



红糖发糕是以米粉和红糖蒸煮制成。成品色泽红润、孔细似针、闻之鲜香扑鼻、食之甜而不腻、糯而不粘。是永城七月半、重阳、春节等节日必不可少的传统食品，糕 字与高 同音 象征 步步高升 百事俱高 之意。

甜而不腻的 红糖发糕

记者 吕晓婷

卖发糕 只能多给不能少给

凌晨2点40分 ,大部分人还沉浸在梦乡 ,但唐先镇的施勇波和妻子已经开始了一天的忙碌 制作红糖发糕。如果遇上节假日 ,订单量大的时候 ,我们就要连续多天日以继夜地工作。

施勇波老本行是做车床的 ,但是一直对传统美食很感兴趣。也是机缘巧合 ,2010年施勇波遇到了上仁村有名的做发糕能手陈毅 ,便开始跟着他学做古法红糖发糕。学成之后 ,施勇波开始拉着三轮车绕村叫卖 ,由于这种纯手工制成的发糕吃起来细腻爽口 ,微甜淡香还不粘牙 ,深受附近村民的喜爱。

还有一点 ,师傅一直都教导我只能多给人家 ,不能少人家 ,所以我的发糕很快在镇里小有名气。 施勇波说凭着良好口碑 ,如今他制作的红糖发糕 ,每天有平均75公斤的销量。

2013年 ,施勇波代表唐先镇参加永康第六届美食节 ,成为一匹黑马 ,斩获当年美食节的金奖。

发糕松软香甜 发酵是关键

红糖发糕制作看似简单 ,却有不少考究的地方。

大米一定要好 ,我买的大米都是江苏的。 施勇波介绍 ,大米的品质决定了米浆的好坏 ,所以米一定要选好。其次 ,要想红糖发糕做得松软香甜 ,发酵是关键。古法制作也在于酵母的制作 ,将大米磨成米浆后要加红糖搅拌成糊状 ,盖上笼盖 ,并且需要在三四十摄氏度的环境下自然发酵三天。

接下来便是蒸发糕了。只见施勇波从准备好的一大缸米浆中舀出一瓢浆往蒸笼里灌去。这个过程非常缓慢 ,手要稳而且倒浆的速度不能太快也不能太慢 ,否则米浆中会掺杂进空气 ,蒸出来的发糕会变得不好看。

过了二十五分钟后 ,施勇波打开蒸笼盖 ,用筷子连续插了几次发糕。他说 ,如果筷子上没有粘上发糕 ,就差不多完成了。新鲜出锅的发糕又香又软 ,表面雪白光滑 ,可以切成薄片或者块状 ,随意发挥。红糖发糕的吃法也很多 ,可以放在锅里蒸着吃 ,也可以煎着吃、烤着吃。



段历史,它和发糕一样,味道

每个永康人的记忆中

或是儿时最登大雅之堂的

每个味道的背后或是

这味道可以经得住抗下愈

。都是一

总



扫一扫加入美食群

夏日防晒 吃 出来

三伏天 ,我们好像就进入了一种与紫外线全面抗战的状态 ,防晒霜、太阳眼镜、防晒伞 各种装备齐上阵。事实上 ,你还可以通过食物来防晒。

阳光中的紫外线会刺激肌肤产生大量氧化的自由基 ,加速黑色素生成的氧化反应。而防晒食物指的就是能提高抗氧化力 ,帮助清除自由基的食物。

桂花杏仁豆腐

【食材】

杏仁 50 克、饮用水 400 毫升、牛奶 200 毫升、琼脂 3 克、冰糖适量、糖桂花或者蜂蜜适量。

【步骤】

- 1、将杏仁在温水中浸泡半天后将外皮剥去。
 - 2、杏仁洗净放入搅拌机中 ,加 200 毫升水 ,搅打成杏仁糊。
 - 3、杏仁糊搅碎后过筛。
 - 4、将琼脂放在碗中 ,用 200 毫升水浸泡至软。
 - 5、泡软的琼脂和水一起倒入锅中 ,小火加热。
 - 6、待琼脂和冰糖完全煮化之后 ,加入杏仁原浆 ,小火不停搅拌。
 - 7、将煮好的杏仁牛奶浆倒入平底容器中 ,晾凉后盖好盖子 ,放入冰箱冷藏至凝固即可。
- 【贴士】
- 1、加入琼脂可以使杏仁口感更 Q 弹。
 - 2、冰糖量可根据口味自行调整。

鲜耳莲子羹

【食材】银耳 200 克、水 500 克、冰糖适量、枸杞适量。

【步骤】

- 1、鲜耳放入盆子里用清水泡发 10 分钟 ,冲洗干净 ,撕碎备用。
- 2、把冰糖放入锅里加水煮开。
- 3、水开后放入银耳、枸杞 ,小火慢炖大约 30 分钟。
- 4、煮至汤汁粘稠放凉后放入冰箱冷藏即可。



菠菜三文鱼三明治

【食材】

面包 2 个、三文鱼 70 克、奶油奶酪 10 克、菠菜 15 克、番茄适量。

【步骤】

- 1、三文鱼腌制后放入烤箱内烤至 8 分熟。
- 2、番茄切 6 块薄片 ,菠菜洗净拭干切成 2-3 厘米段。
- 3、取三文鱼肉 70 克 ,用勺子把鱼肉弄散。
- 4、加入奶油奶酪混合。
- 5、面包上抹上色拉酱。
- 6、依次铺上番茄片、菠菜、盖上面包即可。