

一夏

The image block features a large header '一夏' (One Summer) in a white box on the left. To the right, there are three photographs of desserts. The top photo shows a glass bowl filled with white yogurt, topped with black rice, mango cubes, and a green leaf. The bottom-left photo shows a glass bowl filled with mango cubes and black jelly. The bottom-right photo shows a bowl filled with various summer fruits (mango, peach, kiwi) and jelly in a white sauce.

【食材】荔浦芋头250克、黄心红薯200克、紫薯100克、小红豆70克、木薯粉220克、细砂糖50克、椰浆适量、椰子水适量。

【步骤】1、将小红豆提前浸泡一夜，第二天沥干水放入砂锅，加入细砂糖、清水，大火煮开后转小火，炖煮40-50分钟。

2、将荔浦芋头、红薯和紫薯切块放入蒸锅，开中火上汽后蒸25分钟左右，或放入蒸箱，100度蒸25分钟。

3、将蒸好的红薯、芋头和紫薯趁热分别用叉子碾碎。再分别加入木薯淀粉、细砂糖和适量水，先搅拌混合成絮状，再揉成一个光滑的面团。

4、将揉好的面团用刀调整成方形，厚度为0.7cm左右，然后用刀切成小正方形，撒上适量木薯粉后把芋圆抖散开。

5、锅里加水，烧开后转中小火，先煮红薯圆和芋圆，然后单独煮紫薯圆以防止染色。煮好后放入冷水里。

8、拿一个小碗放入沥干水的圆子、小红豆、芋头，倒入适量天然椰子水，再浇上一勺椰浆即可。

【食材】芒果一只、西米半碗、牛奶(或椰奶)400ml、蜂蜜适量。

【步骤】1、锅中水烧开，倒入西米，用勺慢速搅拌，始终使其保持沸腾状态。

2、煮至西米中间还留有白点，关火盖锅盖焖15分钟，直至西米全部透明。

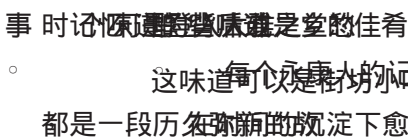
3、用凉水反复冷却煮好的西米，加入纯净水冷藏。

4、将冷藏好的西米放置碗中，倒入牛奶、蜂蜜。再加入切好的芒果即可。

【食材】仙草粉 20 克、水果适量、牛奶适量、白砂糖适量。

【步骤】

1. 热水泡开一包烧仙草(20 克左右), 搅拌均匀后, 放入锅中大火烧开, 一边烧一边不停搅拌。
2. 待凉后, 用器皿装好, 放入冰箱, 等它自然凝固成果冻状后即可取出。
3. 将烧好的烧仙草用勺划成小块, 按照个人口味加入水果肉和果汁, 倒入适量牛奶, 搅拌即可。



或是儿
每亦

总有



扫一扫加入美食群

盐卤豆腐 时光中的温润

记者 吕晓婷 见习记者 章琛

城西新区下田桥村中蜿蜒小路上有家十平方米的豆腐小作坊,每天这里都是整个村庄最早醒来的地方。63岁的田天秋是这个小作坊的主人,说话稳重,性格平和。田天秋说做豆腐的技术在他们家传了好几代,他和妻子自从接过老一辈手中舀浆的木勺,已经持续做了数十年的盐卤豆腐。

人生三大苦,撑船,打铁,磨豆腐。田天秋一边磨豆浆,一边笑咪咪地说,做豆腐是力气活,从前用的是石磨,夫妻俩,一个添豆一个磨,天没亮便挑着担子沿村贩卖。

现在虽然生活条件好了,还是每天要磨160斤的豆子,整整6大桶。磨好的盐卤豆腐分两批,上午的供应给酒店,下午的则卖给街坊邻居。

尽管辛苦,但在田天秋眼里,祖祖辈辈传下来的手艺舍不得丢。田天秋还说,不仅要来下田桥的人吃到最正宗的盐卤豆腐,更要让他们感受豆腐背后的乡土与人情。

从选豆、泡豆、磨浆、晃包、煮浆、点卤、入豆盘、压盘、打刀到做出豆腐块，需要经过十道传统的操作工艺。除了磨浆改用机械磨，其他程序全部是手工，而且和当年祖上传给他的一样，一道也不减。

磨浆是制作豆腐的首道工序,选取的黄豆是从江苏运来的,前一天提前浸好,田天秋说:冬天和夏天的浸豆时间不同,夏天黄豆浸泡3至4小时即可,而冬天则需要一整天。

接着豆浆糊就被倒入一个套着纱布的大木桶中过滤。要过滤三次,过程中用木棍将豆浆糊搅拌均匀,并不停挤压。

过滤之后就轮到煮浆。田天秋介绍,这一锅豆腐做得好不好,和土灶也很有大关系。等豆浆开始沿着锅盖的小缝溢出一些来,浆就差不多开了。隔着大锅的盖子,田天秋就能判断豆浆有没有煮开。豆浆煮开经历了大概20分钟,田天秋舀出大半锅放于大木桶中,在木桶上罩一层塑料膜来保温。

卤水点豆腐，一物降一物。田天秋说，盐卤豆腐的手艺就在点浆和包浆环节体现出来。卤水点进锅里之后，可以用勺子轻轻搅动，一会豆浆便纷纷凝聚成小块，接着小块变大块。这时，就把这些块状的豆腐坯子用瓢舀进铺好笼布的筛子里，待筛子装满之后，用笼布把豆腐坯子裹紧之后，适度用力压实，然后搁在盆上滤出空浆水。至此，一筛白嫩白嫩的豆腐就做好了。