



香甜软糯红薯干

红薯干是招待客人的点心,又是日常解馋充饥的零食。红薯干用番薯切片入开水锅中烫煮,再晒干。上好的红薯干,色泽金黄,味道甘甜。

旧时餐桌上的常客

每到农历的八月末九月初,正是收获红薯的季节。趁着天气好,家住花街镇的金国明早早就起床,把地里的红薯挖了些出来,准备再做一批红薯干。虽然种植面积不算大,但因为红薯产量高,收成好。金国明起个大早就在田里忙着收红薯了。

金国明指着箩筐里的红薯说:“可别小看其貌不扬的红薯。小时候,它可是老百姓餐桌上的‘常客’,人们一日三餐都离不开红薯。早晨啃块凉红薯当早点,晚上蒸红薯熬玉米羹。”

在粮食匮乏的年代,红薯确实也缓解了农民的饥荒。除了食用外,红薯叶还能当菜,秧藤还是猪饲料,真可谓浑身是宝。正因为红薯得到众人的喜爱,再加之那个年代经济条件和物质不充裕,基本上每家每户都把晒的红薯干留作过年,当作打发小孩子们拜年的零食。

“小时候,红薯干比现在的巧克力都受欢迎。每到上学,我们抓上几把放在口袋里,在路上边走边嚼。因为晒得太干,嚼起来很费劲,有时上学时装的红薯干到放学回来还没吃完。有时,趁老师不在或上自习时偷偷塞一个放嘴里嚼。”回忆起当时的情景,金国明说仿佛就在昨天。

制作红薯干费时费力

制作红薯干和选择什么样的红薯是有讲究的。首先,刚收获的红薯,是不能立即做红薯干的。因为新鲜的红薯淀粉多,做出来的味道差。因此,首先要储藏一段时间。在储藏过程中,红薯内部的淀粉会转化成糖,这样的红薯不论煮着吃还是烤着吃,都是非常黏软香甜的。如果红薯干的口感要好,最好选择红心的。

金国明将红薯刮皮、洗净,然后放在篮子里。而另一头,他的妻子忙着生火备柴,等红薯切好沥干后进行蒸煮。

经过一个多小时的大火蒸煮,厨房里渐渐传出了愈发浓郁的薯香。掀开锅盖,只见一块块已经软润的红薯变成金黄色模样,香味扑面而来。金国明撸起衣袖,用工具将煮熟的红薯捞起来。“太薄晒出来容易过硬,外硬里软的那种口感会更劲道。”金国明说,经过煮熟后的红薯干晾晒起来容易干,而且不仅不会生虫子,口感也要香甜好吃很多。

切好的红薯干,一片一片地摆放在竹匾上,放在阳光充足并通风的地方晾晒。经过一两天时间的晾晒,红薯干已经干了一层,翻面再继续晾晒以便于更好储存,大约再过三四天(这期间,要反复翻个晾晒)红薯干即成形。



段历史,每个永康人的记忆中

或是儿时最爱吃的一道菜,或是儿时最爱吃的一道菜,或是儿时最爱吃的一道菜

都是一

总

扫一扫
加入美食群



天干物燥吃出水嫩肌肤

秋天是一个“缺水”的季节,身体和皮肤各个部位感觉都很缺水,皮肤缺水,可能会引起脱皮、肌肤暗黄、没有光泽的现象。此时,我们需要给肌肤补水、多吃一些补水的食物,为皮肤提供更多营养,让肌肤变得水嫩有弹性。今天,小编就分享几道大家吃出水嫩的小菜。

推荐一 鲫鱼白菜汤

食材:

鲫鱼一条、白菜一根、姜8片、葱2棵、枸杞20粒、料酒4勺、盐2克、鸡精适量。

步骤:

- 1.将姜丝和葱段放入碗中,加料酒揉抓几下。
- 2.鲫鱼处理干净,在鱼身两面横切几刀。
- 3.鱼身两面涂抹姜葱料酒,放上姜丝葱段腌制10分钟。
- 4.取几片白菜叶洗净后切段,姜切片、葱花和枸杞适量备用。
- 5.锅内热油,下鲫鱼小火两面煎至微黄。
- 6.往锅内一次性加适量开水,放入姜片。
- 7.大火煮5分钟转小火煮10分钟,此时汤色变浓变白。
- 8.放入白菜叶煮两三分种。再放入枸杞煮1分钟,调入适量盐和鸡精。

小窍门:

鲫鱼入锅要煎至两面微黄,加开水先大火煮再转小火,这样颜色才会变浓变白。

推荐二 包菜肉卷

食材:

鸡腿肉30克、包菜5片、蛋黄1个、长豆角1根、盐适量、料酒适量。

步骤:

- 1.将包菜撕下来,整片入锅煮3分钟,豆角一起煮一下。
- 2.鸡胸肉剁碎,长豆角切碎一起剁碎。
- 3.加一个蛋黄,跟剁好的馅一起搅匀。
- 4.馅放包菜上。两边折进来,卷起来。
- 5.入锅蒸15分钟即可。



推荐三 胡萝卜鳕鱼丸

食材:

鳕鱼100克、鲜虾30克(去壳后)、胡萝卜30克、香葱少许、蛋清30克、玉米淀粉20克。

步骤:

- 1.鲜虾去壳、挑出虾线,清洗干净之后切成小块。鳕鱼室温解冻之后清洗干净,挑出刺,去皮切成小块。
- 2.鳕鱼和虾仁用料理机搅打成泥状。胡萝卜和香葱切成细细的小丁。
- 3.分离一个蛋清出来。
- 4.鳕鱼和虾仁泥加入玉米淀粉,稍微搅拌一下之后慢慢加入蛋清,用筷子顺着方向不断搅打,直到起胶上劲。
- 5.加入胡萝卜和香葱丁,继续搅打。烧开一锅热水后大火转中小火,用手挤出丸子,用勺子刮入锅中。
- 6.一直煮到鱼丸浮在水面上,再煮2分钟即可出锅。