

夏日菜式 清清淡淡更开胃

手撕凉拌茄子

天气一热就没啥胃口 ,这时就少不了要来一份好吃又爽口的凉拌菜了。不仅做法方便简单 ,还能免遭厨房闷热之苦。小编推荐一款好吃到上瘾的凉拌菜 ,美味又解暑 ,还不速速收藏。

【食材】茄子一根、胡萝卜半根、辣椒一个、香葱两根、蒜 10 克、橄榄油适量、盐适量、酱油适量、芝麻油适量。

【步骤】

- 1、茄子洗净去头、去尾 ,放入蒸盘中 ,隔水蒸熟。
- 2、把辣椒、香葱、胡萝卜、蒜等切好备用。
- 3、蒸熟的茄子放凉 ,手撕成细条状。
- 4、热锅 ,倒入橄榄油 ,煸香蒜末 ,并放入芝麻油、酱油翻炒。
- 5、把切好辣椒、胡萝卜丝放入手撕茄子上 ,趁热倒入拌匀即可。

【小贴士】

- 1、茄子蒸熟即可 ,不要蒸烂。
- 2、胡萝卜、辣椒不需要炒 ,拌匀一起吃 ,口感更好。



水果冰粥

在炎热的夏日里 ,水果冰粥可以帮助清肠胃并凉爽去暑。在冰冻的白粥里面加入各种水果粒 ,白粥像潮汕粥一样还能看到未化尽的米饭粒 ,水果粒则带出了甜润的感觉。

【食材】

糯米 100 克、大米 100 克、大芒果一个、猕猴桃一个、水 500 毫升、冰糖适量。

【步骤】

- 1、糯米和大米混合浸泡 20 分钟后加水蒸熟。
- 2、芒果取肉切丁 ,留适量果肉作装饰 ,猕猴桃去皮切丁。
- 3、将煮熟的米饭、芒果丁、冰糖和水置入搅拌机中搅拌。
- 4、搅拌完成放入切好的水果装饰即可。

【小贴士】用砂糖甜味不容易挥发 ,最好用冰糖。

花式荞麦冷面

酸甜爽口的汤头搭配劲道的面条 ,简单又爽口 ,调好的汤汁放进冰箱冷藏 1 小时 ,浇在弹性十足的荞麦面上 ,再加上牛肉片、泡菜 ,吃起来酸酸甜甜 ,滑顺润喉 ,冰爽弹牙。

【食材】荞麦面 200 克、熟鸡蛋 2 个、苹果醋 5 勺、糖 2 勺、生抽 2 勺、酱牛肉 80 克、韩国泡菜 50 克、白芝麻、盐、韩式辣酱、泡菜、黄瓜一根、雪梨一个。

【步骤】

- 1、调好酱汁 ,在干净的容器里倒入生抽、苹果醋、加入适量盐和糖。
- 2、倒入提前榨好的雪梨汁 ,再加入清水调匀 ,放入冰箱冷藏 1 小时。
- 3、黄瓜切丝 ,鸡蛋煮熟对半切开,酱牛肉切片 ,梨切丝,泡菜切丝。
- 4、将提前泡水半小时的荞麦面放进沸水中煮 2 分钟捞出过冷水。
- 5、荞麦面放进大碗 ,摆上泡菜、黄瓜、酱牛肉、鸡蛋、梨丝 ,拌上辣酱。
- 6、放上冰块 ,浇上冰爽的汤汁 ,撒上芝麻 ,即可。

永城老“卤味”

记者 吕晓婷

每天只卖到晚上七点半就收摊子 ,因为每天这个时候 ,店里的东西几乎已售空。九铃立交桥头 ,外观并不起眼的板桥卤味如同过去几十年一样 ,每天迎来送往 ,生意还是那么好 ,味道还是那么地道。

板桥 得名于师爷出生地

板桥 如今的老板叫朱文浩 ,10 余年前师从此店创始人 ,2005 年接手掌店。此后 ,便和妻子一同打理至今。

关于 板桥卤味 为何名为 板桥 ,朱文浩称 ,在师爷那里听说过一些大概 ,好像是师爷本为武义县三板桥村人 ,因而取名为 板桥 。

那时师爷封山 ,将手艺传给我。掌店前 ,朱文浩并未接触关于卤味的任何事。但是凭借着对美食的一股热情 ,硬是将师爷交付的小店做得有声有色。

做卤味是辛苦活 ,差不多每天早上 4 点半 ,就得起床到店里忙活 ,制作鸡翅、鸡爪、牛肉等各种卤味。有时候我们的辛苦真不是常人能看见的 ,像我一年就年初一休息一天。 朱文浩说 ,长期以来顾客对的信任 ,是板桥卤味一直坚守的最大动力。

百吃不厌的老味道

80 年代末 ,永城专门卖卤味的店虽然不多 ,生意并不如现在火爆 ,在大同小异的卤味行业没有独特之处想闯出一番事业更是难上加难。曾经也几度想放弃。

卤味的味道都差不多 ,味偏重 ,只有抓住大部分人的胃 ,才能提高自己的竞争力。为此 ,朱文浩开始琢磨如何更适合永康人的口味 ,经过一番调查后 ,朱文浩便在师爷传给他的秘方的基础上 ,对调料作了改良。改良后的卤味既保留了香味 ,又适应本地人口味。第一款鸡爪一出 ,大受食客欢迎。找准思路的朱文浩又陆续开始了对鸡翅、牛肉、鸭架等产品的改良。

就这样 ,板桥卤味的独特味道在永城开始口口相传。2008 年 ,朱文浩在高圳开了分店 ,并且营业至今 ,一直深受食客欢迎。

有时间还是想出去学习 ,多开发一些新的产品。做服务行业的 ,要不断更新 ,才能走的更久。谈到将来的发展 ,朱文浩很有自己的想法。

这么多年 ,我们都吃不厌。特地过来买卤味的老食客这样评价板桥卤味 ,而朱文浩则一边忙着给装卤味 ,一边陪着聊天。在他心里 ,卤味背后的细小的幸福 ,才是最让人回味的。



之 30 年老店系列

在你身边 ,有没有这样的老字号 ,它陪伴你成长 ,承载了不一样的回忆。数十年来 ,还是熟悉的地方 ,还是原来的味道。

永康一周美食版寻找你身边或你所熟知的 30 年前的老店(限餐饮)。