



食尚·搜索

□记者 王振华 文/图

进入初冬,走在街头巷尾,不经意间就会有一缕略带焦糊的香甜气味钻进鼻孔,这气味或远或近,禁不住诱惑的人儿就会寻着这缕香甜,找到它的源头——糖炒栗子。糖炒栗子是秋冬的时令风味食品,每年的这个时候,它的香甜气味就在洛阳街头弥漫开来。小记精选了几家口碑较好的糖炒栗子店铺,一起去尝尝吧。

栗子穿糖衣 颗颗迷死你

推荐店铺

武长记迁西油栗

**推荐理由:**小记每次路过该店都看到门前排着长长的队,武长记迁西油栗的老板牛大哥说,他做糖炒栗子已经有8年时间,他家卖的栗子糖度高、香糯、内皮很容易剥掉,赢得很多新老顾客的喜爱。他说:“糖炒栗子好吃与否,关键要看栗子的产地,我家的栗子产自河北燕山山脉一带,都是生长在铁矿上面的野山栗,不仅口感好,而且富含营养物质。”

今年,牛大哥新进了一台电炒栗子机,机器连接着温度和时间控制面板,这在洛阳是不多见的。“这样更容易精确控制炒栗子的时间和温度。”牛大哥说,“以前都是用煤火炒,现在国家提倡环保,用电炒栗子可以减少污染,而且更干净。”

该店还出售牛大哥自己制作的椒盐葡萄、糖炒山楂等。

**价格:**每斤 18元  
**营业时间:**早 9:30 至晚 8:00  
**地址:**景华路与长安路交叉口



推荐店铺

心心野山栗专卖

**推荐理由:**这家店在七一路已经经营14年了,每年9月,老板就去怀柔选购一批野生栗子,他认定那里出产的栗子皮薄、好剥。以前,经常有人来店里买切开口的糖炒栗子,老板说,几年前比较流行在栗子上切一个口再炒制,但是那样做,容易将栗子表面的绒毛和脏东西炒进切口里,不卫生,所以近几年都不切口了。糖炒栗子做得好不好吃虽然主要看原材料的好赖,但是炒栗子的技术也很重要。如何炒出好吃的栗子,他有自己的一套经验:先大火炒,然后改小火,炒几分钟后还要改大火,再调为小火,一锅栗子这样不断翻炒半个小时就可以出锅了。

该店还经营炒核桃、炒松子等干果。

**价格:**每斤 17元  
**营业时间:**早 9:00 至晚 9:30  
**地址:**七一路与凯旋路交叉口南 50 米

推荐店铺

亿心野生油栗

**推荐理由:**这家店位于王府井百货商业圈内,紧邻医院,店门口人流量大,生意很不错。店主是小两口,干活非常麻利,一人收钱,一人称栗子,配合得相当默契。店里的糖炒栗子分大小两种,个头小的软糯,个头大的香甜,但是口感稍硬,两种栗子价格一样。

该店还出售煮粘玉米、糖炒山楂。

**价格:**每斤 15元  
**营业时间:**早 8:30 至晚 9:30  
**地址:**中州路与纱厂路交叉口西 20 米



推荐店铺

大林迁西油栗

**推荐理由:**姓林的店老板一边翻炒着锅里的栗子,一边对我们说:“我刚开始在小街干了18年,搬到涧东路又有8年了,做糖炒栗子26年,在洛阳应该算是这行的元老了,我坚持做这么多年,靠的就是质量和顾客的认可。”每年9月栗子成熟的时候,老林就去河北的长城脚下,挨家挨户选购栗子,他说,树龄50年以上的老树结出的栗子最好吃。老林是个细致的人,卖出的糖炒栗子“保证没有坏果”,在当地选购栗子时他先挑选一遍,过筛子时再挑一遍,进锅炒制之前还要把坏的挑出去,在锅里翻炒时看到不好的栗子,还要拣出来扔掉。

为了让更多顾客吃到热乎的栗子,店里架了两口炒栗子的锅。老林深谙炒栗子的门道,站在锅边,听着锅里翻炒栗子的沙沙声就知道栗子是几成熟,几时出锅最好吃。他家的糖炒栗子饱满、口感松软、肉质细腻。

该店还售有糖炒红果。  
**价格:**每斤 17元  
**营业时间:**早 8:00 至晚 9:00  
**地址:**涧东路与凯旋路交叉口北 150 米路西

**小贴士:**栗子味道甘美、香甜,有很高的营养价值,自古以来被人们视为上等食品。据《本草纲目》记载:栗子味甘性温,有养胃、健脾、补肾、强筋、活血、止血之效,药用价值很高。栗子的营养价值虽然很高,但也需要食用得法,栗子不能一次吃太多,吃多了容易胀肚,每次只需吃六七粒,坚持食用就能收到很好的滋补效果。最好在两餐之间把栗子当成零食,或做在饭菜里吃,不要在饭后吃太多。

