

日常生活中,你是不是常为不会买菜而头疼?不同的菜中,即使是同一种食材,也会有不同的要求。究竟怎么选食材?现在就跟随我们的大厨,一起去菜场走一圈吧。你也可以关注我们的微博@818小生活,说出你的困惑,请大厨专门指点。

# 真的吃货要学会无视外表

## 吃栗子,究竟选个头大、颜色深的,还是小个头、毛茸茸的



时令鲜果·板栗  
大厨陪你逛菜场

秋意渐浓,白天在一天天变短,衣柜里的衣服鞋帽在更迭,不变的是吃货对吃永远的渴望和根据时令不断翻新的零食。当季最适宜最养生的小零嘴,莫过于板栗了。路边黄澄澄、油亮亮的糖炒栗子,每天都咧着嘴在勾引吃货肚里的馋虫。市场上新鲜的板栗买回家还可以煮菜、熬粥,但是,你会挑选板栗吗?

现代快报记者 唐蕾



糖炒栗子真可谓历史悠久的小零食,古人就知道将砂石放入铁釜中,加入馅料,置火上炒热,然后把栗子放在其中来回翻炒,直到变成红褐色。这时,炒熟的栗子自然会在壳上露出一个可爱的小口,糖炒栗子最理想的效果就是“中实充满,壳极柔脆,手微剥之,壳肉易离而皮膜不粘”。

说到营养,板栗也是当仁不让。板栗具有和胃健脾、缓解脾虚的作用,对于食欲不振的人来说,吃一些熟板栗还能调理肠胃,用板栗熬粥可以治疗消化不良。栗子富含柔软的膳食纤维,血糖指数比米饭要低,糖尿病人也可适量食用。

此外,板栗中所含的丰富的不饱和脂肪酸和维生素,能够防治高

血压、冠心病和动脉硬化等疾病。孕妇也可以适量食用,因为板栗有利于骨盆的发育成熟,还有消除疲劳的作用。不过,生栗子吃多了难以消化,熟栗子吃多了又容易胀气,所以,吃栗子一定要适量。而且栗子含淀粉较多,吃多了容易长胖,爱美的姑娘可不要过分贪嘴哦。

那么,在挑选生栗子时,到底有什么讲究呢?听听经验丰富的大厨是怎么说的。

很多人以为那些看上去颜色较深的栗子比较好吃,其实这些恰恰是陈年的,不新鲜;要挑那些颜色浅一些的,外壳略微发红的就比较好。还有一点可以分辨栗子是否新鲜,那就是看栗子上的绒毛。新

鲜栗子上一般绒毛较多,而陈年栗子绒毛就少很多了。同时,挑选时要确保栗子表面没有虫眼。

从个头上来说,很多人以为栗子越大越好吃,其实恰恰相反,那些个头很大的往往水分大、甜味少,选那种中等大小的就很好。很多栗子达人都知道,卖糖炒栗子的摊位上,个头大的栗子往往价格便宜,相反,那些个头小的反而价格较贵,吃起来糯糯的,甜甜的。要知道野生山栗子个头都不会太大,但是口味却很甘甜。

从形状上来说,一种是一面圆形的,一面较平,这种形状的栗子吃起来比较甜;另一种栗子两面都较平,这种形状的栗子甜味不足。

最后,拿起栗子捏一捏,摇一

摇,如果摸上去饱满的就比较好,而那些捏上去有些空,摇一摇有果仁晃动的声音,就说明栗子已经干瘪了,不新鲜。

如果是买加工好的糖炒栗子,也有讲究。选购时不要一味追求那些卖相很好,看上去黄澄澄的栗子,因为这些栗子中有可能加入了对身体有害的工业石蜡,很多栗子炒制的时间不够,栗子没有开口,一些吃货直接用牙齿咬,就可能把对身体有害的化学物质吃到肚子里,所以买的时候一定要注意。而有些栗子看上去果肉有些发黑,其实这只是栗子本身正常的化学反应,对人体没有什么危害。

所以,千万不要被外表迷惑啦。

如果有吃货妈妈,你会变成啥样?在早餐的香味中醒来,在夜宵的满足中睡去。过生日有亲自烤的蛋糕,过圣诞节有精美的姜饼屋;妈妈还会带着你一起,把爱揉进面团里,最后让你满满地全吃到肚子里。一起来看看吃货妈妈和吃货儿子的美食笔记吧。

# 蛋白椰丝球

## 给吃货们磨磨牙

秋风转凉,食欲大振,吃货妈妈给小吃货烤了好吃的蛋挞。结果剩下不少蛋白,精明能干的妈妈把这些蛋白全部利用起来,做了酥软可口的“蛋白椰丝球”,秋高气爽的下午来些小点心磨牙,心情果然大好。



### 蛋白椰丝球

参考分量:约28个

配料:椰丝80g、低筋面粉20g、椰子粉20g、白砂糖40g、蛋白2个

烘焙温度和时间:150℃,中层,约25分钟。

### 步骤:

- 1.椰丝、椰子粉、低粉、细砂糖混合均匀;
- 2.把蛋白倒入粉类混合物里;
- 3.用手搅拌均匀,成为一个均匀的面团,取一小块儿面团,搓成直径约2.5cm的小球,至面团全部搓制完毕;
- 4.排入烤盘,送进预热好的烤箱,150℃,中层,约25分钟。

from 涓涓小厨的新浪博客

## 家有美食

吃货小聚,兜兜转转,总是又回到吃的话题上。这个说“我妈妈有一道拿手好菜”,那个说“我爸爸又自创了一道惊悚的美味”。家里的菜总是创意十足。你们家的传家菜都是什么?别藏着掖着了,赶快来露一手吧,把创意菜谱发至邮箱xdkbchihuo@126.com。

## 乌鸡丽参面

在韩国旅游期间,一款叫“乌鸡丽参面”的食品引起了我的极大兴趣。其实这道面和中国传统的鸡汤面倒是有几分相似。不过,乌鸡丽参面用的面条是手擀的,细如发丝。另外,除了在里面放入乌鸡肉丝等佐料外,还特意添上一根韩国特产的高丽参。有了乌鸡肉丝和高丽参的出现,单单营养这一项就让人食指大动了。

乌鸡丽参面具有“大补”功效。首先,乌鸡气味甘、微温、无毒,有补中止痛、滋补肝肾、益气补血、滋阴清热、调经活血、止崩治带等功效,现代医学研究认为乌鸡含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸,能调节人体免疫功能和抗衰老。其次,高丽参在预防糖尿病、动脉硬化、高血压等方面有明显效果,高丽参还有抗癌、控制疾病、促进血液循环、防止疲劳、增强免疫力等方面的功效。

乌鸡丽参面口感爽滑、味道鲜美,在韩国期间,我虽多次食用但仍不解馋。为了回国后也能吃到这种美食,返程前,我特意向当地的一位大厨请教了它的制作方法。



### 原料:

面条200克、乌鸡半只、高丽参1根、油菜心2根

### 做法:

- 1.先将乌鸡熬汤,乌鸡熟后去骨,将鸡肉切丝或撕丝待用;
- 2.开水下锅将面条煮熟,捞出盛碗;
- 3.锅中倒入乌鸡汤,放入鸡肉丝、高丽参、油菜心,加少许酱油煮开后倒在面条上;
- 4.最后,点缀上小香葱即成。

教我做面的那位韩国厨师是一位热情的小伙子,讲完面的做法,他还提醒我,高丽参不宜早放,煮熟即可的口味才最为可口。韩国人熬乌鸡是为了用其汤,通常只放葱、姜、蒜来逼出鸡的原始纯粹,这对取汤煮面来说是适宜的。如果是要品肉的话,撒上一把枸杞,添上几朵干制的香菇,味道会更加鲜美。

张前

