

香、甜、糯，十月当季美食“糖炒栗子”

颗颗分明，一粒粒剥开，好吃停不下来

好吃

金黄油亮、甜中带糯！10月的上海，少不了一道好滋味、吃到停不下来的小食，它就是“糖炒栗子”。街头弥漫着阵阵栗子香味，拿起一颗，用手捏住栗子的中间部位，再轻轻按压，只听到“咔嚓”一声，它便开了口。再剥开，将整颗栗子包裹在口中，粉粉糯糯的滋味逐渐化开……

**统一规格与标准
火候炒至细润绵密**

档口虽小，却遍布申城。闻着栗子香寻去，看到街上长长的队伍，就能找到又香又糯又甜的栗子摊。说起正宗的糖炒栗子，有人点名最早在成都路设摊的新长发栗子，栗子虽小，但颗颗饱满，几乎没有一颗坏的。

店员说有一个不成文的规定，就是对栗子的品质要求非常高，连栗子的规格也要统一，选择每颗60至65克的标准栗子。但凡有蛀虫、有霉点的，都需要经过人工挑选，从冷库库房到这里，过程中可能发生变质的都要剔除，坏了就要赔。因此，年年有人排队买，一斤又一斤，却几乎没有坏栗子。

吃惯了的栗子口味，为什么会如此香甜？原因在于，选择矿物质较多的甜糯栗子，吃口细润而绵密。栗子本身的鲜甜，加上独特的炒制方法，一锅栗子平均炒45分钟，其间根据炒制的火候和成色一遍遍加工，前后要放入3次麦芽糖。而加麦芽糖的作用并不是为了



让栗子更甜，而仅仅是通过增加摩擦来使炒出的栗子更加有光泽度。几十年如一日对小栗子提出高品质的要求，一个栗子品牌一天可以卖出2吨栗子，单家门店铺位的平均销量达到650斤。

**追求上佳风味
排队者慕名而来**

对于“糖炒栗子”来说，时令、栗子、火候、砂石、糖，一样都不可缺少。炒栗子时，栗子无须用刀划开，而是靠热量将栗子内的水分蒸熟，这样才能造就“似面还脆”的最佳口感。生栗子放到锅里，带些浅红色，又加糖，再加火，不停手地翻炒，待到颜色发紫红，便算熟了。糖

炒栗子，需要带有一定的湿润度，又不会因为水分太多而显得“软塌塌”。

谁说糖炒栗子只有新长发？好吃的品牌有许多。例如福州路上就有一家“粒上皇”，人气不输老牌栗子店，栗子个头不大，壳很薄，热滚滚的时候味道最佳。排队时店家还会送上各类瓜子、蜜饯试吃。

栗子的产地选择多样，例如南京东路近贵州路上的“刘二贡栗”选择大小均匀的“京东板栗”，用的是来自河北遵化的板栗，风味浓郁、品质上佳、大小均匀，开口恰到好处；而南京西路越洋广场地下美食街里的“微栗”，则选用河北迁西的新鲜栗子，个头不大，却干净而不油腻，吃口有回甘。

有人说，糖炒栗子吃了会上瘾，一颗一颗，停不下来。好吃不贵的栗子，也分为大小两类，小一些的是野生栗子，价格略高但色泽饱满，香、糯、皮薄、好剥壳。栗子入口，不干也不粉，软硬适中，才好。部分店家在炒糖炒栗子时还会加入一些独特的配方，例如在良乡栗子里添入桂花，增添香甜气息。

知名的糖炒栗子从来都不担心销路。刚出炉的栗子，外壳薄而脆，指甲轻轻一压出一条线，再一按就剥开了。栗子肉酥糯略带甜味，一口吃下去满足感爆棚。栗子分时节，也看季节，眼下正是栗子当季。有些人气颇旺的美食店家，会在夏季开卖小龙虾，到了冬天就热卖糖炒栗子，冒着热气的栗子干湿度恰

到好处，糯、香、甜一样不少，甜入心扉。

**管饱赛米饭
六颗栗子一碗饭**

其实，我们所见的板栗那层棕色的壳，并不是它真正的外壳。板栗还有一层带刺的硬壳，看起来就像是扎人的刺猬，当然摸起来也很扎手。这层外壳被形象地称为“栗蓬”，所以在一些地区的方言里，板栗也被称为“栗蓬”。

栗子好吃，但也填胃。有人说“六颗栗子一碗饭”，吃上几颗栗子的管饱度赛过米饭的力量。干栗子的碳水化合物达到77%，蛋白质含量是4%~5%，虽然不如花生、核桃多，但是也比煮熟后的米饭要高。

那么，魔都糖炒栗子哪家最好吃？早在2016年，上海市消保委曾组织测评推出“五星”，对上海37家糖炒栗子进行现场评测，最终，根据分数排序，陈记糖炒栗子（娄山关路店）、佳佳栗子（江宁路店）、鸿栗王（静安店）、新长发栗子（汇联商厦店）当选五星糖炒栗子。测评标准包括糖炒栗子的口感、甜度和易剥度等多个方面。

栗子所含的维生素C比公认含维生素C丰富的西红柿要多，更是苹果的十多倍。栗子所含的矿物质也很全面，钾、镁、铁、锌、锰等含量比苹果、梨等普通水果高得多，尤其是含钾突出，比号称富含钾的苹果还高4倍。据说，好的糖炒栗子，板栗要好，迁西板栗最佳；再者，板栗的个头要小，壳很薄，很脆。从栗子的颜色深浅可以看出板栗的新鲜程度，一般来说，栗子颜色浅的比较新鲜，深色栗子很有可能是去年的陈货。文/陆燕婷

好吃的藕带是怎样从滞销变为脱销

消费

新零售的带货能力继续惠及上游。今年7月，四川省丹巴县崛起首个盒马村之后，在湖北仙桃、汉川、蔡甸也出现了盒马村。

四川的盒马村，受益于黄金菜产业。2019年6月，连年滞销的黄金菜进入盒马。三周时间，从无人知晓到供不应求，丹巴县为此在主产区扩种了10倍，黄金菜由此成了全村脱贫致富的希望。

与四川不同，湖北的盒马村有更为浓厚的农业产业升级的色彩。

去年，地域色彩浓厚的湖北藕带，通过盒马，第一次大规模走出湖北，一个月内卖遍全国，成为国民美食。

藕带热销之后，地方政府决意发力莲藕产业。湖北莲藕产业历史悠久，去年的产量占全国莲藕产量的三分之一。今年6月，湖北120家企业成了产业协会，决定抱团，把产业做到千亿。

一根藕带连接了盒区房与盒马村。43岁的李志方，已经种了9年藕带。去年藕带成为盒马现象级商品后，李志方今年扩种了3000亩。“藕带是一种水生作物，脱水后常温下的保存周期只有几个小时，之后就会变色变质。盒马的空运冷链，解决了这个问题。”李志方说。

盒马目前在全国22个城市，有171家门店。今年李志方的藕带，继续雄踞销售榜前列。合作社的农民，今年已经发展到了800多户，按一户两人来算，已经是1600余人的规模。

基于大数据，盒马的买手会告诉他，90后是藕带消费的主力人群。短短时间，李志方试种了37种蔬菜，“和盒马合作越久，我越相信他们的观念。我们的藕带可以做日日鲜，那其他蔬菜不是没可能。”这两年，通过新零售，合作社的农户普遍实现了增收。农民们一般是两夫妻一起，少的也种了10亩地。这样算下来，一年收入大概是10万元。文/陆燕婷

“山重水复”艺术联展亮相尚嘉中心

展览

“山重水复”艺术联展暨周驰、晓林、迅迅摄影油画联展近日于尚嘉中心启幕，本次联展将艺术文化巧妙地融入商业空间，既有笔精墨妙、挥毫写意的油画作品，也有构思巧妙、意境深邃的摄影作品。展览将持续至11月15日。

本次艺术主题展，尚嘉中心特别精选了他们的29幅艺术作品。其中12幅油画作品源自当代女性艺术家周驰的手笔，由于长期受到毕加索、保罗·克利等著名艺术大师的影响，周驰喜欢在油画布上“带着线条漫步”来表达自己的内心世界。此次展出

的“万水千山”系列作品结合了东西方文化，传递给人们一个简单世界。

作品中不仅有当代画作，还有摄影与诗文咬合重叠的艺术形式。摄于广袤苍凉的西域作品来自“金话筒”主持人晓林，作为上海市摄影家协会会员，他长期从事摄影工作，对摄影艺术有很深的造诣。

在这里，还能看到来自世界各地的绝美风景，让人一饱眼福。在国际策展人迅迅镜头下的山水景象充满了异域风情，作品运用光影技术艺术地表现了山的硬气和海的灵气，仿佛脱离了自然属性而被赋予了人格化的品质，多了一种人文的情怀在里边，令人心向往之。文/杨伟博

公主邮轮新一艘“帝王级”交付

趣游

近日，“全球旅行大师”公主邮轮在意大利蒙法尔科内船厂举行了盛大的邮轮交付仪式，芬坎蒂尼集团正式将星空公主号交付给公主邮轮运营。作为公主邮轮旗下首艘完全按照勋章假期设计的邮轮，星空公主号吨位达143700吨，载客量为3660人，并在公主邮轮原有帝王级旗舰设计基础上进行了革新。

星空公主号的首航也标志着公主邮轮专门建造的勋章假期邮

轮首次投入运营。利用免费的海洋勋章可佩戴设备，勋章假期可提供更高水准的服务，打造一个更为轻松、无忧且更具个性化的假期。

海洋勋章可佩戴设备被视为旅游度假行业的一项重大突破，其采用前沿技术，免费供所有宾客使用，通过增强宾客与服务团队之间的互动、避免冲突、交互式娱乐，为宾客带来个性化的服务。

公主邮轮海洋勋章假期获得了宾客的高度好评，这得益于多项旨在优化邮轮度假体验的服务，包括：快速登机、随心点服务、同伴定位器等。

星空公主号已于2019年10

月20日在欧洲开启首航季，从雅典出发前往巴塞罗那，开启7日地中海和亚得里亚海首航之旅。随后，星空公主号将执航多条地中海航线，并于2019年12月1日初次亮相北美，开启从罗德岱堡出发的加勒比海航季。

星空公主号与帝王公主号、皇家公主号、盛世公主号同属帝王级旗舰，将为宾客带来与众不同的奢华邮轮度假体验。未来，公主邮轮将不断扩大船队规模，除了分别于2020年6月和2021年11月投入运营的奇缘公主号和寻梦公主号外，还将在2023年和2025年迎来另外两艘新邮轮。文/陆燕婷

开心乐园餐升级了

亲子

由三件套升级为四件套，增加了蔬果的选择及比重，以提供更丰富、更均衡的膳食。近日，麦当劳中国宣布对开心乐园餐进行升级。同时，麦当劳中国还宣布与华特迪士尼公司强强联手，开启2019年至2025年的合作，每年推出以迪士尼电影为主题的开心乐园餐。首轮合作的玩具将于11月13日起率先入驻全国麦当劳门店。

新开心乐园餐参考了“麦当

劳全球儿童营养标准”，并充分考虑了中国儿童的膳食营养需求。新套餐从三件套升级为四件套，包括一份主食（可选肉类蛋白来源：鱼、牛、鸡）、一份小食（可选迷你薯条、玉米杯）、一份蔬果（可选苹果片、鲜蔬杯、玉米杯）和一份饮品（可选纯牛奶、水、100%苹果汁）。

此外，自2015年起，麦当劳中国每售出一份开心乐园餐，就会向“中国宋庆龄基金会麦当劳叔叔之家慈善基金”捐出0.5元，让儿童从小接触公益并参与其中。截至2018年底，开心乐园餐累计捐款超过3200万元。文/邵未未