

高纖健康港式月餅



餡料: a) 去核的乾果(葡萄乾、南棗、杏埔、藍莓乾等)共 130 公克，水 200cc，酒(任何白酒) 2 湯匙，粟繆 2 湯匙，麵粉、糯米粉 各 1 湯匙，杏仁粒 50 公克，核桃 80 公克，芝麻、腰果碎、松籽 各 30 公克，檻油 20 公克

處理: 先將果仁及芝麻用 170 度預熱過的焗爐焗至微黃色, 有香味便可用, 吃時會更香口.

港式月餅皮材料: (6 安士約 6 個, 迷你餅約 8-12 個份量):

糖漿(金獅)	4 安士
花生油	1 1/2 安士
鹼水	1/2 茶匙
麵粉	5+1 1/2 安士

180 度 C 焗 10 分鐘，上牛奶再焗至金黃色。



1

餡料水份先煮滾, 加入其餘材料, (酒後下), 至水收乾, 分成合用的份量, 待用.



2

皮料與雙黃蓮蓉月同樣做法搓滑分成適當大小的粉糰, 用大拇指對下之掌肉按壓皮之中央



3

放入餡料,



4

再用大拇指對下之掌肉將皮推薄, 在底收口. 入餅模再打出.



5

先將餅噴水, 放入已預熱 180 度的焗爐內焗 10 分鐘, 取出用牛奶擦面, 再放回焗爐焗至金黃色,.



6

放涼收藏, 回油(皮轉軟)二天, 便可食用.

製作者: Prakashini 聖潔生命會瑜伽中心

聖潔生命會瑜伽中心之甜品食譜之月餅
本 瑜伽中心網址 www.hkyoga-dls.com