



段历史，这些味道
或是儿时记忆中大雅之堂的
每个味道背后或是
在这可贵的
。都是一
总

扫一扫
加入美食群

每个永康人的记忆中
都有一个豆腐脑
豆腐脑是永康人
的记忆中
每个永康人的记忆中
都有一个豆腐脑
豆腐脑是永康人
的记忆中

夏季止咳勿忘清火

夏天天气闷热 ,很多人喜欢在空调房里待着 ,这样一进一出 ,一冷一热 ,对身体的承受能力是一个很大的考验 ,时间长了身体内的火自然就越积越多 ,很难散出去 ,感冒咳嗽就随之而来了。夏天一直干咳非常不舒服 ,如何做能比吃药好得还快呢。小编告诉你几个方子 喝胖大海？吃雪梨？吃海带？今天就来了解一下。

推荐一 炆拌海带丝

- 食材：
- 大蒜2瓣、植物油2勺、盐半勺、辣椒碎适量、熟芝麻适量、糖适量。
- 步骤：
- 1.将大蒜用刀背压扁 ,揪掉蒜皮 ,然后切成蒜末备用。提示 :大蒜中的刺激气味是大蒜油 ,有杀菌消炎等功效 ,切碎后在空气中氧化一会儿 ,营养加倍。
 - 2.将海带丝用清水搓洗掉表面多余的盐分和杂质 ,然后放入冷水中 ,大火煮2分钟至3分钟左右 ,煮熟后捞出 ,沥净水分备用。
 - 3.胡萝卜切成稍粗的丝。将绿豆芽掐去根部 (有的根会发苦) ,放入煮开后关火的热水中 ,焯十几秒左右捞出 ,用凉开水冲一下能保持脆脆的口感。
 - 4.炒锅中倒少许油 ,爆香蒜碎后 ,倒入胡萝卜丝稍炒几下。
 - 5.再倒入辣椒碎炒出红油。
 - 6.将海带丝用剪刀剪成长段 ,和豆芽一起倒进拌菜盆 ,加入盐、糖拌匀。
 - 7.再倒入刚才爆香的蒜末、胡萝卜丝 ,拌匀后撒少许熟芝麻即可。

推荐二 :罗汉果冬瓜汤

- 食材：
- 罗汉果 30克、排骨 500克、干龙眼 6颗、水 2升、冬瓜 400克、红萝卜 60克、姜片 2片。
- 步骤：
- 1.将龙眼和罗汉果在水中泡软。
 - 2.冬瓜和红萝卜切大块 ,排骨焯水 ,沥干。
 - 3.再煮一锅水 ,加入所有的食材高火煮20分钟 ,之后调低火再煮90分钟。
 - 4.最后加盐调味 ,即可。

细腻丝滑豆腐花

豆腐花是永城大街小巷经常可以见到的一种小吃 ,味道鲜美可口 ,富有营养。豆腐花又称豆腐脑 ,是指将烧熟的豆浆倒入桶内 ,边点卤边搅拌 ,豆浆凝固到一定程度即可。永城传统豆腐花的佐料有笋干碎、肉末、榨菜末等 ,再加酱油、葱花与各种佐料一拌 ,味道香、鲜、润、滑 ,一直是市民喜欢吃的早点之一。

一个碗里藏着的童年

近日 ,住在城区的张德明有点想念家里老母亲做的豆腐花了。旧时 ,豆腐花是沿街叫卖的。卖主挑着担 ,走街串巷。现在城区大小早餐店随处可见。可在张德明心里 ,老家用石磨磨出的豆腐花更有味道。

张德明回忆说：那时的学生生活确实比较清苦 ,中午经常是清汤白菜窝窝头 ,没到晚饭时分 ,肚子已经饿得咕咕叫了。看到卖豆腐花的担子 ,大家立刻就围上去 ,用那种特制的平勺舀上浅浅的一碗 ,那白白嫩嫩的豆腐脑立刻在碗里亮盈盈地颤动着 ,然后在上面洒上几片碧绿的香菜 ,再加上几勺酱色的调味汤 ,那入口即化地感觉到现在都还记忆犹新。

点卤点得好 ,豆腐花就好

豆腐脑与豆腐是同一家族 ,但又有一定的区别 ,即豆腐是凝固体 ,豆腐脑是半凝固的流汁。记得小时候 ,平时村里除了专门做豆腐的人家 ,其他人家一般是不做豆腐的 ,只有过年时才做。我们家每年过年时 ,都要做一灶豆腐。我母亲会提前一天把黄豆泡上一夜 ,第二天早起开始推磨 ,将豆子磨成豆浆 ,然后将豆浆装水桶里或盆里。在做豆腐脑的前一天 ,需提前将干黄豆用清水泡发8小时至10小时 ,夏天需放冰箱泡发或者要不断更换清水。张德明说。

黄豆泡发好后 ,用清水洗净 ,加水放在石磨中磨成豆浆 ,用布将豆浆过滤 ,将取过豆渣的浆汁倒入铁锅里。

接下来就是用柴火煮透。张德明表示 ,柴火一定要烧得够旺 ,否则煮出来的豆腐花会有豆腥味。这个步骤最考究技术 ,火太旺会溢锅。接着 ,将煮好的豆浆撇去浮沫 ,关火盛出备用。最后 ,用一口小碗加少量凉白开把内酯冲开 ,豆浆温度降至表面能看到豆腐皮凝结 ,冲入装盐卤的容器中 ,搅拌2圈 ,放一旁静置。制成后豆腐花颜色雪白 ,柔嫩光洁 ,翻而不散 ,搅而不断。食用时 ,用勺舀起盛入碗内 ,浇上适量的调和汤 ,再撒上菜、榨菜末、辣椒油等佐料 ,吃起来咸辣清香 ,爽滑利口 ,香味扑鼻。



推荐三 糖醋白萝卜

- 食材：
- 白萝卜1个、白醋3勺、糖2勺、葱一根、盐一勺。
- 步骤：
- 1.准备1根白萝卜 ,准备好糖、白醋、盐。
 - 2.白萝卜洗净去皮切成片。尽量切薄些 ,容易入味。
 - 3.切好的萝卜片放盆子里 ,加入盐。搅拌均匀 ,腌制20分钟。
 - 4.20分钟后 ,腌出白萝卜好多水。
 - 5.倒出多余的水分 ,用清水冲洗几遍 ,加入白糖 ,倒入白醋。用筷子搅拌均匀。
 - 6.撒上点小香葱或者香菜即可。