

阳春3月,宜吃润燥当季菜

■ 蓉小厨

阳春三月,阳气生发,适宜多吃点清淡温和的食物,今年春季气温回升得早,很多应季春菜也早早地就上市了,阳春三月正是品尝这些春菜的好时机,今天为大家分享6道当季菜,甘甜鲜爽,不用搭配肉也吃得特舒服。

1、凉拌莴笋胡萝卜丝



食材: 莴笋、胡萝卜、红椒、香葱、盐、白糖、香醋、鸡精、食用油

1、莴笋、胡萝卜、红椒都分别切成丝状;

2、起锅烧水,水开后加一勺盐,几滴食用油,然后将准备好的莴笋丝和胡萝卜丝、红椒丝放在锅中焯煮,2分钟后盛出过凉开水,沥水备用;

3、将焯水好的所有食材装入碗中,加入适量的盐、少许白糖、香醋、鸡精调味;

4、起锅烧油,将准备好的葱花放在锅中,进行翻炒,之后盛出来倒入碗中进行充分地搅拌,之后盛出来就可以享用啦,清爽又下饭。

2、凉拌韭菜



食材: 韭菜、1个红辣椒、1大勺辣椒面、1小勺白芝麻、1勺凉油、1大勺热油、蒜末、生抽、白醋、蚝油、鸡精、糖、盐

1、先把洗净的韭菜一分为二切成两段;

2、再准备一个红辣椒,去籽后切条;

3、起锅烧水,加1勺食用油,水开后先下韭菜梗,烫30秒后再来韭菜叶子。如果一起烫的话,韭菜叶子都烂掉了,梗子还没有熟,不仅影响美感,也影响口感;

4、变色后立马捞出来过凉水降温;

5、再把辣椒也倒进来焯水;

6、断生后捞出来和韭菜一起过凉水降温;

7、接着准备一个碗,1大勺辣椒面、1小勺白芝麻、1勺凉

油,先拌一拌后再加1大勺热油。这个就是辣椒油了;

8、再来调酱汁,生抽、白醋、蚝油、鸡精、糖、盐,拌匀后就可以了;

9、这时候把韭菜和辣椒都捞出来,挤干水分后装入碗里,加一勺蒜末;

10、再把刚刚调好的酱汁和辣椒油倒进来,翻拌均匀后就可以了。

3、菠菜卷



食材: 1斤菠菜、1根胡萝卜、4个鸡蛋、50克面粉、2张豆腐皮、盐、胡椒粉、鸡精、生抽、蚝油、葱花、蒜末、小米辣、白芝麻、热油、香醋、香油

1、先准备1斤的菠菜清洗干净,洗的时候顺便把根也剪掉,然后切成小段备用;再准备一根胡萝卜,去皮后先切片,再切丝;

2、接着起锅烧水,水开后加1勺盐、两滴食用油,接着把菠菜倒进去先焯下水,10秒后立刻捞出来过一下凉水,然后挤干水分后装入碗里备用;再把胡萝卜也倒进来焯水1分钟,捞出来后和菠菜装到一起;

3、接着碗里打入4个鸡蛋,加一勺盐后搅散,起锅热油,倒入蛋液后用筷子炒散,炒成鸡蛋碎后盛出来,接着和菠菜胡萝卜装在一起,然后开始调味儿,盐、胡椒粉、鸡精、生抽、蚝油,再来一把小葱花后拌匀;

4、接着往里面再加一大勺面粉,大约是50克,继续翻拌均匀,直到抓起来是粘稠的面糊就可以了;

5、下面准备两张豆腐皮,先用开水烫一下,这样可以去除豆腥味,泡5分钟后捞出控一控水分,接着把豆腐皮先铺开,然后把拌好的菠菜鸡蛋摊在豆腐皮上,薄薄地铺上一层,两边留点空隙;

6、然后再从一头卷起来,尽量卷紧实一些,接着再切成两段,这样更方便入锅蒸,然后放入蒸屉,盖上盖子大火10分钟给它蒸熟蒸透;

7、蒸豆腐卷的时间来准备个调料,葱花、蒜末、小米辣、白芝麻、热油、生抽、香醋、盐、香油,充分拌匀后就可以了;

8、菠菜也蒸熟了,取出来后直接切,趁热会比较好切,也不会散开,无论是切成薄片还是大块儿都没问题。全部切好后就可以装盘了;中间放上调好的蘸料就可以上桌了。

4、爆炒黄豆芽



食材: 黄豆100克、青红辣椒、盐、生抽、蚝油、白醋

1、先来泡黄豆,100克黄豆加水泡上一夜,第二天豆子都会变得圆鼓鼓的;

2、接着沥干水分后先放一旁,准备一个滤篮,我是直接用的蒸锅里面的那一层,可以漏水就行,然后先铺上一层纱布,再把黄豆全部倒进来,铺平整后将纱布叠起来盖住豆子;

3、接着倒水淋湿纱布和豆子,记得每天早晚各冲一次水,然后盖上盖子,如果透光的话再盖上一块儿布;

4、2天后,黄豆已经全部发芽了,继续浇水后盖上盖子;

5、4天后,黄豆芽全部长高了,也发好了;

6、最近的温度比较高,发豆芽也是特别的快,新鲜的黄豆芽脆脆的嫩嫩的,取出来先剪掉根部,然后清洗一遍就可以开吃了;

7、无论是凉拌还是清炒都好吃,起锅热油,下葱花大蒜爆香,倒入豆芽和青红辣椒一起炒,接着加盐、生抽、蚝油、白醋;

8、炒豆芽加点白醋口感会更脆嫩,翻炒均匀后再继续炒一会儿,黄豆芽没有绿豆芽容易熟,尤其是没有焯水的话就要多炒一会儿,完全炒熟后再盛出来。

5、清炒小油菜

食材: 小油菜、大蒜、猪油、盐、

糖

1、首先将小油菜掰成一片片的油菜叶,然后用清水洗干净,放在一个盆中备用;

2、大蒜切片,另准备两大勺猪油备用,用猪油炒出来的青菜更香;

3、起炒锅开大火,将猪油放入锅中,等猪油块化开,在锅中呈现出清油的状态时,将蒜片放入锅中炒香,然后把准备好的小油菜都倒入锅中,用锅铲均匀翻炒1分钟的时间,待叶子变软后,加一小勺盐和半勺糖,再继续翻炒1分钟后关火出锅。



6、蚕豆炒鸡蛋

食材: 蚕豆、两个鸡蛋、一个红辣椒

1、准备新鲜的蚕豆、两个鸡蛋、还有一个红辣椒;

2、提前将蚕豆剥壳去皮,辣椒切丁;

3、锅中加入半锅水烧开,水开后加一点盐和食用油,将蚕豆和辣椒丁放入开水中焯水2分钟;

4、将鸡蛋打入碗中,然后用筷子快速搅打成均匀的蛋液备用;

5、锅中添加适量的食用油,油热之后将搅拌均匀的蛋液放入锅中,快速翻炒,炒好的鸡蛋炒出来备用;

6、另起锅烧油,然后将蚕豆和红辣椒丁放入锅中快速翻炒一分钟,然后加入炒好的块蛋块,根据个人口味,添加盐和生抽,翻炒均匀之后就可以关火出锅了。

