

早春吃春鲜 吃出健康来

邢 苔

“盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了”。俗话说得好，一年之计在于春。乍暖还寒的时候，用美食为我们的健康打好基础吧。

炆菠菜



食材：菠菜、花椒、干辣椒、食用油、醋、食盐

做法：

- 1.菠菜洗净放加有盐的滚水中焯熟，捞出沥干水份；
- 2.拌入少许盐；
- 3.锅内烧热油放入干辣椒，花椒粒爆香；
- 4.趁热倒入菠菜上拌匀即可。

糖醋莴笋



食材：莴笋、姜、蒜、干辣椒、八角、酱油、醋、盐、冰糖

做法：

- 1.莴笋去皮后，打花刀切成小滚刀块（先切两刀不要切段，然后再一刀切段成滚刀块状）；

2.锅中倒少许油，放入干辣椒、八角、姜片、蒜、炒香；

3.倒入莴笋块翻炒片刻，然后加入盐、酱油、醋、冰糖调味；

4.慢慢翻炒片刻入味后即可盛出，这道菜放凉些吃更美味哟。

荠菜鳕鱼狮子头



食材：银鳕鱼 500 克、基围虾 500 克、荠菜 100 克、鸡蛋 5 个、盐、鸡粉

做法：

- 1.鳕鱼去皮切丁备用；
- 2.荠菜焯水，切成碎末备用；
- 3.将鳕鱼丁加入盐、鸡粉、蛋清搅打上劲；
- 4.加入荠菜、淀粉搅拌，然后做成丸子；
- 5.将丸子放入滚水煮熟；
- 6.将虾上蒸箱，蒸制 20 分钟后捣碎，放入油锅煎制，然后加入清水熬制 1 小时；
- 7.煮好的狮子头放入容器，浇上虾汤即可。

韭菜盒子



食材：韭菜、鸡蛋、肉、粉丝、虾皮、面粉、盐、生抽、砂糖、食用油

做法：

- 1.面粉加热水，用筷子把面搅拌成块状后，再加一点冷水；
- 2.放油，用手将面和成团，盖保鲜膜静置松弛 20 分钟；

3.韭菜洗净切碎，猪肉剁碎，粉丝泡软切小段；

4.鸡蛋炒散炒熟后捞出切碎；

5.锅内热油放虾皮炒至金黄色，再加入肉馅小火炒；

6.将放凉炒过的材料和韭菜碎、鸡蛋碎加盐、油拌匀成馅；

7.松弛好的面团擀成面皮后放入馅，做成盒子；

8.锅里放油，将韭菜盒子翻面煎至两面金黄。

翡翠熘鱼片

食材：韭菜、鳕鱼、葱、姜、蒜、彩椒、炸蒜蓉、鸡蛋、生粉料酒、盐、白糖、胡椒、味淋酒、油

做法：

- 1.鳕鱼剔骨，片成鱼片，葱姜蒜切末；
- 2.腌制鱼肉，向鱼片中加入盐，胡椒，鸡蛋清和生粉，抓匀腌制；
- 3.韭菜洗净切段，放入热锅中，炒至蔫软；
- 4.将炒好的韭菜放入料理机中，加入味淋酒，打碎至不见大片韭菜叶，制成韭菜汁；
- 5.沸水中放入鱼片，表面稍微变色，捞出鱼片；
- 6.开水中再次倒入鱼片，加入料酒，煮到水沸，捞出鱼片；
- 7.锅内放油，加入葱姜蒜末，爆香后，倒入韭菜汁，加入少量盐和汤；
- 8.倒入鱼片，轻轻翻炒，勾薄芡；
- 9.出锅后，用彩椒摆盘，撒上炸蒜蓉，即可食用。

美食

天地

meishi
tiandi

2021