加生抽、盐、蚝油和白砂糖，翻炒均匀即可。这里要注意，茼蒿不宜久炒，保持清脆口感才是关键，最后再拌入米饭。

煮好的米饭带着焦香锅巴，铺上炒好的雷笋茼蒿，每一粒米饭都吸足了菜香与笋鲜，油润喷香。夹起一筷子入口，笋的清甜、茼蒿的清爽与米饭的软糯交织，满屋子都是春天的气息。

03

豆瓣烩三鲜 春日鲜香尽在其中

“春吃豆，赛过肉”，春日里最鲜的滋味，莫过于刚上市的嫩蚕豆。这道豆瓣烩三鲜，以鲜蚕豆为魂，搭配丝瓜、河虾、黑木耳，少油少盐却鲜醇浓郁，是倒春寒里最治愈的春日家常菜。

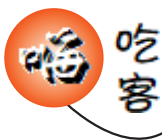
做法简单却藏着春日的巧思，先将丝瓜去皮切条，河虾剪去虾须，蚕豆去壳，黑木耳泡发洗净。锅中烧水，水沸后放入蚕豆瓣焯1分钟捞出，去除生豆味，保留脆嫩口感。碗中打入鸡蛋，加半勺盐搅匀，放入蚕豆瓣拌匀，入锅煎至两面金黄，盛出改刀成菱形块，蛋香裹着豆香，是整道菜的鲜味基底。

砂锅烧热刷少许油，放入丝瓜条翻炒至断生，加入蚕豆瓣蛋饼、黑木耳，倒入开水没过食材，加盐和少许鸡汤提鲜，大火煮沸后续煮2分钟，最后放入河虾，再煮1~2分钟至虾身变红即可出锅。

嫩蚕豆的清甜、河虾的鲜活、丝瓜的软嫩、木耳的脆爽在砂锅中交融，汤色奶白，香气扑鼻。蛋饼吸饱了鲜美的汤汁，每一口都层次丰富，春日的鲜活滋味尽数锁在这一碗里。



豆瓣烩三鲜。



生菜牛肉拌饭 简单又美味

宅家做饭，不必大费周章，一道生菜牛肉拌饭就能轻松拿捏味蕾。鲜嫩牛肉搭配清爽生菜，铺在热气腾腾的米饭上，淋上酱汁拌匀，肉香、米香、菜香层层交织，做法简单却口感丰富，是打工人的快手美味天花板。

这道菜的精髓在于食材的鲜活与酱汁的提香。先用电饭煲焖好一锅软糯米饭，同时备菜：生菜切丝，牛肉切薄片，蒜末、青红椒切好备用。牛肉是灵魂，需提前腌制入味，加料酒、生抽、蚝油、淀粉，抓匀静置15分钟，让肉片充分吸饱酱汁，炒后嫩而不柴。

接着调制酱汁：蒜末、青红椒碎淋上热油激发香气，加入生抽、蚝油、少许白糖搅匀，鲜辣开胃，是拌饭的灵魂所在。锅中油热，煎两个溏心荷包蛋，再倒入腌好的牛肉片，快速滑炒至变色盛出，锁住肉汁的鲜嫩。



生菜牛肉拌饭。

最后组装拌饭：米饭打底，依次摆上煎蛋、牛肉片、生菜丝和海苔碎，淋上秘制酱汁，拌匀即可开吃。溏心蛋的绵密、牛肉的鲜嫩、生菜的脆爽、海苔的咸香，裹着每一粒吸饱酱汁的米饭，入口层次丰富，鲜辣过瘾。

记者 冯元春