



嗨,大家好!我叫榕妈,是住在联洋新社区的一位全职妈妈。对于妈妈们来说,如何抓住家人的胃是个很重要的课题,我虽然不是科班出身,但也算对美食小有研究。

立春后采挖的笋,以其笋体肥大、洁白如玉、肉质鲜嫩、美味爽口被誉为“菜王”。烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤,均鲜嫩清香,是人们喜欢的佳肴之一,又被称为“山八珍”。因其种类较多,如毛竹、早竹、石竹、淡竹、刺竹、绿竹、刚竹、麻竹等,可荤可素,做法不同,风味各异。炒、炖、煮、焖、煨等皆成佳肴,祖国各地均有很多有名的笋菜:“春笋烧鲥鱼”、“春笋白拌鸡”、“南肉春笋”、“糟烩春笋”、“问政山笋”、“枸杞春笋”、“春笋焖肉”等。

### 本期美食:春笋焖饭



主料:春笋、广式香肠、香菇、大米

辅料:生抽、老抽、盐、糖、油

制作过程:

- 1、春笋过水切小丁,香肠、香菇洗净分别切成小丁;
- 2、少许油放入香菜煸炒,出油后放入香菇和春笋一同煸炒;
- 3、大米淘洗干净,沥干后放入锅中翻炒均匀;
- 4、加盐、糖调味,老抽上色,生抽增鲜;
- 5、放入平时煮饭的水,开启电饭煲模式,等开锅即可。

如果你也是吃货、你也钟情于摆弄美食,就拿起手机扫描二维码关注“联洋妈妈俱乐部”的微信公众号,与我们一起分享你的美食经吧。

(关注微信后,回复“姓名+电话”,24小时内会有客服人员与您联系。)



文明健康 有你有我

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

### 纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2021年5月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100

元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2021年3月优秀“啄木鸟”:

顾美农、李群、黄幼华、周小萍、唐金虎、荀礼胜、严志明、刘童、路永敏、万雯彬

2021年3月最佳“啄木鸟”:

袁忠荣



扫描二维码关注“上海社区发布”

入口 ENTER



相亲

就近医疗

当地美食



亲子

亲友祝福

公益

周到 矩阵来了 看适合你的 选你想要的 扫看对眼的

“周到上海”APP

扫描二维码或搜索 公众号“上海社区发布”



属地教育

福利

居委 联络



找到您的社区居民生活指南公众微信号

投稿

出口 EXIT