

精致美味的茶点，让你的生活更韵味！

金鹰报·新湖南社区频道记者 田心 整理

处暑刚过，星城长沙也迎来了一丝清凉。想象一下，在凉爽的秋日里，亲朋好友吹着微风，若能在阳台上或客厅里摆好下午茶，品尝美食、聊天、听音乐……该是多么令人愉快的场景！今天，小编就教大家制作几款营养美味的下午茶，快一起动手学起来吧。

蛋挞

材料：蛋挞皮 9 个、鸡蛋 2 个、牛奶 160 克、白砂糖 8 克、炼乳 10 克

做法：

- 1.将鸡蛋的蛋黄和蛋清分离；
- 2.在蛋黄中放入白砂糖，打散；
- 3.倒入牛奶、炼乳，搅拌均匀；
- 4.搅匀后将奶油倒入蛋挞皮；
- 5.放入烤箱，220℃上下火、25 分钟，烤熟即可。



蛋挞

玉米烙

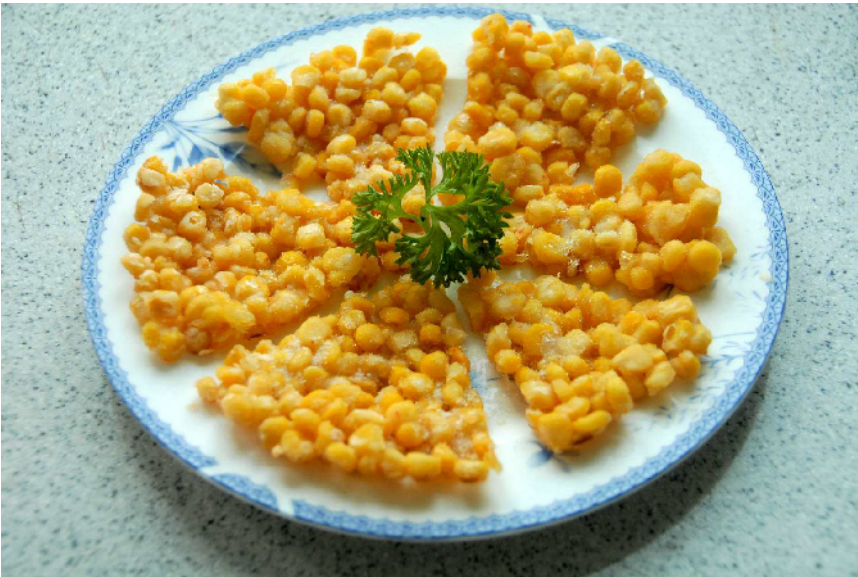
材料：玉米 250 克、水 200 毫升、玉米淀粉 50 克、油 20 毫升

做法：

- 1.将玉米放入水中小火煮熟；
- 2.煮熟后捞出沥干；
- 3.将玉米粒均匀裹上玉米淀粉后，烧油五成热放玉米粒，用锅铲铺满整个锅底；
- 4.玉米淀粉加水搅拌均匀，将锅中倒入水淀粉煎至无水状态；
- 5.倒入油炸 3 到 5 分钟；
- 6.最后撒上白砂糖切块即可。

心太软

材料：糯米粉 100 克、红枣适量、白糖 50 克、水 70 毫升、桂花 5 克



玉米烙



云吞皮香蕉派

做法：

- 1.将糯米粉 100 克、白糖 25 克、水 20 毫升倒入碗中，搅拌均匀，揉成面团；
- 2.切开红枣去核，将面团夹入红枣中，放入锅中隔水蒸 15 分钟；
- 3.起锅，倒入水 50 毫升、桂花 5 克、白糖 25 克，大火煮沸；
- 4.将汤汁淋在红枣上即可。



心太软

云吞皮香蕉派

材料：香蕉 2 根、云吞皮 8 张、油适量、番茄酱适量

做法：

- 1.将熟透了的香蕉去皮，并切成 4 块；
- 2.摊开云吞皮，放入香蕉块；
- 3.两边对折，两头捏紧，和包锅贴手法一样就可以了；
- 4.烧热油锅，待油温升高时，放入包好的香蕉卷，大火炸至两面焦黄色；
- 5.捞起用吸油纸吸干多余的油分即可。

甜酒冲蛋

材料：鸡蛋 1 个、汤圆 200 克、醪糟 250 克、清水 500 毫升、白砂糖 5 克

做法：

- 1.将鸡蛋打散；
- 2.清水大火煮沸，倒入汤圆，搅拌防止粘连，大火煮至浮起；
- 3.倒入白砂糖、醪糟，大火煮 1 分钟；
- 4.倒入蛋液，转小火煮熟即可。

薯条

材料：土豆 50 克、盐 2 克、油 300 克

做法：

- 1.土豆切条；
- 2.冷水浸泡后沥干水分；
- 3.水煮热后放入土豆条和盐，盐水煮 2 分钟；
- 4.热油后倒入土豆条中火炸至金黄捞出。

芒果双皮奶

材料：芒果半个、全脂牛奶 250 克、全脂奶粉 20 克、蛋清 45 克、白砂糖 15 克

做法：

- 1.切芒果半个划开；
- 2.在全脂牛奶中加入适量全脂奶粉，搅拌均匀；
- 3.小火加热至微微冒泡，倒入碗中冷却；
- 4.蛋清加白砂糖，倒入牛奶搅匀；
- 5.倒回原碗中，隔水蒸 12 分钟；
- 6.最后放入切好的芒果即可。

桂花糕

材料：糯米粉 40 克、温水 50 毫升、澄粉 20 克、白砂糖 15 克、玉米油和糖桂花少许

做法：

- 1.糯米粉 40 克、温水 50 毫升、澄粉 20 克、白砂糖 15 克搅拌均匀；
- 2.加入玉米油 10 克继续搅拌；
- 3.加入糖桂花 15 克接着搅拌；
- 4.将调好的材料倒入新的碗中；
- 5.隔水大火蒸 30 分钟；
- 6.最后淋上糖桂花即可。



薯条



芒果双皮奶



桂花糕