



地风味道

每个永康人的记忆中
或是儿时最登大雅之堂的
每个味道的背后或是
这味道可以

扫一扫
加入美食群

自嫩Q弹水索粉

水索粉也称 抽索粉 ,是一种外观类似米线 将大米磨浆 ,蒸煮后压榨成粉条状的食品。在永城 ,水索粉既可当小吃 ,又可作主食。其食用方式都是凉拌 ,用煮熟的粉干将它沥去多余的水分 ,加上各式配料 ,别具风味。

专属儿时的夏令美食

近日 ,家住西城街道的陈应妃忙着将晒好的 索粉 煮熟、浸泡、沥干。她准备做一道专属记忆中的夏令美食。
在物资匮乏的年代 ,吃上一碗水索粉是件幸福的事。要不是家里来亲戚朋友 ,自己一般是舍不得吃的。她说。
小时候 ,卖索粉的小贩挑着担子走村串巷 ,招揽生意。担子上铺着荷叶 ,荷叶上面摊放着索粉 ,那白白嫩嫩的索粉 ,散发着大米特有的清香 ,非常诱人。我们都围着货担直流口水。
在陈应妃小时候 ,她的母亲都是将新买的活索粉拿回家后 ,打一桶井水 ,把活索粉浸入其中。经过这样处理后 ,活索粉变得既冰凉又爽滑。接着分装成几小碗 ,每口碗里加点酱油 ,调匀后就可以直接食用。我们几个兄弟姐妹拿起碗筷狼吞虎咽 ,三口两口就吃完。现在 ,我都还记得井水泡过的水索粉的味道呢。陈应妃说。

抽索粉是一门技术活

抽索粉和抽索粉干一样用的都是早稻米 ,但抽索粉的过程没有抽索粉干复杂。先将早稻米浸泡五天 ,洗净后水磨 ,挤干水分后做成米粿 ,然后用煮熟的米粿抽成索粉 ,再把索粉放入开水中煮透。
做一碗爽口柔滑的水索粉是件不容易的事。索粉下锅后 ,需要焯过水 ,焯水时要掌握好火候 ,焯不够水索粉干吃起来生硬 ,焯过了吃起来糊口粘牙。另外 ,焯水时索粉干与水的比例也十分讲究 ,水要是放少了粉干容易起糊。
焯水后的索粉不是马上可以吃的 ,需要用干净的水将粉干上的米浆冲洗干净 ,不然吃起来会酸涩糊口。煮的时候一定要煮透 ,如果煮不透 ,吃起来就没有柔韧的口感 ,盘起来也容易断。陈应妃说。
接着 ,陈应妃将冲洗干净后的水索粉卷成团 ,然后盘放在竹篮里或案板上。其实 ,水索粉好不好吃就在这酱料上 ,以前就是酱油 ,现在生活条件好了 ,花样就多了。陈应妃将切好的红白辣椒丁、榨菜丝丁、葱姜蒜末、五花肉丁放在褐黄的菜籽油里煸炒 ,然后用黄豆酱定味。当一大汤勺酱料浇盖在冰镇过的水索粉上 ,一碗配菜丰富 ,口感Q弹 ,回味米香无穷的凉拌水索粉就大功告成。

饭不香吃生姜

炎炎夏日 ,人们最爱 清凉一夏 。一进门就把空调温度调得很低 ,舒舒服服来个葛优躺 。如果冰箱里早就备有冰西瓜、冰饮 ,大口吃、大口喝 ,别提有多爽了。不过 ,这样寒凉过度的后果不但会伤及脾胃 ,也会造成口干舌燥、暑热不解。
正所谓 冬吃萝卜夏吃姜 ,不劳医生开处方 。夏季适量进食少量生姜 ,以助祛风解表、排汗降温、温经和胃。那怎么吃、怎么用 ,最合适呢？小编现在就为你推荐三款简单实用的生姜菜谱 ,请你收好啦。

推荐一:生姜仔鸡

- 食材：
- 小公鸡一只、生姜200克、大蒜50克、盐2勺、食用油1勺、小红椒适量、料酒1勺、老抽1勺、生抽1勺、葱适量。
- 步骤：
- 1.小公鸡 收拾干净 ,切成小块。
 - 2.准备好生姜、大蒜还有红椒 ,生姜切成片 ,备用。
 - 3.热锅 ,放入少许食用油 ,放入小公鸡的鸡块 ,翻炒 ,煸出油。
 - 4.放入生姜片、大蒜一起翻炒 ,再调入盐料酒还有老抽和生抽。
 - 5.最后再淋入少许的水搅拌均匀 ,加盖焖烧2分钟。
 - 6.准备好葱和小红椒 ,收汁 ,放入小红椒 ,翻炒。再放入葱 ,就可以出锅了。

推荐二 红糖老姜番薯糖水

- 食材：
- 生姜4片、红糖适量、番薯400克。
- 步骤：
- 1.红薯去皮切块 ,将清水冲洗几次。姜去皮切片。
 - 2.红枣洗净后去核 ,一切为二。
 - 3.锅中加足量水 ,放入姜片、红薯块 ,大火煮开后转中小火煮30分钟。
 - 4.30分钟后 ,加入红糖 ,再煮5分钟左右 ,糖融化即可。
- 小贴士：
- 1.番薯粒用清水反复冲洗是为了让煮出来的糖水清澈。
 - 2.煲红薯糖水一定要放姜 ,姜能带出糖水的鲜香 ,且可驱寒暖胃。



推荐三:生姜撞奶

- 食材：
- 纯牛奶800克、姜块适量、白砂糖适量。
- 步骤：
- 1.准备材料 ,牛奶倒入养生壶里 ,加入适量白糖 ,按烧水功能键。
 - 2.牛奶待烧开后温度显示在75 左右。
 - 3.姜块磨成姜蓉 ,过滤一下姜汁就装在碗里。
 - 4.用75 左右的温度 ,快速把牛奶从碗边倒入盛有姜汁的碗内。
- 小贴士：
- 成功的姜汁撞奶表面凝固 ,可按个人喜好放上些红枣、红豆 ,牛奶倒入姜汁内速度要快 ,倒入后静置几分钟就能看到表面开始凝固。牛奶要用纯牛奶或者水牛奶 ,成功率更高一些。