

# 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,选购与食用可都得小心。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,简易判别以油脂比例占整体热量



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

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

轻转动,裹上薄薄一层即可。

4、将蘸好糖的山楂串放到水板上冷却二三分钟即可享用。

**小提醒:**冰糖葫芦不易长期保存,所以一般适宜现做现吃,这样味道比较鲜美。

## 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,放在清水里浸上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:**

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

1、两汤匙白糖和两个鸡蛋用打蛋器搅拌20分钟直到出现白沫。

2、蜜枣、地瓜干、樱桃干切成小丁。

3、加入面粉与蛋液搅拌均匀,加入蜜枣、地瓜干、樱桃干这些果脯。

4、先在碗里铺一层保鲜膜,把面糊盛入方形或者圆形的碗里,在面上撒上少许黑芝麻。

5、放在蒸锅里蒸40-50分钟即可,待凉后切块装盘。

**小提醒:**“日吃三个枣,一生不易老”这句民谣流传已久,蜜枣有养脾、平胃气、润心肺、止咳嗽、补五脏之功效。



江风

枣糕

# 好年景



## 春节生活服务手册

二零一三年

## 饮食篇

# B16

齐鲁晚报·今日潍坊

2013年2月6日 星期三  
编辑:董惠 组版:李洪祥



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

**TOYOTA**  
车到山前必有路 有路必有丰田车

**一帆风顺 助您蛇来运转**  
一汽丰田 相伴十载 岁末惊喜呈现  
新的一年,一汽丰田祝您财源广进,万事如意

诸城广潍直营店  
地址:诸城市北环路西段南侧 电话:6015350  
临朐广潍直营店  
地址:临朐县联昌路富民汽车城南厅 电话:3118550  
寿光广潍直营店  
地址:寿光市洛城街办东字鸿翔汽车城内 电话:5675111

## 买一汽丰田 到广泰丰田



**广潍集团**  
广泰丰田  
坚实承诺  
全年质保期限保为  
3年或10万公里

**AAA 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

**广潍集团**

# 10万元SUV最佳选择



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)