



桂花炒年糕

空气中弥漫着桂花的丝丝甜香,有些人赏桂,用眼睛看用鼻子闻根本不过瘾,还想用味蕾感受这份桂香。中看又中吃的桂花,有很多种吃法,桂花炒年糕、桂花糯米藕、桂花燕窝等,用句淮安话说,“好吃呐”。最近很多人的朋友圈都被桂花美食刷屏,记者采访了三位“美食达人”,走,一起去尝尝她们做的桂花美食。

桂花飘香 不妨“花吃”一回

◎桂花炒年糕:香甜松软

桂花炒年糕是一道传统的美食。“记忆中的桂花炒年糕,甜甜的、糯糯的,是小时候的最爱。”同为80后的“美食达人”钱蕊说,桂花炒年糕做法很简单,需要准备的食材包括年糕一根、糖桂花两大勺,在农贸市场就能买到。

做法

- 1.先将年糕切片,然后锅里加水煮沸后倒入切好的年糕片,再次煮沸后,将年糕片捞出过凉水待用;
- 2.用不粘锅加热后放入两大勺糖

桂花,小火翻炒至颜色微黄,然后加入少量的水炒匀;

3.将年糕倒入锅内翻炒均匀,就可以出盘。

钱蕊提醒,桂花炒年糕一定要用不粘锅来炒,这样炒出来的年糕才好看。此外,糖桂花是最重要的食材,可以买现成的来用,但她更喜欢自制糖桂花。每年桂花开的季节,她都会买一些新鲜桂花腌制成糖桂花,“只需要用一个密封的瓶子,将一层桂花一层白砂糖这样码起来,放置一周的时间,糖桂花就腌制好了。”钱蕊说。

◎桂花燕窝:润肺养颜

桂花是一种天然药材,性温味辛,具有健胃、化痰、生津、散痰、平肝的作用;而燕窝也是一种营养价值很高的补品。90后“美食达人”丁亚莉介绍,每天喝一碗燕窝,会让人精力充沛,养生效果非常好。但燕窝淡而无味,可以加入桂花,以增加口感。“桂花燕窝的做法,关键在于将燕窝彻底清洗干净,这样才能让桂花与燕窝充分融合起来。”她说。

做法

- 1.取一盏燕窝放入碗中,碗中加入凉开水,水量要完全覆盖燕窝;
- 2.浸泡2个小时后换水一次,然后再继续浸泡3个小时,之后将燕窝放入过滤网内冲洗除去杂质,再顺岔撕开后放于过滤网内继续冲洗杂质,然后沥干(一点杂毛都不能忍受的可以用镊子挑干净杂毛);

3.将燕窝放入炖盅,加开水到7成满,盖好盅盖;

4.炖盅放入锅内(最好用陶瓷或不锈钢锅),锅内注入开水,水位至炖盅一半高;

5.隔水小火慢炖45分钟后放入石蜂糖(或在炖燕窝之前放入冰糖)和桂花,然后搅拌均匀,桂花燕窝就做好了。

丁亚莉介绍,桂花一定要最后一步放,这样桂花的香气可以充分保留。

■淮海晚报记者 刘晓兰

◎桂花糯米藕: 软糯清甜

爱吃甜食的“吃货”一定对糯米藕无法抵抗,当软软的糯米与清脆的莲藕相遇,莲藕的清脆就被糯米所征服,变得软糯,再加上桂花的香甜,味蕾瞬间就被“俘虏”。

如何做出甜糯的桂花糯米藕呢?80后“美食达人”葛苏遥分享了她的秘诀。

做法

- 1.准备短而粗的莲藕两节,糯米100克左右;
- 2.将莲藕去皮,同时将糯米浸泡半个小时;
- 3.切开莲藕一端的“小帽子”,将泡过的糯米塞进莲藕孔里;
- 3.“帽子”盖上,用牙签固定住,放进锅里,加入水,水刚好超过藕的高度(盖住藕就成);
- 4.先把水烧开,然后加入50克红糖,80克碎冰糖,搅拌至融化,再加盖小火煮1.5~2小时;
- 5.撒1克桂花,过夜入味;
- 6.第二天取出藕并切片;
- 7.取出锅内4~5汤匙的桂花糖水到另一个锅内,熬成糖浆,浇在藕上即可。

葛苏遥说,桂花糯米藕做法并不难,按照步骤、多点耐心即便是新手也能做出大厨的味道来。



桂花糯米藕



桂花燕窝



生活家地板
ELEGANT LIVING

就是爱恋家

总店: 锦绣国际装饰城三楼 83110608
二店: 清河区红星美凯龙 80878028

名杉整木家装
MINSHAN

一楼: 世安国际装饰城一楼 13770473833
二楼: 清河区红星美凯龙一楼四楼 80878028