

春日荠菜正时鲜

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。

植物有着属于自己的时间刻度,正如西瓜属于夏天,红叶属于秋天,在冬与春的交界,是属于荠菜的时间。对待春天的野菜,人们默契地避开了重口的调味,清炒或做羹汤,都是极好的选择。而生长在山坡上与田间路旁的荠菜,拥有着无与伦比的清新鲜美,是属于江南春天的新鲜滋味,只要尝过一回,就再难忘却。



荠菜鱼片汤



食材

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

步骤:

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

步骤:

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。

荠菜蛋饼



食材

荠菜、鸡蛋、面粉、油、盐

步骤:

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,搅拌后加荠菜备用。

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。

