**八珍膏 — 乾隆皇帝最宠幸的糕点**

八珍糕是乾隆皇帝离不开的糕点零食，“在家吃它，出门想它”。如果服用完了，还亲自朱批让太监们赶快去做。  
  
不仅乾隆这么痴迷，慈禧也更是爱不释手，每每消化不良、脘腹胀满都会服用，后来还将八珍糕改名为“健脾糕”。

## 用料

|  |  |
| --- | --- |
| 白扁豆 | 30克 |
| 白术 | 30克 |
| [茯苓](http://www.xiachufang.com/category/1781/) | 50克 |
| [薏苡仁](http://www.xiachufang.com/category/1141/) | 50克 |
| [莲子](http://www.xiachufang.com/category/1020/) | 50克 |
| [芡实](http://www.xiachufang.com/category/1657/) | 50克 |
| [党参](http://www.xiachufang.com/category/1762/) | 50克 |
| 怀山药 | 60克 |
| [藕粉](http://www.xiachufang.com/category/3172/) | 60克 |
| [糯米粉](http://www.xiachufang.com/category/2238/) | 100克 |
| 大米粉 | 300克 |
| [白糖](http://www.xiachufang.com/category/1869/) | 适量 |

## 八珍膏 — 乾隆皇帝最宠幸的糕点的做法

1. 将八味药材研磨成细粉
2. 将八珍粉和糯米粉、面粉、藕粉混入，加入适量白糖
3. 温水和面
4. 醒20分钟
5. 模具抹上一层薄油，揉面团，嵌入模具，紧压成型，叩下成型的八珍糕
6. 沸水入锅，蒸30分钟，就可以出锅了
7. 一道 既是食物又有药用功效的八珍膏就做好了

## 小贴士

益气、健脾、祛湿的功效，  
特别适合脾虚腹胀、消化不良的人食用  
  
白扁豆：味甘，性微温，有健脾化湿，利尿消肿，清肝明目等功效。  
  
白术：味苦，甘，性温。归脾、胃经。有健脾益气，燥湿利水，止汗，安胎的功效。  
  
茯苓：味甘、淡，性平。归心、肺、脾、肾经。利水渗湿，健脾，宁心。  
  
薏苡仁：性凉，味甘、淡，入脾、肺、肾经，具有利水、健脾、除痹、清热排脓的功效。  
  
莲子：味甘、涩，性平。归脾、肾、心经。具有补脾止泻，止带，益肾涩精，养心安神的功效。  
  
芡实：味甘、涩，性平。归脾、肾经。具有益肾固精，补脾止泻，除湿止带之功效。  
  
党参：性平、味甘，入脾、肺经。具有补中益气，健脾益肺之功效。  
  
怀山药：性甘、平。归脾、肺、肾经。具有补脾养胃，生津益肺，补肾涩精之功效。