



肺癌患友 冰皮月饼工作坊

食谱



关于「呼吸希望」计划

「呼吸希望」是一项肺癌关注计划，获阿斯利康与香港肺癌学会 (HKLCSG) 联合支持，目的旨在为肺癌患友提供支持，鼓励他们积极对抗疾病，为他们送上祝福，重燃呼吸希望。

本计划自2017年起，为肺癌患友举办多项活动，以支持肺癌患友，同时提高公众对肺癌的了解和关注。另外亦设有肺癌教育网站，提供关于肺癌的教育信息、视频和材料，让大家对肺癌有更多的认识。

这次工作坊活动花絮、电子版食谱和烹饪示范影片亦会于活动后上载于网站中，让大家重温及与朋友分享！

活动详情及最新消息请浏览官方网站：

<http://www.livingwithlungcancer.asia/>



绿茶红豆冰皮月饼

需时
2小时

份量
51克月饼 x 10个
(冰皮25克；内馅26克)

材料

冰皮

- | | | | |
|-------|-----|-------|------|
| ■ 糯米粉 | 35克 | • 幼砂糖 | 30克 |
| ■ 沾米粉 | 28克 | • 牛奶 | 90毫升 |
| ■ 中筋粉 | 9克 | • 椰奶 | 60毫升 |
| ■ 澄面 | 6克 | • 炼奶 | 2汤匙 |
| ■ 绿茶粉 | 2克 | • 菜油 | 2汤匙 |
| ■ 熟糕粉 | 适量 | | |

红豆茸馅

- | | |
|-----------|-------|
| ■ 去衣绿豆 | 65克 |
| ■ 水 | 45克 |
| ■ 糖 | 1.5汤匙 |
| ■ 油 | 1汤匙 |
| ■ 日本罐头红豆茸 | 2-3汤匙 |

做法

预备冰皮：

1. 将糯米粉、沾米粉、中筋粉、澄面和砂糖混合拌匀。牛奶、椰奶、炼奶和菜油拌匀，然后与粉类混合，搅拌至没有粉粒
2. 将1. 过筛确保没有粉粒，倒入已涂上油的盆内，蒸15-20分钟。筷子插入取出时，不沾粉浆即可
3. 取出待凉后，加入绿茶粉，搓揉至光滑
4. 用保鲜膜包好，放入雪柜冷藏至少2小时

预备红豆茸馅：

5. 将浸过夜的去衣绿豆，隔水蒸约15分钟至软身
6. 将绿豆、水及糖放入食物料理器搅匀成泥。准备一个镬，下1茶匙油，放入豆泥略煮
7. 待豆泥煮至稠身后关火，再加入罐头红豆茸拌匀。
8. 放入雪柜冷藏至硬身后，取出并分成每份约26克，搓圆备用

组合：

9. 取出冰皮面团，分成每份25克，放入保鲜膜中，杆成圆形粉皮
10. 放入红豆茸馅，收口滚圆
11. 月饼及月饼模分别沾上熟糕粉后，将月饼放入月饼模，按压成形，脱模
12. 放入冷冻室冷藏

紫薯冰皮月饼

需时
2小时

份量
51克月饼 x 10个
(冰皮25克；内馅26克)

材料

冰皮

- | | | | |
|-------|-----|-------|------|
| ■ 糯米粉 | 35克 | • 幼砂糖 | 30克 |
| ■ 沾米粉 | 28克 | • 牛奶 | 90毫升 |
| ■ 中筋粉 | 9克 | • 椰奶 | 60毫升 |
| ■ 澄面 | 6克 | • 炼奶 | 2汤匙 |
| ■ 紫薯粉 | 2汤匙 | • 菜油 | 2汤匙 |
| ■ 熟糕粉 | 适量 | | |

紫薯馅

- | | |
|------------|-------|
| ■ 紫薯 | 300克 |
| (去皮后约270克) | |
| ■ 黑糖 | 20克 |
| ■ 菜油 | 25克 |
| ■ 椰奶 | 2-3汤匙 |

做法

预备冰皮：

1. 将糯米粉、沾米粉、中筋粉、澄面和砂糖混合拌匀。牛奶、椰奶、炼奶和菜油拌匀，然后与粉类混合，搅拌至没有粉粒
2. 将1. 过筛确保没有粉粒，倒入已涂上油的盆内，蒸15-20分钟。筷子插入取出时，不沾粉浆即可
3. 取出待凉后，加入紫薯粉，搓揉至光滑
4. 用保鲜膜包好，放入雪柜冷藏至少2小时

预备红豆茸馅：

5. 将已去皮的紫薯切块，放入蒸锅中蒸熟，待凉，压烂成泥
6. 将黑糖及菜油加入紫薯泥，搅拌至黑糖完全溶化，再加入椰奶搅拌成团。
7. 放入雪柜冷藏至硬身后，取出并分成每份约26克，搓圆备用

组合：

8. 取出冰皮面团，分成每份25克，放入保鲜膜中，杆成圆形粉皮
9. 放入紫薯馅，收口滚圆
10. 月饼及月饼模分别沾上熟糕粉后，将月饼放入月饼模，按压成形，脱模
11. 放入冷冻室冷藏

紫薯水晶汤圆

需时
2小时

份量
10粒
(粉团10克；内馅10克)

材料

粉团

- 木薯粉 (或地瓜粉) 90克
- 滾水 70克

紫薯馅

- 紫薯 (已去皮) 150克
- 砂糖 10克

糖水

- 紅糖 適量

做法

1. 将已去皮的紫薯切块，放入蒸锅中蒸熟。趁热加入砂糖拌匀，并压烂成泥。搓成每个约10克的小圆球备用
2. 将木薯粉加入滚水，用叉子拌匀，放在桌面上，用手搓揉至不黏手
3. 分成每个约10克的小粉团，再放在保鲜膜中，杆成薄薄的圆形粉皮
4. 放上紫薯馅，使粉团完全覆盖紫薯馅，用手稍微搓圆
5. 煮滚一锅水，放入汤圆，并加入红糖，煮约5分钟至浮起并呈透明后捞出即可





为肺癌患友送上 - 呼吸希望。对于他们，每次呼吸都是生存的希望。随着医学进步，肺癌患友可以与家人挚爱共享更多珍贵时光。让我们向他们表达支持，送上祝福。

www.livingwithlungcancer.asia



© Cooking Fever

HK-1883 4/9/2018