



消暑爽滑青草腐

青草腐是一种植物茎叶的汁做成黑色透明果冻状的消暑佳品。因其原料来自植物青草,故得名“青草腐”。刚做出来的青草腐口感软嫩似豆腐,冻结后色泽乌黑,晶莹剔透,因滑嫩清爽口感极佳,深受市民喜爱。

童年时光的青草记忆

知了声声叫的夏天,住在城区的徐莉美总会做几道消暑佳品给家里人食用。青草腐就是她要做的“冷饮”之一。小时候,永康很少有人自己做青草腐。夏天的时候,街上就会出现两三个卖青草腐的小摊。放青草腐的柜台有两层。上层窄窄的木槽分成几格,上面用一块能左右滑动的玻璃板盖着。小抽屉里分别装着糖水、细白糖、芝麻粉,还有一瓶薄荷油。徐莉美说:

在徐莉美儿时,一碗青草腐的价格为3分钱。现在,青草腐在永城冷饮摊随处可见,价格也涨到了平均5元一碗。徐莉美说:小时候吃青草腐是用铜碗装的,装完放点白糖和芝麻粉,然后再放点薄荷油。嘬一小口,薄嫩滑爽,满嘴清香。

对徐莉美来说,一碗夹杂着薄荷味道的青草腐,让她仿佛回到了童年时代。天然的青草香,还是那个纯真的味道。

熬制青草腐比例很重要

青草腐的原料是一种叫“青草”的植物,加上一点番薯粉熬制而成。徐莉美说,青草生长中的模样有点像薄荷,如果要加工成青草腐,还需要经过收割和晾晒的过程。一般是越久越好,两年到三年的青草是最合适的。她说:

熬制青草腐,讲究的是青草与水以及淀粉的比例:水少了,熬出的青草腐太稠,不柔滑,影响口感;水多了,太稀黏性差,也不好吃。徐莉美将青草剪成小段,稍做清洗,就将剪完的青草放入锅中熬煮。我一般是一把青草(约100克)用3升水,放50克红薯粉。

等锅内的青草用大火煮沸后,就转中火慢慢熬。徐莉美时不时打开锅盖看看,防止水溢出。煮的时候,要翻动青草两三次,保证每一根青草都能煮出其中的胶质。煮的时间越长,熬出的水越黑,这样的青草腐就越柔滑,越好吃。

熬制约一个小时候,徐莉美就把火关掉了。她动手将锅里的青草夹出,然后把煮好的汁水过滤掉杂质,再把红薯粉和清水搅拌均匀后,倒入熬好的青草汁中。一定要一边煮一边搅拌,要不然会结块。大概一分钟就可以关火了。待冷却凝固后的青草腐就可切成小方块了,然后可以尽情发挥它的吃法。



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,每个味道背后都是

都是一

总

扫一扫
加入美食群



减肥菜,让你夏日不伤悲

减肥不仅是爱美的女性们关注的话题,还是男性同胞为减啤酒肚的困扰,尤其是到了夏天,减肥问题更是被大家重视。不过,天气太过炎热的情况下,运动量减小了,怎么样通过调理饮食来达到减肥目的呢?小编安利两道蔬菜食谱,保管你吃得健康又达到减肥目的。

推荐一:黄瓜炒虾仁

食材:

黄瓜一根、虾仁240克、葱花适量、姜末适量、料酒半匙、黑胡椒一小勺、淀粉半匙、蚝油适量、盐一小勺。

步骤:

- 1.葱姜末准备好,虾仁加入料酒黑胡椒,淀粉拌匀,覆盖保鲜膜放入冰箱腌制15分钟。黄瓜切厚片,黑木耳泡发好。
- 2.锅热倒油,放入葱姜煸香。倒入虾仁,翻炒均匀。八分熟装起。
- 3.锅底留油,倒入黄瓜和黑木耳。翻炒一分钟时,放入虾仁。翻炒均匀。
- 4.撒盐、黑胡椒、少许蚝油。翻炒均匀即可。

推荐二:菠菜双菇汤

食材:

菠菜一把,蟹味菇、平菇、盐、香油、姜粉、小葱等适量。

步骤:

- 1.锅中入水煮沸,放入蟹味菇和平菇。
- 2.煮开后加入菠菜,将煮好的蔬菜用清水洗净备用。
- 3.锅中放油,将菠菜、蟹味菇、平菇倒入翻炒片刻。
- 4.锅中加水没过蔬菜,煮开后加盐和姜粉。

鱼与鱼骨 皆可入佳肴



《美食大侦探》开播以来,挖掘出不少永城好店。每期短短10分钟的视频都吸引了几万粉丝的围观。本期,本土网红“小白花”、美女主播一玲来到了盛轩居,进行《美食大侦探》第四期录制。寻找永城舌尖上最鲜的味道。

直播一开始,三位嘉宾先在盛轩居水产区进行参观。盛轩居掌勺人景哥先是对自家喝紧水滩水长大的鱼进行了介绍,而后带着大家进入厨房,传授自己的做鱼心得。

首先来到的是水产鲜活区。景哥在一旁介绍:“这养鱼的水,我都是每天去紧水滩拉回来的。”

接下来,便是把琳琅满目的美食烹饪上桌的过程,清汤鱼、红烧大头鱼、椒盐鱼骨、白切鹅肉,隔着手机屏幕,你一定能感受到强烈的视觉冲击。

大家边吃边聊与做鱼有关的各类问题。到底这喝紧水滩水长大的鱼的滋味如何?什么叫鱼骨似排骨?小编在这里卖个关子,扫描、识别右边的二维码,快来收看直播回放吧。



扫一扫报名

扫一扫观看视频