



段历史,它承载了永康人的一些味道

每个永康人的记忆中
或是儿时记忆里登大雅之堂的
或是每个味道背后或是
这味道可以是街坊
在时间的流

。都是一

总



扫一扫
加入美食群

吃对了,夏不乏

到了夏季之后,受天气影响,人容易犯困,而且还会造成身体抵抗力下降,严重地影响到了工作效率。这个时候,我们要注意养心安神。那么,该如何有效地治疗犯困?能帮助我们解乏提神的食物有哪些?快来向小编了解一下啊。

推荐一:桂圆桃胶蜜枣汤

食材 桂圆30颗、桃胶少许、莲子15颗、白果仁15颗、蜜枣6颗。

步骤:

- 1.桃胶提前泡发,大约需要10小时左右。气温非常高的话,可以放冰箱冷藏泡发。
- 2.泡好的桃胶处理掉里面的杂质,洗净待用。
- 3.桂圆去壳。所有的主料加一起洗净待用。
- 4.食材入锅加入适量的水烧开。再改小火炖半小时即可。

小贴士:

- 1.桃胶需要提前泡发,泡发好的桃胶体积会比干的大10倍左右。
- 2.汤里不需要再加糖,甜度靠桂圆和蜜枣的糖粉就可以。
- 3.夏天冷藏后吃更爽口。

推荐二:金枪鱼什锦沙拉

食材 金枪鱼罐头100克、蚕豆50克、胡萝卜一根、生菜一棵、玉米一根、黄瓜一根、沙拉酱适量、盐一勺。

步骤:

- 1.金枪鱼沥干多余水分备用。
- 2.将蔬菜放入微波炉中,用中火(或者放锅中煮熟)。
- 3.将金枪鱼和蔬菜放入碗中,加入沙拉酱和盐搅拌均匀即可。

百花之酿土蜂蜜

土蜂蜜又称野蜂蜜。永康本地产的土蜂蜜色泽深,味道甜蜜而不含添加剂,深受老人小孩喜爱,是一种紧俏货。

环境越自然蜜越好

初夏时节,在象珠镇峡源村的山上,蜜蜂争分夺秒地采着蜜。峡源村地处永康与义乌交界,平均海拔155米,三面环山。这里野生植物的种类繁多,蜜蜂采集山里的野花酿出来的土蜂蜜,口感醇蜜,还带着淡淡的花草清香,非常独特。

养蜂人李济有对土蜂的秉性十分熟悉。每年这个季节,他会漫山遍野寻找野蜂桶,山花告诉他,土蜂蜜开始收割了。因为这里是山区,再加上土蜂喜欢长在悬崖峭壁的石缝里,所以蜂农要把这些蜂桶放在山上,如果把土蜂放在同一个地方,就采不了多少蜜,所以要把它们分散出去,一旦分散,要到处放飞。李济有说。

传统取蜜有门道

经验丰富的蜂农,有独特的取蜜之道。要想取到纯正土蜂蜜,得格外小心。因为土蜂的攻击性非常强,一旦被蜇,伤口会疼痛肿胀好几天。李济有说:取蜂蜜要等到夜深人静的时候,蜂群安静下来才不会蜇人。这时,要拿根木棍在蜂箱上方轻轻敲打,将蜜蜂从蜂脾上赶走,然后用铲子铲下一部分蜂蜜,还要留下一部分给蜜蜂过冬,否则,它们就会饿死。

取下的蜂脾经过压榨、分离,又甜又香的蜂蜜就出来了。中蜂一年只取一次蜂蜜,所以浓度高,用勺子放进去会扯出很长的丝来,低温下会凝固成猪油一样白白亮亮的晶体,闻起来一股浓郁的花香。因为土蜂蜜产量低,一般一年割一次,一个蜂桶平均产蜜在2公斤,2.5斤左右。所以,李济有家的蜂蜜一年就产50公斤左右。正因为这样,纯正的野生土蜂蜜就显得尤为珍贵。

在一只蜂箱前,李济有用铲刀小心翼翼地割下成熟的土蜂蜜,蜜汁晶莹剔透,散发出诱人的甜香。土蜂的蜜源复杂多样,除了没毒的花不采,什么花都采集,是真正采集了百花的精华。因为山上有草药花,所以,我家的蜂蜜口感会有微微苦涩。

李济有告诉记者,蜜蜂采花酿蜜的过程很复杂。一开始,所有的工蜂把采来的花朵甜汁吐到一个空蜂房中。到了晚上,它们再把甜汁吸到自己的蜜胃里进行调制,然后再吐出来,再吸进去。如此吞吞吐吐要进行100多次,最后才酿成香甜的蜂蜜。为了使蜜汁尽快风干,千百只工蜂还要不停地扇动翅膀,然后把吹干的蜂蜜藏进仓库,封上蜡盖贮存起来,留作冬天食用。这样经过蜜蜂自己晒过的蜂蜜,保质期特别长,不容易变质。他说。



推荐三:蘑菇鱼头汤

食材 鲢鱼头1个、蘑菇100克、盐适量、料酒适量、油适量、老姜适量、香葱适量、大蒜适量。

步骤:

- 1.鱼头买回来后清洗干净。一分为二,便于煎制,入味。
- 2.蘑菇洗净后切片。
- 3.锅中倒入少许油,放入蘑菇翻炒。等蘑菇变软时加入少许盐,炒出汤汁后盛出。
- 4.另取油锅,放入鱼头煎制。
- 5.煎至两面呈金黄色,放入老姜和大蒜。再加入适量料酒去腥。
- 6.加水没过鱼头,再把炒好的蘑菇放入。
- 7.煮开后加入适量盐调味。中小火炖至汤汁呈奶白色,撒入香葱即可。

小贴士:鱼头先煎一下再加入开水炖,易呈奶白色。建议用1公斤以上的鱼头,因为胶质更多。