

居家做月饼 美味又实惠

中秋将至,一起学习几种月饼的做法



中秋节将至,对于吃货们来说,月饼是这个传统节日必不可少的元素了。想吃月饼不一定要到市面上买,自己在家制作月饼更健康美味实惠,做法简单还充满乐趣。记者整理了几种月饼的做法,一起学起来!

广式五仁月饼

材料 月饼皮:中筋面粉150克,吉士粉(奶粉也可)8克,转化糖浆113克,视水2克,熟花生油40克,盐1克
 五仁馅:去皮熟花生,熟瓜子仁,熟黑白芝麻,熟核桃仁,熟大杏仁和葡萄干适量,白砂糖80克,麦芽糖50克,熟糯米粉140克,熟油35克,凉开水55~70克,蛋黄液(一个蛋黄+1大匙蛋白,混合均匀)

做法

- 1、转化糖浆中加入视水,搅拌均匀。再加入油,搅拌均匀后,加入盐搅拌均匀,最后筛入面粉拌匀,揉合成面团,覆盖保鲜膜,松弛两小时以上。
- 2、各种果仁提前剥好,炒熟,能去皮的去皮,擀碎(不需要很碎,有颗粒感更好吃)。
- 3、将擀碎的果仁倒入容器中,加入白砂糖、麦芽糖、熟面粉、熟油、凉开水,搅拌均匀,和成用手一握就可以成团的状态即可。
- 4、将饼皮分成30克/个,揉圆。五仁馅分成50克/个。
- 5、取一个饼皮,稍稍拍扁,把一个五仁馅放进左手手心里,

广式蛋黄莲蓉月饼

材料 饼皮:中筋面粉150克、乳粉8克、转化糖浆113克、视水3克、玉米油38克、色拉油适量
 馅料:白莲蓉550克、咸蛋黄20枚
 表面刷液:蛋黄1个、蛋白4克

做法

- 1、转化糖浆里加入视水,搅拌均匀。倒入色拉油搅拌均匀。倒入面粉和奶粉,揉成面团。
- 2、揉好的面团包上保鲜膜常温松弛1小时。
- 3、蛋黄用色拉油浸泡1小时去腥味。
- 4、根据皮馅3:7的比例来分割馅料,馅料部分是35克,由于要包蛋黄,所以蛋黄+莲蓉=35克就可以了,要精确称量。
- 5、都分好后,把1份莲蓉馅分成两块,在中间夹上蛋黄。莲蓉蛋黄揉成圆形,盖保鲜膜放置一旁备用。
- 6、静置好的面团,分隔成15克一份。取一个饼皮面团,用大拇指在中间部分压扁,莲蓉馅放在面团中间,用两只手把饼皮慢慢往上推,直到把莲蓉完全包住,成为一个圆球。
- 7、放入月饼模具里压出花纹,放在铺好锡纸的烤盘上,表面喷一些水。
- 8、将压好的月饼放入预热好的烤箱中层,上下火200度烘烤5分钟左右,至花纹表面定型,花纹定型后取出烤箱(不要关),在月饼表面刷上蛋黄液再放入烤箱,继续烘烤15分钟,烤至月饼周围呈腰鼓形,表面均匀上色即可。

广式芝麻馅月饼

材料 芝麻馅:面粉100克,花生60克,黑芝麻40克,鱿鱼丝20克,盐3克,油80克
 饼皮:中筋面粉100克,转化糖浆75克,奶粉5克,视水1克,油25克

做法

- 1、芝麻和花生要炒熟。花生脱去红皮,掰成2瓣。锅烧热,将制作芝麻馅的面粉倒入锅中,小火慢炒,炒至面粉颜色微微发黄,闻到淡淡的炒面香时关火,继续翻炒一会儿。
- 2、放入黑芝麻、花生、盐搅拌均匀。放入鱿鱼丝,搅拌均匀。放入油拌匀,放凉。
- 3、捏成24克每份的团子,团子要使劲揉圆。
- 4、准备好材料做饼皮,如没有碱水可以用小苏打按1:4的比例加水调制,转化糖浆也可以用白糖加水,煮开后加入少量柠檬汁熬制。
- 5、将转化糖浆倒入碗中,加入碱水、油、奶粉拌匀。
- 6、加入面粉,揉成光滑的面团。面团揉好后,静置20~30分钟醒发。
- 7、醒发好的饼皮按16G每个的份量分成团子。取一个团子,压扁,放上馅。压饼皮前手掌心放点干面粉,以防粘手。
- 8、将面团放左手虎口位置,用大拇指的大鱼际部位,推面皮。推的过程中转动面皮,让面皮慢慢包裹在馅上,并收口。
- 9、月饼模具里撒一些干面粉,晃一晃,使面粉附在模具上,再将多余的面粉倒出。把包好的面团放入模具。
- 10、把模具放在烤盘上,用手掌压模具手柄,停顿10~15秒后松手。提起模具,慢慢往下推出月饼。按此方法做好所有的月饼。
- 11、在做好的月饼上撒少量水,此举是为了防止烤出的月饼顶部开裂。
- 12、烤箱180度预热,将喷过水的月饼放入烤箱烤5分钟定型,然后取出刷蛋液。注意刷蛋液时,毛刷上沾少量蛋液,初步刷下,然后用刷子轻轻在花形凹槽处来回刷。一方面能将蛋液泡弄破,另一方面是让花形的凹槽内也刷上蛋液。
- 13、刷好蛋液的月饼放入烤箱,上下火160度,烤15~20分钟,直到表面金黄。
- 14、刚出炉的月饼,饼皮很干,等月饼冷却后,放入密封盒保存。刚出炉的月饼不要急着吃,等待2~3天,饼皮会渐渐变柔软油润,这个过程称之为“回油”,回油后再食用味道更佳。

冰皮月饼

材料 糯米粉50克,粘米粉40克,澄粉20克,植物油18克,牛奶190克,糖粉50克,豆沙馅100克

做法

- 1、将牛奶和植物油混合,倒入糖粉搅拌均匀。
- 2、筛入糯米粉、粘米粉和澄粉,搅拌至完全融合。
- 3、把粉浆过筛一次,保证没有面疙瘩,这样做出来的冰皮口感才会细腻。
- 4、过筛后的粉浆用保鲜膜包好,放到蒸锅里大火蒸30分钟。
- 5、蒸好的面糊取出来,趁热用筷子使劲搅散。然后倒到一个盘子里铺平,放到冰箱冷却15分钟。
- 6、往冷却好的面糊上薄薄撒一层炒熟的糯米粉,以防粘手。然后均匀地分成8份,揉成8个面团备用(分份的时候记得用称,这样做出来的月饼大小才会一样)。
- 7、把准备好的豆沙馅等分成8份,揉成团。
- 8、取一块冰皮,稍微拍扁,捏圆,放上一块豆沙馅,把口收紧。
- 9、放到月饼模具中,压成型即可。



整理/珠江时报记者 刘浩华

中秋吃月饼注意控制量

医生提醒:高血压、痛风、高尿酸病人尽量少吃

中秋节快到了。中秋节吃月饼是我国的传统习俗,月饼是**高脂、高糖、高热量食品,吃多了对高脂血症、糖尿病以及肥胖症患者的健康不利,而不吃月饼又影响团圆欢聚时的气氛。那么,怎样吃月饼才能既快乐又健康呢? 医生指出,吃月饼要控制量,糖尿病、痛风、高尿酸病人尽量少吃。

读懂月饼营养成分表

月饼的种类有很多,比较常见的有广式月饼、台式月饼和京式月饼等,月饼的馅料大多是莲子、冬瓜、杂豆类等健康的食物,但由于制作馅料时加入了大量的糖和油脂,而且由于月饼中的糖大多是白砂糖,会导致血糖快速上升,对餐后血糖影响也较大。对于糖尿病患者来说尽量选择低糖、低脂的月饼来食用。至于如何挑选低糖、低脂的月饼,首先应仔细阅读月饼外包装上的食品营养成分表。

如今在市面上,很多无糖月饼商

家打着专为糖尿病患者设计的“旗号”,以吸引老年人和减肥爱美人士。“所谓的无糖月饼只是不额外添加白砂糖,而使用甜味剂来代替,但它本身的原料中还是含有碳水化合物的。”医生说,月饼在制作过程中,为了保证口感会添加不少油脂,食用过多会导致血糖猛增,引起机体代谢紊乱。另外,皮薄馅大的新式月饼和传统月饼相比,馅料也更多,同时也意味着糖分和油脂含量更多,更不利于健康。

做好“加减法”浅尝辄止

中秋团聚,吃完团圆餐后很多家庭便会开始“赏月”吃月饼。面对这种情况,医生建议,糖尿病患者等应减少正餐主食摄入量,定时监测血糖变化合理控糖。除了糖尿病患者外,像月饼这种高能量、高脂肪、高糖食物,普通人也不能吃得太任性。尤其肥胖、高血脂、动脉硬化、高血压及冠心病患者尽量少吃,而老人、婴幼儿消化功能不好的则应适量食用。

“一般情况下,健康人群吃月饼每次最好不要超过一个。而老年人

最好每顿只吃四分之一块,最多不超过半块,并切成小块,在两餐之间吃。”医生说,同时要适当减少其他食物的摄入量,控制总热量,不要太多。

此外,要想吃得健康,还需注意月饼与其他食物的“混搭”。医生建议,吃月饼的同时可搭配一些果蔬如小西红柿、水果黄瓜等,增加高纤维、维生素的食物,减少月饼食入量,尽可能地做到平衡膳食。月饼是高热量食物,吃动平衡很重要,应适当增加运动量,控制能量的摄取。

科学健康吃月饼

- 01 不可代替正餐**
月饼是高油脂、高糖分、高热量的食物,不宜替代正餐。吃月饼时,建议搭配绿茶、花茶等茶饮,可以去油腻帮助消化。如果刚吃完月饼,之后的一餐则应适当减少主食的量。
- 02 避开两个时段**
早晨空腹:多数月饼属于甜腻型,早晨空腹吃月饼,会刺激胃酸分泌;如食用者本身就有胃部疾病,易引起胃痉挛,进而损害健康。
晚上临睡:月饼中的油脂含量高,睡前吃过多的月饼会增加心脑血管疾病的发病风险。
- 03 一天≤一个**
一天不宜吃超过一个月饼,因为月饼的糖分和总脂肪含量很高。胆固醇类的月饼(即脂肪含量很高的双黄、莲蓉月饼)含油量为30%以上;胆固醇偏低、但糖分很多的五仁、豆沙月饼,含糖量则在50%以上。每100克月饼所含蛋白质不足8克,含糖量0~50克,脂肪则有15~30克,能量在300~600千卡之间。一个中等大小的月饼所含热量超过两碗米饭,脂肪量可相当于6杯全脂牛奶。

