

草木滋味——乌饭



吃乌饭是永城习俗,传说乌饭清凉解毒,吃了乌饭,夏季不易被蚊虫叮咬。乌饭其实是一种糯米饭。把一种土名叫“大乌饭”的灌木叶剁碎,加入糯米和水,浸泡一夜,糯米变为紫褐色,入饭蒸熟,就变成乌黑透亮的乌饭,拌点红糖,可热吃也可冷吃,清香味浓。

儿时记忆中的一抹清香

夏季是一个与美食有关的季节,万物蓬勃生长,到了吃乌饭的时节,家住城区的程玉莲准备给家里人做一点乌饭消暑。乌饭,并不是“血糯米”,不是指用特殊品种的“鸭血糯”烧成的米饭。鸭血糯,米饭经常出现在八宝饭的制作中,已经为人熟知。而乌米饭是指永城乡间用乌树叶汁浸泡制作成的乌米。

家里做的乌饭远比外面买的好吃,乌紫色的糯米饭散发着清香,配上一勺红糖,软糯又香甜。乌饭有一种特殊的清香味,它是用糯米煮出来或蒸出来的,和一般的糯米饭的颜色、口感,都不一样。乌饭的清香,是一种天然的香味,特别新鲜。程玉莲说。

程玉莲的小时候没有什么娱乐,爬山、捉虫、采野果是她最喜欢的活动,乌饭叶子稀稀拉拉的小树在山上是常见的,但她清楚地记得父亲说过,这种小树的叶子可以用来做美味的乌饭。我最喜欢的一种吃法是把染成亮晶晶紫黑色的糯米饭蒸熟、摊开,撒上一层白糖,然后用湿的纱布卷起来,用适当的力度在手心里捏成团,这种饭团有着特别的香味,入口不粘,还特别管饱,这可能是我在小学时代印象中最好吃的饭了。她说。

乌饭的“乌”是染成的

乌饭的“乌”是染成的,和紫糯米不一样。乌色取自山野里的乌饭树,也叫南烛。

南烛还称染菽,康菊紫,它的果实很像蓝莓,味道也很相像。南烛的根、叶和果实都可以入药,尤其是叶子,含有对人体非常有益的氨基酸、维生素C等,人体吸收后能强筋健骨、明目乌发、止咳安神。

程玉莲将山里采摘南烛的嫩叶,拿回家捣碎加取汁,加适量水浸泡糯米一夜。首先将叶子洗干净,加水没过叶子,尽量将叶揉碎,这样可以确保叶中成分尽快和完全释放。时间大概半天到一天就好。她说。

然后,程玉莲将汁叶分离,取适量糯米浸入叶汁,时间一到两天左右。她说:待糯米染成乌色就好,时间不可过长,过长蒸出来就没清香味。

糯米“乌”好后,再用清水漂洗一下就可以上锅蒸。程玉莲强调,由于乌米在热水里早已浸透,所以,煮饭时水应比平时煮白米饭少放些,喜欢吃硬一点的,最好是蒸饭。蒸好的乌饭乌蓝发亮,有一种独具特色的清香,令人食欲大增。吃时是拌糖还是抹酱,喜甜喜咸,全凭个人所好。



段历史,每个永康人的记忆中

或是儿时最难忘的记忆,每个味道背后都有一个故事,在时间的



都是一

总

扫一扫
加入美食群

立秋食疗宜润燥

立秋是二十四节气中的“四立”之一,立秋标志着秋天开始到来,气温开始逐渐下降,谷物成熟,农民迎来丰收的季节。在漫长的岁月中,民间都对这一节气非常重视。今天,小编就来跟大家一起聊聊立秋应该吃点啥,让你健康、轻松地迈进秋天的大门。

推荐一:荷叶糯米鸡

- 食材:
鸡腿2个、糯米500克、香菇50克、栗子400克、咸蛋黄4个、腊肠2个、青豆100克。
- 步骤:
- 1.糯米提前一夜浸泡后蒸熟。栗子和咸蛋黄先蒸熟。荷叶用开水泡软,洗净后分成4块。
 - 2.鸡腿去皮去骨后切成小块。加料酒、生抽,腌制1小时以上。
 - 3.腊肠切成小粒。香菇泡发洗净后切成小粒。
 - 4.炒锅放少许油烧热,放入腌好的鸡肉煸炒。
 - 5.炒至变色后加些老抽、蚝油和糖炒匀后盛出待用。
 - 6.锅中留少许油放入香菇炒香。放入香肠炒至变色。
 - 7.倒入蒸好的糯米翻炒均匀,再把青豆放入翻炒,然后再把栗子倒入拌匀待用。
 - 8.取一块荷叶,放入适量拌匀的糯米,再放入鸡肉和一个咸蛋黄。然后再放糯米饭把蛋黄盖起来。
 - 9.用荷叶把糯米饭包好放入蒸笼。蒸20分钟即可。

推荐二 红豆莲子百合汤

- 食材:
红豆适量、莲子适量、百合适量、白砂糖适量。
- 步骤:
- 1.红豆洗净,去芯莲子洗净,百合洗净。
 - 2.锅中放水,倒入红豆。加莲子、百合,大火烧开转中小火煮至红豆开花即可关火。
 - 3.汤放凉,根据个人喜好加白糖或冰糖。



推荐三 虾仁炒丝瓜

- 食材:
虾仁适量、丝瓜两根、蒜适量、葱适量、姜适量。
- 步骤:
- 1.丝瓜改刀成片,入盐水中浸泡。
 - 2.虾仁处理干净,葱姜蒜改刀。
 - 3.锅中入油,煸炒虾仁,盛出。
 - 4.另入油爆香葱姜蒜。
 - 5.倒入丝瓜翻炒。
 - 6.放入虾仁爆炒,加蚝油,太太乐蔬之鲜调味。出锅加盐调味即可。