

中秋节，自己动手做“心意月饼”吧

有没有烤箱都能DIY

虽然市场上的月饼琳琅满目，但总不及自己动手做“心意月饼”更让人感动。其实，月饼DIY并不难。只要稍稍用心，做成的月饼无论送给老爸老妈，还是亲朋好友，不仅新鲜，而且会让人感到无比温馨。如果是三五好友一起做月饼，也是很有情趣的。而且不管家里有没有烤箱，一样可以自制月饼。

中秋专题

制皮：
面粉 500 克，糖浆 300 克，橄榄油 100 克，碱水 5 克，吉士粉(一种用来

制作点心的香料粉，一般在糕点辅料店或超市有售，淘宝网也有售)5 克，混合搅拌，过 8 小时后，分成 20 克

左右的面饼若干个。
馅料：杏仁 40 克，核桃仁 40 克，花生仁 40 克，瓜子仁 40 克，白芝麻(炒香)30 克，椰蓉 10 克，果丹皮 20 克，玉米淀粉 50 克，白糖 50 克，花生油 30 毫升，清水 60 毫升，搅拌均匀后搓成球形，待用。

制作：在木模具内撒些面粉，将面饼包入球形馅料

然后再搓成圆球，放入容器中，压平整后，上下左右用力敲打，月饼的雏形即成。

烤制：烤制前先在月饼表面略微喷洒些水，然后放入温度为 150~210 摄氏度的烤箱中烤 9 分钟后取出，为了保持其色泽亮度，轻轻刷上一层蛋黄液，再放入烤箱。4 分钟后再涂蛋黄液烤

制。整个烤制过程为 20~25 分钟。

冷却：烤制好的月饼虽然可以马上食用，但口感很硬，因此需要在 10 摄氏度的环境中放置 1 天让其回油变软后食用。

提示：月饼模子可以网购，淘宝上各种形状、各种规格的模具应有尽有。一般

用得比较多的是白色塑料的按压式模子。不过要注意，普通月饼模子与冰皮月饼模子不一样。如果不常用可以不买，拿月饼礼盒中的小盒子当模子也可以，很方便。月饼的馅料也可根据自己的喜好添加，果仁、豆沙、水果、莲蓉、腊味均可做馅料。

◆家有烤箱的看过来——传统什锦月饼

馅 4:3 的比例来制作月饼，也可以降低冰皮的比例，比如 3:4。不过，冰皮如果太薄就不太好包了，馅容易露出来。至于具体的重量，要看模具的规格。如 100g 的规格，每块饼皮的重量为 60g，而每块馅为 40g。

步骤四：手上蘸少许熟糯米粉，将冰皮擀成中间厚边缘薄的圆片，包入馅料，揉成圆球状，蘸少许熟糯米粉于圆球外层。

步骤五：将圆球按入月饼模。模具内也撒些粉，以方便脱模。

蒸熟，蒸到筷子可以轻易扎透即可。用勺子将其压碎，戴上一次性手套，将紫薯泥抓捏到细而均匀，拌入适量糖和黄油，用手抓捏到紫薯泥和黄油融合均匀。装碗入冰箱冷藏定型，即成紫薯馅。此方法也适用于地瓜馅或南瓜馅。

凤梨馅：把菠萝果肉打碎后加入糖和油煮 30 分钟，待冷却后就制成了凤梨馅。

紫薯馅：紫薯去皮，切小块，装盘盖上保鲜膜，入蒸锅

而且不需要使用烤箱。

提示：冰皮粉在超市或者淘宝网上均有售；用冰皮粉做成的面团本来就是熟的，所以把馅料包好就可以直接食用；冰皮粉本身含有糖分，所以制作饼皮不需要加糖；因做好后要直接食用，所以制作冰皮月饼一定要注意卫生，操作过程中最好戴上一次性手套。

(林子)

步骤六：做好后需置于冰箱冷藏，冻过后再食用味道更佳。

馅料：馅料有多种，如莲蓉馅、凤梨馅、芋泥馅等。可以自己制作，也可在网上买小包装现成馅料。这里介绍两种比较易操作的馅料。

凤梨馅：把菠萝果肉打碎后加入糖和油煮 30 分钟，待冷却后就制成了凤梨馅。

紫薯馅：紫薯去皮，切小块，装盘盖上保鲜膜，入蒸锅



桂花美食

点缀浪漫中秋

每年的这个节庆只吃月饼不觉得单调吗？不如在节日里学两道飘着桂花香的甜点，点缀浪漫的中秋。

桂花山药

色泽白润的山药，透着桂花隐隐淡淡的清香，徐徐咽下之后，从舌根泛起的阵阵回甘，仿佛回忆的心情，在暗夜里荡漾开来。

原料：山药 250 克、白糖 40 克、盐 10 克、甜桂花酱 50 克

做法：

1. 将新鲜的山药洗净，去皮，切成滚刀块，备用。
2. 烧上一锅水，待水开后将切好的山药倒入锅中，煮熟后捞出浸冷水，待用。

3. 将盐和白糖混合均匀，拌在山药里，放置 10 分钟左右，让山药充分吸收进味道，然后加入甜桂花酱，即可。

提示：

1. 切山药之前，先用盐把去了皮的山药搓一下，会让山药表面不那么滑溜溜的不好拿。

2. 山药要随切随放进水里，这样可以防止山药颜色变黑。

3. 盐可以让这道菜中的甜不腻口。

桂花糯米藕

藕，是荷对已经过去的夏天的叹息；而桂花，是即将来临的秋凉向我们示意。这款桂花糯米藕，吃到的是藕，让我们陶醉、念念不忘的，却是那桂花的甜绵。

原料：藕 2 根、红曲米 100 克、糯米 400 克、红糖 30 克、桂花酱 80 克、蜂蜜 40 毫升

做法：

1. 糯米和红曲米用温水浸泡大约一小时，备用。
2. 将莲藕洗净后去皮，切下头上的蒂，蒂不要丢掉，备用。

3. 将泡好的糯米和红曲米混合均匀，填进藕孔

里，用筷子捅均匀，保证藕孔里自上而下都有糯米均匀分布，然后把刚才切下的蒂盖上，用牙签固定，待用。

4. 锅中放水，加红糖煮开后把藕放入，用大火再烧开后改小火，再加桂花酱和蜂蜜煮上 40 分钟，捞出晾凉切片，摆盘即可。

提示：

1. 填进藕孔的米不要太实，因为米熟后还要膨胀。

2. 煮藕的水不宜过多，如果比较多，可在加桂花酱和蜂蜜前倒出一些，能将藕没过即可。

吃完月饼 喝什么茶解腻

茶，作为中国人传统的饮品，以其沁人心脾的清香迷倒众人。不过懂茶之人就有讲究了，冲泡不同的茶要配以不同茶具，以彰显它们各自不同的特点。同样，虽然我们都觉得茶能解腻，特别适合月饼这极富传统色彩但又略显甜腻的美食，但若能根据不同茶饮的特点去搭配不同的月饼，那滋味会更加美妙。

型月饼，选用花茶较为适宜，如菊花茶、玫瑰花茶等。

花茶集茶味与花香于一体，茶引花香，花增茶味，相得益彰，既保持了浓郁爽口的茶味，又有鲜灵芬芳的花香，令人心旷神怡。咀嚼一口清淡的芙蓉雪饼，再饮上一杯充满花香的花茶，味蕾感觉会特别好。

水果月饼配普洱茶

如今越来越多的水果被广泛运用到月饼中，如哈密瓜、火龙果等各式水果馅月饼成为年轻人尝鲜的选择。充满果香味，是水果类月饼的一大特点。

为了最大程度地凸现水果月饼的特色，最好搭配醇厚稳健的普洱茶，让人既能充分品出水果月饼的果香味，又能去除口中的油腻感。

新潮月饼与高贵的红茶

新潮月饼里有烘焙新手都喜欢尝试的一款月饼，无需使用烤箱，只要拿捏好分量以及准备好模具，基本上都能成功——这就是传说中的冰皮月饼。还有一种是近

几年的创新品种——冰激凌月饼，利用传统的饼皮包裹住冰爽顺滑的冰激凌，咬上一口，外面是酥软的冰皮，里面是冰凉的冰激凌，让人有一般的体验。

如此不一般的口感，肯定要搭配时尚的茶饮。论及时尚的茶饮非红茶莫属了。上好的红茶，香气弥漫，先苦后甘，如果加一片柠檬，最能消食提神。

低糖月饼与罗汉果茶

近年来市场上推出的低糖月饼，是为特殊消费群体而特别制作的。它是糖尿病患者度中秋的最好美食。与低糖月饼搭配的茶饮可选择罗汉果茶。现代医药学研究发现，罗汉果含有丰富的糖苷，这种糖苷的甜度是蔗糖甜度的 300 倍，具有降血糖作用，可以用来辅助治疗糖尿病。罗汉果茶改善了低糖月饼的口味，又达到了健康的目的。

此外，在罗汉果茶中还可适当放些菊花、枸杞子等，这样既增加了茶香和酸甜的口味，又能清除油腻。

(小小)

蓉沙类月饼选花茶

蓉沙类月饼是口味清淡