

杨梅时节 杨梅换着花样吃

杨梅烤翅

鸡翅中加入新鲜杨梅和杨梅酒 ,腌制 ,去腥的同时也给鸡翅增添了几许果香。

【食材】鸡翅中、杨梅、柠檬皮少许、杨梅酒适量。

【步骤】

- 1、鸡翅洗净后倒入2大勺杨梅酒去腥提味。
- 2、将杨梅洗净 ,取肉去核 ,柠檬皮刨丝一同放入鸡翅中。然后加适量盐 ,抓匀后盖上保鲜膜放入冰箱腌制2 - 3小时。
- 3、烤盘铺锡纸 ,腌制好的鸡翅放入烤盘。
- 4、烤箱预热 ,将烤盘放入烤箱中层 ,功能旋钮调节为 热风对流 ,上下火200度烤12分钟。
- 5、取出烤盘 ,鸡翅表面刷蜂蜜。
- 6、放入烤箱 ,继续烤8 - 10分钟 ,鸡翅表面金黄即可。

【小贴士】

- 1、腌制的时间要掌握好 ,太短不易入味。
- 2、杨梅选择新鲜个头适中的 ,浸泡洗净后再取肉去核。



杨梅酱

杨梅肉制成果酱是储存杨梅且保留杨梅口感的最好的方式。制作好的杨梅酱不仅可以搭配面包 ,还可以当零食吃。

【食材】杨梅适量、白砂糖适量、冰糖、柠檬半个。

【步骤】

- 1、将杨梅用盐水浸泡十分钟洗净沥干。
- 2、用刀剥下果肉放在锅中 ,均匀洒上白糖腌制一会儿。
- 3、小火开始熬制 ,并用勺子将果肉敲开。边熬边搅拌 ,并放入少量冰糖。果肉煮烂的时候 ,加入2勺的冰糖 ,继续边熬边搅拌。
- 4、挤上柠檬汁 ,至汁水浓稠关火。冷却后装密封瓶即可。

杨梅干

杨梅对大肠杆菌、痢疾杆菌等细菌有抑制作用 ,能治痢疾腹痛 ,对下痢不止者有良效。而杨梅干不仅有效的保存了杨梅本身的营养价值 ,还方便储存 ,作为零食好吃又健康。

【食材】杨梅、白糖适量。

【步骤】

- 1、用盐水把杨梅煮沸沥干备用。
- 2、加一点点水和冰糖或白糖。
- 3、熬到水变少的时候开小火 ,慢慢收汁。
- 4、盛到容器 ,撒一点白糖。喜欢干一点的可以放烤箱略微烘干 ,喜欢湿一点的 ,直接放白糖即可。

四季轮回火腿香

□记者 吕晓婷

传统火腿怎么制作

大家一定好奇传统火腿是怎么做出来的 ,就让我们去方振平家的火腿工场去看看几个关键程序。

修边 冬天 ,对于收购上来的新鲜猪后腿肉进行修边。方振平家的火腿沿袭传统 ,所有的火腿按照 竹叶 型修割美容。这个过程也叫 修胚 。

腌制(上盐) 这是猪腿蜕变成火腿最为重要的一步 ,也是考验火腿师傅经验和技艺的时候。上盐的过程讲究快速 ,均匀。每一条猪腿的各个部位上盐的量和厚度都有所不同。一般来说 ,大腿的整个腌制过程需要反复上盐8-9次 ,小腿需要上盐5-6次。

浸泡(晾晒) 腌制完成之后 ,火腿将会浸泡十个小时以上 ,然后进行清洗和日晒。此时的猪腿肉会从最初的白里透红 ,变得油光发亮 ,黄中带红。制作师傅会每天观察火腿上的变化 ,决定日晒的时间。

锁腿 晾晒之后的火腿 ,师傅会用麻绳将两只火腿并列的捆绑在架子上 ,俗称锁腿。

自然发酵 长达半年之久 ,老手艺人知道越是长时间的发酵 ,对于时间的计算就更为精准。

清洗和剔除表皮 来年秋分之后 ,正冬腿发酵完成。制作师傅们会进行最后一次的清洗和剔除火腿外部表皮。将近一年漫长的等待 ,终于换来一条完美的传统火腿。

好火腿如何享用

那么上好的火腿如何享用才不是暴殄天物呢?

关键词 最细腻的部分

方振平家火腿的含盐一般在8%-12%之间 ,口味偏咸 ,但入菜时若处理得当味道会无比鲜甜。

火腿一般分为五个部分 ,其中肉质最为细腻的便是上方、中方。

上方拿来蜜汁火方 ,才算暴殄天物。取火腿上方部位修成方块 ,用绍兴酒、冰糖反复浸蒸数小时 ,衬以酥糯的莲子 ,口味尤为甘甜。

关键词 最家常的吃法

自家吃饭 ,大概没有心思花几小时做一道菜。最家常的吃法 ,是拿火腿切片 ,垫笋干吃。又或者煲汤时放一些 ,鲜到极致。要知道用金华火腿吊出来的汤 ,构成了一切江浙菜乃至传统粤菜的底味。

方振平说 ,其实真正传统技艺的金华火腿 ,用盐腌制不过一个月左右 ,不加任何添加剂 ,唯一辅材只有一种盐 ,而自然发酵时间长达六到八个月。所以 ,火腿与酱油 ,豆腐乳 ,黄酒一样 ,都是发酵食品 ,是既健康又营养的美味。



一条 流水线 火腿可以随时随地制作 ,而传统火腿一般只 生于 隆冬 ,经历春夏秋冬。

在我市四路口有这样一个火腿世家。他们秉承传统技艺 ,坚持制作传统火腿。赤印鬼香 火腿的传承人方振平说 ,那不仅仅是一份家族的传承 ,更是一种对于食物苛刻的敬意。