

# 低热量又清爽的芒果牛奶雪糕,小白也能轻松做出来



进入立夏以后天越来越热,清凉冰爽的食物就非常受欢迎,人们买根雪糕或者来杯冰激凌的频率越来越高,相比买的冷饮,我还是喜欢自己做,自己做一个是材料口味可以选择自己喜欢的,另一点是卫生也能保证吃着放心。

记得七十年代初我小时候,家里生活条件不好,爸爸一人挣钱养活一家五口人。冰棍夏天也就卖5分钱一根,家里孩子多,冰棍也是不怎么舍得买的,那时候好像也没有冰箱。每当听到外面有卖冰棍人的叫卖,心里总是痒痒的,又不好意思叫家长去给买,跑出去远远望着,只见卖冰棍的人把一个刷了白漆的木箱用绳子捆牢在自行车后座上,口中叫着:“奶油冰棍、小豆冰棍、卖冰棍嘞!”即使没有现在的电喇叭,叫卖声也能传得很远。那只白漆木箱子足够吸引孩子们的目光,木箱里面是用白色的棉被包裹着冰棍保温,有人买冰棍的时候才会打开木箱的盖子揭开棉被取冰棍。我的妹妹那时只有3、4岁,爸妈有时会买一根冰棍给她解馋,我们两个姐姐也能顺便咬一小口尝尝味道。就这一小口都不舍得咬碎咽下去,含在口中待冰棍慢慢化了才咽下,这样也会感到很幸

福、很幸福。现在生活好了,可以想吃什么就吃什么,还能挑拣着吃,是多么令人欣慰呀。

这款芒果牛奶雪糕里面油脂含量很少,芒果果肉多多,吃在口中很清甜,因为怕长胖所以里面没有放淡奶油,但是添加了炼乳使得这款雪糕奶香味更浓郁。成功的雪糕离不开好用的模具,我这次用了酷新怡的梦幻铂金硅胶雪糕模具,整体采用全天然硅胶制作而成,更加安全耐用,产品符合欧洲LFGB和美国FDA标准!使用范围:-40到+260摄氏度,可以入烤箱和冰箱,有多款可选。这款雪糕模具最大的优点是安全可靠又特别好脱模,做出的雪糕外表光滑均匀。

周末的时候可以带着孩子来一起DIY这款雪糕,孩子可以在简单的操作中得到可口的雪糕,寓教于乐,会很有趣。

以下材料可以做4只雪糕

主料:鲜牛奶180克,原味炼乳18克,白糖10克,干淀粉5克,水20克,小芒果2个  
工具:酷新怡梦幻铂金硅胶雪糕模具,网筛,雪平锅

制作:

1.所有材料准备好。

- 2.把鲜牛奶、炼乳放入雪平锅内。
- 3.加入白糖。
- 4.干淀粉放入水中搅拌至完全融化。
- 5.把雪平锅放到炉火烧烧开,淀粉水重新搅匀后缓缓倒入锅内并不断搅拌。
- 6.待锅内牛奶再次沸腾关火晾凉。
- 7.把牛奶液过筛。
- 8.得到细腻均匀的雪糕糊。
- 9.小芒果去皮去核后切小粒。
- 10.准备好雪糕模具,把雪糕木棒从模具预留孔中插入模具,先不要完全插进去。
- 11.雪糕模具中放入适量的芒果粒。
- 12.然后倒入雪糕糊,把雪糕木棒插到位置。
- 13.表面再撒几粒芒果。
- 14.盖好表面的硅胶盖子,放入冰箱冷冻4小时以上,取出脱模即可食用。

关键:

- 1.鲜牛奶中加入水淀粉是为了雪糕吃起来没有那么硬。
- 2.倒入雪糕糊后可以用竹签在里面搅拌几下,排出里面的气泡。
- 3.芒果也可以换成草莓、蓝莓、香蕉等水果。

# 剩米饭的华丽变身之日式烤饭团

一人食,三餐的烹调中总有把握不好量的时候,尤其是焖制米饭,如果量少很难焖出口感好的米饭。

所以,每每焖米饭的时候,为力求确保口感,都会稍微多增加半人份或是一人份的量。

这样,一餐结束,总是会剩下一碗或是半碗的米饭,不想在下一餐单一的把米饭将就的热一热,往往会把米饭做一点简单的变身。

剩米饭也总是想要让它们变身成既美味又兼顾颜值的料理,各种口味的炒饭,焗饭,饭团,寿司都是它们变身后的美味。

今天再做一个升级,让它华丽的变身为日式烤饭团,日式饭团,不拘泥于食材。

时蔬,金枪鱼,肉松,芝士,只要你喜欢,万物皆可包饭团,而烤饭团的灵魂在于烤制过程中随着加热丝丝沁入饭团的刷酱,咸鲜中略带一丝甜,而附加的食材又使得每一口的米饭都给味蕾以惊喜。

材料:米饭一碗,胡萝卜1/2根,迷你彩椒3个,苏籽油适量,辣椒粉1勺,胡椒粉适量,蚝油1勺,番茄酱1勺,生抽2勺,蜂蜜1勺,香酥肉松50g

做法:

- 1.将所有材料备齐
- 2.将胡萝卜,彩椒切丁
- 3.在米饭中加入苏籽油,胡椒粉,辣椒粉,抓匀
- 4.加入胡萝卜丁,彩椒丁
- 5.用手抓匀
- 6.取适量米饭在手中,稍按扁,在米饭中间放入适量肉松,再覆盖适量米饭,塑成三角饭团的形状



- 7.将饭团塑形后放入盘中备用
- 8.在碗中加入蚝油1勺,番茄酱1勺,生抽2勺,蜂蜜1勺,拌匀成刷酱
- 9.在锅中倒入适量食用油
- 10.将三角饭团码入锅内
- 11.稍微煎一会儿后翻面
- 12.在表面刷上刷酱,并撒上海苔碎,白芝麻装饰
- 13.翻面,重复刷酱,装饰即可

TIPS:

- 1.饭团夹馅可以根据个人喜好替换成芝士,金枪鱼等
- 2.造型不拘泥于三角形,可以根据个人喜好,如果有模具就更方便了
- 3.饭团要压实,不然在煎烤过程中容易松散



6-119 绝对新鲜美味专业寿司料理

各類壽司拼盤  
海鮮烏冬面  
日式鷄套餐  
鰻魚飯套餐  
牛肉刀削麵  
生魚片  
招牌龍卷  
珍珠奶茶  
咖啡,冷(熱)飲  
地址:15108 Frederick Road, Rockville, MD 20850

# 稻壽司 Inari Sushi

每晩6:30後 特價  
營業時間:9:30am -8:30 pm

电话:301-315-8818

Gift Certificate  
凡购买礼品卷\$100以上有10%优惠  
10% off on purchases above \$100

扫码入群

# Great American Buffet

经典丰富美国大型连锁自助餐厅

Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale  
美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜  
丰富健康沙拉吧  
精美甜点

生日聚会 大型团体  
周末丰富多彩的早餐

5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555  
新店隆重开业  
1730 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401  
8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791

周一至周四 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)

COUPON 15% off  
65岁老人额外10% off