

粉粉面面

别具一“嗝”

丰收的季节是美味甜蜜的。地瓜、板栗、芋头、南瓜、山药……这些淀粉含量十足的食物味道正好，在寒冷的秋冬季吃上一口，一股暖意直击心窝。舌头轻压，瞬间满口甘甜，幸福感在全身游走。它们粉粉面面的口感，是属于这个季节别具一“嗝”的享受。



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！

拔丝拔丝 脆脆甜甜有乐趣

红薯草根气浓重，难上大雅之堂，但要是给它穿上一层人造糖衣，可就另当别论了。拔丝地瓜是鲁菜中殿堂级别的甜口佳肴，也是不少人的心头好。回望鲁菜历史，山东是拔丝菜的发源地，著名菜肴有拔丝苹果、拔丝山药、拔丝红薯、拔丝金枣、拔丝樱桃、拔丝香蕉等。《聊斋文集》中有“而今北地兴振果，无物不可用糖粘”的句子，形象地描述当时山东流行拔丝甜菜的情形。

食用拔丝地瓜时，要用筷子夹住一块地瓜，尽力拉出很长的糖丝，还要预备一碗凉水蘸一下，使糖丝变硬，以便于把丝拉断入口。在热糖将凝未凝的临界点，食客们要屏住呼吸，适时起筷，晶莹细长透明的甜蜜一丝一缕地闪耀。拔丝的乐趣似乎已经大于这道菜的味道本身。

那么，如何制作拔丝地瓜呢？当然有点讲究在其中。把地瓜均匀地切成小块，下锅油炸，炸到外橙黄内松软之后捞出沥干。之后再放油，小火热锅，置入冰糖，耐心熬糖浆，不一会儿就搅动完成。糖呈深棕色时，地瓜入锅，迅速翻炒，每块都裹上糖液后就大功告成了。说起来容易做起来难，熬糖浆的火候过小，糖浆会熬得很稀，拔不出丝来，易粘牙；火候过大，糖浆的色泽会变焦黑，味道会发苦。糖浆要经历三个过程，先起白色的大泡，不断搅拌至突然变小泡，颜色变深，继续搅拌至糖浆起大泡，并变得黏稠，可以拔出细丝来才行。

做拔丝地瓜有讲究，吃拔丝地瓜也有讲究。很多人说吃拔丝地瓜有两点感受：第一是烫，第二是很烫。糖衣经过油烹，自然温度高，再加上粘连在一起，温度很难散发。绵软的地瓜经油的料理，内芯也悄悄锁住温度。偏好吃喝的口舌才不会就此轻易投降做俘虏，于是，创造了点睛的配件——一碗清水。夹起一筷头拔丝地瓜，像作画前似的，蘸点儿水，然后送服入肚，既降了温，又斩断了糖在地瓜上的藕断丝连，实在是妙。温润的水就着裹着糖的甜糯地瓜下肚之时，不觉感叹，心急吃不了热豆腐，但应该吃得了拔丝地瓜！



拔丝地瓜



栗子鸡

金黄粉糯 栗香里的深秋味

天渐凉，北方秋意已浓。炒货店里“哗啦哗啦”翻炒栗子的声音时隔一年又如期而至。

栗子是秋天的硕果，秋冬吃栗是自然而然的事。没有听说谁不爱栗子，它自带甜味，不需要任何点缀。熟栗子金黄粉糯，热热乎乎，下肚几颗便能安慰了辘辘饥肠。谁能抵挡这诱惑？栗子同时适合用来做食材，给食物添味、借味，栗子鸡、栗子烧肉、板栗粽子、栗子羹、栗子糕都是发扬栗子甘甜味的典范。在排骨汤里放一把栗子，小火慢炖几小时，炖出来的汤又香又甜。

栗子鸡是一道名菜，取其谐音还有“大吉大利”之意。黄焖栗子鸡，选三黄鸡净膛、焯水、剁成块状并腌制，新鲜板栗烫开皮、去皮蒸一刻钟，小火煸炒姜、蒜、红葱片爆出香味，调至中火后加入鸡块，翻炒至鸡肉表面出油，而后加入栗子，翻炒均匀，倒入调味汁，加水焖煮至沸腾，大火烧开后转小火焖煮，最后根据个人喜好控制汤汁的浓稠度。鸡肉的滑嫩可口和板栗的软糯香甜巧妙结合，十分下饭。下饭菜总给人重口的印象，但这道栗子鸡却因这栗子带有风雅之味。

贴秋膘是对秋天最大的尊重，红烧肉里投几枚时令秋板栗，一道秋日限定版“板栗红烧肉”就诞生了。选肥瘦相间的五花肉清洗干净，切成麻将块状大小，板栗去皮洗净，葱切段，姜切片，五花肉块中小火煸至出油，捞起沥干备用，煸炒好调料，再倒入五花肉，翻炒均匀，加冰糖、老抽、生抽，加盖大火煮沸，改小火焖煮，再投入板栗拌匀，加盖小火续焖至栗肉软熟入味。出锅后的红烧肉红亮剔透、色如玛瑙，板栗金黄发亮，更是去油解腻。

栗子做成甜点造就了许多经典之作。栗子的甜而粉，与糖、奶油、面粉融合起来浑然一体，恰如其分地突出其美好之处。栗子糕是一道中式传统点心。将栗子洗净、切口，再用开水煮到栗子开口，这样好剥皮。再将去掉皮的栗子仁放到蒸屉里蒸，蒸熟的栗子仁取出加入猪油、蜂蜜一齐捣碎成泥。之后用小火翻炒栗子泥，最后选个模具压成形，栗子糕就做好了。栗子糕配茶最为适宜，吃起来暖暖的，而且不会噎人。



南瓜牛腩



芋头扣肉

可盐可甜 外糙内萌多样南瓜

橘色的南瓜，光看颜色就让人打心眼里开始暖和。这些年，南瓜名声在外，东北乱炖里若是缺了它，便少了清甜。最基本的乱炖总要有土豆、豆角、茄子这三样，再加上南瓜，它坚硬细密的质地在小火咕嘟里慢慢变软，用筷子能插透时，其他菜也就都好了。用锅铲稍微推碎点儿，菜汤汁变得黏糊，其他菜也有了南瓜的味道，每一口下去味道都是“你中有我”。要是跟猪肉一起炖，南瓜就变得比肉还抢手，有肉的味道却不油腻，是减肥人士解馋的好选择。

偶尔想吃得精致点？南瓜也必不可少。第一次吃到蛋黄焗南瓜的时候，惊为天菜——怎么会有这么矛盾又和谐的菜？蛋黄的咸中和了南瓜的甜和油腻，趁热吃下去咸甜两种味道依次迸发又交相融合，层次分明互相映衬。再来一口冰啤酒，生活瞬间完满。想做疙瘩汤又不会点疙瘩，也没关系。把南瓜蒸熟，加水和白面和成糊，烧一锅开水，水滚后把面糊从漏勺上浇下去，一滴滴“珍珠”饱满明亮，切点细白菜丝或大头菜丝一起煮熟，点一点儿盐和香油进去，再漂上些蛋花，点缀些许葱花，真的完美。

南瓜之奇妙，就在于你很难给它定性。你觉得它是管饱的主食，它却也能当菜，照样下饭。你觉得它以甜调为主，它和咸味儿搭配却莫名和谐。它呈现出什么样子，全凭你的需求。周末懒得出去，翻开冰箱，只剩下南瓜了，来道干烧南瓜，也是一顿好饭。大道至简，全靠配料，生抽、醋、蚝油、糖、葱蒜也能勾勒出一道南瓜佳肴。家里来小客人了，没有零食，炸一盘南瓜芝麻球，小点心能展现好厨艺和热心肠。南瓜切大块涂上椰子油高火烤，不一会儿满室馨香，

皆大欢喜。冬至包饺子，爱吃素的朋友，又没有预先买好合适的蔬菜，南瓜也能救场：还是蒸熟捣碎，和炒好的鸡蛋虾皮包在一起，蒸熟一咬，有流沙包的口感。想煮点排骨汤？超市有剥好皮的栗子，和南瓜猪骨一起煮，再加上两块黏玉米，暖胃暖心。

“可盐可甜”用来形容南瓜再合适不过了：外表糙，内心萌。质地坚硬，切过的人都懂的。外皮料理起来显得不好搞定，然而高温之下，它慢慢柔和，展露甜美。

粉粉面面 芋头甜鲜很百变

芋头黑黢黢、粗糙、满是泥污，实在算不上好看，料理的人若稍不留神，手还会奇痒，叫苦连天。谁能想到这秉性乖张的芋头，热火一炊，性情变得温厚，搭配各种食材味道都能合得来，成就百般美味。

芋头吃法多样，最简单的吃法莫过于蒸煮。将小芋头往锅里一扔，加水烧开，中火慢煮，捞出，剥皮蘸着白糖或蜂蜜吃，不爱吃主食的小朋友能吃个肚歪。吃完甜的，来点咸的。芋头、猪肉，苏东坡都很喜欢，要是他能尝一口荔浦芋头扣肉，想必定会赞不绝口。荔浦芋头做芋头扣肉再好不过。五花肉炸香、生抽上色，再切成厚片，芋头切片煎至两面金黄，腐乳、蒜末、料酒、生抽、老抽调匀，芋头片、五花肉蘸上酱汁，一片芋头、一片五花肉，在碗里码得整整齐齐，然后上锅大火猛蒸40分钟，蒸至熟透、倒扣即可。吸收了芋头香气，裹满酱汁的五花肉酥而不烂、肥而不腻，芋头粉粉的、面面的，一口芋头，一口五花肉，好吃。

在冷风飕飕的日子，芋头绝对是让人一入口便全身暖起来的食物，一杯温热的厚香芋啵啵奶茶、一煲香芋南瓜牛奶羹，或一碗香芋扣肉、一碟香芋排骨都能让人精神一振，周身暖和起来。