

「中秋在家做點心 少甜好健康」

少糖點心食譜集

蛋黃酥饅頭

使用食材(6顆)

麵糰:

中筋麵粉183g、白砂糖8g、酵母1.8g、
水92g

餡料

生鹹鴨蛋6粒(15g/粒)、烏豆沙60g(10g/粒)

調色材料

天然梔子花黃色色粉5g、熟黑芝麻少許點綴



【製作方法】

餡料準備：

1. 先將6粒生鹹鴨蛋浸泡米酒半小時，烤箱180度預熱10分鐘，取出泡酒鹹鴨蛋放置於烤盤，烤箱180度烤熱8分鐘，烤完拿出鹹鴨蛋放涼。
2. 秤烏豆沙10g滾圓，共6粒。
3. 將放涼的鹹蛋黃包入豆沙中，6顆蛋黃豆沙餡即完成。

麵糰準備：

4. 將麵糰材料加入攪拌機攪拌10分鐘，取出麵糰手揉2分鐘，麵糰表面光滑不黏手，將麵糰滾圓後蓋上保鮮膜鬆弛10分鐘。
5. 分切麵糰50g，此配方可分切6等分麵糰，分切完的麵糰每糰再揉2分鐘使麵糰光滑，麵糰滾圓蓋上保鮮膜鬆弛10分鐘。
6. 將麵糰用擀麵棍擀成圓麵片，把準備好的蛋黃豆沙餡包入麵片裡，收口滾圓放在饅頭紙或防油紙杯上。
7. 黃色色粉加入少許水調成深黃色，用毛刷將色水刷在饅頭上並點上少許黑芝麻裝飾。
8. 將做好造型的饅頭放置密閉空間發酵，此配方麵團含糖量低需較長發酵時間，夏天會比較快，冬天發酵時間就需延長，饅頭比原來體積大1.5~2倍即是發酵完成。
9. 將發酵完的饅頭放入蒸籠，蒸煮時間為鍋子冒出蒸氣後中火蒸8分鐘，熄火後悶2分鐘，先開一點小隙縫再慢慢開蓋，取出放涼。

月圓相思燒

使用食材(此食譜可做6份相思燒)

- 紅豆餡：紅豆150g、赤藻糖醇50g

- 餅皮：

1. 原味乳清蛋白粉40g
2. 生黃豆粉75g
3. 羅漢果糖25g
4. 泡打粉10g
5. 小蘇打粉0.625g
6. 無糖豆漿160g
7. 赤藻糖醇水100g
8. 餅皮使用-醬油(選加)4g
9. 抹鍋子用-椰子油5g



【製作方法】

一、相思燒內餡-紅豆餡(電鍋作法)

1. 將150g紅豆洗淨放入10人份內鍋中, 加入高出紅豆3倍水, 外鍋倒入2.5杯(400cc)的水按下開關。
2. 電鍋跳起後將紅豆整鍋取起來, 將內鍋的水整個倒掉(可用濾網防止紅豆掉出), 再加入同份量的水, 外鍋再倒入2.5杯(400cc)的水按下開關。
3. 以上步驟要做1~2次。
4. 再次跳起來爛約20分鐘才取出, 此時紅豆皮可輕易捏碎的程度。
5. 準備豆漿袋、鍋子、及濾網, 先將一些紅豆水撈入大鍋中, 在整鍋倒入鋪好豆漿袋的濾網中(底下仍然要用鍋子接著濾出的紅豆水 可以待會喝的)。
6. 等紅豆稍微變冷了, 用手捏捏豆漿袋讓紅豆水擠出更多。
7. 炒鍋中加入50g赤藻糖醇以及50cc水。
8. 糖水融化後, 將煮好紅豆放入炒鍋中拌炒一下(全程中小火)。
9. 因為沒有加油, 務必人在鍋邊拌炒拌到有點水分半乾的程度即可出鍋, 將紅豆餡鋪在鐵盤上放涼, 並鋪上乾淨濕布(防止太多水氣揮發)。

【製作方法】

二、相思燒餅皮

1. 先將粉類(乳清蛋白粉、黃豆粉、泡打粉、小蘇打粉等等)過篩拌勻。
2. 接著將羅漢果糖25g加入拌勻。
3. 煮一些赤藻糖水，赤藻糖醇適量加入50cc水用小火慢煮到融化，這個是調整餅皮的甜度跟稠度，想要甜一點就可多加赤藻糖，水分也是麵糊稠度情況添加。
4. 將豆漿160g及4g醬油(如使用甘甜滷醬油會讓味道較有層次)加入粉類鍋拌勻(可以用刮刀)。
5. 將步驟3的糖水加入步驟4的麵糊拌勻。
6. 用攪拌器來攪拌麵糊，滑順即完成。

三、煎相思燒餅皮(最好使用平底鍋，此份食譜可做12片餅皮=6份相思燒)

1. 平底鍋用小火慢煎，並刷上準備好的椰子油。
2. 用湯匙撈起麵糊，控制份量一份一份餅皮煎。
3. 一面煎到上面起泡即可翻面，翻面後再等30~60秒即可出鍋。

四、組合

將兩分餅皮夾上適量蜜紅豆餡即完成月圓相思燒。



玉兔包

使用食材(20顆)

麵糰:

1. 中筋麵粉260g
2. 低筋麵粉145g
3. 即溶酵母3g
4. 泡打粉6g
5. 水230g
6. 橄欖油20g

內餡:

- 加油紅豆粒餡200g(糖21g/100g)

【製作方法】

1. 將中筋麵粉、低筋麵粉、即溶酵母、泡打粉、水、橄欖油混合，揉成麵糰加蓋保鮮膜靜置10分鐘後桿成長條狀分成20等份。
2. 將內餡(加油紅豆粒餡)分成20顆，包入外皮中搓圓靜置15分鐘，用剪刀剪出兔子耳朵與尾巴，用白芝麻黏出眼睛。
3. 放入蒸籠，以中大火蒸8-10分鐘並關火悶1分鐘，取出放涼即可。

芒冰蕊玥

使用食材

1. 亞諾鮮奶油1公升
2. 愛文芒果3顆(果肉500克)
3. 金煌芒果1顆(300克)
4. 白細砂糖95克
5. 櫻桃1顆(10克)
6. 新鮮檸檬屑2克



【製作方法】

1. 鮮奶油倒入鍋中微打發，細白砂糖分三次加入，打發至乾性發泡。
2. 芒果去皮切丁打成汁後與打發鮮奶油拌勻。
3. 拌勻奶油倒入8吋蛋糕模具中抹平，放冷凍庫冰4-8小時。
4. 金煌芒果去皮切成0.1公分的薄片，輕輕對折在蛋糕上堆疊排列出緞帶造型
5. 在中間放入櫻桃裝飾，檸檬外皮洗淨用刨絲器刨成檸檬屑，再灑在蛋糕上裝飾就完成囉。

*此份量也可以做成2個6吋慕斯模。

*芒果種類可依個人喜好使用。

柚香綠豆糕

使用食材(18顆)

1. 綠豆仁300g
2. 柚子果肉200g
3. 無鹽奶油50g
4. 鮮奶50g
5. 白砂糖15g



【製作方法】

1. 綠豆仁洗淨泡水二小時，加1米杯水用電鍋蒸熟。
2. 蒸好的綠豆仁趁熱加入無鹽奶油和白砂糖拌勻。
3. 放涼後加入鮮奶，用調理棒打成泥。
4. 將綠豆泥放入篩網，用拌壓方式過篩。
5. 使用造型餅乾模，填入1/3的綠豆泥壓平，中間鋪上一層新鮮柚子果肉，再填入綠豆泥覆蓋，最後壓緊模具即可。

將做好的柚香綠豆糕放入冷藏保鮮，冰涼享用。