饭粿暖心 药膳养生

衢江立夏美食之旅

5月6日是二十四节气中的立夏,是夏季的第一个节气,意味着春日将尽、初夏到来。民以食为天,二十四节气作为农耕文明的产物,与节气有关的美食也一直流传至今。立夏吃饭粿是迄今在黄坛口乡、湖南镇等衢江南部地区仍然盛行的一个传统习俗,莲花镇铺里村鹊巢民宿节气食堂则推出立夏食单,清心养生。

一碗立夏饭粿 难忘独特美味

立夏吃饭粿是迄今在衢江区黄坛口乡、湖南镇等南部地区仍然盛行的一个传统习俗,饭粿承载着无数衢江人的思乡之情。饭粿又称立夏粿,源于明清时期。自古就有“吃了立夏粿, 不怕大雨如注”的说法。因为江南的夏天,总是雨水不断,老一辈们都说,只要吃了饭粿,就再也不怕突如其来的大雨,敢于冒雨干活了。可见饭粿在衢江人心中的地位。

饭粿的主要食材是大米,配料也比较丰富。除了根据个人喜好加入一些食材外,时令的豌豆和山里的小野笋是饭粿的灵魂所在。米饭煮熟揉细捏成小团,米香渐溢。搭配上豌豆的绿、野笋的青、香菇的灰、肉丁的红、木耳的黑,五颜六色的饭粿,像极了绚烂夏天的前奏。鲜香的汤汁与米香在舌尖纠缠,再配上红辣椒、绿葱蒜,辣味夹着猪油香,融着笋香,滋味绵长。

立夏这天, 黄坛口乡茶坪古村雨印茶坪民宿的大厨一早就忙碌起来。做一顿立夏饭粿,充满了仪式感。制作饭粿前先将米淘洗干净,浸泡半小时左右,煮至六成熟,米汤盛好用于后续煮饭粿,米饭倒入罐中捣碎。在反复的碾压过程中,米饭渐渐变得柔软。将这些米饭碾成一团,用手捏成一个个均匀的扁扁的荸荠大小的团子。接着来准备配菜,瘦肉要先切好加酱油、料酒、地瓜粉腌制半小时,下油锅爆炒一会后再加入豌豆、笋、豆芽等继续翻炒。配菜炒好后加入米汤,煮开放入捏好的饭团,煮到饭团完全没有夹生便好了。

人们总说最难忘却的是乡味,这碗立夏美味,这份衢江的独特美味必须安利给你。

来源:区文广旅体局
图片:余枭俊

摆饭粿

配菜

煮饭粿

雨印茶坪民宿

雨印茶坪民宿, 坐落在黄坛口乡茶坪古村海拔1000米的高山。这里置身于竹林和云雾之中, 距离衢州市区35公里,自驾只需40分钟。古树、古村、古宅、古道,阳光、竹海、山涧、清泉,一同构建了这个依山傍水的千年古村落。从山脚开往山巅,会穿越一条“秋名山”车道,一路九曲连环,可以领略山间美景。登高、望远、山野采摘、踏步竹海,栖于一步一景的雨印茶坪,一切都似仙境,让人心生向往,久久不舍离去。

地址:黄坛口乡茶坪村茶坪23号
联系方式:赖胜军 13575666703

灯芯草玉竹清心汤 喝出夏天的味道

在衢江区, 立夏这一天人们会吃什么养生呢?莲花镇铺里村鹊巢民宿节气食堂推出立夏食单,一碗灯芯草玉竹清心汤,喝出夏天的味道。

立夏这天,鹊巢民宿的主厨精心制作了药膳美食灯芯草玉竹清心汤。它的主要材料是衢江本地的山溪赶鸭,再加入灯芯草、玉竹、薏米还有一些药膳材料,用荔枝炭火煨上个5个小时以上,汤色清亮、口感鲜甜,可以清心降火、安心养神。进入夏天,茭白、桑葚这些当季的果蔬也慢慢成熟了,将山药和桑葚做成一道养生的饮品,可谓是妙笔生花。

灯心草玉竹清心汤

食材:衢江本地山溪赶鸭

药膳配伍:灯心草、玉竹、海底椰、干梨片、薏米

加工过程:

一、将宰杀好的鸭子洗净去血水、沥干水分,冷水下锅,加入姜片、大葱、花雕,烧开飞水四分钟、撇去浮沫,捞出用温水洗净。

二、洗净的鸭块放入砂锅、加入药膳配伍的材料、倒入开水,加少许底盐、胡椒粉、姜片,烧开打去浮沫。

三、将砂锅放荔枝炭火上煨至五小时以上、煨到鸭肉烂而不化、加入盐、鸡精调味,放上少许枸杞即可。

杨睿 郑孙妙奇

鹊巢民宿

鹊巢民宿地处全国首个“田园型”未来社区——莲花乡村国际未来社区,距衢城27公里。民宿置身于田园之中,与田园融为一体。

入院门小桥流水、花草鱼儿映入眼帘。漫步在这田园风光中,栈道迂回、亭台点缀,横跨潺潺清流的铺里景观桥让人流连忘返。在此,你能享受自然与田园的淳朴之风,摆脱平日的束缚,寻找最安静的时刻;在此,你可以放下一切,把时间留给自己,找到心灵的归处。

地址:莲花镇铺里村铺里鹊巢民宿
联系方式:裴小莹 13575479610(微信同号)

立夏奇遇记 全旺趣游玩

5月7日,全旺镇在楼山后村开展立夏民俗体验活动。立夏称重、斗蛋、打饭粿等民俗活动,让游客流连忘返。

立夏称重

打饭粿

斗蛋

打饭粿

图片:区文广旅体局