

寻找老味道
发现新吃法
探美食之道
讲达人故事

欢迎留言
与读者们分享

互动邮箱：
wanbaofukan
@163.com



潍坊晚报

2023年2月28日

星期二

值班主任：张媛媛

编辑：常元慧

美编：许茗蕾

校对：曾艳



炸春卷

□潍坊日报社全媒体记者 张静

三下锅

原料：三下锅为民间春季传统美食，需准备带皮生猪肉、油母鸡、鲜红萝卜。小料准备葱、姜、大料(八角)。调料准备面酱、酱油、盐、料酒、香油。

制作方法：猪肉去毛刮洗干净切寸方块，鸡剁寸块，红萝卜洗净去毛根，切滚刀块焯水过凉水待用。坐锅放水，将生猪肉块、生鸡块一起放入水内焯透捞出洗净，坐锅加炒油，加大料(八角)下味，加葱姜略炒出香味，加面酱炒熟，再将焯肉的原汤滤入锅内。加调料、鸡块、肉块、料酒，炖六成烂再放入红萝卜，一起炖烂。加香油，出锅。

这道菜的特点是成品味厚，汤浓，菜、肉、汤样样鲜美，与烧饼搭配，是地道的老潍县名吃，素有“一锅三菜一家美味”之说。

梭鱼抱蛋

原料：新鲜梭鱼一尾(重2斤以上)、猪肉(二肥八瘦)。小料准备葱、姜，姜可多加。调料准备盐、酱油、料酒、味精、清水、韭菜头或时鲜青菜。

制作方法：将鱼洗净，去净肚内黑膜，切段放入加有料酒的沸水中略焯，捞出洗净备用。猪肉剁细泥盛入碗内，加盐、料酒、蛋清、葱姜水、少许淀粉，搅匀备用。坐锅加油放小料略炒，加酱油、水、调料后放入鱼段，小火炖半熟，将搅好的猪肉泥挤成2厘米的小丸子，一一下入汤内，3分钟极速出锅并加入韭菜头。

这道菜的特点是鲜嫩滑糯，清香适口，老少皆宜。

炸香椿鱼

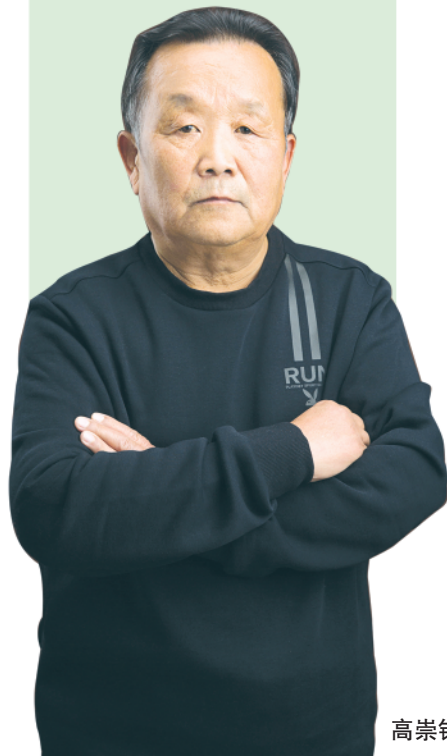
原料：香椿脆嫩甘美，富有浓郁香味，而且营养价值较高，各种营养素比较全面均衡，是比较理想的食物。香椿的做法有很多，其中炸制比较易操作。准备嫩香椿，调料准备鸡蛋、面粉、油、盐。

制作方法：把香椿洗净，去掉硬梗，撒适量盐，揉搓一下。鸡蛋打在碗内加面粉、盐，调成糊。把香椿再洗一遍，控净浮水。锅中放油加热，将收拾好的香椿逐一裹上薄面粉蛋糊，放油中炸至定型捞出，待油温升到五六成热时，复炸一次，呈淡黄色时捞出控油装盘即成。

这道菜的特点是色泽淡黄透绿，香鲜味浓。挑选香椿时有个窍门，一般香椿叶梗长14厘米左右为一级品。

春日限定美食 不可错过的

四季流转，不时不食，餐桌上的食物提醒着人们季节的变化。早春时节，不仅可以踏青，还是舌尖尝鲜的日子。今年69岁的高崇锡为鲁菜一级厨师，尤以烹制潍县菜见长。本期就请他介绍几道适合春季食用的菜品以及做法，市民可在家中自行制作，品尝春季第一口鲜。



高崇锡

冬笋炒肉丝

竹笋也称笋，有很高的营养价值，食用方法很多，炒、烧、煮、煨、炖等均可。既可当主料，也可做辅料。既能与鸡、鸭、鱼、肉、蛋同烹，也能与豆制品、蘑菇、蔬菜同烹。根据需要可切片、丝、条、块、丁等多种形状，并能烹制出特色各异的热菜、凉菜和汤菜等荤素佳肴。

原料：主料准备熟冬笋(罐头冬笋或水发玉兰片均可)、瘦猪肉。辅料准备猪油、湿淀粉。小料准备葱丝、姜丝。调料准备酱油、精盐、味精、料酒、香油、白糖。

制作方法：猪肉切丝，冬笋切丝。点火加热炒锅，放入猪油，油热后放肉丝，炒至变白色放入葱丝、姜丝，炒出香味，再加入酱油、料酒，炒至汁微量时，放笋丝翻炒一下，然后放入白糖、精盐、味精，翻炒入味勾芡，淋香油炒匀，即可出锅装盘。

这道菜特点是色泽金黄，鲜嫩爽口。

炸春卷

原料：炸春卷为春季时令传统菜，原料一般为当地产香椿芽、韭菜、绿豆芽、木耳等，可选几种青菜入馅料，清香可口，鲜嫩酥软。

准备肥瘦猪肉丝、韭菜、木耳、海米(小金钩)、绿豆芽(焯熟，去掉头和根)。小料准备葱、姜。调料准备甜酱、盐、肥瘦猪肉丝、猪肥膘肉、花生油、香油。配料准备鸡蛋、粉团、面粉，三者比例为1:1.5:0.5。

制作方法：吊制春卷皮，将鸡蛋、粉团、面粉按比例调匀，加少量盐，搅匀成蛋糊。用猪肥膘肉抹匀热锅(旺火吊的春卷皮厚，小火吊的春卷皮薄)，蛋糊入锅吊制。肉丝用甜酱炒制，绿豆芽、韭菜段、木耳丝过水，海米泡软，加葱、姜、盐拌匀。在吊好的春卷皮中放入拌好的材料，春卷皮边用面糊抹匀，卷紧两头。另起锅，放入花生油烧至五六成热，卷好的春卷下锅，小火轻轻翻动至金黄色，外皮炸酥，捞出，每条要切3-4段，装盘，馅朝外。

需要注意的是，如食材中有香椿芽，要先焯水过凉后，切细丝使用。

鸡卤春面

这是春天里的一道传统美味。鸡卤春面关键就在老油母鸡汤上，如果少了鸡汤，必然逊色。

原料：主料准备手擀面条、海米、熟鸡肉。配料准备菠菜、韭菜，焯水后过凉，改刀切寸段码入碗内。调料准备精盐、酱油、鸡汤、米醋、大蒜泥、香油。煮鸡用料准备姜、料酒、葱、盐。

制作方法：海米洗去泥沙，放入葱、姜、料酒蒸十几分钟备用。母鸡洗净，凉水下锅大火烧开，打去浮沫，细火煮至鸡爪开花，这时鸡各部位已熟好。煮制过程先放点生姜，盐一定要最后放，才能起到提鲜味的作用，放早了破坏鸡的特有鲜味。重味香料如桂皮、八角等会破坏鸡汤鲜味，不要添加。

面条(最好手擀)煮熟捞出，过温水，面条入碗造型(碗面温度保持在40℃左右，不可太凉，也不能太热)，在面条上依次码上海米、熟鸡肉、菠菜段、韭菜段、醋、蒜、香油，香油一定要加足，浇上烧开的鸡汤即可食用。

春面特点是制作精细，开胃适口，风味独特。

大城小店

如果你经营一家有特色的小店，欢迎邀请我们去探味；如果你发现了一处不同寻常的小馆，欢迎联系本报美食特派员张静。

抖音号:127832629
微信号:zh621194

本版图片由受访者提供