

■天府早报记者 段祯 实习生 王冰

“甜甜的秋天,谁可以提供给我关于桂花的一百种食谱?”日前,市民小胡在朋友圈里的“在线求助”引来不少朋友留言回复。盛开的桂花成为秋季街头一景,柔和的幽香,闻之沁人心脾,入食则萦绕舌尖,用桂花酿酒、泡茶,制作桂花糕、桂花蜜、桂花糖……不仅可以入食,还可以入药。秋天桂花的食用方法以及功效是怎样的呢?成都市第二人民医院中医科周勇主任来为大家支招。



# 幽香的桂花入食 你想尝尝吗?

医生提醒:桂花性温,容易上火的人群不宜食用

## 口感特别 桂花奶茶成为当季饮品

“我喝的是乌龙茶打底的桂花奶茶,配合少量奶油泡沫,顶层撒上一小撮桂花。”热衷打卡奶茶新品的小潘,对不久前打卡的一款桂花奶茶评价颇高,并细腻地描述了其口感,“桂花的加入让乌龙茶的口感变得更加特别,桂花的清香看似点缀,抿一口,却能充分体会到桂花对口感层次的丰富和升华,奶盖的温和和乌龙清冽后剩下的一股似有非有的桂花香,意犹未尽。”

天府早报记者最近走在街头也发现,许多奶茶店都推出了桂花当季饮品。其中一款桂花奶茶还加入了酒酿,丰富小料的同时,更带来了别样风味。酒酿不完全属于酒,却有着酒的芳香,恰到好处发酵散发出的酒香气息,带来新鲜醇香的嗅觉体验,市民小陈说,“颗颗米粒的软烂酸涩口感,冲淡了奶茶的甜腻,使味觉体验更加饱满、有趣。”

## 吃法较多 桂花与黄豆制作清甜的桂花豆浆

在糕点制作时加入桂花,也一直是大家喜爱的做法,比如桂花糕、桂花粽子、桂花豆腐、桂花月饼等。在酸梅汤、糖水梨、蛋卷等甜品中加入桂花,能增加一丝清甜口感。在红烧肉、糖醋排骨等热菜中加入桂花,可以冲淡油腻,增加食欲。

提到桂花,市民汪冰的记忆里会立刻蹦出她爱喝的桂花豆浆。汪冰说,“桂花豆浆”的制作方法简单:首先需准备好桂花干

和黄豆。将网上买来的桂花干泡开,因为想桂花味道更浓厚,所以提高了浓度,少量开水,多一些桂花,泡开后滤去茶渣,保留花茶。然后将泡水一晚的黄豆放入搅拌机中,加入适量水,将它打烂。用纱布滤去黄豆渣,将打好的生豆浆放入锅中煮沸。第三步将煮好的豆浆与花茶搅拌,加入一点点白砂糖调味即可。“加入了桂花的豆浆也令原本足够醇厚豆浆多了一份清甜。”

## 医生提醒: 桂花有活血化瘀功效 但易上火体质人群不宜食用

秋季是桂花盛开的季节,许多市民都会将桂花作为原料加入料理和药材中。成都市第二人民医院中医科周勇主任表示,“从药效的角度说,桂花有健脾、化痰、生津、散瘀等功效,它可以活血化瘀,可以用于治疗闭经、腹痛、头晕目眩、心悸。桂花在调理口臭、烦躁不安、情绪不稳定等方面都有一定效果。它可以舒缓情绪,美容养颜,这些都是桂花的特性。”气血不调、月经不调的中年女性,用桂花配合大枣、枸杞泡水喝,可以达

到疏肝减郁、提神、养颜的效果。痛经、宫寒的女性,用桂花、红糖、大枣、生姜泡水喝,可以耐寒、止痛、养血。泡水来喝,一般5克就够了。周勇介绍,桂花性温,所以它的适用受众、人群也有一定限制。火体质、容易上火的人群不适合食用桂花。

除了桂花,许多花也可入食、入药——心情不舒畅时,泡上一壶玫瑰花茶,可以舒经、养颜、减郁;心火、肝火旺盛的人群,用菊花泡茶饮用,可以去热去火;茉莉花有去热的作用,同时也有提神、养颜的功效。



桂花糯米藕



桂花山药紫薯糕



桂花糕

秋季饮食建议>>

## 饮食上多种类多色彩

坐诊专家:成都市第三人民医院临床营养师余婉婷

### 多吃新鲜蔬菜水果

秋季多选橙黄色蔬果和绿叶菜。秋季人体内的维生素A储备容易减少,如不及时补充,就容易出现眼睛干涩及呼吸道感染。因此建议多食用南瓜、胡萝卜、西红柿等橙黄色蔬菜。另豆类食物的维生素C含量也较低,换季时容易感冒,所以多吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很有必要。

### 多食发酵类食品

夏季食寒凉食物,易造成胃肠消化功能下降。秋季可多吃些营养丰富又帮助消化的食品。发酵类食品就很不错。它含有大量B族维生素、微量元素和各种活性物质。主食可以选食发面饼、馒头等发酵制品;

### 多食薯类

薯类食品富含B族维生素和钾、镁等矿物质,是补中

气、益健康的佳品。以薯类作为精白米面的替换品,平时应该经常以山药、甘薯、芋头、马铃薯等为主食,不仅可以有效地控制体重的增加,还能保持各类营养的补充。

### 多食优质蛋白质

肉类能为我们提供优质的蛋白质,维持皮肤的弹性,构建我们身体的各个器官;还能为我们提供脂溶性维生素和必需脂肪酸,这些都是蔬果无法比拟的。选择肉类的时候,尽量选择饱和脂肪酸含量低、必需脂肪酸含量高的鸭肉、鹅肉、鱼肉等,这些肉类比起猪牛羊肉更好消化、吸收。建议每周吃一次鱼,每天一巴掌大小的肉,以炖、煮、煨等方式来烹调。

推荐秋燥食材:莲藕、山药、梨、百合、红薯、南瓜、鸭肉等



秋天的空气里都弥漫着桂花醉人的香气,不过可惜美丽的桂花花期只有短短的一段时间,终究要归根泥土,不如我们把它提前摘下来做成美食,给它注入新生命岂不是更妙?

## 教你做 这三道桂花美食 留住花香

### 桂花糯米藕

原料:藕一节、糯米适量、干桂花一克、冰糖100克

做法步骤:1.将糯米洗干净后控干水分备用,把藕洗净后在靠近藕节的地方切下来一块作为盖子备用。

2.把藕孔冲洗干净后将糯米塞进藕孔中,要塞紧压实才可以,把藕装满以后将准备好的盖子放回藕上,用牙签扎进去固定住。

3.将做好的藕放进锅中,加入可以没过藕的水,开大火烧开后改成小火煮30分钟左右,然后放入冰糖、干桂花小火煮100分钟。

4.准备一个锅放入适量油,油热后把煮好的藕切成片状放入锅中稍微煎一下,吃的时候再撒些白糖上去。

### 白糖桂花

原料:桂花、白砂糖、高度白酒

做法步骤:1.把桂花用水清洗干净,平摊放置在阴凉通风处,水分全部晾干之后就可以腌制了。

2.准备一个消过毒的干燥干净的玻璃瓶,底部先铺上一层细砂糖,再铺上一层桂花,重复堆放直到瓶子被充满为止,注意最后一层必须是细砂糖。

3.淋上一些白酒,白酒的量要能湿透最上层的白砂糖表面才可以,不喜欢白酒的小伙伴也可以在上面盖层蜂蜜。

4.将做好的糖桂花放入冰箱里冷藏,隔天观察一下瓶子内情况,如果大部分的白糖都已经融化就打开盖子,用一只干净干燥的筷子顺时针轻轻搅拌一下,让每个花瓣都裹上糖液,然后重新把瓶子放回冰箱冷藏。建议大家一个月后再食用。

### 桂花山药紫薯糕

原料:山药、紫薯、糖桂花、牛奶、月饼或饼干模具

做法步骤:1.把山药和紫薯去皮后隔开放进蒸锅里蒸软,打开锅在紫薯和山药表面撒上少许白糖,接着继续把它们蒸熟。注意千万不能把山药和紫薯放在一起,因为有水蒸气紫薯会出水把山药染色,所以一定要放在不同容器里分开蒸。

2.把蒸好的紫薯放进碗里加入适量牛奶,用搅拌机打成细腻的紫薯泥,把山药放进碗中加入牛奶搅拌均匀后倒入保鲜袋里,再用擀面杖擀成泥状。

3.准备一个模具,装入三分之一山药泥用勺子压平压实,然后再装入紫薯泥填满压平压实,脱模后在表面撒上一些糖桂花,大功告成了。(据网络)