

春日佳蔬韭为先，鲜美吃法胃口好

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

韭菜墨绿肥硕、剪而复生、常年可食，是人们餐桌上喜爱的日常佳蔬。而春季更是吃韭菜的最佳时节，韭菜不仅营养价值高，富含蛋白质、钙、铁、锌、维生素族等营养成分，而且做法也十分简单。下面，小编和大家分享几道韭菜的家常做法，鲜香味美，吃下去满满都是春天的味道。

韭菜烩饼

材料：韭菜一把，玉米面 1 杯，鸡蛋 2 个，盐、香油少许

做法：

- 1.玉米面中加入清水，和到湿润状态；
- 2.用手攥到可以成团，一压就散开，然后放一边醒一会儿；
- 3.鸡蛋炒散，用铲子切碎易入味；
- 4.韭菜洗净控干水分后，切末；
- 5.韭菜馅中磕入一个鸡蛋，加少许盐调味；
- 6.然后在韭菜馅中倒入炒好的鸡蛋碎，再调入少许香油，搅拌均匀；
- 7.平底不粘锅预热，倒入少许油，厨房纸巾擦匀；
- 8.锅体热后，关火。倒入玉米面，用小勺子整理压平；
- 9.再倒入韭菜馅，铺平；
- 10.盖上锅盖，开中小火，焖 6 分钟左右。
- 11.待锅盖内壁的雾气逐渐散去，可以闻到阵阵香味了，烩饼就熟了。



春韭炒河虾



韭菜炒平菇

菜清洗干净；

- 2.把韭菜切成寸段，韭菜梗和韭菜叶分开放；
- 3.把平菇切去根部，再把平菇用手撕成条；
- 4.锅加水烧开，下入平菇焯水，水开后煮 1~2 分钟，将平菇煮至变软，捞出，沥净水分；
- 5.锅加油烧热，下入姜末，蒜片爆香，下入平菇翻炒 1~2 分钟；
- 6.然后放入韭菜梗，淋入生抽，大火翻炒均匀；
- 7.再放入韭菜叶，加盐，大火快速翻炒，将韭菜叶炒至稍变软，关火，盛出装盘即可。



韭菜烩饼

韭菜炒平菇

材料：韭菜 250 克，平菇 250 克，油盐适量，姜 1 片，大蒜 2 瓣，生抽 1 汤匙

做法：

- 1.准备好所需材料，韭菜摘去老叶，放在清水中浸泡几分钟，再把韭

韭菜盒子

材料：韭菜 250 克，中筋面粉 300 克，鸡蛋 4 个，盐、香油适量

做法：

- 1.面粉中加温水，揉成光滑面团，盖湿布醒 15 分钟；
- 2.鸡蛋磕入碗中，锅里烧热底油，将鸡蛋划散炒熟；
- 3.韭菜洗净切碎，将鸡蛋和韭菜一起放入盆里；
- 4.加适量盐和香油，拌匀；
- 5.将醒好的面分成大小剂子；
- 6.取一个剂子擀成边缘略薄的圆形；
- 7.放上馅料，像包包子一样收口捏紧，收口尽量小一点儿，让多余的面可以揪下去，不然馅饼会有一个面疙瘩；
- 8.收口朝下，不用擀面杖，手掌轻轻按扁馅饼即可；
- 9.平底锅底部刷上一薄层油，把馅饼放进去摆好，表面也刷上一层薄油，小火烙制；
- 10.小火烙至两面金黄色即可。

虾仁韭菜厚蛋饼

材料：韭菜 30 克，鸡蛋 4 个，南美大对虾 5 个，培根少许，面粉 15 克，盐适量

做法：

- 1.先备好各种食材切洗好；
- 2.鸡蛋用手持打蛋器打匀；
- 3.倒入面粉调匀，调至无粒状成细腻流动的蛋液即可；
- 4.再加入韭菜碎，拌匀并放置一会儿；
- 5.南美对虾放在锅中加入姜片和葱煮开；

6.煮好的虾去掉头部和壳，用牙签挑去虾线备用；

7.培根切成小丁；

8.平底锅预热，放少许油，调至中火，分三次倒入蛋液，操作时把锅拿起来慢慢摇晃，让蛋液滚成一块自然的大蛋饼形状；

9.每次凝固一层再倒一层蛋液，并在第二层时铺上培根丁和虾仁；

10.到第三层快凝固时，关火，用锅的余温继续，至凝固即可。

春韭炒河虾

材料：韭菜 300 克，河虾 200 克，大蒜 4 瓣，盐、胡椒粉、白糖各 1 茶匙，生抽、油适量

做法：

- 1.蒜切片，韭菜洗净切段，河虾剪去虾须洗净沥干，放厨房用纸吸干多余的水分放置一边备用；
- 2.锅中放入油，烧至七成热，倒入河虾煸至酥脆后盛出备用；
- 3.锅内留底油烧热，下蒜片爆香，下韭菜翻炒，加入胡椒粉、酱油、白糖调味；
- 4.韭菜略软时，倒入河虾大火翻炒，加盐调味即可出锅。

韭菜炒墨鱼仔

材料：韭菜 1 把，墨鱼仔 250 克，油盐适量，姜 2 片，料酒 1 汤匙

做法：

- 1.先把冷冻的墨鱼仔放在冷水中自然解冻，韭菜择去老叶，洗净；
- 2.再把韭菜切成寸段，把韭菜叶和韭菜梗分开放；
- 3.锅加水烧开，放入料酒，下入墨鱼仔焯水，焯 1 分钟左右；
- 4.将墨鱼仔捞出后，马上放在冷水中投凉，捞出控净水分待用；
- 5.锅加油烧热，放姜末爆香，再放入韭菜梗翻炒均匀，随后加入韭菜叶炒；
- 6.放入墨鱼仔，加盐，大火快速翻炒均匀，关火盛出装盘即可，炒制时记得要大火快炒。



韭菜炒墨鱼仔



韭菜盒子