

# 養心饅頭

南瓜性溫，味甘無毒，是養生食材中的翹楚，加入饅頭中，顏色香氣具足，飽足感中吃出健康。



## 材料

- 中筋麵粉 700克
- 全麥麵粉 350克
- 南瓜 350克
- 鹽 0.5茶匙
- 水（可自行斟酌）

## 調味料

酵母發粉 1包（約20克）

## 作法

1. 南瓜洗淨，切成大方塊，放電鍋，外鍋加半杯水，蒸一下，七分熟就可。
2. 將酵母粉與溫水混合均勻（請參照酵母粉包裝說明）放在攪拌容器內，加入麵粉、全麥麵粉、南瓜與調和好的酵母，再緩緩加入水，用手將所有食材揉成麵團，不黏手的麵團。
3. 在放置麵團的鍋子上蓋上一塊濕布，讓麵團發酵（約60-90分鐘）。
4. 輕揉幾下麵團後，將它切成大塊，揉成長條，再切適量塑形，成小饅頭麵團。
5. 在每個小饅頭麵團，放蒸鍋，靜置15分鐘發酵。
6. 水開後，用中火蒸15分鐘後拿出即可。



更多食譜

[TzuChi.us/zh/VVM](http://TzuChi.us/zh/VVM)



@TzuChiUSA

#素行動