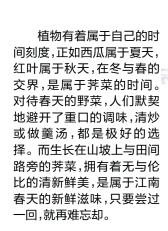
新闻热线 96345

荠菜喜凉又 耐寒,生长在泥土 中,宽阔的叶子延 伸出春的萌动。春 日的野菜,是大自 然馈赠的美味,让 我们在舌尖享受

春的气息。





## 荠菜鱼片汤



荠菜、黑鱼、生姜、鸡蛋、 白胡椒粉、淀粉、盐

### 步骤:

1. 将黑鱼沿背部鱼肉片 开,切段再片成薄片。加入适 量姜丝、鸡蛋清、盐、白胡椒粉 和淀粉,抓匀后静置15分钟。

2.准备一只汤锅,加入适

量油,煎香鱼头鱼骨,放入适 量盐、姜丝和清水,煮至鱼骨 汤发白即可。

3. 荠菜去根切碎备用。 锅中倒入熬好的鱼骨汤,滚 开后放入腌制好的鱼片,加 适量盐和白胡椒粉。

4. 最后放入荠菜和适量 淀粉水,待汤汁浓稠后完成。

## 凉拌荠菜



## 食材

荠菜、小米椒、白芝麻、 大蒜、胡椒粉、醋、油

1. 荠菜用清水洗净,放入 锅中焯水后捞出,放入凉水中。

2. 小米椒、大蒜切碎和 白芝麻一起放入碗中,倒入 热油搅拌。

3. 荠菜挤干水分, 放入调 好的辣椒油,再依次加入适 量的胡椒粉、醋。

## 荠菜炒年糕



### 食材

荠菜、年糕、豆干、油、盐

1. 荠菜去掉老叶和根部, 清洗干净后切成段,豆干切成 细条、年糕切片备用。

2. 锅里倒油,放入豆干煸 炒,加荠菜继续翻炒均匀。

3. 最后放入年糕一同翻 炒,加入适量的盐调味。



荠菜、鸡蛋、面粉、油、盐

1. 荠菜洗净, 沥水后切碎。

2. 碗中放入切好的荠菜,

加食盐,打入鸡蛋搅散。

3. 再放适量清水和面粉, 搅拌成无颗粒的细腻面糊。

4. 热锅冷油,油热倒入面 糊,煎至两面金黄即可出锅。

## 荠菜猪肉馄饨



# 食材

猪肉、荠菜、鸡蛋、盐、白 砂糖、白胡椒粉、生抽、葱姜 水、馄饨皮

### 步骤:

1. 把猪肉放入碗中,加入 适量盐、白砂糖、生抽和白胡 椒粉,搅拌后磕入鸡蛋,继续 搅拌均匀。

2. 在肉馅中,分2至3次 倒入葱姜水,搅拌后加荠菜

3. 馅料放在馄饨皮中间, 将馄饨皮的一边往上卷,包 裹住馅料后把馄饨皮的两个 角叠加在一起,捏紧即可。