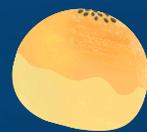
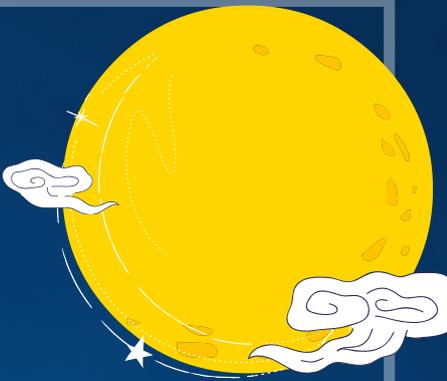




# 健康月餅 食譜



香港社區營養師協會



# 第1步

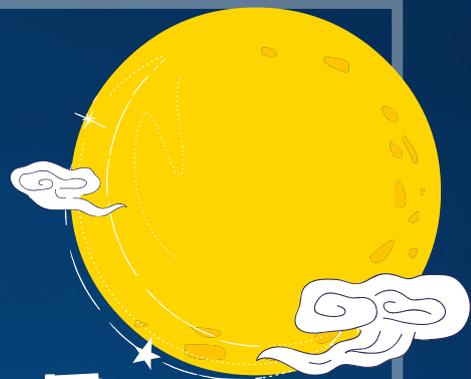
## 冰皮 (9個月餅份量):

- 材料:**
- 糯米粉 ----- 80克
  - 澄面粉 ----- 30克
  - 粘米粉 ----- 70克
  - 食油 ----- 20克
  - 甜菊糖 ----- 40克
  - 高鈣低糖豆漿 ----- 350毫升
  - 水 ----- 50毫升

- 工具:**
- 30克熟糯米粉 (製作月餅時防黏手)
  - 麵粉棍
  - 100克月餅模

- 做法:**
1. 將所有材料過篩混合
  2. 隔水蒸20分鐘。
  3. 等餅皮變凍，用保鮮紙包好後，放入冰箱備用





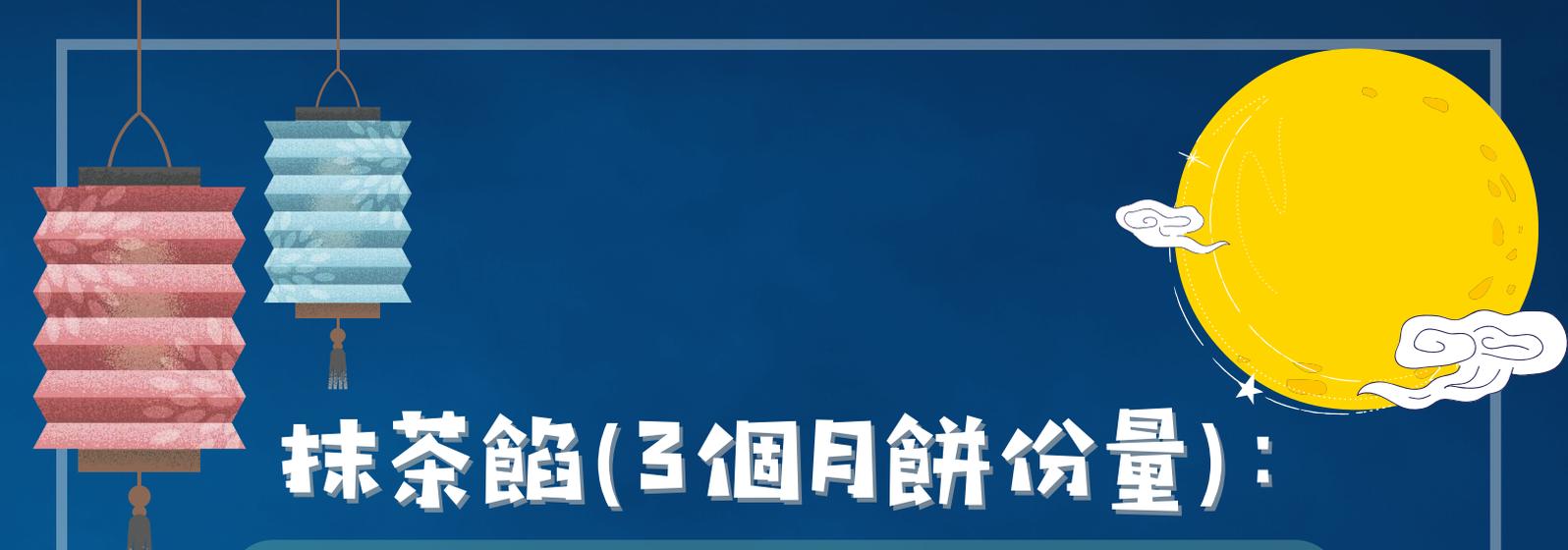
## 朱古力餡(3個月餅份量):

- 材料:**
- 去皮綠豆邊 ----- 200克
  - 甜菊糖 ----- 20克
  - 澄面粉 ----- 2湯匙
  - 水 ----- 50毫升
  - 無糖可可粉 ----- 1湯匙
- (如喜歡更香濃朱古力味, 可多放)



- 做法:**
1. 去皮綠豆邊加水浸過面最少3小時
  2. 用中大火將去皮綠豆邊隔水蒸熟  
(約20分鐘)
  1. 綠豆邊用勺子壓過篩
  2. 慢火將平底易潔鑊加熱, 加入綠豆蓉、50毫升水、澄面粉和甜菊糖, 慢慢攪拌至略乾身 (約5分鐘)
  3. 最後, 加入無糖可可粉製作朱古力餡
  4. 等餡料變凍, 用保鮮紙包好後, 放入冰箱備用



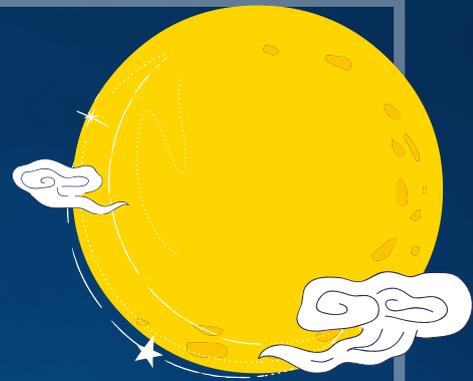


## 抹茶餡(3個月餅份量):

- 材料:**
- 去皮綠豆邊 ----- 200克
  - 甜菊糖 ----- 20克
  - 澄面粉 ----- 2湯匙
  - 水 ----- 50毫升
  - 宇治抹茶粉 ----- 1湯匙  
(如喜歡更濃抹茶味, 可多放)
- 

- 做法:**
1. 去皮綠豆邊加水浸過面最少3小時
  2. 用中大火將去皮綠豆邊隔水蒸熟  
(約20分鐘)
  1. 綠豆邊用勺子壓過篩
  2. 慢火將平底易潔鑊加熱, 加入綠豆蓉、50毫升水、澄面粉和甜菊糖, 慢慢攪拌至略乾身 (約5分鐘)
  3. 最後, 加入宇治抹茶粉製作抹茶餡
  4. 等餡料變凍, 用保鮮紙包好後, 放入冰箱備用
- 

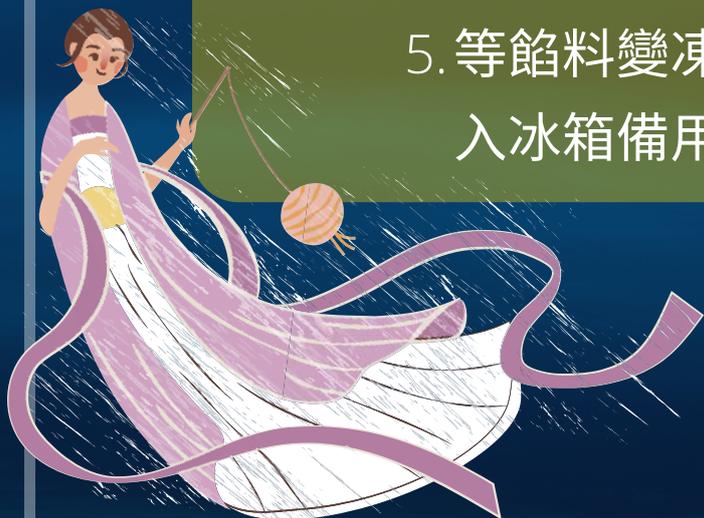




## 蕃薯餡(3個月餅份量):

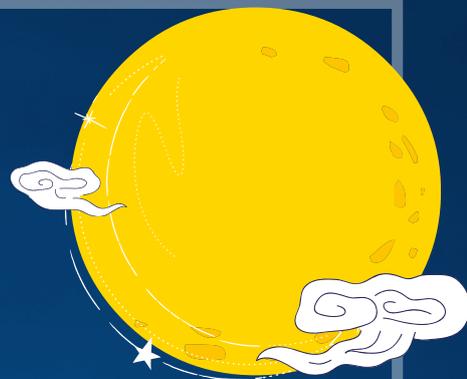
- 材料:**
- 去皮綠豆邊 ----- 120克
  - 黃心蕃薯 ----- 100克
  - 甜菊糖 ----- 20克
  - 澄面粉 ----- 2湯匙
  - 水 ----- 50毫升

- 做法:**
1. 用中大火將蕃薯隔水蒸熟
  2. 蕃薯用勺子壓過篩
  3. 然後慢火將平底易潔鑊加熱，加入蕃薯蓉、50毫升水、澄面粉和甜菊糖
  4. 慢慢攪拌至略乾身(約5分鐘)
  5. 等餡料變凍，用保鮮紙包好後，放入冰箱備用





抹茶 蕃薯



## 抹茶蕃薯餡(3個月餅份量):

- 材料:**
- 去皮綠豆邊 ----- 120克
  - 黃心蕃薯 ----- 100克
  - 甜菊糖 ----- 20克
  - 澄面粉 ----- 2湯匙
  - 水 ----- 50毫升+50毫升
  - 宇治抹茶粉 ----- 1湯匙  
(如喜歡更濃抹茶味, 可多放)

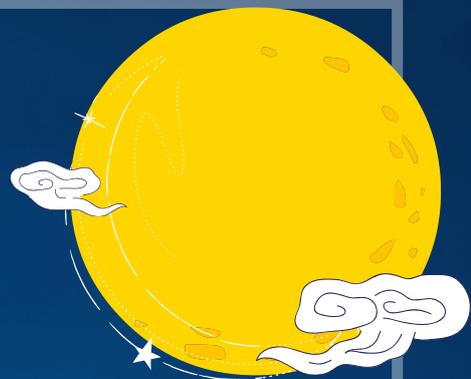


- 做法:**
1. 分別跟據上兩頁食譜製作綠茶餡和蕃薯餡
  2. 等餡料變凍, 用保鮮紙包好後, 放入冰箱備用
  3. 將已雪藏好的抹茶餡包裹蕃薯餡, 收口滾圓
  4. 抹茶蕃薯餡完成!





南瓜 栗子

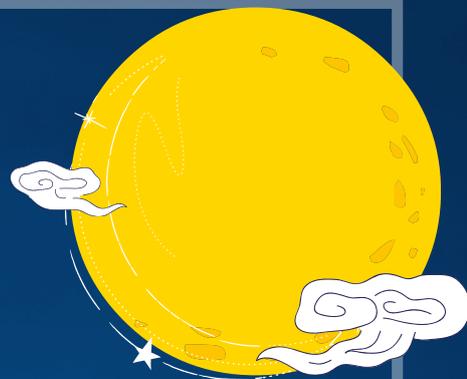


## 南瓜栗子餡(3個月餅份量):

- 材料:**
- 南瓜 ----- 200克
  - 甜菊糖 ----- 8克
  - 澄面粉 ----- 2湯匙
  - 即食栗子 ----- 5粒 (可加可不加)

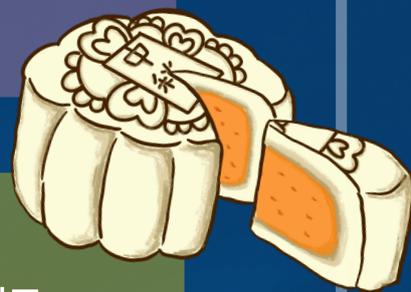
- 做法:**
1. 用中大火將南瓜隔水蒸熟
  2. 南瓜用勺子壓過篩。
  3. 然後慢火將平底易潔鑊加熱，加入南瓜蓉、澄面粉和甜菊糖，慢慢攪拌至略乾身(約8-10分鐘)
  4. 將即食栗子切碎，加入南瓜蓉攪拌均勻
  5. 等餡料變凍，用保鮮紙包好後，放入冰箱備用





## 第2步：包月餅

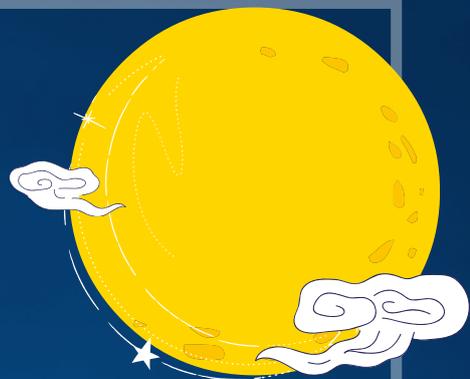
- 工具：**
- 30克熟糯米粉（製作月餅時防黏手）
  - 麵粉棍
  - 100克月餅模



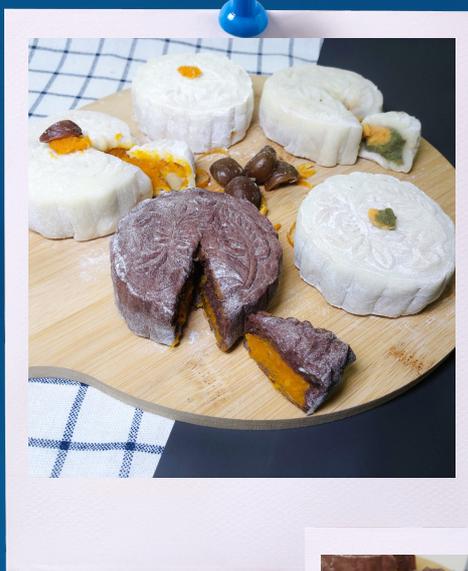
- 做法：**
1. 取出30克冰皮和70克餡料
  2. 把熟糯米粉鋪在桌面和麵粉棍上。用麵粉棍桿出比餡料稍大的外皮
  3. 把餡料包入外皮內
  4. 在月餅模內灑上熟糯米粉，放入已包好的冰皮月餅，用模具壓成月餅形狀
  5. 冷藏後即可食用

- \*\* 冷藏時建議可用廚房紙鋪在月餅上，以吸收多餘的水氣，保持月餅質量！**
- \*\* 如存放多於兩天，建議放入冰櫃！**





# 營養師的冰皮月餅



記住Like & Follow  
香港社區營養師協會  
HKCDA Facebook專頁！  
我哋會定時發放健康資  
訊㗎！



香港社區營養師協會

食譜由袁凱琪註冊營養師提供

