

春季必吃这 4 道养肝菜

轻松排毒, 保肝护肝

春季是万物复苏的季节,也是养肝护肝的最佳时机。经过冬季的沉寂,肝脏负担逐渐加重,容易积聚体内毒素,影响身体健康。此时,我们应特别注意饮食的调养,帮助肝脏排毒、恢复活力。选择一些富含营养、帮助肝脏代谢的食材,是春季养生的关键。本期推荐四道春季必吃的养肝菜,它们不仅美味可口,更能有效调理肝脏,增强体内排毒功能,让你轻松度过春天。

西兰花炒鸡胸肉



食材:鸡胸肉 200 克;西兰花 200 克;食用油适量;生姜 2 片;大蒜 3 瓣;酱油适量;盐适量;料酒适量;黑胡椒粉适量

做法步骤:

1. 准备食材:鸡胸肉洗净后切成薄片或小块,西兰花切成小朵,用清水冲洗干净;生姜切片,大蒜剁成蒜末。
2. 焯水西兰花:锅中烧开水,加入少许盐,放入西兰花焯水约 2-3 分钟,捞出沥干水分,备用。
3. 腌制鸡胸肉:将切好的鸡胸肉放入碗中,加入适量酱油、料酒和少许黑胡椒粉,搅拌均匀,腌制 10 分钟。
4. 热锅冷油:锅中倒入适量食用油,油热后放入姜片和蒜末爆香。
5. 炒鸡胸肉:将腌制好的鸡胸肉放入锅中,快速翻炒至鸡肉变色并熟透,约 3-5 分钟。
6. 加入西兰花:将焯水后的西兰花加入锅中,继续翻炒均匀,让鸡胸肉和西兰花充分融合。
7. 调味:根据个人口味加入适量盐和黑胡椒粉,再翻炒均匀即可出锅。

温馨提示:

- (1)鸡胸肉炒制时要注意火候,不要炒得过老,否则口感会变柴,保持嫩滑最好。
- (2)西兰花焯水时不要时间太长,保持其鲜嫩的口感和丰富的营养。
- (3)根据个人口味调整调味料的用量。

芹菜炒豆腐干



食材:芹菜 200 克;豆腐干 150 克;大蒜 2 瓣;干辣椒适量(可选);食用油适量;酱油适量;盐适量;料酒适量;白胡椒粉适量

做法步骤:

1. 准备食材:芹菜洗

净,切成 3-4 厘米长的段;豆腐干切成薄片或条状。大蒜切末,干辣椒剪成小段(如果喜欢辣味可以加)。

2. 焯水芹菜:锅中加水烧开,加入少许盐,放入芹菜段焯水约 1-2 分钟,捞出沥干水分,备用。
3. 炒香配料:锅中倒入适量食用油,油热后放入大蒜末和干辣椒段爆香,注意火候避免炒糊。
4. 炒豆腐干:将切好的豆腐干放入锅中,用中小火翻炒,炒至两面微微金黄。
5. 加入芹菜:将焯水后的芹菜段加入锅中,和豆腐干一起翻炒均匀。
6. 调味:加入适量的酱油、料酒,翻炒均匀。然后加入盐和白胡椒粉进行调味。
7. 炒至入味:继续翻炒 2-3 分钟,让芹菜和豆腐干的味道充分融合,最后尝试味道,根据个人口味再调整盐分。

温馨提示:

- (1)焯水芹菜时不宜时间过长,保持其脆嫩口感。
- (2)豆腐干炒制时需要用中小火,避免炒得过老,影响口感。

枸杞山药炒肝



食材:猪肝 200 克;山药 1 根;枸杞适量;青椒 1 个;生姜 3 片;大蒜 2 瓣;酱油 1 汤匙;料酒 1 汤匙;盐适量;胡椒粉适量;食用油适量

做法步骤:

1. 准备猪肝:将猪肝洗净,去掉膜和血管,切成薄片。用清水将猪肝浸泡 15 分钟,帮助去腥味。然后捞出沥水,加入 1 汤匙料酒和少量胡椒粉,腌制 10 分钟。
2. 准备山药:山药去皮后,切成薄片。并放入清水中浸泡。
3. 准备配料:青椒洗净后切成条状,生姜切片,大蒜切末。枸杞提前用温水泡软,备用。
4. 焯水山药:取一锅水,加入少量盐,水开后将山药片放入锅中焯水 2-3 分钟,捞出沥水备用。
5. 炒猪肝:锅中加入适量食用油,烧热后放入姜片和蒜末爆香。然后放入腌制好的猪肝,用中火翻炒至猪肝变色,盛出备用。
6. 炒配料:锅中重新加入少许油,放入

青椒条炒至微软。然后加入焯水后的山药片,再次翻炒均匀。

7. 合并炒制:将炒熟的猪肝加入锅中,加入适量的酱油调味,翻炒均匀。最后加入枸杞,继续翻炒 1-2 分钟。
8. 调味:根据个人口味加入适量的盐和胡椒粉,再翻炒均匀,最后关火。

温馨提示:

- (1)猪肝的处理:腌制时加入料酒和胡椒粉可以有效去腥,并能提香。泡水时也可以加入一点盐。
- (2)山药去皮:剥皮时要小心,不要让山药的汁液接触到皮肤。

胡萝卜牛蒡排骨炖汤



食材:牛蒡 1 根;胡萝卜 2 根;排骨 300 克;枸杞适量;生姜 3 片;大葱 1 根;干贝(可选)适量;盐适量;料酒 1 汤匙;清水适量

做法步骤:

1. 准备食材:牛蒡去皮,切成滚刀块(可以用刮刀或刀背刮去牛蒡表面薄皮),胡萝卜去皮切成滚刀块,生姜切片,大葱切段。
2. 处理排骨:排骨洗净后,放入锅中加入足够的冷水,加入 1 汤匙料酒,用中火煮沸,撇去浮沫,捞出排骨,沥干备用。
3. 焯水牛蒡和胡萝卜:牛蒡和胡萝卜切好后,可以稍微焯水 1-2 分钟,然后捞出备用。
4. 炖煮排骨:锅中加入适量清水,放入排骨、姜片、大葱段和干贝(可选)。
5. 加入牛蒡和胡萝卜:将焯过水的牛蒡和胡萝卜加入炖锅中,继续用小火慢慢炖煮 40 分钟,直到牛蒡和胡萝卜变软。
6. 加入枸杞:在炖煮的最后 10 分钟,加入适量的枸杞,继续炖煮。
7. 调味:炖煮完成后,根据个人口味加入适量的盐进行调味,搅拌均匀,即可盛出享用。

温馨提示:

- (1)牛蒡去皮小技巧:刮去外皮时,动作要轻柔,避免破坏牛蒡内部的纤维。
- (2)炖汤时间:炖汤时火候要小,慢炖可以更好地释放食材中的营养成分。
- (3)汤底清爽:炖汤的过程中,撇去浮沫。

元宝蛤蜊鲜香宴

■ 金洪远



春天是蛤蜊肥壮时节。近日去居家附近农贸市场,熟识的摊主指着壳子严实、触须乱颤的“小鲜肉”说,爷叔,今早刚到的货,做元宝蛤蜊“一级”。

做元宝蛤蜊于我是熟门熟路,回家后浸淡盐水洗个海水浴静养三小时必不可少。焯水时需精准把控:葱段、姜片、黄酒在滚水中翻腾,蛤蜊入锅中默念十五秒即捞,此时贝壳微启如新月初绽,呈琥珀色,小刀轻启贝肉,两片扇形外壳完整分离,这叫一气呵成。

馅料选用爱森五花肉糜肥瘦三七分,我信奉一分价钱一分货,食材好,一切都好。蛤肉切细丁若碎玉,当年在舟山品尝过元宝蛤蜊,我这次突发奇想加入荸荠粒的加入,既有陆地珍馐的醇厚,又不掩海洋馈赠的本味,清甜中和荤腥,脆爽呼应蛤肉的柔韧,说不定会给我有意外的惊喜。顺时针搅打时,葱姜水与白胡椒渐次渗入,肉糜泛起珍珠般光泽,肉馅的丰腴和鲜美更加显现分。

蒸制过程最见火候功力。二十枚蛤壳次第排开在竹制蒸笼,上汽后掐表计时八分钟,猛火催出食材本味。启盖时,蒸腾雾气中可见肉糜凝如脂玉,蛤蜊元宝颤巍巍像果冻,鲜香分子在空气中氤氲织就无形罗网。家人惊呼,香煞脱了!

要“香煞脱了”还需浇汁。她可是味觉升华的关键。蒜末在热油中爆香,蒜末遇上滚油“滋啦”一声,这才是灵魂暴击!预先调制好的鲜汁,蜿蜒而下“元宝”披上琉璃釉色的包浆,看上去就赏心悦目。夹取时可见肉糜随汤汁微微颤动,入口瞬间,海洋的咸鲜、陆地的醇厚清甜次第绽放,按照老妻的说法是:打耳光也不放!

四月螺蛳最鲜美,其实四月蛤蜊和她有一拼。况且还有吉庆“元宝”加持,绝对属于双向奔赴的美味家常菜。对于为家人餐桌上增添点亮色的居家大厨来说,元宝蛤蜊是一道将平凡食材点化为吉祥如意的巧思,而且操作简单容易上手,你就等着家人为你翘大拇指吧。