

秋雨过后 甜甜的板栗登场



黄焖栗子鸡

一场秋雨过后,天气瞬间凉爽起来,拂面的微风带着干燥的凉意,格外清爽。糖炒栗子摊温暖了不少匆忙的街头拐角。一颗颗油亮饱满的板栗,在铁锅中冒着热腾腾的白气,炒熟的糖炒栗子,通体泛着红亮亮、油光光的褐色,壳上还露出一个可爱的小口。

栗子所带来的不仅是口舌之暖,更是心里的暖,因此栗子被人做成各种美食。黄焖栗子鸡,把栗子的甜口运用到极致。选三黄鸡焯水,剥成块状并腌制,新鲜板栗去皮蒸一刻钟,小火煸炒葱、姜、蒜爆出香味,加入鸡块翻炒出油后加入栗子,倒入调味汁,加水焖煮至沸腾,转小火焖煮,最后根据个人喜好控制汤汁的浓稠度,收汁。鸡肉的滑嫩可口和板栗的软糯香甜巧妙结合,堪称绝配,鸡肉饱满、汤汁浓稠,十分下饭。

贴秋膘是对秋天最大的尊重,一碗浓油赤酱的红烧肉里投几颗板栗,炖出来的肉又糯又香。选肥瘦相间的五花肉清洗干净,切成麻将块状大小,板栗剥去栗衣,洗净,葱切段,姜切片,五花肉块中小火煸至出油,捞出备用。煸炒好调料,倒入五花肉,翻炒均匀,加冰糖、老抽、生抽等,加盖大火煮沸,改小火焖煮,再投入板栗拌匀,加盖小火继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。一口一块,栗香与肉香混合,滋味值得细品。

百变玉米 初秋“充电站”

如果只把玉米作为主食,实在是埋没了玉米这位粮食大咖。百变的玉米,蒸、煮、炸、烤、炒无所不能。

如果餐桌上有小朋友,一份松仁玉米绝不会出错。松仁的脆香结合玉米的甜糯,甜而不腻,酥香满口,莫说孩子,大人吃了也是难以停口。而人见人爱的咸蛋黄,撞上清甜的玉米粒,便成了咸蛋黄炸玉米粒。咸蛋黄炸玉米粒可以作为正菜,也可以当作小食,外酥里嫩,松香可口,金灿灿的外表下散发着掩饰不住的浓郁香气。黄金玉米烙,又名金玉满堂,是一道像甜点的家常菜。一盘好的黄金玉米烙,色泽金黄,松脆不松散,待到糖分融于口中、玉米爆裂的瞬间,一股甜蜜感油然而生。

当然,玉米也是肉类的灵魂伴侣,无论是“大丰收”还是“铁锅炖”,哪块肉能少得了大块玉米的帮衬?放到汤汤水水里,玉米更是不能缺少的存在,胡萝卜玉米猪骨汤、冬瓜玉米筒骨汤、玉米羊排汤……玉米用自带的粮食风味中和了油腻与肉食所有的“锋利”口味,让一碗靓汤变得圆滑可口。

初秋餐桌 迎接『大丰收』

秋分时节将至,每家的餐桌上也迎来了秋天的美食。胖乎乎的地瓜、白糯糯的山药,还有圆咕隆咚的紫薯,当然也少不了金灿灿的玉米、花生、栗子“三件宝”。这些粉粉面面的食材不仅能蒸着吃,还能有各种花样吃法。



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
青岛早报/观海新闻记者
钟尚蕾

花青素“大户” 初秋就吃它



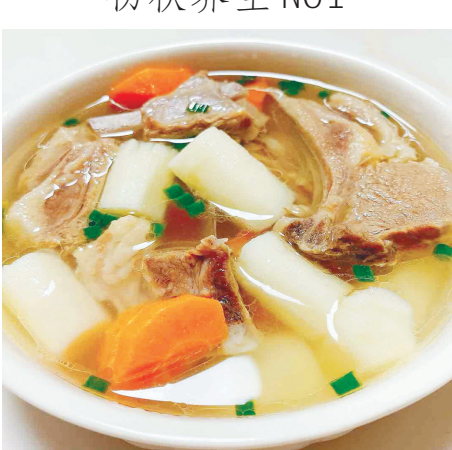
紫薯发糕

蒸着吃糯叽叽的紫薯,不仅是主食。更是蔬菜界的“花青素性价比之王”。据了解,紫薯每百克花青素含量约为51mg,性价比高于富含花青素的蓝莓5倍以上。而且每百克紫薯含膳食纤维2.5克,比土豆、山药的含量都高。

除了蒸、煮、烤,还有做多少都不够吃的紫薯发糕,其口感和紫薯蛋糕不相上下。紫薯的香甜和发糕的软糯融合得刚刚好,不用额外加糖也足够好吃。紫薯蒸熟压成泥,冷却后加入牛奶、鸡蛋、面粉、酵母,搅拌成可以拉丝的糊状,盖上保鲜膜,常温下发酵40分钟。模具中铺烘焙纸防粘,倒入发酵好的面糊,铺上红枣碎。冷水上蒸锅,开中大火蒸25分钟至熟透,关火后焖5分钟就能出锅。

紫薯发糕咬在嘴里糯叽叽的,满口紫薯香气,绵密的口感中带着微微的弹性。就算在家多做点冷冻起来,复热后的口感也很好。

可盐可甜 初秋养生NO1



山药羊排汤

医食同源,药食同用。纵览食材千种,能够直接以药为名,山药便是不可多得的存在。《药品化义》中曾记载:山药,温补而不骤,微香而不燥。既可入药,又是餐桌上常见的佳肴,成就了山药“神仙之食”的美名。

初秋时节,几根排骨切块放入锅内,大火烧开后,把山药去皮放入汤内,没有多余的配料,仅用小火慢慢地炖着。一会儿工夫,锅里混合着肉香的汤汁香醇浓厚,山药也被煮得绵密软糯。

论质感和口味,山药全然不是最出挑的,但山药一出场,总能让人感受到温暖。口感偏脆的山药烹炒入菜最适宜,山药切片,辅以黑木耳、青红椒快速翻炒,黑白青红,活色生香,餐盘中便可透着山野之间的仙气,自带素斋的极致之美。

山药味淡,口感细腻。去皮蒸透捣成泥,绵绵糯糯的山药泥便成了。山药泥和了糯米粉揉成团子,用枣泥做馅,再找来中秋节做月饼的模子一压,蒸熟放凉,个个精致诱人。轻盈如雪的山药泥裹着甜而不腻的枣泥,甜甜糯糯绵绵。以此类推,玫瑰山药糕、桂花山药糕、蓝莓山药糕……花样丰富的甜品,能把山药的美味发挥到淋漓尽致。

“童年白月光” 烤红薯登场

红薯又被称为番薯、地瓜、甘薯、山芋……有人说,秋天的人间至味,不过一个黏糊糊的烤红薯。刚出炉的烤红薯,沉甸甸、热乎乎,两手倒换着才能捧住那一抹扑鼻的香甜。撕开焦褐色的外皮,热气蜂拥而出,带着水汽奔向脸上的每一个毛孔。

就算是食物种类丰富的现在,红薯也仍是不少人的“白月光”。用它做成的“甘梅地瓜”更是打开了无数人的想象。甘梅地瓜做法并不复杂,但一浆,二炸,三梅粉,缺一不可。将地瓜切成条状后裹粉下锅油炸,直至表面金黄酥脆后出锅裹上梅粉即可。单单看着地瓜条在油锅里翻转舞蹈,碳水与油脂相遇,“滋滋啦啦”碰撞出迷人的焦香,就足以满足对幸福的一切幻想。

与甘梅地瓜一样,当碳水和油脂的相遇,还变化出了另一种佳肴,拔丝地瓜。选用红瓤或黄瓤地瓜,洗净切滚刀块,入锅焯水后均匀挂上土豆淀粉,待油烧热后把地瓜块倒入其中小火慢炸,至色泽金黄后即可捞出控油待用。而后锅中倒入清水和绵白糖,熬成金黄色后下入炸好的地瓜翻炒均匀,让糖浆紧紧拥抱每一块地瓜即可装盘。在一盘拔丝地瓜面前,“趁热吃”绝对不是一句简单的客套话,用筷子夹起一小块,柔韧的糖丝在阳光的照耀下泛着琥珀色的光,缠缠绵绵,依依不舍。拔丝地瓜与甘梅地瓜的酸甜口感不同,糖浆极致的甜瞬间占领了口腔。若是把地瓜块儿往清水里轻轻一蘸,冷热交替,脆脆的糖壳旋即形成,口感则更富有层次变化,焦脆恰到好处,软糯恰如其分,浓香经久不散,让人每吃一口都有惊喜。

红薯似乎无比百搭,煎炒煮炸蒸煎焖炖,它永远稳定地保持着美妙的口感,又精心变化出独特的风味。秋日需润燥,来一碗桃胶银耳红薯羹最好不过。红薯切丁,与银耳桃胶一同炖煮,做法简单,味道却丝毫不差。还有红薯麻球,蒸熟的红薯压成泥,趁热和入糯米粉,分揉成小小的圆球形,滚满芝麻,入油锅炸制。丸子渐渐浮起,勺子轻轻按压,炸至金黄捞出。一口咬下,冒着热气,谷物的清香、红薯的甘甜与芝麻的醇香在一只外酥里糯的麻球里相遇。

自古逢秋悲寂寥,总需要一些明媚的颜色,来温暖整个秋天。这些温暖的颜色,不妨从“大丰收”的美味与口感中提取,让初秋变得甜甜糯糯。



拔丝地瓜