

红薯换着花样做，食欲满满！

金鹰报·新湖南社区频道见习记者 艾鹏飞 整理

说到红薯，相信不少朋友都跟小编一样特别爱吃。一方面它是我们常见的食材，另一方面它确实挺好吃的，香甜软糯，口感细腻，并且它的营养也是非常不错，红薯中富含淀粉、膳食纤维，而纤维素能增强饱腹感且不提供能量，不仅有润肠通便的功效，还是减肥人群的好帮手。平常红薯除了用来烤着吃，做成点心也非常不错，比如红薯糕、红薯派、红薯饼等。下面，就跟着小编一起学起来吧！

红薯舒芙蕾松饼

用料：零卡糖 10 克、白桃风味饮料浓浆适量、红薯 1/2 个、鸡蛋 1 个、橄榄油适量。

具体做法：

- 1.红薯提前蒸熟，放凉后去皮，切丁备用。
- 2.鸡蛋把蛋清和蛋黄分离。
- 3.在蛋清里加零卡糖，10 克的糖分成 3 次加入蛋白里打发蛋白霜。
- 4.在蛋清冒出小鱼眼泡泡的时候，倒入第二次零卡糖继续打发。
- 5.打发到蛋白霜开始出现绵密泡沫的时候加入最后一次糖继续打发，一直到拿出蛋抽是蛋白霜出现小沟沟就完成了。

- 6.在蛋白霜里加入蛋黄，快速但轻柔地以 Z 字法搅拌均匀。

- 7.蛋白和蛋黄混合均匀后，放入红薯丁稍微混合均匀。

- 8.在不粘锅里倒入一匙橄榄油，然后用厨房纸巾稍微抹匀并吸掉多余的油脂。

- 9.调到中小火，然后倒入蛋糊，盖上盖子约 8 分钟后就可以取出。

- 10.从锅里取出后对折，吃前再撒点零卡糖。

- 11.最后，浇点白桃风味的糖浆，稍微装饰一下即可。

红薯糕

用料：2 根红薯，1 把红枣，1 把花生，2 勺白糖，适量糯米粉。

具体做法：

- 1.两根中等个头的红薯清洗干，削去外皮。再切成薄片。冷水上锅蒸 15 分钟，蒸至软烂。

- 2.一把红枣清洗干净，去核，切成块备用。不要切太碎，大块一点吃的时候有口感。

- 3.花生米淘洗干净，不洗也可以，自己觉得没问题就好。沥干水分，放入平底锅中小火翻炒。炒到花生米变熟，吃起来香脆即可。

- 4.炒好的花生米放到保鲜袋中，用擀面杖敲碎，跟红枣放一起备用。

- 5.蒸好的红薯趁热加入两勺白



红薯舒芙蕾松饼

糖，压成泥后，少量多次地往里面加入糯米粉。一边倒一边搅拌，搅拌成面絮状。

- 6.把花生跟红枣加到里面去，下手揉成面团。这个面团是软硬适中的，感觉太湿软就加点糯米粉进去。

- 7.准备一个容器，在四周刷上食用油防粘。把面团放到里面按压平整上锅蒸制。

- 8.冷水上锅蒸，水开转中小火，蒸 35 分钟左右，看到全部熟透就可以了。

- 9.不烫手后脱模，用刀切成适口小块。

- 10.锅中倒油，下入红薯糯米块，小火慢煎，四面八方都煎至金黄。煎过之后再吃真的非常香。

红薯流沙饼

用料：红薯 250 克，面粉、玉米油、红糖、食用油等适量。

具体做法：

- 1.红薯洗干净削皮，切成小块。
- 2.把切好的红薯放进料理机里，加入适量清水，打成细腻的红薯汁。

- 3.接着把打好的红薯汁，用滤网过滤出大颗粒的，这样吃时不影响口感。滤液倒入煮锅里，开中小火煮开，并用筷子搅拌下，防止糊锅。

- 4.接着把准备好的 300 克普通面粉（中筋面粉），倒入煮开的红薯汁里，用筷子搅拌成絮状，然后再加入 20 克左右的无味道的玉米油。

- 5.把搅拌好的面团，放到大碗里揉光滑瓷实。然后盖上盖子，静置放几分钟。

- 6.碗里加入适量红糖，再加入和红糖差不多重的面粉，搅拌均匀，流沙馅就做好了，放置一旁备用。

- 7.把静置好的面团，分成均匀的面剂子。



红薯流沙饼

- 8.把每个面剂子捏成中间厚边缘薄的皮，不用擀面杖，烫面团很软的。然后放入调好的流沙馅，封口收严，拍成饼状。

- 9.电饼铛刷油预热，开烙饼模式就可以了。放入做好的小饼，上面再刷点食用油锁住水分。不用盖盖子，敞着烙就行。

- 10.烙至底部金黄，翻面，然后把另一面也烙黄，并鼓起泡泡，说明饼的内部也已经熟了，就可以出锅了。烙的时候，多观察下，勤翻面看看，防止烙糊。

酥脆地瓜条

用料：3 根红薯，面粉、面包糠、鸡蛋等适量。

具体做法：

- 1.红薯洗净，刨皮，去掉头尾少许部分，切成适当大小，在流水下冲

洗表面淀粉。

- 2.上沸水锅中蒸两分钟，拿出稍微晾凉。

- 3.待热气稍微散发，表面还有少许水分时，均匀沾上面粉。

- 4.把多余的面粉抖掉，动作要轻柔，因为蒸过的地瓜熟了一半，所以比较容易断。

- 5.鸡蛋一个打散，把沾过面粉的地瓜条再裹一层鸡蛋液。

- 6.均匀沾上面包糠，袋装的面包糠是金黄色的，所以炸出来的颜色也特别的漂亮。

- 7.沾好后也抖掉多余的面包糠。

- 8.锅中倒适量油，油温七成左右热，下入地瓜条炸两分钟。

- 9.把地瓜条捞出来，继续加热油温，再次回锅复炸，逼出多余的油分，这时候只需十秒钟即可捞出，不然油温过高颜色会很快变焦黄，口感过硬，影响美观和口感。

红薯派

用料：红薯 3 个，鸡蛋 2 个，牛奶 100 毫升，低筋面粉 80 克，泡打粉 2 克，杏仁片适量。

具体做法：

- 1.红薯去皮后切成薄片，厚度适中就可以。

- 2.再把红薯摆放在烤盘上面，上下火 180 摄氏度烤 15 分钟左右，烤至红薯 8 成熟。

- 3.碗中加入鸡蛋、牛奶搅拌均匀，再筛入 80 克的低筋面粉、2 克泡打粉，充分搅拌均匀。

- 4.最后再过滤一遍，再把烤熟的红薯片放在面糊里裹上一层面糊。

- 5.把红薯片放在铺有油纸的派盘里面，把剩余的面糊也倒进去，最后撒上杏仁片。

- 6.放进烤箱，上下火 180 摄氏度烤大约 15 分钟左右，表面上色即可。



红薯派



红薯糕