

# 端午节到吃绿豆糕, 2种经典做法松软好吃清热解暑, 寓意步步高升

马上就要到端午节了,端午,是中华民族古老的传统之一,也叫端五、端阳等等,在端午节这一天,有很多的习俗和食俗,常见的挂蒲草、艾叶、划龙舟、戴香囊、吃粽子、吃绿豆糕等等,其中绿豆糕在我们当地的端午节是必备的,那端午节为什么要吃绿豆糕呢?

关于端午节要吃绿豆糕的法有很多,其一是因为它寓意好,古代有上京赶考的传统,学子们祈求高中,而绿豆糕的“糕”和“高”同音,有步步高升、一举高中的寓意,到了现在,一般每年的端午也是在高考的前后,所以端午节吃绿豆糕的习俗就被代代传承下来了。

端午节吃绿豆糕还有一个更科学的法,绿豆糕不仅是美味,还是良药。端午节在每年的农历五月初五,这时候阳气盛,们很容易感觉到烦躁不安,情绪的波动也比较大,天气变热之后还容易上火,需要一些食物来缓解这些症状,那绿豆就是其中的首选,绿豆味甘凉,清热解,祛暑止渴,夏季热得发懵的时候,用这粒小小的碧绿就能压住心头火。整个夏天,餐桌上都会有绿豆糕的一席之地。

小时候吃绿豆糕的时候总不明白,绿豆明明是绿色的,为什么绿豆糕是黄色的?黄色的绿豆糕到底是怎么来的?长大了之后才知道,有去皮绿豆这一法,绿豆去皮之后里面就是黄色的,做绿豆糕用的就是去皮绿豆,用去皮绿豆做的绿豆糕吃起来更细腻,不会有粗糙的口感,而且豆香味浓郁。

现在绿豆糕不管是口味还是样式都越来越多,下面和大家分享2种常见绿豆糕的做法,各有特色,重点是不管哪一种做法都很简单,想要自己在家做绿豆糕的朋友可以试试,具体配比在文章中都有介绍,最重要的是自己做可以掌握糖和油的用量,少油少糖吃起来更健康。

## 第一种【模具版绿豆糕】

市面上卖的绿豆糕虽然口味繁多、造型也好看,但是糖和油的用量也很多,吃多了容易腻,也不健康,那就可以试试自己在家做,这是最基础也是最常见的绿豆糕,做法特别简单,做一次家里能吃好久,而且模具不同,做出来的花样就不同,颜值高;

【原材料】脱皮绿豆500g、黄油80g、白糖50g、蜂蜜50g、麦芽糖50g、牛奶100g;

## 【做法】

1、制作500g脱皮绿豆就够了,不要浸泡太多,500g脱皮绿豆大能做45-50块绿豆糕,清洗干净的脱皮绿豆放在一个盆中,加入稍微多一点的清水,提前一晚上冷藏浸泡;

2、浸泡好的绿豆体积明显变大,再次清洗干净,清洗干净之后把绿豆煮熟,加入适量的清水,放在电饭锅中,选择煮饭键,煮好的绿豆虽然含水量多,但是方便用破壁机或者绞肉机将它搅成绿豆泥,只不过后面翻炒的时间需要久一点;

3、煮熟的绿豆出锅之后放在料理机中,加入提前准备好的100g牛奶,一起搅成细腻的绿豆泥,这样做好的绿豆糕口感才是细腻绵软的;

4、绿豆泥准备好之后,开始翻炒,锅中加入准备好的50g黄油,黄油融化之后下入绿豆泥,这样做的绿豆泥水分较多,翻炒需要较多的时间,翻炒到水分明显变少,加入50g白糖、50g蜂蜜和50g麦芽糖一起翻炒;

蜂蜜能让同样糖分的情况下吃起来更清爽,麦芽糖能增加绿豆泥的粘,用模具按压的时候更容易成型;翻炒的过程要勤翻动,避免糊锅,翻炒到绿豆馅成团,不粘锅铲不粘锅的状态就可以了,放凉之后的状态还会比现在再硬一些;

5、翻炒好之后趁热取出一半,做桂花味的,加入适量

的干桂花,翻拌均匀,桂花味的绿豆糕就做好了,另外一半是原味的,还可以根据自己的喜好加入蔓越莓碎或者别的干果,做成自己喜欢的口味;

6、等绿豆泥稍微晾凉,开始用模具按压成型,按照模具的大小取适量绿豆泥,这里用的是30g的模具,取适量的绿豆泥,搓圆,放进模具中,按压成型,模具使用之前可以先刷油,避免粘连;

7、脱模之后可以放在油纸上,版奶香绿豆糕完成,一时吃不完的可以冰箱冷藏保存,能保存3-5天。

## 第二种【软皮绿豆糕】

小时候经常会吃到带皮的绿豆糕,外面是一层软皮,中间是绿豆糕的馅料,这个老式的软皮绿豆糕做法特别简单,也不需要特别的工具,没有烤箱用平底锅也是可以的。

【原材料】脱皮绿豆500g、面粉400g、糖50g、盐1g、泡粉4g、耐高糖酵母4g、玉米油70g、清水190g、白糖80g、奶油40g、奶粉40g;(白糖有2份,分别是面团和馅料中的用量)

## 【软皮绿豆糕的做法】

1、500g脱皮绿豆,提前一晚上浸泡,不要用没有脱皮的绿豆,想着自己去皮,去皮的过程会让你怀疑生,气温高的时候要冰箱冷藏浸泡。

2、浸泡好的脱皮绿豆清洗一遍,沥干水分,放在蒸屉上,冷水上锅蒸,水开大蒸40-45分钟,将它蒸熟,蒸到绿豆是绵软的状态。

3、软皮绿豆糕外面的面皮是用面粉做的,经过发酵的面粉,会更柔软,具体需要的材料有400g面粉、50g糖、1g盐、4g泡粉、4g耐高糖酵母、玉米油70g、清水180g-190g,将所有材料混合在一起,搅拌均匀之后下手揉成光滑的面团,揉好的面团放在冷藏松弛15分钟。

4、蒸熟的绿豆用手轻轻一压就软了,蒸好的绿豆倒在一个大碗中,加入白糖80g、奶油40g、奶粉40g,奶粉和奶油能增加香味,没有的可以不加,将绿豆碾碎,可以放在料理机中搅碎,搅成细腻的绿豆泥,绿豆泥不一定要完全细腻,根据自己的喜好选择,喜欢颗粒感的,可以手动用硅胶铲碾碎,有点颗粒感的绿豆泥也很好吃。

只要把所有材料翻拌均匀,不用炒馅,这个绿豆泥馅料就准备好了,准备好之后,将它分成大40g每个,一共能分30个左右,这里的重点就是绿豆一定要用蒸的,才能省去翻炒去除水分的步骤,如果用煮的,绿豆泥太软,就做不成这个软皮绿豆饼。

5、绿豆馅准备好之后,将面粉也分成30个小剂子,每个重量大23g,夏季温度高,面团很快就开始发酵了,在操作过程中除了速度要快,还要用保鲜膜将面剂子盖好,避免风干。

6、取一个面剂子,将面皮擀开,擀好之后包上馅料,用虎口的方式一点点收口,收口的位置一定要将它收紧,否则烘烤的时候会开裂,包好的绿豆饼,放在烤盘上,用手或者用其它工具将它轻轻压扁,稍微压扁即可,个头稍微均匀一些。

7、烤箱上下180度,将烤盘放进烤箱,放在中下层,全程大16分钟,中途烤到8分钟的时候要翻面,8分钟的时候开烤箱,将它翻面,绿豆糕底面的中间会微微发黄,颜色很好看,是自己喜欢的颜色就可以翻面,感觉上色不够,可以再考2分钟之后翻面,最后时间到即可出锅,这一步没有烤箱,可以用平底锅代替,小火慢慢煎。

8、时间到,出锅,软皮绿豆糕完成,糕外皮松软,馅料绵软,糖的用量不多,吃起来并不会很甜,少油少糖的配方可以更好的保存绿豆的香味。



**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素烧糖藕
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 麻椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**南京饭店**  
NANJING BISTRO

**店长首推!**

**招聘企台 小费丰厚**

COUPON  
10%off  
只限堂吃  
截止4/30/2022

**大华府首家淮扬特色餐厅**

电话:703-385-8686 703-352-8686 地址:11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

6-100

**鲜美可口地道的专业粤菜师傅主理**

**欢迎光临**

特色菜系: 本店靠近泰森角购物中心,5分钟车程

- 贵妃鸡
- 北京鸭
- XO生蝴蝶
- 香脆鱼片
- 金沙龙虾
- 特色黑椒牛柳
- 金条鱼球

**莲花园**

**Lotus Garden**

电话:703-255-9888  
传真:703-255-5188

地址:224 Maple Ave. West, Vienna, VA 22180

**大华府唯一的正宗兰州拉面**

**陕西刀削面美味正宗**