



银耳炖雪梨 桂花鲜奶茶 栗子南瓜挞.....

圈里“达人”把本地食材做成“秋天的味道”

秋风渐起，秋意渐浓，天气逐渐转凉。这段时间，不少市民和网友在网上晒出了自己的“秋季养生食谱”，用各种各样的秋季食材制作出了美味又养生的食品。专家提醒，秋季养生吃什么很关键，进补时还需注意因人而异。

用应季食材自制秋季佳品

桂林的秋天空气干燥，人也容易烦躁不安，很多人选择吃一些清心润燥的食物来消除秋燥，梨子就是用来降秋燥的水果之一。上个周末，住在叠彩区九华路附近的市民龙女士做了一碗滋补润肺的银耳炖雪梨。

“雪梨是秋天的应季水果之一，水分很足，和银耳进行搭配，不仅养生还能美容养颜。”作为一名“90后”，龙女士有自己的一套养生方式，她特别喜欢利用应季的食材制作美食。这一次除了银耳炖雪梨，她还做了好几样适合秋季吃的美食。

在龙女士家的厨房里，她拿出了提前洗净泡发好的银耳，然后用剪刀剪成小块，放入高压锅里，准备炖出胶质。在等待的过程中，她将雪梨去皮切成块，将红枣和枸杞洗净。半小时后，在炖好的银耳内加入雪梨和红枣继续炖煮二十分钟，最后加入冰糖和枸杞。龙女士说，有的人在煮银耳时无法炖出胶质，可能是煮之前泡发时间不够，而且剪碎的银耳能更好地释放出胶质。

除此之外，龙女士还制作了既美观又美味的栗子南瓜挞，还有特别适合秋天的南瓜羹和香芋雪媚娘。龙女士说，栗子南瓜挞是她在朋友圈里看到之后学着做的，板栗和南瓜都是秋天的应季食品，所以这个甜点跟秋季十分搭配。而且，这个甜品几乎不加糖，靠的是食材本身的甜味，非常健康。

栗子南瓜挞的制作分为两部分，第一部分是外面的燕麦挞。用燕麦和香蕉等食材混合，放入烤箱里烤制定型。第二部分就是里面的南瓜布丁。将蒸熟的南瓜、牛奶、鸡蛋等食材打成南瓜糊。然后，将南瓜糊挤入燕麦挞中，送入烤箱烤半小时左右，再在上面装饰提前做好的糖渍栗子就可以了。

秋季也是丰收季节，这段时间里，在微信朋友圈里有不少市民和网友晒出了自己的“秋季养生食谱”。家住中山中路的刘女士做了板栗酥、桂花秋梨冻和南瓜酒酿小丸子。网友“晓雪”制作了南瓜桂花司康和桂花炖奶。网友“菲菲”制作了山药百合梨汤等。各类与秋有关的食品出现在社交软件中，让秋季的舌尖增添了品种。

小小桂花有妙用 养生添香用处多

这段时间，我市桂花怒放，洒下一地芬芳。桂花作为我国“十大名花”之一，不仅气味香甜，更是一味养生良品。在秋季这个时节里，很多市民利用桂花制作出了各式各样的食物。

家住芦笛路的蒋女士这段时间就买了很多桂花，除了用来泡茶，她还做了桂花酱。蒋女士说，桂花可疏肝气、散寒气、健脾暖胃，在这个季节用来泡茶喝再适合不过了。每天上班前，她都会泡上一杯桂花茶，香气让人十分舒畅。

“桂花酱会把桂花的香气封存起来。”蒋女士制作的桂花酱很简单。买来的桂花经过简单挑拣之后，用盐水洗净，沥水阴干，用糖拌好之后放入锅中用文火煮，待糖溶解后就做好了。做好的桂花酱可以用在很多甜品里面，也可以用来直接冲水喝。

前几天，蒋女士就用她自己做的桂花酱尝试做了一次桂花糕。

网友“小熊”这段时间也用桂花做了她喜欢的桂花奶茶。“小熊”介绍，做桂花奶茶的步骤很简单。首先将红茶和桂花放入锅中，用小火炒出香味，然后加入少量水煮开，等一段时间后倒入牛奶和少量冰糖再煮开就可以了。喝的时候，可以过滤掉里面的茶叶，然后再在上面撒上千桂花，奶味醇厚，桂花香甜，值得大家一试。

专家表示，桂花性温，煎汤、泡茶或浸酒内服，可以化痰散瘀，对食欲不振、痰饮咳喘、肠风血痢、经闭腹痛有一定疗效。当桂花作为食物时，不仅能添香还具有很高的食疗保健作用。

专家：

秋季养生吃什么很关键

秋季到了，气温逐渐下降，不少人尤其是老年人习惯性地想到要补养。市中医医院营养科主任荣军表示，秋季是饮食补养的好时节，建议多吃“养阴敛阴”的食物，切忌盲目性地进食补品，防止“误补益疾”。

荣军建议，秋季宜多食用白色食物。在中医里，秋季饮食养肺为要，可以多吃些银耳、百合、山药、梨子、茭白等。特别是梨子，是秋季盛产的水果之一，也是润肺的佳品。梨子味甘、性寒，具有清热解毒、润肺止咳的功效。梨子中富含水分、膳食纤维和维生素，可以促进消化系统的健康，还能有效缓解咳嗽和喉咙干燥的症状。入秋后常吃梨子，不仅可以滋润肺脏，还可以增强免疫力，预防感冒等呼吸道疾病的发生。但如果是体寒的人，最好将梨子煮过之后再食用。

秋季易出现肺气太过而伤肝，肝气郁结易犯脾，导致情绪消极、食欲不佳等“悲秋”现象，秋季饮食应“少辛多酸”以平肺助肝。可食用芝麻、蜂蜜、马蹄等，或是泡些桂花或玫瑰花等花茶，也可喝些蜂蜜水。

同时，秋季还可以多食用应季食材，以滋补身体，增强免疫力。比如，南瓜是秋季的代表性食物之一，富含维生素A、维生素C和纤维。它不仅能够增强免疫力，还有助于促进消化和保持健康的皮肤。将南瓜加入烹饪中，可以制作丰富多样的美味菜肴，如南瓜汤、南瓜粥等。此外，还可以食用苹果、核桃、板栗、红薯、芋头等，这些都是秋季适用且营养丰富的选择。

最后要注意，秋燥时节，要注意不吃或少吃辛辣烧烤食品，如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱等。

记者周子琪 文/摄



↑把银耳剪碎之后更容易炖出胶质。

←龙女士制作香芋雪媚娘。

↓龙女士展示秋季养生食品。



↑龙女士做的栗子南瓜挞、银耳炖雪梨等。