

迷你紫薯月餅

份量4-5個

無蛋
無奶
無果仁
無魚
無麩質(gluten)



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

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:

餅皮材料：

無麥麩麵粉	40克
糖膠	18克
生油	15克
鹼水	1/10 茶匙

紫薯餡料：

熟紫色番薯	150克
糖	10克
木薯粉	一茶匙
椰奶	15克(一湯匙)
油	5克(一茶匙)

做法：

紫薯餡做法

1. 先將紫薯切片蒸約15-20分鐘至熟，取出淨肉150g，壓成蓉。
2. 澄麵粉一茶匙+椰奶 15克(一湯匙) 拌勻
3. 襯紫薯熟，加入糖弄溶，(若紫薯已放涼，不則要放入小鍋中，用慢火煮至糖溶解後，再加椰汁和油拌勻)
4. 攪拌均勻之後，將餡料分為相等份量(50g模貝秤35克，65g模貝量45克重，搓圓，用保鮮袋包好放入雪櫃備用。

餅皮做法

1. 麵粉篩好，放在桌上，中央開粉窩
2. 放入糖漿，生油，鹼水在中央
3. 由內圈拉粉入，搓成軟滑粉糰，放置半小時以上，令麵粉、糖、油更加吸收
4. 分成相等重量小粒，用50克重模貝秤15克，可做月餅5個，若，65克模則18克重做月餅4個。

月餅做法

1. 餅模灑些少筋粉，
2. 餅皮搓圓、按扁，包入餡料，將皮料慢慢向上推至收口(注意皮要均勻)。
3. 放入餅模，用力按平，然後拍出，放在已鋪上牛油紙的焗盆上。
4. 先將焗爐燒熱 (約200° C)
5. 餅面灑水，放入焗爐焗5分鐘，拿出來掃上糖水，再放焗爐180° C約8-10分鐘至金黃

小貼士：

1. 焗好的月餅最好回油3至4天才享用。
2. 餡料可改用蓮蓉/豆沙約

