



清爽柔嫩木莲冻

木莲粉是用名叫‘木莲’果实的‘瓢’制成。永城人称木莲粉为‘凉粉’，是专属的夏季消暑佳品。加工凉粉用的是‘泉水’，拥有独有地下水的温度。木莲粉浇上各式糖水或桂花，品相晶莹剔透，入口即化。

儿时夏季消暑佳品

家住东城街道的应素芬准备在夏季给孩子做一道古法消暑佳品——木莲粉。她做木莲粉的这门手艺，在孩提时代就已非常了得。“这个真不难，在我们那个年代，村里大小的人都会做。”

应素芬说：“小时候，我们做的木莲粉用的都是刚打上来的井水，只有够冰凉才容易凝结。一定要用中华牙膏，才有凝固的成分和那一股薄荷清香。那时候的花样哪有现在这么多，在当时的条件下薄荷难以寻觅，而恰巧牙膏里却有薄荷，因此在过去人们做木莲冻时往往会放上一小点牙膏，为的就是它的薄荷味。”

在应素芬小时候，夏天的记忆是放学回家路上站在太阳底下连舀带喝木莲粉的清凉味道。“而且，木莲粉有祛风除湿、消肿解毒之作用。所以每年夏天，我都会给家里人做，这样不仅可以消暑还健康。”应素芬说。

看似简单步骤繁琐

晶莹剔透，卖相素净的木莲冻，做法也很质朴。只是唯一的难处就是木莲籽其实并不容易采购到。要想成功做出地道的木莲冻，木莲籽最好选用当年产的新籽。

凉白开、木莲籽、蜂蜜、芝麻、薄荷水、凝固剂，这些是做木莲冻的基本素材。应素芬将半碗木莲籽放入纱布袋中。她说：“如果没有纱布袋，即使用一只新丝袜代替也是可以的。”

将木莲籽倒入布袋扎紧袋口，浸入一盆早已晾凉的白开水中，水量在2500毫升左右，细细揉搓后，即刻就能见到透明的胶状物缓缓渗出。然后再继续轻轻挤压，待纱布袋内的果胶都被滤到水中，即可让装有木莲籽的纱布袋‘功成身退’了。而此时，盆中的水已经变成淡绿色，上面还浮着一层泡沫。拿来一口碗和一只勺子，应素芬将浮着的泡沫轻轻刮掉。

讲究技巧的一步，便是往盆里加入凝固剂。只见应素芬舀起少许凝固剂放在碗中，然后倒入少许凉白开，缓缓搅拌，使其化开。她左手端碗，右手在大盆里顺时针搅拌，边拌边倒入化开的凝固剂。慢慢地，盆中原本淡绿色的水一点点地变成奶绿色。接下来，就是耐心等待10多分钟，就可以看到一盆‘波澜不惊’的木莲粉了。如果想要更凉爽些，可以倒入少许冰水在其中，滴上一两滴薄荷水，浇上一些蜂蜜汁，撒上一撮已经炒熟的白芝麻，一碗晶莹剔透、甜丝丝、冰冰凉的木莲冻，就能满足你夏日里寻找的那股‘透心凉’。



扫一扫
加入美食群

每个永康人的记忆中
或是儿时最爱吃的一道菜
或是每个味道背后或是
这味道可以

段历史和精神力量

都是一

总

童年夏季的甜蜜记忆——水果罐头

水果罐头是小编童年甜蜜的回忆，一把勺子一个罐头，抱着可以吃好久。已慢慢开始进入夏季，小伙伴们吃不下饭咋办？那就多吃水果，补充维生素C等多种维生素。今天，小编就打算在家做水果罐头，然后把它放在冰箱里冰镇一下，几分钟就能搞定的事儿。不含色素，不含任何防腐剂，还能吃出小时候的味道噢。话不多说，小编还是先教大家制作三款清凉的水果罐头，小伙伴们赶紧学起来吧。

推荐一:黄桃罐头

- 食材：
- 1000克黄桃，200克冰糖。
- 步骤：
- 1.黄桃清洗干净，削去桃皮，然后切成大块。
 - 2.切好的黄桃放入锅中，放入凉水。水量刚刚没过黄桃即可。
 - 3.锅内放入冰糖，大火煮开。煮开后，用勺子撇去上面的浮沫，煮至黄桃变软，飘着黄桃的香味即可关火。
 - 4.玻璃瓶中的水分擦干净后，放入煮好的黄桃，瓶子放入凉水中煮开，趁热盖上盖子，摊凉后放入冰箱冷藏即可。

推荐二 橘子罐头

- 食材：
- 橘子、木糖醇、水、密封的瓶子（最好是玻璃的）、蒸锅（最好用不锈钢锅）。
- 步骤：
- 1.橘子剥皮，去掉经络，只留下果肉。
 - 2.在橘子腰间用牙签划开，露出一隙果肉（这步很重要，有助橘子入味）。
 - 3.蒸锅加水蒸煮开（水不要多，刚没过橘子即可），加入木糖醇溶化。
 - 4.倒入橘子小火煮至吸味变软，用木筷子不停搅动，直至糖汁渐少收干时，关火，待冷却。糖水橘子放进瓶子里，尽量装满，加盖密藏，冷藏即可。



推荐三 菠萝罐头

- 食材：
- 一个菠萝、适量白糖、600毫升热水。
- 步骤：
- 1.菠萝切片，白糖准备。
 - 2.菠萝倒淡盐水中泡2分钟，捞出菠萝沥干水分备用。
 - 3.把菠萝铺在锅中，均匀地撒入一层白糖。倒下热开水，水量与菠萝持平。
 - 4.盖上锅盖，小火慢慢煮，煮至有沸点马上关火，隔2分钟后再煮至有沸点关火，再重复一次即可。
 - 5.把煮好的菠萝，倒入消毒好的瓶子中，拧紧盖子。倒扣彻底地放凉，放冰箱保存三天以上食用最佳。