



# 聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

The Divine Life Society(Hong Kong Branch) Yoga Centre

## 大發糕 (改良版)



改良板版大發糕材料:

全麥粉 / 麵粉 10 安士  
發粉 5 茶匙 (共 25 克)  
黃砂糖 6 安士  
油 1 茶匙  
清水 1 1/2 杯



1) 全麥粉 / 麵粉 10 安士留用  
(可用 10 安士全麥粉,或 5 安士全麥粉 / 5 安士  
白麵粉, 食時口感會較滑)



2) 加入發粉 5 茶匙 (共 25 克)



# 聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

The Divine Life Society(Hong Kong Branch) Yoga Centre



3)粉用篩子篩出粗粒



4)在攪拌杯中加入清 1 1/2 杯



5) 加入煮食油 1 茶匙



6) 加入黃砂糖 6 安士 攪勻  
(此份量的甜味較淡, 可以跟據自己喜好加減)



8) 在最尾的 1/3 要慢慢分多數次放



# 聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

## The Divine Life Society(Hong Kong Branch) Yoga Centre

<p>7) 慢慢分多數次放入篩過的混合粉</p>	
 <p>9) 料攪勻後的樣 (如用手攪, 可以先過篩, 確保夠滑)</p>	 <p>10) 先將容器搽油後蒸熱</p>
 <p>11) 將粉漿快手放入容器至 99% 滿, (此糕又名開口笑, 如要糕點的口笑得大, 一定要把粉漿盡量裝到最滿)</p>	 <p>12) 大火蒸約 25-30 分鐘. 13) 大火中快手開蓋, 勿讓蒸氣水滴入, 取出供食</p>