

秋日枝头  
栗子甘甜



栗子烧鸡

金秋时节,街边、公交站旁熟悉的炒栗子香又悄悄蔓延,在“哗啦哗啦”的翻炒声中,混在黑砂里的栗子个个圆润饱满、油光锃亮、香气诱人,再次称霸街头小吃界。“七月杨桃八月楂,十月板栗笑哈哈。”拎着一袋刚出炉的糖炒栗子,一边吹气一边剥开滚烫的外壳,一颗就足以扫去秋日的清冷。

栗子除了糖炒之外,与各种食材都有着极高的搭配度,能够轻松做出充满秋天味道的栗子料理。板栗因为淀粉含量高,不管如何烹饪都能自带甜味,所以用它来炖肉最合适不过,调味不需要放糖,就能提升肉菜整体的味道层次。“这个季节口感绵密的栗子,搭配一只小公鸡红烧,是最好的下饭菜,而每次出现这道菜,比鸡肉更入味的板栗,都会抢先被吃掉。”板栗烧鸡,是青岛“小鸡你别惹”酒店大厨的招牌菜,新鲜的小公鸡剁成小块,先用葱姜浸泡入冷水去腥后备用,再把香菇、栗子用水尽量泡软。如果是剥好的栗子,也要泡到表层软化入锅才好吃。泡好的栗子掰成多瓣,使其在炖煮过程中更易入味。“栗子在炒之前,要先吸干表面的水分,用油煎半分钟左右。煎好的栗子同鸡肉一起煮不会烂,避免吃到板栗渣烧鸡。”大厨把锅里的板栗盛出来,顺势留着锅里的栗子油,把备好的葱姜蒜倒进锅里爆香。等到香味扑鼻,将准备好的鸡肉块沥干水分,滑入锅里爆炒即可。

**烹饪点睛:**调味环节是给这道菜加分的关键,料酒、生抽、老抽、糖上色增味,缺一不可,调好味后要不停地翻炒,防止糖糊锅底。炒至糖衣包着鸡肉时,放入板栗和香菇,继续翻炒。“泡香菇的水千万不能浪费,它是给这道菜增鲜的小秘密。”加入香菇水后,锅里就不用再另外添水焖煮了。20分钟后,开锅看到锅底汤汁已经收得差不多了,再加入一点蚝油,一盘美美的板栗烧鸡就可以上桌了。

秋水之中  
莲藕美美



桂花糯米藕

藕可凉拌,亦可热炒。《舌尖上的中国》第二季中,一款“荷塘小炒”清新绝妙,莲藕是当仁不让的主角。在南方,色白如雪、脆爽爆汁的九孔白莲藕,配以鸡头米、百合、菱角等时令美味,再加胡萝卜、荷兰豆、黑木耳点缀,猛火快炒,一盘五彩缤纷的全素小炒特别开胃,鲜脆爽口,食多不腻,更不必担心长胖。

梁实秋在《雅舍谈吃》一书中描述小时候的美食记忆:“校门口有个小吃摊贩,切下一片的东西放在碟子上,洒上红糖汁、玫瑰木樨,淡紫色,样子实在令人馋涎欲滴。走近看,知道是糯米藕。一问价钱,要四个铜板,而我们早点费每天只有两个铜板。我们当下决定,饿一天,明天就可以一尝……”桂花糯米藕是地道的江南小吃,对于喜欢甜食的人来说,微凉的秋季,吃上几片热乎乎、甜滋滋、黏糊糊的糯米藕,会是一份甜蜜的满足。

秋季正是莲藕上市的季节,青岛香格里拉香宫餐厅主厨告诉记者,秋季桂花糯米藕备受食客喜欢。他会挑一些新鲜的中段藕,中段藕有韧性、不脆不沙,做糯米藕最合适。挑选莲藕时,要两头都不漏,并且藕个大浑圆直挺。在做糯米藕之前,先把糯米洗净,泡上三小时,这样做出来的糯米藕,糯米弹性和黏性最佳。莲藕洗净去皮,从一头切下2厘米以上,用小勺舀糯米混合少量干桂花灌进藕口,用筷子插进孔里,防止空洞不实。把切下来的藕原样接合,用牙签固定。牙签插进去的时候要用点力,固定结实才不容易脱落。再根据食客喜好在锅内放入红糖、冰糖、红枣等配料,兑水没过莲藕炖煮。桂花糯米藕是江南的传统名点,不宜使用高压锅快速煮熟煮烂,而是需要文火慢炖。糯米藕的甜味,甜在有意无意之间,不喧宾夺主,不会掩盖藕和糯米本来的清香。这样的甜食配以香醇的茶水,作为下午茶也毫不逊色。

**烹饪点睛:**炖熟的糯米藕呈暗红色,用刀切开,蜜汁粘连,白白的糯米和藕融为一体,桂花红枣味瞬间打开你的味蕾。吃的时候在上面淋上糖、桂花和蜂蜜调和的蜜汁。藕煮好,烫的时候不能切,容易碎;也不能冷透了切,那样的话口感不佳。将藕取出后,应稍晾至不烫手时即可切成片,趁热吃,最是香糯。切藕的刀要够薄够快,切的动作也要利落,否则,藕孔里的糯米会被刀带出来。

# 莫负秋日好「食」光 丰收季节



秋季一到,田间的作物变得金灿灿,枝头也挂满了大大小小的果实。走进菜市场,栗子、藕、山药等各类秋日菜品成了摊位上的“爆款”。丰收季里,家庭餐桌上也迎来了“大丰收”,快来一起品味秋日好“食”光。

美食热线  
82888000



如果你是一位热爱烹饪的美食家,或是愿意四处发掘美食的探店达人,请扫码入群加入我们,一起互动起来,探索美食世界!

本版撰稿摄影  
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾

## 秋收大地 山药成熟

自古以来,药食两用,山药便是不可多得的存在。在市民吴阿姨家里,自从儿子结婚后山药就没断过,亲家经常寄来大箱的河南特产——铁棍山药,而吴阿姨也视那些山药如珍宝。缘何这样说?“但凡是跟山药一起下锅的,都花了大价钱。”她告诉记者,新鲜的大棒骨、上好的羊排、封存多年的火腿,还有鸡鸭鹅……和山药同炖出来的统统都是滋养身心的美味。众多食材中,山药与排骨的搭配是家人的最爱。下午三四点钟,吴阿姨将几根排骨切块放入锅内,大火烧开,再小心翼翼地把山药去皮放入汤内,没有多余的配料,仅用小火慢炖着。待到晚饭时分,连锅一起端上桌,伴着热气腾腾,香气迎面扑来。锅里混合着肉香的汤汁香醇浓厚,山药也被煮到绵密软糯。几块山药下肚,再喝上几口热汤,周身温暖,瞬间就让人在冷飕飕的日子里精神抖擞。

铁棍山药绵软香甜,自是入粥煨汤炖肉的佳品。每到秋冬,看着超市里打包好一捆一捆售卖,便能知晓食客对它的喜爱。“好吃和健康便是餐食的全部意义。”市民小辛闲暇时也喜欢走进厨房,将铁棍山药和存下的红枣做成美味。“山药紫薯枣泥糕,首次尝试,之前都是在电视剧里看到,想象着一定很好吃,便马上亲手去做。”挽起袖子,利落地给山药去皮,再把一根根白白的山药连同家里所剩的几个紫薯放入锅中,蒸透起锅,慢捣成泥,绵绵糯糯的山药泥和紫薯泥便成了。

“山药泥和紫薯泥好做,但红枣泥要颇费周章。因为临时起意,似乎红枣浸泡的时间还不够长,细细切丝,再拌入蜂蜜和白糖调和,又多蒸了会儿,最终做好了红枣泥。”小辛将山药泥和糯米粉揉成团子,紫薯泥包着红枣泥恰到好处地被裹在内里做馅,再找来中秋节做月饼的模子一压,山药紫薯枣泥糕便成了,个个精致诱人。轻盈如雪的山药皮裹着甜而不腻的枣泥,甜甜糯糯绵绵。“换做工作日,几根山药洗干净分成几段,扔入蒸锅,熟了便拿出来剥皮蘸点蜂蜜。”小辛说,因为第一次做,做法是质朴了点,但温热清甜的口感就着口腹的满足,幸福感油然而生。

**烹饪点睛:**普通的粗山药口感偏脆,不论烹炒入菜还是蒸煮做成甜点,丰俭由人。山药在烹饪过程中,火候一定要够。如果是半生不熟状态,既给清鲜爽脆打了折扣,也无法起到解腻滋补的功效。



山药紫薯枣泥糕