



永康新味道

每个永康人的记忆中  
或是儿时那登大雅之堂的  
每个味道的背后或是  
这味道可以是传统也可以是  
在时间的流逝中  
。都是一  
总

扫一扫  
加入美食群

## 夏日不怕黑 美白吃出来

这夏天到了 ,相信很多小伙伴和小编一样特别怕晒黑 ,别看这防晒是小姐妹的事情 ,很多男生也是怕自己晒黑的。那除了出门涂上一层厚厚的防晒霜之外 ,还有什么法子可以防晒呢?今天 ,小编就和大家说说2道防晒和美白的食物 ,即使再大的太阳也不怕不怕啦。

### 推荐一 莲子豌豆炒虾仁

- 食材** 鲜莲子适量、豌豆适量、虾仁适量、淀粉适量、蛋清适量、姜适量、盐适量、料酒一勺、胡椒粉适量。
- 步骤：**
- 1.虾仁挑去虾线洗净 ,加蛋清、淀粉和白胡椒粉拌匀腌制10分钟。
  - 2.鲜莲子去壳去芯 ,豌豆和鲜莲子在沸水中煮3分钟。
  - 3.锅中放油 ,下入姜丝煸炒出香味 ,放入虾仁滑炒至变色后盛出。
  - 4.锅中留底油 ,放入焯水后的豌豆和鲜莲子翻炒 ,加少许水焖炒1分钟。
  - 5.倒入炒好的虾仁 ,加适量盐和料酒调味 ,翻炒均匀即可。

### 推荐二 酸奶胡萝卜丝

- 食材** 胡萝卜2根、大蒜3瓣、原味酸奶2大勺、蛋黄酱半勺、盐适量、橄榄油2大勺。
- 步骤：**
- 1.胡萝卜削皮、切成丝 ,蒜去皮 ,加盐捣成泥。
  - 2.锅烧微热后加入橄榄油 ,加入胡萝卜丝 ,炒至微熟。晾凉。
  - 3.酸奶中加入蛋黄酱和盐 ,搅拌均匀至细滑。
  - 4.加入蒜泥、加入胡萝卜丝拌匀即可。

# 芳香四溢金针菜

金针菜 ,又名黄花菜、萱草、忘忧草 ,为百合科植物。其花蕾呈细长条状 ,黄色 ,有芳香气味 ,每年春、秋两季采收。永城人历来喜欢食用黄花菜 ,食用部位是其花蕾 ,与瘦肉相配 ,菜品色泽金黄、香味浓郁 ,食之清香、爽滑。

## 专属夏日的旧时美味

转眼已入夏 ,花街镇八字墙村行道路旁的金针菜都开花了 ,黄黄的似小太阳。村民李福年在正午之后 ,准备将田边的金针花采收回家。金针花只开于三伏天。端午开始 ,一些早熟的金针花便进入了一年一度的采摘期。

采收金针花也要在它欲开未开时最好 ,每天下午一两点前 ,金针花还是欲开还未开的花苞 ,一旦过了这个时刻 ,花就会全部盛开不宜采摘了。因此 ,每天中午刚吃完午饭 ,李福年就提着篮子 ,顶着最炎热的太阳去摘金针花。

在李福年小时候 ,秋冬没什么蔬菜时 ,抓一把晒干的金针用水泡开 ,拿它与猪肉一起炖。金针口感非常好 ,带有一股淡淡的花香 ,吃在嘴里脆脆的 ,我很喜欢这个口感。不过 ,那年代乡下没什么经济来源 ,金针花价格高 ,一般都拿去卖掉以贴补家用。

## 晒干储存变美味

金针干的制作流程并不复杂 ,就是 摘、蒸、晒 三个关键环节 ,摘靠的是抢日头拼的是人力 ,蒸凭的是对出锅时间和柴火火候的掌控 ,而晒则几乎全靠天。

李福年表示：这三个步骤看似简单 ,却缺一不可 ,如果摘得不及时 ,蒸得不够透 ,晒得不够干 ,那金针干的成品就会大打折扣。

李福年将采摘回来的金针洗净放入大锅中蒸熟 ,蒸好的金针 ,色彩没有了原先的鲜绿色 ,变成了稳重的金黄色 ,散发出浓郁的清香味道。其实蒸熟就可以食用了 ,但刚出锅的金针水汽很重 ,做金针干需要放在阴凉通风处 ,待第二天清晨太阳出来前 ,全部放到竹搭子上摊开晾晒。

第二天中午太阳最猛烈时 ,还要将竹搭子逐一翻转 ,让金针均匀受热 ,晒金针的架子一溜排开。翻搭子也是个技术活 ,讲究速度快 ,发力及时 ,用一块空白的搭子铺在金针上 ,然后瞬间用力举过头顶 ,在头上翻转后再平稳放下。

碰上天气晴朗 ,蒸熟的金针在太阳底下晒三个日头 ,就干透了 ,一斤新鲜的金针 ,正常情况下最多也只能晒出一两半到二两干菜成品。上好的金针干棕黑色里透着橙黄 ,闻着金针独有的香味 ,还有一股太阳的气息。味道清甜爽口 ,有嚼劲 ,炒肉易入味 ,煲汤色透亮。李福年说。

## 12345 美美糖醋排骨



美食大侦探开播以来一直被吃货们追捧 ,除了踊跃报名参加试吃 ,还有一些 民间高手 想通过我们的平台大展身手。这期 ,本土网红 小白花 、美女主播一玲来到了西溪镇柏岩村美女吃货小优家 ,进行《美食大侦探》第三期录制。寻找我们每个人心中最有记忆的味道 ,所有菜品还原家常口味。

厨房里的小优粉扑扑的笑脸 ,配上连帽围裙 ,十分可爱。她这回做的是糖醋排骨。排骨肥瘦匀称 ,脆骨的食材加上糖醋 ,简直不要太美味。不过 ,每个美食达人的糖醋排骨的做法都不一样 ,最关键的是酱汁、调味的配比 ,来看看小优是怎么做的吧。

除了糖醋排骨 ,还有玉米排骨山药汤、泡椒凤爪、爽脆萝卜等 ,吃得我们美食主播根本停不下来 ,一碗米饭浇上浓浓的糖醋汁 ,咬一口喷香的排骨 ,扒一口清爽的蔬菜 ,忙得不亦乐乎。

大厨小优强调 ,她制作的排骨有个很特别的名字 《12345 糖 醋 排 骨》。这12345指的又是什么呢?想知道答案?快扫描二维码观看视频获得美食通关秘籍。

