

1 艾草啵啵 Q弹小甜甜

大多数艾草美食做法大同小异,基本上都是把艾草汁和糯米、白凉粉、木薯淀粉之类的一起春合。使青汁和粉相互融合,就可以做成艾草汤圆、艾草冻、艾草芋圆等,做好后可以根据自己喜好加入牛乳、奶茶、水果等。我们以艾草啵啵为例,艾草的处理方法同理,做法也基本一致,可以根据自己的喜好来选择。

Step 1

新鲜艾草叶洗净,冷水下锅煮开。倒入破壁机中,打成艾草汁。如果是经过处理的艾草泥,就加水变成艾草汁即可。

Step 2

艾草汁加入适量糖,煮至沸腾,倒入同等比例的木薯淀粉,这一步顺序不能错,不然木薯淀粉容易结块。

Step 3

搅拌成絮状,揉成面团。

Step 4

搓成小珍珠后,放入煮沸的水中,再继续煮15分钟。而后再过一遍凉水,这样啵啵冷却后是Q弹的,不会粘在一起。

Step 5

加入牛乳、水果之类,一道艾草啵啵甜品就完成了。



品尝一季春光 艾草小食

2

艾草红豆卷 健康又美味

艾草和红豆的配搭,有点类似抹茶和红豆。绵软的艾草香面皮包裹着香甜的馅料,健康又好吃。同理还能做成艾草发糕、艾草面包等。

Step 1

取230克艾草泥,加热至30℃—35℃,放入酵母、白糖拌匀静置让酵母溶解。1克小苏打放入适量面粉充分拌匀,面粉用量自行把控,少量多次添加。

Step 2

拌匀成絮状加猪油,揉成表面光滑的面团。湿纱布盖起放温暖处发酵1—1.5小时。

Step 3

发酵好的面团反复揉匀排气,揉至切开面团后没有大的气孔。后揉搓成条,均匀切成块状。

Step 4

红豆加糖熬煮,加红枣、核桃仁增加口感。

Step 5

块状面团擀成长方形片状,表面撒



蜜红豆后将两端长边向中间折叠擀开,再撒蜜红豆、红枣碎、核桃仁卷起收口压在下面。

Step 6

做好的生艾草红豆卷湿纱布盖好静置约20分钟,蒸锅内加水,蒸屉垫湿纱布或刷油防粘,放艾草红豆卷盖大火烧开后转中火蒸20分钟,关火后约3分钟开盖即可。

Tips

这样保存艾草 全年把“春”留住

新鲜艾草择去老根老茎,留下幼嫩部位,多次清洗,焯水去掉艾草的苦涩,沥干。

锅内加水煮开,加入碱——这是青团保持翠绿的关键所在。可以用面碱,也可以用小苏打。加碱的量不用太在意,煮了能闻到明显碱味就可以,碱味太大的话过凉水多清洗一下即可。传统的做法则是把艾草加进石灰水里煮烂。

用筷子拨散煮1—3分钟,捞出艾草过冷水,再将艾草捞出,用搅拌机把艾草打成泥,冷冻保存可长达1年,需要的时候解冻即可使用,非常方便。

3

艾草煎蛋 暖心又暖胃

相比其他美食,这是艾草更新鲜、家常的吃法。而且这样吃,艾草的味道没有那么浓烈,对于不喜欢艾草味道的可以试试;也可以和鸡蛋一起煮汤,在倒春寒的时候喝上一碗,暖心又暖胃。

Step 1

准备嫩艾草,清洗干净,放入沸腾的开水里焯20秒即可捞起,后用凉水冲洗干净,拧干水分。

Step 2

把艾叶切成碎碎的放进盘中,打入鸡蛋,放适量面粉、水以及盐。

Step 3

锅中下油,将调制好的蛋液倒下去煎,煎至下面可以完全活动,翻面继续煎至两面金黄即可。



资讯

What's New

时尚

蕉内凉皮 科学防晒更凉快

一直坚持重新设计各种日常基本款的新锐国牌Bananain蕉内,日前全新上线蕉内凉皮系列新品。新品基于体感科学,为春夏轻户外场景专门研发。为解决传统防晒衣物容易闷热不透气的体感问题,蕉内凉皮运用了凉感纱线或凉感助剂这些“凉感素材”。新品分为凉感防晒系列和凉感触肤系列,其中凉感防晒系列专注户外,防晒指数高达UPF50+且UVA≤5%,包含防晒衣、帽子、冰袖、口罩等小物。凉感触肤系列则专注体表,通过内衣、袜子、家居服这些贴身衣物的冰凉触感,快速分散热感。



美力

SOFINA苏菲娜 底妆服帖有神器

气温渐渐升高,肌肤出油导致浮粉现象又成了一大烦恼。SOFINA苏菲娜日前推荐映美焕采控油清透妆前乳,让底妆更加服帖。它含有耐皮脂配方,即使在气温及湿度较高的日子,也可帮助呈现精致妆容。同时,双重吸附皮脂的配方,让它拥有不易脱妆的特性,可帮助缓解因汗、皮脂所造成的底妆脱妆及卡粉的烦恼。



味道

广州四季酒店 收获“莓”好记忆

位于广州四季酒店70层的中庭酒吧日前推出“莓”好春色全新下午茶。被誉为“春天第一果”的草莓,在行政西点总厨麦建城的手中被制成多款可人小点:草莓塔、草莓柠檬杯、草莓焦糖泡芙……让宾客收获清甜草莓记忆。与此同时,意珍餐厅主厨毕柏克设计了多款新颖咸点,融合清新食材搭配出专属春季的轻盈小食。这些可人小点与轻盈小食都被放在特别定制的树状造型架子上,一同在繁盛的“树枝”上绽放,呈现不同的春季限定色。



广州正佳广场万豪酒店 破译春日“蜜”码

广州正佳广场万豪酒店大堂酒廊日前浪漫呈献春意满园下午茶。迎合春日限定主题的精致点心,以粉红、嫩绿、明黄、莓红为主调,为慵懒午后增添别样明媚。其中,生机盎然的抹茶芝士蛋糕,馥郁的茶香令人心旷神怡;初露锋芒芒果奶酪蛋糕,清甜的芒果味奶酪入口即化;红梅初生慕斯蛋糕,则让恰到好处酸甜在舌尖次第绽放。



芝华士 × LISA 诠释“与我共冕”宣言

苏格兰调和型威士忌品牌芝华士日前揭幕全新亚洲品牌代言人LISA,并同步首发“芝华士 × LISA与我共冕”广告片。广告片拍摄于韩国首尔,由导演Liukh主镜,LISA本人出演并配音,以摩登现代的拍摄风格讲述了LISA不断提升自我的人生旅程以及势不可挡的成功之路,与年轻一代威士忌爱好者共冕,鼓励观众勇于突破自我并以自己的方式追求成功。