

糯米紅棗 (心太軟)

週日下午茶，好食到停唔到口的糯米紅棗。話說澳洲親戚做了這小食給我女兒享用，她形容好似夾住一件年糕的紅棗，有嚼口，好好味。糯米紅棗是上海很知名的甜品點心，以Q香軟糯見稱，紅棗養血安神、照顧脾肝胃，糯米則滋養補氣，女生特別合適。

我唔理女兒享用的是夾住現成年糕定搓粉，一於開糯米粉試做。我加了少量粘米粉，吃起來不會太軟糯，有年糕口感。用熱水開粉搓成軟糯麵糰再加適量熱水開稀，之後先蒸熟，這樣糯米在室溫放涼也不硬。

把蒸熟麵糰，釀入去核紅棗，大火蒸5分鐘令紅棗稍軟身同滲出棗香，灑少許芝麻。本身用靚的有機雪棗，甜中帶微酸，皮薄，加埋麻糬，好好食。

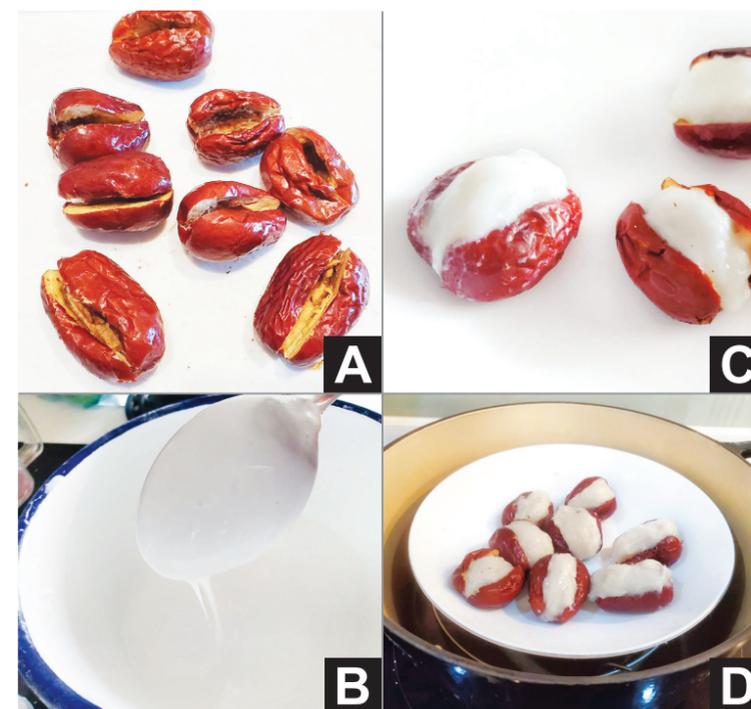


材料：

有機雪棗	100克
糯米粉	80克
粘米粉	20克
鹽	少許
熱水	80毫升 + 約50-60毫升
烤芝麻	適量

做法：

1. 紅棗洗淨，切開去核。(圖A)
2. 糯米粉加粘米粉、鹽，下80毫升熱水搓勻。
3. 重複搓成糰狀。
4. 下其餘熱水(50-60毫升)開成有杰度粉漿，可掛上匙羹同時慢慢流動。加入粉糰中。(圖B)
5. 深鍋下水，水滾後放入麵糰蒸約20分鐘，取出後放涼。
6. 手抹油(我用麻油)，取少量糯米糰搓成長條狀，釀入紅棗裡。(圖C)
7. 大火蒸約5分鐘，取出後灑上芝麻即成。(圖D)



筆記：

1. 粉糰要先蒸熟，再釀。亦可以直接搓粉糰放入紅棗蒸熟。我兩個方法也做過，最後都係鍾意先蒸熟的口感，我麻麻地蒸到粒紅棗太陰。
2. 今次我用有機雪棗，甜中帶微酸，亦可用大粒裝紅棗。