地风味道

段历[illegible]味道

每个永康人的记忆中

或是[illegible]

每种味道的背后[illegible]

这味道可以[illegible]

在时间[illegible]

都是一

总

扫一扫
加入美食群

米香四溢糯米糕

糯米糕也叫糯米发糕，是逢年过节、婚嫁喜事时的必备食品。特别是除夕那天，家家户户都要蒸糯米糕，寓意‘一年更比一年高’。糯米糕是‘谢年”祭拜天地’的必要供品，也用于过年回礼。上好的糯米糕甜度适中，软糯适度，并带有浓郁的荷叶清香。

物资匮乏的年代，不可多得的美味

刚走进西城街道陈翠萍家的厨房，一股清新的米香就扑鼻而来。只见陈翠萍拿出一个方形的木制模型，放上米粉、馅料，再覆上糯米粉，最后抚平表面，一板糯米糕就成形了。这两天，陈翠萍制作的软糯香甜的糯米糕很受欢迎，每日销售量都在上百份。“这些糯米糕都是选用今年的新糯米和早米，经过一定比例混合磨粉后制作的，都是最新鲜的味道。”陈翠萍介绍，为保证最佳口感，所有的糯米糕都是每天现做的。

在物资匮乏的年代，香甜的糯米糕是不可多得的美味，平时很少能吃到，只有在办喜事时，借着‘步步高”甜蜜蜜’的好兆头，主人家才会用自己做的糯米糕作为回礼送给亲戚朋友。

上好的糯米糕配料比例很重要

陈翠萍说，制作糯米糕的工序十分复杂，从原料到成品需要经过水浸、淋洗、拉浆、磨粉、脱水、混合搅拌、汽蒸和修剪箬叶等工序。

首先，按一定比例把早米粉和糯米粉掺和拌匀，要在糯米粉里掺进少量的水进行搅拌，使米粉成颗粒状，称为‘拌糕粉”，一直拌到能捏成块但一按就能散的程度，糕粉才算拌好。

接着，盛出一大碗糕粉，用食用胭脂红染成红色备用。糕粉拌好后，由于糕粉颗粒大小不均，要用细小孔的竹筛分两到三次将糕粉筛成细粉。筛不细的粗颗粒先铺在蒸笼最下层，再放细粉，蒸笼里要铺上荷叶，然后倒进拌好的糕粉，把筷子横过来，轻轻地将糕粉捋平，再撒上一层薄薄的染红了的糕粉，就这样一层白一层红地铺糕粉，厚度在3厘米左右。下一步就是开始蒸了。

“一般糯米要提前一天浸泡好，用水洗干净，磨成细粉，再用米筛把‘燥粉’分成粗细两份，平摊在蒸笼上。比例一般是2比8，要是早米放多了，蒸出来的糕偏硬，放少了口感不好。”陈翠萍说。

“做糯米糕需要专门的蒸笼，在笼底铺上荷叶或者箬叶，将和好的米粉糊放入蒸笼，蒸到一定时间后，打开蒸笼盖子，用筷子戳一下，如果会沾筷子，说明糕还没有熟，如果不沾筷子了，说明糕已经熟了。”蒸熟后，陈翠萍会用干净的刷子蘸着事先熬好的红糖汁，均匀地涂抹在糯米糕表面上，等稍微冷却了以后，用菜刀切成条块状，就大功告成了。这样制作而成的糯米糕，不但香甜可口，而且红白相间，褐色的‘顶层’散发着红糖的清香，非常诱人。

冬天进补，养颜不上火

秋末冬初，气温越来越低，天气愈发干燥。而燥主秋令，且燥邪易伤肺。不仅如此，尤其是现在长期对着电脑的上班族，经常受到电脑的辐射，皮肤问题更加严重。皮肤好了，对一个人整体的形象是非常加分的。同时，人体呼吸系统很容易受到侵犯，所以肺是最需要调理和保养的部位，平时清肺的食物一定要多吃。想让自己的皮肤更紧致，赶紧吃点食物来调理吧。

鲫鱼菌菇汤

食材：

鲫鱼2条、嫩豆腐1块、杏鲍菇菇少许、姜丝少许、茶油适量、香菜适量、盐半勺。

步骤：

1.将杏鲍菇洗净备用。

2.将鲫鱼清洗干净，倒两茶匙茶油，加少许姜片，然后把鲫鱼放入锅内小火把两面煎至微黄。

3.煮锅内加入适量热水，煮开后把煎好的鲫鱼放入锅内。盖上盖子，中小火煮15分钟。

4.5分钟后，打开盖子看到鱼汤变淡白色，加入豆腐块儿和杏鲍菇，再煮10分钟，最后根据个人口味加少许盐，调味即可。

小窍门：

1.鱼汤尽量少放食盐，否则过咸影响了鱼汤的鲜美。

2.要把鱼肚内壁黏附着的黑色薄膜清理干净，否则鱼汤会很腥，黑色薄膜用小刀轻轻刮掉即可。

青豆炒蘑菇

食材：

青豆80克、蘑菇100克、火腿肠1根、大蒜一瓣、盐适量。

步骤：

1.将青豆煮5-8分钟后捞出沥干水分备用。

2.将蘑菇和火腿肠切小颗粒，大蒜切片。

3.热锅倒油烧至八成热，再放入大蒜片蘑菇小火翻炒3分钟。

4.再放入青豆和火腿肠翻炒1分钟，再放入适量盐翻炒即可。

冰糖雪梨炖银耳

食材：

银耳1小朵、冰糖2-3粒、枸杞适量、雪梨1个、红枣2颗。

步骤：

1.把雪梨顶部切开。

2.挖出果核和果肉，果肉切成小块。

3.银耳提前冲洗干净后用水泡发半小时。

4.泡好的银耳切掉底部的硬结，撕成小朵。

5.红枣去核备用。把银耳、梨肉、红枣、冰糖、枸杞放入梨盅，盖上雪梨的顶盖。

6.放入锅中蒸1-1.5小时即可。

小窍门：

1.银耳需要提前泡发，再使用，不能直接丢进热水煮了。当然，有条件买到新鲜银耳的，可以不用泡发直接使用。

2.追求颜值的可以把皮提前去掉再蒸，但蒸的时间不能太久，没有皮的支撑，梨盅的梨肉太薄，蒸太久很容易塌的。