



又是一年吃春时



荠菜鳕鱼羹



咸肉山笋汤



腌笃鲜

经过寒冬的滋补和春节期间的大鱼大肉,随着时令进入春季,人们饮食也应适当调整,多以时令蔬菜为食材制作美味佳肴,以下为您介绍几道春季美食,美味又养生。

许的盐,再加一勺料酒,煮开焯水1分钟,捞出;

热锅热油,放入姜、葱、蒜炒香,再放入鸭血炒匀;

加入1勺生抽、1勺蚝油翻炒,再加少许的水和盐煮开;

加入少许的水淀粉炒匀,倒入韭菜,快速翻炒均匀即可。

咸肉山笋汤

主料:春笋400克、咸肉100克。

配料:菜籽油20克、葱5克、姜5克、水600克、水发木耳40克、青蒜5克。

做法:

将菜籽油、咸肉、葱、姜加入锅中,大火高转速翻炒3分钟,锅中加入春笋、水、水发木耳,大火烹煮12分钟,盛盘后撒上适量青蒜碎,即可享用。

腌笃鲜

主料:排骨200克、鲜笋200克、五花肉150克、金华火腿40克、百叶结100克。

配料:水1000克、料酒20克、姜20克、葱10克、料酒20克、水900克、盐3克。

做法:

将排骨、五花肉、姜、料酒、水500克放入锅内,大火烹煮8分钟焯水,倒出备用;

加入鲜笋、百叶结、盐、水500克,大火烹煮7分钟焯水,倒出备用;

加入焯好的排骨、五花肉、笋、百叶结,再加入金华火腿、姜、葱、料酒、水,高压焖炖30分钟,去掉葱结,按需调味后即可享用。(早综)

荠菜鳕鱼羹

食材:银鳕鱼、荠菜、蛋清、淀粉、胡椒粉、盐、鸡粉、鸡精。

做法:

银鳕鱼、盐2小勺、蛋清10克、淀粉2小勺,拌匀腌制约10分钟备用;

另取一个碗,放入淀粉20克,水100克,拌匀制成水淀粉备用;

锅中放入盐2小勺,胡椒粉2小勺,加水后火烧10分钟;

加入荠菜末50克,腌好的鳕鱼、鸡精1大勺,鸡粉1大勺,搅拌均匀大火烹饪3分钟;

加入调好的水淀粉,大火烹饪1分钟即可出锅。

双笋炖鹅

主料:鹅800克、竹笋150克、莴笋150克。

配料:姜40克、葱40克、水1700克、咸肉50克、食用油40克、黄酒20克、鸡精5克、盐3克、白糖3克、鸡汁15克、青蒜花3克。

做法:

将主料、姜片、葱结、水放入锅中,大火煮17分钟焯水,食用油、姜粒、葱段、大蒜放入锅中,大火炒3分钟;

放入焯好的主料,加入黄酒、鸡精、盐、白糖、鸡汁、咸肉、水500克,中火烹煮20分钟,盛盘后撒上青蒜花,即可享用。

韭菜炒鸭血

食材:鸭血1块、韭菜200克、生姜2片、大蒜1瓣、大葱1段、料酒1勺、生抽1勺、蚝油1勺、盐适量、食用油适量。

做法:

将鸭血切小块,韭菜洗净后切寸段,姜、葱、蒜分别切好备用;

切好的鸭血块随冷水下锅,加少

春节期间古早味受欢迎

回味

春节期间很多餐厅停业休息,但是石狮一家古早味餐厅却生意火热,看店里贴的通知,原来他们只休息除夕和初一,初二就早早开工了。这家的闽南传统小吃很多,特别是润饼菜、卤面、芋泥、菜头粿、笋包等各种特色美食小吃,很有小时候的味道。很多海内外侨胞春节回来怀念家乡的味道,会来这边吃。最初开这个店的老板也是很有想法,这些东西平时想吃只能去老街老店不同地方才能享受到,这样子集合所有老味道,就可以让食客一站式品味古早味。店内的装修风格古香古色,桌椅、摆设无一不透露出浓浓的

闽南风情。

一进店就人头攒动,直到下午两点钟,店里还有很多人。菜品的话都是些家常菜,但是有很多闽南特色的小吃。古法蒸黑鳗、虾姑炒蛋、紫菜煲、紫菜煎、大肠煲、东埔封猪脚、苦螺羹、酸辣汤等都是招牌菜。虾姑炒蛋是用了剥了壳的皮皮虾,炒了些山药进去,口感丰富。杂菜饭也很好吃,有肉松,很提味。苦螺羹其实是羹汤里面放了苦瓜了,螺肉本身不苦,清清淡淡的很好喝。酸辣汤也是超精彩,里面加了芋头、花菜、黄瓜、醋肉、黑木耳等菜,很是丰富,汤的味道酸酸甜甜,基本上不辣,更多是酸,冬天喝一碗,整个人都热乎了。

几乎所有的闽南古早小吃都可以在这边吃到,薯粉粿、衙

口芋圆等,还有来自长辈的推荐——麦煎,据说是他们那个年代的小吃。应该是用小麦做的,煎成一片一片的薄片,同样是外酥里嫩,不同的是,里面的馅黏黏糯糯的。炸那哥是用龙头鱼肉炸出来的小吃,外酥里嫩,很赞,虽然里面带着鱼骨,但是鱼骨头跟鱼肉一样,已经被炸得又酥又软,小得完全可以忽略不计,一口一个。

老板还会根据不同时令、节日以及客人点的菜品赠送不同的小吃,有时是碱粽,有时是花生汤,有时是薯粉做的丸子汤。春节期间和家人一起来感受这浓浓的闽南味,暖胃又暖心。(早综)



东埔封猪脚和碱粽



瘦肉汤

薯粉粿