

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. 将鸡蛋的蛋黄和蛋白分离；
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



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



玉米烙

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