

又到食“椿”季 鲜嫩香椿都有哪些家常做法

春天的野菜你吃了吗?今天的主角,是素有“蔬菜贵族”之称的香椿。“雨前椿芽嫩无丝,雨后椿芽生木质”,香椿就如蔬菜里的昙花,倘若错过了季,就要再等上一整年。趁着香椿新鲜上市,赶紧找时间尝个鲜吧!



蒜薹炆香椿

食材

香椿、蒜薹、干辣椒、蒜、花椒、盐、糖、胡椒粉、辣椒油、蚝油、酱油、醋、油

步骤:

1. 锅中水开,香椿焯烫后捞出备用。蒜薹掐头去尾,过水焯烫,用牙签一分为二。
2. 蒜切末放入碗中,加盐、糖、胡椒粉、蚝油、酱油、醋、水、辣椒油搅拌均匀。
3. 锅中油热,加入花椒、干辣椒段炒香,倒入调好的蘸料中。
4. 将焯烫过的蒜薹、香椿摆盘,淋上调好的蘸料即可。



盐渍香椿

食材

香椿、盐

步骤:

1. 香椿洗净,焯水,平铺晾干水分。
2. 将香椿放入一个较大的容器中,撒上盐抓匀。
3. 腌好的香椿放入冰箱冷藏2天就可以食用。



炸香椿

食材

香椿、鸡蛋、玉米淀粉、盐、白胡椒粉、油

步骤:

1. 香椿洗净,提前焯水,捞出备用。
2. 鸡蛋打散,加入适量玉米淀粉搅匀,再加盐和白胡椒粉调味。
3. 焯好的香椿先沾上一层玉米淀粉,再裹上调好的面糊。
4. 锅中油热,放入香椿炸至表面金黄即可。



香椿炒蛋

食材

香椿、鸡蛋、油、盐、料酒

步骤:

1. 香椿用开水焯一下后切成小段备用。
2. 鸡蛋打散,加入盐和料酒调味,放入切好的香椿。
3. 锅中油热,放入混合好的香椿和蛋液,待稍微凝固后用筷子滑散即可。



香椿豆腐肉饼

食材

香椿、豆腐、猪肉、鸡蛋、面粉、盐、料酒、油

步骤:

1. 香椿洗净切碎,豆腐抓碎备用。
2. 猪肉剁成肉泥,打入一个鸡蛋,放入豆腐碎和香椿,加盐、料酒、清水和面粉,顺时针搅拌均匀。
3. 锅中油热,盛一勺糊糊倒入锅中,用勺底压平,小火煎至两面变色即可。