



唇齿留香山柷花

柷花又名黄柷子、山柷花。山柷花具有观赏、药用、食用的三大作用。摘一簇盛开的山柷花,做成一道芳香四溢的凉拌山菜,成为市民入夏的一桩美事。不少市民之所以喜欢将山柷花凉拌食用,是因为凉拌的口感有嚼劲,唇齿留香,让人欲罢不能。

童年时光 花香记忆

每年的这个季节,花街镇八字墙村的邵春燕都会去采摘山柷花。在邵春燕眼里,山柷花不仅花香沁鼻,而且山柷花的花、果实、叶根还可入药,有清热解毒的功效,所以每年花开的时候,她都会上山采些山柷花回去,一来可以清凉解毒,二来可以给家人换换口味,尝尝鲜。

邵春燕一边手脚麻利地采摘着花儿,一边聊着与山柷花有关的往事。我从小就喜欢吃山柷花。小时候,常和小伙伴相约提着篮子去摘山柷花。有时渴了,摘下一朵山柷花,抽掉里面的花芯,用嘴一吸,嘴里都是花蜜的甜味。等我们摘满一篮,就带回家做菜吃。

在餐桌上盛开的鲜花

食用柷花很有讲究,一般多用刚开放的新鲜花朵。邵春燕说:白色的柷花软一点,黄的这种看着不好看,但有嚼劲一点。可以炒也可以放汤,一般我们都喜欢凉拌着吃。

邵春燕将篮子里的新鲜山柷花去杂物,抽掉花芯和花粉。这个步骤很重要,要是弄不干净,花会有苦味。她说。接下来便是浸泡,一般浸泡10分钟左右。接着便是焯水,邵春燕将山柷花倒入锅中,待白色的花变成黄色后,立马将之从沸水中捞起、沥干。她说:山柷花放在开水里过一下,炒起来味道就会显得更鲜甜。

焯完水的山柷花变得越发动人,将切好的蒜末、辣椒,再加一点水、盐、鸡精进去,再把柷花倒进去翻炒,此时山柷花的颜色开始渐渐变色。起锅后,再撒一点葱花,按口味也可放香油、老醋,搅拌均匀就能吃了。夹起一筷山柷花入口,有着淡淡的苦味,却又不失之鲜嫩。咀嚼着柔软的花瓣,那股特有的香气却留在口中久久不能散去。

小贴士:新鲜山柷花苦寒,不可直接泡茶饮用。脾虚泄泻,肾阳不足者慎食。



段历史,每个永康人的记忆中

或是儿时那碗登大雅之堂的味道
每个味道背后或是街巷
在时间的洗礼中

都是一

总



扫一扫
加入美食群

吃清凉果蔬 助小满除湿

酷暑未至,春寒已远。小满节气,降水进一步增多,空气湿度较大,从这时候起就要吃一些清热解毒的果蔬祛除体内多余的湿气,有助度过炎热的夏季。这个季节中的苦瓜、丝瓜、冬瓜、玉米、绿豆、红豆,都有去湿的食用疗效。下面跟着小编学做三道养眼又好吃的除湿美食分享给家人朋友吧。

推荐一:丝瓜鱼丸汤

食材:草鱼1条、丝瓜1根、枸杞5粒、姜片1大块、蛋清1小碗、胡椒粉2小勺、盐适量。

步骤:

- 1.选取鱼腹两块肉,再加入少许姜片。将去皮的鱼肉切成小块放入搅拌机中,加入姜片和适量的水,打成鱼蓉。
- 2.将打好的鱼蓉倒入碗中,加入适量的盐和胡椒粉、蛋清等调味料。
- 3.将搅拌好的鱼蓉顺一个方向搅拌上劲备用。
- 4.锅中放入适量的水,水温热时挤好鱼丸放入里面煮,煮开后用小勺撇去浮沫。
- 5.再放入滚刀的丝瓜块进去煮,待丝瓜煮至变色后微微发软,加入适量的盐和胡椒粉调味,盛入小钵中,表面撒上枸杞即可。

小贴士:

- 1.鱼尽量选用鱼背上的块肉(少刺),再加入适量的姜片和水,搅打成蓉。
- 2.打好的鱼蓉加入适量的盐、白胡椒粉、蛋清等调味料,顺着一个方向搅打上劲,这样团出来的鱼丸更光滑,口感更蓬松。

推荐二:橙汁冬瓜

食材:橙子2个、冬瓜适量、白砂糖适量。

步骤:

- 1.将橙子去皮放入榨汁机榨成橙汁备用。
- 2.冬瓜去皮切条备用。
- 3.将冬瓜下锅煮大约2分钟-3分钟,煮至透明,捞出过凉水备用。
- 4.用果汁浸泡2小时后放入白砂糖即可。



推荐三:咸蛋苦瓜

食材:苦瓜一根、咸鸭蛋一个、蒜末适量、盐适量。

步骤:

- 1.苦瓜去蒂,对半切开,去籽。
- 2.将苦瓜切成片,入沸水中加1勺盐轻微焯一下。
- 3.咸鸭蛋切成小粒,大蒜切成末。
- 4.锅里放油,先放入蒜末炒香,倒入咸鸭蛋,炒出泡沫。
- 5.倒入苦瓜,翻炒熟透。加少许盐翻炒均匀即可。

小贴士:

- 1.苦瓜食用之前先焯水可以去除苦味。
- 2.因咸鸭蛋较咸,可以不放食盐。