

快报请来美食达人教大家DIY

# 自制的冰皮月饼,味道一流

中秋节将至,前天,现代快报欢乐社区行走进鼓楼区挹江门街道丁山社区,请来网络红人“粽子叔叔”教大家自制美味冰皮月饼。从30岁的年轻主妇,到五六十岁的中年大妈,再到80岁的老奶奶,很多人赶来学做月饼。

“自制月饼体验的是过程的乐趣。”将一堆原料弄成一块块香喷喷的月饼时,“恺妈”很有成就感。她说,这个中秋节,她一定要亲手做“无敌爱心小月饼”,给儿子和老公一个大大的惊喜!

□现代快报记者 孙羽霖 仲茜 钟晓敏



月饼出炉,大家争相品尝 现代快报见习记者 马晶晶 摄

## 传授

### 和面要掌握好比例

“粽子叔叔”名叫陈正银,是江北人民医院一名药剂师。因为会做各式饭团、面点,尤其是包的粽子特别好吃,所以享誉南京美食圈,许多小朋友都亲切地称他为“粽子叔叔”。

这次“粽子叔叔”要教大家的就是他很拿手的冰皮月饼。“与传统的苏式、广式月饼不同,冰皮月饼既不是烘烤的,也不是油炸的,而是蒸熟的。外表看上去晶莹剔透,尝一口软糯香甜,馅料也十分软滑。”“粽子叔叔”介绍说,用糯米粉、大米粉、生粉、牛奶、色拉油、白糖混合做成面团,加入蒸熟的紫薯、南瓜泥作为馅

料,再用模具压出各种不同形状,上锅蒸20分钟,美味的冰皮月饼就做好了。

起初,大家看着“粽子叔叔”三下五除二就做好一个月饼,以为挺简单的,可等自己动手,才发现要做好并不容易。“粽子叔叔”告诉大家一个诀窍:和面要掌握“5:4:1”的调和比例,即糯米粉、大米粉(或面粉)、澄面比例为5:4:1,并且要用牛奶和面,“用牛奶和面不仅会让面团有牛奶香,面团还不会有块状。”

包馅料更考验手上功夫。“手法有点像包汤圆,但注意要匀称,馅料的多少也要适度。大家可以先包两个试试。”

## 动手

### 体验自己做月饼的乐趣

在“粽子叔叔”手把手的指导下,大家都跃跃欲试,想成为月饼的高手。

58岁的黄阿姨是个面点发烧友,在她的家里,烤箱、搅面机、蛋糕盘、裱花带、电子秤、量杯量勺等制作工具一应俱全。

“我经常在家包粽子、烤面包,有时候还自己打鲜奶做蛋糕,可月饼我还从来没做过。”黄阿姨说,本来她以为“粽子叔叔”要教大家做苏式月饼或是广式月饼,后来发现是做冰皮月饼,她更高兴了。“冰皮月饼既好吃又好看,最重要的是它很健康,少油少糖,又不需要烘烤,有糖尿病的老年人也能吃。”

最让人感动的是网友“恺妈”,她当天有事来迟了,一起到现场,便拿出纸和笔,记录下来。

据了解,“恺妈”的厨艺并不好,可是为了儿子,她特意赶来拜师学艺。

“自制月饼体验的是过程的乐趣。”将一堆原料弄成一块块香喷喷的月饼时,“恺妈”很有成就感。她说,这个中秋节,她一定要亲手做“无敌爱心小月饼”,给儿子和老公一个大大的惊喜!

“你可以根据你儿子的口味,做不同馅的冰皮月饼。”“粽子叔叔”介绍,做冰皮月饼成本也不高,每块月饼成本不超过3元。

## 品尝

### 自己做的吃着放心

“粽子叔叔”把家里的蒸锅也带到了活动现场。待一块块自制月饼新鲜出炉后,他开始教大家蒸月饼。

“蒸月饼也有窍门。”“粽子叔叔”介绍说,在蒸的过程中,“要让月饼醒一醒,凉一凉”。即大火蒸5分钟后,掀开锅盖,调成小火,让月饼收缩冷却一下,再盖上锅盖继续蒸15分钟。“这样既能蒸透,表皮又不会变形。”

“月饼熟啦!”经过漫长的等待,有人突然喊了一声。话音未落,分散的人群瞬间全部挤到了蒸锅前,伸长了脖子瞅着蒸笼里的月饼。

“怎么样,好吃不?”站在最前面的周

大妈挑了一块,小心翼翼地放进嘴里,旁边的人咽着口水迫不及待地询问起来。只见周大妈边嚼边称赞:“真好吃,味道一流!”看得后面排队的人眼馋得不行。

“现在市面上卖的月饼太甜,还很油腻,不知道有多少添加剂,还是自己做的吃着放心。”大家都表示回去一定要体验一下。得知大家要回去做月饼,“粽子叔叔”又传授了两招。他介绍说,他尝试过把制作程序颠倒一下,就是先把皮和馅蒸熟,然后用模具倒出来,这样做出来的月饼形状会更漂亮。另外,冰皮月饼放在冰箱里冷藏一晚后,吃起来有QQ的感觉,口感更好。

## 制作方法

### 原料

糯米粉50克、大米粉40克、澄面(小麦淀粉)10克、牛奶185克、白糖50克、色拉油20ml、豆沙馅(可以根据自己喜欢的口味,制作不同的馅)适量、手粉也称糕粉适量(炒熟的糯米粉)。

### 步骤

- 1.往盆里倒入牛奶、白糖、色拉油搅拌均匀;
- 2.倒入糯米粉、大米粉、澄面,充分搅拌均匀,成为稀面糊;
- 3.将搅拌均匀的稀面糊静置30分钟,然后入蒸锅,大火蒸5分钟后,掀开锅盖,调成小火,然后再盖上锅盖继续蒸15分钟。
- 4.把冰皮分成40克一个,豆沙馅分成30克一个。在手上拍点糕粉防粘,然后将冰皮放在手心压扁,放上事先揉圆的豆沙球,用冰皮把豆沙包起来。
- 5.在模具里撒点糕粉,让糕粉均匀地粘在模具壁上,然后把多余的糕粉倒出来,这样可以方便脱模。然后把包好的冰皮面团放进模具,用手掌压实,月饼就做好了。

快报·欢乐社区行

## 特惠价提前享 苏宁双节力度全面释放

黄金周长假即将来临,提前购买似乎已成为当前家电消费的一个习惯。苏宁也提前启动了中秋国庆双节促销,确保消费者能提前及时的享受到真正的实惠。金九银十,家装家电、婚嫁等行业市场反应迅速火热的同时,秋季出游高峰也如期到来。一部分市民在为新家、新婚选购建材、家电,喜欢出游的市民也为自己拟好了秋季旅行的计划。因此,近期的彩电、冰洗、空调等传统家电旺销的同时,数码、电脑、手机等3C产品的销售也非常火爆。

据介绍,苏宁国庆整体促销活动已全面启动,也就是说,目前消费者到苏宁任一门店已可以提前享受到双节优惠。为确保消费者购物无忧,即日起至黄金周结束期间,在苏宁各大门店购物,均可享受超长价格保障服务,确保当前所购买的家电价格最低,消费者凭活

动期间购物发票可享受差额补偿。现在出手购买家电的消费者无需等到十一,也可以随时享受苏宁的优惠活动和价格。

十一正是旅行和家装消费的旺季,当前无论是出游旅行还是置办家装的消费者,在苏宁购家电均可享受建行、工行、中行、农行、招行、光大、中信、广发等8家银行的零首付、零利息、零手续费的“三零”分期消费特权。苏宁此举在减轻消费者购物压力,把消费者利益最大化的基础上,对持续刺激家电消费和推动国内信贷消费有十分重要的意义。针对持有8大银行信用卡的顾客,在苏宁购物单笔满1500元及以上(招商银行单笔满500及以上)即可参加6期三零分期付款活动,极大程度的降低了消费者的购买压力,装修或是添置新家电的消费者可轻松拥有心仪家电。

### 便民服务 贴心到家

24小时服务热线 96060  
网络预约有优惠: www.wonengw.com

生活管家 | 10分钟内回复 | 约定时间上门 | 现场回访反馈 | 凭回执单保修 | 企业助理

一站式服务 | 随叫随到 | 媒体监督 | 全城覆盖

#### 家电维修

彩电维修、液晶维修、冰箱维修、冰柜维修、空调维修、空调移机、空调充氟、中央空调维修、DVD、音响、洗衣机、电/燃气/太阳能热水器、微波炉、消毒柜、电饭煲维修, 家电以旧换新、台式电脑硬件维修、台式电脑系统安装、笔记本硬件维修、笔记本系统安装、显示器维修、传真机维修、激光打印机维修、一体机维修、现场晒鼓加粉、复印机维修、手机维修

#### 家政服务

家庭保洁、开荒保洁、厂房/外墙清洁、管道疏通、水工、电工、钟点工、保姆、饮水机、灶具维修、清洗、油烟机维修清洗、卫生间清洁、厨房清洁、地毯清洁、沙发清洗、窗帘清洗、管道改造、屋面防水、空调深度清洗、洗衣机清洗、纱窗安装

#### 特色服务

马桶节水、开/换/修锁、搬家/货运、家庭装修、室内环境检测、家装污染治理、旧家电回收、机顶盒伴侣、丁腈验房、家装监理、家具拆装维修、白蚁灭杀、灭鼠灭蟑、酒后代驾、专业催乳、阳台菜园、二手车评估、汽车消费维权、新车导购、数学家教、净水器安装

#### 精品超值二手车信息速递 尽在我能网

www.wonengw.com

#### 空调维修、清洗、移机服务 全城专业低价

服务热线: 96060

96060是快报网络便民服务热线,24小时服务热线, www.wonengw.com 是唯一网络预约平台, 请注意识别, 谨防假冒!