

# 文艺小清新的花茶果冻是怎么炼成的



食珍录  
SI ZHEN LU

中秋节拾着夏的岁末,迎着秋的惬意悄然而至。

秋天泡一壶好茶,与好友共饮,不亦快哉。但是花茶果冻,你却一定没有见过。

中秋节吃月饼,是我们的习俗。在团圆的日子里,为家人准备自制的紫薯月饼,是不是更别出心裁呢。本期食珍录,小编给大家带来这两款奇物。

记者 吕晓婷



WE WANT YOU!

欢迎加入小编美食群组,如果你喜欢做菜、喜欢摄影、喜欢美食或者想找到志同道合的朋友,都可以扫描二维码,进入美食群一起交流心得,分享美食。可能下一期登上《食珍录》专栏的作者就是你哦。



(扫一扫加入吃货群)



**食材** 绿茶、琼脂粉、花茶、白砂糖。

**步骤**

1. 绿茶粉加入 120 克开水中化开,菊花和玫瑰花用开水分别煮两分钟,过滤后各留汁 120 克备用。
2. 分别把绿茶水,玫瑰花水,菊花水烧开后,各加入琼脂粉溶化后倒入果冻模具里。待凉后放冰箱冷藏一小时后即可品尝啦,每种味道都有它独特的香味。

**小贴士**

1. 白砂糖的量根据自己口味放,稍微甜点没关系,冷藏后甜度会降低。
2. 茶与琼脂粉的比例是 1:1(1 杯茶 1 克琼脂粉)

## 紫薯做月饼 甜蜜献家人



**食材**

转化糖浆 80g、枧水 2g、玉米油 30g、低筋面粉 135g

**馅料食材** :紫薯 320g、白砂糖 20g、玉米油(黄油也可替代)、澄粉(小麦淀粉)25g。

**月饼馅制作步骤**

- 1、紫薯切片上笼蒸熟,熟透后放凉去皮,最好尽量吹干点再制作。
- 2、找一个密筛,把紫薯放上面,用小铲子刷。这个过程比较花时间,节约时间可以选择搅拌机或者其他工具。
- 3、全部刷好的紫薯装好备用(如果还是很湿,可以放进冰箱冷藏半天会干很多)将全部紫薯倒入锅里,加入白糖,翻炒至白糖融化,再加入花生油,再继续翻炒均匀。
- 4、慢慢炒至馅料润滑,如果馅料这个时候很湿(与平常吃到的莲蓉、豆沙馅相比),可以加一点淀粉进去一起炒,淀粉吸水好,而且颜色透明。
- 5、全部装在碗里,凉透备用,也可放在冰箱里搁几天再用都没问题。

**月饼皮制作步骤**

1. 将转化糖浆、枧水、花生油用手动打蛋器搅拌均匀。再倒入中筋面粉拌匀成团,包上保鲜膜置凉 2 小时以上。
2. 将馅皮材料称好,馅揉圆待用。皮在手中捏扁,放上馅料,用虎口小心的把面皮往上推,整理好收口,不能有缝隙,并搓圆。
3. 把月饼坯搓成圆柱状,扔进玉米??淀粉中滚一下再入模具压制。(也可在月饼模具内撒上一些防粘粉,在模具中晃一晃,再将多余的粉倒出)
4. 月饼全部压好放入烤盘。烤箱 200 度预热,150 度烤制。月饼表面喷微量水,入烤箱烤 5 分钟,待花纹定型后,取出来刷一层薄薄的蛋黄水,再放入烤箱,烤 15 分钟左右。

**小贴士**

1. 喜欢馅料偏甜的话可以加些糖一起炒。喜欢原味,可以不加糖。
2. 月饼模中撒少许面粉,摇均匀,多余的倒出。月饼球放入模中压平后。敲几下就脱模啦。

## 7 大食物助你减秋膘

秋季是丰收的季节,秋膘也自然会找上们来。今天小编给大家推荐推荐七种最刮油的减肥食物,热量低又饱腹,重要的是还有超强的吸油脂功效。

### 黄瓜

**减肥原理** :黄瓜的营养很丰富,除了富含水分之外,还有维生素、胡萝卜素,以及少量糖类、蛋白质、钙、磷、铁等人体必须的营养素。其中的纤维素对促进肠胃蠕动和加快排泄、降低胆固醇有一定的作用。

不过黄瓜虽然可作菜蔬水果食用,但其所含的维生素和营养素含量较少,所以不宜单独食用,最好与其他蔬菜、水果一起吃,才能吸取机体所需的营养。

### 山楂

**减肥原理** :主要含有山楂酸、柠檬酸、脂肪分解酸、维生素 C、黄酮、碳水化合物等成分,具有扩张血管、改善微循环、降低血压、促进胆固醇排泄,从而达到降低血脂的作用。

不过山楂乃酸性食物,故不宜空腹食用,亦不宜过量使用,最好在饭后食用。

### 番薯

**减肥原理** :营养学研究发现,适量食用番薯能预防心血管系统的脂质沉积,预防动脉粥样硬化,使皮下脂肪减少,避免出现过度肥胖。

要注意的是过多摄入番薯可使进食的总热量增加,反而不利于降低血脂。

### 香菇

**减肥原理** :具有消食、去脂、降压等功效。其中所含的纤维素能促进胃肠蠕动,防止便秘,减少肠道对胆固醇的吸收。香菇还含有香菇嘌呤等核酸物质,能促进胆固醇分解。常食香菇能降低总胆固醇及甘油三酯。

### 枇杷

**减肥原理** :枇杷富含粗纤维及矿物元素。每百克枇杷肉中含 0.4 克蛋白质、6.6 克碳水化合物,并且含有维生素 b1 和维生素 c,是很有效的减肥果品。

### 柠檬

**减肥原理** :柠檬含柠檬酸、苹果酸等有机酸和橙皮甙、柚皮甙、圣草次甙等黄酮甙,还含有维生素 C、维生素 B1、维生素 B2 和烟酸、糖类、钙、磷、铁等多种营养成分,以及香豆精类、谷淄醇类、挥发油等物质,可促进胃中蛋白质分解酶的分泌,增加胃肠蠕动,有助消化和瘦身减肥。

### 猕猴桃

**减肥原理** :猕猴桃含有非常优异的食物纤维源。这些食用纤维能够帮助人体肠胃消化,吸附和带走肠道内的很多有害物质及油腻脂肪,对于预防和环节便秘症状有明显的效果,是减肥不可或缺的物质。