最秋天的味道 粒粟万香

记者 李洁

【编者按】

俗话说“十月板栗笑哈哈”，又到了街边糖炒栗子店排起长龙的时候。每年秋天，街头栗子飘香，总让人忍不住想买来品尝，尤其是刚炒出来的栗子，热乎乎的，更是深受吃货的喜爱。轻轻一掰，圆润的栗子便探出“头”来，顾不得烫手就仰脖整个儿扔进嘴里，根本停不下来。

栗子素有“干果之王”的美誉，中医认为栗有补肾健脾、强身壮骨，益胃平肝等功效，因此栗子又有了“肾之果”的美名。在上海，各式栗子店遍地开花，争相斗栗。徐汇有哪些极具人气的栗子店呢？

海旭炒货：田林人家门口的栗子王

住在田林，不知道海旭栗子的居民还真不多，每天都会有很多居民慕名而去，为了等热腾腾刚出锅的栗子。

老板每年都会挑选出最好的北方栗子，一颗颗油油亮亮的，散发出阵阵甜丝丝的香气，小栗子不开口，但很好剥不粘壳，吃完手上一点也不油不黑。

地址：田林路100号

粒上皇：严格筛选，一天卖出30多锅

国民级的连锁品牌粒上皇，几乎已经不用多介绍了，不知道周围有什么好吃的栗子时，选粒上皇总是没错的！

粒上皇家的栗子在面世之前，要经过采摘、分拣、运输、清洗、翻炒、等等工序，品质极高。而且绝不粘壳，外壳很薄，刚出锅轻轻一捏，伴着清脆的炸裂声，栗子壳就轻松裂开，之后顺着裂开的那条缝就能顺利的把栗子剥开。顺带一提，粒上皇的冰魔栗真的不错，不过现在已经下架了，只能等到明年5月了。

此外，店内不仅有糖炒栗子卖，还有别的坚果、零食，选择多多。

地址：天钥桥路166号第四中学南侧；大木桥路324号

好好栗王：小门面 大客流

没想到小小的门面却赢得了如此好的生意，虽然不是好好栗子的连锁，但在这排队一刻钟半小时是常有的事。

栗子个头大小十分均匀，都是老板一颗颗精挑细选，粒粒饱满没有坏的，居民表示：等上半个小时值了。

地址：浦北路963号

小栗王：浓缩的都是精华

开在汇联商厦的小栗王，与隔壁的老字号新长发“相爱相杀”多年，来往的路人就算不买，也会在这里多吸两口栗子香。

小栗王家的栗子正如它的店名，个头小小的，千万可别看个头小，所谓浓缩就是精华，小小的一颗糖炒栗子中，栗子肉甘甜软糯还不粘壳，一剥就是粒完整的肉，好味道可是吸引了不少老底子上海人。

地址：天钥桥路40-90号汇联商厦1楼(近肇嘉浜路)

好好栗子：不多买一袋都不好意思

上海名气响当当的三家栗子店，除了“祥祥”和“陈记”之外，便是这“好好”了。

“好好”家的栗子有两种，老主顾们偏爱价格实惠的“好好栗子”多一些。热烘烘刚出炉的栗子最为诱人，剥开来的栗子仁是肉眼可见的饱满，隐隐透着一股桂花香，看着就很诱人，入口甜糯，身上的寒意瞬间一扫而空。

地址：大木桥路239号(清真路口)；钦州北路170号

宝栗王：个头大，一个能顶俩

铺面虽小，但栗子的个头很大，品质也很不错，店里选用的是天津甘栗，一袋里也就两三颗坏的，可以说质量非常好了。

刚炒出来的栗子滚烫滚烫，特别容易剥，甜甜糯糯的很受欢迎。

地址：天钥桥路386号1楼（腾飞大厦对面）；永嘉路325-2号

栗小胖糖炒栗子：年轻小黑马，玩出小名堂

说栗小胖，知道的人并不是很多，但是说到它的前身栗子侠，相信不少市民还是很熟悉的。栗小胖不仅是个小年轻连锁品牌，也是一匹小黑马，本来以为这样卡通形象的栗子店就是闹着玩，可是人家倒也玩出了一小点名堂经。

跟“老法师”相比，栗小胖的价格着实不占优势，不过栗子壳非常好剥，轻轻晃动，能明显感受到壳肉分离的触感。栗子肉是典型的南栗偏硬口感，喜欢的人应该特别爱这股嚼劲，但是牙口不太好的人可能会嫌弃。

地址：天钥桥路323号美成天地4楼

新长发栗子：人气老字号，温暖无数人的童年

新长发家的糖炒栗子是很多上海人的儿时回忆，曾经红极一时的它，连续十多年都能在报纸上看到“新长发今日开炉”的消息，可以说是上世纪80年代名副其实的网红栗子店！有人说如今的新长发的栗子已经不如从前，但它一直都还是阿姨妈妈们偏爱的老字号。

新长发用的是河北迁西的板栗，壳比较薄，肉吃起来也更细腻些。热乎乎的栗子用手指一剥，随着一声清脆的“咔嚓——”声，栗子就轻而易举爆裂开。一口一个黄灿灿的栗子肉，带着天然的香甜味，就是小辰光的味道。

地址：天钥桥路40-90号汇联商厦1楼；乌鲁木齐中路1号(近华山路)；田林路第一食品商店(近田林好又多)

万来甘栗：萌包装 高价格

很多人喜欢万来甘栗，有一部分原因是看中了它家装栗子的袋袋，特别的萌！卖栗子的柜台是个小推车的样子，买上一袋栗子，阿姨还会很贴心地送个剥栗器，让你分分钟就能解决完一袋栗子。

栗子都是圆滚滚的小个头，吃起来软糯甘甜，还带点微微湿润的口感。但是价格偏贵，性价比和其他几家栗子店比起来可就差了些许。

地址：港汇恒隆广场B1（ole超市门口）

实用小Tips

因为南方栗子的质量逐年下降，很多栗子店都改用了北方栗子，而北栗里尤属河北迁西的栗子质量上乘，喜欢吃软糯香甜栗子的朋友千万记得识别。

当然，栗子虽好，也不能贪吃！毕竟6个栗子=1碗米饭，这个街头套路最深的“陷阱”还窥觊你的脂肪。

北方栗子：
主要分布：河北、北京、山东、陕西、甘肃等
单粒平均重量：5-10g
外观：个头中小，深褐色
果壳：薄、脆，易与果肉分离
果肉口感：有糯性
含糖量：较高

南方栗子：
主要分布：江苏、浙江、安徽、湖北、湖南等
单粒平均重量：15-20g
外观：个头偏大，红褐色
果壳：薄、韧，不易与果肉分离
果肉口感：有硬性
含糖量：较低

小科普

糖炒栗子本应该用麦芽糖来炒，但有些无良商家可能会糖精来代替。如何才能挑到美味又健康的糖炒栗子呢？

①尝味道

最简单粗暴的方法，就是买之前问老板要一颗尝尝。用麦芽糖其实并不是为了增加甜度，而是为了粘掉栗子壳上灰尘。要是吃起来甜腻不自然，那可就要留个心眼了。

②用手摇一摇

拿个栗子放在手里摇，要是能听到壳声，说明果肉已经有点干硬，很可能是隔年栗子冒充新鲜栗子。

③看果肉颜色

好的栗仁是淡黄色，个头结实、肉质细腻、香味浓。稍微有些发褐的也不用担心，这是栗子所含的酶发生了“褐变反应”，只要味道没变，对人体就没有危害。

④留意生栗子

栗子颗粒不是越大越好。栗子分为南方栗和北方栗，市面上卖的很多都是北方的栗子，个头稍小些，但质量更好。