

營養好吃

## 創意美味窩窩頭



### 材料：

玉米麵	3杯 (corn flour 3C)	乾黃豆	1杯 (dry soy beans 1C)
小蘇打	半小勺 (baking soda 0.5t)	開水	1.5杯 (boiling water 1.5C)
胡蘿蔔	3-4根 (carrots 3-4)	蔥	1-2根 (green onion 1-2)
菜油	2大勺 (vegetable oil 2T)	醬油	1小勺 (soy sauce 1t)
鹽	1小勺 (salt 1t)		

### 做法：

1. 提前8小時或頭天晚上將乾黃豆用四杯涼水泡發。將泡發的黃豆倒進攪拌機裏，加水蓋過黃豆，中速，直到豆子磨得和玉米麵差不多碎的程度。濾出豆漿（燒開後可留飲用），豆渣備用。
2. 胡蘿蔔洗淨擦成絲，蔥切碎。
3. 炒鍋燒熱放油，下蔥噲鍋，放入胡蘿蔔絲，加鹽、1小勺醬油炒熟，備用。
4. 將小蘇打放進玉米麵拌勻，加入1.5杯開水攪拌，再加入黃豆渣，用手攪拌，若太乾再適量加點水，不要太濕，因為加進胡蘿蔔後就會變得更濕。最後加進炒熟的胡蘿蔔絲，充分拌勻、揉好。
5. 揉好麵後，即做小窩頭。做時取一大勺左右的麵，放在手中捏圓，然後左手大拇指插到麵團中心，用另外四指在外捏，邊捏邊轉，做成近似圓錐形上尖下圓中間空的小窩頭。
6. 將做好的小窩頭擺列蒸籠上，等水開後，大火上鍋蒸15分鐘即可。

### 小提示：

1. 玉米麵沒有筋，很容易散，做窩頭時要輕捏輕放。
2. 為省事也可用黃豆粉1杯代替豆渣。
3. 現磨的豆渣比乾豆粉做出的窩頭鬆軟，同時還可做出新鮮豆漿。