# 枣泥

## 材料准备

1. 红枣500g、植物油50g

## 制作步骤

①红枣用清水清洗后放在锅中加1500g的清水，煮60min。(煮的时候最好加盖，避免水分挥发太快，也更容易煮透红枣)

②煮完60分钟后，红枣会变得很饱满，颜色也会变成暗红色。此时关火，趁热用叉子或铲子将每一颗红枣压碎，压得越碎出枣泥的效果越好。

③压完后，再加入500lm清水，搅均匀，继续煮30分钟。

④将煮好的”枣蓉“过筛。用铲子或饭勺不断的将枣蓉向过滤网方向下压，重复动作，直到过滤完所有。

⑤滤好的“枣蓉”最好放在不粘锅里炒制，先用中火煮开，再转小火慢慢炒制。一边炒一边用铲子不断的搅拌，千万不要糊底。炒10分钟后会有一点点开始浓稠的样子。炒20分钟后，基本成为膏状。炒30分钟后变得黏黏且更为凝固。炒制40分钟时，枣泥基本成型。此时分次加入色拉油，搅拌至完全和枣泥融合成一体。

⑥加好油后，再看一下干湿度是否满意，如觉得太湿可以再炒个5分钟。炒好后的枣泥颜色完全变成深棕色，放冷后用手指碰一下，手指上不会黏住枣泥。成品枣泥，颜色“深棕”，外表油亮有光泽，易成型。  
⑦放冷后可直接放入保鲜袋或保鲜盒入冷藏冰箱存放，冷藏可保存至少5-7天。如密封冷冻至少可保存1-3个月以上。