

主料



- 鐵棍山藥 兩段
- 藍莓醬 適量
- 大棗 六粒
- 椰粉 適量

山藥和紅棗是絕配，不僅營養豐富，而且紅棗的香氣和甜度，會給山藥增色不少，不用加糖也夠香甜。下面就把山藥紅棗糕的具體步驟分享给大家。

# 淮山紅棗糕

健脾開胃 寶寶最愛

小貼士

- 因為山藥長時間存放會氧化變色，所以臨近煮製時再切便可以了。如果切好後不能及時煮製的話，可以將其浸泡在清水中防止氧化。



製作方法

1. 先把山藥表面的土沖洗乾淨；也可以先用清水浸泡一會兒，再搓洗起來就更容易了。洗乾淨的山藥放在一邊控水備用。

2. 大棗放進溫水中，加入一勺麵粉或澱粉，反覆搓洗乾淨，洗淨後備用。



3. 淮山削皮切塊。

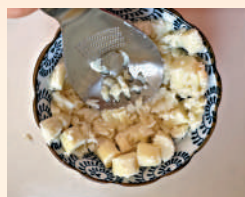


4. 切好的淮山塊與紅棗一起放入鍋內隔水蒸15分鐘。



5. 淮山取出壓成泥。

6. 大棗去皮，碾爛，取出棗核。



7. 選一款自己喜歡的模具，在模底鋪一層山藥泥抹平



(也可以先鋪一層保鮮膜防黏，視模具而定)，然後再鋪上一層棗泥，盡量壓緊壓實。



8. 倒扣在碟子上(先在碟子上撒少許椰粉防黏)。撒上椰粉，用藍莓醬點綴成自己喜歡的圖案。



9. 刀沾熱水，切時便不容易黏刀。

10. 軟糯香甜、益氣健脾、養胃護胃的山藥紅棗糕就做好了。一歲以上的寶寶都能食用。

作者：瓏琳

- 學習營養學與中醫的養生媽媽，甄選應季、地道的食材，烹調營養豐富的私房料理。

