

谷雨前后,这4道家常菜做起来 步骤简易营养足 风味可口强身体

■ 锦绣



谷雨前后,气温逐渐升高,雨水增多,正是调养身体的好时节。以下为你介绍4道简易又营养的家常菜做法。

一、蒜苔炒肉片

食材清单: 蒜苔 300 克、猪五花肉或前腿肉 150 克、红椒半个、大蒜 2 瓣、生抽 1 汤匙、老抽半汤匙、蚝油 1 汤匙、盐半小勺、食用油适量。

制作过程:

- 1.处理蒜苔:蒜苔摘掉花苞(如果有),掐掉老根,切成3厘米长的段。
- 2.焯水蒜苔(让它脆嫩不发黄):烧开水,加一勺盐和几滴油,放入蒜苔焯水1分钟,捞出过凉水。焯水能去除蒜苔的生涩味,同时保持翠绿。
- 3.准备肉片:五花肉切薄片,冷冻半小时更好切。
- 4.煸炒肉片:锅里不放油,下五花肉片中火煸炒,把猪油煸出来,肉片卷曲金黄。
- 5.爆香蒜片和红椒块,倒入蒜苔,转大火翻炒30秒,加入生抽、老抽、蚝油、盐,大火快炒20秒。蒜苔脆嫩清甜,肉片焦香不腻,很经典的家常味。

二、清蒸鲈鱼

食材清单: 新鲜鲈鱼1条(约500克)、生姜1大块、小葱3根、红椒少许(配色用)、蒸鱼豉油3勺、料酒1勺、食用油适量、盐适量。

制作过程:

- 1.鲈鱼处理干净,去除内脏和鳃,在鱼身两面各划3道斜刀,深度至鱼骨,便于入味和蒸熟。
- 2.用厨房纸吸干鱼身水分,内外抹少许盐和料酒,腌制10分钟去腥提底味。
- 3.生姜切成细丝,小葱取葱白切段、葱绿切丝



泡冷水备用,红椒切细丝配色。

- 4.盘底铺葱段和姜片,放上鲈鱼,鱼肚内也塞入姜片,水开后放入蒸锅。
- 5.大火蒸8-10分钟(视鱼大小调整),关火后焖2分钟再开盖,鱼肉刚好熟透最鲜嫩。
- 6.取出倒掉盘中蒸出的腥水,铺上葱姜丝和红椒丝,淋上蒸鱼豉油。
- 7.烧热油至冒烟,均匀淋在葱姜丝上激发出香味,趁热食用味道最佳。

三、虎皮鸡蛋

食材清单: 鸡蛋8个、生姜3片、八角2个、生抽2勺、老抽1勺、白糖1勺、盐适量、食用油适量、葱花少许。

制作过程:

- 1.鸡蛋冷水下锅,水开后煮8分钟至全熟,捞出放入冷水中浸泡,剥壳后在表面划几刀便于入味。
- 2.锅中倒入足量油,油温六成热时放入鸡蛋,中小火炸至表面金黄起皱,呈虎皮状捞出沥油。
- 3.锅中留少许底油,放入姜片和八角爆香,倒入炸好的鸡蛋。
- 4.加入生抽、老抽、白糖和适量清水(没过鸡蛋一半),大火烧开后转小火炖煮15分钟。
- 5.期间翻动几次让鸡蛋均匀上色,汤汁渐少时开大火收汁。
- 6.根据口味加入适量盐调味,汤汁浓稠包裹鸡蛋时关火。

四、奶香南瓜芋圆

食材清单: 南瓜200克、木薯淀粉150克、



纯牛奶500毫升、淡奶油100毫升(可选,更香浓)、白糖30g、炼乳1勺(可选)

制作过程:

- 1.南瓜去皮去籽,切成薄片,上锅大火蒸15分钟,至南瓜用筷子能轻松戳透,取出放入碗中,用勺子压成细腻的南瓜泥,趁热加入白糖,搅匀至白糖融化。
- 2.南瓜泥分次加入木薯淀粉,边加边揉,揉成不粘手、光滑偏硬的面团(如果面团太粘,就加木薯淀粉;太干开裂,就加少许热水)。
- 3.揉好的面团分成小份,搓成粗细均匀的长条,用刀切成1厘米长的小段,撒少许木薯淀粉防粘,吃不完的可以直接冷冻保存。
- 4.锅中烧开水,放入芋圆,大火煮至芋圆全部浮起来,再继续煮2分钟,确保芋圆熟透,捞出立即泡入冰水中,芋圆会更Q弹有嚼劲。
- 5.锅中倒入纯牛奶、淡奶油、炼乳,小火加热至微微冒泡,别煮沸,避免牛奶结块,关火放至温热。
- 6.碗中放入泡好的芋圆,倒入温热的奶香液,也可以加少许南瓜泥点缀,即可食用,冷藏后口感更佳。

中国人有多会吃花? 看着就流口水了

当春日的暖阳唤醒万紫千红,你曾想过花朵里竟也藏着人间美味。我国食花的雅趣早已绵延千年,一起打开“舌尖上的花样世界”。

芍药

你知道吗?早在3000年前,中国人就会制作芍药酱了。西汉辞赋家枚乘在《七发》中写道:“熊蹯之臠,芍药之酱……此亦天下之至美也。”

芍药做成酱是什么味道?在调料极为有限的时代,芍药酱能中和食物的腥味和酸味,是当时最重要的调味料之一,可谓“调味界的祖先严选”。

槐花

每年4月中下旬,是属于槐花的季节。槐花味淡而清香,可做槐花包子、槐

花饺子、槐花煎饼、槐花炒鸡蛋、槐花粥。

陕西的地方小吃槐花麦饭,要选含苞欲放的槐花苞,将裹好面粉的槐花摊在蒸笼里小火慢蒸。若想口感更丰富,还可以加入蒜泥、辣椒、酱醋等佐料,最后浇上一勺滚烫热油,“滋滋”一声,整个春天便在舌尖炸出绚烂烟火。

荷花

荷花不仅优雅美丽,花瓣根茎更是绝佳的食材。荷花性凉,味甘苦,具有祛湿止血的功效,可以缓解感冒、咳嗽等。

米酒荷花卷、莲子红烧肉、香酥荷花、荷花蛋饼、荷花酿虾滑……一道道荷花菜肴在厨房里演绎着“出淤泥而不染”的温柔。

茉莉花

在“世界茉莉花都”广西横州,每年5月~10月初,人们采摘茉莉花,不仅用来制作沁人心脾的茉莉花茶,更是把它变成精致可口的菜肴。

茉莉花洁白淡雅,和鸡蛋一起炒别有一番滋味;而用它搭配嫩滑的牛肉,养眼又美味。

木棉花

木棉花又名攀枝花,在我国分布于云南、四川、广东、福建、台湾等地。木棉花具有清热利湿、解毒的功效。在广东,市民最常饮用的凉茶之一“五花茶”,其中就有木棉花。

春日的广州,满城都是木棉花。有着药用价值的木棉花,是广州人煲汤做

菜的优选,放几朵晒干的木棉花,与猪骨、牛肉、鲫鱼等煲汤或煲粥,不仅香滑鲜美,还能清热除湿,每滴汤汁都在诉说岭南的生存智慧。

核桃花

你吃过核桃果仁,喝过核桃汁,但你吃过核桃花吗?核桃花于春季开放,一般长约10~20厘米,酷似一条毛毛虫。

在四川四姑娘山镇,凉拌核桃花是很常见的清凉小菜。每到落花时节,本地人就把核桃花捡回来晒干,制作成菜品食用。此外,核桃花还可以和腊肉炒着吃,与香椿凉拌。

还有牡丹花、菊花、桂花、百合花、南瓜花、韭菜花……千年花饽智慧在烟火中生生不息。(来源:央视一套)