

春天的这抹绿 带着清甜

清甜的豌豆，是许多湖州人都爱的食材。记忆中和糯米、咸肉一起在灶头大铁锅里翻炒，带有豌豆的清香及微微泛甜的米饭，是属于春天特有的味道。

豌豆苗、豌豆尖、豌豆荚，从发芽到生长，从开花到成熟，豌豆一直在为我们的餐桌提供着食材。嫩嫩的豌豆尖，香甜的豌豆黄……豌豆的做法很多，无论清炒还是煮粥、煲汤都十分美味。本期，给大家推荐一些豌豆的家常做法，色彩鲜艳、滋味鲜美，一定能给春日的餐桌增色不少。



豌豆牛肉粒

食材

牛肉、豌豆、小米椒、胡椒粉、生抽、料酒、盐、糖、大蒜、食用油、淀粉

步骤：

1. 新鲜豌豆荚洗净，剥出豌豆备用。
2. 牛肉切成适当大小的牛肉丁，加入料酒、生抽、淀粉、胡椒粉、糖、盐进行腌制。

3. 锅中倒入适量清水，煮开后放入豌豆，焯水捞出后放凉。
4. 热锅冷油，放入蒜片、小米椒翻炒出香味后放入腌制好的牛肉丁，最后加入豌豆翻炒即可。



咸肉豌豆饭

食材

大米、糯米、豌豆、咸肉、盐

步骤：

1. 大米和糯米按一定比例，提前煮一锅米饭，咸肉切丁备用。
2. 起锅烧油，把咸肉丁炒到滋滋冒油，再放入豌豆略微翻炒。

3. 转小火，盖上热乎乎的米饭，周围淋上适量清水，盖锅盖焖个4到5分钟，把豌豆焖熟。
4. 最后撒上一点盐调味，搅拌均匀即可出锅。



水煮豌豆荚

食材

豌豆、盐、八角、干辣椒、青花椒、玉米油

步骤：

1. 豌豆荚剪去蒂，干辣椒切小段备用。
2. 八角、干辣椒、青花椒冷水下锅，水开后放入豌豆荚，煮8

- 分钟左右。
3. 过程中加入适量盐和几滴玉米油，保持豌豆颜色碧绿。
4. 煮到豌豆有一两个爆开，就可以起锅装盘。

豌豆虾仁

食材

豌豆、活虾、淀粉、盐、料酒、白胡椒粉

步骤：

1. 将活虾的虾头和虾尾分开处理，虾头留着备用。
2. 虾肉剥壳，取适量盐、料酒、淀粉、白胡椒粉拌匀腌制入味。

3. 虾头煸炒出虾油，加入适量清水和盐煮几分钟。
4. 锅中放油，把腌制好的虾仁放入煸炒，变色捞出。
5. 最后放入豌豆翻炒，加虾仁和虾汤，用水淀粉勾芡即可。