

春天多吃莴笋，鲜嫩爽脆有营养

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

莴笋是我们生活中常见的蔬菜，口感爽脆，老少皆宜。常言道：“春令莴笋似黄金”，春天的莴笋最为时鲜，可生食、凉拌、炒食、干制或腌渍，嫩叶也可食用。而且莴笋还有益五脏、通经脉、健筋骨、利小便等功效，还能助降血压和血糖。今天小编为大家分享几种莴笋的美味做法，喜欢吃莴笋的朋友，一起来看看吧！

莴笋炒腊肉

材料：莴笋 1 根，腊肉 1 小块，干辣椒、盐、食用油适量

做法：

- 1.莴笋去皮洗净后切成片；
- 2.腊肉切片，干辣椒切成段；
- 3.锅里倒入少许油，放入腊肉中火煸炒出油；
- 4.放入干辣椒翻炒至出香味；
- 5.再放入莴笋片翻炒片刻至莴笋断生；
- 6.最后调入一点盐，翻炒均匀即可出锅。

山药炒莴笋

材料：莴笋 1 根，山药 1 根，葱蒜、食用油、盐、鸡精适量

做法：

- 1.准备好材料，将莴笋和山药分别切成片，切好后，山药可先放盐水中泡一会儿防氧化变色；
- 2.起油锅，先放入葱蒜爆香，再加入莴笋片翻炒几下；
- 3.加入沥过水的山药片同炒；
- 4.放入适量盐，然后加少量水，盖上锅盖煮 2 分钟；
- 5.最后放入少许鸡精即可出锅装盘。

虾仁笋片

材料：莴笋 1 根，虾仁 260 克，胡萝卜 1 根，姜、葱、胡椒粉、料酒、淀粉、食用油、盐适量

做法：

- 1.准备好食材，虾仁去壳去肠，胡萝卜、莴笋削皮洗净，姜葱洗净；
- 2.虾仁用适量料酒、胡椒粉、淀粉、盐抓匀，腌制片刻；
- 3.莴笋、胡萝卜切片，姜切丝，葱切段；



虾仁笋片



莴笋炒腊肉

- 4.锅中倒入适量清水，调入适量油、盐烧开，再放入莴笋、胡萝卜焯至五成熟捞出，沥干水分；
- 5.锅烧热后调入适量油，放入姜丝、葱段煸香后，再去掉姜丝、葱段；
- 6.放入虾仁快速滑炒至变色；
- 7.放入莴笋片、胡萝卜片翻炒；
- 8.调入适量盐，翻炒均匀；
- 9.最后关火起锅，撒葱花即可。

凉拌莴笋丝

材料：莴笋 400 克，橄榄油 3 克，芝麻油 3 克，生抽 3 克，白醋 5 克，糖 2 克，熟白芝麻 4 克，红椒圈少许，盐 2 克

做法：

- 1.莴笋去皮后洗净，切成丝，然后放入少许盐腌制 10 分钟；
- 2.把腌好后的莴笋丝水分挤掉，分别调入橄榄油、芝麻油、生抽、盐、白醋、糖、熟白芝麻搅拌均匀；
- 3.最后用红椒圈点缀即可。

莴笋炒牛肉

材料：莴笋 1 根，牛里脊肉适量，蒜叶、淀粉、葱姜水、食用油、盐、料酒、生抽适量

做法：

- 1.牛里脊肉先切成片，然后再逆着纹路切丝；
- 2.切好的牛肉丝放入碗中，依次加入盐、料酒、生抽、淀粉、葱姜水、1 勺油搅拌均匀；
- 3.莴笋去皮洗净后切片；
- 4.锅中放油烧五成热，放入牛肉丝炒至变色盛出；
- 5.锅中留余油，放入莴笋片翻炒变软；
- 6.最后再放入之前炒好的牛肉丝以及蒜叶，加盐调味炒匀即可装盘。

蚝油笋片

材料：莴笋 1 根，彩椒、葱蒜、食用油、盐、蚝油适量

做法：

- 1.莴笋去皮后与彩椒洗净控水；
- 2.莴笋切片、彩椒切丝后装盘；
- 3.锅中倒入少许油烧热后放入葱蒜爆香；
- 4.加入莴笋片、彩椒丝继续翻炒均匀；
- 5.加适量蚝油调味；
- 6.最后加入少许盐炒匀即可。

莴笋香菇蹄膀汤

材料：猪蹄膀 500 克，莴笋 1 根，干山楂 20 克，香菇、生姜、料酒、盐少许

做法：

- 1.猪蹄膀洗净切块余水，干山楂

洗净备用，香菇提前泡发好切块，莴笋去皮切成滚刀块；

- 2.压力锅内放入 2 片生姜，倒入事先余过水的猪蹄膀肉；
- 3.倒入 2 勺料酒，600 毫升清水；
- 4.放入泡发后的香菇块和洗净的干山楂；
- 5.盖上压力锅盖，选择煲汤功能；
- 6.差不多 35 分钟左右汤就炖好了，打开锅盖；
- 7.放入洗净的莴笋块，再次煮开后炖煮 5 分钟；
- 8.最后放入盐搅拌均匀即可出锅。

青笋拌木耳

材料：莴笋 1 根，木耳少许，盐、鸡精、白糖、白醋、蒜末、香油、食用油、红椒适量

做法：

- 1.先将莴笋切片、蒜切末、红椒切丝；
- 2.锅中烧开水，加入少许食用油。再倒入莴笋、木耳焯 1 分钟左右；
- 3.将莴笋、木耳捞出后过凉水；
- 4.将莴笋、木耳控水后放入大碗内。依次加入盐、鸡精、白糖、白醋、蒜末、香油、红椒丝后搅拌均匀即可。



青笋拌木耳

腌莴笋

材料：莴笋 1 根，小米辣 8 个，大蒜适量，生抽 5 勺，陈醋 5 勺，白糖 30 克、盐适量

做法：

- 1.莴笋去皮切长条；
- 2.加入 1 勺盐腌制 1 小时；
- 3.锅中倒入白糖、5 勺生抽、5 勺陈醋、半碗水，煮沸关火晾凉备用；
- 4.腌制的莴笋条倒掉腌出的水，然后沥干水分后放入碗中；
- 5.加入蒜片和小米辣；
- 6.最后倒入事先准备好的酱汁，腌制入味即可。