

# 吃下雪媚娘 清凉甜在心里头



做好的雪媚娘吃起来爽滑Q弹,咬一口满嘴的果香。

□文/图 本报记者 姚晓晓

雪媚娘是一个可以冷藏的甜点,细白软糯,第一口咬下去,尝到的是爽滑的冰皮,里面是奶香怡人的淡奶油,裹着清爽的水果粒,口感丰富。8月12日上午,记者采访了家住市区大学路的吴女士,看她是如何制作这道清凉甜点的。

吴女士热爱烘焙,家里的材料一应俱全。“做雪媚娘最难的就是做皮,皮做好了,不仅好看还好吃。”吴女士边说边开始第一步,“首先准备好做皮的材料,将糯米粉、玉米淀粉、细砂糖和牛奶搅拌均匀,然后过筛一遍,盖上保鲜膜,大火蒸至奶糕凝固。”

蒸好奶糕后趁热加入黄油,“奶糕是刚出锅的,黄油加入后自然会融化。搅拌的时候为了防止烫手可以戴皮手

套,尽量用手拌匀。”

待奶糕揉好冷却后,直接放入冰箱冷冻30分钟,吴女士告诉记者,平时她都是提前一天做好冷藏,冻的时间越长,越不沾手。但如果赶时间,直接冷冻也可以。

等待奶糕冷冻的时间,吴女士取出适量糯米粉用小火炒熟,待糯米粉发出香味即可。“炒好的糯米粉也称糕粉,是用来当做手粉的,为了防止制作雪媚娘的时候奶糕沾手。”

奶糕冻好后,要按量分匀,一块约有25克。分好奶糕后开始擀皮,对吴女士来说,擀皮可是个功夫活,因为奶糕的弹性很大,“擀皮时为了防止沾手,要在手、案板、擀面杖和奶糕上都撒上糕粉。擀皮没有捷径,只有慢慢擀,也不要用手扯,否则面皮擀出来厚薄不均,待面皮擀到和小

碗口大小就可以了。”

擀好皮后就可以打奶油了,100克的奶油,加入10克糖逆时针打,5分钟就能打发,之后将打发的奶油装入裱花袋。再切少量的软性水果,比如芒果、榴莲、草莓等,这次吴女士采用的红心火龙果。

待一切准备就绪后,就可以着手包雪媚娘了。吴女士先将擀好的奶糕皮铺在案板上,底部挤入奶油,再加入水果,然后再铺上一层奶油。“包雪媚娘就像包包子一样,要一点一点的把皮捏紧,奶油和水果的量根据个人喜好添加,包好后放入半球形的雪媚娘模具中。”吴女士说。

包好后可以直接吃,也可以放入冰箱冷藏后再吃,味道更好,但一定要密封保存。



我家私房菜

侃出你的菜:15139550001



## 牛油果这么火 还不快吃起来



牛油果有“森林黄油”“绿色黄金”美誉,是墨西哥最著名的一种出口农产品。因其果实含油量高,热带美洲人把它当作粮食食用。

牛油果的营养价值很高,

还能帮助保持消化功能的正常,预防便秘,对身体大有好处。

### 牛油果饭团

主料:牛油果1个,紫菜1片,米饭适量。

辅料:白醋,寿司酱油,辣根,盐。

做法:

1.米饭蒸好后趁热调入少许白醋、盐,搅拌均匀。

2.将紫菜剪成手指宽的长条。

3.戴上一次性手套,倒手心点油防粘,把米饭攥成小团,米团的大小依据牛油果大小决定。



4.牛油果用小刀一分为二,去皮去核,切成薄厚均匀的片。

5.牛油果放到饭团上,用紫菜条捆上。

6.寿司酱油调点辣根,就可以享用了。

## 七夕将至 “以爱为名”烹制甜品



七夕将至,如何在浪漫之夜“以爱为名”烹制出让情侣感情升温又值得回味的非凡大餐,这里有手工制作的方法,你愿意尝试吗?



### 舒芙蕾 奢侈的幸福

有一种甜点烤制完成离开烤箱就开始迅速凋谢,只保有数分钟的美丽。它就是Soufflé,被译成舒芙蕾或梳乎厘。就像爱情,是一种奢侈的幸福。

材料:鸡蛋2个,牛奶25克,黄油20克,白糖25克,低粉8克。

做法:

1.黄油隔水融化。  
2.容器涂上黄油撒上砂糖。

3.牛奶加入黄油液中搅拌均匀,再筛入面粉拌匀。

4.蛋黄加入黄油液中拌匀。

5.蛋白中分3次加入白糖,用打蛋器打发至提起打蛋器蛋白糊呈倒三角为止。

6.打发后的蛋白加入蛋黄黄油糊中,用刮刀自上而下拌匀。

7.拌好的面糊倒入模具,烤箱设置190度烤10分钟。



### 巧克力布朗尼 意外的爱情

巧克力布朗尼微苦而甜的味道就像爱情。它的发明似乎是一场意外,据说是一个老太太在做巧克力蛋糕时出了差错,本想丢掉却收获了另一种美味。这就像爱情,机缘巧合成就了幸福味道。

原料:巧克力55克,黄油55克,鸡蛋2个,盐1/8勺,砂糖50克,香草精油,面粉65克,核桃仁50克。

做法:

1.核桃仁摊开在170度

的温度下烤7-8分钟。

2.巧克力和黄油切成小块。

3.鸡蛋里放少许盐、砂糖打发。

4.巧克力和黄油隔热水融化。

5.把巧克力黄油糊分次倒入鸡蛋液里,慢慢切拌。

6.筛入面粉,继续切拌,拌到没有结块成为布朗尼蛋糕糊。

7.倒入烤好的核桃仁,拌成布朗尼蛋糕糊。

8.模具中刷黄油液,倒入蛋糕糊,烤箱提前预热170度,中层烤25分钟即可。

### 牛油果三明治

主料:吐司片3片,牛油果半个,鸡蛋1个。

辅料:橄榄油,火腿,番茄酱(沙拉酱)。

做法:

1.牛油果去皮去核,切成薄片。

2.锅内放油,放入鸡蛋煎熟,放少许盐。

3.火腿切片,煎熟备用。

4.锅内倒入适量橄榄油,把面包片煎香后备用。



5.先放一片面包,把火腿和牛油果放入。

6.再放另一片面包,把鸡蛋放上,挤上适量的沙拉酱或者番茄酱。

7.盖上最后一片面包,从中间切开即可。

### 牛油果益生菌

主料:益生菌饮料300毫升,牛油果1个。

做法:

1.牛油果对半切开,去皮去核切成小块。

2.将牛油果和益生菌饮料一起放入榨汁机。



3.搅打均匀即可,冰镇后饮用更佳。

晚综



品品香 PINPIN TEA

晒白金 AGED WHITE TEA GOLD

老白茶 煮着喝

地址:黄河路与崂山路交叉口往北100米路西 福鼎白茶·漯河体验馆 电话:0395-3386888