

味蕾欢庆季:过冬无甜品不欢



与甜品间,仿佛总有着一段缠绵的情缘,且爱且恨,既少不了要担心吃入肚中的甜品会化学反应成腰部的赘肉,又总也割舍不了它那份特制的甜蜜与幸福。一边幸福,一边懊恼,就这么欲罢不能,像是着了魔一般。好在,冬天来了,吃上一份暖心的甜品多少能驱散几分寒意。找个理由,给自己加餐吧,冬天是甜品开禁日。



1

百合南瓜露

用料:黄瓤老南瓜、鲜百合、未脱脂的纯牛奶、细砂糖

做法:南瓜去外皮、去籽瓤,切成小块,先用大火隔水蒸熟,再轧烂成南瓜茸;鲜百合切去头尾干涸部分,一瓣瓣剥开洗净备用;往锅里倒入一碗清水,煮滚后慢慢加入南瓜茸,见其再沸成羹糊状时,收慢火,倒入半碗牛奶再慢火煮一会儿;加入鲜百合和白砂糖,搅匀便可离火,加盖焖两分钟(以使鲜百合熟透又不失口感)即可。

2

香芒西米露

用料:芒果、火龙果、果冻粉(或鱼胶粉)、冰糖、西米

做法:先将西米倒入滚水中煮,边煮边搅拌,待米粒慢慢变透明后熄火,放在一边焖10分钟;把芒果去皮、核,加入半碗水打成汁;锅内放水煮滚后,倒入用冷水调匀的果冻粉(或鱼胶粉)煮至溶化,调入芒果汁及冰糖,煮滚后熄火,倒入规则的容器中,放凉后,放入冰箱冷却成芒果冻;将火龙果对半切开,并将果肉挖出,果肉挖球或切块均可;从冰箱中取出芒果冻,压花切块,与火龙果肉块一起放入火龙果外皮制成的盅内,最后浇上熟西米即成。

3

蓝莓山药泥

用料:山药、蓝莓果酱、冰糖

做法:将山药冲去外层的土,带上厨房用胶皮手套,用刮刀刮去山药的外皮。然后用水清洗干净。蒸锅中倒入水,大火煮开后,放入切成段的山药,用大火蒸20分钟,直到山药变软。小锅中倒入清水,加入蓝莓果酱和冰糖,用大火煮开后,转成小火继续熬制,直到变得粘稠,倒出冷却。(蓝莓果酱加水稀释,并加入冰糖或蜂蜜熬制之后,口味会更好。)山药蒸好后,用筷子戳一下,如果中间没有硬芯,能轻松穿透即可拿出,稍微冷却一下。趁着山药温热的时候,放在案板上,先用刀按压碎,再放入碗中用勺子压成更细腻的泥状,不要有结块。在山药泥中加入盐和淡奶油充分搅匀。将裱花嘴放入裱花袋中,再将山药泥放入,然后挤入杯中。最后,淋上蓝莓酱即可。

4

冰糖雪蛤炖木瓜

用料:雪蛤50克、木瓜1个、枸杞3克、冰糖30克

做法:雪蛤洗净发透,挑去杂质和血管;木瓜切1/4,挖去籽和部分肉;1/4部分做盖子,3/4做承载材料的容器。将雪蛤放入挖空的木瓜内,加入数粒洗净的枸杞,放冰糖适量。木瓜盅装入容器内,入锅隔水用大火炖约30分钟感觉木瓜有软身感即可食用。吃的时候,加一点椰浆或鲜奶,口感更香浓。

5

双皮奶

用料:全脂牛奶(400ml左右)、蛋清2只、白砂糖2勺(用炼乳取代会更香纯)

做法:先把牛奶倒入锅中,刚煮开即可(烧久了会破坏蛋白质,也结不起奶皮了),然后再倒入大碗,这时可以看到牛奶表面结起一层皱皱的奶皮。拿一个空的大碗中放入2只蛋清、2勺糖,搅匀至糖溶解。等牛奶稍凉后,用筷子把奶皮刺破,再将牛奶慢慢倒入装有蛋清的大碗,搅拌均匀,再沿碗边缓缓倒回留有奶皮的大碗,可以看到奶皮会自己浮起来。最后将牛奶放入锅中隔水蒸十分钟左右,用筷子从中间刺入,没有牛奶流出说明全部凝结起来了,大功告成。

早餐适当吃甜食有助减肥

人们在减肥时通常禁食甜食。据新华社报道,以色列一项研究显示,早餐热量为600卡路里,且在营养均衡前提下吃含蛋白质、碳水化合物的甜食,比如巧克力蛋糕,不仅有助减肥,还可让减肥成效维持更长时间。

以色列特拉维夫大学研究人员招募193名肥胖但未患糖尿病的成年人,把他们分为两组,男性每天摄入1600卡路里,女性每天摄入1400卡路里,但一组被要求吃热量为300卡路里的低碳水化合物早餐,另一组早餐热量为600卡路里,富含蛋白质和碳水化合物且总有一款甜点。

实验持续32周。至实验中期,两个小组平均每人减



重近15千克。至结束时,两组出现明显差别,低碳水化合物组平均每人体重反弹近10千克,而早餐摄入甜食组平均每人继续减重6.8千克。也就是说,甜食组比另一组多减重约17千克,且减肥成果保持时间更长。

研究项目带头人达妮埃拉·雅库博维奇说,减肥时尝试完全不碰甜食,长期如此反而可能失控,造成对甜食“心理成瘾”,如同瘾君子对毒品的渴望。如果将甜食加入早餐,可帮助控制心理对甜食的渴望,在一天中的剩余时间里就不会一直想着吃甜食。

上午人体新陈代谢最为活跃,因此早餐吃得丰富,身体有一整天时间处理掉多余热量。