

秋分凉燥 宜温补

9月23日是秋分节气,秋分意味着正式进入秋天,因而昼夜温差大,身体易出现凉燥,适宜多吃清补、温润的食物。老一辈常挂在嘴边的食材,如百合、银耳、秋梨、莲藕、香菇、芝麻、鸭肉等都是秋日生津的好料。本期,小编分享一份秋分食谱,不仅滋阴润肺而且还美味好吃。

腊鸭焖藕

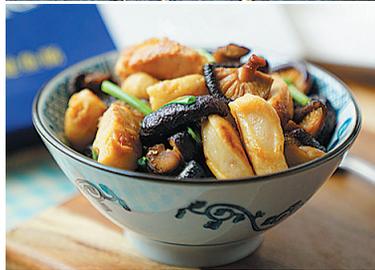
【食材】腊鸭腿2根、生藕2节、葱适量、胡椒粉适量、盐适量、姜适量。

【步骤】

- 1、腊鸭腿提前用热水先浸泡1小时,减轻咸味。
- 2、将浸泡好在腊鸭腿清水洗净。
- 3、将腊鸭腿切成小块,生姜切片备用。
- 4、将鸭腿和姜片放入电饭煲中焖两分钟。
- 5、待腊鸭腿两面焦黄,加入莲藕。
- 6、电饭锅中倒入清水没过食材。
- 7、炖煮一个小时,待汤色变成乳白色,撒少许白胡椒粉即可。

【小贴士】

腊鸭味咸,煲汤前一定要浸泡。



南瓜红枣莲子汤

【食材】南瓜250克、红枣12颗、莲子25克、冰糖适量、桂花少许。

【步骤】

- 1、红枣和莲子表面洗净,南瓜洗净去皮切块。
- 2、将红枣和莲子放进锅内,加入一升水。
- 3、大火煮至莲子软糯。
- 3、转小火焖煮10分钟。
- 4、往锅内倒入南瓜,小火煮20分钟。
- 5、待南瓜软烂加入冰糖、桂花干即可出锅。

【小贴士】

根据个人口味可加入银耳、薏米、桂圆干等。

鱼肠炒香菇

【食材】金枪鱼香肠2条、香菇10朵、葱适量、酱油1茶匙、细盐1小匙、色拉油适量。

【步骤】

- 1、将香菇、鱼肠切好备用。
- 2、锅里加入适量色拉油,将切好的香菇下锅煎炒一分钟。
- 3、再将鱼肠下锅煎炒两分钟。
- 4、加入细盐、酱油及适量的清水焖至一分钟。
- 5、出锅前加入葱段提香即可。



魂牵梦绕梅干菜



梅干菜,也称霉干菜,永康人习惯叫它菜干,是一种常见的干菜,可以当做主菜也可做成很多菜品的辅料,味道特别,鲜香可口。

记忆中的咸鲜味

夏季的傍晚,家住象珠镇清渭街村的胡香存都会做梅干菜。在75岁的胡阿婆记忆里,梅干菜是从祖辈开始每年春天家中必做的土菜。年少时的胡香存每天忙完农事回家,总要喝上一碗梅干菜泡的汤,黑乎乎的梅干菜汤没有丝毫油水,咸中带着鲜,口感恰到好处。

那个年代,农村生活贫困,梅干菜基本都是青黄不接期间家庭的主菜。梅干菜炒五花肉实在是有些奢侈。通常是宰了年猪,一时吃不完的猪肉,用于熬制猪油,而熬完猪油后的肉渣便和梅干菜组合在一起。

在胡阿婆心里,油光黄黑,香味扑鼻的梅干菜,始终包裹着记忆与情感,回味悠长。无论生活条件怎样改善,年龄如何增长,梅干菜的味道却能一直深深地植根于在她的味觉中。

梅干菜好不好就靠腌

梅干菜是好吃,但说起制作过程,可谓是粒粒皆辛苦,每一步都靠手工制作。

先是种,胡阿婆选用九头芥中的大叶芥、细叶芥等。收割后,先要到小溪里清洗,清洗完的九头芥还需要晾晒。

胡阿婆表示,刚从田里采摘的九头芥,需要晾晒一天,放在阴凉通风处堆放4-5天,俗称堆菜。这堆菜也很讲究,一般高不能超过50厘米,每天早晚翻菜一次,防止菜堆发热变质。

腌制前先把九头芥洗净、切碎。胡阿婆说:新鲜绿色的菜叶才适合腌梅干菜,否则就不好吃了。接下来就是入缸,胡阿婆的配比比例是十斤芥菜配四两盐,一层芥菜抹一层盐装入大缸,在缸口压上几块大石头,靠重力挤出芥菜里的菜汁。最后用石块压菜,把缸口封严,放在通风处。经过25天后,菜缸内大量菜汁被压出,芥菜变成深黄色后才能拿出来晾晒。

胡阿婆说道:晾晒需要大太阳,多云或阴天都会影响晾晒效果。胡阿姨把腌制了半个月的九头芥小心的码放在竹篾上,晒上2天后,芥菜变成酱褐色,干菜的香味越来越浓烈,魂牵梦绕的梅干菜就这样做成了。

事 时 忆 味 是 堂 的 佳 肴

这味道 每个永康人的记忆中 都是一段历史 在新的积淀下 愈发香



或是儿 每亦

总有



扫一扫加入美食群