

# 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：

1. 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；
2. 锅中放盐，把板栗倒进去煮 10 分钟；
3. 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；
4. 烧开后用勺子撇去上面的浮沫；
5. 大火把排骨煮 20 分钟捞出；
6. 板栗趁热把壳剥下来，排骨用清水冲干净备用；
7. 热锅把冰糖放进去小火慢慢熬至融化；
8. 再把排骨倒进去翻炒至金黄；
9. 放入葱、姜、红辣椒、八角、香叶、桂皮炒出香味；
10. 锅中加烧开的水烧开，加 3 勺生抽、1 勺料酒，把板栗倒进去小火炖 50 分钟；
11. 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：

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



板栗红烧肉

放一旁备用；

5. 将划好的板栗放入碗中、加适量油拌匀；
6. 然后放入烤盘中，入烤箱中层，200 摄氏度先烤 15 分钟；
7. 取出刷糖水；
8. 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：

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



板栗烧排骨

捞出趁热将板栗去壳；

3. 将准备好的番薯洗干净，去皮，滚刀切块；
4. 另起汤锅加适量清水；
5. 待水开后放入番薯和板栗；
6. 然后再放入适量的姜片、红糖拌匀；
7. 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：

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



糖烤板栗

4. 然后加入鸡块，开大火翻炒；

5. 待鸡块变色后加入香菇和胡萝卜丁翻炒均匀；
6. 加入板栗翻炒；
7. 然后放入适量生抽、蚝油翻炒片刻；
8. 加入泡米水煮开；
9. 根据个人口味调入适量盐、糖，盖上锅盖中火煮 5 分钟左右；
10. 再将刚炒好的鸡肉连汤带水倒入电饭锅中；
11. 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：

1. 五花肉入冷水煮至水开 5 分钟捞出洗净切方块；
2. 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；
3. 糖色炒好下五花肉快速翻炒至上色，倒入料酒翻炒；
4. 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：

1. 板栗放入汤锅中，加入适量的清水；
2. 盖锅盖，大火煮 5 分钟，然后



栗子番薯糖水



板栗香菇鸡饭