

秋风送爽,硕果盈枝,秋天是大自然慷慨馈赠的季节。栗子的香糯、马蹄的清脆、柚子的甘甜、红枣的温润……共同编织出一幅幅秋日美食的画卷。在这个季节里,我们不仅能品尝到秋实之味,更能享受丰收的喜悦。让我们一起探索这些秋季食材的无限可能,用味蕾感受秋天的丰盈与美好。



柚子皮酿肉



桂花糯米藕



马蹄竹蔗水

## 马蹄盛宴 清新微风拂舌尖

马蹄,又称荸荠,是一种兼具营养与美味的食材,因其独特的口感和清新的风味在美食界有着广泛的应用。以马蹄为原料的餐品以独特的清新姿态跃然盘上,宛如初秋的微风轻拂过心田。马蹄的肉质脆嫩,口感多汁,每一口都释放出清甜的自然芬芳。马蹄煮的汁水是味蕾上的享受,让人感受到一份来自大自然的纯净与美好。

马蹄竹蔗水,一款清甜解燥、滋润养生的佳品。它的制作方法简单,却韵味无穷。首先精选新鲜马蹄数颗,洗净去皮,切成薄片,保留其清脆口感与甘甜汁液;再取适量竹蔗,去皮切段,将切好的马蹄与竹蔗段一同放入锅中,加水炖煮。随着时间的推移,马蹄的清香与竹蔗的甘甜逐渐融合。最后,适量加入冰糖或蜂蜜调味,增添一丝甜蜜。微黄的汤汁色泽,尽是马蹄与竹蔗的精华。

马蹄竹蔗水色泽淡雅,透亮的液体中映着马蹄的洁白与竹蔗的温润,宛如林间清泉,纯净而诱人。一杯马蹄竹蔗水下肚,每一口都是对味蕾的轻柔抚慰,既有马蹄的爽口解腻,又有竹蔗的生津止渴,二者相辅相成,营造出一种难以言喻的和谐之美。在干燥的秋天,喝一口马蹄竹蔗水,感受清新自然的甘甜,不仅能解身体之渴,也给心灵以清新慰藉,让人寻得一份宁静。

## 柚香四溢 咸甜醇厚相融合

柚子,金黄圆润,宛如秋日里的暖阳,外皮光滑细腻,散发着淡淡的果香。剥开外皮,内里果肉饱满多汁,晶莹剔透,酸甜适中,入口即化。柚子是秋季不可多得的时令佳果,美味可口,富含营养,经常被用来入菜。

柚子酿肉就是一道美味且富有创意的家常菜,操作性极强:首先,将柚子削皮,保留白色的柚子瓢。将柚子瓢切成适当形状,并在每块中间划一刀,以便于后续酿入肉馅。接着,将切好的柚子瓢块放入冷水中浸泡,去除苦味。将调制好的肉馅进行腌制,随后,将馅料酿入柚子瓢切口中,并放入蒸锅中隔水蒸制。待柚子瓢熟透后,取出装盘,即可享用这道美味的柚子酿肉了。此外,还可以在柚子酿肉上淋上一些酱汁或撒上一些葱花、香菜等作为装饰和提味,以增加菜肴的鲜美度和口感,这样一道色香味俱佳的柚子酿肉就完成了。

柚子酿肉,将柚子的清新与肉的醇厚完美融合,创造出令人陶醉的美味体验,唤醒每一个沉睡的味蕾。这道菜不仅营养丰富,而且口感独特,深受人们喜爱。每一道柚子美食都散发着独特的魅力,让人回味无穷,一定还有更多吃法等待吃货们去开发……

本版撰稿摄影  
观海新闻/青岛早报记者 钟尚蕾  
实习生 孟慧颖

# 舌尖探索 秋实之味

## 可盐可甜 如此“芋”众不同

香似龙涎仍酃白,味如牛乳更全清。芋头含有丰富的碳水化合物、膳食纤维和矿物质,同时也含有一定的维生素,不只能果腹,更能为我们提供多种营养物质。在芋头家族中,荔浦芋头名声在外,而与荔浦芋头齐名的,当属荔浦扣肉。肉皮松软咸香,芋头外酥内糯,令人口齿留香。

粤菜大厨告诉记者,其实,荔浦扣肉比起一般的扣肉只是多了肉片间夹着的芋头片而已,这种做法在两广地区很流行。粤菜名菜之一的“中秋叠肉”说的就是香芋扣肉。刚刚过去的中秋佳节,当季的芋头也登上餐桌。芋头的做法有很多,在岛城许多人家的日常餐桌上,它既可作为主食,又可用于制作菜肴和点心。

可盐可甜的芋头,与五花肉在一起制成“芋头煲”,这是一道客家人经常制作的家常菜,做好的芋头口感软糯入味,五花肉口感细腻,肥而不腻,营养均衡,是增强体力和养胃的好选择。五花肉放入锅中煮至八分熟,趁热抹上一层老抽,然后晾干水分。冷油下锅,把五花肉炸至表皮金黄,放入冷水中泡半个小时。把洋葱切成小块放入砂锅中,抓散垫底备用。香芋去皮,清洗干净切成半厘米左右厚的片,然后整齐摆放在砂锅中。泡完的五花肉捞出来,改刀切成厚片,放入香芋片中间,每一片香芋都挨着夹一片。这时候,锅中放少许油,烧热,放入葱姜蒜,干辣椒、八角、花椒,小火炒出香味,然后放入肉汤,把调料香味炖煮出来。再用漏勺把里边的渣渣捞出来,然后倒入砂锅中,大火烧开,盖盖用小火炖半个小时左右。掀开锅盖后,用筷子插一下芋头是否绵软,然后撒上香葱成菜。

芋头虽属性温和,但也有些“小脾气”。芋头去皮最好戴着胶皮手套,芋头含有过敏物质,皮肤沾上芋头黏液,会让皮肤过敏。此外,这道菜想要吃起来香而不腻,五花肉煮完用油炸一下,炼出肉里的肥油,吃起来也香。由于芋头淀粉含量高,容易粘锅,所以炖煮砂锅的底部放入一点白菜或洋葱,既丰富了口味,也避免糊锅。

## 桂花与藕 初秋润燥好搭档

梁实秋在《雅舍谈吃》一书中描述道:“我小时候,早晨跟我哥哥步行到大鹤鸣市陶氏学堂上学,校门口有个小吃摊贩,切下一片片的東西放在碟子上,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。”

莲藕上市,菜市场里净是白白胖胖的莲藕,这样的莲藕肉质绵软、微甜,最适合做成甜品与初秋相遇。选短粗的白藕买回家洗净,切下顶部一小段,将泡好的糯米用筷

子慢慢捅进去,填满每个藕孔,注意不能塞得太满,以防涨裂,盖上切下的小段用牙签固定好,放入砂锅,加水浸没莲藕。盖上锅盖,先用大火烧开,揭盖加冰糖,而后转小火煮至藕熟起糖皮,关火待凉,捞出来切片装盘。等藕片完全凉却,淋上桂花糖浆即可。

说起桂花,近日因为岛城天气仍然湿热,桂花还未到最合适品尝的时节。可以用现成的桂花糖代替,淋上桂花糖的莲藕由脆生变得粉糯糯,吃在嘴里,藕断丝连,糯米的香糯、冰糖的清甜完全融入莲藕的内心,伴随着桂花的浓郁,一口一片,唇齿生香。

桂花的搭档不仅有莲藕,前面所说的芋头同样与桂花十分契合,可以做成桂花糖芋艿,这里的芋艿是南方对芋头的叫法。将芋头切成块状,下锅焯水,加少量食用碱,让芋头汤色变得红润。文火焖煮半小时,将芋头捞出放置一旁冷却。着手调制糖水,两勺清水、两勺白糖,待白糖水变成焦黄色,加开水稀释,适时撒上一把干桂花,冷却后将芋头倒入现成的桂花糖水中,待汤色渐变浓稠,芋头软糯即可。煮好的糖芋头盛入洁白的瓷碗里,奶白的芋头和淡黄的桂花相映成趣,一阵阵馥郁的桂花香扑鼻而来,令人食欲大开,为秋日平添了几分暖意。

## 栗色浪漫 别样口感有魔力

用栗子做的甜品,金黄诱人且软糯香甜。板栗与各种食材的巧妙搭配,激发出令人难以抗拒的美味,让人回味无穷。

作为初秋的代表甜品,下午茶不来一份栗子蛋糕仿佛总少了点什么。说起青岛的栗子蛋糕,很多人记忆最深的是中山路附近红宝石蛋糕店里的栗子蛋糕。金黄的外皮在光线下闪烁着诱人的光泽,就像秋日午后的温暖阳光,轻洒在心间。每一口都是完美融合的细腻与醇厚,蛋糕体松软而湿润,像云朵般轻盈,却又蕴含着满满的幸福感。内里镶嵌的栗子颗粒,饱满而香甜,它们与绵密的蛋糕体相互交织,带来层次分明的口感享受。每一颗栗子都经过精心挑选与烹煮,保留了最纯粹的栗子风味。

想在家制作栗子蛋糕,首先要准备熟栗子粉、低筋面粉、细砂糖、黄油、鸡蛋及泡打粉等材料。将黄油软化后加入细砂糖,用电动打蛋器打发至体积膨胀,颜色变浅。随后,加入鸡蛋液并搅拌均匀。再将低筋面粉和泡打粉混合筛入黄油蛋糊中拌匀。此时,将适量熟栗子粉加入面糊中搅拌均匀,使栗子香味融入其中。将面糊倒入已铺好油纸的蛋糕模具中,待烘烤完成后,冷却脱模。可根据自己的口味在蛋糕表面涂抹栗子酱,装饰上新鲜栗子片或撒上糖粉,增添风味与美观。这样,一款香甜可口、栗子味浓郁的栗子蛋糕就制作完成了。栗子蛋糕不仅是一款初秋的甜点,更是一种情感的寄托与传递。它代表着温暖、甜蜜与幸福,是家人团聚、朋友相聚时不可或缺的甜蜜伴侣。



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!