

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，一盘五色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，青岛香格里拉香宫中餐厅主厨告诉记者，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



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。



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。“换个工作日，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