

秋风起兮菱角香

本报讯（记者 柯慧敏）夏天走到尾巴上的时候，菱角大量上市了。不少年轻人买菜的时候，有时会问上一句：“菱角除了水煮，还能怎么烧？”其实小伙伴们不用多问，贴心的老板摆菜摊的时候就帮你想好了，一般菱角旁边搭着卖的是鲜藕。摊贩表达的意思是，菱角最鲜嫩的时候，直接生吃都没问题；如果不爱生吃要炒菜的话，菱角加鲜藕，来个小炒应该是标配了。另外还可以按照自家喜好再加点的，有加黑木耳的，有加胡萝卜片的，还有加豌豆的，总之很百搭。

再来说说菜市场里最常见的菱角种类吧。如果按照颜色分，可以分为红菱和黑菱；如果按照角的数量来分，则有两个角和三个角。两角菱嫩的时候不能吃，味道非常涩，只能吃老菱；三角菱吃起来口感淡淡的。其实要数野生的四角菱口感最好，甜脆嫩，生吃、炒菜、水煮都行。

目前市场上菱角的价格在每斤

三元左右。也有不少摊贩忙里偷闲剥好了满满一盆菱角肉，不想自己动手剥的市民，可以直接买走，不过加了一道手工，价格也贵了三倍多。

但是菱角该怎么挑才会好吃？建议用手按菱角的角，如果很硬，表示成熟，吃起来会粉粉的，如果角一压就软塌或断裂，表示不够熟，菱角肉吃起来会口感不好、不甘甜，如果购买已经煮熟的菱角，建议选择紫黑色泽的，表示熟透了，会比较好吃，如果颜色偏红，则可能不够熟。如果是挑选新鲜的菱角，则建议选择颜色淡棕红的，如果过于暗红，表示已经放了一段时间，因为菱角壳有锗元素，采摘离水后随着放的时间越久，颜色会越深。

在营养学上，菱角除了可以健脾健胃以外，和南瓜类似有很高的膳食纤维，有助于促进肠胃蠕动，而且还有轻微消水肿的效果，可以帮助排除身体多余水份。想减重和患有糖尿病的市民，也可以用菱角替代白饭，因为它升糖指数低。



荷塘三宝：清爽脆甜去秋燥

本报讯（记者 程呈）秋季人体容易干燥，去燥可谓头等大事。而说起去燥，时令食品菱角可是一把好手。嫩菱角轻轻地一掰就露出白嫩嫩的肉，白白的嫩莲藕脆甜，莲蓬剥去绿衣很是诱人，将这几样宝贝搭配在一起炒上一盘，就是一道清爽脆甜的荷塘三宝，不仅营养丰富，还能清火止燥，很适合秋天食用。

每到菱角大量上市的秋季，人们喜欢买菱角吃，大部分直接水煮食用，除此之外，荷塘三宝这道菜也是常见的料理菱角的方法，而且做法简单，10分钟就做好了。

这道菜怎么做才好吃呢？家住迎江区双井街附近的陶女士是美食达人。9月29日，记者前往陶女士

家中采访，她详细地向记者介绍了这道美食的做法。

“只需提前准备好新鲜菱角、莲子、莲藕和适量红辣椒。首先将菱角和莲子去皮，菱角对半切成两块，莲藕切片，红辣椒切小块，再取少许生姜切丝，小葱切长段，准备工作就做好了。接下来开火，油温烧到40℃左右下姜丝快速翻炒出香味。接着改中火，再将除葱外的所有材料倒入锅内翻炒，翻炒过程中加入水，再加一小勺糖提味，约炒2分钟后加盐，最后撒上小葱段，起锅盛入碗中，放置2到3分钟凉点再吃，这样藕更脆甜，整体味道更佳。”陶女士表示，趁着眼下菱角新鲜又便宜，赶紧买些回家试着做做这道荷塘三宝吧，一定不会令人失望。

水煮菱角：口感粉嫩又好吃

本报讯（记者 徐志远）随着秋天到来，菱角在宜城的大街小巷随处可见，菱角味道鲜美，平时可以炒菜吃，也可以煮着吃，更可以生吃。菱角煮熟吃是最常见不过的吃法了。

“说起这菱角，不由自主地想起小时候常和伙伴们划船去湖里摘野生小菱角，皮很薄，用手一剥便露出粉嫩的果肉，吃起来清甜无比。另外，水煮菱角更是让你越吃越想吃，根本停不下来。”家住龙眠山路附近的陈女士说。

陈女士告诉记者，菱角直接放在清水中煮熟后最好吃，这样菱角煮出来的味道甘甜，而且口感粉嫩，其做法简单易学。

首先，将菱角放在清水中浸泡30分钟，然后把菱角表面和缝隙中的泥洗掉冲净；大葱切段，姜切片；然后将洗净的菱角，放入锅中，再倒入清水没过菱角；放入葱段、姜片、花椒、八角、香叶，盖上盖子，大火煮沸后，改中火煮15分钟即可；吃的时候，直接掰开外壳即可食用。

菱角烧肉下饭又解腻

本报讯（记者 徐志远）夏季末至秋季，是菱角上市的季节，记者在宜城街头经常可以看到小贩们推着流动小车，车上大多放着一堆菱角。

近日，记者在宜城菜市场上也经常能看到新鲜的生菱角，有些被摊主们将坚硬的外壳剥去，售卖白色的菱角肉，不过这个价格会比带壳的菱角贵近两倍，但依然有很多人购买。白色菱角肉微甜，味道并没有特别之处，其实最吸引人的是菱角的清新之气，菱角生食可当水果，熟食可代粮，其营养价值不低于其他坚果。

记者了解到，菱角除了生熟吃方法之外，宜城人家餐桌上常见的是用它搭配五花肉一起红烧，非常

美味，被认为是最佳拍档。菱角烧肉是一道时令菜，色泽诱人，菱角肉厚而味甘香，与五花肉一起搭配能减轻肉的油腻感。

“每当菱角上市的时候，我总要点尝尝鲜。吃了菱角，就仿佛闻到了秋天的味道，菱角烧肉很是下饭，是家里人的最爱，我家爱挑食的小孩也特别爱吃。”家住孝肃路附近的宋女士说。

宋女士称，菱角烧肉的做法跟栗子烧肉以及土豆烧肉的方法差不多，都是先烧肉，生姜葱和干辣椒下油锅炒香后，放五花肉翻炒出油，加入料酒、酱油、糖给五花肉上色，然后加水炖，30分钟后放菱角一起小火烧，大火收汁即可。

（本版图片来自网络）

菱角饭：亦饭亦菜的美味

本报讯（记者 刘惠子）对于水系发达的城市来说，食材的选择更为丰富。宜城城郊遍布大小池塘，有水的地方就有鱼，有鱼的地方，就有菱角。安庆人爱吃菱角，特别是将鲜嫩的菱角和米饭混搭在一起，淀粉和蛋白质的融合会给味蕾带来很多惊喜。

家住华中路社区的李艳阿姨，桐城人。她说小时候家里的主妇常把刚采上来的菱角和米一起煮成菱角粥，很是清甜爽口。她改良了一番，将粥换成米饭，喷香的菱角饭煮熟后，香气可以弥漫整个屋子。选嫩菱角，剥掉外皮放一小勺盐在碗里掂一下。隔个10—15分钟出水洗一下。大米、糯米的大概比例是

大米多一点。洗好的大米、糯米加入菱角倒入锅内，热油翻炒几下。翻炒好后全部倒入电饭煲内加适量的水，不用太多水，因为煮的时候菱角会出水。最后再加一点盐跟鸡精，就可以静等美味出锅了。

李阿姨回忆到，每年农历八九月，老家门口的池塘热闹非凡，菱角成熟了。大家都竭尽所能，最大限度地向着这方池塘，索取着最大最多的馈赠。孩子们跟在家人的后面吆喝着，就盼着自家人能多收获些菱角，看着大人们挥舞着镰刀，把茂密的菱角秧子割下，用草绳拴好，直接扛回家。到家后，一家人在院里，一个个摘下菱角，急不可待地剥出菱角肉塞进嘴里。