自从学会做蔓越莓紫薯馅，每年中秋都炒十几锅，做月饼太好吃了！

教你做蔓越莓紫薯月饼馅，颜色光亮，软糯细滑，咸甜适中很好吃！自从学会做蔓越莓紫薯馅，每年中秋我都要炒十几锅，自己做广式月饼，太好吃了！零添加，又实惠，老小都喜欢吃健康营养的低糖低油的月饼。

中秋节，你自己会自己做月饼吗？我的回答是：从不买月饼，每年中秋节都自己做月饼，连月饼馅都是自己炒，省钱又好吃，重要的是零添加，更加健康，想吃月饼什么时候都可以做，再也不要等中秋节了。

广式月饼每年中秋都是占领市场的前几名，更多家庭烘焙爱好者做广式月饼，因为外形漂亮，口感好，不油腻，深受大家喜欢。广式月饼主要分二部分：月饼皮和月饼馅。月饼皮比较简单，重要的是月饼馅，不同的月饼馅料做成不同口味的月饼。蔓越莓紫薯月饼，是最近几年推出的，很少年轻人喜欢。蔓越莓紫薯月饼馅好吃的技巧：第一紫薯挑选，新鲜长条的紫薯，不要圆滚滚的紫薯。第二、炒月饼馅料的时候，要小火慢炒，需要耐心等待，千万不能用旺火爆炒。掌握技巧之后，接下来分享做法：

【蔓越莓紫薯馅】以下配料刚好可以炒500克。食材：紫薯泥（煮熟去皮之后）400克、白砂糖80克、植物油80克、蔓越莓干100克、麦芽糖30克。

步骤1：紫薯清洗干净，放入煮锅，倒入适量的水，水要浸没紫薯，中小火，盖上盖子，把紫薯煮熟。挑选紫薯的技巧，要挑选长条，不要短的，新鲜的紫薯外皮没有凹陷，斑点。

步骤2：煮熟的紫薯捞出，放凉，去皮，用叉子压碎成紫薯泥。刀叉比调羹容易压碎哦。

步骤3：蔓越莓干切碎，我这种蔓越莓干是对半，不是整颗，可以不切，也可以切。我是喜欢吃切碎些，这样容易搅拌均匀。

步骤4：平台不粘炒锅，倒入紫薯馅，接着把白糖放入锅里，中小火煸炒直到白砂糖溶解。

步骤5：倒入植物油，分三等次，每次都要把油炒至干巴巴，才能放入第二次植物园。

步骤6：最后倒入切好的蔓越莓干，翻炒均匀。如何判断馅料可以盛出：翻炒紫薯蔓越莓干馅料的时候，不粘锅、不油腻、不干巴巴，没有水，可以成团，说明蔓越莓紫薯馅就煮好了。

【温馨小贴士】1. 用相同的方法，可以炒莲蓉馅料、红豆馅料，绿豆馅。总之，广式月饼的馅料都可以自己做，实惠又放心。2.炒月饼馅料的时候一定要小火，千万不能用旺火，容易把馅料的炒糊。3.广式月饼的馅料是有油性，不能用水性馅料做月饼，会开裂的。4.紫薯容易氧化，变深蓝色会黑色，这个时候紫薯已经被氧化了。可以吃，不是坏紫薯。

蔓越莓紫薯月饼馅，你学会做了吗？很快就是中秋节了，你做月饼了吗？如果你也是自己做月饼，一定要试试蔓越莓紫薯馅，甜而不腻，好吃又好看。

【扇贝蒸粉丝】必学的宴客菜，好吃又好做

现在秋季也是小海鲜最肥美的时候，价格而且超级的便宜，今天买了10粒扇贝只花了12元钱，平均一粒也就是1.2元，太划算了。买好让卖家处理好，回来清洗干净。

做这道菜是我最乐意的，因为花的时间是最短的，而且蒸菜非常适合大家吃，尤其入秋后吃蒸菜，不但能补充营养，而且还不会上火，对于干燥的气候来说无疑是最好的美食了。

首先准备适量的蒜瓣，去皮后用料理机打成蒜蓉

将扇贝内脏去掉，取出来用盐和胡椒粉抓拿清洗腌制

蒜蓉汁是这道菜的灵魂，所以扇贝清理干净后，粉丝一把也要用热水浸泡，接着就是将整粒是蒜都剁成蓉，然后加生抽、蚝油各少许，香油几滴、食用油2勺、糖和鸡精少许，小米椒一丢丢搅拌混合好就是我们要的蒜蓉汁了。

泡好的粉丝要稍微卷一卷然后铺在扇贝上，因为家里蒸锅小，所以几个扇贝我是叠加放的，突然好想有个蒸汽烤箱，那样就很方便了。

然后将扇贝肉放在粉丝上面，接着一一地浇上蒜蓉汁，这个分量可以多一些，最好能渗入到粉丝中，味道就更丰富了。

然后放入烧开的蒸锅里面，大火蒸4分钟左右就可以，千万不能太久了，否则影响口感就亏了，而且粉丝是浸泡发的，所以时间也不需要太久，取出来后撒上香葱末，接着烧热油淋上去，让香葱和粉丝扇贝味道都融合在一起，真的太好吃了，一大盘装好上桌都是瞬间被大家吃个精光。

秋天的扇贝好吃肥美，而且价格很实惠，我家每周必吃2-3次，扇贝中含有大量的碳水化合物和DHA，可以营养脑神经、改善记忆力。里面的维生素e也比较丰富，可以延缓机体衰老，消除眼纹部位的色素沉着。而且扇贝可以健脾开胃帮助大家恢复食欲，所以记得要多吃。