

伊斯凯乐

每个小细节里藏着的幸福,都是用心制造的美好。



官方微信



官方网站

宁波麦格威特电器有限公司

企业地址:宁波市东钱湖旅游度假区宝源路25号

官方网址:WWW.OMEGAJUICERSCHINA.COM

全国服务热线:4008-113-928

伊斯凯乐

伊斯凯乐风干机食谱

新生活美学

AIR DRYER RECIPE





• CONTENTS •

目录

风干方法

Air drying method

- 05-06 风干预处理
- 07-08 风干后储存
- 09-10 复原方法
- 11-12 风干时间表

风味肉干

Flavoured dried meat

- 15-16 五香牛肉干
- 17-18 卤味牛肉干
- 19-20 手撕沙嗲牛肉干
- 21-22 香辣牛肉粒
- 23-24 蜜汁猪肉脯
- 25-26 原味虾干

缤纷糖果

Colorful candy

- 29-30 马林糖（溶豆）
- 31-32 椰子糖
- 33-34 山楂棒棒糖
- 35-36 果干巧克力

酥脆薄片

Crisp sheet

- 39-40 羽衣甘蓝脆片
- 41-42 香辣黄瓜脆片
- 43-44 番茄薯片
- 45-46 红薯片

香甜果卷

Sweet fruit roll

- 49-50 芝麻南瓜卷
- 51-52 芒果卷
- 53-54 果丹皮

自制蜜饯

Homemade preserves

- 57-58 糖渍橙皮
- 59-60 止咳金桔蜜饯
- 61-62 青梅脯

健康饼干

Healthy cookies

- 65-66 白色恋人
- 67-68 奇亚籽荞麦饼干
- 69-70 法式焦糖杏仁饼干
- 71-72 DIY糖霜饼干

能量谷物棒

Energy grain bar

- 75-76 坚果燕麦棒
- 77-78 低脂谷物棒
- 79-80 养生芝麻棒

养生花果茶

Health flower fruit tea

- 83-84 蓝莓乳酪花果茶
- 85-86 樱桃甜心花果茶
- 87-88 果园风情花果茶
- 89-90 玫瑰天堂花果茶
- 91-92 秋日童话花果茶

风干方法

AIR DRYING METHOD



风干预处理

Air drying pretreatment

浸渍法

- ① VC柠檬酸浸渍法：在四分之一杯水中，加入2汤匙VC粉，放入水果切片浸泡2分钟。
- ② 果汁浸渍：利用果汁作为天然抗氧化剂，如菠萝、柠檬或酸橙等都可以。将1杯果汁加入到四分之一杯的温水中，放入水果切片浸泡10分钟。

热烫法

这种方法尤其适用于果皮坚韧的水果如葡萄，李子，小红莓等，以及蔬菜。

- ① 将水烧开，放入食材焯烫约3分钟后取出，将其放入冰水中冷却
- ② 2、水开后，将食材放入蒸笼，蒸煮约4分钟后，并放入冰水中冷却。

小贴士

对食材进行预处理，可以有效防止氧化变色，提升风干效率，有助于营养留存。



风干后储存

Air dry and store

储存方法

可以选用密封罐、滑锁密封袋、真空密封袋等。

密封好后存放在阴凉、干燥的地方，最好将温度保持在10℃-16℃之间，也可以放入冰箱冷藏保存。

储存时间

保存得当的风干制品，可以放置很久，但最好在一两个月以内食用。

定期检查食物状态，尤其是湿度较大的天气，如发现食物受潮可再次风干，若有发霉、生虫等情况，请将坏掉的食物扔掉。

小贴士

当制作了许多风干食物，请分类保存，最好再用便签、贴纸等工具标注制作时间。



复原方法

Method of recovery

复原水果干

将水果干浸泡在开水或热茶里，是制作水果茶最常见的方法，大概10-20分钟，就能让果干吸水复原。

此外，还可以将果干浸泡在酒、果汁中，用来增加不同的风味。

复原蔬菜干

用温水浸泡蔬菜干，可以让蔬菜干更好地泡发复原，一般需要浸泡2-3小时。在浸泡的初始5分钟内最好不要加入盐、糖和香料，以免阻碍水分吸收。

小贴士

对食材进行预处理，可以有效防止氧化变色，提升风干效率，有助于营养留存。



风干时间表

Schedule



水果风干指南

风干参考温度/57℃

食材	准备事项	时间
苹果	削皮，去核，切成2毫米薄片或环状。如果需要可撒上肉桂。	7-15小时
杏子	用盐水浸泡洗净，对半切开，去籽切片，果皮朝下风干。	20-28小时
香蕉	去皮，切成3毫米薄片。	6-10小时
浆果	洗净后用开水焯烫15秒左右，让表皮破裂，沥干水分后风干。	10-15小时
樱桃	去除果蒂、果核，切成两半，果皮一侧肉下，将食物铺在食物垫上，注意防止过度风干，影响口感。	13-21小时
无花果	洗净后切成四份，均匀摆在食物架上，果皮朝下风干。	22-30小时
葡萄	提前焯水15秒左右，可以减少风干时间。	8-16小时
桃子	用盐粒搓洗表皮，去掉内核，切成6毫米薄片。	8-16小时
梨子	清洗后切成2毫米薄片。	8-16小时
柿子	清洗干净，去除表皮和果核，切成3毫米薄片。	11-19小时
菠萝	去皮，去除菠萝表皮，切成6毫米薄片。	10-18小时
草莓	洗净，去蒂，切成3毫米厚的薄片。	7-15小时

蔬菜风干指南

风干参考温度/52℃

食材	准备事项	时间
芦笋	洗净，切成6毫米薄片。	5-6小时
豆类	洗净，去掉两端，切成小段。	8-12小时
甜菜	去蒂，除去顶部1/2部分，搓洗干净，蒸软放凉，削片或切成6毫米的薄片。	8-12小时
西兰花	清洗，修剪，将梗切成6毫米薄片，菜花部分整个放入脱水。	10-14小时
萝卜	洗净去皮，切成长条或圆片。	6-10小时
芹菜	彻底洗净，去蒂分开，切成条状。	3-10小时
黄瓜	洗净切成3毫米薄片。	4-8小时
蘑菇	去掉根部，洗净沥干或擦干，切成10毫米薄片。	3-7小时
洋葱	取出根部、顶部、表皮，切成条状或剁碎。	4-8小时
豌豆	去壳剥出豌豆粒，大火蒸煮4-8分钟，用冷水清洗沥干。	4-8小时
辣椒	洗净沥干，可切段或直接风干。	4-8小时
竹笋	剥去外壳，用水焯烫5-10分钟，沥干后切片。	8-15小时

风味肉干

FLAVOURED JERKY



五香牛肉干

Spiced beef jerky

材料：

1. 牛腿肉2斤
2. 姜
3. 蒜
4. 洋葱
5. 生抽3勺
6. 料酒2勺
7. 蚝油1勺
8. 五香粉1勺
9. 孜然粉1勺
10. 椒盐1勺
11. 芝麻1勺
12. 橄榄油1勺
13. 蜂蜜1勺

步骤：

- ① 洗净牛肉，切成厚薄均匀的条状或片状
- ② 加入所有配料，放入冰箱腌制6小时或一晚
- ③ 将肉平铺在食物垫上
- ④ 设定风干温度68℃，时间8小时
- ⑤ 肉干可用蒸锅蒸15分钟后食用

小贴士

- ① 肉的厚度尽量不要超过1cm
- ② 搭配不同香料，可以做出各种口味的牛肉干，如：咖喱粉、辣椒面等。



卤味牛肉干

Marinated beef jerky

材料：

- | | | | | |
|----------|----------|----------|---------|---------|
| 1. 牛腿肉2斤 | 2. 姜 | 3. 大葱 | 4. 八角2个 | 5. 桂皮2片 |
| 6. 香叶2片 | 7. 干辣椒适量 | 8. 冰糖少许 | 9. 生抽2勺 | |
| 10. 蚝油1勺 | 11. 老抽1勺 | 12. 料酒1勺 | | |

步骤：

- ① 将牛肉切成手指粗细的条状
- ② 牛肉用清水浸泡半小时，去除血水，沥干备用
- ③ 放入所有调味料及没过牛肉的清水，中小火炖煮1-1.5h，将汤汁收干
- ④ 将煮好的牛肉平铺在风干机食物垫上
- ⑤ 设置温度68℃，时间8小时

小贴士

清水可换成普通啤酒，风味更佳。



手撕沙嗲牛肉干

Hand tear beef jerky

材料：

- 1. 牛肉2斤
- 2. 沙嗲酱30g
- 3. 生抽2勺
- 4. 蚝油1勺
- 5. 白砂糖1勺
- 6. 咖喱粉5g
- 7. 糖粉5g
- 8. 椒盐3g

步骤：

- ① 牛肉冷水上锅蒸30分钟，放凉后切片
- ② 将沙嗲酱、生抽、蚝油、白砂糖倒入锅中，加入一小杯水煮开后，倒入牛肉片，小火熬煮至汤汁收干
- ③ 把牛肉片捞出放在容器中，筛入咖喱粉、糖粉、椒盐裹匀，平铺在食物垫上
- ④ 将煮好的牛肉平铺在风干机食物垫上
- ⑤ 放入风干机，设置温度68℃，风干5-8小时

小贴士

尽量将牛肉筋膜去除，口感更好。



香辣牛肉粒

Spicy beef cubes

材料：

牛肉500g

腌料：1. 姜5片 2. 蒜3瓣 3. 料酒2勺 4. 生抽2勺 5. 蚝油1勺 6. 盐1勺 7. 鸡精1勺

拌料：1. 胡椒粉1勺 2. 辣椒粉1勺 3. 孜然适量 4. 白芝麻适量 5. 小茴香适量

步骤：

- ① 牛肉切成条状，放入腌料腌制1晚
- ② 2、牛肉放入风干机，设置温度68℃，风干6小时，取出切成小粒
- ③ 3、锅里放油烧热，放入拌料，小火爆香，倒入牛肉粒混匀即可

小贴士

喜欢吃辣，可以在步骤3中再加入适量干辣椒，炒出香味后再加入拌料。



蜜汁猪肉脯

Honey pork breast

材料：

- | | | | |
|------------|------------|----------|---------|
| 1. 瘦猪肉500g | 2. 生抽1勺 | 3. 料酒1勺 | 4. 鱼露1勺 |
| 5. 蜂蜜2勺 | 6. 白芝麻1勺 | 7. 白糖1茶匙 | |
| 8. 盐1茶匙 | 9. 黑胡椒粉1茶匙 | | |

步骤：

- ① 瘦肉用清水浸泡半小时去血水，剁成肉泥
- ② 将所有配料（除芝麻和蜂蜜外）和肉泥混合搅拌均匀
- ③ 用刮刀将肉泥平铺在食物盘中，厚度大约3mm
- ④ 设置温度68℃，时间8个小时
- ⑤ 在猪肉脯两面刷上蜂蜜，撒上芝麻，继续风干1-2小时

小贴士

- ① 肉泥越细腻，口感越好。
- ② 如果肉泥铺的太厚，可以适当延长风干时间。



原味虾干

Original dried shrimp

材料：

1. 新鲜活虾1斤 2. 姜 3. 盐1茶匙 4. 料酒1勺

步骤：

- ① 虾洗净，去除虾线，备用
- ② 在锅中放入清水、姜片、料酒、盐，煮开后小火熬煮5分钟
- ③ 将虾倒入煮好的水中，煮熟后捞出晾凉
- ④ 把虾平铺在食物垫上
- ⑤ 设定温度68℃，8小时

小贴士

风干时，不要让食材叠在一起，以免风干不均匀。



缤纷糖果

COLORFUL CANDY



马林糖(溶豆)

Marin candy

材料：

- | | | |
|------------|----------|-----------|
| 1. 蛋清120g | 2. 柠檬汁2g | 3. 奶粉50g |
| 4. 玉米淀粉14g | 5. 糖粉20g | 6. 蔬果泥80g |

步骤：

- ① 将柠檬汁和糖粉加入蛋清中，高速打发至密集小泡，再加入玉米淀粉，中速打发到可以拉出直钩的状态
- ② 蔬果泥可以用火龙果、南瓜、红枣、菠菜等，也可以换成酸奶，加入奶粉搅拌均匀
- ③ 将搅拌好的奶糊倒入蛋霜中混合，装入裱花袋
- ④ 在风干机食物架上铺好油纸，快速挤上拇指大小的奶豆
- ⑤ 将奶豆放入风干机，调整温度75℃，风干2-3小时至干燥定型

小贴士

- ① 如果来不及准备蔬果泥，也可以加入适量果蔬粉，如紫薯粉、草莓粉、抹茶粉等做出色彩缤纷的马林糖。
- ② 若是做给小宝宝吃，可不加糖粉。



椰子糖

Coconut candy

材料：

1. 毛椰子2个 2. 冰糖150g 3. 水适量

步骤：

- ❶ 将椰肉取出，用刮皮器或切片器等工具削出薄片
- ❷ 把椰肉和冰糖放入锅中，加入没过食材的水，大火烧开后转小火，期间轻轻搅拌以防糊底
- ❸ 待水分挥发的差不多时，将椰肉平铺在食物垫上，放入风干机，65℃风干6小时至变脆

小贴士

- ❶ 最好用老一点的毛椰子，椰肉较多，椰香浓郁。
- ❷ 煮椰肉的过程比较久，需要一点耐心。



山楂棒棒糖

Hawthorn lollipops

材料：

1. 山楂500g 2. 白砂糖350g 3. 柠檬汁适量

步骤：

- ① 山楂用盐水洗净去核，大火蒸30分钟，将山楂蒸至软烂，放凉备用
- ② 把山楂、白砂糖和柠檬汁一起放入破壁机或搅拌机，搅打成细腻的果泥
- ③ 用细筛过滤下，让果泥更加细腻
- ④ 将果泥注入棒棒糖模具中放置1-2天定型，如果没有模具也可以使用烤盘，待定型后再切成想要的形状
- ⑤ 定型后的山楂棒棒糖，放入风干机，设置温度35℃，时间20小时，风干至棒棒糖变硬

小贴士

山楂口感较酸，所以需要较多的糖来中和口感。



果干巧克力

Dried fruit chocolate

材料：

1. 巧克力豆500g
2. 坚果碎
3. 水果干（草莓干、猕猴桃、芒果、火龙果、橙子干等）

步骤：

- ① 提前制作好水果干（水果干制作请参考蔬果风干时间表）
- ② 将巧克力豆用容器装好，放入风干机，设置温度设定73℃，让巧克力融化
- ③ 取烤盘或其他容器，底层铺上厨房油纸，倒入巧克力，大约1cm厚
- ④ 将水果干、坚果碎铺在巧克力上，等待巧克力冷却凝固即可

小贴士

- ① 推荐用不带皮、不易氧化、果肉较软的水果，更好吃哦。
- ② 天气炎热时，可将巧克力放入冰箱冷藏凝固。



酥脆薄片

CRISPY SLICE



羽衣甘蓝脆片

Kale chips

材料：

1. 羽衣甘蓝500g 2. 腰果或大杏仁100g 3. 甜红椒1个 4. 柠檬汁少许
5. 盐2.5g 6. 白胡椒粉2g 7. 橄榄油5ml 8. 水100ml
(根据口味可任意添加姜黄粉2.5g、咖喱粉2.5g、辣椒粉2.5g)

步骤：

- ❶ 清洗羽衣甘蓝，去叶柄部分，只保留叶片，用厨房纸擦干备用
- ❷ 提前浸泡腰果4-5h
- ❸ 把浸泡好的腰果和配料搅打成酱
- ❹ 将酱料均匀涂抹在羽衣甘蓝叶片上，平铺在食物垫上
- ❺ 设置温度52℃，时间8小时

小贴士

涂抹的酱料厚度会影响风干时间，可以根据风干状态进行调整时间，直至羽衣甘蓝完全脆化。



香辣黄瓜脆片

Spicy cucumber chips

材料：

- | | | |
|-----------|-------------|--------------|
| 1. 黄瓜3根 | 2. 辣椒粉1茶匙 | 3. 大蒜粉2茶匙 |
| 4. 洋葱粉1茶匙 | 5. 芥末粉1/2茶匙 | 6. 1/4茶匙卡宴胡椒 |

步骤：

- ① 用切片器将黄瓜削成薄片，放入碗中，加入所有调味料混合均匀
- ② 将黄瓜片平铺在食物垫上，放入风干机，56℃风干4-8小时，待黄瓜片变脆

小贴士

风干后的黄瓜片需要冷却至室温再密封保存。



番茄薯片

Potato chips with tomato

材料：

1. 土豆2个 2. 小番茄5颗 3. 水250ml

4. 盐1.25g 5. 白胡椒粉1.25g

(口味可以根据自己的需求调整)

步骤：

- ① 土豆去皮蒸熟备用
- ② 将蒸熟的土豆和小番茄、水、盐、胡椒粉混合，搅打成泥状
- ③ 用勺子将土豆泥平铺在食物盘中
- ④ 设置温度56℃，时间8小时

小贴士

- ① 如果来不及准备蔬果泥，也可以加入适量果蔬粉，如紫薯粉、草莓粉、抹茶粉等做出色彩缤纷的马林糖。
- ② 若是做给小宝宝吃，可不加糖粉。



红薯片

Sweet potato chips

材料：

- 1. 红薯1个
- 2. 橄榄油2勺
- 3. 柠檬汁1勺
- 4. 干迷迭香1茶匙
- 5. 海盐1/2茶匙

步骤：

- ① 红薯无需蒸煮，用切片器削成薄片放入大碗中
- ② 加入油和柠檬汁轻轻揉搓，让红薯片均匀沾上料汁，再加入迷迭香、盐搅拌均匀
- ③ 将红薯片均匀平铺在食物垫上，放入风干机，56℃风干6-10小时，待红薯片冷却变脆后密封保存

小贴士

如果不喜欢迷迭香的味道，也可以替换成其他调料，如大蒜粉、洋葱粉、营养酵母、辣椒粉或卡宴胡椒类等。



香甜果卷

SWEET FRUIT ROLL



芝麻南瓜卷

Sesame pumpkin Roll

材料：

1. 南瓜500g
2. 饮用水50g
3. 白芝麻1勺
4. 蜂蜜1勺

步骤：

- ① 南瓜去皮蒸熟，放凉
- ② 南瓜加饮用水、蜂蜜用破壁机搅打成南瓜泥
- ③ 加入白芝麻搅拌均匀
- ④ 将南瓜泥倒在食物盘中，用刮刀铺平，放入风干机
- ⑤ 设置温度58℃，时间8小时

小贴士

蜂蜜的量可根据自己的口味进行调整，南瓜也可以替换成红薯。



芒果卷

Mango roll

材料：

1. 芒果300g 2. 蜂蜜50g 3. 柠檬汁20g

步骤：

- ① 取出芒果果肉，加入蜂蜜、柠檬汁放入破壁机搅打成芒果泥
- ② 将芒果泥倒入食物盘中，用刮刀铺平，放入风干机
- ③ 设置温度58℃，风干10小时

小贴士

蜂蜜可以替换成白砂糖，芒果也可以替换成其他水果，如草莓、火龙果、黄瓜等，做成不同口味的果卷。



果丹皮

Fruit bark

材料：

- 1. 山楂200g
- 2. 苹果300g
- 3. 冰糖100g
- 4. 蜂蜜50g
- 5. 柠檬汁10g

步骤：

- ① 山楂用盐水洗净，和苹果一起用大火蒸20-30分钟，放凉备用
- ② 将山楂、苹果、白砂糖、蜂蜜、柠檬汁一起搅打成细腻的果泥
- ③ 把果泥倒入食物盘中，用刮刀铺平、放入风干机
- ④ 设置温度58℃，风干10小时

小贴士

果泥铺的越薄，风干时间越短。



自制蜜饯

HOMEMADE PRESERVES



糖渍橙皮

Orange peel in sugar

材料：

1. 橙皮250g 2. 白砂糖150g

步骤：

- ① 剥出橙皮后，放入水中煮15分钟捞出，用冷水中浸泡5分钟
- ② 将橙皮上的白瓢部分刮除，切成小条
- ③ 再用清水煮10分钟捞出，放入冷水中浸泡5分钟，然后沥干水分
- ④ 把橙皮倒入锅中，加入白砂糖和适量清水，中小火煮25分钟
- ⑤ 捞出橙皮沥干水分，平铺在食物垫上，放入风干机，45℃风干10小时

小贴士

- ① 橙皮有苦涩味，如果怕苦，可以适当延长步骤3中的浸泡时间。
- ② 制作好的橙皮还可以裹上糖粉或黑巧克力。



止咳金桔蜜饯

Kumquat preserves

材料：

1. 金桔800g 2. 黄冰糖250g 3. 糖粉适量

步骤：

- ① 将金桔用盐水搓洗干净，沥干表面水分后，对半切开，无需去籽
- ② 在无油无水的容器中金桔和小粒冰糖，一层金桔一层冰糖，腌制1晚
- ③ 把金桔和糖一起放入锅中小火熬煮至金桔变软，不停搅拌收汁
- ④ 将金桔平铺在食物垫上，45℃风干20小时左右
- ⑤ 待金桔放凉，撒上适量糖粉裹匀即可

小贴士

金桔蜜饯除了能当小零食，也可以用来泡水喝。



青梅脯

Preserved green plum

材料：

1. 青梅1000g 2. 盐250g 3. 冰糖250g

步骤：

- ① 青梅去蒂，洗净后沥干水分
- ② 在干净的容器中，倒入青梅和盐，轻轻揉搓，让青梅裹上盐粒，用盐腌渍一晚，把渗出的水倒掉
- ③ 盐渍后的青梅，换成冰糖腌渍3-5天入味
- ④ 取出腌渍好的青梅，切成两半，平铺在食物垫上，45℃风干20小时
- ⑤ 待青梅放凉，撒上适量糖粉裹匀

小贴士

青梅酸涩，需要用盐先去除苦涩味，再用糖腌渍口感更好，可以根据实际情况适当延长糖渍时间。



健康饼干

HEALTHY COOKIES



白色恋人

White lovers

材料：

1. 白色巧克力 2. 毛椰子1个 3. 果蔬粉适量

步骤：

- ❶ 将椰肉和少量椰子水放入破壁机搅打成泥，可以加入适量草莓粉、抹茶粉、可可粉、香草精等
- ❷ 在食物垫上铺上油纸或油布，利用饼干模具把椰泥做成薄片
- ❸ 放入风干机52℃风干9小时，做成椰子脆片备用
- ❹ 将巧克力放入风干机，设置温度73℃，让巧克力融化，加入喜欢的果蔬粉，搅拌均匀
- ❺ 5、取椰子脆片抹上适量巧克力，再盖上一片椰子脆片，放入冰箱冷藏，待巧克力凝固即可

小贴士

天气暖和的时候，没有吃完的饼干也要冷藏保存。



奇亚籽荞麦饼干

Chia seed buckwheat cookies

材料：

- 1. 生荞麦100g
- 2. 奇亚籽50g
- 3. 南瓜籽15g
- 4. 蔓越莓5g
- 5. 盐一小勺

步骤：

- ① 荞麦加水浸泡8-12小时催芽
- ② 奇亚籽加200ml水浸泡4-6小时
- ③ 将处理好的荞麦、奇亚籽放入容器，加入蔓越莓、盐搅拌均匀
- ④ 用勺子将混合好的食材放在食物盘上，平摊成圆饼状
- ⑤ 设置温度52℃，时间6小时

小贴士

密封玻璃罐储存，常温可保持3个月。



法式焦糖杏仁饼干

French caramel almond biscuits

材料：

1. 法式焦糖酱50g 2. 杏仁粉100g 3. 杏仁粒若干

步骤：

- ① 将焦糖酱、杏仁粉在大碗中搅拌成粉团
- ② 用模具将杏仁粉团做成喜欢的形状，平铺在食物盘中
- ③ 在小粉团上放一颗杏仁粒装饰
- ④ 设置温度74℃，时间4-5小时，直至脱干变脆

小贴士

可根据口味，添加杏仁酱、抹茶粉、可可粉、柠檬汁、柠檬皮等，制作成不同口味的杏仁饼干。



DIY糖霜饼干

DIY Frosting cookies

材料：

饼干胚：黄油225g、糖粉105g、杏仁粉200g、燕麦粉250g、奶粉60g、牛奶50g

蛋白糖霜：蛋白粉20g、糖粉200g、水35g、玉米糖浆3g

步骤：

- ① 黄油软化至室温后，筛入糖粉，用刮刀搅拌均匀
- ② 牛奶分两次加入黄油，用打蛋器低速搅拌成乳霜状
- ③ 筛入杏仁粉、燕麦粉、奶粉，用刮刀拌匀至看不到干粉的状态，用手将面团压紧实，用保鲜膜包好放入冰箱冷藏静置，让面团充分融合
- ④ 将面团放在油纸上擀成厚薄均匀的饼皮，用模具做成喜欢的形状
- ⑤ 把面饼平铺在食物垫或网垫上，用68℃风干4-6小时

蛋白糖霜制作步骤：

- ① 将糖粉、蛋白粉过筛后混合均匀，加入饮用水，用打蛋器中低速混合打发做成基础糖霜备用
- ② 取50g基础糖霜，加入3g玉米糖浆拌匀，加入适量饮用水调整流动性，滴入适量食用色素做成各种颜色的糖霜
- ③ 接下来就可以尽情在饼干上尽情作画了
- ④ 4、把画好的糖霜饼干放入风干机，用35℃风干3小时左右

小贴士

- ① 用不完的基础糖霜可以冷藏保存
- ② 风干糖霜时，请不要使用高温，以免糖霜变色



能量谷物棒

ENERGY GRAIN BAR



坚果燕麦棒

Nut granola bar

材料：

1. 综合坚果300g：奇亚籽、荞麦、腰果、杏仁、花生、瓜子仁、核桃仁、葡萄干、亚麻籽等
可根据个人喜好选择搭配
2. 香蕉泥100g 3. 燕麦片100g 4. 蜂蜜2勺

步骤：

- ① 提前将奇亚籽、荞麦、亚麻籽等富有胶质的食材浸泡好
- ② 将大颗粒坚果如腰果、杏仁等用擀面杖敲碎
- ③ 将准备好的食材一起放入放入容器中，混合搅拌均匀
- ④ 平铺在食物盘上压成块状，也可以通过模具做成自己喜欢的形状
- ⑤ 放入风干机，设置温度68℃，时间5小时

小贴士

风干后的坚果能量棒要及时密封，放入冰箱保存，以免返潮。



低脂谷物棒

Low-fat cereal bars

材料：

- | | | | |
|-----------|----------|-----------|----------|
| 1. 燕麦100g | 2. 杏仁35g | 3. 南瓜子15g | 4. 肉桂粉1g |
| 5. 牛奶50毫升 | 6. 香蕉2根 | 7. 蜂蜜2勺 | 8. 椰子油适量 |

步骤：

- ① 把燕麦、杏仁、南瓜子放入破壁机打成粉
- ② 将香蕉按压成果泥，倒入牛奶、蜂蜜、椰子油混合均匀，再放入粉类拌匀
- ③ 在烤盘上铺上油纸，把混合好的谷物粉倒入压实
- ④ 放入风干机，设置温度68℃，时间5小时
- ⑤ 风干后取出，切块

小贴士

如果没有破壁机也可以买现成的谷物粉，也可以加入可可粉、红茶粉、花生酱、巧克力等制作不同风味的谷物棒。



养生芝麻棒

Health Sesame Stick

材料：

1. 黑芝麻400g 2. 白芝麻100g 3. 蜂蜜2勺 4. 奶粉1勺

步骤：

- ① 将黑芝麻、白芝麻、奶粉混合均匀，倒入蜂蜜拌匀
- ② 倒入烤盘压实，放入风干机
- ③ 设置温度56℃，时间5小时，风干后切块即可

小贴士

芝麻油性大，每天食用最好不超过30g。



养生花果茶

HEALTH FLOWER FRUIT TEA



蓝莓乳酪花果茶

Blueberry cheese flower fruit tea

材料：

1. 洛神花2朵
2. 苹果干3片
3. 蓝莓干6-8颗
4. 矢车菊1朵
5. 玫瑰果适量
6. 浆果叶（黑莓叶）适量

步骤：

- ❶ 将上述蔬果切片，放入风干机，用56℃风干8小时，其中蓝莓需要热烫处理后
再风干
- ❷ 花、叶部分请用43℃风干8小时
- ❸ 可将较大的果干撕成小片，放入茶布袋，用开水焖泡15分钟左右

功效

护眼抗衰，缓解疲劳



樱桃甜心花果茶

Cherry Sweetheart flower and fruit tea

材料：

1. 洛神花2朵
2. 菠萝干3片
3. 葡萄干1小把
4. 香蕉干适量
5. 樱桃干适量

步骤：

- ❶ 将上述蔬果切片，放入风干机，用56℃风干8小时，
其中葡萄、樱桃需要热烫处理后再风干
- ❷ 可将较大的果干撕成小片，放入茶包袋，用开水焖泡15分钟左右

功效

预防缺铁性贫血、增强体质、健脑益智



果园风情花果茶

Orchard style flower and fruit tea

材料：

- 1. 苹果3片 2. 菠萝2片 3. 蜜桃2片 4. 木瓜1片
- 5. 胡萝卜5片

步骤：

- ① 将上述蔬果切片，放入风干机，用56℃风干8小时
- ② 可将较大的果干撕成小片，放入茶布袋，用开水焖泡15分钟左右

功效

果味浓郁，润养肌肤



玫瑰天堂花果茶

Rose Paradise Flower fruit Tea

材料：

1. 无花果干1个
2. 苹果干2片
3. 菠萝干2片
4. 柑橘皮适量
5. 玫瑰花1朵

步骤：

- ① 将上述蔬果切片，放入风干机，用56℃风干8小时，其中无花果可对半切再进行烘干，并适当延长风干时间
- ② 玫瑰花用43℃风干8小时
- ③ 可将较大的果干撕成小片，放入茶布袋，用开水焖泡15分钟左右

功效

舒缓疲劳、美白



秋日童话花果茶

Autumn fairy tale flower fruit tea

材料：

- 1. 苹果干3片 2. 雪梨干3片 3. 话梅干2颗 4. 金桔蜜饯2颗
- 5. 洋甘菊1朵

步骤：

- ❶ 将上述蔬果切片，放入风干机，用56℃风干8小时，其中话梅干和金桔蜜饯请参考食谱中的“青梅果脯”及“金桔蜜饯”
- ❷ 洋甘菊请用43℃风干8小时
- ❸ 可将较大的果干撕成小片，放入茶布袋，用开水焖泡15分钟左右

功效

润肺生津

