

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。