

# 鲜花遇美食 甜美的花“吃”

鲜花和美食，这是世间最美好的事物。当鲜花遇上美食，那么，这场任性的美丽邂逅绝对会让你的脚步失去方向，因为那注定是一场无法抵挡的美食诱惑！在即将到来的美好五月，如果不来一餐花之宴，岂不是太可惜了？

## 花之甜品，浪漫唯美

如果你有足够的情趣，空闲的时候做一些鲜花甜品吧！只要用心，味道一定美好，趁阳光正好，趁微风不噪，载着春天，去看一看时光的美好吧！



蔓越莓吐司布丁。

### ● 蔓越莓吐司布丁

原料：吐司2片，淡奶油50ml，牛奶100ml，鸡蛋2个，蔓越莓30g，糖20g，盐1g

#### 步骤：

1. 锅中倒入牛奶和淡奶油；
2. 加入盐和糖，小火加热至糖融化；
3. 奶液离火冷却；
4. 吐司切小块，并放入盘中，撒上蔓越莓干；
5. 奶液打入鸡蛋，搅拌均匀；
6. 布丁液过筛，倒入盘中；
7. 轻轻按压吐司块，吸饱布丁液；
8. 入烤箱，上下火180℃，中层，焗烤25min左右即可出炉。



樱花酸奶冻。

### ● 樱花酸奶冻

原料：消化饼干、黄油、酸奶、吉利丁粉、雪碧、盐渍樱花

#### 步骤：

1. 将雪碧倒入碗中备用，放出二氧化碳，盐渍樱花放入清水中浸泡，消化饼干碾碎，倒入融化好的黄油，搅拌，装入模具，压平做成蛋糕底；
2. 酸奶放入碗中，倒入吉利丁粉，搅拌至融化，放入模具中，冷藏15分钟；
3. 在雪碧里加入吉利丁粉，取出蛋糕，倒入雪碧吉利丁，再点缀樱花，冷藏15分钟即可。



桃花酥。

樱花曲奇。

## 花样美食，拒绝平庸

平凡的事物不如尝试换个花样吃，从造型到味道，都会有全新的体验。好看又好吃，更能增加宝宝对食物的兴趣哦！

### ● 桃花酥

#### 食材：

油皮部分：中粉150克，猪油50克，水50克，糖粉20克

油酥部分：低粉120克，猪油60克，色素2滴  
馅料：豆沙适量，黑芝麻适量

#### 步骤：

1. 油皮部分材料混合均匀，揉成团，揉至表面光滑后，覆上保鲜膜，静置半小时；
2. 油酥部分混合成团即可，覆上保鲜膜，冰箱冷藏半小时；
3. 油皮和油酥分别分成16个小团子，油皮团子擀开，包住油酥，成团；
4. 覆上保鲜膜，松弛10分钟；
5. 松弛好的团子用擀面杖从中间往上下方擀开，呈长条形；
6. 由下往上卷起来；
7. 覆上保鲜膜松弛十分钟，再重复一遍这个动作；
8. 取松弛好的小卷卷，用手指压住中间；
9. 两头往上翻，擀成圆片；
10. 包住豆沙馅（25g一个），收口成小团子；
11. 小团子稍微按扁，均匀分成5部分，用小刀切出花瓣口，中间部分不切断；
12. 用手指捏出花瓣部分塑形，中间放上黑芝麻；
13. 送入烤箱，170度20分钟烤制即可。

### ● 樱花曲奇

食材：低面粉145g，

无盐黄油125g，糖粉50g，盐1g，蛋清1个

#### 步骤：

1. 黄油切成小块，室温使其软化，用电动打蛋器打至顺滑，再加入糖粉和盐，打至发白蓬松状态；
2. 分2-3次把蛋清慢慢加入打发好的黄油中，每次都需要打至充分融合；
3. 筛入低粉后，搅拌均匀；
4. 裱花嘴装入裱花袋顶部，面糊装入裱花袋中，挤出樱花造型；
5. 烤箱预热180度左右，上下火180度，烤至10-12分钟左右。（适当调节烤箱温度，使上色更均匀些）

### ● 紫薯花瓣寿司

准备材料：圆糯米1杯、香米1杯、紫薯1个、黄瓜1根、红萝卜1根、火腿肠数根、肉松适量、大根数根、寿司醋一大勺、沙拉酱适量、海苔一包

#### 步骤：

1. 将圆糯米和香米混合，加水浸泡20分钟，放平常煮饭水量，煮熟后焖10分钟；
2. 紫薯去皮，切块上蒸锅熟，并捣成泥；
3. 倒出米饭至温热将寿司醋倒入米搅拌均匀，然后把紫薯泥倒入混合均匀；
4. 铺上寿司帘开卷，铺上海苔再铺上一层米饭，三分之一位置放上黄瓜火腿放上胡萝卜、黄瓜、火腿肠、肉松、大根挤上沙拉酱；
5. 用手卷起压实后继续推着卷，卷好后就可以切寿司了；
6. 按照自己喜欢的风格装盘即可。

## 花之入馔，清淡可口

鲜花美食一相逢，便胜却人间无数。当鲜花遇上羹，可以擦出怎样的火花呢？

### ● 桂花莲藕羹

原料：莲藕、糖桂花、桂花干、水

#### 步骤：

1. 准备小半锅水，将莲藕切块方便榨汁，边切边放入锅中，将切好的藕块连同水倒入料理机中，选择蔬果汁模式；
2. 将藕汁倒入小奶锅中，中火慢慢加热，莲藕汁的变化很快，要不断搅拌；

3. 放糖桂花，再放点桂花干即可。

### ● 桃花粥

原料：粳米100克、桃花5克、冰糖30克。

#### 步骤：

1. 将粳米洗净，置于沙锅之中，加水1000毫升，大火烧开后，转用小火慢熬至粥将成；
2. 将桃花5克，用水浸泡三十分钟；
3. 再将桃花和冰糖一起放入，熬至糖溶粥成。