

小廚佳餚

秋風一到，特別想吃暖身的東西。紅棗補中益氣、養血安神，桂花醬淡雅清新，絕佳時令的選擇。糯米性溫暖脾胃，促進氣血。Q軟香甜，一家都愛吃。在餐廳吃小小一盤可不便宜，學會這道菜，節慶假日宴客也是不錯的選擇。

步驟



1 紅棗泡軟清洗後切一刀，去核備用（盡量保持完整不要切斷）



2 糯米粉加溫水揉成團，隨意抓一份捏成小橢圓長條



3 捏好的糯米團塞進紅棗內，稍微壓緊，讓紅棗和麵團黏在一起

桂花糯米心太軟

暖身醒神 宴客佳品

Tracy

活在當下，穿梭職場和家庭，享受下廚的港媽



材料

a.糯米粉團
紅棗20顆
糯米粉40g
水20g

b.桂花糖漿水
水100g
冰糖50g
桂花醬2茶匙



話你知

桂花名字的由來

學名：Osmanthus Fragrans，
英文Sweet Olive

Osmanthus是由希臘文的osme（氣味）和anthos（花）締造而成，意指該植物的花很香。Fragrans意指芳香。桂花雖然花形小，但香味「清芬郁郁，餘花所不及」。桂花常在農曆八月開花，因此十月又稱為「桂月」。

桂花香氣宜人花小秀麗，枝葉豐滿，花語是清高幽雅。在桂花盛開的季節裏，連空氣都是香香的。如果能撿起那麼幾朵桂花，加白糖或者蜂蜜，醃一醃，就成了香甜美味的桂花醬。再以桂花入膳，人生一樂也。

桂花醬具有止咳、化痰、平喘等功效，亦有活血化瘀的作用，促進腸道垃圾和毒素的排出。

注意：容易胃漲氣消化不良的朋友少吃。

6 整盤，把桂花糖漿水淋在糯米棗上增加香味



4 糯米棗入蒸鍋，水開後蒸八分鐘



5 同時準備一小鍋，將冰糖／水／桂花糖醬放進來煮，之後放進蒸過的糯米棗小火熬煮十分鐘

