

# 豆沙鍋餅

無蛋  
無奶  
無果仁  
無魚

由皮做起！



成立於2008年，由家長、患過敏人士及醫護專業人員所組成，是一個非牟利慈善團體。我們關心患有濕疹，食物過敏，及其他過敏症人士，在醫療，教育和日常起居上的需要。

協會網站: [allergyhk.org](http://allergyhk.org)

FB網站: [facebook.com/AllergyHK](https://www.facebook.com/AllergyHK)

電話 5687 9433 電子郵件 [contact@allergyhk.org](mailto:contact@allergyhk.org)

我們是一個根據《稅務條例》第88條獲豁免繳稅的慈善機構(IR 91/10057)

## 材料:

### 鍋餅皮材料:

|      |      |
|------|------|
| 中筋麵粉 | 300g |
| 滾水   | 120g |
| 冷水   | 65g  |
| 鹽    | 1小匙  |
| 豆沙   | 適量   |

### 紅豆餡材料:

|         |        |
|---------|--------|
| 紅豆      | 250克   |
| 片糖(即黃糖) | 120克   |
| 水       | 約800毫升 |

如喜歡比較清甜的可改用碎冰糖，隨個人口味加減甜度。

# 做法：

## 第一：浸紅豆 (最少6小時)

1. 紅豆洗淨，放入清水浸過夜(最少6小時)，備用

## 第二：紅豆餡

1. 浸好的紅豆放入煲中，注入清水至蓋過紅豆高一吋
2. 大火煲滾後轉小火煲約一小時至稔，熄火後蓋上煲蓋焗15分鐘；（途中要觀察煲中水份，器水太少，要注入熱水免煲焦。）
3. 隔去多餘紅豆水(紅豆水可留來用)，盛出豆沙；
4. 準備一個平底鑊，用中火倒入半碗紅豆水和糖煮至小滾(如用冰糖要先弄碎一點再煮溶)，下豆沙
5. 用鑊子不停攪拌(以免黏底及燒焦)，煮至水份乾後取出即可，這可以吃到一粒粒的紅豆。
6. 若喜歡成茸，可用鑊鏟將紅豆壓成泥，想要更幼滑的可於煮好後，放入網篩壓出豆皮，過濾成幼滑的紅豆泥。

### 第三：鍋餅皮麵糰

1. 將已過篩麵粉跟鹽放入盆中。
2. 沖入滾水攪拌均勻後,再倒入冷水拌勻。
3. 放檯面搓揉成一柔軟的粉糰。
4. 用保鮮蓋好，發酵一小時(不要放冰箱)。

### 第四：壓鍋餅皮

1. 在乾淨工作檯上，灑點麵粉防黏。
2. 將麵糰分4份，拿出一個小麵糰擀成圓薄形。

### 第五：煎餅皮

1. 平底鍋不放油,將餅皮放入乾烙，見餅皮有點成透明狀即可盛起。

### 第六：包鍋餅

1. 放至桌上將紅豆沙鋪上，將上下向內摺起來,再左右向內摺起來就可以,黏合處輕輕壓一下。

### 第七：煎鍋餅

1. 鍋裡放少許的油,放入摺好的餅,用中小火煎,兩面煎至金黃即可。
2. 起鍋後切段,保證好吃的鍋餅就好了。