

树叶豆腐 芳香解暑

说起豆腐,大家都不陌生,但大家熟悉的豆腐制作原料是黄豆,颜色也是白的。但是你知道吗?树叶加上豆秆灰,这两样不起眼的东西居然能做出豆腐来,不但吃起来美味,还可以清凉解毒。

每年夏天,在石柱镇前江瑶村的徐阿姨便会和婆婆一起制作树叶豆腐,当作解暑食品。做树叶豆腐她们都叫“豆腐树”,在村子后面的大山中就有。

关于树的得名,据说是因为在青黄不接的饥荒年月里,村里老人上山搜罗一种味微苦的树叶,将树叶捣碎做成“豆腐”吃,因此乡亲们称之为“树叶豆腐”,长有这种叶子的树叫作“豆腐树”。

做树叶豆腐其实很简单,秘诀是往树叶汁液里加豆秆灰。徐阿姨说豆秆灰呈碱性,能起凝固作用。在叶子汁中加入豆秆灰后静置约两小时就凝固成豆腐了,然后将它们切成小块装在盘子内,再撒上白砂糖,便可食用。

徐阿姨简单估算了下,差不多半斤的树叶捣出来的汁可以做个8斤的树叶豆腐。由于现在吃树叶豆腐的人多了起来,徐阿姨的树叶豆腐不单单给左邻右舍吃,也会拿到街上出售,因为清凉解腻,很是受欢迎。

应徐阿姨的盛情邀请,记者放了一块树叶豆腐在嘴里,瞬间一股树叶的芳香袭来,搭配着白砂糖又有着一股淡淡的绵密香甜感。



私分享 树叶豆腐制作流程

【原材料】

腐婢(豆腐树叶)、清水、灰碱(草木灰)、白糖适量。

【制作步骤】

1、从山上采回来新鲜的叶子,去叶柄洗净,一定要多漂几遍,山上灰比较多,叶子可能比较脏。

2、将洗净的叶子装入搅拌机(也可以手动放桶子里捣烂,但是搅拌机搅拌得更匀),并倒入开水,水量约为叶子的5倍。

3、将搅碎的叶子及出来的汁水混合物倒进纱布里过滤,用手使劲捏包好的纱布,尽量将汁水全部过滤出来。

4、取一点豆秆灰,加入清水搅拌均匀,用纱布过滤杂质,然后将过滤好的豆秆灰水倒进之前过滤好的汁液里,搅拌均匀。

5、搅拌均匀倒入容器中静置约两个小时即可成形。

【小贴士】

1、豆腐树叶的精华,其实就是果胶。但树叶豆腐凝结的关键,是灰碱(草木灰)。

2、搅碎的树叶汁要与白开水混合搅拌。

3、可根据个人口感,将成形的树叶豆腐加入牛奶、椰汁。

清凉一夏 summer

凉茶一杯 清凉一下

夏季,很多人都习惯喝凉茶降暑,也有很多人会准备一些中草药自制凉茶。但事实上,喝凉茶也有讲究,也不能盲目喝。

山川大药房常年应诊名中医董中卫表示,用来配制凉茶的中药种类繁多,不同的凉茶成分,针对性也不同。藿香、佩兰、石菖蒲等有芳香化湿、开窍醒神之功;金银花、大青叶、淡竹叶、夏枯草、生地、玄参、蒲公英、板蓝根、土茯苓、鱼腥草、芦根、绿豆、连翘、莲子芯等用于清热泻火;葛花、薄荷、桑叶、白菊花、野菊花、蔓荆子等用于发散表邪;人参、西洋参、参叶、麦冬、枸杞子等则是有助于生津益气。

制作凉茶的方法既可泡,也可煮。如果使用泡法,可先用清水将药物轻轻漂洗一次,再加入适量沸水,加盖焖泡10分钟左右即可。若要想效用更好,可采用煮法,将准备好的药物煮沸5分钟左右即可,过滤可服。

需要提醒的是,同一组方的凉茶不可能适合每一个人,不同的人群,应根据体质配制不同处方的凉茶。

此外,对于一些特定人群,如脾胃虚弱、肥胖、血脂偏高者,可配以相关中药使用,对于老弱、婴幼儿、孕妇、妇女月经期、虚寒体质、脾胃功能欠佳的人群,凉茶不宜长期服用。



私分享 夏季凉茶方推荐

荷叶茶

【材料】鲜荷叶30克

【做法】加入1000毫升水煮开后,焖10分钟去渣取汁饮用,温热或冰凉饮用皆可。

【方解】荷叶味苦辛微涩、性凉,归心、肝、脾经;清香升散,具有消暑利湿,可用于预防中暑。

生脉饮

【材料】党参10克、麦门冬10克、五味子2克

【做法】将所有材料放入锅中,加入1000毫升水煮开后,焖10分钟去渣取汁饮用。

【方解】党参能健脾、麦门冬可滋润利尿,促进新陈代谢、五味子可以刺激食欲,平衡体内电解质,可补充夏天的体力和所需水分。

蜂蜜决明茶

【材料】生或熟决明子30克、蜂蜜适量

【作法】将决明子放入锅中加入1000毫升水煮开后,焖10分钟去渣,放凉后加入适量蜂蜜,温热或冰凉饮用皆可。腹泻者勿饮用。

【方解】决明子能清热明目,可预防夏日燥热便秘。

菊花绿茶

【材料】菊花6克,绿茶10克,甘草3克

【作法】将所有材料加入1000毫升热开水,焖约2分钟,去渣取汁饮用,温热或冰凉饮用皆可。

【方解】菊花清热明目,绿茶可抗氧化,甘草可以调肠胃。