



# 飘香十里榨菜油

菜籽油,是用种植的油菜籽榨出的油。传统的榨油是纯手工木榨。随着现代工业的发达,半自动或者全自动,取代了过去的原始榨油方法。菜籽油因其营养丰富,深受市民的喜爱。榨好的菜籽油,油清色亮,芳香四溢,是市民烹饪的首选。

## 菜籽油香飘满整条街道

这几天,在石柱镇下里溪村的榨油作坊里异常火热,老远就闻到菜油飘香。附近村的村民把自家的菜籽背到这里,排起了长队。随着机器的转动,清亮亮的菜籽油缓缓流出,菜油的醇香飘满村里的整条街道。

经营这家油坊的主人叫黄明忠。他告诉记者,每年秋季是作坊最忙碌的时候,因为每到这个季节,家里种植过油菜的村民都会将油菜籽运到油坊来榨油。

来榨油的大部分是自己食用的,如果有多余的就送给亲戚朋友。用菜籽油烧的菜比较香。小时候,从学校回到家里,首先闻到的是厨房里飘出的菜油香。晚饭时节,妈妈端出的炒青菜、煎带鱼,每一样都有菜籽油的香味。那味道,至今让人回味。黄明忠说。

## 要炸好油得先炒好籽

要让菜籽变成菜籽油,需要经过炒籽、压榨、沉淀等多道工序,而炒籽是最关键的一步。炒籽必须掌握好火候。这个火候很关键,火大了,可能把菜籽烤焦了,榨出来的菜油有苦味。火小了,半天都烘干不,耽误事情不说,就是榨油过程也会出问题,影响油质,榨不出好油。黄明忠介绍,过去炒菜籽得用大锅手工炒,耗费人力,工时成本较高,现在基本改用了机械化的翻炒机,便捷省力。不过在加热方面,他还是偏爱原始的柴火,究其原因,还是在于更容易掌控火候。

大约过了20分钟,菜籽发出爆裂的响声,黄明忠从锅里快速地抓起一撮菜籽,放到机器边上,用铲子轻轻一压,只见圆滚滚的菜籽瞬间变成黄色的粉末。熟了。黄明忠边说边打开机器下方的闸门,溜圆饱满、乌光发亮的菜籽顺势而下,全部滑入箩筐里。

菜籽炒熟了,接着就是要把它们倒进一旁的榨油机里,不到几秒钟,金黄色的菜籽油便从机器缓缓流出,浓稠而泛着泡沫。

与菜籽油同时从机器里吐出的,还有一片片薄薄的油渣。这是菜籽饼。黄明忠笑着说,菜籽饼不添加化学成分,营养元素齐全,是纯天然的有机肥,用它种出来的西瓜特别香甜可口。

黄明忠将地上的菜籽饼扫到一边,新榨出的菜籽油也已接了满满一桶,不过这还不是成品油。黄明忠表示,刚榨出的菜籽油,温度高,表面有泡沫,须得经过冷却、沉淀和过滤,等渣滓沉淀了,泡沫散去了,菜籽油才会变得澄清透明,细腻香柔。



段历史,每个永康人的记忆中

或是儿时那盏昏黄之室的  
每个味道背后都是  
这味道,在时间

都是一

总

扫一扫  
加入美食群



# 秋季排毒,好吃不挡路

秋季,人的身体和皮肤及其他部位都会缺水,这个时候,便秘就找上门来了。便秘不仅影响美容,还会增加体内毒素,导致机体新陈代谢紊乱、内分泌失调及微量元素不均衡,从而出现肤色干燥、面色无华、毛发枯干、青春痘等问题。那么,在秋季吃哪些食物可以缓解便秘呢?跟着小编学做下面这三道菜,让你秋季焕发神采。

## 推荐一:白萝卜羊肉汤

食材:

羊腿肉700克、白萝卜1根、鲜姜1块、盐适量、清水适量。

步骤:

- 1.羊肉清洗干净后,切成2厘米见方的小块。
- 2.放入锅中,加水,大火煮开,同时在另一个灶眼上放砂锅煮水。
- 3.煮至浮沫飘起来了,用筷子将羊肉夹起,在热水中涮掉沫子,放进水开的砂锅中。
- 4.在砂锅中放几片鲜姜,盖上盖子,小火慢煲。
- 6.大白萝卜刮掉外皮,清洗干净切成2厘米见方的萝卜块备用。
- 7.待羊肉能轻松咬动不塞牙时,将萝卜块放入锅中同煮10分钟左右。
- 8.出锅前加入适量的盐调味即可。

小窍门:

- 1.羊肉切小块,更易成熟。焯水,可以去掉多余的油脂和一些污物,汤的味道会更鲜美。
- 2.焯水后的羊肉再放入盛热水或者开水的砂锅中,不要放凉水中,以防蛋白质遇冷收缩不易成熟。

## 推荐二:黑木耳炒鸡蛋

食材:

黑木耳50克、鸡蛋2个、油适量、盐适量、鸡精适量。

步骤:

- 1.木耳提前一晚泡发好备用。
- 2.鸡蛋打入碗中搅拌,起油锅加热,放入鸡蛋炒熟,锅中留油盛出备用。
- 3.放入黑木耳炒3分钟,再放入备用的鸡蛋。
- 4.出锅前加入适量的盐、鸡精,炒1分钟即可。



## 推荐三:菠菜卷饼

食材:

菠菜1把、面粉200克、鸡蛋2个、玉米油适量、生菜1根、火腿适量、胡萝卜1根、辣酱适量。

步骤:

- 1.菠菜汁鸡蛋面粉和植物油混合均匀成面糊。搅拌均匀至没有颗粒。
- 2.取一勺面糊倒入平底不粘锅(不用放油),小火慢煎至表面凝固。
- 3.翻面煎熟备用。
- 4.火腿切片,胡萝卜切丝,将火腿胡萝卜煎一下。
- 5.鸡蛋饼上放生菜加上辣酱或者沙拉酱。
- 6.放上火腿、胡萝卜、鸡蛋、生菜卷起来即可。