

# 小暑过后盛夏始 这道糕点消暑解毒

◎ 记者 郑雪

小暑开始进入伏天,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说,在这高温且潮湿、闷热的日子里,人们出汗多而劳累,心情也不免有些烦躁,这个时候多吃一些清凉消暑的食品,给身体补充营养,很有裨益。所以今天小编就推荐给大家一道应季应景又有营养的糕点——绿豆糕。

## 一道应季、应景又有营养的糕点

绿豆糕是夏天传统的糕点之一,在古代的宫廷当中,一到夏季,御膳房的师傅们总会给小主制作清凉解暑的绿豆糕,还有为寻求平安健康的寓意。细腻紧密的口感,清香绵软而不粘牙。虽然现在外面买绿豆糕都很方便,但总感觉会加了什么色素,甜得腻人,自己在家制作,无色素、无添加剂,可以控制甜度,吃多了也不会腻,冷藏后口感更佳,老人孩子都喜欢。



在家自己动手做绿豆糕,首要的是选择食材。想要做的绿豆糕细腻紧密,入口即化,好的绿豆少不了。别以为绿豆的品种都是一样的,品质也差不多,其实不然。如果不进行仔细挑选,随便拿的话,很大几率都拿到不好吃的绿豆,做出来的绿豆糕不仅味道差,而且颜色也不够漂亮。

购买绿豆一定要买新鲜的当季绿豆,尽量地选择表皮光滑的绿豆,没有经过受潮变质的,这样做出来的绿豆糕吃起来口感更好。

与许多社交平台上“一看就会,一做就废”的教学视频相比,接下来为您准备的这款自制绿豆糕速成清凉攻略,可算是良心推荐,包你做不“废”,赶紧来签收吧!



【材料】去皮绿豆 200 克、玉米油 20 克、白砂糖 50 克

### 【做法】

1.把去皮绿豆清洗干净,加入绿豆2倍的水,浸泡2小时以上,要把绿豆泡至涨发,轻轻一捏就碎,说明泡好了。

2.将浸泡好的绿豆放入锅内,加入没过绿豆2指的水量,大火煮开后转中小火,煮绿豆的过程中会有很多白色的浮沫,用勺子把浮沫捞起倒掉,盖上锅盖,把绿豆煮至开花软烂,绿豆煮好后,锅里的水分基本



## 清热解暑自制绿豆汤

当然觉得绿豆糕不过瘾的小伙伴还可以自制绿豆汤,清凉的绿豆银耳汤,不仅可以冰凉解渴,还可以起到清热解暑,预防夏季上火。

食材选购:绿豆 200 克左右,一朵银耳,足量清水,冰糖少许。

### 【步骤】

1.将 200 克绿豆清洗干净,绿豆放在碗中,加上清水浸泡三个小时,或者将绿豆密封后放在冰箱,都会让绿豆膨胀,节省煮绿豆的时间,更容易开花。

2.将一朵银耳放在容器里,加上若干清水,泡发好的银耳剪成若干小段备用。

3.将绿豆和银耳都放入炖锅(或者放入砂锅里),倒入足量的清水,记得水尽量要多放一些,开大火将两者炖一个小时。

4.然后将两者关火焖一焖,调到中小火继续熬制,等待银耳煮出胶质,绿豆全部开花,记得要均匀搅拌,避免银耳煮糊了。

5.然后放入适量冰糖,均匀搅拌几下,盖上锅盖焖几分钟,等待熬制黏黏的,将绿豆银耳汤放到常温。

6.将绿豆银耳汤放入容器里,放入冰箱冷藏,这样绿豆银耳汤口感更好,这道清凉解暑,香甜细腻的绿豆银耳汤做好了。

不管是绿豆银耳汤还是绿豆糕,都是这个夏天必不可少的健康甜品,想要安稳度过这个大夏天,赶紧行动起来吧!

收干,拿起一点绿豆,用手轻轻一捏就能搓成泥。

3.趁热依次放入白糖,搅拌均匀,把白糖拌匀后可以尝尝味道,喜欢吃甜的就放多点糖。

4.把绿豆和白糖都拌匀后倒入搅拌机里面,大概搅拌了3分钟左右,这样成品更细腻。

5.倒入少许玉米油在不粘锅里,再倒入绿豆泥,全程中小火,用刮刀不断的翻炒,最好不要离开,要不容易糊底;中途再加一次玉米油,然后继续翻炒,只要绿豆泥还会沾在刮刀上就不行,还要继续翻炒,一直炒到绿豆泥比较干燥,能抱成团的状态,并且刮刀上不会沾有绿豆泥,这时就可以关火晾凉了,晾凉的时候要盖上锅盖,要不表面一层会变干。

6.取适量大小的绿豆泥,模具不用刷油,把绿豆泥放入模具里,压出自己喜欢的形状即可。只要绿豆泥炒得够干就不会沾在模具上。

### 【制作小提示】

1.现在天比较热,气温高时浸泡绿豆时可以放入冰箱



中,避免在浸泡时发生变质。

2.如果用高压锅,大火煮至上气候转小火压15分钟左右,具体时间自己做出适当调整。

3.如果用破壁机搅拌绿豆泥,根据实际情况看看要不要加水,没水可能转不起来。

## 《浙里风味》档案

## 绿豆糕

- ★特点:质地细滑,清香绵软
- ★口感:细腻紧密,清热解暑
- ★优点:健康杂粮、营养丰富
- ★适合人群:老少皆宜
- ★卖点:酷暑时令食品,清凉消暑,给身体补充营养

