

奶香红豆沙包

最近私房很流行一次发酵法做的包子馒头，咱也来跟风凑凑热闹，顺便感谢淡淡的思念和大妈还有太阳草 mm 贡献的好办法，O(∩_∩)O~

一次发酵比二次发酵的面团好整形，面团更听话一些，成品馒头包子也不容易塌陷，真的很赞呢！

外皮部分原料：

- 3 杯中筋面粉
- 1 杯温水
- 1 大勺色拉油
- 2 茶勺白糖
- 3 大勺奶粉
- 1 又 1/2 茶勺酵母
- 1/8 茶勺盐



红豆沙馅原料：

- 1 杯红豆
- 1/3 杯白糖（或者按个人口味增减）
- 2 大勺色拉油
- 水适量

做法：

红豆加足水泡两三个小时，下锅慢慢炖到豆酥皮烂为止，倒入用搅拌机，打成红豆沙浆，然后重新倒回锅里，小火慢慢的翻炒到水分收干，中间分两三次加入白糖和色拉油。

用温水加糖，化开酵母，静置 5 到 8 分钟。

把酵母液，面粉，奶粉，色拉油和盐，全部放入面包机，启动“面条” / “pasta” 程序，这个过程只有 14 分钟，等程序结束后，取出面团，均匀分割成 32 个小块，分别包入红豆沙，滚圆，垫上剪裁成小块的烤盘纸，放入蒸笼，发酵 40 分钟左右。这个发酵时间要根据当时的室温来决定，总的来说，发到原来面团体积的两倍大就差不多了。

冷水上锅，大火蒸 18 到 20 分钟，蒸好了等 5 分钟再揭开盖子，这样可以保证豆包不会塌下去。