

# 秋日限定桂花味 风物合奏唇齿香

每个节气都有忘不了的味道，它们融化到味蕾里，便会成就每一天的味觉记忆。近日秋风渐凉，桂花树下飘起香气。桂花，在我国已有几千年的种植历史，《山海经》里就曾记载：“其首曰招摇之山，临于西海之上，多桂，多金玉……”当桂花与餐桌上的食材相遇，季节的风物便合拍奏出一首秋日限定的味道。



如果你是一位热爱烹饪的美食家，或是愿意四处发掘美食的探店达人，请扫码入群加入我们，一起互动起来，探索美食世界！

## 桂花红烧肉 每一口都是秋天

美食是植物与人类最紧密的链接，当舌尖上的味道化开来，心灵也随之饱满了起来。抓住季节时令的变化，食材在家常菜肴中也能烧出大餐的味道，桂花虽然在秋日的餐桌上是淡淡的写意，却也过着浓油赤酱的人生……

清雅馥郁的桂花，有种神奇的魅力。不管荤肉还是素蔬，披上一层花香，就立马鲜灵起来。

桂花入菜已是传统的做法了，古人将桂花摘下洗净，入菜香甜，桂花配肉，自然是清爽解腻。“甜口红烧肉，一直备受食客欢迎，尤其到了这个季节，有了桂花的加持，这道菜就更胜一筹。”老青岛家常菜的大厨取来大块肥瘦均匀的五花肉，锋利的刀子轻轻划过，将肉分成一块块大小相同的肉块。随后起锅烧水，将肉块下入水中煮至断生，便捞起过遍凉水。“砂锅炖肉效果极佳，不仅口感软硬适度，还有着砂锅所独有的香气。”大厨边解释，边将砂锅先上火烧热，倒入清油、葱姜、香叶煸炒至香气扑鼻，这时再将五花肉倒入继续煸炒。普通的料酒无法调出桂花的香气，所以制作这道菜，大厨将料酒换成了果香馥郁的葡萄酒。深色的宝石红缓缓倒入锅中，浸过肉块，顿时酒香四溢。倒入葡萄酒后，再加入高汤与葡萄酒融合，冰糖、老抽、胡椒粉简单调味。最后，一勺清水倒入菜中，不能多于高汤的量，在这里，水只需一点便好。等到肉块酥烂、汤汁略显浓稠时，便可勾入些许芡汁，芡汁明亮的颜色上再撒些鲜桂花，在锅里用余温闷出桂花香气后，便可大快朵颐。

“花儿入膳醉芬芳。”肥瘦相间的五花肉裹着焦红的汤汁，红彤彤，油亮亮，看起来十分诱人。夹一块入口，肉质极嫩，入口即化，肥而不腻。浓郁的汤汁带着淡淡的桂花清香，即便肉已下肚，香气仍在齿间环绕。每一口都不负秋天。



桂花红烧肉



桂花炒瑶柱



桂花蒸糕

## 桂花炒瑶柱 海味混搭花香

能与荤肉入菜，还能制成秋味甜品，桂花的包容性到底有多强？这道来自广东佛山的名菜——桂花炒瑶柱让人口舌生津，忍不住点来尝尝。桂花炒瑶柱，这道充满佛山风味的佳肴，堪称美食界的翘楚。它以瑶柱为主料，辅以生炒糯米饭，经过一番精心炒制，便成为一道色香味俱佳的美食。瑶柱的鲜美与糯米的香甜相互交融，桂花的芬芳更是为其增添了一抹清新的气息。

制作这道菜，需要一些手上功夫，要把各样食材先“打”一遍。取来瑶柱，先将瑶柱蒸软后，用木槌等工具打散，等闻到瑶柱的香气，取出一半炸成金黄色备用。将粉丝用热水泡好，加油、盐、老抽打软。取来鸡蛋，里面加入盐、味精、鸡粉、水生粉打散。净锅上油，将绿豆芽炒至半成熟后盛出来备用，再炒鸡蛋，鸡蛋炒得越散越好看。过程中取出一部分没炸过的瑶柱一起炒，等到半成熟，再倒入泡好的粉丝继续猛火炒，给点鸡粉。倒入绿豆芽和葱花，放生抽炒香，再撒上炸瑶柱和干桂花，即可出锅。

虽然菜名有花，但这其实是形容鸡蛋翻炒后，像一粒粒泡开的桂花，是一道相当讲究炒功的传统美食。这道菜中加入豆芽、粉丝、鸡蛋、火腿、瑶柱等，色泽诱人、清香爽口，有独特风味。桂花炒瑶柱这道菜的卖相非常吸引人，金黄与晶莹剔透相间，炒散的鸡蛋犹如朵朵桂花掉落在餐盘上，令人眼前一亮，浓郁的香味随之扑鼻而来。入口细尝，粉丝渗透了瑶柱的鲜味，格外鲜甜可口；瑶柱特有的海产浓郁滋味，融合桂花的香味，清爽不腻又增添口感。

## 桂花蒸糕 秋日时光风物

桂花酒酿圆子、桂花糖年糕……有了桂花味加持，无论什么食材，总能立马变得鲜灵起来。

饱满的圆形蒸糕被切成一个个三角儿，整整齐齐地码在盘子上。不需要用筷子矜持地品尝，直接用手拎起来一块，真实地感受蒸糕的温热，蘸上点带着秋韵的桂花蜜，入口的瞬间，整个口腔便被桂花的甜美与糯米的惊喜感包裹。

慢慢咀嚼，原材料糯米的香气开始慢慢发散，热乎乎的一块蒸糕下肚，快乐与满足感油然而生，从口腔到心间。糯米的Q弹搭配甜而不腻的桂花蜜，完全满足了人们对于“糕”的期待。

在传统的南方餐桌上，桂花蒸糕这种带有独特风情的食物，只有在为数不多的团圆饭桌上才能吃到。桂花的花期不长，往往一场秋雨过后，它们便飘零在地，失了颜色。因此，在花儿将谢之前，得尽快采摘。经淘洗、泡发、磨浆、沉淀、团结而成的糯米粉，将之过筛后，加些白砂糖，用清水拌匀成糕粉，再用湿纱布包住，以手用力来回揉捏至光滑细腻，撒上晾干的桂花，继续充分混合。淡黄色的小花在粉团间翻滚，这是秋天专属的食物色彩。用专门压糕的木板，将揉搓好的糕粉压成长条状，再用刷子抹上菜油，切成长方块后，拿到蒸笼里，盖上锅盖，架上板柴慢慢蒸。

蒸桂花糕，通常糕还未熟透，那股馥郁的桂花香便从蒸笼边缘四溢出来。拿一块热糕在手里，独有一种脂膏的油滑光泽感。咬一小口，先是熟悉的沙沙的、酥酥的、香甜松软的糯米口感以及淡淡的甜，还没等你回过神来，桂花香一点点浸入心底，心便随之醉了……

美食爱好者的智慧总能让普通的食材也变得妙趣横生，软糯的桂花蒸糕也可以切块下锅炸，蒸糕和炸糕之间的切换，就在你的一念之间。

## 嚼一口桂花 留住浓浓秋意

“秋天很容易下雨，桂花需要赶在雨前收集，才能留住香气。”在福海堂凉茶店里，新鲜的桂花蜜是这个季节的招牌甜品“搭子”。平平无奇的甜品，淋上一点桂花蜜，瞬间晶莹剔透，吃到嘴里有一股淡淡的清香。

如何制作桂花蜜？店里的大师傅介绍，新鲜桂花要挑去杂质和花梗，放入一小把盐，轻轻地捏一会儿去除桂花水分。为何要放盐？拌盐首先是为了马上锁住桂花的颜色，防止变色，其次是为了去除植物根叶中的苦味。“桂花用清水漂洗，去除盐分，再浸泡在水里12小时以上，等过夜再用。”第二天再次捏干桂花中的水分，加白糖，让桂花中的糖分处于饱和状态，才能延长糖桂花的保存期。最后再将白糖和桂花拌匀，装进玻璃瓶，用勺子压紧，在瓶口浇一勺白酒，把瓶子盖紧，放在冰箱保存半个月左右后就可以食用。

在青岛，秋天停留的时间并不长，虽然这美妙的季节会离开，但桂花的香可以留下。桂花蜜的味道很多元，还能制作成酸梅桂花蜜，用来搭配小凉菜再合适不过。把盛开的桂花采下，在玻璃罐中放满半罐。把酸梅肉剥下，撕成片状，放入桂花罐中。再将蜂蜜倒满罐子，用蜡密封，十天半月后打开盖子，一股幽幽的甜香扑鼻而来，而且这样的蜜，愈陈愈香。到了深秋的夜晚，将小番茄烫煮去皮，用桂花蜜浸渍几小时，番茄的酸带上浅浅清甜，一口一个软软QQ还会爆汁。

桂花飘香，每一次呼吸都像是一场嗅觉盛宴，再嚼一口桂花吧，把这浓浓的秋意和迷人的桂花香留在唇齿间……