

迷李冰皮月餅

份量16個

由皮做起！



無蛋
無奶
無果仁
無魚
無麩質 (gluten)



香港過敏協會
The Hong Kong Allergy Association

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

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

電話 5687 9433 電子郵件 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:

冰皮材料

糯米粉	40G
粘米粉	20G
澄麵	10G
糖	25G
椰奶	140ml
生油	1/2湯匙
糕粉(即糯米粉用白鑊炒熟)	適量1/8杯

綠豆餡

開邊綠豆	半磅
砂糖	125克
澄麵	32克
椰汁	90ml
生油	3克

小貼士：

1. 餡料可用保鮮膜包好，放入月餅模試位
2. 50g模皮15克豆蓉35克
3. 65g模皮20克豆蓉45克

第一：綠豆餡料

1. 綠豆洗淨用水浸過夜
2. 隔去水份，綠豆放入蒸籠中，大火蒸20分鐘至稔，熄火，焗10分鐘。
3. 如果有電動攪拌機，可將綠豆（趁熱）及其他綠豆蓉材料攪二分鐘，
4. 如果沒有電動攪拌機，可趁熱壓成豆蓉，
5. 燒紅鑊，加生油炒綠豆五分鐘，加糖，再用椰汁開勻澄麵，炒至乾水便成
6. 然後放入雪櫃雪凍才用

第二：月餅製法

1. 除糕粉外將所有粉類材料篩勻加入糖、椰汁、油等合攪成糊狀，直至滑身，可以用篩隔過以確定沒有粉粒。
2. 粉糊以大火蒸20-30分鐘（若用淺的蒸盆，蒸20分鐘便可，若用深的蒸盆，則要蒸30分鐘），取出攪凍，再搓成軟滑適中之粉糰。
3. 待粉糰稍涼後分成一粒15克小粉糰球。
4. 將小粉糰球用兩張保鮮膜上下夾著，用手由上至下壓薄，再用木棒壓薄，邊位稍為壓薄一些，包入餡料，放入糕粉中滾一下，讓粉糰沾上糕粉，放入餅模中按平，壓出月餅，掃走多餘的糕粉，便成賀節的中秋冰皮月餅。

