

在家里吃出春天的味道

■ 春耕

春天的餐桌上少不了的时令、润燥、温补的新鲜蔬菜，或温补助阳，或去火降燥，越吃越健康。本次推荐的几款家常菜谱，易操作，好上手，对新手也十分友好，简单而美味，在家里吃出春天的味道。

【蒜苔炒肉末】



1.首先，我们准备洗净的蒜薹一把，把头摘掉后切成小粒。猪肉 200 克，先切成薄片，再剁成肉末。生姜一块，切成姜末；小米椒几个，切成圈备用。

2.热锅凉油炒肉末时不会粘锅。把肉末倒入锅中快速炒散，炒出肉香味。然后倒入生姜和小米椒，炒出香辣味，加入蚝油 5 克增香，翻炒化开蚝油，加入料酒 5 克去腥、老抽 2 克提色，继续翻炒给肉末上色，把颜色炒均匀。

3.然后把蒜薹倒入锅中，翻炒 1 分钟左右，蒜薹断生以后起锅调味，加入食盐 2 克，鸡精 2 克，白糖少许提鲜，胡椒粉 1 克，颜色不够红润的话，再加一点老抽。转大火颠锅翻炒化开调料，食材入味以后，即可出锅装盘。

【山药小饼】



1.首先，准备山药两根，切成段、把外皮刮干净放入盆中，倒入一点白醋浸泡一会，防止氧化变黑。

2.锅内烧水，放上篦子，把山药放入锅中，大火烧开后转小火蒸 15 分钟，把山药蒸熟。

3.15 分钟以后把山药取出来、放入盆中，用勺子摁压成细腻的山药泥，放在一边晾凉。

4.然后加入适量的白糖、倒入 100 毫升牛奶，加入 2 勺面粉，3 克酵母抓拌均匀，先搅成面絮，再和成面团，用盘子盖住发酵 2 个小时。

5.2 个小时以后面团已经发酵好了，内部呈现蜂窝状，在案板上刷一层植物油，把发面团拉成长条，揪成一个一个大小均匀的面剂子、团成圆球状，用保鲜膜盖住，二次发酵 10 分钟，这样一会烙出来的小饼更加蓬松喧软。准备一个盘子，均匀刷上植物油，把面团摁压成薄厚均匀的小饼，等待烙制。

6.电饼铛烧热、均匀刷上植物

油，把做好的小饼贴在锅内，盖上锅盖烙 30 秒钟翻过来。再烙 30 秒钟继续翻面，就这样来回多翻几次，小饼烙至两面金黄，把周围也贴在锅内烙一下即可出锅，所有的小饼都依次烙好，趁热吃，香甜软软好消化，凉了也不会发硬。

【洋葱早餐饼】



1.我们在碗中打入 2 个鸡蛋；准备胡萝卜半根，切成小丁；青椒一个，去籽后切成小粒；火腿一根，破开后切成丁，全部和蛋液放在一起，配菜也可以根据自己的口味添加。

2.加入食盐 2 克，鸡粉 2 克，十三香 1 克，放入面粉 100 克，搅拌至没有干面粉，加入适量清水调成粘稠的面糊备用。准备洋葱一个、切成圈，把粘在一起的洋葱圈打散。

3.起锅开小火，均匀淋上植物油，油温五成热时，把洋葱圈放入锅中，每一个洋葱圈中都挖入适量的面糊，用勺子背摊均匀，然后盖上锅盖开小火烙 3 分钟，这一步一定要开小火，火太大的话洋葱容易烙糊，盖盖子烙能保留面糊内部的水分，让面糊更快熟透。

4.3 分钟以后面糊已经全部定型、呈金黄色，我们的洋葱煎饼就熟了，把它从锅中取出来、摆放在盘中，就能上桌食用了。有菜有蛋、混合着洋葱独特的香味，营养又健康，给老人孩子当早餐再合适不过。

【芋头肉丸】



1.准备适量的芋头，清洗干净放入蒸锅中，大火蒸 30 分钟。准备猪瘦肉一块，先切成片再剁成肉粒。切点姜末、葱花，和肉馅放在一起。准备一把芹菜叶，洗干净备用。

2.40 分钟以后把蒸软、蒸透的芋头取出来，放入凉水中冷却一下，晾凉以后剥掉外皮，用小勺摁压成芋头泥，放入肉馅中，加入适量的食盐、胡椒粉，朝一个方向搅拌至肉馅和芋头完全融合，抓入一小把淀粉，继续抓拌摔打 2 分钟，这样做出来的丸子更加紧实有弹性。

3.开始烹饪：锅内烧水，家里有高汤的，用高汤更加浓香，水烧开后转微小火，抓一把馅料在虎口处挤成丸子，用小勺挖入锅中，如果粘勺子可以蘸一点清水，丸子下完以后放入芹菜段，加入适量的食盐、胡椒粉、鸡精调味，煮至丸子全部飘起来，淋入一些芝麻香油，一道清香美味的芋头肉丸就做好了。

【韭菜炒豆腐皮】



1.准备韭菜一把，清洗干净，切成段。准备三张豆腐皮，叠放在一起，切成宽条。切点红椒丝、葱花，再抓入几粒干辣椒备用。

2.锅内烧油滑锅，滑好锅以后倒出热油留少许底油，放入豆腐皮翻炒一会儿，豆腐皮炒香以后倒入适量的清水，加入食盐 2 克，胡椒粉 2 克，大火烧开后转小火焖煮 10 分钟，把豆腐皮焖熟、焖至入味。10 分钟以后把豆腐皮倒出来，沥水备用。

3.锅内再烧油，放入葱花、干辣椒，开小火炒出香味，倒入韭菜转大火爆炒 30 秒钟，把韭菜炒断生，加入食盐 1 克，鸡精 1 克，翻炒入味后倒入豆腐皮和红椒丝，颠锅翻炒均匀，淋入少许明油提亮色泽，一道简单家常的韭菜炒豆腐皮就做好了。

【紫菜炒鸡蛋】



1.准备一把紫菜，用清水泡开，把上面的灰尘和杂质洗干净，用力挤出里面的水分，切碎一些放入盆中。盆中打入五个鸡蛋，加入食盐 2 克入底味，用筷子搅散，让紫菜和鸡蛋充分融合，再放入一点葱花，淋入少许芝麻香油，继续搅匀备用。

2.把锅烧热，加入植物油滑锅，滑好锅以后倒出热油加入凉油，油温五成热时，把蛋液倒入锅中，保持小火慢煎，经常摇晃锅让蛋液均匀受热，一面定型以后翻过来煎另一面，先把蛋液煎成一个金黄的蛋饼，再用勺子打散，把里面的蛋液煎熟即可出锅，一道鲜嫩可口的紫菜炒鸡蛋就做好了。