



教你自制 择子豆腐

择子豆腐是用一种叫择子(学名石栎)的野果制作而成的传统小吃。由于其光滑柔韧、口感爽滑,划成小块的择子豆腐晶莹剔透,撒上红糖或白糖食之口感清凉,回味无穷。

儿时纯天然果冻

陈跃仙家住花街镇。早在上世纪70年代,才十六七岁的她就学会了制作择子板,赚取工分。在那个经济匮乏的年代,择子粉就是比较珍贵的东西,能够换取的工分比较多。因此,当时家中女性多的家庭,都会做择子板,也会留一部分制作成择子粉。夏天的时候做择子豆腐吃。

陈跃仙回忆说:到了夏天,小卖部的冷饮种类不多。每天午后,奶奶准备的那碗酸酸甜甜的择子豆腐,是我的最爱。

陈跃仙做择子豆腐的手艺,是从奶奶那里学的。她说:择子生长在上山,每年10月份是最佳采摘期,否则就要掉果了。我每年都要找几个朋友一起上山采摘择子,虽然累了点,但是择子粉磨出来比较纯,吃得比较放心。

对陈跃仙来说,做择子豆腐不仅是夏天的象征,也承载了小时候最无忧无虑的快乐时光和奶奶的爱。

制作步骤复杂

陈跃仙表示,择子豆腐好吃,可加工择子粉是件很繁琐的事,要经过晒果、去壳、晒肉脱衣、浸泡、磨浆、澄清、晒粉等多道工序。

晒果就是把从山上采下来的择子晒干。陈跃仙说:去壳是最费时的,因为要用手把择子外面的壳剥掉,然后放在水里浸泡,泡到择子果实变大就好了。

从缸中将湿择子肉取出用清水淋清后,用磨浆机或石磨把择子磨成果浆。取一口大水缸,将果浆一勺一勺地慢慢倒入专制的纱布袋内过滤,去掉杂质。这个步骤特别关键,要是杂质过滤不干净,就影响口感。陈跃仙说,等全部过滤好后,在水缸里还要加上清水,以便澄清择子粉。要一次又一次地将混水换掉,再加进清水,直至缸中水清、粉变白为止。再将澄清的粉从缸中掏出翻晒,晒得成块粉散掉,即成为择子粉。

陈跃仙说:3斤小择子才能制成1斤粉,而大择子则需要4斤果实才能制成1斤粉。晒干直到第二年,才能用于制作豆腐。想吃时取适量择子粉加水搅成浆状,慢慢下到煮开的水里,煮成糊状。再将煮熟的择子糊装入碗盆中,摊凉后泡上冷开水,就成了择子豆腐。

小贴士 如何熬择子豆腐

1. 择子粉加水溶解,需浸泡一夜,让其沉淀。沉淀的水倒掉,可再次加水冲洗一遍。放适量水烧开,水和粉的比例大约是1.5至1.9,加入择子水,一边加一边顺时针搅拌。

2. 锅中倒入适量水烧开,转小火,一边将择子粉浆均匀地倒入锅中,一边不断快速搅拌,以免粘锅、结块。当择子糊已均匀成浓稠糊状,再用小火烧上一两分钟,筷子挑起浓稠择子糊呈倒三角状即可关火冷却。



段历史,每个永康人的记忆中

或是儿时那碗登大雅之堂的味道
每个味道背后或是
这味道可以

都是一

总

扫一扫
加入美食群



酷热炎炎,解暑果汁来降温

这天热得让小编出门5分钟,流汗1小时。夏季人体水分流失快,这个时候可以喝一些清爽的新鲜果汁来补充水分,而且果汁中含有多种维生素,能够满足人体的营养需求且能够起到一定的消暑功效,下面小编推荐三款适合夏季食用的新鲜果汁,让你在夏天喝得解暑又营养。

推荐一:奶油南瓜汤

食材:南瓜200g、牛奶100g、淡奶油30g。

步骤:

1. 将南瓜洗净上锅蒸熟。
2. 蒸得能使筷子很容易扎透南瓜便可出锅。
3. 蒸熟的南瓜放入榨汁机里加适量牛奶和少许奶油榨汁。
4. 榨好的南瓜汁倒入碗里就可以食用了,可以用少许奶油加点装饰。放入冰箱冷藏5分钟即可。

推荐二:橘子圆子

食材:小圆子70克、橘子1个、藕粉1包、冰糖少许。

步骤:

1. 橘子洗净把橘子肉剥出来备用。
2. 锅中放入适量水,冰糖煮开。
3. 煮开后放入小圆子。
4. 等小圆子全部浮起来后,放入橘子果肉。
5. 关火,一边倒入藕粉一边搅拌即可。

小贴士:

1. 藕粉倒入时必须关火,一边搅拌一边慢慢倒入藕粉。



推荐三:芹菜黄瓜猕猴桃汁

食材:芹菜秆3根、小黄瓜3根、猕猴桃适量、矿泉水适量。

步骤:

1. 芹菜去叶留秆,小黄瓜、猕猴桃清洗干净。
2. 芹菜切丁,小黄瓜切丁备用。
3. 将适量芹菜丁和黄瓜丁入榨汁机中摇一摇。
4. 再放猕猴桃,榨汁五秒。
5. 五秒钟一次,三次就可以打成糊。

小贴士:

蔬菜水果用盐水泡洗干净,猕猴桃选成熟的,打好的蔬果汁尽快喝完,防止时间长氧化影响口感和品相。