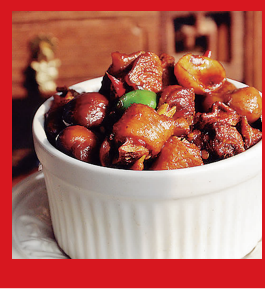
金秋味道 还数栗香

中国民间有句谚语“七月的梨枣，八月的山楂，九月的板栗笑哈哈”。又到一年大街小巷板栗飘香时节。刚炒好出锅的栗子会在壳上露出一个可爱的小口，轻轻剥掉外壳，栗子独有的甜蜜香气便肆无忌惮地窜出，其独有的绵软溶于口舌之间，令人回味无穷。鲜板栗富含维生素 C，所含的矿物质也很全面，含钾比苹果还高 4 倍。秋季适合吃栗子，栗子不光是炒熟了剥开就吃，还有各种做法哦！



板栗烧土鸡

材料：土鸡 1/2 只、老姜、香葱、香菜、板栗 10 多颗、老抽、白糖、油、蒜头、生抽适量

做法：

1.土鸡把内脏清理并冲洗干净后切块备用。

2.板栗冷水下锅煮 1 分钟，温水中快速去皮备用。

3. 蒜头去皮，老姜去皮切片，香菜、香葱去头清洗干净切小段。

4.下油热锅，爆香蒜头，倒入土鸡块大火翻炒至变色，加入适量的老抽、白糖均匀上色，加适量的水没过鸡块，倒入板栗、姜片加适量的生抽烧开后中火焖 30 分钟至板栗粉糯，撒入香葱、香菜，大火收汁即可。

栗子红薯排骨汤

材料：栗子 400 克(去壳)、红薯适量，两根排骨，400 克红枣，姜、水适量

做法：

1.排骨洗净，切块，氽水捞起待用。

2.栗子去壳去衣；红薯去皮，切大块。

3.红枣洗净拍扁去核。

4.煮沸清水，放入排骨、栗子、红枣和姜片，武火煮 20 分钟，转小火煲 1 个小时，放入红薯块，再煲 20 分钟，下盐调味即可食用。

桂圆栗子粥

材料：粳米 100 克、栗子(鲜)200 克、桂圆肉 15 克、白砂糖 10 克

做法：

1.粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时，捞出，沥干水分。

2.栗子剥去壳后用温水浸泡 3 小时，去皮备用。

3.锅中加入约 1000 毫升冷水，将粳米和栗子放入，先用旺火烧沸。

4.然后转小火熬煮 45 分钟。

5.桂圆肉和白糖入锅拌匀，续煮约 10 分钟，煮至粥稠，即可盛起食用。

栗子椰蓉小米糕

材料：小米 250 克、板栗 5 颗、白糖 1 汤匙、椰蓉 2 汤匙

做法：

1.小米淘洗干净泡冷水浸泡半天。

2.板栗去壳和衣切成细碎的小颗粒。

3.将小米和栗子碎仁放少许水用小电饭锅煮熟。

4.将白糖放进煮熟的栗子小米里充分搅拌均匀成米糕料。

5.用调羹将米糕料放入较深的模子中，压实，然后轻轻地磕出来，即成小米糕。

6.将成行的小米糕在椰蓉里滚一下，至小米糕表面均匀地裹上一层椰容即可。

蜂蜜烤板栗

材料：板栗 800 克、蜂蜜 4 汤勺、盐半勺、食用油 2 勺

做法：

1.把板栗洗净再用剪刀剪十字口。

2.把剪好的板栗装大碗，放半勺盐。

3.再加水泡 15 分钟。

4.烤箱 200 度预热，再把板栗放进烤盘刷油。

5.烤 23 分钟左右的时候，拿出来刷蜂蜜接着再烤 5 分钟就可以出锅了。

【食材介绍】

紫色果蔬：健康的“艺术品”

紫色是优雅而神秘的颜色，而拥有紫色“外衣”的水果和蔬菜也同样充满了优雅而独特艺术感，并同时富含丰富的影响和美味口感。

紫色卷心菜

将紫甘蓝切碎，搭配自己喜爱的调味汁，拌成自己喜爱的沙拉，或者更传统一点：制成泡菜，和猪肉三明治搭配，或者配炸鱼和玉米饼，脆脆的口感，会使整道菜别有一番风味。

蓝莓

从荷兰经典的早餐搭配到蓝莓玛格丽塔，与蓝莓相关的美食总是趣味多多，享用一道美味的蓝莓馅饼吧，它会让你快乐一整天！

日本茄子

日本茄子比常见的的茄子要细长，口感更加细腻，你可以用各种烹饪方式制作自己喜爱的茄子菜肴。茄子是一种很好的食材，营养丰富，你可以做茄子沙拉，茄子与肉也是很好的组合，或者做个素食三明治。如果你觉得上面那些做法都太繁琐了，可以试试地中海风味的茄泥酱。

紫洋葱

紫洋葱比普通洋葱口感更温和，口感层次也更丰富。在烤鲈鱼中加入紫洋葱，配合芦笋和自己喜爱的时蔬，丝丝洋葱味令人着迷。紫洋葱还可以制酱，也可以搭配山羊奶酪吐司。不要把洋葱上的皮扔掉，把它们放入鸡汤中，这样会使汤更美味。

【美食故事】

炒饭的发明

据说炒饭的发明和李鸿章有关，在一次国事访问中，这位晚清外交界的重量级人物命令他的厨师做一道中国人喜欢吃，洋人也喜欢吃的菜肴。聪明的厨师直奔厨房，挽起袖子，做出这道享誉中外，雅俗共赏的美食。李中堂因此声名大振，可惜那个厨子连名字都没有留下。

这令人想起“宫保鸡丁”这道名菜。太子太保丁宝桢的府宴压轴菜家喻户晓，甚至四川和贵州两省为争这道菜的归属而对丁大人的籍贯争论不休。他那能干的厨子，也没有留下姓名。

炒饭有很多种：扬州炒饭，福建炒饭，鸡丝炒饭，菠萝炒饭……最简单的大杂烩实际上是剩菜炒剩饭。炒的时候，先用小火烧热锅，加油，倒入冷饭和配料炒散，炒匀，炒热。千万不要大火，容易炒糊。调料不外是盐，糖，和胡椒粉，也可以放蚝油。不要放水和酱油，饭炒得越干越好。

【吃货学堂】

印度、泰国、日本的咖喱有什么区别

咖喱(Curry)是由多种香料调配而成的酱料，印度和泰国和日本用咖喱来烹饪菜肴，已经已经在亚太地区成为主流的菜品之一，受到全世界人们的认可。

那么，印度咖喱、泰国咖喱和日本咖喱口味上有什么不同呢？

印度咖喱：

印度咖喱是以丁香、小茴香子、胡荽子、芥末子、黄姜粉和辣椒等香料调配而成；由于用料重，加上不以椰浆来减轻辣味，所以正宗的印度咖喱辣味强，香味浓。

泰国咖喱：

泰国咖喱是较受广州人欢迎的咖喱，由于当中加入了椰浆来减低辣味和增强香味，而额外加入的香茅、鱼露、月桂叶等香料，也让泰国咖喱独具一格。

泰国人喜欢将咖喱制成膏状或酱状，使烹调方法更简单，咖喱菜肴更为入味。

日本咖喱：

日本咖喱又称为欧风咖喱，是因为其所用的稠化物为法式料理常用的奶油炒面糊，多用来制作浓汤，而且香料取材也多倾向南印度风格。

欧风咖喱虽然较为浓醇，但与印度咖喱比起来，其香料味还是明显不及。日本咖喱一般不太辣，因为加入了浓缩果泥，所以甜味较重。

日本咖喱除了可以拌饭吃，还可以作为拉面和乌龙面等汤面类的汤底，这和印度、泰国的咖喱有较大分别。

【烹饪技巧】

怎么做茄子才能少吸油？

茄子可以说是最吸油的蔬菜了，这是因为茄子的果肉是松软的，且含有较多的水分，在以油为介质的烹调方式下，其中的水分随油脂温度升高而快速蒸发，导致细胞破裂，油脂进入茄子。

烹饪茄子时如何让它少吸油呢？可以将茄子洗净改刀，然后用盐水浸泡 5~7 分钟，同时滴入少许油防止氧化变色，装盘蒸制，蒸好后淋上味汁可大大减少油量。

有时为了美味，会先油炸茄子，但过油后应焯水或用厨房纸巾先吸一下油；也可给茄子干炒后再烹制；做茄子时要注意食材搭配并多选用蒸、拌、快炒的方式。

【教你一招】

银耳应挑朵大蓬松的

1.看颜色：好的银耳颜色发白，或者是微黄色。颜色过白的银耳可能是用硫磺熏过的，如果是呈黄色或暗黄色，很可能是受潮后又烘干的，品质不好。

2.看外形：好的银耳外形比较圆润、朵大、质感蓬松、间隙均匀，而且肉质比较肥厚，银耳蒂上没有黑斑和杂质。朵形不全、蒂间不干净的质量比较差。

3.看质感：银耳中含有大量胶质，所以好的银耳质感柔韧，不易断裂。

4.闻气味：好的银耳干燥无异味。用特殊化学制剂熏过的还会有一种刺鼻的气味儿，受潮、发霉、变质后的银耳闻起来会有一股酸味儿，建议不要食用。

5.尝味道：如果银耳尝起来有点儿淡淡的辣味儿，说明银耳的质量很差，最好不要食用。