

# 大福

大福



\* memo \*

## \* 材 料 \* 各3个

自制红豆沙：

- 红豆沙粉..... 50g
- 细砂糖..... 60g
- 水..... 180g

黑芝麻红豆内馅儿：

- 红豆沙..... 来自自制红豆沙的1/2
- 黑芝麻酱..... 1/2小勺

咸味红豆内馅儿：

- 红豆沙..... 来自自制红豆沙的1/2
- 盐..... 少许

红豆大福：

- 糯米粉..... 50g
- 白糖..... 30g
- 盐..... 少许
- 水..... 65g
- 蜜豆..... 20g

艾草大福：

- 艾草粉..... 3g
- 沸水..... 30g
- 糯米粉..... 30g
- 大米粉..... 15g
- 白糖..... 15g
- 盐..... 少许
- 水..... 65g

玉米淀粉..... 1大勺

## \* 准备工作 \*

- 将玉米淀粉称量在四角盆内备用。

<红豆大福>

- 蜜豆用厨房纸巾吸除水分后备用。

<艾草大福>

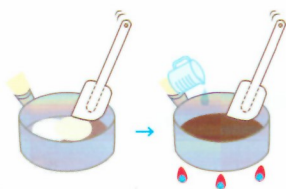
- 艾草粉内倒入沸水静置（约30秒）后，用茶筛过滤。  
沥干水分备用。

## \* 工具 \*

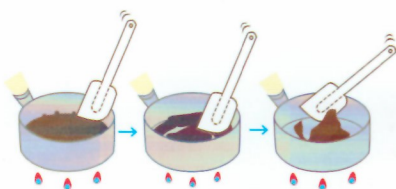
- 小打蛋盆
- 茶筛
- 耐热容器
- 软刮板
- 毛刷
- 平底锅
- 刮平啊
- 四角盆
- 纱布



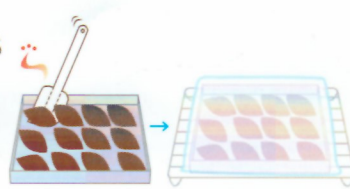
## \* 自制红豆沙 \*



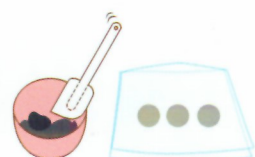
1 锅内放入红豆沙粉·细砂糖·水后混合均匀，开中~大火加热。



2 沸腾后转小火继续加热直至将红豆沙集中起来后可以保持圆鼓鼓的山的样子。



3 将红豆沙分成小份盛入四角盆内。盖上湿毛巾散热。

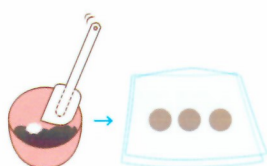


## \* 黑芝麻红豆内馅儿 \*

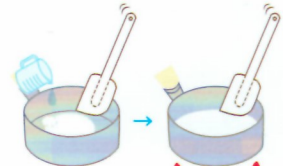
4 从步骤3中取出1/2的量，加入黑芝麻酱混合均匀后分成3等份，撮圆并盖上保鲜膜。

## \* 咸味红豆内馅儿 \*

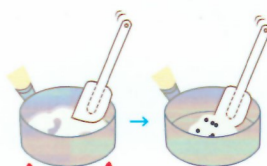
## \* 红豆大福 \*



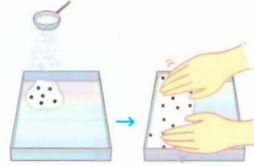
5 在剩余的步骤3的红豆沙内加入盐混合均匀后分成3等份，撮圆并盖上保鲜膜。



6 锅内放入糯米粉·白糖·盐后，分2~3次加入水，每次都需要混合均匀。待材料全部混合均匀后开中~大火加热。



7 加热至出粘性，呈年糕状的状态后关火。加入蜜豆混合均匀。



8 将步骤7取出至四角盆内，为了防止干燥尽快盖上玉米淀粉，并将面团摊开至19×7cm的大小。

## \* 艾草大福 \*



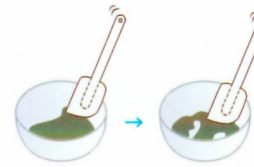
9 耐热容器内放入艾草粉·糯米粉·大米粉·白糖·盐后，分2~3次加入水，每次都需要混合均匀。



10 松松地盖上保鲜膜后，送入微波炉内加热。

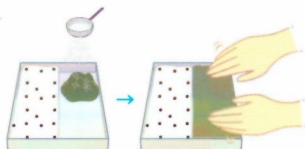


11 取出搅拌均匀后，再次送入微波炉内加热。

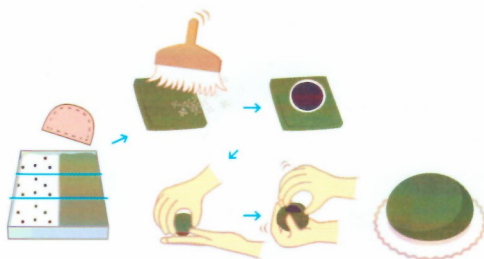


12 取出后再次搅拌直至呈年糕状为止。

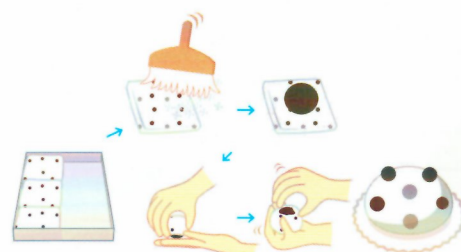
## \* 塑形 \*



13 将步骤12取出至四角盆内，为了防止干燥尽快盖上玉米淀粉，并将面团摊开至19×7cm的大小。



14 面团大致散热后，将2种面团各分成3等份。扫掉多余的玉米淀粉后，艾草大福面团内包入黑芝麻红豆内馅儿。



15 同样扫掉红豆大福面团上多余的玉米淀粉后，包入咸味红豆内馅儿。