



我上网查阅了八珍糕的相关资料，八珍糕起源于明朝的御医陈实功，乾隆皇帝得到八珍糕的方子后常年食用，据说乾隆皇帝年轻时吃八珍糕用了茯苓、白扁豆、淮山、薏仁、莲子、芡实、山楂和麦芽，而到了年老，去掉了山楂和麦芽，改成了人参和党参，或许因为年轻要消积食，年纪大了要强身健体吧！据说慈禧太后把八珍糕的方子修改了一下，有了女版八珍糕，把人参去掉换成了藕粉。关于八珍糕还有很多流传的故事，不管怎样，八珍糕被认为养生糕点，健脾养胃消积食。



**【材料】**糯米粉 100克，粘米粉  
100克，茯苓、白扁豆、淮山、薏仁、莲子、芡实各50克，砂糖 145克。

**【做法】**

1 称量145克砂糖，原方子需要200克砂糖，我觉得200克有点多，我记录了一下这次所用糖量，实际上做好品尝，感觉145克砂糖还是有点甜，下次我会再减少一些砂糖。



3 这些就是茯苓、白扁豆、淮山、薏仁、莲子、芡实，每一样都是50克。



5 把炒好的茯苓、白扁豆、淮山、薏仁、莲子、芡实放进破壁机，没有破壁机的话，用料理机或者能搅拌成粉末的机器，把这些食材搅拌成细腻的粉末。



7 把搅拌好的粉放在大容器里，加入糯米粉、粘米粉和糖水，混合成面团。



9 把面团分成成80克的小面团放在蛋糕模具里，这步可以换成做糕点的月饼模具压出形状，或者把所有面团放在大的容器里，我放在蛋糕模具方便食用。



11 蒸了30分钟，焖5分钟打开盖子，可以开吃了，八珍糕不需要发酵，做的时候什么形状，蒸好不会变形。



### 【温馨提示】

- 1 八珍糕要好吃，记得把茯苓、白扁豆、淮山、薏仁、莲子、芡实搅拌成细腻的粉末。
- 2 加入的水量要根据面团的软硬程度适当加减，不过如果太软，蒸好以后会塌陷，会变形。
- 3 八珍糕主要用茯苓、白扁豆、淮山、薏仁、莲子、芡实，在这个基础上可以加入黑芝麻、核桃、花生等等食材。