



五仁，薯泥，豆沙月饼，附刷蛋液与蜂蜜液的比较



今年做了三种馅儿的月饼，五仁，薯泥，豆沙，都很好吃，不过我最偏爱薯泥馅儿的。做了月饼没敢让国内家里人知道，不然，恐怕又要觉得我们漂泊在外面连个月饼都买不上，可怜的很。。。。。。o(∩_∩)o...

饼皮的做法，仍然参考了爱厨姐姐的方子，特地在此鞠躬感谢爱厨姐姐。。。

这是爱厨姐姐的广式月饼方子，（原帖见 <http://web.wenxuecity.com/BBSView.php?SubID=cooking&MsgID=472418>）：

饼皮：

低筋麵粉 100g，轉化糖漿 75g，花生油 30g，鹼水半小匙，鹽少許。

低筋麵粉 50g，花生油 10g。

蛋黃液：只取蛋黃，攪散之後直接刷，如果太稠，可以加幾滴油進去稀釋。

做法：

1. 製作餅皮：

混合轉化糖漿 75g、花生油 30g、鹼水與鹽，攪拌均勻之後，倒入低筋麵粉 100g 拌勻成團狀，

覆蓋保鮮膜，靜置 1 小時。再加入低筋麵粉 50g，並加入花生油 10g，揉勻即可。

2. 烤箱預熱至 160 C/ 325 F。取一份餡料，包入鹹蛋黃，收口搓圓之後，取餅皮麵糰一份，

搓圓壓扁成圓片狀，放入餡料，一邊推薄餅皮、一邊用虎口收攏開口。然後在表面薄薄地撲上

一層 麵粉，放入壓模中壓緊，扣出。排在烤盤上，先放入烤箱烤焙 6 分鐘，取出，刷上蛋黃液，



WWW.YANKITCHEN.COM

放回烤箱繼續烘烤約 15 分鐘直到上色。

3. 取出之後，靜置待涼，放入密閉袋或盒子中，放置 1~2 天回油之後就可以食用。

最后在烘烤的时候，325F/160 度我觉得有点儿低了，到了时间月饼上色不足，所以从第二炉开始，将温度调高到了 375F/191 度，结果出来的成品非常漂亮，图片上可以看出来。这并不是说爱厨姐姐的方子不对，而是因为各家的烤箱有差别，所以要具体情况而定。



这个是薯泥馅儿的





WWW.YANKITCHEN.COM

这个薯泥馅儿最好吃但是最难做，大概是因为我买的红薯本身含水量太大，很难炒到粘稠，学习樱班在最后阶段加入两大勺面粉，效果果然好很多，亦在此鞠躬感谢樱班。。。

原料：

4 根红薯

1/2 杯红糖

2 大勺低筋面粉

1/2 杯色拉油

做法：

红薯加水煮至软烂，去皮，取薯肉，入不粘锅翻炒，分三四次加入红糖和色拉油，炒至粘稠，最后加入面粉，翻炒均匀，起锅，待冷后，便可做成薯泥小团子馅。



这个是五仁馅儿的



原料:

- 1/2 杯花生，切碎
- 1/4 杯白芝麻
- 1/2 杯杏仁，切碎
- 1/4 杯核桃仁，切碎
- 1/4 杯瓜子仁
- 1 又 1/2 杯低筋面粉
- 1/2 杯色拉油
- 1/4 杯水（或根据实际情况而定）

做法:

五种果仁先分别炒香，加入面粉，油和水，揉成面团，做成五仁小团子即可。



五种果仁先分别炒香，加入面粉，油和水，揉成面团



做成五仁小团子



WWW.YANKITCHEN.COM

这个是豆沙馅儿的



原料:

200 克干红豆

2/3 杯红糖

2/3 杯色拉油

做法:

红豆用水泡 2 小时后，加水煮到软烂，用搅拌器打成稀糊，然后倒入不粘锅翻炒，中间分几次加入红糖和油，一直炒到豆沙粘稠为止。起锅，待晾透后，做成豆沙丸子馅儿。



红豆用水泡2小时



加水煮到软烂



用搅拌器打成稀糊



倒入不粘锅，分几次加入红糖和油，炒到豆沙粘稠



做成豆沙丸子，备用

小小为爱走天涯
www.yankitchen.com

关于刷蛋黄液和蜂蜜液比较：

一直以来，我烤面包的时候喜欢用蜂蜜加上同等体积的水调匀来刷面包表面，效果非常好，上色很均匀，而且如果在面包刚刚出炉的时候再刷一次蜂蜜液的话，面包就会一直保持非常诱人的色泽，就像这样，：



所以，这次做月饼的时候，我做了个对比，一部分的月饼刷了蛋黄液，一部分刷了蜂蜜液。

烤出来以后，我发现刷蛋黄液的月饼上色稍微快一些，但是不太均匀，而且月饼和烤盘接触的部分如果沾了蛋黄液的话，很容易发黑。刷蜂蜜液的月饼上色比较均匀，我认为总体效果要比刷蛋黄液好很多。

下图背景处的月饼是刷了蛋黄液的，前景处的月饼，则是刷蜂蜜液。





WWW.YANKITCHEN.COM

如果想要图片里面这种月饼亮晶晶的效果，需要在月饼出炉的时候，在表面上再刷一层蜂蜜液，这样做虽然很好看，但月饼表面就会变得比较粘手，还是那句话，要根据具体情况和个人喜好而定。

这个浩大的月饼工程，整个过程耗时约 6 个小时，虽然很累，但做好了以后，超级有成就感，真是痛并快乐着啊！

最后的月饼成品，给姐姐和姐夫寄去了一盒，中秋节不能相聚，那就一起吃月饼吧！



但愿人长久，千里共婵娟。

