

导语：乾隆皇帝最爱吃的宫廷糕点，在家也能做，软糯美味，轻松又养脾胃。现在的天气越来越冷了，秋冬也是脾胃疾病高发的季节，很多人不注意饮食就会造成脾胃不适，很难受的。

在平时应该多吃些养胃的食物，据传乾隆时期的皇帝和妃子都喜欢吃糕点，尤其是蒸米糕，大家一定很熟悉吧，点缀着葱花很是诱人，尤其适合脾胃虚弱者。

孩子最近胃口不好，小编就给孩子做米糕吃，胃口变得可好了，营养又美味，当成早餐或是下午茶点都非常不错的，健康又养生。还等什么，跟着小编一起来做这个宫廷皇帝都爱吃的蒸米糕吧！

---

## 蒸米糕



步骤2.腊肠切成粒状，与冬菇肉沫搅拌均匀，做成馅料备用。



步骤4.冷水入锅大火蒸30~40分钟，撒上葱花。



---

烹饪小贴士：

面粉选购技巧：

- 1、挑选荞麦面粉看颜色。荞麦中有微量的胡萝卜素，所以面粉应该是乳白或者发黄的颜色，添加了增白剂后，发生氧化反应，面粉就变成雪白或惨白色了。
- 2、挑选荞麦面粉时用手捻搓。优质面粉手感稍微发涩，而掺加了滑石粉、石灰粉等物质的面粉，手感发滑。
- 3、挑选荞麦面粉闻味道。未添加增白剂的面粉应该有一种淡淡的麦香、清香气味，而添加了增白剂的面粉会出现淡而无味或带有少许化学药品的味道。同时由于面是粉状的，吸味吸潮能力都很强，如果受潮后重新烘干，会带一些霉味，闻到微微一点麦香是最好的。

大家学会了吗？

喜欢美食杰的文章请点赞、关注、分享！你有什么观点和想法，欢迎在下面踊跃留言和大家一起讨论。