

炸响铃是逢年过节市民必备的菜肴之一，因腐皮薄如蝉翼，成菜食时脆如响铃，因此得名。炸好的响铃色泽黄亮、鲜香味美，咬上一口嘎嘣脆。



每个永康人的记忆中都有一份炸响铃，或是儿时记忆里，或是长大后，这种味道，总让人难以忘怀。扫一扫，加入美食群。

炸响铃里的童年时光

马上就是元旦了，家住城区南苑路的楼丽娟一大早就在家里忙里忙外，为迎接新年的家宴做足准备。炸响铃就是这场家宴不可缺少的主菜。楼丽娟先是将买来的猪肉剁碎了，加上盐、鸡精等调料，再拌匀做成馅。“这腐皮都是我特地去乡下买的，用的就是盐卤豆腐的腐皮，要不然炸出来怕不够脆。”在楼丽娟看来，看似平常的炸响铃，对整个家宴至关重要。

在楼丽娟小时候，每逢家里炸响铃，她总是喜欢搬张小板凳，叫上三两玩伴，等待着出锅的炸响铃。回忆里，大家一抢而光，留下的只有一干二净的餐盒，和吧唧不停地小嘴。“小时候，我们就是吃炸响铃，每逢家里来客人，桌上必是少不了它，满满的一大盘。以前的人缺油脂，所以最早的炸响铃用的肉会肥一些，有的甚至要肥七瘦三，现在一般是瘦多肥少了。生活条件越来越好后，去饭店里吃饭都可以吃到炸响铃，但记忆中的那种味道却是无可比拟的。”就是这样一道炸响铃，滋润了楼丽娟的整个童年。

馅料和火候最为关键

炸响铃虽然好吃，但不好做。炸响铃讲究的是‘外焦里嫩，清香满口’八个字，所以从选料、配料、调馅儿、油炸等环节是很有讲究和规矩的。肉馅最好选用肥四瘦六的肉，猪前腿的两块夹心肉，这两块肉肥瘦相间，有肥肉的香糯也有瘦肉的嫩醇，还略有点筋，易吸水入味。其次肉馅要手切的肉粒，而不是案剁的肉茸，肉切完再用刀背略砸，使筋砸开而不砸断，这样炸出来才会油润酥香。

配料的葱要小葱，也要手切切碎，再加花椒泡出葱姜椒水。楼丽娟表示：“我一般不用味精，只加酱油调味，因为味精吃多了不好，然后馅料要抓搅拌均匀，才能成肉糜状，炸出来才会真正外焦里嫩。最后用一点糖来提鲜，糖还有一个作用是和味，把各种味合在一起，味道才对。”

楼丽娟娴熟地把馅均匀放在腐皮上卷成条形，切成许多个小块，放在热锅上。只见她左手抄一个响铃，右手拿双筷子，待油六成热，添些凉油，顺着锅边下响铃，漂浮起来时就捞出，炸至响铃馅料熟，再升温，约九成熟时，下响铃复炸第二遍，待到响铃表皮金灿灿即可出锅。“油炸的火候最重要，火大则色过于重吃来外皮过硬，火小则色清浅，感觉软塌腻口，就没有‘清香满口’的感觉了。”楼丽娟说。

深冬养生，告别熬夜

熬最晚的夜，起最早的床，身边有很多小伙伴是不是也被熬夜折磨得疲惫不堪。熬夜，不仅使我们的心脏、肠胃、肝脏等器官得不到有效恢复，而且，大脑得不到休息也让我们第二天的工作和生活失去精力和活力。那么，如何才能让身体快速恢复呢？除了在熬夜后，创造时间进行充足的休息以外，还应该通过科学合理的饮食来调节。

胡萝卜发糕

食材：
胡萝卜 110 克、面粉 130 克、黏米粉 50 克、白糖 25 克、酵母 2 克、清水 130 克、黑芝麻适量。

步骤：

- 1.胡萝卜去皮，切成小块加入清水用搅拌机搅成细浆状。
- 2.把白糖、酵母、面粉、黏米粉混合搅拌均匀加入细浆中。
- 3.顺时针搅拌直至成面糊状。
- 4.将面糊倒入模具中置温暖处发酵 1 小时。
- 5.将发酵好的面糊入蒸锅蒸 10 分钟即可。

小窍门：
蒸发糕时要冷水入锅蒸，蒸熟后关火等 2 分钟再取出来，以免回塌。

内酯豆腐蒸鸡蛋

食材：
内酯豆腐 1 盒、肉末适量、广式腊肠 2 根、鸡蛋 4 个、生抽 1 勺、料酒 1 勺、蒸鱼豉油半勺、盐少许、蒜瓣 2 个、葱花少许。

步骤：

- 1.把内酯豆腐切片，均匀码在一个深碗中。
- 2.把广式腊肠切片，排放在内酯豆腐一边。
- 3.倒入料酒、生抽、蒸鱼豉油、蒜片与肉末腌制 5 分钟。
- 4.把腌制好的肉泥铺入内酯豆腐的另一边，撒入少许的盐在豆腐上。
- 5.把鸡蛋磕入碗中，每边各一个。
- 6.放入蒸锅中，蒸制 17 分钟左右，出锅前撒上葱花即可。



玉米胡萝卜鸡肉饼

食材：
鸡胸肉 2 块、玉米半个、胡萝卜半个、蚝油 1 勺、味极鲜酱油 1 勺、白糖适量、玉米淀粉 2 勺、盐 1 小勺、胡椒粉适量。

步骤：

- 1.将玉米剥离，胡萝卜去皮切碎。
- 2.把切块的鸡肉洋葱和生姜一起放进绞肉机中，搅成肉末。
- 3.把玉米粒和胡萝卜碎倒入肉末中。
- 4.放入 2 勺玉米淀粉。放入一勺蚝油，放入一勺味极鲜酱油，放入一小勺盐，胡椒粉和糖。
- 5.顺一个方向搅打上劲，然后静置 10 分钟。
- 6.取一勺鸡肉馅团成圆球，然后按扁成饼状。
- 7.不粘锅放少许油，把鸡肉饼生坯放下去小火煎。一面金黄后翻面，直到两面金黄熟透即可。

小窍门：
鸡肉馅不能太稀，会导致煎不成型，淀粉根据馅的稀稠增减，能成团不散就可以。