

春菜鲜美上市,解腻清肠易上手

鲜滴滴的“春天滋味”,自己动手做出来

本报记者 谢春晖/文
徐艺杭/摄

春节的年味渐渐变淡,然而对于大部分下沙人来说,正月聚餐的余温尚在。不少人坦言,吃了快一个月的大鱼大肉,味蕾有点麻木,肠胃也厌倦了油腻。

好在最近,一些本地春菜鲜美上市,农贸市场里绿油油的春菜,深得下沙人的偏爱。鲜嫩可口的蔬菜正在征服下沙人的舌尖。

本期,记者邀请了新元金沙餐厅的厨师长牟兴春为大家推荐几道容易上手的春菜。喜欢做菜的居民,不妨在家自己做一顿清肠解腻的绿色健康餐。



凉拌马兰头 拌出清新的春天味道

谈起春菜,牟兴春最首推马兰头。虽然他不是下沙本地人,但在下沙做了多年厨师的他知道,马兰头是下沙人最喜欢的春菜了。“以前下沙人还有去地里挖野生的马兰头的风俗,不过现在菜市场里都买得到,挖的人就少了。”

马兰头怎么吃?牟兴春说,在下沙,人们只认准凉拌这一种做法。凉拌马兰头算得上是一道可成百味的凉拌菜,不同的拌料能激发出马兰头不同的风味,可谓老少皆宜。

春节后,吃上几口爽口的凉拌马兰头,会让人感觉一下子解了肠胃里的油腻,仿佛能体会到湿润清爽的春天已经尽在眼前。

牟兴春推荐用五香豆腐干和火腿丝作为这道菜的拌料。

食材:马兰头、五香豆腐干、金华火腿丝、香油和少许盐。

做法:1、马兰头洗净,焯水,沥干外表面水分。
2、洗好的马兰头、五香豆腐干、金华火腿丝切碎,倒入搅拌容器中。
3、倒入一小勺香油和少许盐,在容器中充分搅拌后,即可食用。

香椿烘蛋 烘出吃货盼了一个冬天的香

除了马兰头,最让下沙吃货们惦记的味道中,肯定少不了香椿。“到了这个季节,每天总能碰到一些食客来店里询问,是否有香椿。”牟兴春说,现在市面上的香椿刚开始上市。

香椿散发出特殊的香味和鸡蛋香的“混搭”,让不少吃货“神魂颠倒”。牟兴春说,香椿烘蛋是食客们最熟悉,也是最喜欢的一种烹饪方法。要做好这道菜,最重要是两点,一是要选对香椿,二是要控制好火候。

“香椿一定要选择新鲜的,要挑短的,梗要粗、软,这样的香椿烹饪出来又香又嫩。”牟兴春说,在烹饪中,油不用太多,油太多不容易控制火候。

食材:香椿、鸡蛋、食用油和少许盐
做法:1、香椿洗净,焯水沥干切碎。
2、在容器中打入鸡蛋,并放入切碎的香椿,并用打蛋器搅拌。
3、搅匀蛋液和香椿后,倒入食用油,在平底锅中煎熟。

西兰花炒虾仁 清淡爽口营养佳

对于在春节后正在健身的人,牟兴春推荐一道清淡又能补充能量的菜——西兰花炒虾仁。

“虾仁里富含丰富的营养和能量,西兰花又是健身爱好者最常吃的蔬菜。”牟兴春说,比起大鱼大肉,一道西兰花炒虾仁就显得十分健康。

食材:西兰花、虾仁、食用油和盐
做法:1、西兰花洗净,切好焯水。
2、锅中倒入食用油,倒入西兰花和虾仁翻炒,炒熟即可食用。



凉拌马兰头

小朋友抵挡不住香椿烘蛋的“诱惑”

香喷喷的香椿烘蛋

西兰花炒虾仁