



# 肺癌患友 冰皮月餅工作坊

## 食譜





## 關於「呼吸希望」計劃

「呼吸希望」是一項肺癌關注計劃，獲阿斯利康與香港肺癌學會 (HKLCSG) 聯合支持，目的旨在為肺癌患友提供支援，鼓勵他們積極對抗疾病，為他們送上祝福，重燃呼吸希望。

本計劃自2017年起，為肺癌患友舉辦多項活動，以支援肺癌患友，同時提高公眾對肺癌的瞭解和關注。另外亦設有肺癌教育網站，提供關於肺癌的教育資訊、視頻和材料，讓大家對肺癌有更多的認識。

這次工作坊活動花絮、電子版食譜和烹飪示範影片亦會於活動後上載於網站中，讓大家重溫及與朋友分享！

活動詳情及最新消息請瀏覽官方網站：

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



# 綠茶紅豆冰皮月餅

需時  
2小時

份量  
51克月餅 x 10個  
(冰皮25克；內餡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 |
| ■ 澄麵  | 6克  | ● 煉奶  | 2湯匙  |
| ■ 綠茶粉 | 2克  | ● 菜油  | 2湯匙  |
| ■ 熟糕粉 | 適量  |       |      |

### 紅豆茸餡

- |           |       |
|-----------|-------|
| ■ 去衣綠豆    | 65克   |
| ■ 水       | 45克   |
| ■ 糖       | 1.5湯匙 |
| ■ 油       | 1湯匙   |
| ■ 日本罐頭紅豆茸 | 2-3湯匙 |

## 做法

### 預備冰皮：

1. 將糯米粉、沾米粉、中筋粉、澄麵和砂糖混合拌勻。牛奶、椰奶、煉奶和菜油拌勻，然後與粉類混合，攪拌至沒有粉粒
2. 將1. 過篩確保沒有粉粒，倒入已塗上油的盆內，蒸15-20分鐘。筷子插入取出時，不沾粉漿即可
3. 取出待涼後，加入綠茶粉，搓揉至光滑
4. 用保鮮膜包好，放入雪櫃冷藏至少2小時

### 預備紅豆茸餡：

5. 將浸過夜的去衣綠豆，隔水蒸約15分鐘至軟身
6. 將綠豆、水及糖放入食物料理器攪勻成泥。準備一個鑊，下1茶匙油，放入豆泥略煮
7. 待豆泥煮至稠身後關火，再加入罐頭紅豆茸拌勻。
8. 放入雪櫃冷藏至硬身後，取出並分成每份約26克，搓圓備用

### 組合：

9. 取出冰皮麵團，分成每份25克，放入保鮮膜中，桿成圓形粉皮
10. 放入紅豆茸餡，收口滾圓
11. 月餅及月餅模分別沾上熟糕粉後，將月餅放入月餅模，按壓成形，脫模
12. 放入冷凍室冷藏

# 紫薯冰皮月餅

需時  
2小時

份量  
51克月餅 x 10個  
(冰皮25克；內餡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 |
| ■ 澄麵  | 6克  | ● 煉奶  | 2湯匙  |
| ■ 紫薯粉 | 2湯匙 | ● 菜油  | 2湯匙  |
| ■ 熟糕粉 | 適量  |       |      |

### 紫薯餡

- |            |       |
|------------|-------|
| ■ 紫薯       | 300克  |
| (去皮後約270克) |       |
| ■ 黑糖       | 20克   |
| ■ 菜油       | 25克   |
| ■ 椰奶       | 2-3湯匙 |

## 做法

### 預備冰皮：

1. 將糯米粉、沾米粉、中筋粉、澄麵和砂糖混合拌勻。牛奶、椰奶、煉奶和菜油拌勻，然後與粉類混合，攪拌至沒有粉粒
2. 將1. 過篩確保沒有粉粒，倒入已塗上油的盆內，蒸15-20分鐘。筷子插入取出時，不沾粉漿即可
3. 取出待涼後，加入紫薯粉，搓揉至光滑
4. 用保鮮膜包好，放入雪櫃冷藏至少2小時

### 預備紅豆茸餡：

5. 將已去皮的紫薯切塊，放入蒸鍋中蒸熟，待涼，壓爛成泥
6. 將黑糖及菜油加入紫薯泥，攪拌至黑糖完全溶化，再加入椰奶攪拌成團。
7. 放入雪櫃冷藏至硬身後，取出並分成每份約26克，搓圓備用

### 組合：

8. 取出冰皮麵團，分成每份25克，放入保鮮膜中，桿成圓形粉皮
9. 放入紫薯餡，收口滾圓
10. 月餅及月餅模分別沾上熟糕粉後，將月餅放入月餅模，按壓成形，脫模
11. 放入冷凍室冷藏

# 紫薯水晶湯圓

需時  
2小時

份量  
10粒  
(粉團10克；內餡10克)

## 材料

### 粉團

- 木薯粉 (或蕃薯粉) 90克
- 滾水 70克

### 紫薯餡

- 紫薯 (已去皮) 150克
- 砂糖 10克

### 糖水

- 紅糖 適量



## 做法

1. 將已去皮的紫薯切塊，放入蒸鍋中蒸熟。趁熱加入砂糖拌勻，並壓爛成泥。搓成每個約10克的小圓球備用
2. 將木薯粉加入滾水，用叉子拌勻，放在桌面上，用手搓揉至不黏手
3. 分成每個約10克的小粉團，再放在保鮮膜中，桿成薄薄的圓形粉皮
4. 放上紫薯餡，使粉團完全覆蓋紫薯餡，用手稍微搓圓
5. 煮滾一鍋水，放入湯圓，並加入紅糖，煮約5分鐘至浮起並呈透明後撈出即可





為肺癌患友送上 - 呼吸希望。對於他們，每次呼吸都是生存的希望。隨著醫學進步，肺癌患友可以與家人摯愛共享更多珍貴時光。讓我們向他們表達支持，送上祝福。

[www.livingwithlungcancer.asia](http://www.livingwithlungcancer.asia)



© Cooking Fever

HK-1883 4/9/2018