



春味野趣

传统加创新,简单易做

有创意也有传统,索菲特西湖大酒店里的炒水芹菜就属于后者。碧绿的水芹菜,配上几条红辣椒,几条白香干,颜色搭配得很好看。水芹菜的市场价在每斤五六元,相比别的蔬菜也是有点小贵的。酒店里的炒蔬菜,是选用蒜瓣、红辣椒圈、大蒜叶做配料,和蕨菜段炒在一起。酒店服务员都说,从点单上来看,反而是这些家常菜点击率要高,因为符合大众口味和审美。

不过到底是在酒店里吃,价格都不便宜,无论哪家酒店,上面介绍的野菜都要在 20 元左右,如果嫌贵却还想吃,也很简单啊,自己做。

裹了外衣当点心吃

“城中桃李愁风雨,春在溪头荠菜花。”辛弃疾在这里既是抒情,又是写实,荠菜的生命力确实超乎一般人的想象。谁说野菜只能凉拌油炒,拿来当馅不可以吗?事实上,荠菜饺子早已不是什么新鲜玩意儿了,面粉的嚼劲里带有野菜的嫩软,既好吃又营养,话说是“柔肝养肺”,还简单易做。

不过这次伊家鲜把面粉改良为了米粉,薄薄的一层,馅料是荠菜豆腐干切成碎末,裹在里头,好像忍不住要探出头来,晶莹剔透,唤作春鲜蔬饺。可能是太嫩太软了,起初饺子还粘在薄膜上。但是味道还是在的,原本喜欢蘸点小醋都舍不得了,怕失去了荠菜的鲜味。饺子按个数算,2块钱一个。



春鲜蔬饺

野趣

野菜自己动手做才有乐趣

采来的水芹菜如果足够嫩,叶子不用摘掉,洗净后可以直接炒。如果水芹菜偏老,就要记得先把老叶子摘掉,以免破坏了口感。水芹菜可以清炒,也可以放点豆干和肉丝一起炒。

有创意的年轻主妇,还可以学韩国主妇,将水芹菜码整齐,和胡萝卜、豆芽菜等蔬菜一起,做石锅拌饭。据说这招对不喜欢吃蔬菜的小朋友尤其适用,五颜六色的蔬菜拌在饭里有助于消除小朋友对蔬菜的恐惧。

香椿炒蛋,只要香椿洗净摘嫩芽,放进滚水焯掉,捞起切碎,再和打匀的鸡蛋、淀粉放一起搅拌,放入锅中炒熟即可,端上来金灿灿的,香椿的甘美也散发出来。

也有人喜欢把香椿腌了当零食吃,不过刚才也说了,香椿这东西,被盐巴腌过后会泛黄缩水,整一蔫巴相,《影梅庵记》里提到董小宛善腌制野菜,“使黄者如蜡”,说的就是香椿。但是味道非常鲜美,入口异香,回味还是很甘美的。

而马兰头烧法很随意。最家常的做法是将马兰头、香干、春笋嫩头一起切碎,然后一炒就喷香了。喜欢清淡得彻底一些的,甚至可以不起油锅,就把马兰头在热锅里翻炒一下,浇点麻油就可以装盘了。马兰头的清香会让家人在餐桌上走入春天的大自然。如果马兰头一下子吃不掉,还可以晒成干菜。

豆苗、茼蒿之类,除了清炒就是水里氽过后凉拌,不过野菜虽然美味,在清理时却要格外注意。在道路旁边、污水沟边生长的野菜可能被汽车尾气或水体污染过,有的可能还带有各种寄生虫,在食用前,最好用盐水浸泡。做法不难,卫生健康需特别注意。

路边的野菜你要选对地方采

不仅要吃,讲究乐活和亲自动手的年轻人和主妇们当然不满足于此,自己采摘自己吃岂不是更好?无论你是特地前往采摘还是游山玩水中无意地挖到,能为餐桌添上春色,何等的惬意?上面说的林嫂除了逛菜市场外,周末还要去野外兜一兜,每年这个时候都是如此,要她推荐些杭州附近采野菜的宝地不在话下。

马兰头推荐采集地:从大清谷后门走出,往留下方向有一个叫大岭塘的地方,那里遍布着马兰头。马兰头的另外一个聚居地是一座不知名的野山,穿过梅灵隧道,向右手的方向走,很快会见到一座野山,山上长满了马兰头。

水芹菜推荐采集地:大清谷里面有很多水芹菜,灵隐中天竺也有水芹菜。去大清谷游玩的时候可以顺道采一些,去中天竺摘野菜的时候可以顺道去那里吃斋,让自己过一个清新的周末。

荠菜推荐采集地:汽车西站附近有不少荠菜,林嫂通常的线路是 102 路公交车坐到西站,那里有一个苗圃有限公

司,里面有不少荠菜。

林嫂还给我们编制了几条采野菜的路线,真是用心之作啊。

九溪采摘路线:上满觉陇村-白鹤峰-九溪公园-八觉山瀑布-九溪十八涧-龙井村

五云山采摘路线:五云山-郎当岭-万林背山-狮峰-仰家塘

大清谷采摘路线:天竺梅灵隧道南口-柴窑里-竹竿山-严家山-丁家山-碧龙潭-大清谷。

此外,浙江大学华家池校区的校园里也有得挖的。

采归采,林嫂特别提醒,不认识的野菜最好不要吃,因为一些野菜可能含有剧毒,食后轻者闷胀呕吐,重者断送性命。而且野菜最好是现采现吃,久放的野菜不但不新鲜,清香味散发殆尽,而且营养成分流失,容易串味,味道不佳。挖野菜的时候要看清楚,开花的不要,太老;干枯的不要,水分不够。一定要瞅准了新鲜发绿的才好摘。



香椿炒蛋

香椿炒蛋,卖相不好,吃相好

红边绿叶,香椿的吃法很多,凉拌、炒、煎,还能腌着吃,几乎每家酒店都会推出香椿炒蛋,无一例外地摊成饼状再切成三角形。

一把新鲜的生香椿和几个鸡蛋一起放在竹篮里,农家的气息就上来了。香椿鲜嫩滑口,大口大口吃再加白米饭,顿觉人生完美。

这道菜在选材上也非常讲究,主角香椿最好要选嫩芽,才能得到最好的口感,滑嫩。

不过这道菜很少有酒店做出好看的卖相,因为香椿无论是炒还是腌都容易瘫黄,端上来的菜外表看上去都是发黑发乌,但这一点不影响食欲,赶紧吃,过了这春就没了。市区里的酒店都不约而同地推出香椿炒蛋,景区更不例外,龙井一号花园餐厅也有这道菜,价格都出奇地一致,25 元。

【蕨菜】含纤维的野菜食品,中医认为,蕨菜健脾、祛痰湿,是属于减肥野菜类。现代研究认为蕨菜中的纤维素可有促进肠道蠕动,减少肠胃对脂肪吸收的作用。



【荠菜】田边地头,经常能看到星星点点的荠菜花,又名枕头草、粽子菜、三角草、荠荠菜、菱角菜、地菜,营养价值很高。食疗作用是凉血止血、补虚健脾、清热利水。



经济危机 买微波炉岂能“不差钱”?

俗话说,人最痛苦的是人还没死呢,钱没了。经济危机来袭,大家都捂紧了钱袋子。实在家里必需的,就买最高性价比的,恨不得买一件家电能顶两件用,最好“一劳永逸,永绝后患”。

这个可以有——就是我最近买的格兰仕中国红全能微波炉。我把它扛回家时,跟家人说它是煮煮烤烤煎炒烹炸,样样全能。家人都不相信,说别是被人给忽悠了。

我的智商可不止三岁的水平。在商场我亲眼看到促销员用它做饭的,于是我就立刻演示了它的功能。先易后难,我把家里的冷馒头,放进了微波炉蒸笼内,加好水,按下印着馒头图案的那个小按钮,不到 30 秒,热腾腾的馒头新鲜出炉了,咬上一口还真是松软可口,一点不像普通蒸锅蒸出来的那样塌底和泡水。全家都很喜欢,对这个全能的“大厨”开始另眼相看。

现在,妻子总对我说,用格兰仕中国红微波炉做的菜还真的不错,跟我以前炒的菜一样,使用起来也很方便,还很省时间。

周末我休息,想起我购买的那天营业员演示的清蒸鱼做法,就决定亲自下厨,给家里人露一手,向来不做菜的我今晚肯定能给妻子带来惊喜。晚上我一边回忆着营业员的讲解,一边对照微波炉菜谱操作。当完美的清蒸鱼热腾腾的端出来时,全家都夸我和大厨没什么区别,味道真的好极了。妻子打趣说,以后我们家的蒸锅、炒勺都不需要了,格兰仕全能微波炉就全部可以替代了,既给我的小家省下了空间,又省下了钱。

更多资讯:www.galanz.com.cn
全国服务热线:4008-300-333



本栏目由格兰仕微波炉特别支持