

芋圆是怎么做的，到底能不能吃(芋圆可以怎么做好吃)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/af58fd92a3aa2326ff738bf4affc54e5.html>

范文网，为你加油喝彩！

芋圆的做法：1、紫薯、红薯、芋头分别去皮洗净，切薄片蒸熟2、紫薯、红薯、芋头分别碾压成泥状，加入木薯粉，揉成光滑的面团（三者和木薯粉比例分别1:2）3、面团分成小剂子，搓成长条，切小块，撒上少许木薯粉防止粘连

我是吃货小筑Vivi，一枚专注于烘焙的美食博主，这是我在悟空问答的第448个原创回答。

“芋圆是怎么做的？”

到底能不能吃？”很高兴和友一起探讨这个问题。

芋圆可以吃啊，至少自己做的可以放心吃。芋圆一般来说是用木薯粉搭配红薯、紫薯、南瓜还有芋头制成。

分享一下我制作芋圆的简要步骤

【自制芋圆】红薯：100g 紫薯：100g 南瓜：100g 木薯淀粉：约150g（每份约50g）准备一盆冰饮用水备用。1、红薯紫薯南瓜蒸熟。2、红薯、紫薯，南瓜分别趁热碾成泥。3、分次加入木薯粉，揉至柔软不粘手的面团。4、将面团擀成长条，然后分成一颗一颗的小剂子。5、在盆里放一些木薯粉，然后把做好的芋圆放在里面摇一摇防止粘连。6、烧一锅热水，沸腾了以后把芋圆丢进去，然后煮至浮起，再煮2到3分钟。7、把煮好的芋圆捞起，丢入事先准备好的冰饮用水中，这一步可以使芋圆变得q弹。芋圆做好了以后可以搭配牛奶、红豆沙、蜜红豆或者搭配烧仙草来食用，味道很不错哟。我的自制芋圆就做好了，伙伴们get到了吗？

我的头条号也有芋圆烧仙草的具体图文，欢迎关注以后，一步文章一栏查看相关食谱。以上就是Vivi对“芋圆是怎么做的？到底能不能吃？”这个问题的一点观点和看法，期待在评论区与大家有更多沟通！

纯手工作答，如果Vivi的回答对大家有帮助，欢迎大家点赞、转发分享和关注Vivi来支持我吧！友的一评一转都是对Vivi最大的肯定和支持，期待再次沟通！

芋圆在闽南一带很常见，外地人第一次见到都忍不住尝一尝。其实芋圆做起来挺简单，只要你方法得当，比例掌握好，做出来一般都会Q弹软糯。因为我家人都喜欢酒酿，所以我一般用酒酿来煮芋圆，味道非常好，酒酿的醇香，芋圆的Q弹，再加上桂花的清香，味道可以说是非常完美了。废话不多说，现在就开始吧！【材料】紫薯3个，南瓜1块，文艺小清新木薯粉200克左右，干桂花一些，酒酿适量。【做法】第1步：紫薯和南瓜分别去皮洗净后，放入锅中蒸熟，然后分别把紫薯和南瓜捣成泥状。

第2步：准备适量的紫薯泥，紫薯泥和木薯粉按1:1.5比例放入大碗或盆中，揉成软硬适中的面团。

第3步：把面团搓成长条，再把搓成长条面条分成大小合适的小剂子后再搓成紫薯小丸子，丸子不能太大。

第4步：木薯粉和南瓜泥按1.7：1的比例揉成团。南瓜比较湿软，所以比例相对于紫薯来说要高些，但具体也还是要看南瓜泥的状态而定。

第5步：同样的方法把南瓜面团搓成长条后，再把搓成长条面条分成大小合适的小剂子后再搓成南瓜小丸子。

第6步：砂锅中放入适量清水，煮开后先放入南瓜芋圆。第7步：煮到南瓜芋圆浮起来且呈透明色即可，把煮好的芋圆捞出放入凉开水中。煮好的芋圆捞出放凉开水中，就是能让芋圆吃起来更Q弹。第8步：相同的方法再煮紫薯芋圆。等芋圆浮起，呈透明色捞出，然后放入凉开水中。煮好的芋圆捞出放凉开水中，就是能让芋圆吃起来更Q弹。

第9步：砂锅重新放入开水，并放入适量酒酿。水煮开后把2种芋圆一起放入砂锅中，并加入适量酒酿。

第10步：撒入一些干桂花，煮开后熄火就搞定啦。

这样做的芋圆软糯Q弹，香甜适口，无添加的桂花酒酿芋圆，真的值得一试呢！

芋圆是由红薯粉、香芋粉、木薯粉等制作的一种小吃，不但能吃，而且非常好吃呢。芋圆源自闽南地区，盛于福建、台湾等地，国内有不少知名的品牌都以芋圆作为主打的甜品。随着芋圆在全国各地的普及，芋圆的制作方法也推陈出新，五花八门。芋圆的吃法更是百花齐放多不胜数。像比较多见的加入珍珠、红豆的组合；

又如和龟苓膏，西米、椰汁搭配的组合；

还有加入绿豆、仙草冻，淋上鲜奶油的组合；

更有把不同颜色的芋圆做到一起，做出彩色芋圆的组合……芋圆因为是由红薯粉、木薯粉等为原料制作的，低热量低脂肪，所以多吃几份也不会胖，而且里面的粗纤维还可以促进肠胃蠕动，帮助消化和促进排毒，女孩子多吃一点也没关系。不过，凡事都是双刃剑，芋圆虽好，吃多了容易腹胀和排气，所以，嘻嘻……请适量食用。下面就安利一个零失误的方子，在家就可以做一份美味的芋圆甜品。好吃，好看还经济实惠。【准备】红薯500g，紫薯500g，冰粉，西米，椰汁，木薯粉。【制作】1. 把红薯和紫薯分别洗净去皮，切成小块；

2. 上蒸锅分别蒸熟，以筷子可以轻松插入红薯肉为宜。不要偷懒一起蒸，会串色；

3. 把蒸好的红薯和紫薯放凉，捣成泥；

4. 分别加入木薯粉，木薯粉要分多次放，放的多口感就弹，放的少则口感就糯，可以根据个人口味增减木薯粉的用料；

5. 把两种草莓族颜色的薯泥搓成长条（想吃大芋圆就粗一点，想吃小芋圆就细一点），然后切成等大的段；

6. 把切好的芋圆们放在容器里，再撒一些木薯粉防止粘黏；

7. 锅内多放水，烧开。下锅煮至芋圆飘起来就是熟了；

8. 放凉，加入椰奶、西米等一起食用，美味又有颜值。

芋圆一般用香芋、红薯或紫薯，加上木薯粉做成，还能用南瓜做成南瓜芋圆。芋圆和牛奶、西米、仙草都是不错的搭配，在家可以自制一些芋圆用来做下午茶甜品的食材。下面附上南瓜芋圆的做法：

红豆芋圆糖水

材料准备木薯粉80克 南瓜250克 冰糖40克 红豆适量 水适量 做法步骤红豆洗干净放入适量的水浸泡过夜
红豆放入电饭煲放入浸过红豆的水按下煮饭键煮到红豆变软放入冰箱煮到糖融化
南瓜去皮切片放入锅中蒸熟，趁热将南瓜搅成南瓜泥 放入木薯粉。由于南瓜出水性不同粉的用量按实际情况增减
用勺子搅拌成絮状。南瓜刚出炉温度高不要直接用手搅拌防止烫伤
待面不烫手时用手揉成光滑不粘手的面团并分成两份 将每份的面团揉成长筒型，切成分量大约相同的剂子
放入盘中洒上适量的木薯粉防粘 锅内放入适量的水，水煮沸后放入芋圆煮到芋圆浮起来放入饮用水中浸泡一会会让芋圆更Q弹，最后将红豆汤水与芋圆盛在碗中即可 成品
以上内容转自网上厨房官网，欢迎在下方评论交流，了解更多美食菜谱请关注网上厨房美食菜谱头条号~

芋圆是怎么做的，到茶叶品牌排行榜前10名底能不能吃？

大家好，我是希妈，芋圆是怎么做的，到底能不能吃？我的回答是：要做芋圆，一定要准备一样食材：木薯粉，只有准备了木薯粉，才能把芋圆做成功，木薯粉是从植物中提取的淀粉，是可以食用的，所以，用木薯粉做芋圆，是可以吃的。芋圆是闽南地区的传统甜点，在福建、台湾、广州等地区，很多甜品店都有芋圆这道小吃，现在已经走向了全国，因为吃起来Q弹软糯，搭配奶茶一起喝，夏天吃冰的，冬天吃热的，风味独特。芋圆一般用紫薯、南瓜、红薯、香芋等不同颜色的食材混合木薯粉制作而成，自己动手做也不算麻烦，当然网上有冰冻的现成芋圆可以买，不过很多人都喜欢自己做芋圆，不仅干净卫生，而且真材实料湖北高校排名料，所花的成本也更低，同时还可以体验自己动手的乐趣。想要制作出五颜六色的芋圆，必须准备不同颜色的食材，如主题班会开场白黄色的南瓜、紫色的紫薯、白色的芋头等，而所有原料中最重要的木薯粉，在一般的实体店买不到，需要网购。

家庭版芋圆的做法

【所需食材】：紫薯1个、红薯1个木薯淀粉适量、纯牛奶1瓶、白糖适量【做法】：1、把紫薯和红薯去皮，切成薄片，分开装好，上锅蒸20分钟，蒸熟之后拿出来，根据自己的喜好，分别加入适量白糖，然后分别把紫薯和红薯捣碎成泥。（-我用的是黄色的红薯、大家可以换成南瓜，另外，白色的是山药，因为放置太久，蒸不熟，就丢掉了，红薯、紫薯、芋头、土豆、南瓜等根茎类的含淀粉比较多的食材都可以的。）2、这时加入木薯淀粉，木薯淀粉和食材的比例大概为1:2，但是这个比例不绝对，因为食材的含水量不同，在这个比例的基础上，可以适当增减，加好木薯淀粉之后，揉成一个不软也不硬的面团。3、把面团搓成长条，然后用刀切成小块，这样，芋圆就做好了，做好之后，撒一点木薯淀粉在芋圆上防止粘连。（-我做的是小圆柱体的形状，这个不固定，可以搓成自己喜欢的形状，但是个头不要太大，以免煮不熟。）4、锅中多烧点水（没过芋圆最好），等水开之后，把做好的芋圆放进去煮，可以用锅铲轻轻推动芋圆，防止粘锅，煮几分钟之后，芋圆浮在水面，表示芋圆已经熟了，可以捞出来。5、接下来就是调牛奶，我准备的是一瓶纯牛奶，大家也可以买椰浆，装芋圆的碗中倒入一碗纯牛奶，加些炼奶调味，如果想要喝奶茶口味的，可以把茶叶加入到纯牛奶里面，放入干净的锅中加热，等牛奶煮开之后关火，捞出茶叶，这样，奶茶就做好了，再配上煮好的芋圆，奶茶芋圆完成，如果是夏天，可以放冷再放冰箱冷藏再喝，冬天喜欢喝热的，等不烫嘴就可以喝了。

自制芋圆技术小总结：

（1）我分享的是简易版本的芋圆，大家在外面吃的芋圆一般会加煮熟的香芋，或者龟苓膏、西米露等，喜欢吃这些的，可以任性加。（2）蒸熟的紫薯和红薯等食材，捣碎的时候一定不能偷懒，捣得细腻一些，不要有大颗粒，如果有料理机之类的工具，最好能放进去打，这样做出来的芋圆肯定更细腻。（3）木薯粉比较特殊，如果不跟红薯或者紫薯这些食材混合，直接加水，会形成非牛顿固体，既不能成团，也不会完全散开，所以，想要做白色芋圆的，最好将煮熟的山药或者芋头跟木薯淀粉混合作。芋圆的做法其实并不复杂，只是需要用到木薯淀粉，我们平常听说过玉米淀粉、红薯淀粉，但是很少听说过木薯淀粉，就对木薯淀粉产生了疑问，其实木薯淀粉跟玉米淀粉和红薯淀粉一样，都是从植物中提取后脱水干燥而制作而成的，只是木薯不如玉米和红薯那么常见，才会让人产生怀

疑，用木薯淀粉做的芋圆是能吃的。以上就是的回答，我是希妈，爱美食，爱下厨，每天更新家常美食制作方法，欢迎大家关注+转发+收藏，感谢您的观看。

嗨~我是带你走遍大江南北，陪你吃遍五湖四海的蒲小满。贪吃小满，为你在线解馋。

芋圆是由香芋、紫薯、红薯、木薯粉制成的，做的芋圆可以是圆柱形，做饮品配料可以是球形。在颜色上芋圆做到了花里胡哨的，紫的黄的粉的白的绿的一应俱全。

芋圆不仅软糯香甜，它的朋友还不少，芋圆还可以搭配西米、龟苓膏、葡萄干、珍珠、红豆等等，我们芋圆啊可是甜品界的大明星呀！

另外，因为芋圆的原料随处都可以买到，做起来简单又很方便，所以受到了大家的热情宠爱~夏天快到了~让小满来教你怎么做出一份比鲜芋仙还好吃的奶香芋圆吧！制作食材：

红薯500g、紫薯500g、木薯粉500g

、白糖适量、南瓜100g、龟苓膏一份、椰汁一盒制作方法：

1. 将红薯、紫薯、南瓜去皮切块并分别放入锅中蒸熟（能用筷子穿过即可）。2. 把蒸熟的红薯、紫薯和南瓜捣成泥状，然后一点一点地放入木薯粉和白糖搅拌均匀（木薯粉和捣碎的红薯、紫薯、南瓜需要1：1混合）。3. 把混合后的薯块捏成大球，然后揉成条状，然后切成小丁再裹上一些木薯粉，以防止薯丁都粘在一起。4. 加入沸水煮至浮起，捞出后过几遍凉水（随你心情而定），可以增加Q弹感。5. 最后加入椰汁和龟苓膏，就大功告成啦！

（夏天可以放入碎冰哦！）

小满tips：

1. 蒸红薯、紫薯和南瓜时一定要分开蒸，避免串色。2. 如果想要芋圆是红色，可以使用胡萝卜，变成白色可以用香芋。3. 把薯球揉成条状时可以在菜板上放一些木薯粉，以防止薯条断裂。4. 如果芋圆做太多，可以拿盘子装好，撒上木薯粉放入冰箱即可。5. 芋圆里还能加各种水果一起，简直不要太赞！是不是操作很简单呢？赶紧动手来，和我一起清凉一夏吧~

大家好，我是爱做饭的大明，很高兴回答您的提问！

芋圆是一道著名的闽南小吃，属于我国南方福建和广东台湾等地的传统甜点小吃。其由芋头、红薯、紫薯、南瓜、木薯粉等材料制作而成。

制作过程如下：第一步：分别将南瓜、芋头、红薯、南瓜、紫薯各100克去皮洗净切成厚块 锅中倒入适量水放入蒸锅 大火蒸20分钟。第二步：将将南瓜、芋头、红薯、南瓜、紫薯捣成泥状，慢慢加入木薯粉分批次倒入搅拌并揉搓成面团。制成面剂子，揉捏成小面团

第三步：将将南瓜、芋头、红薯、南瓜、紫薯圆投入煮滚的沸水中，烧至浮起即可盛出，并置于煮好的糖水中。糖水成分里面可以是红糖水，椰奶，牛奶，冰粉，烧仙草，芒果块，熟红豆等组合。吃的时候可以按照个人喜好，添加白糖、蜂蜜、冰糖、冰水、柠檬汁、香蕉汁、椰奶汁等。夏天微微冰镇一下后食用，口感更佳。具有减肥、强健骨骼、益胃健脾的功效清凉解暑功能。所以从古至今被用作夏令冷食，微微冰镇一下后食用，口感更加。爽滑Q弹的爱玉加上不同配料，带来全身清爽的夏日盛宴。当然随着社会的需求冬季热饮也能做的美味，用热红糖水煮制，加一些辅料，吃起来暖宫养胃无论从功效和味道也是具有别样风味。糖尿病、食滞胃痛、肠胃湿热者和糖尿病患者还有儿童少儿应少食和禁食芋圆。怕不好消化并且糖分太高，影响患者身体病情和状态。芋圆中含高淀粉不要和柿子同食因为柿子富含鞣酸，吃多容易产生结实，影响身体健康。

说到芋圆，想必大家都不会太陌生，现在很多奶茶、冷饮店的配料里都有这一种东西，我们熟悉的鲜芋仙，那些黄色、紫色、藕色的，吃起来糯叽叽的富有弹性的小圆子就是芋圆啦！

别以为芋圆会很难做，其实我们自己在家做也是很容易的，甚至口感还会完胜外面品牌店的芋圆哦！我们需要准备的食材也很简单，就是紫薯，红薯，香芋和木薯粉。不同的食材做出来的就是不同颜色的芋圆。

做法:

1. 首先紫薯、红薯、香芋要先去皮，上锅蒸熟，蒸熟后，分别捣烂成泥 2. 把木薯粉倒入紫薯泥、红薯泥、香芋泥中一起揉成光滑不粘手的面团。白糖可加可不加，加多加少根据个人口味来决定。3. 将揉好的面团搓成长条状，然后用刀切成均匀的小剂子 4. 在切好的小剂子上撒上一层木薯粉，可以防止相互之间的粘连 5. 放入烧开水的锅中煮，等到它们全部浮起来就算煮好啦！

6. 把芋圆捞出放入凉水中浸泡一会再捞出即得到duang duang duang 的芋圆了！这时候你就可以随意加入你喜欢的烧仙草啊、红豆绿豆啊、芋头啊、碎冰啊、冰淇淋球啊等等你想得到的配料，再淋上鲜奶或者炼乳，就可以享受一份自制的美味“鲜芋仙”了！

关键是自己做出来的超有成就感了有木有！感觉自己可以开展副业了有木有！赶紧学起来吧！

芋圆的教程很多，基本都大同小异，也没有啥复杂的操作，所以在这里我就不赘述做芋圆的教程了，但是我想记录下我做了几次芋圆的心得，第一次做的人可参考避免踩坑：1、第一次做的话南瓜一定要谨慎使用，尤其是水分比较大的南瓜；

2、蒸熟的紫薯太干，需要少量多次加牛奶，要不然搓不起来；

3、切成小剂子的芋圆每个裹上木薯淀粉后放在筛子里把多余的干粉筛掉再放冰箱冷冻保存，这样不容易冻得粘在一起；

4、煮芋圆的话紫薯的最后一锅煮，因为可能会染色。附上前不久我做的芋圆，因为我不喜欢吃木薯粉含量太多太Q的（是不是比较异类）所以有意减少了木薯粉的用量，自己做着吃嘛，自己喜欢吃啥样的就咋样来~自由~

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发