

# 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。今天小编与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。



莴笋炒腊肉

## 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，山药可先放盐水里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；

## 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。



虾仁笋片

## 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。