

秋食板栗正当时

眼下正是板栗上市的季节。板栗素有“干果之王”的美誉，在国外还有“人参果”之称。板栗与桃、杏、李、枣并称中国古代“五大名果”，其营养丰富，含有胡萝卜素、抗坏血酸、无机盐、蛋白质和核黄素等多种物质，纤维含量高，饱腹效果好。金秋时节，变换着花样烹饪板栗，食趣无穷。

板栗汤

秋燥饮食理，板栗汤少不了。板栗去壳去皮，干莲子泡好洗净，排骨焯水，一起放入电饭煲里，再加水、加生姜，按下电饭煲的煲汤模式。煲至40分钟时，再放入新鲜山药继续慢煲20分钟即可。这道汤除了排骨，其余汤料皆是秋季产物，板栗健脾，山药润肺，莲子养心，三者“各司其职”，共同调制出一碗溢满秋色的秋令食补汤。板栗的粉糯香甜充分融入肉汤里面，汤水鲜香味美，清润可口，余韵悠长。板栗汤滋阴润燥，健脾补气，最是适宜干燥的秋天。

焖板栗

板栗焖鸡块，味道非常好。干香菇泡发，香葱切段、姜蒜切片备用。半只鸡洗净切块，加入少许生抽、料酒、胡椒粉搅拌均匀，腌制10分钟。砂锅放油，加入姜葱蒜爆香，倒入香菇和腌制好的鸡块，翻炒至鸡肉变色时，倒入板栗肉，快速翻炒2分钟。接着，往锅中加入没过食材的清水，加入适量的老抽、蚝油、花雕酒、冰糖，大火煮开再转小火焖约半小时。最后，用大火收汁即可。板栗焖鸡汁浓味香，鸡肉的咸香鲜滑加上板栗的香甜软糯，每一口都美味无比。板栗焖鸡和胃健脾、补肾益气、强筋活血、补而不燥。除了板栗焖鸡，还可以板栗焖排骨、板栗焖猪蹄、板栗焖羊肉，皆有异曲同工之妙。



烤板栗

烤板栗是国民经典小零嘴，秋冬季节，糖炒板栗“称霸街头”，几乎没有路人能够抵挡它的诱惑。其实，用家里的烤箱或空气炸锅烤板栗，同样可以品尝到街头糖炒板栗的美味，且快捷又卫生。适量的蜂蜜、花生油、凉开水拌匀，调成糖油汁备用。将板栗清洗并沥干水分后，用板栗开口器将板栗外壳切一个十字口。处理好的板栗下锅煮10来分钟，捞出来晾干水分之后放入烤盘里，倒入糖油汁翻拌均匀，让每一个板栗都裹满糖油汁。烤箱或空气炸锅预热后，放入烤盘，用180度进行烘烤。15分钟后，板栗壳绽裂，露出橙黄色的栗肉，甜香弥漫，烤板栗大功告成。烤好的板栗，剥壳轻松，香酥可口又不失松软鲜甜，烘焙的热力使得栗香倍加浓郁，而蜂蜜的加入更是增添了板栗的芬芳和甜蜜，令人回味无穷，唇齿留香。静静的秋夜，蜷坐在沙发上，边看连续剧边品尝香喷喷、热乎乎的烤板栗，温情漫漫，幸福感满满。

板栗糕

板栗去壳去皮，取出栗肉，放入锅中蒸熟。冰糖加水加干桂花煮到化开，熟栗肉和适量桂花糖水同

放进破壁机内，再加入一小匙鲜牛奶，一起搅打成泥。不粘锅放橄榄油或玉米油，油热后倒入板栗泥，小火翻炒，炒至不粘铲子能成团时就可以了。取一团炒好的板栗泥，用模具压出自己喜欢的花形后，放入冰箱冷藏一小时即可食用。细细品尝，甜而不腻，软糯适口，板栗的甜香跟桂花的清香缠绵交织，口感清新，芬芳馥郁。板栗糕是秋日限定的“小甜蜜”，搭配着红茶，吹着秋风，看着秋色，细嚼慢咽，放松而又惬意。

板栗酱

把洗干净的板栗肉放入瓦锅中，注入清水，大火煮约20分钟时，放入红茶包，煮至茶色浓郁时，立刻关火。熟栗肉和适量红茶水倒入破壁机中，搅打成丝滑的泥状。不粘锅里加入适量黄油、淡奶油、白糖和板栗泥，小火翻炒到黏稠状即可起锅。做好的板栗酱，口感细腻，绵密润滑，栗香中透着淡淡的茶香和奶香，软糯可口。用板栗酱涂抹烤得酥香的面包片，搭配一杯鲜牛奶，便是一顿完美的西式早餐。吃不完的板栗酱晾凉后放入密封玻璃罐中，放冰箱冷藏，可以保存一个星期，随吃随用。厨艺高超的主妇，还可以用板栗酱制作板栗奶油蛋糕，香甜浓郁，人见人爱。

翠菊的养护要点



翠菊是一种常见的花卉，以其丰富多彩的花朵而受到人们喜爱。以下是翠菊的养护要点与注意事项。

光照

翠菊喜欢充足的阳光，最好每天获得至少6小时以上的直接阳光照射。选择位置明亮、通风良好的地方进行养殖。

温度

翠菊适应温暖的气候，最适宜的生长温度范围为15—25摄氏度。避免暴露在极端寒冷或极端炎热的环境中。

浇水

保持翠菊的土壤湿润，但避免过度浇水。在生长季节，当土壤表面感觉干燥时才进行浇水。注意避免水滞留在叶子和花朵上，以防止疾病的发生。

排水

翠菊需要良好的排水性能。使用透气性良好的土壤或在底部设置排水孔，以确保水分能够顺利排出，避免根部积水。

施肥

翠菊在生长期需要适量的营养物质来促进茂盛的生长和花朵的形成。可以使用花卉专用的肥料，在生长期每隔2—3周施肥一次，按照包装说明稀释和施用。

支撑

由于翠菊的花朵较大且茎干较细，可能需要支撑以防止植株倾斜或折断。使用竹竿、花架或其他合适的支撑物来支撑植株，并确保与茎部保持稳固的连接。

修剪

定期剪除翠菊的枯黄叶片、枯花和枝条，以保持植株的整洁和美观。可以在生长季结束后进行修剪，以促进新的生长和花芽的形成。

病虫害防治

翠菊可能受到一些常见的病虫害的侵害，如蚜虫、白粉病等。定期检查植株，如发现病虫害的迹象，可以使用合适的杀虫剂或病害防治剂进行处理。