



聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

The Divine Life Society(Hong Kong Branch) Yoga Centre

冰皮月餅 (天然顏色)



冰皮基本材料:

麵粉 30 gm

糯米粉 50 gm

粘米粉 60 gm

澄麵 10 gm

金黃砂糖 30 gm

清水 270 ml

油 30 ml

A.綠茶味冰皮---綠色: 材料: 綠茶粉 1 茶匙, 熟糯米粉 半茶匙



A1)粉混合後用篩子篩過



A2)水混入砂糖及練奶及油, 攪勻, 分數次加入混合了的粉中, 攪勻, 放入抹了油的糕盆



聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

The Divine Life Society(Hong Kong Branch) Yoga Centre



A3), 火蒸 30 分鐘,



A4) 將熟粉糰搓勻, 放入雪櫃一晚, 取出再搓, (冰皮月餅皮基本做法) 加入熟糯米粉 半茶匙, 綠色: 綠茶粉 1 茶匙, 再搓勻, 成綠茶味冰皮.

B. 芒果味---黃色



B1) 芒果從直處開邊用匙羹括出果肉, 放入篩子上隔出果汁, (果肉可做芒果果醬或芒果餡)



B2) 將芒果汁 270ml 加入混合粉料中, 做法如基本冰皮法, 只是芒果汁代替了清水.



聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

The Divine Life Society(Hong Kong Branch) Yoga Centre

C. 牛奶味----白色 將鮮牛奶代替了清水, 做法同基本冰皮法, 做好要盡快雪藏及食用 (去年介紹是用練奶) 圖片參考 冰皮紅豆沙月餅	
D. 紅色	
	
D1) 油少許 加薑片起鑊, 放入紅洗淨莧菜 1 斤, 加入水約 300ml,	D2) 菜熟後取出汁約 270ml, 放涼才用以代替清水 (其餘菜料加鹽少許做餡)

其餘口味可以自行創作, 但鮮果及菜不一定蒸完後會保持鮮色!



聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

The Divine Life Society(Hong Kong Branch) Yoga Centre

各位有什麼好的材料可以留言或
電郵:hkyoga-dls@yahoo.com.hk

謝謝.!

中秋節快樂!

HARI OM!