甘甜软糯番薯糕

番薯糕是用番薯粉制作而成的农家特色小吃。番薯糕可以热吃，也可凉吃，用当季红薯制成的番薯糕，清香四溢，入口Q弹不粘牙。

关于红薯的记忆

近段时间，东城街道河头村的应双梅一家正忙着在家中制作番薯糕。每年这个时节，应双梅制作的番薯糕是紧俏货。“生意好的时候，一天要卖上万个番薯糕，根本来不及做。”应双梅说，自己做番薯糕的手艺是外婆那辈传过来的。

“做番薯糕还是要选高山番薯，用它做出来的番薯糕软糯香甜。”应双梅动作麻利，一块块圆圆的番薯糕在掌心揉捏之后变成圆圆的模样。“我们的番薯糕是我自己根据以前的传统改良制作的，用的新鲜番薯和番薯粉，不加水，这样做出来的番薯糕才是最好吃的。我一天最多能卖上万个，根本忙不过来。”应双梅的言语中颇有几分自豪。

应双梅介绍，物质匮乏的年代，番薯既是主食又是零食，所以在农村里家家户户都会种番薯。每到冬至前后，一家人下地挖番薯。吃不完的番薯就做成番薯丝，那时的番薯糕就是用番薯丝做的，咬一口在嘴里慢嚼细品，番薯条那特有的香甜，便会从舌尖上慢慢弥漫整个口腔，那感觉几十年后还是忘不了。

番薯糕制作虽易确有讲究

番薯糕的做法虽不深奥，但每个步骤缺一不可。第一道工序是选料。做番薯糕一般选择当季红心番薯做原料，因为红心番薯含糖高，做出的番薯糕自然也就甘甜许多。

第二步就是把选出的番薯洗净、去皮、切开，接着将切成块状的番薯放入锅里垒好，生火将番薯煮得透熟。然后，把煮熟的番薯从大锅里捞出来，控干水，把番薯皮剥掉，用擀面棒不停地捣碎，直至捣成糊状，再加上红糖，不停地搅拌，根据番薯泥的量再加入适量的番薯粉，和成面团。应双梅表示，这是最耗时也是最重要的一步。

“因为番薯糕不加水。如果不把番薯粉揉匀，这样蒸出来的番薯糕会蒸不透。还有就是比例也很重要，番薯粉放多了，口感就偏硬，放少了，蒸出来的番薯糕就糊，我一般10斤新鲜番薯用2斤番薯粉。”应双梅如是说。

应双梅左手拿着面团，右手在案板上不停地揉番薯面团，用手把番薯面团不停地上下揉捏。烫手了，还得蘸上些冷水，并用手把红薯面团不停地摔过来摔过去，再用两只拳头正面揉一揉，反过来再用拳头揉一揉。揉揉摔摔，直至把番薯面团变成金黄色。

第四步就是将揉好的番薯面团用菜刀切成条状，切糕的薄刀要锋利，长短宽窄要打算好，尽量相当，切片厚薄也要均匀。接着取一小块面团用大拇指转圈捏成圆锥形，最后再把捏好的番薯糕桶置于开水锅中，旺火蒸煮15分钟至20分钟。蒸熟之后的番薯糕，薯香弥漫，口感香甜软糯。

地道风味

段[illegible]些味道

每个永康人的记忆中

或是[illegible]

每个味道的背后

这味道[illegible]

都是一

总

扫一扫
加入美食群

暖胃御寒，温暖过冬

寒冷和体内缺乏矿物质和维生素有关，因此，冬天应注意选择补充矿物质和维生素的食物，来调整自己日常的饮食。今天，小编给大家盘点三款冬天必吃的暖胃食物，一起过个温暖的冬天吧。

推荐一：红酒炖土豆牛腩

食材：

牛腩1000克、洋葱1个、番茄1个、胡萝卜1根、菌菇300克、红酒500毫升、牛肉高汤500毫升、土豆2个、牛奶50克、香叶1片、百里香1克、蒜2瓣、番茄酱1大勺、橄榄油20克、盐适量、黑胡椒适量。

步骤：

1.将牛肉洗净切块，胡萝卜切滚刀块。将菌菇、洋葱、番茄切块备用。
2.热锅，不用放油，直接将牛腩放进锅里，煎至表面水干后倒进铸铁锅中。
3.锅里倒入橄榄油，把洋葱、蒜粒和胡萝卜、土豆放入锅中翻炒一下，倒在牛腩上面。
4.在铸铁锅里加入牛肉高汤和红酒，煮滚，撇去浮沫，放入番茄酱、番茄、香叶、百里香。
5.煮至汤汁浓稠，加入热牛奶和黄油，加入盐、香芹和黑胡椒碎，搅拌均匀即可。

推荐二：红薯鸡蛋饼

食材：

红薯一只、鸡蛋两个、面粉100克、油适量、盐适量、葱适量、胡椒粉适量。

步骤：

1.红薯去皮洗净切碎。
2.放入鸡蛋，再放入盐、葱、胡椒粉，搅拌均匀。
3.然后，再放入面粉搅拌均匀。
4.平底锅放少许油加热，放入一勺子面糊煎。煎至两面金黄即可。

推荐三：椰汁香芋板栗南瓜羹

食材：

芋头半个、板栗6个、南瓜100克、椰浆200毫升、蜂蜜适量。

步骤：

1.锅中放一碗水，香芋切块加入煮。
2.将板栗去壳煮熟备用。南瓜切块备用。
3.将煮熟的芋头、板栗、南瓜，一起放入锅中煮10分钟。
4.煮至沸腾将椰浆倒入锅中煮3分钟。
5.关火前加适量蜂蜜即可。

小窍门：

椰浆可以用椰汁或者牛奶代替。