

不起眼的“地下果”也能做出美味

进入秋天这个收获的季节,除了可以看到累累硕果和金灿灿的庄稼,千万不要忘记还有那些长在地底下的果实(山药、紫薯、红薯、土豆等),它们生性低调内敛不张扬,但却个个有着丰富的营养,搭配其他食材做出来各式各样的美味料理更是能让你眼前一亮,还等什么?跟着小编一起看看如何烹饪地下果吧。

紫薯布丁棒
【食材】酸奶130克、淡奶油70克、紫薯泥110克、白糖21克、吉利丁片(明胶)7.5克。
【步骤】
1、先将2.5克吉利丁片用冷水泡软。
2、将60克酸奶、40克淡奶油和7克白糖放入大碗中,搅拌均匀。
3、将泡软的吉利丁片取出放入碗中,进行隔水加热至吉利丁片完全融化,取出晾凉。
4、将晾凉的液体倒入量杯中,再慢慢倒入玻璃杯中,然后连同小碗一起放入冰箱冷藏4小时左右至完全凝固。
5、紫薯去皮蒸熟后,加少许凉开水用料理机打成紫薯泥。
6、再次提前用冷水浸泡2.5克吉利丁片,大碗中加入30克酸奶、30克淡奶油、45克紫薯泥、7克白糖搅拌均匀。
7、隔水加热至吉利丁片完全融化,然后取出晾凉。
8、将玻璃杯从冰箱取出,紫色布丁液倒入量杯后再倒入玻璃杯中,最后一次放入冰箱冷藏4小时至完全凝固即可。

土豆香肠沙拉
【食材】土豆210克、土豆一个、圣女果6个、豌豆粒适量、盐少许、黑胡椒碎少许、橄榄油少许、薄荷叶少许。
【步骤】
1、土豆去皮洗净,切小丁。
2、土豆丁、豌豆粒倒入锅中煮熟,捞出后沥水。
3、平底锅中放少许的油,放入香肠煎至两面黄至熟。
4、将煎熟的香肠切片备用。
5、土豆丁、豌豆、圣女果、香肠全部放入沙拉碗中,撒适量的黑胡椒碎、盐,薄荷叶洗净撕碎,洒在上面,吃时拌匀即可。



芋头糕
【食材】大米300克、芋头300克、五花肉150克、香菇15克、木耳5克、腐竹15克、盐适量、花生油适量、生姜适量。
【步骤】
1、把香菇、木耳、腐竹、五花肉、芋头切丁。
2、浸泡好的大米加少许水用豆浆机打成米糊。
3、锅中倒入10克花生油,把生姜、五花肉一起倒进锅内,炒至五花肉有点焦黄,再加入黑木耳、香菇、腐竹、食盐,继续翻炒一分钟。
4、倒入芋头丁继续翻炒一分钟。
5、等锅内的食材散热之后加入米糊迅速搅拌均匀。
6、把搅拌均匀的芋头糕放保鲜盒内压平。
7、隔水蒸30分钟即可。

玉米饼 拾起儿时的记忆

在上世纪六七十年代人的记忆中,除了米饭,玉米是他们童年的第二粮食。其中玉米饼更是永城人心中难以忘怀的美味,刚出锅的玉米饼色泽金黄,香味扑鼻。配一块毛豆腐或一叠咸菜,食之咸香,回味甘甜。

磨玉米糊的快乐时光

程仓禄,58岁,方岩镇金竹降村人。他在家开了个农家乐,他家的玉米饼让很多人不辞辛苦亲自上山购买。以前是充饥的食物,现在是休闲美食,这点让程仓禄格外感慨。

程仓禄回忆道,小时候,这东西都很烫,总烫嘴。吃的次数多了就有了经验,急不得。在他的童年记忆中,玉米饼只有在秋天能吃到,赶着玉米丰收,家人就会把石磨抬进后院,石磨很陈旧,但磨出来的东西却很香。等到苞谷出浆,再看时,那旋转的磨盘缝隙,前前后后流出了金黄色的玉米糊,悄悄地淌在了接浆的瓷盆里,吧嗒吧嗒。隐约还能在瓷盆里看到一些玉米须和玉米皮儿,但这也不打紧,夹杂着这些,更显得原汁原味。

程仓禄说,小时候放学回家就是干农活。凉爽的秋天,能在自家后院推着石磨原地打转,感受着秋天的凉意,听着磨子咯吱咯吱地响着,那都算得上忙里偷闲了。

烙玉米饼就靠手快

尝过艰苦岁月,玉米饭,味道的程仓禄,至今仍与玉米打交道。因为网上订单增加,程仓禄一家都根据客人订单量来制作手工玉米饼。他说:现在很多人要吃这个玉米饼,都会提前预订,自己上门来拿。

程仓禄指着已晒干了的玉米说道:晒玉米一定要选个太阳大的日子,这样新鲜的玉米才能晒干水分。

程仓禄的老伴丁阿姨是制作玉米饼的高手。只见丁阿姨将磨好的玉米面倒入锅中搅拌,烫熟后的玉米面凝聚成团,散发出它的原始香气。烫熟的面团要趁热揉搓,玉米的香气就这样随着面团被分解又融合。左右手反复地交替拍打,直至面饼达到直径约20厘米的圆片,玉米饼才算成形。丁阿姨说:玉米面发好一定要用热水沾手,用冷水这玉米饼就不好吃了。

此时灶台的铁锅中,清水已经煮沸,拍打成型的玉米饼还要经过最后一道烹饪——贴锅烘烤。这种烘烤与蒸煮结合的烹制手法,能使出锅后的玉米饼爽脆可口,又不失弹性。

蒸汽使铁锅中的玉米面团的水分充分蒸发,屋子里满是玉米清香,十分钟之后,一个个金灿灿的玉米饼即可出锅。咬上一口,浓浓的玉米香从味蕾到胃中,仿佛回到了童年时光。



的故事之道,是街坊小吃
或是儿时记忆间的沉淀下愈发香醇
每个永康人的记忆中。

每个味道的背后或是乡
都是一段历久弥新
亦可是登入

总有
这味



扫一扫加入美食群

