清新软绵绿豆糕

绿豆糕是用消暑佳品——绿豆制成的清新解腻的糕点。永城历来有入夏吃绿豆糕消暑之习俗,再加之‘糕’和‘高’同音,有飞黄腾达的寓意,对于赴考的学子来说又是一个美好的祝愿。手工制作的绿豆糕选用当季绿豆制成,食之自然清淡而不腻,绿豆香味浓郁而不腥,回味悠长。

记忆中儿时夏季‘甜品”

每到入夏的时候,唐先镇安坑村的陈金水一家,都会制作绿豆糕吃,在陈金水儿时的记忆里,跟着大人去看戏,总给他摆上一个小板凳,往他的小手里放上一块绿豆糕。陈金水就边看戏边品尝手中的美味。

陈金水一边忙着将绿豆进行清洗,一边说“小时候做的绿豆糕都是淡淡的甜味,咬上一口充满绿豆豆香,外面买的绿豆糕太甜了。虽然自己做耗费时间,但是吃着健康。”对于他来说,炎炎夏日吃上一块自己做的绿豆糕,成为他记忆中美好的瞬间。

制作力道全在手腕之间

绿豆经过一个晚上的浸润已经泡软发胀。泡软的绿豆经过炒熟、烘干等一系列加工步骤,才能用石磨磨成绿豆粉。经过陈金水多次的研磨之后,绿豆粉变得细腻,房间里香味四溢。陈金水强调“绿豆只选用上好的南方小豆,而且不能有坏豆,否则影响口感。”

一块绿豆糕合不合格,光靠手上的表面功夫还远远不够。还得把握好每一个步骤中手腕的力度,磨具是否规整,这样才能使绿豆糕层次分明、方块端正,味道油而不腻、芳香扑鼻。“用石磨推面、配面的比例,用模具将绿豆面压平……都是不容易的。”说起操作过程,陈金水这样认为。

接下来就是成型,铺上一层绿豆粉,放上一坨红豆沙,再盖上一层绿豆粉,再把模子翻过来压紧成型。整个过程30秒之内完成,每块绿豆糕的重量都要均匀。陈金水告诉记者“这是非常考验功力的,手劲大了,将面压得实了,绿豆糕就会硬,口感不好,要是压得松了,绿豆糕根本拿不起来,一碰就散。一块合格的绿豆糕,必须拿着散不了,入口时还得能融化开。”

最后,就是蒸熟、摊凉、成品、包装。将成型的绿豆糕蒸25分钟,再将热气腾腾的糕放在阴凉处摊凉,然后成品。

段历史[illegible]味道

每个永康人的记忆中

或是儿时[illegible]登入大雅之堂的

每个味道的背后或是

这味道可以是街坊[illegible]

在时间的洗涤下[illegible]

都是一

总

扫一扫
加入美食群

“初夏第一果”的创意料理

初夏时节,红橘还小,杨梅尚青,有‘初夏第一果’美誉的枇杷却已经成熟啦。枇杷不仅好吃,而且枇杷中所含的有机酸,能刺激消化腺分泌,对增进食欲、帮助消化吸收、止渴解暑有相当的作用。枇杷中含有苦杏仁甙,能够润肺止咳、祛痰,治疗各种咳嗽。黄橘亮如金,果肉白如玉,圆润清香,沁甜可口。好一个‘五月江南碧苍苍,蚕老枇杷黄”。小编了解到,这几天市场上一般是以本地的土枇杷和白枇杷为主。价格在每公斤12元左右。

枇杷一般是鲜吃的,拿它来煲汤,味道会更佳。那下面这些‘枇杷美食’你可不能错过。

推荐一:川贝枇杷膏

食材:枇杷适量、川贝适量、冰糖适量。

步骤:

1.枇杷去皮去籽,取出果肉,冲洗干净沥干水;把果肉放入料理机,打成果浆(不要加水)。

2.将果浆倒入搪瓷锅,中火加热冒泡后,加入冰糖,改小火慢慢熬,需用木勺不停地搅拌。

3.用勺子舀掉少许泡沫,水分快要熬干的时候,加入川贝粉继续熬一会儿,完全成为膏状即可。

4.放凉后装入开水烫过的密封玻璃瓶,放入冰箱,需要吃的时候舀一勺直接食用。

推荐二:枇杷瘦肉汤

食材:枇杷3个—5个、瘦肉150克、蜜枣3个、莲子20克、生姜3片。

步骤:

1.枇杷洗净去皮备用,瘦肉切薄片加油、盐腌制一会儿,蜜枣去核,生姜切片。

2.锅中加3碗水烧开后,下姜片、肉片、蜜枣和莲子,煮开后煲5分钟。

3.然后下鲜枇杷,滚开后稍煮一会儿即可。

推荐三:芒果枇杷奶昔

食材:枇杷适量、芒果适量、酸奶一盒。

步骤:

1.芒果和枇杷分别去皮去核,切块备用。

2.将枇杷芒果和酸奶一起放榨汁机中搅碎。

3.倒入适量蜂蜜搅拌均匀即可。

☞ 小窍门:枇杷如何去皮?

1.首先将枇杷清洗干净,然后用手沿着枇杷的纵轴轻轻刮下来,整个枇杷都刮一次,这样就很容易剥皮了。

2.用筷子或者汤匙,或者拿一根牙签,在枇杷皮刮一圈,这样可以使果肉分离,剥起来又快又完整。

☞ 小贴士:哪些人不宜食用枇杷?

枇杷的种子及新叶轻微带有毒性,食用会释放出微量氰化物。

另外,过多食用枇杷易助湿生痰,脾虚泄泻者忌食。由于枇杷含糖量较高,糖尿病患者要忌食。