

秋季滋补怎能少了板栗焖鸡



资料图片

见习记者 姚晓晓

秋风初起，街头小巷弥漫着甜甜的板栗味。9月正是板栗大量上市的时候，除了平时吃到的糖炒板栗，如何把板栗搬上自家的餐桌？今天跟着记者来瞧一瞧。

家住市区五一路的姜女士可谓是一名资深的美食达人，食物的搭配及营养成分对姜女士来说可谓如数家珍。

9月25日上午10时，记者来到姜女士家中。“我平时闲来无事就爱看书，然后把经常吃到的食物的做法及营养成分记下来，贴在冰箱上，每天开

冰箱的时候都可以看见，时间长了自然也就记住了。”在与记者聊天的同时，姜女士手中还不停地剥着板栗，原来今天姜女士要制作的美食就是“板栗焖鸡”。

“板栗中不仅含有大量的蛋白质，而且含有大量的维生素，和鸡肉搭配同为补益食品，作为家常美食最合适不过了。”姜女士告诉记者。待姜女士将板栗剥够一盘后，就开始制作这道美食了。

首先，姜女士将鸡肉切成块后凉水下锅，煮开后捞出洗净晾干备用。“这是准备工作，第二步才是这道菜的

关键——煎鸡肉。”只见姜女士将锅中放入适量的油，随后放入鸡肉开始煸炒。“要把鸡肉中的水分煸干，待表面微微发黄后将鸡肉盛出备用，这样的鸡肉炖煮过程中才更入味。”说着姜女士把煎好的鸡肉盛出，锅内多余的油倒出，剩底油后放入葱姜，花椒等煸炒，待炒出香味后放入番茄酱和生抽一起翻炒，随后将煸炒过的鸡肉倒入，而后倒入开水开始炖煮。

由于板栗比较难熟，所以板栗要和鸡块同步放入，大火烧开小火焖30分钟左右，再放入盐等调味品了，接着大火收汁就可以出锅了。



我家私房菜

侃出你的菜: 15139550001



黄桃罐头

黄桃含有丰富的维生素C和大量的人体所需要的微量元素，因此广受人们喜爱。眼下正是黄桃上市的季节，不如囤点黄桃做些酸甜可口的罐头吃吧！

材料：黄桃（最好选择硬一点的），冰糖，纯净水，罐头瓶子。

做法：

1.将桃子洗净，罐头瓶子消毒备用。

2.用小刀顺着桃子边缝划一圈（刀头顺着桃核走，要划透），然后双手握着桃子的两侧扭转几下，将桃子分开，然后用小刀将桃核分离出来。

3.用削皮器削掉桃皮。

4.削好的桃子放在淡盐水里防止变色。

5.将桃子切块。

6.切好的桃子装瓶，放入冰糖（黄桃去皮去核后和冰糖的比例是6：1，甜度要比外面的淡，可以根据自己的口味增加糖量），倒满水，拧紧盖子在蒸锅里蒸25分钟左右。

7.蒸好的罐头出锅后马上垫着毛巾将盖子拧紧，会听到砰的一声就是密封好了（刚出锅的桃子罐头颜色会感觉没太熟，等放凉后余热会将它变熟的），待罐头放凉后放冰箱冷藏后再吃。 据《成都商报》



将桃子分开。



削皮后将桃子切块。



切好的桃子装瓶。



蒸好的罐头出锅后将盖子拧紧。



品茗识茶

购买老白茶 你可长点心

现在市场上老白茶有多少？可以告诉你，很多很多。但市场上有多少“老白茶”是真正的老白茶？可以告诉你，很少很少。

调查：10年陈的“老白茶”遍地都是

随便到茶叶市场逛逛，就会发现老白茶真是多如牛毛，动辄5年陈、10年陈。很多写着“老白茶”字样的茶饼、茶盒等都被摆在显眼的位置。

在一家专营白茶的门店，一位店员给记者展示了多款陈年白茶，有三五年的，也有十年八年的，最久远的到了1999年。最有趣的是，1999年的这款茶饼，竟然还有100多饼。

白茶，多产于福建福鼎、政和县一带，以福鼎的最为正宗，近年来因其具有降糖、降脂、解毒、抗氧化等功效受到关注，甚至有“一年茶、三年

要、七年宝”的说法。但随着白茶市场的日渐升温，市场上很多老白茶都真假难辨。

真相：很多“老白茶”并非自然发酵

“目前市场上，出现了不少饼状的老白茶产品。”一位资深茶商提醒茶友，“那些号称存放了10年以上的白茶饼，是值得推敲怀疑的。因为白茶模仿普洱茶的工艺进行压饼，是近七八年的事。”另外，他表示，还有一种“老茶”也需要提防，“有个别商家会将部分陈年茶和一些新茶掺在一起，当作老茶卖高价。”

据了解，真正意义上的老茶，大部分都是在温度、湿度适中，通风透气，清爽无杂味的环境下缓慢自然发酵的过程。销售白茶多年的茶老板说，近年来的白茶热，也使得部分商販开始作旧茶叶。“通

过制造高温、高湿、通风不畅的环境，人为加速茶叶陈化。但这样的茶叶与自然发酵的老白茶相比，口感等大相径庭，甚至还可能影响人的健康。”

建议：最好自己收藏白茶

其实，辨别真假老白茶，还是有一些方法的。

首先，从茶饼颜色上看，老白茶是“五颜六色”的，毫会转化为银灰色，未充分转化的叶子为绿色，转化的过程中呈褐色、黄色，深度发酵后则呈黑色。若是单一的褐色或黑色，则一般为经喷水后再高温发酵的“作旧”茶。其次，从口感和香气上鉴别，3年至8年的白茶有荷叶香，8年至15年的白茶有枣香，15年以上呈药香。如果只有陈香却没有其他香气，口感平滑且不耐泡，则一般为假的老白茶。真正的白茶口感滑、甜感足，杯底香气扑鼻，8年以上的老白茶，冲上十多泡还是很有味道。最重要的就是叶底了。通过自然氧化、缓慢发酵的老白茶，叶底静脉走水清晰，有活性，而后期加工、造旧的白茶脉络不清晰，用手一捏就烂掉。

但是，哪怕是制茶多年的老茶农，也有看走眼的时候。如果要想喝上真的老白茶，建议还是自己收藏，每年收藏一些，以后自己就有不同年份的老白茶可以喝了。 晚综

生活窍门

保存面包，应该冷冻而不是冷藏

面包是生活中很多人都比较喜欢吃的一种食品，吃不完的面包为了保持新鲜度，可以将其放进冰箱冷冻。

可能会有人问，为什么不是冷藏呢？因为低温下，面包的硬化速度快。18℃~25℃是最适合面包的保存温度。冰箱冷藏室温度大约为2℃~6℃，会加速面包的老化。但当温度

降到0℃以下的时候，淀粉的老化作用就大大放缓了。所以，如果是大的欧包或吐司，建议把面包切片后用保鲜袋分装好，放进冰箱冷冻，吃的时候拿出来解冻即可。

那么如何解冻呢？面包拿出来后，在表面喷点水，重新烘烤解冻；或者放进微波炉解冻后再用烤箱烘烤一下。晚综



您是“食尚”达人吗？您有独特的美食心得吗？或者您有什么拿手好菜？抑或对美食有着特殊的情愫？

《天下美食》版面已推出《我家私房菜》栏目，意在发现家庭美食，为喜欢烹调且擅长做菜的你提供一展身手平台。只要您爱吃，或者身边有爱做菜的朋友，都可以来告诉我们。我们将走进社区，走进您家，寻找您或您身边的烹饪达人，寻找特色私房菜。

享受美食，享受生活！如果您足够有“料”，就来接下我们的征集令吧！联系电话：15139550001（记者姚晓晓）

绿雪芽® 中国白茶标志性品牌

漯河旗舰店

白茶始祖 传世经典

~ Lv Xue Ya ~

一年茶 三年药 七年宝

地址：海河路39号 电话：0395-3386888