

冬天的街头什么最诱人？那必须是“糖炒栗子烤红薯，便利店里关东煮”。其中，小晚最喜欢的就是糖炒栗子。即使寒风凛冽，路过板栗店时那股飘来的栗子香也能让人忍不住停下脚步。热乎乎的栗子捧在手心里，吃上一颗，软糯甜香，哪里还有什么人间不值得。

买栗子知多少？

在小晚眼里，冬天就是吃板栗的季节，一颗接一颗，只要一开吃就完全停不下来。逛了好几家糖炒栗子店，小晚发现今年无锡市面上的糖炒栗子价格在每斤15—25元不等，产地、大小、开不开口、品牌等都是他们价格不同的原因。

经营板栗店的瞿老板介绍，板栗我国的种植面积很广，安徽、河南从及昆明等地都有，但是由于日照、土质、海拔等因素，以燕山山脉一带所产板栗为佳。那里的板栗含糖量高，水分少，吃起来特别香甜。

现在已经是吃栗子的最佳时节了，但是你知道怎么挑选栗子吗？瞿老板给小晚分享了一些小窍门。

一、看外表。瞿老板解释说，购买生板栗时，可以将外部坏掉的板栗挑出。回家烹饪前，将板栗在水里过一遍，就可以将浮在水面上的坏栗子挑选出来。如果是熟板

栗，板栗店会在加工前将坏板栗挑出。

二、看大小。如果是购买糖炒栗子，那应该选择小的板栗。因为大栗子没有小栗子含糖量高，因此在购买糖炒栗子时，应该选择小的而不是大的。如果是用来烹饪的，不需要特殊的甜味，就推荐买稍大一点的。

三、看形状。选购栗子时，要买形状一半是平的，另一半是圆的板栗，因为这种栗子接收的太阳光较多，味道会比较甜，而夹在中间的那种，两边都是平的，因为光照相对较少，味道会差很多。

四、看是否开口。一般开口炒制的都不是燕山一带的栗子，且开口炒制除了好剥以外有不少弊端：不但水分蒸发快，口感差，而且在炒制时混入了糖和沙石，失去了板栗的自然原味。同时，开口炒制的板栗个头都偏大，没有小个头的香甜。

大冷天吃什么？ 我来举个“栗子”

鸿记板栗

学习完挑板栗的小技巧，小晚立刻就出发，去买栗子吃喽。说到吃糖炒栗子，鸿记板栗绝对是无锡很有名气的一家了。这个创始于2002年的连锁板栗品牌，经过近20年的发展在无锡及周边目前有近30家门店。

小晚买了一包糖炒栗子，25元一斤。据店员介绍，鸿记板栗的栗子是产自燕山的“迁西板栗”。刚出锅的糖炒栗子，油光锃亮，热气腾腾。捧在手里闻起来就有一股香味。栗子的个头不是很大，手指轻轻用力就可以剥开。剥

炒栗子店还有这么多

西木栗子，最近还蛮火的一家板栗店，栗子是按杯卖的，冰栗大杯28元，烤栗大杯28元。小晚很喜欢吃炒栗子，但没尝试过冰栗，一杯量不算多，但颗颗饱满，因为是开口的所以很好剥，在嘴里含一会，再嚼就是甜甜糯糯的，但是冬天没法多吃，感觉太冷了。

金东板栗，一家连锁老店了，很多居民都喜欢路过时买一点尝尝。25元一斤，每颗栗子的大小都差不多。剥

开后的栗子呈现金黄色，吃起来又香又甜，很细腻，是小晚喜欢的软糯口感。

除了糖炒栗子，一旁货架上的几款小零食也吸引了小晚的目光。荞麦片，用苦荞制作而成，有很高的营养价值，5元一包的价格也是非常实惠，又薄又脆，适合当零食吃。核桃花生，壳硬而脆，可咬可剥，果肉带有特殊的核桃香味，比一般花生更有嚼劲，所以也被称为怪磕小花生。红薯片选用山东烟薯制作而成，又香又脆，吃起来还有一股红薯的甜味。

开壳，露出金黄色的栗子仁，同样是很软糯香甜的口感。除此以外店里还有很多干果零食也值得尝试。

金栗王，小晚发现金栗王的栗子价格都很统一，25元一斤。很多人从小吃到的老店，路过门口就能闻到糖炒栗子的香味。新鲜出炉的糖炒栗子热气腾腾，小晚喜欢用牙咬，轻轻一咬就可以剥开了。

初冬，请和小晚一起，尽情享受栗子的香甜吧。（张颖）



扫描二维码
了解更多

一期一烩

暖心暖胃
美味看得见



银鱼体形细长而洁白如银，肉密无刺且滋味鲜美，银鱼产于我国东南沿海的淡水湖泊，素有鱼类皇后的誉称，是一种稀有名贵的淡水鱼，其质量以太湖所产为最佳。银鱼，古称脰残鱼，宋代司马光“银花脰鱼肥”的诗句，指的就是银鱼。银鱼一年四季皆产，无骨，透明，煮熟后呈白色，小者只若牙签粗细，大者可堪比小指，是著名的太湖三白之一，也是太湖流域的江南人家餐桌上必不可少的美味。

脆皮银鱼是江苏无锡的一道名菜，属于重量级的宴客大菜，同梁溪脆鳝，油爆虾齐名为无锡本帮三大经典菜肴。脆皮银鱼系选用优质太湖银鱼，经码味、挂糊炸制而成，食时蘸以调料。脆皮银鱼体态饱满，色泽奶黄，外脆里嫩，鲜美适口，营养丰富，一度因其制作的繁琐以及对经验的要求之高，几乎在江湖绝迹。



扫描二维码
了解更多

险些绝迹江湖？ 小小银鱼如何做出花来

主辅料：

太湖大银鱼10条（13cm/条）、桃仁、土豆、黄瓜、草莓、鸡蛋、面粉若干。

调 料：

李锦记番茄沙司、色拉酱、芥末、胡椒粉、花雕酒、葱汁、姜汁、鸡精、精盐、泡打粉。

制作方法：

将银鱼去头尾、内脏后，洗净，沥干水分，放入碗中，加入盐、味精、黄酒、胡椒粉、葱汁、姜汁，腌制待用。把面粉、生粉放入碗中，加清水搅成糊状。把鸡蛋清打成发蛋，倒入粉糊中，加入泡打粉、色拉油调制成脆皮糊。取锅烧热，放入色拉油烧至160摄氏度，把银鱼逐条挂上脆皮糊，入油锅中炸至外脆里嫩。土豆煮透碾成泥，放入黄瓜、桃仁、草莓粒、李锦记番茄沙司、色拉酱制成坚果色拉。最后脆皮银鱼和坚果色拉一起装盘即成。

特点：

色泽淡黄，外脆里嫩，鲜香可口。

注意点：

调制脆皮糊时要用手将面粉团捏开，不要用筷子搅拌出筋，出筋后银鱼挂糊就不均匀影响美观。菜肴咸淡依据个人口味，注意炸的时候不要被热油溅到，以免烫伤。（金玉）



张献民

- 亚洲名厨
- 中国烹饪大师
- 中国淮扬菜大师
- 国家高级烹调技师
- 全国餐饮业认定师
- 第十届全国技术能手
- 餐饮业国家级评委
- 国家职业技能竞赛裁判员
- 江苏省首席技师
- 江苏省技术能手
- 无锡市突出贡献高级技师



本周优享

特价？打折？
看这里！



主理人：金玉

瑞廷西郊酒店中餐厅

- 6—8人午市套餐，原价1774元/份，限时优惠价888元/份
- 10—12人实惠套餐，原价2886元/份，限时优惠价1588元/份
- 10—12人精选套餐，原价4062元/份，限时优惠价1888元/份
- 10—12人高端套餐，原价4928元/份，限时优惠价2588元/份

蠡溪别苑·古典园林餐厅

- 3—4人茶膳坊户外休闲下午茶，原价266元/份，限时优惠价98元/份
- 2—3人蠡溪赏味套餐，原价466元/份，限时优惠价322元/份

宝界商汇酒店

- 3—4人怡情小套餐，原价392元/份，限时优惠价298元/份
- 8—10人踏青豪华商务套餐，原价1702元/份，限时优惠价1388元/份
- 10—12人同学聚会套餐，原价1192元/份，限时优惠价888元/份