

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,倒下车菇和腌制好的鸡块,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,露出橙黄色的果肉,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,软软糯糯。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,还可以用板栗酱烤制板栗奶油蛋糕,香甜浓郁,人见人爱。

方远

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。

李殷