

春天这个季节是真的好啊，它不像冬夏太冷太热，这一年里我最喜欢的就是春天，万物复苏，春暖花开，还有很多我喜欢的蔬菜，都是在这个季节里生长成熟，比如说蒜苔。



蒜苔不仅营养价值高，吃着还清脆可口，就单单一个简单的腌蒜苔，我就着吃能吃几个馒头。

下面我为大家介绍几种蒜苔的做法，简单又易学，喜欢吃蒜苔的朋友，就一起来试试吧。

一：腌蒜苔



3.
准备大蒜几粒切成蒜片，放入碗中，小米椒4个从中间切开，和蒜片放在一起，加入生抽50克，老抽10克，白糖15克，食盐30克，用筷子搅拌，将配料化开。

4.
等到15分钟过后，控出蒜苔里面腌出的水分，再用手挤去蒜苔里面残留的水分，装入玻璃罐中，倒入刚才调好的料汁，密封以后可以放入冰箱里面，24小时以后就可以食用了。



简单易学，蒜苔的清脆搭配上鸡蛋的鲜香，简单又美味，营养还十分均衡。

食材：蒜苔，鸡蛋，大葱

调料：食盐，十三香，香醋

做法：

1.

准备洗净的蒜苔一把，切成两厘米长的段，放入盆中备用，取一个小盆，打入5个鸡蛋，加入食盐1克入底味，十三香0.5克，香醋几滴去腥，用筷子搅匀打散，大葱半根切成葱花，装入小盆中，等食材准备好以后，我们开始进行下一步操作。

2.

锅中烧水，等水烧开后，下入蒜苔，用勺子推动几下，焯水一分钟左右倒入漏勺中控水。



三：蒜苔木耳炒肉丝



2.加入食盐1克入底味，胡椒粉1克

，生抽适量，老抽几滴调色，用手抓拌均匀，使肉丝充分吸收到调料，再加入一个蛋清，搅拌均匀，加入蛋清可以在肉丝表面形成保护膜，使肉丝更加滑嫩。

3.

然后加入适量的玉米淀粉拌匀，加入淀粉可以锁住肉丝里面的水分，放在一边腌制10分钟，生姜一小块切成姜丝，放入盆中，小葱一根切成斜片，和生姜放在一起，再放入几粒红干椒备用，等食材准备好以后，我们开始进行下一步操作。



5.

淋入少许料酒去腥，加入少许清

水开始调味，加入

食盐2克，胡椒粉1克，白糖1

克，蚝油3克，生抽5克

，快速翻炒均匀，化开调料，勾入少许薄芡，翻炒几下，淋入少许明油，简单翻匀，即可关火起锅装盘，好了，这道特别下饭的蒜苔木耳炒肉丝就做好了。



腊肠色诱人的腊肠吃起来肥而不腻，鲜香可口，又有开胃、去寒、助消化的作用，和活血补虚的蒜苔正好互补，他俩同时吃下去，既肥而不腻，又清爽可口，还咸淡味刚刚好。

食材：蒜苔，腊肠，大蒜，花椒，红干椒，生姜

调料：食盐，白糖，胡椒粉，料酒，蚝油

做法：

1.

准备腊肠几根，放入盘中备用，起锅烧水，凉水下入腊肠，加入少许料酒去腥，小火煮10分钟左右，把腊肠煮透，洗净的蒜苔一把，切成三厘米长的段，放入盆中备用，生姜一块切成姜片，放入盆中，大蒜几粒切成蒜片，和姜片放在一起，再抓入一小把红干椒，几粒花椒备用。

2.

10分钟过后，捞出腊肠，放在菜板上，用刀切成片，放入盆中，等所有食材都准备

好以后，我们开始进行下一步操作。



5.

倒入蒜苔继续翻炒两下，起锅撤

火开始调味，加入

食盐1克，白糖1克提鲜，胡椒粉0.5克

，从锅边淋入少许料酒，利用锅气的蒸发，带走腊肠的腥味，开大火快速翻炒10秒钟，淋入少许明油，简单翻匀以后，即可关火起锅装入盘中，好了，这道简单美味的蒜苔炒腊肠就做好了。



前面四个是菜，那这个就为大家分享个面食。

食材：面条、蒜苔、猪肉、小葱、生姜、青椒

配料：食用油、料酒、食盐、胡椒粉、白糖、生抽、老抽、鸡精、蚝油、芝麻香油

做法：

1.

准备二细的面条一斤左右，蒜苔一把，猪肉三两，首先把蒜帽去掉，用流水清洗干净，切成两厘米长的段，猪肉一块，先把肥瘦分开，肥肉切成片，把瘦肉先片成薄片，后切成细条，一起放入盆中。

2.

下面切一点配料，小葱两根切成葱花，生姜一小块拍扁，切成姜末，和葱花放在一起，青椒一块切成青椒丝，一起放入盆中。



5.
重新起锅，添入清水，开始下面条，等水开后，下入面条，用筷子抄动几下，避免面条粘连，煮开以后加一点清水，把它点一下，俗话说“三滚饺子，两滚面”，我们要把它点两下，再煮一会就可以了。

6.
把面条煮熟以后关火捞出，再过一下凉水，再盛到碗里面，可以开吃了，浇上汤汁，现在面条已经做好了。