

鲜掉眉毛的“黄泥拱”初露头角 将这口时令“春味”包进青团

本报讯(记者 李尚真)随着春天的到来,余杭一些山村又飘起青团的清香。将鲜嫩的时令春味包进青团里,是清明时节必不可少的仪式感。

家住黄湖镇赐璧村牌楼山的小陈,便是包青团“大军”中的一员,只要天气条件允许,他就会起早进山“寻宝”。

“品质好的毛笋,我们土话叫‘黄泥拱’,一般都是在自家毛竹山上挖的。不过,今年气温不够,眼下还没到‘黄泥拱’最旺的时候,可以去菜市场。”小陈告诉记者,这阵子他挖的笋还是以冬笋为主。

下过春雨,气温上升,新鲜的笋长势飞快,泥地上会有一个个小土包。其中,“黄泥拱”最为“社恐”,不肯冒头,但越“内向”的笋就越鲜甜。小陈顺着泥土突起的裂缝,找准笋根与竹鞭的连接处,一锄头下去,一根鲜笋就破土而出了。

当然,新鲜的青团制作还需要最重要的“染色剂”——艾草。小陈从附近野地上“咔嚓”剪下一箩筐,筛选出较新鲜的艾草,剔除杂草和根茎部分,保留嫩绿的叶片。



回到家,小陈将艾草洗净切碎,备好切丁的笋肉,加上荠菜、鲜肉丁、猪油膘制作成“艾子”。再将糯米粉和粳米粉混合揉面,快成团时加入艾草和猪油揉成长条,取一块面团压扁,加入馅料揉圆。

随后,小陈用柴火灶将水烧开,大约蒸上15分钟,稍微冷却后取出,垫上粽叶后摆盘,一份

“老派”的清明团子就新鲜出炉了。刚做好的青团碧青油绿、糯韧绵软、清香爽口,从色彩到口感都有着春天的气息。

“纯手工的东西一次做不了很多,以前家家户户都会做,现在做的人越来越少了。这门手艺是爷爷奶奶辈传下来的,做完之后分享给一大家子人,偶尔也会有客人来预订。”小陈告诉记者。

青团起源于唐代,至今已有千余年历史。袁枚的《随园食单》中有关于青团的记载:“捣青草为汁,和粉作团,色如碧玉。”青团在各地叫法不同,杭州叫“清明团子”、福州叫“菠菠粿”、江西叫“清明粿”。

青团虽好,可不要贪吃,一次1-2个为宜,食用时可搭配新鲜水果、蔬菜,更易于消化。

一夜之间大街小巷都在卖 黄油年糕成“新晋排队王”



最近,许多甜品、糕点店家都在卖黄油年糕。据上海一媒体报道,黄油年糕在某门店一天能卖出6000个,有的门店还要排队购买,其火爆程度可见一斑。有网友直呼其“好吃得吓人”,也有人称它为“减肥的绊脚石”。

年糕是江浙沪地区常见的食物,糯叽叽的口感深受男女老少喜爱,黄油作为西式甜品的常见辅料,与中国的传统年糕相结合,产生了奇妙的化学反应。

这股热潮不仅限于实体店,许多网友还在社交平台上分享了自制黄油年糕的经验,使得这款美食的知名度迅速攀升。

营养师提醒,一块黄油年糕相当于大半碗米饭,是十足的“热量小炸弹”,建议高血糖、高血脂和减

重人群不宜多吃,或分次摄入。此外,黄油年糕里含有大量糯米粉,在胃里滞留时间较长,因此消化功能较弱的人群也不宜多食。

以下附上黄油年糕的做法。

食材:鸡蛋1个、细砂糖50克、黄油20克、牛奶210克、糯米粉125克

做法:1. 黄油隔热水融化成液体,常温鸡蛋打散,加入细砂糖搅拌均匀;

2. 倒入融化成液体的黄油,再倒入常温牛奶,搅拌均匀;

3. 倒入过筛的糯米粉,搅拌均匀,把面糊再过筛一遍;

4. 模具表面涂抹黄油,将面糊倒入模具中;

5. 送入预热好的烤箱上下180℃,放中下层,烤35分钟即可。

清明美食

馓子

馓子又称食馓、捻具、寒具、麻物子,是一种油炸食品。其色泽金黄,层叠陈列,轻巧美观,干吃香脆可口,泡过牛奶或豆浆后入口即化。

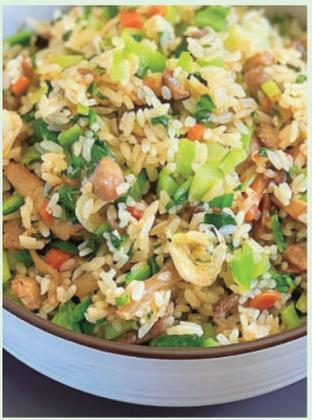
春秋战国时期,寒食节禁火时食用的“寒具”即为馓子。北方馓子以麦面为主料,南方馓子多以米面为主料。馓子是用水面搓条炸制而成,主要成分是脂肪和碳水化合物,属高热量、高油脂类食物,不宜多食。



芥菜饭

古籍中有载:“取芥菜煮饭食之,云能明目,盖取清精之义。”对于南方朋友来说,芥菜饭并不陌生,清明节吃芥菜饭,有“平安健康”的寓意。

要选用新鲜的芥菜,将其洗净切碎;将芥菜与米饭一同放入锅中,加入适量水,用小火慢慢煮熟。煮制过程中,芥菜的香气会逐渐渗透到米饭中,使得整锅饭都充满浓郁香气。



做一朵绽放的肉酱干层玫瑰



春日的暖风吹开了枝头的花朵,也唤醒了人们的味蕾。今天,本报推荐一道颜值超高的美味——肉酱干层玫瑰,简单的食材、创意的搭配,层次分明、回味无穷。

食材:五花肉末150克、面粉200克、洋葱100克、适量鸡精、甜菜根粉、豆瓣酱、蚝油、生抽

做法:1. 洋葱洗净切丁备用;

2. 锅中加油,待油热下洋葱丁炒香,放入备好的肉末,翻炒至变色;

3. 依次加入适量豆瓣酱、蚝油、

生抽、鸡精和水,翻炒均匀,收汁即可;

4. 面粉加水,搅拌成絮状,用手揉成团,包上保鲜膜醒15分钟,再揉3分钟;

5. 加甜菜根粉,将面团调成深粉、浅粉、白色三种颜色的面团;

6. 将面团擀薄,切成一片一片圆形面片。按照颜色深浅排好,铺一层肉酱;

7. 将面片对折,由浅到深卷起,注意整理花朵的形状,底层再铺上一层肉酱,上锅蒸20分钟即可。

卖的比猪肉贵 但营养超乎想象 芦笋是“蔬菜之王” 经常食用好处多



本报讯(记者 卜一淇)春季的芦笋口感脆嫩鲜甜,享有“蔬菜之王”的美誉。一到春天,在很多家常菜、西餐、减肥餐中,都能看到芦笋的身影。

相比我们平时吃的大多数蔬菜,芦笋的价格偏高,每斤在十几元到几十元不等,价格比猪肉还贵。这么贵还有很多人爱吃,它究竟有什么魔力?

芦笋本为欧亚大陆的原生品种,也是希腊、罗马时代的珍贵食材,后传入我国。目前,我国的芦笋种植面积及产量均居世界首位,其中绿芦笋最为常见,产量也最高。

新鲜芦笋不仅味道独特鲜美,营养也十分丰富。研究显示,芦笋富含多种氨基酸、维生素、矿物质以及不溶性膳食纤维,其中,钾元素、黄酮类化合物(笋尖部分含量高于笋茎)以及谷胱甘肽等抗氧化物质的含量,远高于苦瓜、豆角、白菜等,是一种公认的高纤维、高维生素、低糖、低脂的健康蔬菜。

从中医角度来看,芦笋有开胃、消食、利尿和抗炎等功效。西医研究成果也认为,芦笋是天然利尿剂,有助排除体内多余盐分,适合水肿和高血压患者食用。

因此,常吃芦笋有助于改善高血压、促进消化、提高免疫力。

芦笋好吃又营养,购买时该怎么挑选呢?

看外观 新鲜的芦笋汁液丰富,口感甜味较明显。要选择杆部形状正直,笋尖花苞紧密,没有损伤腐臭味,表皮鲜亮不萎缩的芦笋。

看颜色 选择绿色或发紫色的芦笋,别选发黄的,那就是不怎么新鲜了。

看底部切口 新鲜的芦笋底部切口不会很干,也不会木质化。可以用手指甲轻轻掐一下,如果能掐出痕迹并有少量汁液渗出,就说明比较新鲜。买回家后,根部如果能轻易掰断也说明比较新鲜。

春季芦笋大量上市,要想吃到新鲜脆嫩的芦笋可得抓紧了。

芦笋家常食谱

白灼芦笋

食材:芦笋、生抽、食盐、食用油
做法:1. 芦笋洗净,切掉末端,锅中烧开水,加少许盐和几滴油,将芦笋放入烫2分钟,捞出过凉水,可让芦笋更绿更脆;
2. 将芦笋码齐,切成适宜长度,装盘浇生抽即可。

芦笋炒虾仁

用料:芦笋、虾仁、蚝油、盐、蒜、胡萝卜、玉米粒、淀粉
做法:1. 芦笋去梗洗净斜切,开水下锅焯30秒;
2. 滴入少许橄榄油,下胡萝卜片一起焯20秒,捞出沥干;
3. 放入虾仁,变色后放入熟玉米粒翻炒,下芦笋、胡萝卜片翻炒,加盐、蚝油、淀粉炒匀即可出锅。

芦笋炒口蘑

食材:芦笋250克、口蘑120克、蒜、橄榄油、黄油、黑胡椒、盐
做法:1. 口蘑、大蒜切片,芦笋去老根,洗净斜刀切段;
2. 锅内水烧开加少许盐,芦笋焯水1分钟,冲凉备用;
3. 平底锅开中小火热油,下蒜片,蒜片微黄后下口蘑,炒至微黄出汗后,加一小块黄油,下芦笋翻炒,加适量盐和黑胡椒调味即可。

面条菜里吃出春日清香



面条菜是春日里常见的一种野菜,因外形酷似面条而得名,出锅后的面条菜口感软糯,再配上秘制蘸料,非常鲜美。赶紧学起来吧!

食材:面条菜若干、玉米面、小麦粉、食用油、十三香、蘸料适量

做法:1. 面条菜摘除老叶,洗净晾干水分,晾干后用油拌匀;

2. 将小麦粉和玉米面少量多次加入,每加一点面粉都需翻拌均匀,接着加入十三香,拌匀;

3. 提前打开蒸锅,有蒸汽后上锅蒸3-5分钟,其间可按喜好调制蘸料;

4. 注意观察时间,不要蒸得太久,等叶片软了就可以准备出锅了。