

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、剁成块状并腌制，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、汤汁浓郁，十分下饭。

贴秋膘是对秋天最大的尊重，一碗浓郁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，改小火慢炖，再投入板栗拌匀，加盖小火继续炖至栗肉软熟入味。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，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。

周末 | 11
美食

“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，糖浆极致的甜蜜瞬间占领了口腔。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