

# 中秋佳节 自制月饼

中秋越来越近,节日气氛也浓郁了起来,家里的月饼准备好了吗?

今天就教大家两款不用烤箱也能做的月饼——软软糯糯、清甜沁心的家常版冰皮月饼,无油低糖版的紫薯月饼。操作方法简单,不用蒸不用烤,来试试吧。



## 七彩冰皮月饼

### 【材料】

冰皮预拌粉 100 克、开水 100ml、豆沙馅 250 克、熟糕粉 20 克、有色果味粉各 20 克、月饼模具

### 【做法】

- 1.将 100 克冰皮预拌粉装入盆中,再加入 100 毫升开水。
- 2.用搅拌棒搅拌均匀,揉搓至光滑,制作月饼皮备用。
- 3.将做好的月饼皮均分成多个小球,依次压平后,撒上果味粉并来回揉搓,直至颜色均匀。
- 4.取 15 克左右的豆沙馅,搓成球状,放入月饼皮内,再搓成球状的月饼坯。
- 5.将月饼坯放入模具中,慢慢按压、脱模,冰皮月饼顺利出炉!

## 不用烤箱也能做月饼 少油少糖不上火



## 紫薯月饼

这个紫薯月饼是用富含营养、健脾养胃的紫薯泥和面蒸制而成。不仅颜值高,吃起来也软糯中带着Q弹,还带有紫薯的清香,也没有传统月饼高油高糖的负担。好吃不甜腻,不管是小孩还是老人都很适合。

### 【材料】

紫薯泥适量、糯米粉 80 克、面粉 40 克、白砂糖适量、豆沙馅适量、牛奶适量

### 【做法】

- 1.紫薯去皮切块上锅蒸熟,蒸约 15 分钟,可以用筷子插一下软硬程度,如果可以用筷子轻易扎透就是熟了。
- 2.紫薯蒸好后趁热加入糖,甜度依自己口味而定,捣碎无大颗粒状的紫薯泥即可;
- 3.往紫薯泥倒入适量的糯米粉和面粉(做这款紫薯月饼不能单纯用糯米粉,否则蒸出来太黏),慢慢加牛奶或者温水,一边加一边搅拌,加到起面絮,就开始揉面。
- 4.和成光滑不粘手的紫薯面团,盖上保鲜膜备用。

5.取一小块紫薯面团称重,小编的模具是 50 克的,饼皮大概要皮 30 克、馅料 20 克,面团搓圆后压扁,放入自制的红豆馅或自己喜欢吃的馅料,和做月饼手法一样收紧口,轻滚一圈糯米粉或者粘米粉,这样压饼的时候可以防粘,然后用模具按压出形状。

6.在蒸盘上刷一层油,防止月饼粘住,上汽以后蒸 15 分钟,关火焖两分钟后开盖,刚蒸好的时候很软,稍放凉了来吃口感更好。

QQ 弹弹的紫薯月饼就做好啦,中秋月饼别再买了,教你在家做,少油少糖低脂健康,多吃几块也没有压力哦。

### 【小贴士】

- 1.当天没有吃完的要放冰箱冷藏保存。如果在冰箱里冷藏的时间较长饼皮变硬了,可以再蒸一蒸。
- 2.压模时最好在月饼模里撒粉或抹点油防粘。
- 3.馅料这里用的是低糖的红豆馅,也可以按自己的喜好更换其他任何馅料。



## 五款自制月饼馅

### 黑芝麻椒盐馅

### 冰糖鲜花馅

### 蔓越莓椰蓉馅

### 奥利奥芝士馅

### 草莓芝士馅

## 5款百搭月饼馅

### ★冰糖鲜花馅

食材:(25 克/个,10 个的量)  
熟面粉 80 克、玫瑰酱 60 克、冰糖粉 30 克、大豆油 40 克、核桃仁 25 克、白芝麻 15 克  
适合:广式月饼、苏式月饼

### ★黑芝麻椒盐馅

食材:(13 克/个,10 个的量)  
熟面粉 40 克、黑芝麻粉 20 克、椒盐 5 克、大豆油 25 克、糖粉 40 克  
适合:广式月饼、苏式月饼、牛舌饼

### ★蔓越莓椰蓉馅

食材:黄油 50 克、糖粉 30 克、淡奶

油 50 克(或全蛋液)、椰蓉 100 克、奶粉 40 克、蔓越莓干 40 克  
适合:广式月饼、苏式月饼、面包夹心

### ★草莓芝士馅

食材:奶油奶酪 200 克、糖粉 25 克、奶粉 15 克、冻干草莓碎 30 克

### ★奥利奥芝士馅

食材:奶油奶酪 200 克、糖粉 25 克、奶粉 15 克、奥利奥饼干碎 30 克

适合:冰皮月饼、桃山皮月饼、雪媚娘、蛋糕卷夹心

### 小贴士

熟面粉就是普通面粉小火平底锅炒熟或者烤箱烤熟,可以多炒一点密封

起来,随取随用。熟面粉比熟糯米粉做出来的馅口感更松散,更适合做中式糕点馅料。  
来源:网易