



段历史，每个永康人的记忆中

或是儿时最爱吃的大雅之堂的  
每个味道的背后或是  
这味道早已是街坊  
在岁月的流逝下愈



都是一

总



扫一扫加入美食群

# 永康豆腐干里的 栀子花香

传统的永康豆腐干,由盐卤豆腐烘烤而成。豆腐干在制作工艺上还因采用了山栀粉染色和松树木屑熏烤等特殊工艺,表皮光亮,手感光滑,口感紧致,豆香扑鼻。因为便于携带,保鲜期又长,在常温下,十天半月不会变质,所以老五金工匠出门时总要带一些,以备路上充饥。

### 炊烟里的豆腐味

方岩镇下邵村以制作豆腐干闻名,村里的一半炊烟都是为豆腐干升起的。早些年间,村里人都会做豆腐干。盐卤做的豆腐干,与永康其他地方的石膏豆腐很不同,保住了黄豆本来的香味。下邵村的豆腐干好吃,很大程度上还因为他们始终坚持着传统的豆腐干制作工艺。刘长妹家做了六十多年豆腐干,每天凌晨5点钟,她便在后院豆腐棚生火、烧水、做准备,拉开忙碌一天的序幕。除了过年休息三天,刘长妹每天的生活都是如此。

刘长妹说:小时候家里条件不好,初中都没读就跟着妈妈学做豆腐干养家了。靠着做豆腐干的这门手艺,刘长妹白手起家,把日子经营得红红火火。刘长妹刚接手做的那几年,每天只做几十斤豆子,还要背到附近的乡镇和壶镇集市上卖,由于货真价实,很快售罄。随着技术的提高和经验的积累,刘长妹做的豆腐干名气越来越响亮,本乡和邻乡都有菜贩子向他们订购包销。近几年来,她平均每天都要打五十千克黄豆,做五十千克豆腐干(一千克黄豆大概做一千克豆腐干)。

### 豆腐干表皮颜色是山栀粉染成的

豆子是江苏买的上好的大豆,做豆腐的水我都是山上拉的山泉水,我做的豆腐干很少加水,所以磨出来的豆浆很厚。刘长妹说。一块地道的永康豆腐干,必须是纯手工制作的。其中山栀尤为关键,山栀是山栀花的果实,不仅可以做天然染色剂还有清热解毒的功效。

随着机器吱吱呀呀的转声,乳白色的豆浆缓慢流淌而下,成为下一步制作的原料。刘长妹说:煮豆浆一定要敞口煮,时间要短,一般不超过15分钟。应使豆浆三起三落,煮的时候不能往锅里加水,锅里也不能装太满,要不然豆腐干成品就不好。不一会儿,煮沸的豆浆嘟嘟冒泡,原汁原味的豆浆满是新鲜大豆的香味,让人忍不住想尝上一口。

豆浆煮好后,缓慢倒入用白纱布遮挡的木桶中,去除豆渣,留下纯白豆浆。刘长妹往桶中的豆浆点入卤水,神奇的变化来了,豆浆瞬间变成了白白嫩嫩的豆腐花。刘长妹把豆腐花倒入豆腐格中,压制成型后,把切好的豆腐放入泡有山栀粉的水中煮至豆腐表面光滑。此时,刘长妹早已把炭火烧好,等着烘制豆腐干。只见刘长妹将松树木屑平均铺在烤箱的木炭上,只有松树木屑烘制出来的豆腐干才能吃,其他树的木屑都是有毒的,她说道,盖上木板,其他的就交给时间吧。

## 入秋祛湿 吃出来

经过了一个夏天的折磨,身体内肯定积攒了不少湿气,现在已经进入了秋天,为了避免湿气侵袭,这段时间不妨多吃有助于清热利湿排毒的食物,今天小编给大家安利一份祛湿食谱

### 猪骨山药汤

【食材】

猪脊骨500克、山药450克、嫩玉米适量、桂皮适量、生姜适量、香叶适量、枸杞适量、精盐。

【步骤】

1. 猪脊骨洗净,用刀斩成小块。
2. 把猪脊骨焯水,去血沫捞出备用。
3. 砂锅里添足水,放入猪脊骨、姜片、桂皮、香叶大火煮开后改小火炖制。
4. 嫩玉米切成小块,砂锅煮30分钟后倒入嫩玉米块,小火炖制。
5. 山药去皮,切滚刀块,把山药块倒入砂锅。洒入枸杞,调入适量精盐,小火煮10分钟即可。

【贴士】

1. 猪骨斩块后焯水可去掉血沫,炖制出的汤汁清亮。
2. 给山药打皮时要注意戴一次性手套或用塑料纸包好手,防止山药的黏液粘在手上。

### 家烧茄子

【食材】茄子400克、蒜两瓣、香葱、盐、鸡精适量。

【步骤】

1. 茄子去蒂洗净,切条状。放入清水中浸泡20分钟左右捞出。
2. 香葱和蒜头切碎。锅中倒入油,大火烧热,下入蒜末煸出香味。
3. 倒入茄子翻炒几下,加盖焖1-2分钟。
4. 茄子炒至软烂,下入葱花、青椒,翻炒即可。



### 黑芝麻田园小饼

【食材】

低筋面粉150克、牛奶25克、盐3克、泡打粉小半勺、细砂糖17克、鸡蛋一个、植物油30克、黑芝麻20克。

【步骤】

1. 将30克植物油、3克盐和17克细砂糖倒入盆中混合均匀。
2. 筛入150克低筋面粉和小半勺泡打粉搅拌均匀。
3. 加入打散的一个鸡蛋搅拌均匀。
4. 加入25克牛奶翻拌成面团。
5. 将面团压成厚片,撒上黑芝麻,上下对折,左右再对折一次。
6. 用擀面杖将面团擀成长薄片,对折,擀成3毫米厚的面片。
7. 用饼干模压出小圆形,排入烤盘中。
8. 放入预热180度的烤箱中层,烤制20分钟左右即可。