

零食解嘴馋 自己动手干

到了春节回家，人们免不了吃吃零食。但零食大多是高热量食品，因而提起来，不免让人又爱又恨，爱的是它的好吃，让人不免一口接一口，恨的是吃多少，长多少。因而，本报记者也提醒您，在享受零嘴时，选购与食用都得小心。另外，如果自己在家学习做些健康的小食品，让你在大饱口福时还吃出乐趣、吃出美丽、吃出健康。

零食大都属于高热量，因此要特别注意脂肪的含量，简易判断以油脂比例占整体热量

在30%以下，属于低热量可以吃的零食，30%至50%为中高热量，浅尝即可；超过50%以上为高热量零食，最好少碰。但也有少数例外，如开心果等乍看之下是高热量，但它是好油，则被列为中高热量。

因而，在选择零食时，注意产品营养标示中的脂肪含量占总体热量百分比、钠含量及尽量不碰脂肪的标示中含有反式脂肪酸的产品。

在众多食品当中，坚果含有优质的植物蛋白，丰富的维

生素矿物质，其富含的卵磷脂有补脑健脑的作用，这类零食没有“限制食用”的；而美味多汁的水果，不但含有丰富的营养要素，还能够帮助促进消化，这也是相当值得提倡的。

不添加油、盐等调味品的花生米、核桃仁、瓜子、杏仁、等都是很好的“可经常食用”的零食，但是，一旦这些坚果穿上糖或盐的外衣，就属于“适当食用”的零食了，如琥珀核桃、鱼皮花生等。

本报记者 董惠 刘蒙蒙



冰糖葫芦

食材：山楂果、草莓、苹果、葡萄等新鲜水果(按照个人爱好选择)、白砂糖、冰糖、蜂蜜、水、竹签

制作方法：

1、串果：将洗干净的山楂拦腰切开，挖去果核，可以加入喜欢的馅料，然后将两瓣合上，用竹签串起来。

2、熬糖：糖与水2:1猛火熬20分钟左右，用筷子蘸一下糖浆，如果能拉出丝来，那表示已经好了。

3、蘸糖：将串好的山楂贴着熬好的热糖上泛起的泡沫轻

微波烤土豆

食材：土豆1只、盐少许。

制作方法：

1、土豆切成薄片，放在清水中浸上15分钟。2、把水分控干，撒些盐。3、微波炉转盘除油，把土豆片摆在上面，注意不要摆放。4、放入微波炉高火3分钟。5、翻个面，再烤3分钟就OK了。

枣糕

食材：鸡蛋、面粉、白糖、黑芝麻、花生油、蜜枣、地瓜干、樱桃干、核桃仁

制作方法：

江风



TOYOTA

车到山前必有路 有路必有丰田车

一帆丰顺 助您蛇来运转

一汽丰田相伴十载 岁末惊喜呈现
地址：诸城市北环路西段南侧 电话：6015350
临朐广潍直营店
地址：临朐县骈邑路富民汽车城南厅 电话：3118550
寿光广潍直营店
地址：寿光市洛城街办东宇鸿翔汽车城内 电话：5675111

买一汽车丰田 到广泰丰田

广潍集团



坚实承诺
全车系保修期限延长为
3年或10万公里

www.ftms.com.cn 手机网站m.ftms.com.cn 一汽丰田顾客服务中心：800-810-1210 400-810-1210



TOYOTA

安心 安全 爱用

潍坊广泰一汽丰田汽车销售服务有限公司 地址：奎文区潍州路369号（广潍集团南院）

销售热线：0536-8556888

服务热线：0536-8819766



一汽 TOYOTA

CROWN 皇冠

REIZ 锐志

PRIUS 普锐斯

COROLLA 卡罗拉

COROLLA EX 花冠

VIOS 威驰

RAV4

LAND CRUISER 200 兰德酷路泽

PRADO 普拉多

COASTER 柯斯达

海马汽车

骑士春季抢购惠

10万元SUV
最佳选择



广潍集团

潍坊广潍永达汽车销售服务有限公司

销售热线：8827130 8827131 服务热线：8803908 安丘：4382477 昌邑：2170001 临朐：3118550

地址：潍州路369号（金宝乐园南1.5公里路东广潍集团院内）



芝麻酥

食材：黄油、面粉、白砂糖、鸡蛋、黑白芝麻

制作方法：

1、黄油和白砂糖混合均匀。

2、分次加入蛋液，继续混合均匀。

3、加入过筛的面粉和黑白芝麻。

4、混合成团后，放置醒半个小时。

5、将面团擀成薄片，用模具压成饼坯。

6、预热175度的烤箱，放中层，烤10到15分钟。

小提醒：可以把里面的芝麻换成自己喜欢的干果，比如核桃啊、开心果啊、腰果啊，这个可以根据自己的爱好，随便换，简单又好吃。



蔓越莓棒

食材：首先要准备好低筋粉130g、白糖30g、黄油30g、鸡蛋1个、小红莓干适量、盐2g。

制作方法：1、黄油切丁，搅打软化。2、在黄油中加入低筋粉，并加入白糖、鸡蛋、小红莓干、盐，放在盆里揉成一个光滑的面团。3、把揉好的面团放在盆里，盖上保鲜膜放冰箱里冷藏30分钟。

4、把松弛好的面团擀平切成小条，搓圆。5、烤箱预热，上、下火180度烤20分钟。

本报记者 董惠 刘蒙蒙