



每个永康人的记忆中，总有些味道，在时间的沉淀下愈发香醇。这味道可以是街坊小吃，亦可登入大雅之堂的佳肴。每个味道的背后或是乡愁，或是儿时记忆，都是一段历久弥新的故事。



扫一扫加入美食群

# 咸香鲜辣霉豆腐

霉豆腐又称腐乳。在永城，霉豆腐被当成一种常见咸菜。霉豆腐食之入口即化，香嫩无比，那独有的清香，醇厚的味道令人回味无穷，可谓是一道十分美味的佐菜。

## 冬日缔造的独特记忆

每到寒冬腊月，石柱镇下陈村的郑仙荷，除了晾晒各种蔬菜干、腌制各种咸菜外，自制霉豆腐更是拿手戏。

在郑仙荷的孩提时代，做霉豆腐是件很麻烦的事，市场上的豆腐属紧俏货很难买到，一块做好的霉豆腐不亚于一块红烧肉。“我记得小时候，家里没有什么好吃的，学校生活很清苦，于是从家里带点霉豆腐下饭简直是一件美事。于是，一到开饭时间，三五好友跑到我的桌旁，每人夹一块霉豆腐分享，苦日子也过得蛮开心的。”

在郑仙荷心里，冬日里做霉豆腐不仅仅只是一道家常美味，更是一道专属冬日美味的儿时记忆。

## 霉豆腐是从豆腐演化而来

制作霉豆腐原料很讲究，必须是当年产的粒大饱满的黄豆。经过清凉甘甜的水浸泡，再用石磨手工磨制成豆浆，在熬煮豆浆时也是采用柴火大锅熬制，经过如此复杂的制作过程，软韧、细腻、洁白的豆腐便是做成了。

霉豆腐首先要发霉，把切好的豆腐块，置放于一层稻草之上，大概要放上两三天。这时豆腐会产生一个自然霉变的过程。霉变以后，就要拿出来，放在酒里进行消毒，自己家里常用自家酿的米酒。郑仙荷用筷子将豆腐一块块地夹，在酒里消毒后，沾上辣椒粉，然后放置一个密封的坛子里。

这个坛子有讲究，一定要选择老式的陶瓷坛子。如果是新买的陶瓷坛子，拿回来先要用黄泥在坛子外面涂抹一层，然后再用水泥进行涂抹，目的就是不能让坛子通气。“我家一直都用陶瓷坛子做霉豆腐，相比玻璃或者塑胶的坛子，陶瓷坛子的霉豆腐口感比较好。”郑仙荷说。

起好霉，接下来就是蘸霉豆腐了。蘸霉豆腐就是给起好霉的豆腐蘸上辣椒末和盐巴。把霉豆腐放入坛子时，可以撒上一层盐，盐的作用主要是用来加味，也可以放些姜。

郑仙荷表示，喜欢吃生姜的，可以把姜洗干净，稍微晾晒，切成片，可以一层霉豆腐一层姜，这样更加入味。所有的一切做好以后，把坛子盖上，在坛子沿加上水，这样坛子里就是一个完全封闭的空间。剩下的便交与时间去酝酿了，豆腐花椒辣椒充分融合，缔造冬日特有的味道。

# 入冬吃得水灵灵

冬季，很多人都有脸部、手指脱皮的情况，这是因为干燥的空气让身体更容易缺水，最好的方法就是内补，当身体里储存了一定量的水分后，就可达到从内而外的滋润。本次，小编给大家推荐三种天然补水食物，让你在冬季也能养出水润肌肤。

## 猪皮炒黄豆

【食材】猪皮300克、黄豆适量、干红椒适量、葱适量、姜适量、生抽2勺、盐适量、鸡精适量、料酒适量。

### 【步骤】

- 1.将泡好的黄豆控干水分备用。
- 2.肉皮放入锅中加入一勺料酒煮熟后捞出备用。
- 3.将干辣椒剪成段，切好葱花、生姜。
- 4.将肉皮切成宽1厘米左右的细条。
- 5.锅内放油，烧至六成热时下葱、姜爆香。
- 6.随后放肉皮翻炒，放干辣椒翻炒片刻。
- 7.再放黄豆，加两勺生抽翻炒均匀。
- 8.加入适量的盐，不停翻炒，直至黄豆炒熟。
- 9.加少许鸡精调味即可出锅。

## 胡萝卜排骨汤

【食材】肋排500克、甜玉米1根、胡萝卜1根、盐适量、清水适量、香葱。

### 【步骤】

- 1.将胡萝卜去皮洗干净并切成滚刀块，玉米切成小段。
- 2.肋排放清水中浸泡15分钟。
- 3.锅里倒入适量的清水，等待水烧开后放入肋排焯水。
- 4.捞出焯水后的排骨，用清水洗净浮沫。
- 5.锅中倒入1.5升开水，放入焯水后的排骨，大火煮开后改小火慢炖。
- 6.排骨在锅中炖25分钟后，加入切好的玉米和胡萝卜，盖上盖子继续小火慢炖半小时。
- 7.出锅前15分钟加入适量的盐调味，出锅后撒上少许葱花即可。



## 黑芝麻豆浆

【食材】黄豆50克、黑芝麻20克、燕麦20克、砂糖50克、清水1000毫升。

### 【步骤】

- 1.将黄豆、燕麦、黑芝麻洗净后放入豆浆机。
- 2.加1000毫升清水。
- 3.选择豆浆程序启动，制作时间共29分钟。
- 4.程序结束后，加入砂糖，然后用搅打程序搅打30秒。
- 5.将豆浆滤出即可饮用。