



香喷喷的月饼出炉了,做月饼是个体力活儿,也是个技术活儿。

# 中秋月饼,咱们自己做

## 本报“帮办进社区”周末走进芝罘屯,现场教大家做月饼

文/本报记者 张晶 片/本报记者 李泊静

中秋临近,关于月饼的话题不断,陈馅儿月饼、食品添加剂等让喜欢吃月饼的市民极为苦恼。12日,本报记者在老烟台走街串巷、寻师访艺,找到一位有十年月饼制作经验的老师傅教大家动手做月饼。

记者体验

### 一到自己手里,饼皮就露馅了

“年轻的时候学过,不过都是在酒店做,后来开了自己的西点屋,做月饼有十年了。”在向阳街卡米特西点屋,身穿一身厨师服的蔡瑛边和丈夫包月饼边告诉记者,为了学手艺,他们每年都要从广东、上海等城市请师傅过来传授做法。

做月饼是个体力活儿,也是个技术活儿,记者看到饼皮在蔡瑛手里“服服帖帖”,可自己一上手就遇到难题,揉着揉着饼皮就露馅了。“看起来容易做起来难。”蔡瑛笑着接过了被记者差点废掉的月饼。

站在厨房里做了一天的

月饼,蔡瑛和丈夫都乐在其中。“自己独创一个样式的时候特别开心,有成就感。”蔡瑛称,自己经常研究一些花样月饼,店里摆上了各种口味的月饼:紫薯板栗月饼、巧克力月饼、绿茶豆沙月饼、凤梨月饼、草莓月饼……五颜六色摆在一起,让人垂涎欲滴。

“帮办进社区”

### 周末到社区,亲手教您做月饼

“很多人都不做月饼,觉得月饼做起来很麻烦,但是自己做的月饼吃起来格外有成就感,还放心。”蔡瑛说道。

月饼吃起来香喷喷的,可很少有市民亲手做过月饼,也不知道这月饼是咋做的。临近中秋,为了教大家自己动手做月饼,本报周日走进芝罘屯社区。到时候,蔡瑛师傅将现场教大家制作月饼,爱好做手工月饼的读者朋友们可以加入

进来。

参与此次做月饼活动的市民可以提前准备少量面粉、花生油、白糖,根据个人喜好准备相应的馅料以及碗盘等器具,如果有市民有家用烤箱,也可以贡献出来,和大家一起制作新鲜月饼。

自己做的月饼味美价廉,吃着又放心,还可以做成礼盒送给亲友,何乐而不为?如果您喜欢美食DIY,想要学

习如何做月饼,可以拨打本报热线参与进来,联系方式为0535—6879060。

▶ 饼皮在蔡瑛手里“服服帖帖”。



## 自己做月饼 吃货看过来



### 1和饼面

将面粉摊开放在面板上,慢慢将面粉推成一个圆圈,正中间需要空出一个大洞。

随后把油和糖浆放在中间,再加几克视水,慢慢用手从内向外搅拌均匀。随后将周围的面粉搅进来,慢慢用手揉搓,直到面、糖、油浑然一体,饼皮做好后放置约半小时以增加韧劲儿。



### 2做饼馅

饼馅的做法和饼皮的做法有几分相似。将准备好的熟面粉摊开,中间空出大圈,倒入各种干果和花生油(面粉、糖、油的比是1:1:1)。搅拌均匀之后,加少量的凉开水以调节饼馅的软硬度。(热水会把面烫坏,生水不卫生也容易坏。)



### 3包月饼

饼皮和饼馅按重量分配的比例有4:6;3:7;2:8。如果是4:6的比例,做一个直径约十厘米的月饼需要团出的饼皮是50克,饼馅是75克。

饼皮、饼馅团成之后,将饼皮拿在手里,拍成扁圆形,把馅儿球放在饼皮上,将饼皮转着往上收,直到饼皮包住所有的饼馅。



### 4入烤箱

包好月饼后将其放进模具,做出形状然后摆满烤盘。在进烤箱之前,月饼还需要喷些水,防止其裂开。

烤箱的温度一般掌握在180°-210°。大约烘烤11分钟左右,要将半熟的月饼拉出来刷一层蛋液,提亮颜色。烤制月饼大约需要20分钟的时间。

**福田体检中心**  
YANTAI FUTIAN HEALTH CHECKUP CENTER

高科技专利技术,国内领先,造福烟台!

# 肿瘤超早期筛查

简单 全面 精准

## 把癌症发现提前4-10年

5ml血液 查18种癌症

癌症早期发现,治愈率为95%。肿瘤筛查很重要,千金难买早知道!

地址:烟台旅游大世界南门

咨询热线:6870000