

抓住春天的尾巴 品尝春笋



春笋有着“春天第一鲜”的美誉。它的营养丰富,味道清香,富含蛋白质、多种氨基酸、维生素、膳食纤维及人体所需的多种微量元素,能促进胃肠蠕动、帮助消化、增强食欲,趁着它鲜嫩的时候不妨多吃点,否则错过了就要等上一年。

木耳春笋土鸡汤

原料:

春笋、土鸡、木耳、姜片、白胡椒粉、葱花、油、盐。

做法:

- 1.锅里烧水加入少许盐,将春笋切片放进锅中煮上3分钟后捞出备用。
- 2.热锅凉油,将土鸡块放入锅中煸炒至水分直至表面微微发黄。
- 3.加入三片姜进锅中翻炒几下。
- 4.将土鸡块放入电炖锅中。
- 5.一次性加入足量的水,再加入春笋块和木耳;按下电炖锅上炖煮鸡汤的功能键。
- 6.最后在煮好的汤中加入少许盐、葱花、白胡椒粉调味即可。



木耳春笋土鸡汤

春笋焖冬菇

原料:

春笋、冬菇、姜、大蒜、枸杞、糖、淀粉、油、盐、料酒、白胡椒粉。

做法:

- 1.用水洗净蘑菇,挤干水,泡开;将泡过的蘑菇放入四五成热油锅中,炸至金黄色。
- 2.将春笋切成滚刀块。
- 3.将春笋放入含盐和糖的热水中,以加速草酸的去除,然后取出春笋放入碗中。
- 4.将油倒入锅中加热,加入生姜和大蒜。
- 5.加入酱油、少许老抽、白胡椒粉、盐作色料和调味料,然后加水烧开,加入蘑菇煮。
- 6.加入春笋煮熟,加入枸杞,煮5分钟,再加入水淀粉稍煮一会即可。



春笋焖冬菇

春笋炒木耳

原料:

春笋、五花肉、木耳、芹菜、蒜末、泡椒、盐、蚝油、酱油、油。

做法:

- 1.将木耳泡发好,春笋切成片,芹菜切成小段。
- 2.煮开一锅水,放入笋片、芹菜段,焯水两分钟,捞起备用。
- 3.锅洗净烧干倒油加热,炒香五花肉。
- 4.五花肉煸出油脂后放入木耳、蒜末、泡椒炒香。
- 5.放入笋片,放适量的盐翻炒。
- 6.倒入蚝油、酱油入味。
- 7.最后放入芹菜段,翻炒均匀即可出锅。



春笋炒木耳

春笋炒猪心

原料:

春笋、猪心、辣椒、葱、姜、蒜末、油、盐、酱油、蚝油。

做法:

- 1.将猪心稍微切厚一点,打十字花刀,切好后放料酒、酱油、生粉、



春笋炒猪心



春笋焖鱼



腊肠炒春笋



鸭腿炖春笋

春笋焖鱼

原料:

鲈鱼、春笋、冬菇、葱、姜片、料酒、白醋、盐。

做法:

- 1.将春笋去皮洗净,切成小块,在沸水中烫一下,以除去草酸和苦味,取出洗净。
- 2.将浸泡好的冬菇切片。
- 3.去除鱼鳞、鳍、尾巴、内脏和鱼鳃。
- 4.加热锅,放油,将鲈鱼煎至两面略黄。
- 5.放入葱和姜片,炸至散发出香气,加入冬菇并炸至变软。
- 6.倒入料酒、白醋,加入春笋、适量盐,焖煮约20分钟即可。

腊肠炒春笋

原料:

春笋、腊肠、葱、油、盐、五香粉、蚝油。

做法:

- 1.春笋、香肠分别切片。
- 2.锅洗净烧干加入适量的油,烧热,倒入切好的腊肠翻炒。
- 3.腊肠翻炒大约半分钟左右,倒入切好的春笋翻炒大约1分钟,加入适量的盐,翻炒均匀。
- 4.加入适量的水,大约小半碗,盖上锅盖大约煮3分钟左右,开盖。
- 5.加入切好的葱、五香粉、蚝油翻炒均匀,大约翻炒1分钟,关火装盘即可。

鸭腿炖春笋

原料:

鸭腿、春笋、胡萝卜、葱、姜、桂皮、大料、香叶、红曲米、料酒、老抽、白糖、盐、食用油。

做法:

- 1.鸭腿洗净,去掉腿窝处厚厚的肥皮,切块,焯水。
- 2.春笋剥皮,切掉下面稍老的部分,切厚片,用水焯一下。
- 3.胡萝卜切块。
- 4.锅中放油煸炒鸭腿。
- 5.加料酒、开水,水稍多些,高过鸭腿,加入除盐和老抽之外的所有调料。
- 6.中小火炖半个小时。
- 7.放入盐和老抽,接着放入胡萝卜和笋片。
- 8.继续再炖20-30分钟,出锅,红曲米很容易上色,配上老抽,颜色更自然些。

宗文

姜片腌制10分钟;春笋切片。

2.将油倒入锅中加热,爆香蒜末,倒入猪心爆炒,炒至八成熟就可盛起来备用。

3.另起锅,爆香蒜末、辣椒,放入春笋翻炒,加入适量食盐;再加入两勺温水,春笋遇水会变脆。

4.再加入猪心一起翻炒1分钟;最后加蚝油、葱炒均匀即可。