



窝窝头要做的好吃，不能太硬，但也不能像馒头一样松软，必须松软中带着一点儿嚼劲儿那才叫香！我今天用了玉米面、红豆薏仁粉和白面一起来做窝窝头，玉米面是我们这里一日三餐的主要食材，自家种的玉米打成的玉米面，特别香！红豆薏仁是我最近减肥必须的食材，减肥不等于节食，我始终认为食疗会更健康，对于湿性很重的体制，必须先祛湿才能根据自身的目的去运动、去调整一日三餐。而窝窝头低脂饱腹，也是瘦身的好食材。



2、三种面粉倒在案板上，如果是买的玉米面，或者玉米面用量比较大，建议大家先用开水将玉米面烫一下，去玉米面的生味。



4、牛奶酵母水倒入面粉中，揉成光滑的面团。用保鲜膜盖住，放在温暖处发酵30分钟。



6、面团揉压排气，将红枣去核切小颗粒，揉进面粉中。滚圆搓长分成8个小剂子。取一个小剂子，用手按个窝，顶部搓尖，做成窝窝头的形状。





8、蒸屉刷一层油，大火将水烧开，放入窝窝头蒸20分钟，蒸好焖2分钟出锅。