

遗失声明

●姜桂兰于2026年4月9日遗失身份证，身份证号：640103196205040921，特此声明。

●袁文军(身份证号：640121197002142837)

遗失股金证，股权账号：9400103058643，特此声明。

●韩兰兰遗失宁夏江宁实业有限公司开具江宁中心37号楼1201室房款收据二张，开票日期：2025年5月4日，票号：0001717，金额：50000元；票号：0001719，金额：102850元，特此声明。

●王子涵遗失宁夏天都房地产开发有限公司于2025年12月3日开具的阳光美林四期1号楼1-2205室房款收据一张，金额：750000元，票号：0823176，特此声明。

欢迎刊登分类广告

电话：6036433

把春天吃进胃里 这三道限定美味，承包你的春日仪式感

记者 冯元春

当春风漫过田埂，唤醒了田间的荠菜、市集的鲜蘑，也唤醒了我们对春日美味的所有期待。

这三道春日限定佳肴，是写给味蕾的春日情书：口蘑牛肉滑蛋，以滑嫩蛋液裹住鲜蘑与嫩牛，一口解锁早餐的治愈与晚餐的满足；荠菜虾滑丸子汤，一口咬开爆汁鲜甜，是春日里最温柔的暖胃慰藉；空气土豆黄瓜沙拉，则为轻食者带来春日惊喜。从鲜到甜，从暖到爽，三道美味串联起春日餐桌的完整仪式感，把春天的生机、鲜气与温柔，统统吃进胃里——不负春光，不负食光。



口蘑牛肉滑蛋。

01

口蘑牛肉滑蛋
餐桌上的万能小确幸

春风渐暖，万物生长，连味蕾都在期待一份清爽又治愈的春日美食。对于正在减脂期的人来说，这份口蘑牛肉滑蛋就是春日餐桌上的“万能浇头”。它快手、鲜香、低卡，既能搭配早餐的吐司，也能覆盖晚餐的米饭，为简单生活添上一抹温柔的小确幸。

这道菜的食材简单却充满春日生机：牛里脊切薄片，用蚝油、生抽、白胡椒粉和淀粉抓匀腌制，锁住鲜嫩；口蘑切成圆润的薄片，自带山野清鲜；3个可生食鸡蛋打散，加少许淀粉水和盐，调出绵密顺滑的蛋液。每样食材都低脂高蛋白，是春日减脂期的绝佳搭配。

烹饪过程省时省心，全程不超过10分钟。锅中放少油，将腌制好的牛肉片煎至变色后盛出，再用余油翻炒口蘑至软嫩，放回牛肉片，淋入蛋液。关键一步在于：蛋液下锅后不要急着搅动，慢慢向锅中推匀，待蛋液微微凝固时关火，用余温烘熟。这样才能做出嫩到入口即化的滑蛋，裹着鲜美的牛肉和口蘑，酱汁浓郁却不厚重。

出锅前撒上一把翠绿的葱花，春日的鲜活感瞬间拉满。舀一大勺盖在热气腾腾的米饭上，滑蛋的软嫩、牛肉的弹牙、口蘑的鲜甜在舌尖交融，每一口都是满满的幸福感；夹在松软的吐司里，早餐的仪式感也直接拉满。

02

荠菜虾滑丸子汤
限定温柔入碗来



荠菜虾滑丸子汤。

“三月三，荠菜赛灵丹。”春日的馈赠藏在田间地头，最动人的莫过于那一口带着泥土清香的荠菜。它鲜嫩温和，钙质不输牛奶，与弹嫩的虾滑组成春日“神仙CP”。一碗下肚，满是限定的温柔与鲜甜。

这道荠菜虾滑丸子汤做法很简单：荠菜洗净后焯水，沸水中加少许盐和油，焯烫30秒，过凉水沥干，切成碎末，锁住春日的清鲜。以虾滑为基底，混入荠菜碎，再加入料酒与少许盐调味，让虾滑的弹嫩与荠菜的清香充分融合。

用虎口挤出圆润的丸子，下入沸水中，中火煮至丸子全部浮起。此时虾滑定型，荠菜的鲜香完全融入汤中。调味只需少许盐和白胡椒粉，撒上几颗红枸杞点缀，汤色清亮，丸子翠绿裹白，颜值与口感双双在线。

做好的丸子汤清爽不腻，一口咬开，虾滑的爆汁感混着荠菜的清甜在舌尖散开，鲜而不腥。更贴心的是，丸子煮至定型后可冷冻保存，下次做汤或煮火锅时直接取用，让春日的鲜灵延续一整个季节。

本版图片均为资料图片



羊肚菌酿豆腐。

吃客

羊肚菌酿豆腐 弹与嫩的双重奏

羊肚菌味道鲜美，无需添加过多调料，它中空的构造又非常适合酿入其他食材，推荐尝试虾滑与豆腐双拼，虾滑弹嫩，豆腐吸汁入味，层次感绝佳。

做法也很简单：干羊肚菌洗净后用温水浸泡半小时，泡好后对半剪开，放入上汽的蒸锅中火蒸10分钟；老豆腐碾

碎，加入胡萝卜碎、芹菜碎，再加少许盐、淀粉、黑松露酱和胡椒粉混合均匀；在蒸好的羊肚菌中酿入适量虾滑和豆腐馅，继续蒸8~10分钟；最后另起一小锅，加入泡羊肚菌的水、生抽、少许白糖和淀粉，拌匀后小火煮成薄芡，淋到蒸好的羊肚菌上即可食用。

记者 冯元春

03

空气土豆黄瓜沙拉
一口咬下三重口感

春日的餐桌，总藏着颠覆常规的美味惊喜。这道空气土豆黄瓜沙拉，彻底打破了土豆的传统吃法，用空气炸锅解锁出脆糯兼备的新形态。它既是减脂党的饱腹首选，也是上班族便当的绝佳选择，一口解锁春日轻食新体验。

制作这道美味，关键在于土豆的处理。土豆去皮后，顺着切出椭圆长片，这是后续鼓成“小袋子”的基础。撒上食盐抓匀腌制20分钟，待土豆变软但弯折不断时，用清水淘洗3次去除咸味，为烤制做准备。

将处理好的土豆片平铺进空气炸锅，185度烤15分钟，翻面后再烤10分钟。神奇的一幕发生了：土豆片受热后自然鼓胀，变成一个个薄脆起壳、内里松软中空的“天然小土豆口袋”，无需掏空，自带治愈感的造型直接出圈。

此时，准备春日的清爽内馅：一根黄瓜切片，加少许盐腌制10分钟，洗净沥干后，混入撕成小条的蟹肉棒，调入无糖酸奶和少许盐，搅拌成绵密清爽的冰岛黄瓜沙拉。无糖酸奶替代传统沙拉酱，轻盈无负担，更衬出春日的鲜爽。最后一步堪称点睛之笔：将黄瓜蟹肉沙拉满满塞进烤好的土豆口袋。咬上一口，外皮酥脆掉渣，内里软糯绵密，奶香裹挟着黄瓜的脆爽与蟹柳的鲜甜，口感层次直接拉满。



空气土豆黄瓜沙拉。