



“海上生明月，天涯共此时。”一提到张九龄所作《望月怀远》中的名句，同学们首先想到的是中秋佳节，阖家团圆。赏月品尝月饼，是中秋节的习俗。不过同学们有没有想过，如果在赏月时，品尝的是自己亲自动手制作的月饼，是不是更惬意！中秋临近，就让我们一起跟着博观研学实践老师学学如何做新颖的冰皮月饼。

# 一起动手DIY冰皮月饼 给这个中秋加点“料”



## 1.制作皮料：

冰皮用到的糕粉是炒熟的糯米粉，冰皮的面团有点黏手，需要用一些糕粉以便于操作和脱模。把糯米粉放在锅里用小火慢慢不停翻炒（不要放油），直至面粉微微发黄并有面粉香气散发出来即可关火。炒好的糕粉晾凉后，分次少量地加入牛奶，仔细搅拌至完全没有颗粒的糊状，最后加入玉米油拌成稀面糊。搅拌好的稀面糊静置30分钟。把覆上高温保鲜膜的面糊，再次放入已经烧开水的蒸锅里蒸25分钟。完全蒸熟的冰皮表面很平，没有中间凹陷，内部和周边的颜色一致。等蒸好的冰皮降温到不是特别烫手的程度，用手反复揉压，揉压至比较光滑的程度，揉成光滑面团。面团覆盖保鲜膜放冰箱冷藏松弛30分钟以上，待用，冰皮就做好了。也可以加入其它食材，使它变成彩色的。

或者购买现成的桃山皮，这也是一种新型的月饼皮料，它采用白芸豆沙配以蛋黄、牛奶、奶油等材料秘制调配，饼皮口感细腻。将桃山饼皮运用到月饼上，改变了一直以小麦粉做月饼皮的传统。

## 2.制作馅料：

在这里，我们使用的是豆沙馅。用清水将红豆或绿豆泡一个晚上。放入锅中，加水煮至软烂。水的分量高过豆子1厘米即可，小火熬煮至收干水，加入适量的白糖拌匀。炒锅开小火，放油，放入豆子翻炒，慢火不停翻炒，不时加点油。一直炒到水分收干，再用两个铲子同时翻炒，炒到比较细腻即成豆沙。盛起，晾凉备用。

## 3.称量分类：

一块50克的月饼由20-25克饼皮料和同等分量的月饼馅料组成，用量秤称好重量，再把馅料和皮料都捏成小球备用。

## 4.包料搓圆

准备好案板，手上拍上糕粉，将饼皮用手心按压成薄片。再用手把四周略为压薄，将馅料包入饼皮中。包上馅料后，用一手虎口将冰皮往馅料收拢，另一只手协助并转动提拉冰皮，同时把馅料轻轻往下略为按压，直到完全包住馅料，收口，搓圆。

## 5.上模成型

滚圆后拍上少许糕粉防黏。模具粘上糕粉防黏。再磕去多余的糕粉，把包好的月饼放入手压月饼模，往下用轻力按压，略为停留，使其压出的花纹更清晰。提起模具即可。



少年派·智囊团：甘肃博观研学白璐老师



中秋  
小链接  
节习俗有哪些



## \*赏月

中秋节赏月的风俗，据历史学家推断，最初是古代宫廷文人兴起，然后扩散到民间的。早在魏晋乐府《子夜四十歌》中，就有一首《秋有月》描写道：“仰头望明月，寄情千里光。”在唐代，中秋赏月、玩月颇为盛行，许多诗人的名篇中都有咏月的诗句，中秋节开始成为固定的节日，《唐书·太宗记》记载就有“八月十五中秋节”。传说唐玄宗梦游月宫，得到了霓裳羽衣曲，民间才开始盛行过中秋节的习俗。

## \*追月

所谓“追月”，即是过了农历八月十五，兴犹未尽，于是次日晚上，不少人又邀约亲朋好友，继续赏月，名为“追月”。据清人陈子厚《岭南杂事钞》序云：“粤中好事者，于八月十六夜，集亲朋治酒肴赏月，谓之追月。”

## \*观潮

在古代，浙江一带除中秋赏月外，观潮可谓是又一中秋盛事。中秋观潮的风俗由来已久，早在汉代枚乘的《七发》赋中就有相当详尽的记述。汉以后，中秋观潮之风更盛。明朱廷焕《增补武林旧事》和宋吴自牧《梦粱录》也有观潮记载。

## \*饮桂花酒

人们经常在中秋时吃月饼赏桂花，食用桂花制作的各种食品，以糕点、糖果最为多见。中秋之夜，仰望着月中丹桂，闻着阵阵桂香，喝一杯桂花蜜酒，欢庆合家甜蜜蜜，已成为中秋节一种美的享受，到了现代，人们多是拿红酒代替。

## \*吃月饼

人们逐渐把赏月与月饼结合在一起，寓意家人团圆，寄托思念，同时，月饼也是中秋时节朋友间用来联络感情的重要礼物。



做好了月饼，我们再来聊聊中秋节的由来。一种说法是中秋节起源于古代帝王的祭祀活动。《礼记》上记载：“天子春朝日，秋夕月”，夕月就是祭月亮，说明早在春秋时代，帝王就已开始祭月、拜月了。后来贵族官吏和文人学士也相继仿效，逐步传到民间。第二种是说中秋节的起源和农业生产有关。秋天是收获的季节。“秋”字的解释是：“庄稼成熟曰秋。”八月中秋，农作物和各种果品陆续成熟，农民为了庆祝丰收，表达喜悦的心情，就以“中秋”这天作为节日。

最初“祭月节”的节期是在干支历二十四节气“秋分”这天，后来才调至夏历（农历）八月十五，也有些地方将中秋节定在夏历八月十六。中秋节自古便有祭月、赏月、吃月饼、玩花灯、赏桂花、饮桂花酒等民俗，流传至今，经久不息。

中秋节起源于上古时代，普及于汉代，定型于唐朝初年，盛行于宋朝以后。中秋节是秋季时令习俗的综合，

其所包含的节俗因素，大都有古老的渊源。中秋节

以月之圆兆人之团圆，为寄托思念故乡，思念

亲人之情，祈盼丰收、幸福，成为丰富多

彩、弥足珍贵的文化遗产。

中秋节作为我国的传统节日，在这个象征团圆的节日，月饼自然是必不可少的一样糕点。那你知道中国传统月饼种类有哪些吗？

中国月饼品种繁多，各地有不同的制作方法，不同制作方法所制作出来的月饼口感也是各有特色。月饼按产地可分为：京式月饼、广式月饼、苏式月饼、滇式月饼等。

京式月饼起源于京津及周边地区，主要代表有五仁月饼、自来红月饼、自来自白月饼等。广式月饼起源于广东及周边地区，广式月饼的主要特点是因皮馅稍油，所以表面看上去有光泽，口感较为松软细腻，主要代表有白莲蓉月饼等。苏式月饼起源于上海、江浙及周边地区，苏式月饼主要的特点是饼皮较为疏松，比起其他月饼口感稍甜些。滇式月饼起源于云南、贵州及周边地区，滇式月饼主要特点是馅料咸甜，采用了滇式火腿，主要有云腿月饼等。

除了传统月饼外，现在还有非常流行的冰皮月饼、麻薯月饼，各种水果口味的月饼和茶叶月饼等。

