

舌尖上 春天的味道

本报记者 蒋萍



【核心提示】

元宵一过,好似隆冬是真正被送走了。款款而来的春天里,生物将会释放冬日里积聚的能量,万物都铆足了劲生长。

眉山的春天来时有明亮的河水,嫩绿的草和鲜艳的花。但对于爱吃的眉山人来说,从视觉上传递春的信息远不及在舌尖上尝到春天的味道。

春天的清香

椿芽拌豆腐

豆腐是日常生活常见的食材,配了鲜香的蘸水,可下两大碗白饭;它也被切成薄片,随青菜浮沉在汤里,撞着黄绿葱花,饭桌上就添了好看的颜色。而可以与春天相配关于豆腐的吃法,无疑要靠椿芽的。

“看到这椿芽,总是会想起儿时农村生活的点点滴滴。”近日,今年60多岁的李阿姨在菜市场上看到新鲜的香椿芽上市了,不禁回忆起小时候的院子

里那几棵光杆儿小树,每年二三月,这些小树就从顶儿上冒出泛红的初叶了,待到她奶奶把椿芽掰下来,做成椿芽拌豆腐,洁白的豆腐和翠绿的香椿相间,轻轻咀嚼鲜味就在嘴巴里散发开来,仿佛春天的味道在舌尖上蔓延开来,仿佛菜里也有奶奶的味道。

50年过去了,如今李阿姨也成为孙子的奶奶,她也想将这道菜做给孙子尝尝。

其实椿芽拌豆腐很简单,首先将豆腐切成小方块,放入开水中煮一下后捞出装入盘中;再将香椿芽放入开水中焯水捞出过凉;再将焯好的春芽挤去水份切成细末;切好的春芽放在豆腐上面。再领取一个碗,加盐和鸡精,用温水化开,再倒入香油调匀,调好的料汁浇到香椿芽豆腐上,拌匀后即可食用。值得注意的是,制作这道菜,最好不要放酱油,酱油会遮盖香椿芽的味道,食用的时候也可以根据自己的喜好,

加入少量辣椒。

春天的鲜美

油焖春笋

说到春天,雨后春笋这个词最具有画面感,一场淅淅沥沥的春雨之后,沉睡一冬的笋子似乎被惊醒,一个个带着坚硬笋壳的芽孢从土里拱出地面,很快长高,直到被农户挖出地面时,还带着雨珠。

立春后采挖的笋,以其笋体肥大、洁白如玉、肉质鲜嫩、美味爽口被誉为“菜王”,又被誉为“素食第一品”,不仅如此,春笋味道清淡鲜嫩、营养丰富,含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素,特别是纤维素含量很高,自古以来备受人们喜爱。

虽说春笋有点微苦,但市民张女士一家却非常爱吃笋,所以笋子的各种做法张女士都会,最拿手的还是油焖春笋。

首先将春笋去皮,去头儿洗净切长条;葱切条、干辣椒切段、蒜改刀切片待用;水开后把切好的春笋焯水,捞出待用;然后炒锅烧热倒植物油,放葱、蒜和干辣椒炒香,再放焯过的春笋翻炒,加入花椒粉,放入白糖、生抽和老抽调味,加入盐等调味品;最后放一碗清水,转中火,盖上锅盖焖十分钟;待只剩少许汤汁时,加鸡精,点适量香油调味即可出锅。值得注意的是,焯春笋时可在水中加少许盐,可去春笋的涩味;春笋本身吸油,炒这道菜的油要比平时略多一点。

春天的养生

绿豆排骨汤

四季之中,春天属木,而人体的五脏之中,肝也是木性,因而春气通肝,春季易使肝旺。春季肝胆的经脉旺盛活跃,若能在此时好好调养肝脏,便可以增强免疫力,让身体维持在

最佳状态,所以春季养生吃养肝的食材最合适。

绿豆营养价值含很高,它含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、胡萝卜素、叶酸、钙、磷等微量元素,性凉、味甘,有清热解毒、止渴健胃,还有增强食欲、抗菌、保肝、护脾肾的作用,具有保肝护肝的作用,最适宜在春天吃。

绿豆排骨汤是市民王先生的拿手菜,他的一道绿豆排骨汤,时常让在外读书的女儿想念不已。

首先,将排骨剁成一寸左右的段,洗净滤干水分,生姜切片,绿豆淘洗干净;然后锅内倒适量的油,大火烧至八成热,下入姜片 and 排骨爆至断生,然后加一勺料酒烹香;将炒过的排骨转入高压锅内,再加入洗净的绿豆,加半锅水,适量盐,盖上盖,大火烧上汽后转最小火,压30分钟,开盖放气后加适量鸡精、胡椒粉调味即可。

菜



微波炉吮指原味鸡翅

食材:鸡翅、黑胡椒粉、孜然粉、淀粉、蜜糖、酱油、盐、香油、料酒

做法步骤:

- 1.鸡翅洗净沥干水分,正反面各划3刀。
- 2.调制酱汁:酱油20克,盐2克,蜜糖15克,黑胡椒粉0.5克,孜然粉10克,淀粉3克,姜葱汁料酒7.5毫升,香油10克。

3.把鸡翅放入酱汁碗内,盖上盖子,放冰箱冷藏腌制12至24小时,期间取出翻拌几次。

4.将鸡翅逐一裹上一层淀粉,码入盘内。

5.放入微波炉中,盖上带孔盖子,变频微波大火5分钟后取出。

6.逐一翻面,再放入微波炉,大火2分钟即可。

迷你风琴土豆



食材:小土豆、香肠、黑胡椒、橄榄油

做法步骤:

- 1.小土豆去皮,切土豆时,为防止一刀到底,土豆两侧可以垫筷子,将土豆切成相连的薄片。
- 2.将香肠半片半片的夹入土

豆片中,就可以上沸水锅中蒸。

3.约蒸15分钟,只要土豆熟了就可以,滗一下盘底多余的汁水和油,然后整盘取出。

4.在土豆表面刷一些橄榄油,撒一点盐和香料即可。