

秋食板栗，软糯香甜，老少皆宜

金鹰报·新湖南社区频道记者 谭好 整理

入秋以后正是板栗成熟的季节，超市里，路边摊，到处都摆满了板栗。板栗不仅软糯香甜，而且营养丰富，富含维生素和微量元素，常吃能够很好地提高身体免疫力。今天小编教大家几种板栗简单又好吃的做法，学会后天天吃都不腻。

板栗烧排骨

材料：排骨 600 克，板栗 12 个，大葱 1 颗，生姜 1 块，八角 2 个，桂皮半根，香叶 2 片，红辣椒 6 个，冰糖 1 块，料酒、生抽、盐适量

- 做法：
- 排骨用清水洗干净后浸泡 15 分钟，板栗洗干净用剪刀从上面剪个十字；
 - 锅中放盐，把板栗倒进去煮 10 分钟；
 - 把洗干净的排骨倒进锅里，里面加生抽 2 勺、葱段和生姜片煮开；
 - 烧开后用勺子撇去上面的浮沫；
 - 大火把排骨煮 20 分钟捞出；
 - 板栗趁热把壳剥下来，排骨用清水冲干净备用；
 - 热锅把冰糖放进去小火慢慢熬至融化；
 - 再把排骨倒进去翻炒至金黄；
 - 放入葱、姜、红辣椒、八角、香叶、桂皮炒出香味；
 - 锅中加烧开水烧开，加 3 勺生抽、1 勺料酒，把板栗倒进去小火炖 50 分钟；
 - 最后把汤汁收浓加 1 勺盐搅拌均匀即可出锅。

糖烤板栗

材料：板栗 500 克，食用油、白糖适量

- 做法：
- 板栗用水冲洗干净，再将水分沥干；
 - 用锯齿刀将板栗划十字刀；
 - 锅中加入 2 勺白糖、半碗清水烧开；
 - 待水起大泡后关火，然后盛出



板栗烧排骨



板栗红烧肉

- 放一旁备用；
- 将划好的板栗放入碗中、加适量油拌匀；
 - 然后放入烤盘中，入烤箱中层，200 摄氏度先烤 15 分钟；
 - 取出刷糖水；
 - 最后盖上锡箔纸，入烤箱再烤 5 分钟后即可。

板栗香菇鸡饭

材料：鸡腿 1 个，大米 200 克，香菇 4 朵，板栗适量，胡萝卜 1 根，姜、蒜、香葱、生抽、蚝油、糖、盐、食用油适量

- 做法：
- 200 克大米加入 1:1.4 水浸泡；
 - 鸡腿去骨切小块，香菇和胡萝卜切成丁，板栗去壳切成小块；
 - 锅中加入适量的油，下入姜蒜爆香；

- 然后加入鸡块，开大火翻炒；
- 待鸡块变色后加入香菇和胡萝卜丁翻炒均匀；
- 加入板栗翻炒；
- 然后放入适量生抽、蚝油翻炒片刻；
- 加入泡米水煮开；
- 根据个人口味调入适量盐、糖，盖上锅盖中火煮 5 分钟左右；
- 再将刚炒好的鸡肉连汤带水倒入电饭锅中；
- 待饭煮好后，最后盛出撒上香葱即可。

板栗红烧肉

材料：五花肉 300 克，板栗、冰糖、料酒、姜、蒜、香料、盐适量

- 做法：
- 五花肉入冷水煮至水开 5 分钟捞出洗净切方块；
 - 冷油中放冰糖开小火，用锅铲不停地划小圈圈至冰糖熬出糖色；
 - 糖色炒好下五花肉快速翻炒至上色，倒入料酒翻炒；
 - 加姜蒜、香料炒香，五花肉和板栗放入电饭锅中，倒入开水没过肉，然后放入适量盐开煮饭档炖 60 分钟即可。

栗子番薯糖水

材料：番薯 500 克，板栗 200 克，红糖、姜片适量

- 做法：
- 板栗放入汤锅中，加入适量的清水；
 - 盖锅盖，大火煮 5 分钟，然后

- 捞出趁热将板栗去壳；
- 将准备好的番薯洗干净，去皮，滚刀切块；
 - 另起汤锅加适量清水；
 - 待水开后放入番薯和板栗；
 - 然后再放入适量的姜片、红糖拌匀；
 - 待水煮开后关火即可。

香菇烧栗子

材料：板栗 300 克，香菇 200 克，青椒、红椒、盐、生抽、老抽、姜适量

- 做法：
- 板栗剥掉外壳，上蒸锅蒸 8~10 分钟；
 - 香菇去蒂撕成块，青椒、红椒去蒂去籽切块待用；
 - 锅烧热下油，下姜片爆香，再下香菇炒出香味；
 - 随后下蒸好的板栗炒匀，加快要没过菜的水；
 - 水开后加入盐、生抽、老抽调味，盖上锅盖小火焖 10 分钟；
 - 打开锅盖，加入青椒、红椒，大火翻炒收汁即可。



糖烤板栗



栗子番薯糖水



板栗香菇鸡饭