



2024年8月7日  
星期三  
农历甲辰年七月初四  
今日16版  
总第10608期  
中共常州市委主管 常州日报社主办、出版  
国内统一连续出版物号CN32-0103  
http://www.cz001.com.cn

# 常州晚报

关注生活 服务市民 新闻热线:86633355



## “秋天的第一杯奶茶”， 可以是鸡头米给的

今天是立秋节气。尽管天气依旧炎热，但“秋天的第一杯奶茶”，可以是鸡头米（学名芡实）给的。

将水烧开，把红茶和炒米放锅里煮，倒入椰奶，再加入焯过水的新鲜鸡头米，一杯“季节限定”的鸡头米奶茶便做好了。放入冰箱冰镇一段时间后饮用，口感软糯弹牙，在这个高温天气里，用来消暑降温、补充营养再好不过。

天宁区武城村的首批鸡头米于2天前开采。村里今年总共种植了1万平方米的鸡头米，每平方米产量为75克。“今年，村里种植鸡头米已是第5年，已成为我们村的标志性农产品。总体来说，今年的产量和质量都比较高。”村民牟瑞成乐呵呵地表示。

据悉，武城村的鸡头米4月育苗，播种后要经过多次移栽，6月最后一次移栽后，8月份开始采摘，平均一周采摘一轮，一直持续到10月底。鸡头米的规格分为大果和小果两种，小果的直径在8毫米左右，大果的直径可达12毫米。

鸡头米富含蛋白质、维生素、碳水化合物、粗纤维以及多种矿物质成分，是一种高营养食材。除了制成奶茶外，鸡头米还可以用来制作南瓜鸡头米、银耳鸡头米等甜汤，与木耳、山药、芦笋等一同清炒也是不错的选择。



董逸 夏晨希 高瑛 图文报道



天气预报

全市今天多云，午后局部雷阵雨，东南风3到4级，今天最高温度39℃，明晨最低温度29℃。

倒|计|时

2天

时间 8月9日-13日 18:00-21:00

地点 大庙弄·青年里街区



倒|计|时

2天

时间 8月9日-13日 18:00-21:00

地点 大庙弄·青年里街区