

春光无限好，带上美食去野餐吧！

温度回升，阳光和煦，适合野餐的季节又到了。草地铺上美美的桌布，再摆上高颜值又美味的点心，就能和亲朋好友共享一个悠闲的下午。风景重要，美食也很重要，今天小编整理了一些简单易学的点心，一起动手试试吧！

芋泥抹茶蛋糕卷

材料：芋头、低筋面粉（蛋糕粉）、牛奶、玉米油、白糖、细砂糖、抹茶粉、鸡蛋、山楂糕。

步骤：

1.芋头去皮切薄片，大火蒸熟后倒入盆中，用压泥器捣碎，加适量牛奶和少许白糖，糖量可随个人口味调整。

2.逐量加入牛奶，直到将芋头片捣成只有小颗粒的芋泥，搅拌好的芋泥非常黏稠。

3.将山楂糕用花朵模具刻出花朵造型。

4.蛋清蛋黄分离，蛋清放入无油无水的打蛋盆中。

5.蛋黄中倒玉米油，用蛋抽充分搅拌均匀后倒入牛奶，用蛋抽充分搅打，直到蛋黄液颜色变浅。

6.将低筋面粉和抹茶粉筛入蛋糊中，用蛋抽以不规则方向搅拌均匀，放一旁备用。

7.蛋清高速打发出鱼眼泡，倒入1/3细砂糖。打发出白色发泡时，再倒入1/3细砂糖。

8.高速转中速打出细腻且有明显纹路发泡时，倒入剩下的细砂糖。

9.转中低速搅打，烤箱预热170摄氏度。

10.取1/3蛋白糊倒入抹茶蛋黄糊中，用蛋抽翻拌均匀。

11.将剩下的蛋白糊倒入蛋黄糊中，翻拌均匀。

12.烤盘里提前铺一张油纸，将蛋糕糊倒入烤盘并轻震几下。送入预热好的烤箱中层，定时20分钟。

13.出炉后将蛋糕片从烤盘中拖出，放在晾架上，撕开四周油纸散热。3分钟后翻面，撕去油纸。

14.斜切掉上下两边，抹一层芋泥，在靠近身体的这边码放山楂糕，在山楂糕之间再填满芋泥。

15.从近向远卷起来，封口压在下面，用油纸包裹，在室温下定型15分钟后切块即可。



芋泥抹茶蛋糕卷



蔓越莓绿豆糕

3.用手搓绿豆至可搓出沙状即可，取出备用。

4.加入牛奶，用料理棒或者破壁机打成泥。

5.热水冲洗蔓越莓干，过滤掉水，打成细腻的果泥。

6.不粘锅中放入黄油，开小火，放入绿豆泥翻炒。

7.加入细砂糖，糖融化后，加入麦芽糖翻炒。

8.翻炒结束后，取出并滚圆，覆盖保鲜膜。

9.放入模具中，用拇指压一压，再脱模即可。

鸡蛋三明治

材料：鸡蛋、吐司、黄瓜丁、火腿丁、盐、黑胡椒、番茄酱、沙拉酱。

步骤：

1.鸡蛋煮熟后压碎，加少许盐、黑胡椒调味。

2.吐司切去四边。

3.将鸡蛋碎、黄瓜丁、火腿丁混合，加入番茄酱和沙拉酱。

4.顺时针搅拌均匀后放在其中一片吐司上，压实以后加一片吐司，放入生菜，再盖上一片吐司。

5.沿对角线切开即可。

西米水果捞

材料：西米、椰汁、椰浆、芒果、草莓、桑葚、炼乳。

步骤：

1.锅里加清水煮沸，放入小西米，中火加热，煮的时候用勺子不停搅拌，以防西米粘锅底。煮至小西米中间还有小白点，关火，盖上锅盖焖10分钟左右，至西米完全透明。

2.凉开水提前冷却，西米捞起来用凉开水过一遍，然后滤水。

3.西米露中加入椰汁椰浆搅拌均匀，待西米在椰汁中浸泡15分钟后，加入芒果、草莓、桑葚和少许炼乳即可。

杂蔬饭团

材料：白米饭、玉米、西蓝花、胡萝卜、海苔片、熟白芝麻、盐。

步骤：

1.将玉米、西蓝花、胡萝卜放进开水里边烫熟。

2.烫熟后捞出过一下冷水，切成细丁。

3.将蔬菜细丁放入白米饭中，放盐调味。

4.将拌好的饭放进饭团模具里，盖子压好。

5.倒出来之后，在底部贴上一块海苔片即可。



杂蔬饭团

野餐小贴士

场地选择：最好选择有山有水、风光秀美、适合徒步的地方。距离不用太远，自驾当天来回就好，如近郊公园。尽量选择有树的地方，或临近水边的开阔地域。

野餐装备：轻便的餐具最好，考虑到环境保护，尽量减少一次性餐具的使用；野餐垫最好选择具有一定厚度的防潮垫；其他必备品还有垃圾袋、消毒湿纸巾、抽纸、驱蚊剂、常用药品等。

着装建议：舒适为主，造型兼顾。舒适轻便以及耐脏的鞋子非常重要，女生不太建议穿裙子，短裙不好坐，长裙易粘土。

蔓越莓绿豆糕

材料：带皮绿豆300克、黄油65克、牛奶60克、白砂糖50克、麦芽糖60克、蔓越莓干100克。

步骤：

1.干绿豆浸泡约12小时后搓皮，用水冲掉，再重复几次即可完全脱皮。夏天可以冷藏过夜，再在火上煮3至5分钟后脱皮。

2.将绿豆放入烤箱中，温度调至100摄氏度，蒸55分钟左右。



鸡蛋三明治



西米水果捞