

荠菜的N种创意吃法

春天是吃野菜的好时节,尤其春雨过后各种鲜嫩的野菜都冒出头来了,对于许多出外踏青的人来说,采摘、购买野菜是一件乐事。荠菜可谓野菜中的翘楚,每年春天,如果不吃几次荠菜,感觉春天就像没有来过一样。荠菜的鲜,带着田野和泥土的香气,无论是调馅、小炒或者煮汤,都极其美味。



荠菜鸡丝面

材料:

土鸡1只、荠菜300克、龙须面200克、胡萝卜半根、木耳50克、细香葱2根、姜3片、花雕酒1勺、盐少许。

做法:

1. 土鸡洗净后周身及肚内抹一遍花雕酒,肚内塞入姜块(花雕酒、姜块未计入材料内)腌制1小时,胡萝卜、木耳切丝。
2. 同时烧两锅水(铁锅、砂锅),铁锅水开后下入整鸡焯烫。
3. 煮制鸡身表皮变色,同时注意用勺子撇净汤中浮沫。
4. 砂锅中加入葱段、姜片、花雕酒。
5. 砂锅水开后将焯烫好的整鸡下入砂锅。
6. 砂锅水开后用勺子撇净浮沫。
7. 盖上锅盖转小火炖煮3小时左右,捞出部分鸡肉切丝。
8. 荠菜洗净后控干水分。
9. 锅内倒水,水开后加一小勺盐,下入荠菜、胡萝卜丝、木耳等焯烫2分钟左右捞出备用。
10. 烧水煮龙须面,取一面碗加入一勺鸡汤,加盐调底味。
11. 加入煮好的龙须面和荠菜、胡萝卜、木耳。
12. 加入鸡汤,表面撒上葱花和鸡肉丝。



荠菜丸子

材料:

猪肉280克、荠菜200克、葱30克、姜5克、枸杞15粒、植物油1勺、食盐2茶匙、酱油1勺、料酒1勺、鸡精少许。

做法:

1. 荠菜清洗后入沸水中焯熟(焯时可加一点食用油和盐,保持绿色)。
2. 猪肉切成小丁加入葱和姜放入绞肉机中,绞成较细的肉馅。
3. 将肉馅加入料酒、酱油调匀上劲,加入切成细末的荠菜。
4. 加入适量盐和少许鸡精,调匀(鸡精可以不加,盐不要放太多)。
5. 锅中水八成热时,即可挤入肉丸。
6. 随着丸子煮沸,用勺子去掉汤中浮沫,根据情况可酌量加点盐,加几粒枸杞配色出锅即可。

荠菜豆腐饼

材料:

豆腐300克、荠菜130克、葱10克、姜5克、植物油1勺、花椒粉2克、食盐2茶匙。

做法:

1. 将豆腐用勺子碾成泥状待用。
2. 锅中加水烧沸,放入少许盐,将择洗净的荠菜倒入,焯水1分钟,捞出冲凉,控水。
3. 将焯过的荠菜挤净水分,剁成碎末,葱姜切末。
4. 将荠菜、葱姜末和豆腐放在盆中,加入盐和花椒粉,搅拌均匀。
5. 将拌好的荠菜豆腐馅用手拍成圆饼,厚度在1厘米左右。
6. 平底锅烧热,加入少许植物油,把豆腐荠菜圆

饼逐个放入锅中,小火煎制。

7. 煎到一面金黄后翻面,直至两面金黄即可出锅。

荠菜猪肉烫面盒子

材料:

面粉300克、猪肉300克、荠菜150克、鸡蛋2个、细香葱2根、姜3片、植物油2勺、食盐2茶匙、五香粉1茶匙、白糖1茶匙、香油2克、酱油1勺。

做法:

1. 面粉里加开水,用筷子搅拌均匀,晾一会儿,再和成光滑的面团,用保鲜膜盖好,饧30分钟。
2. 鸡蛋打散,加少许白糖备用。
3. 热锅凉油,油热6成,下鸡蛋液,煎成块状关

火,用锅铲铲成小丁,捞起晾一会儿。

4. 姜、香葱洗净切末、荠菜去根部老叶洗净沥干水分切末,加香油拌匀。
5. 把猪肉剁成肉泥、加五香粉、姜、香葱末、酱油、盐拌匀,把荠菜倒进肉馅里,加鸡蛋丁、熟植物油再次拌匀。
6. 把饧好的面团再揉揉,分成若干份,再擀成椭圆形的面皮,加馅包成盒子,喜欢花边的可以捏出花边。
7. 平底锅加热,加少许植物油,油热8成,下盒子。
8. 小火煎至两面金黄色即可。

荠菜豆腐汤

材料:

荠菜1把、猪肉100克、内酯豆腐1盒、香菇两朵、色拉油1小勺、食盐1茶匙、鸡精少许、料酒1小勺、香油少许、淀粉1小勺。

做法:

1. 新鲜的荠菜整理清洗干净,焯水后用凉水冲一下备用。
2. 把瘦肉切成肉丝后用一点料酒和一小勺淀粉腌制10分钟。
3. 把新鲜的香菇切成丝,荠菜切碎。
4. 热锅冷油加入肉丝,煸炒到肉丝变白即可出锅备用。
5. 锅中加少许油,放入荠菜煸炒一会儿,接着放入香菇丝煸炒。
6. 加入热水没过食材一点即可。
7. 放入内酯豆腐,大火煮开。
8. 倒入炒好的肉丝,加入盐和鸡精调味,慢慢倒入芡汁,让汤变得浓稠。
9. 淋上一点香油即可出锅。

荠菜肉丝炒年糕

材料:

荠菜500克,年糕6片,五花肉50克,香菇8朵,生姜少许,食用油适量,食盐适量,味精少许,糖1勺,料酒1勺。

做法:

1. 荠菜择除老叶及根,洗净后放入加有少许食盐的开水内烫一下,捞出后马上入冷水浸泡,沥干水分。
2. 年糕切成小薄片,用冷水稍微浸泡一会儿,以免粘连,捞出沥干水分。
3. 香菇、五花肉切成丝,生姜切片。
4. 年糕炒之前放热水里泡一下,泡至年糕用手捏时软软的即可。
5. 起锅,锅热后,倒入适量食用油,油量可多一些,加姜片爆香。
6. 下五花肉丝爆炒,炒至肥肉部分呈现金黄色。
7. 将香菇丝放入锅中翻炒,炒至香菇断生,出香味。
8. 再将荠菜倒入锅中翻炒。
9. 将热水泡好的年糕分成一片一片的,倒入锅中翻炒,使之与配菜混合均匀。
10. 锅中加1茶匙食盐,1勺白糖,1勺料酒,翻炒均匀,炒至出香味。
11. 再加1茶匙食盐,1勺味精,调味,翻炒均匀即可出锅。

来源:人民网