



桂花鸭、桂花糕、桂花酒酿、桂花汤圆、桂花千层、桂花百合、桂花乌龙、桂花拿铁……

# 金桂飘香，让秋日香甜萦绕“舌尖”

生活发现

中国妇女报全媒体记者 项丹平

秋风起，桂花香。金秋十月，上海、南京等南方城市“满城尽飘桂花香”，让很多人忍不住驻足桂花树下猛吸几口，然后用手机留下一年的桂花美景。近日中国妇女报全媒体记者在上海的女友发朋友圈说，“住29楼都能闻到桂花香，晚上都舍不得关灯”“这两天上海的味道就是桂花香，骑车去上班真爽”。

桂花沁人心脾，也香甜进“颜控”和“吃货”们的胃里

桂花又名木樨，花期一般在9~11月，原产于我国云贵川三省，因其独特的甜香气味被广泛种植于我国淮河流域及其以南地区。桂花在我国栽培历史自汉代开始已有2500年之久，现在主要有金桂、银桂、丹桂以及四季桂4个品种群，每个品种群里又有若干品种。

作为中国传统十大名花之一，桂花在我国传统文化中寓意十分美好。因“桂”音同“贵”，因而在古代园林中桂花常与玉兰、海棠、牡丹搭配种植于庭院前院后，以取“玉”“堂”“富”“贵”之谐音，寓意吉祥富贵。

桂花观赏性与实用性兼备，一直深受“颜控”和“吃货”们的追捧。进入9月以来，桂花小盆栽销售也迎来高峰，北京丰台乡花卉市场一位工作人员对记者介绍，今年线上线下截止到目前已卖了26000多盆桂花，年增长在30%左右，销售比较好的5大城市是北京、上海、深圳、成都、青岛。

除了可以赏桂、品桂之外，这份属于秋天的“甜香”也可以入食，既雅致又美味。今秋除了桂花糕、桂花酒、桂花糖、桂花酱等传统美食，桂花米酒、桂花蛋糕、桂花酒酿、桂花拿铁、桂花赤豆元宵、桂花蜜汁藕……许多秋日限定桂花风味美食纷纷上市，还有一些商超甚至开设了桂花美食专柜，吸引着“吃货”们闻香而来。在金桂飘香的日子，都有哪些别致的美食也萦绕着桂花的香气，让你一口便知秋滋味？



桂花拿铁



桂花糯米藕



桂花小番茄



小丽/画

桂花“开在”升腾的烟火气里

说起桂花味美食，首先必须提到南京桂花鸭。满街开设的店面，都在吸引着人们带上几只真空包装的桂花鸭寄给亲友品尝。还有那满大街的桂花酒酿，喇叭里播放着“酒酿酒酿，桂花酒酿”，总让人忍不住要买上几碗。

南京灵谷寺的桂花很出名，人们踏秋时酷爱“山寺月中寻桂子”，灵谷寺的桂花糕也因此颇具名气，有人戏称这是把千年灵谷寺的万株桂花香都吃到了肚子里。而每年桂花盛开的季节，上海桂林公园的桂花产品也总受到不少食客的青睐，有些人每年都特地跑去公园闻桂花香、喝桂花茶、品桂花糕。今年国庆假期桂林公园的桂花糕等桂花美食就非常畅销。其实，桂花糕已有300多年历史，是用糯米粉、糖和蜜桂花为原料制作而成的美味糕点，属于中国特色传统小吃。

赤豆元宵和糖芋苗煮得腾腾后，再撒入一小把干桂花，桂花香就扑鼻而来，唇齿间尽是软糯的地道南京味。还有安家桂花汤圆、萝卜桂花汤圆，不仅是老南京们常去的地儿，也是年轻人强烈推荐汤圆界“网红”。更别提桂花蜜汁藕了，李记清真馆经常排队，许多人为的就是那一份南京特别的“甜蜜”。

据叮咚买菜统计显示，近期，桂花蜜汁烤鸡、桂花拉糕等桂花美食，以及鲜桂花米露、桂花酿、桂花气泡米酒、桂花酒酿小圆子、桂花酒酿冰粉等桂花系列饮品、小吃销量大涨。北京西城某商超负责人也告诉记者，去年桂花商品仅有3个左右，今年已经到了20个左右，整体桂花风味商品的销售提升在90%以上，这两周像桂花山楂等基

本每周销售都保持200%~300%的增速。

桂花潜藏在新晋“网红”店里

桂花味美食，也离不开一些年轻的“人气王”们。蛋糕“网红”派悦坊今年特别定制了桂花酒酿小圆子蛋糕，将传统风味融入西式甜点；还有“桂花酒酿冻”，让桂花与酒酿碰撞出怡人的甜美，从这里描绘秋天的风味。兼上甜开的桂花酒酿千层，则有恰到好处的清香与细腻，已收获了数千点赞。

而味至小南山用桂花的甜蜜清香搭配百合的脆嫩，让人直呼惊喜，其桂花百合已上榜网友推荐菜榜首。觅觅大牌档里，桂花小番茄竟在一堆霸道烧烤中成了热门，吃完烧烤后正需要这样的酸酸甜甜来解腻。竹里馆茶食则将桂花精酿马蹄融为一道菜，让人忍不住想象这样的碰撞会产生什么妙趣。龙吟九品的红桂花山药酪成为网友推荐菜的第二名，其绵密的口感带着桂花香，“一口一口停不下来”。

把“国潮”桂花一口喝进肚里

今秋提到“桂花味道”，各家饮品店也首当其冲。记者在小红书搜索“桂花”，看到了多位网友发文推荐，比如某网友发布的“秋日的第一杯桂花拿铁”，还晒出了桂花梨冰美式、桂花乌龙鸳鸯等“网红”饮品。桂茶里的桂花酒酿雪糕杯，更是网友推荐的TOP1，店里还有竹里桂花弄、桂花酒酿小元宵米浆等。记者家附近的咖啡便利店最近也推出了桂花糖藕拿铁、桂花酒酿气泡等应季新品，还有星巴克早早推出的桂花冰镇浓缩、桂花绵云拿铁、桂花覆芮白等今秋桂花系列，幸运的金桂龙井拿铁、

金桂龙井冰冰茶、富桂厚乳拿铁等，都让人忍不住对中西碰撞的饮品产生期待，真是只有想不到，没有咖啡师们做不到。

记者了解到，像这类融入中国传统元素的咖啡，近年来已在精品咖啡市场形成了一股“国潮”新风尚。桂花拿铁、乌龙拿铁、茅台咖啡、酒酿拿铁、陈皮拿铁已成为上海人搜索最多的5个“国潮”咖啡口味。其中，桂花拿铁今年搜索次数达61040次，比2019年增长近7倍。

桂花与水果仿佛也是百搭，今秋奈雪的茶延续其霸气系列，霸气桂花生椰龙眼听着就让人口水生津；喜茶的雪山莓莓桂花冻，则极适合夏秋之交的天气；还有桂花柠檬茶、桂花椰乳、鲜榨的“桂花与橙”等，都让人忍不住想尝尝到底是什么奇妙的滋味。

满城桂花香带火“桂花经济”

除了赏桂花美食、品桂花美酒，桂花香还出现在香水、香氛、香膏等化妆品中。记者在电商平台搜索发现，故宫推出的十二花神香膏里有桂花味，欧舒丹等很多护肤品牌也都有桂花香味。桂花出现在香水里其实并不奇怪，香精最早就是通过蒸馏法从天然动植物中提取出来的，后来随着化学工业的发展才有了人工合成香精。

据悉，上海植物园里还有一座桂花主题厕所，这座厕所外墙及厕位门等部位均绘制了桂花图案，四大桂花品种群的科普知识以及桂花的相关诗词。

“桂花浮暗香，与君共明月。”城市是有意象的，而桂花恰好能代表江南城市秋季的风味。在桂花飘香的金秋，尝一尝桂花糕，来一杯桂花拿铁，总有别样的滋味。这个秋天，你想不想也让桂花香甜进你的胃里。

## 学学自制桂花酒桂花羹

**桂花酒。**桂花酒多选用秋季盛开的金桂为原料，配以优质米酒陈酿而成，具有色泽金黄、芬芳馥郁、甜酸适口的特点，尤其适用于女士饮用。

**酿造方法：**将桂花置于阴凉通风处阴干一天（摘下的桂花必须是干净没有泥沙的）；取一个干净带密封的罐或瓶，高温消毒后擦干水分，倒入三分之一白酒（或高粱酒），将阴干后的桂花倒进罐里；混合搅拌均匀，根据容器再次倒入高粱酒至8分满，放入冰糖，糖的重量根据各自口感适量增加，通常是桂花与冰糖按1:1比例；最后放适量枸杞，密封好罐

口，放于避光通风处，一般3个月后可以喝了。如果能窖藏一年以上，那就是上好的桂花佳酿。

**桂花莲子羹。**桂花香气扑鼻，可用于食用或提取香料，其枝叶、果实、花经蒸馏而得的液体（桂花露）亦可供药用。其性平温、气芳香，功善温肺化痰、散寒止咳。《食鉴本草》谓“益阳消阴、平肝补肾”，内服煎汤3~9克或泡茶，外用煎汤含漱或蒸热外敷。

**做法：**取桂花3克（糖腌）、莲子50克、红糖1匙。莲子用开水泡胀，剥皮去心，加水适量以小火慢炖约2小时，至莲

子酥烂、汤稠成羹，再加入桂花、红糖煮约5分钟。可做早点或点心吃。此方可温中散寒，暖胃止痛。桂花与莲肉相配，能温补脾胃、畅气消胀，又有营养，秋季可常食。

因近期桂花盛开，绿化部门提醒，不建议人们捡公园绿地里的桂花食用，也不要捡那里的桂花泡酒饮茶。因为公园绿地的桂花树旁还有其他植物，在病虫害防治时需要喷洒低毒生物制剂，药水可能会飘到桂花树上。如需家庭自制桂花糕等食品，建议购买市面上销售的食用糖桂花、干桂花。（明文）

相关链接

医食生活

## 女性更年期调理——中医妇科专家支招健康生活

目前我国人口老龄化趋势严重，而更年期是每位女性都需要面对的问题，它将占据女性生命三分之一的时间，我们应以更加健康、科学的方式关注女性更年期。

一般来说在绝经前4~5年到绝经后10年的这段时间里，由于卵巢功能开始衰退，身体出现变化，女性就会出现一系列精神问题。而更为严重的是更年期中期和末期，极易引发阴道炎和泌尿系统感染，甚至导致骨质疏松、高血脂、高血压、糖尿病、冠心病、神经系统退化、认知功能障碍和记忆力减退等问题。

那么如何延缓、避免更年期症状及并发症呢？中医讲究药食同源，未病先治。我们在日常生活中，首先要减少碳水化合物的摄入，主食中要有一定量的粗粮、杂粮，且要尽量与多种主食搭配。在蛋白质的补充方面，应以优质蛋白为主（如牛奶、酸奶、鱼肉、瘦肉、大豆），多食用膳食纤维类食物，补充维生素和微量元素。避免大量饮酒，吃过咸的食物。

另外，女性在35岁之前出现卵巢早衰的现象，就有可能导致月经周期混乱，卵巢萎缩性持续闭经，此时女性身体出现巨变，导致失衡，致使女性提前进入更年期，提早出现潮热、心烦、易怒等更年期症状。那么如何避免出现卵巢早衰呢？这就需要广大女性在年轻时尽早关注卵巢健康，且在平常生活中，首先学会疏解精神压力，培养调节情绪的能力，在这里我建议大家可以参与中医传统香道的方式，培养儒雅温和的心绪，再以适合自己的药香调理身体，内外兼修，使心绪与机体有如春天般阳光的温和。在减肥塑身方面，切不可一味追求节食、吃素等减肥方式，这会导致女性营养不良，使促性腺激素分泌不足，引起卵巢早衰，导致过早进入更年期。

最后，如果您现在发生了很严重的更年期症状，请您及时就医，并根据医生建议服用相关药物，切不可相信毫无全面评估的保健品，它的有效性和安全性难以得到保证。

【专家介绍】王转红：北京市东城区妇幼保健院（东四妇产医院）中医科主任。



王转红

眼镜布不能擦眼镜，你知道吗？

■ 澜欣

在镜片上哈一口气，然后用眼镜布或纸巾擦眼镜……戴眼镜的朋友们这个习以为常的习惯正确吗？

用眼镜布擦眼镜易磨损镜片。很多人误以为，买眼镜时送的眼镜布就是擦眼镜的。其实不然，它只是为了保护眼镜，避免眼镜与眼镜盒发生磕碰。如今市面上大部分眼镜布材质都不够细腻，并且布上和镜片上容易残留灰尘和细小异物，如果直接用眼镜布干擦眼镜，就相当于在用小颗粒摩擦镜片。

镜片上的灰尘或油污，大部分都是我们睫毛上的油脂、脸上的角质、空气中的细小沙砾等。尤其是沙砾虽然看起来很弱小，但对于镜片及镀膜来说却非常坚硬。若用眼镜布在留有沙砾的眼镜上干擦，就会越擦磨损越严重，最终会让镜片“伤痕累累”。

该怎么正确做好眼镜的清洁保养？最简单和最常见做法就是用水清洗眼镜，正确步骤如下：

第一步：收折镜臂，用较小水流去冲洗眼镜各个部位的灰尘和污垢，尤其不要忘记转角处，此处更容易藏污纳垢。

第二步：将清洗液（最好是中性清洗液）均匀覆盖在眼镜的正反面，如使用清洗剂，请直接喷上；若用洗涤剂，请先在手上用水稀释，搓出泡沫后再涂抹在镜片表面，随后用清水冲洗掉。

第三步：使用柔软纸巾吸干镜片上水滴，最后放入眼镜盒即可。

需要注意，在洗涤眼镜过程中，不要用热水洗。因为镜片表面膜层在接触到温度过高的热水时（如40至60摄氏度），有可能会被烫坏。也不建议将眼镜放在强烈日光下暴晒。用纸巾吸镜片上的水时，不要用力来回摩擦，否则久而久之会出现划痕或竖向擦痕。

我们看镜片表面虽然是透明的，但其表面其实分布着多层不同用途的镀膜，有增加透光度的，有增加抗磨性的，还有增加防污能力的。所以擦拭眼镜并非只是擦拭眼镜片本体，而是擦拭镜面上附着的镀膜。如果镀膜或镜片质量不太好，再加上不正确的擦拭手法，镀膜就会破损甚至直接脱落。如果失去镀膜的保护，镜片就会更容易磨损。

镜片花了是否必须马上换？我们应观察眼镜的磨损位置以及程度，如果只是镜片周边出现磨损，并不影响镜片中心，眼镜还可以继续佩戴一段时间，等到度数发生改变时再去更换镜片；如果磨损非常明显或位于镜片中心，这就需要尽快更换镜片。

长期佩戴有划痕的眼镜容易导致度数增加，尤其对于青少年更是如此。此外，镜片损伤可能会导致镜片防护功能降低，比如防紫外线的功能减弱，不能阻挡有害光线进入眼睛等。所以，对于眼镜族来说，平时应做好眼镜的清洁护理，以保护和延长眼镜的使用寿命。

智活妙招

## 十字花科蔬菜不宜大量生吃

《中国居民膳食指南(2022)》推荐：成人每天蔬菜摄入量300~500g。十字花科蔬菜品种丰富、营养价值高、能量低，其因为富含β-胡萝卜素、维生素C、维生素B2、叶酸、钾、钙、镁、膳食纤维等多种营养素，特别是富含芥子油苷，可通过降解成异硫氰酸盐辅助预防和抑制肿瘤、抗氧化、抗菌和调节机体免疫等。因此，我们最好每天都吃一两种十字花科蔬菜。

餐桌上常见的油菜、菜心、大白菜、小白菜、紫菜薹、红菜薹、西蓝花、菜花、卷心菜、各种甘蓝、青萝卜、白萝卜、芥菜、雪里蕻等，都是十字花科蔬菜，它几乎占了蔬菜家族的一半。但要注意，十字花科蔬菜含有一种阻碍甲状腺素合成和代谢的物质，会阻止甲状腺吸收碘形成甲状腺素，易导致甲状腺肿大。所以，不要长期、大量生吃十字花科蔬菜，最好加热做熟后再吃，通过加热可以破坏这种物质。

烹饪十字花科蔬菜时应注意：1.先洗后切，不宜切得过于细碎；2.清洗时避免长时间浸泡；3.急火快炒，缩短加热时间；4.可以先焯烫一下再进一步烹调，去除一些抗营养因子，有助提高营养素吸收率；5.烹调后尽快食用，避免反复加热。（胡珍）