

港式月餅雙黃蓮蓉月



餡料: a) 蓮蓉 1 斤 (去齋店賣現成的, 就不會用豬油,)

b) 咸蛋 8 隻

處理: 先將咸蛋洗淨, 打開去蛋白, 用手如啣魚蛋般啣去蛋白, 再用乾布抹乾, 切勿用水洗, (易發霉).

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



1

餡料分成細份(約可做 5 個 6 安半的餅), 待用.



2

將蛋黃放入蓮蓉之中央中間用小小蓮蓉間開兩蛋黃, (生料焗出的蛋黃才保持油份)



3

將包入蛋黃之餡料搓圓待用,



4

皮料之糖漿放入容器中, 加入花生油及鹼水攪勻



5

將糖漿及油料加入 5 安士麵粉中輕手攪勻, 靜待 30 分鐘,



6

再在步驟 5.之粉糰輕手加入剩餘之粉, 視乎粉糰乾濕情況, 不必用完全部麵粉.



7 與冰皮月餅之做法相同, 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, 夜入 3 項之餡料, 搓成細於餅模,



8 7 料在餅模中打出, 輕輕噴水, 放入已預熱 180 度焗爐焗約 12 分鐘, 見皮成微黃, 掃蛋汁嚴格. 素食者用牛奶擦面, 餡亦可以只用蓮蓉.



9. 再焗 10-15 分鐘, 取出放涼收藏, 回油(皮轉軟) 二天, 便可食用.



10. 補充蓮蓉做法: 蓮子先浸透, 洗乾淨後加入清水至面, 中火煮滾轉慢火將蓮子煮燴, 加入糖 6 湯匙, 炒至快收乾水份洒上糕粉 3 湯匙, 炒勻, 放涼分成細份待用.

月餅份量之量度: 用餡料放入模中(與步驟 7 同, 打出用磅量得之重是 6 1/2 安士, 就是完成月餅的重量,

預算皮用 1 1/2 安士, 蓮蓉 3 安士, 加上蛋黃, 大約是 6 1/2 安士了.

心得: 1. 每次入模前模要先上糕粉, 再拍出多餘的粉, 才將餅入模, 方可壓出美麗的花紋.

2. 步驟 2 的餡做好要記得蛋黃位置, 做出的餅蛋黃才會在中央.

3. 每一盒餅要顏色均勻, 餅要同出一爐.

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