

桂花入馐唇齿留香

□本报见习记者 张韵卓 文/图

一年秋意浓，十里桂花香。今年，太仓的桂花在大家的殷殷期盼中姗姗来迟，本该九月底开放的桂花，由于天气的原因让大家一等再等，好在，一经盛开，这惹人怜爱、犹如繁星点缀其间的小黄花以及馥郁清甜的香气立刻抚慰了众人的心脾。这一抹桂香你闻到了吗？

“桂香”不怕巷子深，时下，桂花已经进入全盛时期，行走在太仓的大街小巷，在秋风惬意地吹拂下，浓郁的气息萦绕在身旁，撩拨人的心绪，碧绿的枝叶映衬着点点花瓣，秋季的诗意与美感不言而喻。

●桂花香包

桂花是秋天赐予人间的甜蜜礼物，如何留住这一抹秋日限定的香味？有人脑洞大开，将口罩剪开，放入满满的桂花，制成香包，放在房间或者车里，被香气围绕；有人做成桂花蜜或者制成干桂花，以花入馐，唇齿留香，在一些美食中既做点缀也让食物更添一丝独特的甜蜜，可谓是真正的锦上添花。

●桂花白糖糕

一笼热气腾腾的桂花白糖糕。桂花盛开的季节，太仓人会情不自禁想上来一块桂花白糖糕。白玉色的糕上，金黄色的桂花隐隐约约散落其间，中间再点缀一颗红枣和少许红绿丝，刚刚出炉的桂花糕蒸腾着热气，甜香扑鼻，即便重阳节已过去多日，但前往沙溪古镇买糕的人依旧如织。在陆氏糕团店，老奶奶热情地告诉记者，做桂花糕时，糯米和粳米以及猪油都要搭配得当，这样做出来的桂花糕才不会太黏，更松软好吃。她每天都要做上两批桂花糕，热气腾腾的桂花糕颇受食客的好评。

●桂花拿铁

一杯幽香四溢的桂花拿铁。当季，桂花拿铁成了许多咖啡店的主打产品，香醇浓厚的咖啡搭配上幽香的桂花，不禁奏响了味蕾的乐章。位于县府街的一家咖啡店里，桂花酒酿拿铁成了大家的心头好，桂花、酒酿和咖啡，三者的味

道截然不同，可组合在一起，口感温润且富有层次，伴随着桂花的清香、酒酿的甜糯，入口还有咖啡的余韵，整体是清新淡雅、颜值出众、腔调十足。其实在家，也能做出一杯简单好喝的桂花拿铁。将桂花蜜涂抹于杯身内侧，做成挂壁，倒入鲜奶，接着缓慢倒入萃取好的咖啡液（或者冲一杯黑咖啡），最后撒上一层干桂花作装饰。尝一口，便被治愈；细细品味，忍不住陶醉在桂花的香甜里，慢慢感受秋天的美好。

●桂花糖芋艿

一碗温润甜蜜的桂花糖芋艿。秋天，当桂花遇上芋艿，碰撞出的火花毫无疑问是甜蜜的。一碗香甜的桂花糖芋艿，芋艿润滑爽口、香甜酥软，汤汁呈酱红色鲜亮诱人，散发着浓郁的桂花香，江南人嗜甜是名副其实的。洗净的芋艿煮熟后去皮切块，加水煮沸后转小火，放入红糖，再将用冷水泡开的藕粉倒入锅中，出锅后均匀撒上干桂花便可。红润绵甜的汤汁、软糯细腻的芋艿，加上甜甜的干桂花入味，来上一碗温暖的桂花糖芋艿，让秋日意趣在胃里流连。

自古以来，桂花制成的美食多种多样，有人调侃，在秋天，有一千种吃桂花的方式，桂花酒、桂花茶、桂花酒酿小圆子，桂花糖藕更是伴随太仓人从小成长的美食记忆。桂花因其“生津辟浊，散寒止痛，疏肝理气，醒脾开胃”的功效，也成为必不可少的一味药材。不管怎样，亲手制作、品尝桂花美食，这个秋天就不算白过。



1 演员



- 上映时间：2021-10-30
- 导演：潘奕霖
- 地区：中国大陆
- 主演：于蓝 王晓棠 秦怡
- 类型：纪录片
- 片长：93分钟

简介：《演员》是中国首部探讨演员德艺的电影。影片以“新中国二十大电影明星”为切入点，历时五年，以多重形式进行记录，讲述于蓝、秦怡、田华、于洋、王晓棠、金迪、谢芳、祝希娟、牛犇等老一辈艺术家的从影经历和艺术成就，挖掘他们对于演员这一职业超过半个世纪的感悟和思考，并以他们塑造的经典电影形象向百年中国电影致敬。

2 入殓师



- 上映时间：2021-10-29
- 导演：泷田洋二郎
- 地区：日本
- 主演：本木雅弘 广末凉子 山崎努
- 类型：剧情
- 片长：131分钟

简介：大提琴手小林大悟突遇乐团解散，阴差阳错面试了入殓师的工作。面对妻子和周围人的不理解，原本十分抗拒的他逐渐在工作中找到自我价值，以洒脱之情坚守内心。

3 007：无暇赴死



- 上映时间：2021-10-29
- 导演：凯瑞·福永
- 地区：美国/英国
- 主演：丹尼尔·克雷格 安娜·德·阿玛斯 蕾雅·赛杜

简介：隐退的邦德在牙买加过着平静的生活，直到他的中情局旧友费尔克斯·莱特前来寻求帮助，短暂的平静就此告一段落。他们试图营救一名被绑架的科学家，但这个任务不仅危险度远超预期，更是将邦德带上了追踪配备危险高科技的神秘反派之旅。

时令太仓

南瓜饼：深秋的甜蜜小零食

□本报见习记者 刘晓凤 文/图

“霜降碧天静，秋事促西风。”不知不觉间，时序已过霜降，地里的农作物在秋风中渐次成熟。“金黄灿灿玉雕琢，万千宝藏地收获”，说的就是南瓜了。南瓜物美价廉，含有丰富的胡萝卜素和维生素E，可以改善秋燥症状，是非常好的应季食物。这时节，一碗浓稠香甜的南瓜粥，一

叠热乎乎香喷喷的南瓜饼，糯糯的香甜久久萦绕在老太仓人的记忆深处。

南瓜饼的制作方法很简单，准备好南瓜、糯米粉、白芝麻和白砂糖。首先把南瓜洗净去皮切成条状，上锅煮熟，再沥干水分。把南瓜压成泥，加入白砂糖、糯米粉，搅拌

均匀，和成一个不粘手的干面团。在面团上揪出一个个小剂子揉圆、压扁，用平底锅小火慢煎，煎到南瓜饼两面金黄，出锅前，在饼上撒几粒白芝麻就可以了。

刚刚出锅的南瓜饼香甜软糯，再搭配一碗清甜的南瓜粥，既暖了胃，又暖了心，深秋的甜蜜莫过于此。



生活家

“绿色”手信 >>>

满载你旅行的记忆

600多张A4纸。买一些象粪便签或笔记本送人就特别。

地中海蜂巢海藻棉 希腊最受欢迎手信

海藻是能进行光合作用的海洋生物，地中海附近盛产的天然海藻对皮肤很好，海藻纤维存在亲水基团，有极佳的吸湿保湿能力。

蜂巢状的海藻棉，可以用来洗脸或沐浴，适合大人或宝宝。干的时候很硬，但遇水以后就超柔软，沐浴液挤在海藻棉上会起很多泡沫，很舒服。你会喜欢这份来自海洋的礼物吗？

Manuka蜂蜜 新西兰最受欢迎手信

在新西兰和澳大利亚新南威尔士北部的山坡、沿海地区、森林边缘，生有一种叫做曼努卡（manuka）的红茶树。每逢初夏，它盛开的花朵会引来成群蜜蜂来采集花蜜，以酿造独具特色的Manuka蜂蜜，去新西兰旅行别忘了

带一些蜂蜜回来。

新西兰怀卡托大学博士研究发现：Manuka蜂蜜含有的抗菌活性物质，无法在其它种类的蜂蜜中找到。这种蜂蜜可以养胃，甚至有防治胃癌的功效。Manuka蜂蜜活性指数特别高，是一份不错的健康手信。

御守 日本最受欢迎手信

去日本什么值得买，哪些特色可以当作手信？肯定很多人会想到这几年很火的TOKYO BANANA、白色恋人、薯条三兄弟等传统的限定零食。但如果要送给闺蜜或家人当手信未免有些俗套，又少了点诚意。

京都拥有相当多的神社，其中既有著名的世界文化遗产古迹，也有隐藏在小巷子间不为人知的秘密之所。许多当地人都喜欢到神社祈愿求签。各个神社的护身符也是很有意义的手信，除了常见的平安符、姻缘符，还有出行御守符，可以送给朋友表达祝福。



↑ 斯里兰卡的象粪纸



→ 日本的御守

旅行归来，带回旅行地的手信，大家蜂拥而来挑选心头所爱，并聊起旅途中的趣事。你收到过哪些有意思的手信呢？

手信，来源于广东话，有些地方也称为伴手礼，指出远门回来捎给朋友的礼物，为信手捎来的有心之选，最早称“丹禄”。

古时候人们送礼，可不是随便买来的，而是省吃俭用、用尽心思去准备的，就像是炼丹一样，形容那份虔诚送礼的心意。

手信，并非指贵重的礼物，也不用过度包装，只要是突出当地的传统人文价值，满载着你旅行记忆的物品即可。它可以是一张明信片、一件有温度的日

常用品。

象粪纸 斯里兰卡最受欢迎手信

大象粪便纸是国宝级手信，不少斯里兰卡政要和商人在与外国客人见面时，会很客气地呈上一张名片，并特意强调我的名片是由大象的粪便制成的。闻一闻，非但不臭，反而有一种淡淡的清香，融入了环保和公益的元素，意义非凡。

斯里兰卡的大象孤儿院曾为堆积如山的大象粪便头疼不已。而如今，这些大象粪便被造成精美的“象粪纸”，并成为国礼。10公斤左右的象粪能生产