



下班了,叫了一份外卖,食如嚼蜡。此时却看见朋友圈里好友晒出的美食,真是羡慕嫉妒恨。其实,你也可以轻松拥有一份高颜值的美食。

从本周开始,永康一周联合永康生活网推出 食珍录 专栏,专门教大家做出有格调的居家美食,帮你养胃养眼又养心。我们将记录每一个珍馐美味的完成步骤,让你一学就会。关键的一点是,你平时也要先准备好小资情调的锅碗瓢盆,不然会跟不上我们对颜值的高要求哦。

记者 吕晓婷



Q弹凉面 轻松一夏

在这个味蕾极度疲惫的夏天,就教你们做一份爽口有食欲的冷面。荞麦面和冰镇的牛骨肉汤在一起的场景是这个炎夏里最美与最温柔的想象。万尺高空、蓝天白云、痴心说笑、慢慢吃喝,这才是夏天应该有的生活。



食材清单:
荞麦面、鸡蛋、青椒、西红柿、黄瓜、胡萝卜、黑木耳、韩式辣酱。
汤底:牛骨、牛肉、花椒。
配料:盐、料酒、葱、姜、蒜、醋、黑胡椒。



汤底做法:
1. 牛脊骨用水洗净浸泡,过滤血水。
2. 锅中放入大量水烧开后加入大料、花椒、葱、姜、料酒后,放入牛骨煮8分钟后取出洗净。
3. 将洗净的牛骨放入锅中加大量水盖过牛骨8公分左右,加入大料、花椒、葱、姜、胡椒、醋半勺,大火煮开后继续煮30分钟。
4. 将葱姜渣取出,小火煨80分钟。
5. 加入适量盐调味。



小贴士

- 1 将韩式辣酱放入面中,搅拌均匀。
- 2 还可以放入一点点的香菜,一点点的黑胡椒,一点点的蒜泥调味。



面做法:
1. 准备好荞麦面备用。
2. 锅中倒入适量清水大火煮开荞麦面,加入少许盐、醋。
3. 煮面的时候用筷子将面拨开,大火煮。



4. 煮荞麦面的同时准备好一盆冰水。



5. 将煮好的荞麦面立即放入冰水。



配料准备:

- 1、将胡萝卜、西红柿、黄瓜、青椒、洗净。
- 2、将黄瓜切丝。



3. 将胡萝卜切丝。



4. 将青椒切丝。



5. 将鸡蛋摊成饼,并切丝。
6. 西红柿切片。



7. 切两片雪花牛肉片。(蔬菜可以根据个人口感搭配)

准备好这些之后,牛肉骨汤底也熬好啦。将雪花牛肉片放在汤内涮熟,将牛骨汤放在一边凉置。

如果想要更凉爽一点,可以隔碗放在冰水中,既不损失牛骨汤的营养,也不会破坏它的味道。将蔬菜丝整齐的铺在面上,最后淋上牛骨汤,再配上一勺韩式辣酱。就大功告成啦!



浏览永康生活网今天的推送,将 食珍录 收入囊中。

可以“吸”的水蜜桃来啦

龙井要喝西湖的,大闸蟹要吃阳澄湖的,水蜜桃当然要吃无锡阳山的。本周,永康淘 将为大家带来汁多甘厚、味浓香溢的阳山水蜜桃。

这是去年 永康淘 卖疯的水蜜桃

阳山水蜜桃好吃,最主要的原因跟当地得天独厚的自然环境和火山地质条件有关。阳山镇境内的大阳山是亿年前形成的古火山,周边土壤肥沃,为阳山水蜜桃的生长提供了酸性土壤和独特的微量元素。这种火山灰岩的土壤种出来的桃子,又大又甜,香气特浓郁。

去年 永康淘 一经推出,短短一个星期就卖出了上百箱,被永城小伙伴戏称为2015年夏天里疯狂的水蜜桃。

今年,永康淘 同样为小伙伴们引进了3种不同礼盒装的水蜜桃,分别为8个装(200克 250克/个)98元、8个装(250克 300克/个)138元以及6个装(300克 400克/个)158元。

一样品质价格更低

阳山水蜜桃之所以好吃,因为其皮薄汁多,香气浓郁,桃肉入口即化,甚至可以用吸管直接吸,因此被水果饕餮客们追捧为 世界上最美味的水蜜桃。

永康淘 胡掌柜表示,除了无锡阳山,现在其他地方也开始种植阳山水蜜桃,但是由于土壤及气候的原因,口感都不如阳山镇的。所以,要吃正宗的水蜜桃,还得选阳山镇产的。

阳山水蜜桃好吃,李鬼也就多了,如何如何辨别真假阳山水蜜桃?胡掌柜说,辨别真假阳山水蜜桃其实很容易,只要把握好几点就能炼成 火眼金睛。

首先阳山水蜜桃果形大、色泽美,香气浓郁、汁多味甜,人称 江南一绝。每个水蜜桃的重量都在250克到300克之间,只要你轻轻地给桃子按摩几分钟,就能压挤出桃汁。当桃子摸上去像海绵一样时,你就可以去皮了,桃皮会像手套一样脱落下来。然后你再拿起整个桃子,吮吸着吃,如果用刀来切桃子,那就会浪费了美味的桃汁。

现在,想吃水蜜桃的亲们,只需扫一扫下方二维码就可直接购买。更为贴心的是,下单后,永康淘 将立即通知基地当天给你采摘,马上就进行配送,从采摘到送到你手上绝不超过48小时。吃货们还等什么?马上下单吧!



扫一扫即可购买