

# 蓝莓果酱



## 用料

新鲜蓝莓	150克
细砂糖	20克
柠檬汁	1大勺（约15ml）

## 蓝莓果酱的做法

新鲜蓝莓洗净后，擦干表面水分。

将细砂糖和蓝莓混合在一起，用木勺压碎成糊。

静置2、3个小时，让糖和蓝莓的味道充分融合。

加入柠檬汁，小火煮，边煮边搅拌，防止粘锅。

煮至粘稠状态即可。

密封容器事先用开水煮过消毒，再仔细擦干。

将果酱装瓶，冷却后放入冰箱保存。

# 蓝莓山药泥



## 用料

山药	250g
蓝莓果酱	30g
牛奶	适量
盐	少许

## 蓝莓山药泥的做法

山药洗净，去皮后切成薄片放入盘中，入沸水锅中蒸10分钟至山药熟透后取出

1



乘热将蒸好的山药用勺子按压成细腻的泥状，加入少许盐和牛奶混合均匀

2



蓝莓果酱用少许开水调匀

3



将山药泥放入碗中，用勺子稍稍整一下形状

4



将调好的蓝莓果酱淋在上面即可

5



## 清蔬山药片



## 用料

铁棍山药	1根（可稍粗些，好切）
胡萝卜	1根或半根（爱吃就多放些）
小黄瓜	半根（爱吃就多放些）
木耳干	6片（爱吃就多放些）
香葱	半颗或一颗

## 清蔬山药片的做法

香葱洗净切碎备用，山药刨皮后斜切放入水中（防止变黑），木耳温水泡发（泡发后会有些脏，用手捏一捏洗一洗），胡萝卜和小黄瓜洗净后分别切片儿。

（放油之前把山药用漏盆滤水，注意：山药滤出来的水是有些粘稠的，滤出来的粘稠的水别倒掉放入一个小碗里等下会有用）热锅冷油，下香葱爆香后，放入山药爆炒，过这么20——30

秒的样子后放入木耳一起炒（这时候锅里可能会有些干了，可以把滤山药的水加少许到锅里），加适量盐（多少根据自己口味），翻炒一会加入胡萝卜，然后在快要出锅前加入黄瓜，关火，加入少许鸡精（也可滴几滴香醋），翻炒下，出锅。