

红豆糯米糍

红豆的历史可以追溯到公元前一世纪，中国最古老的农业书籍《汜胜之书》中就已经记载了栽培方法。中国最古老的药物书籍《神农本草经》中有红豆汤作为解毒剂使用的记载。另一方面，人们认为红豆的红色象征着太阳、火、血等“生命”，将其作为拥有咒术能力的特别食材使用。

xiāng sī táng wáng wéi
《相思》—唐·王维

hóng dòu shēng nán guó chūn lái fā jǐ zhī
红豆生南国，春来发几枝。

yuàn jūn duō cǎi xié cǐ wù zuì xiāng sī
愿君多采撷，此物最相思。

食材：

糯米粉250克，牛奶370ml，玉米淀粉50克，植物油40克，椰蓉35克，白糖20克，甜豆沙。

糯米淀粉，牛奶，玉米淀粉，植物油，白糖活在一起，搅拌均匀。找一个宽口的浅碗，抹油，倒入混合浆。上蒸锅大火蒸（水开后继续蒸30-35分钟）

蒸熟，放温后手上抹油，把糯米粉揉好，切成小块，用手揉小块抻开，包豆沙后，揉圆。滚上一层椰蓉，放入花边纸托，尽快吃完。

今天的豆沙是自制的，红豆泡24小时，放清水用不粘锅煮烂，水基本煮干，用做土豆泥的工具反复碾压，按个人口味放入红糖即可。

冷却就可以用，可以冷冻。如果想有更好的口感，可以用植物油，猪油炒一下。

红豆与糯米的组合算是中国很有特点的美食点心，希望大家假期多玩几次。