



手做

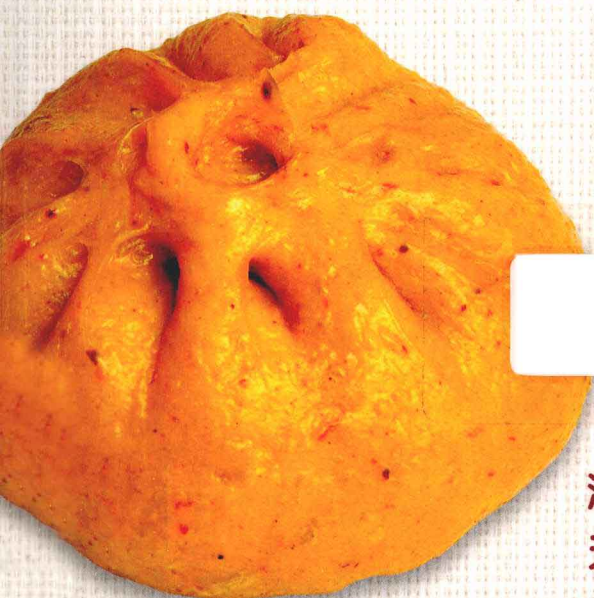
9 种酵母制作，
让你做出会呼吸的包子馒头！

天然酵母 包子馒头

天然

健康

好吃



葡萄干种
无花果种
全麦种
白然种

平母种

养乐多种
酒酿红枣种
天然酵母粉



跟着 Step by Step，超过 2000 张制作图片，
教你学会自制酵母以及包子馒头制作，
还有超创意、惊奇连连的 20 款造型变化让你玩翻天！

谢炜贞◎著

图书在版编目(CIP)数据

手做天然酵母包子馒头 / 谢炜贞著. — 南京: 江苏美术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5344-5942-9

I. ①手… II. ①谢… III. ①面食—食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第098900号

原书名: 手作天然酵母包子馒头 作者: 谢炜贞

本书中文简体版权由台湾邦联文化事业有限公司正式授予北京凤凰千高原文化传播有限公司。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字10-2013-144

出品人 周海歌

策划编辑 张冬霞

责任编辑 曹昌虹

装帧设计 陈 辉

邹红梅

责任监印 朱晓燕

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编: 210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 11.5

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5344-5942-9

定 价 45.00元

营销部电话 010-64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话: 010-64216532

手做 天然酵母 包子馒头

谢炜成 著



推荐序

天然，健康，美味，魅力加分

认识炜贞老师超过二十年，她对面食领域的教学与研究充满热忱与活力。当学校需要她专业协助时，无论是大学部、推广部、乐龄大学的教学，或是面食制作配方的修正与确认，她总是热情予以协助。她所提供的面食制作配方都是经她一再修正确认的，因此照着配方制作面食可以百分百成功，而且非常健康美味，这是其他食谱不易达成的。她的专业深受尊崇，她的教学充满热情与用心，深受学生爱戴，是本人非常敬佩的良师。



现在国人健康意识日渐增强，饮食习惯也日渐改变，清淡的口味，低糖、低油、低热量、高纤维，三低一高的饮食习惯，是重视健康的人所追求的目标。而天然酵母的培养需要具备爱心、耐心、信心及温度、时间之掌控，才能培养出强而有力的酵母菌，制作馒头与包子也可以在家自行培养酵母，风味与快速酵母截然不同。当国人食用面食不断增加时，如何降低化学添加剂之摄取与培养均衡的饮食习惯，是考验家庭主妇的关键。在家自制馒头与包子可减少化学添加剂之摄取，维护全家的健康，还可增进亲子关系。

炜贞老师在面食领域研究数十年，现将所学与累积的经验出版了《手做天然酵母包子馒头》一书，全书共有52道面食，精美的图文解说，可使读者轻松阅读与制作。书中采用健康蔬食的概念令人耳目一新，除了色、香、味俱全外，又兼具天然健康、养生环保的营养价值，吃了不会有太大的负担，希望借此改变国人的饮食习惯，让大家都能健康。让包子馒头的天然、美味散发出独特的魅力。

实践大学家庭研究与儿童发展学系 副教授 郑淑子

- 2.....推荐序／实践大学家庭研究与儿童发展学系副教授 郑淑子
3.....作者序／前台北市政府职训中心烘焙食品科训练师 谢炜贞

Part 1 手做包子馒头的前期准备

8..... 制作天然酵母的前期准备

- 用具与消毒
- 制作天然酵母的方法
- 天然酵母与市售酵母的优缺点
- 温度与湿度会影响酵母活力

11..... 制作包子馒头的前期准备

- 蒸制的技巧
- 工具、材料
- 原味面团制作
- 玩玩彩色面团
- 玩玩造型变化



Part 2 用果干做酵母菌，一起来做包子馒头吧！

22..... 葡萄干酵母种的制作

26..... 无花果酵母种的制作

29..... 制作酵母液

和酵母种失败原因

30..... 蔓越莓红酒甜馒头

32..... 全麦米麸馒头

34..... 腰果南瓜馒头

36..... 胚芽核桃馒头

38..... 小麦仁馒头

40..... 港式腊肠卷

42..... 小巧奶黄包

45..... 三星葱花培根卷

48..... 马士卡朋红豆馒头

50..... 姜汁蜜甘薯馒头

52..... 酒酿枣泥包

55..... 白芝麻糖包

58..... 乳香无花果包



作者序

当《手做天然酵母面包》一书出版后，笔者亲自送书给谷类研究所徐副董事长华强，他鼓励我可以撰写以天然酵母制作包子馒头为主题的书籍，适逢2010年9月从台北市政府劳工局职训中心退休后，隔年元旦外子因奉派调至桃园县大溪服务，时值冬天，很冷又常下雨，宿舍又为日式房子，不仅有桧木香味飘出，每当桂花开满了又掉落满地时，窗外还常有不知名的鸟儿飞来野餐，当时因为太爱做面包又碍于没有大型烤箱可烘烤，所以就在这充满木香与花香的地方养起了天然酵母，开始制作起包子馒头，从葡萄干、苹果、无花果、草莓、红枣、红酒等酵种养起，看着气泡波！波！响，真是有趣。



每回制作一次馒头总要花上7~8天，很慢但是有生命存在，所以需要极多的耐心和爱心，外子的局长刘勤章先生曾问：“天然酵母做的馒头是不是每次大小、风味皆会不同？”有经验又有品味的人问出了关键点，因为每批果干的生命力都不同，因此要做出同样大小和风味的馒头或包子还真不容易呢！原来馒头也可以将天然果干养出的酵母，发挥到淋漓尽致。

2012年7月到美国波特兰研习Artisan Bread，对天然酵母制作面包有了更深刻的体会，回台后便开始着手准备本书。台湾的馒头吃起来风味总是雷同，但若用面包的手法来制作馒头，只要添加天然酵母酵种，不需发粉、碱水等材料，做出来的馒头风味更好、口感也很劲道。

本书能顺利完成要感谢一路相扶相持的外子与明贤夫妇、凤英的协助，一年来的实验与制作终于截稿，也感谢出版社的团队与玉芬的意见交换与讨论，让本书的精髓发挥出来；感谢洽发面粉厂提供本书制作馒头与包子专用面粉，飞腾家电提供电炉与锅子，台北城市大学提供很好的环境与设备方能顺利完成。



前台北市政府职训中心烘焙食品科

训练师

陈炜文

2012年11月28日桃园大溪湖畔咖啡

Contents

Part 3 用面粉培养酵母菌, 一起来做包子馒头吧!

- 62..... 全麦酵母种的制作
- 64..... 自然酵母种的制作
- 66..... 全谷物枸杞小馒头
- 68..... 黑糖多谷物馒头
- 70..... 菠菜奶酪馒头
- 72..... XO酱银丝卷
- 75..... 茴香香料卷
- 78..... 蕈菇豆皮素菜包
- 81..... 芋泥蛋黄包
- 84..... 辣味梅干菜肉包
- 87..... 黑白双色馒头



- 90..... 原味白馒头
- 92..... 芋头小馒头
- 94..... 蜂蜜杏仁片馒头
- 96..... 牛肉咖喱包
- 99..... 粉条碎蛋韭菜包
- 102..... 玫瑰蜂蜜卷
- 104..... 丝瓜虾仁海鲜包



Part 4 用新鲜水果做酵母菌, 一起来做包子馒头吧!

- 108..... 苹果酵母种的制作
- 111..... 草莓酵母种的制作
- 115..... 抹茶椰子奶酥包
- 118..... 巧克力豆馒头
- 120..... 芝麻牛蒡馒头
- 122..... 笋丁香菇肉包
- 126..... 坚果紫米小馒头



- 128..... 奶酪松子小馒头
- 130..... 奶香小米馒头
- 132..... 奶酪玉米包



Part 5 用养乐多及酒酿红枣做酵母菌，一起来做包子馒头吧！

136..... 养乐多酵母种的制作

137..... 酒酿红枣酵母种的制作



142..... 枫糖莲子馒头

144..... 抹茶蜜红豆馒头

146..... 照烧鸡肉包

149..... 胡萝卜双色卷馒头

152..... 红曲夏威夷豆馒头

154..... 酒酿桂圆馒头

156..... 黑芝麻麻糬包

158..... 白凤豆沙足球包



Part 6 使用天然酵母粉，一起来做包子馒头吧！

162..... 天然酵母种的制作

164..... 三星葱烧煎包

167..... 墨鱼培根馒头

170..... 炼乳咖啡小馒头

172..... 松阪猪肉包

175..... 鲷鱼马蹄包

178..... 香椿亚麻仁小馒头

180..... 爆浆黑糖包



包子馒头配方表使用说明

腰果南瓜馒头

★ 材料配方表 ★

3 4

[分量] 80克×13个

[最佳食用期] 常温2天 / 冷冻30天

[面粉系数] (80克×13个) ÷ 253.2 (烘焙理想总比)

0.9 (损耗率)

= 4.56 (四舍五入)

1

材料名称	理想比例	计算方式	重量(克)
A天然酵母-葡萄种			
水	40	40 × 4.56	182
葡萄种	56	56 × 4.56	255
B快速酵母种			
快速酵母粉	0.2	0.2 × 4.56	1
水	3	3 × 4.56	14
C干性材料			
中筋粉心粉	100	100 × 4.56	456
奶粉	6	6 × 4.56	27
黑糖	3	3 × 4.56	14
南瓜泥 (1)	22	22 × 4.56	100
亚麻子	4	4 × 4.56	18
熟腰果 (2)	13	13 × 4.56	59
手粉	6	6 × 4.56	27
合计	253.2		1153

5

2

①面粉系数：(单个成品重量 × 制作数量) ÷ 253.2 (烘焙理想总比) ÷ 0.9 (损耗率)，会随着秤材料、搅拌、基本发酵容器沾黏有10%的损耗) = 面粉系数(系数数值会根据制作分量改变，非固定值)

②烘焙理想总比：所有材料的理想比例总和。

③计算方式：各材料烘焙理想比例 × 面粉系数 = 实际各材料所需重量

④重量：为各材料重量(以克为单位)，1153为面团所有材料总重量。

⑤手粉：在整塑包子馒头时，撒在工作台上的面粉。

Part 1

手做包子馒头的 前期准备



制作天然酵母的前期准备

天然酵母的活力是有生命的，会随着制作者的心情、培养环境的温度及湿度、保存方式而有所变化，并且要持续以细心、耐心和爱心来照顾它。使用天然酵母制作出来的产品，不论是面包或是中式点心的包子馒头，都会带有一股淡淡的天然乳酸香味，是有益健康的最佳补给食材。



用具与消毒

Step 1 准备用具

★发酵容器

可选择乐扣盒、保鲜盒、宽口调理盆或较大玻璃瓶等，这些都可作为面团、培养酵母种的发酵容器。若要制作酵母液，建议使用宽口的带盖玻璃瓶，因为玻璃容器可重复消毒使用，使用方便、不影响品质，且较容易观察酵母培养状况，也可选择亚克力材质容器。本书使用的容器为容量1升的玻璃瓶。



★卫生手套

制作酵母液时使用，可防止二度污染，从而避免影响到保存时间与卫生安全。



★保鲜袋

可以装盛拌揉好的面团，等待发酵或放冰箱冷藏备用，

或者以保鲜膜替代使用亦可。

★厨房纸巾、抹布

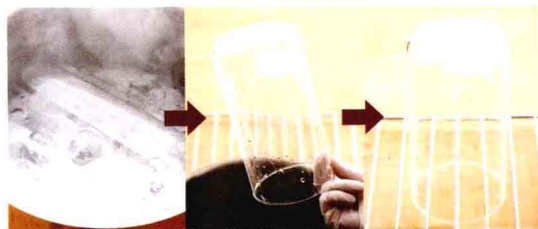
厨房纸巾与抹布可擦干清洗后的器具与整理桌面。

Step 2 器具消毒

培养酵母液和酵母种的容器与使用的工具一定要消毒干净，不然容易有杂菌滋生，这样辛苦制作的酵母液或酵母种就会前功尽弃了。器具消毒的方法有两种，一种是用75%酒精消毒，适合所有材质的器具；另一种为滚水消毒，仅适合玻璃类器具，所以下面示范两种方法，请自行斟酌挑选适合的方式哦！

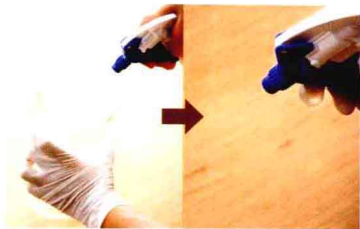
★器具消毒方法1：滚水消毒

- ①刚买来的玻璃瓶先用清水洗干净，将玻璃瓶盖子转开，盖子和瓶身放入大汤锅里，再倒入干净的冷水，只要盖过玻璃瓶就可以了。然后以大火煮约15分钟至滚再熄火(如果盖子不是玻璃材质，就不能煮，但可用冷开水冲洗)，等到水凉就可以将玻璃瓶取出来。
- ②用干净的布将瓶身外面残留的水分擦干，里面的水分则采取自然风干(残留一些水分没关系)，尽量不要再污染比较好，这样就完成容器消毒工作了。



★器具消毒方法2：75%酒精消毒

- ① 欲消毒的器具先用清水洗干净，用干净的布将瓶身外面残留的水分擦干，里面的水分自然风干(残留一些水分没关系)。取适量75%浓度酒精倒入喷水器中。
- ② 再均匀喷于欲消毒的容器和工具，等待约5秒钟挥发干燥即可使用，酒精消毒法也适合砧板与刀具的消毒。



Point!

要彻底做好消毒工作，别偷懒！

开始动手制作天然酵母时，用具的选择与消毒准备工作都是相当重要的，千万别偷懒而忽视了每一个小动作和小细节，否则一旦让杂菌入侵了，天然酵母可是无法培养成功的哦！



制作天然酵母的方法

制作天然酵母大致约可分为需事先培养酵母液与直接培养酵母种两种方式。

第一种，事先培养酵母液是指取果干或新鲜水果作为主材料，再加入冷开水与蜂蜜或糖结合后，经发酵所培养出的液体(即为酵母液)。之后再取酵母液和面粉混拌后培养出酵母种，有了酵母种我们就可以开始制作包子馒头了，这种做法将在本书第2单元、第4单元、第5单元(酒酿红枣种)中教给读者。

第二种，直接培养酵母种，则是取面粉直接和水结合或和其他液态材料(如养乐多)结合后所培养出的酵母种，之后再开始制作包子馒头，这种方式则不需要事前培养酵母液，这种做法



将在本书第3单元、第5单元(养乐多种)、第6单元中教给读者。

Point!

培养酵母液的温度如何控制？

培养酵母液最理想的温度是26~28℃，你一定会头痛天气太冷或太热时怎么办？不要烦恼，这里所谓的温度是指室内温度，一般室内温度大部分不会高过外面太阳下30℃以上的高温。若高过28℃时，你可以寻找家里比较凉快的地方，如浴室，或者放入泡沫盒里，里面放一盆冰块或一包保冷剂降温；若低于这个温度时，你可以寻找温暖的地方，如厨房、靠近窗边有点阳光处，或者在瓶子外面包裹毛巾，也可放入泡沫盒里，里头放一盆热水维持理想温度。但记得随时观测温度与冰块、热水状况，温度太高或太低时就必须更换哦！

Point!

Q&A

Q：所有的水果都适合培养酵母菌吗？

A 并非所有水果都适合拿来培养酵母菌，水分太多的水果不适合，例如，西瓜、哈密瓜，糖分太低的水果也不适合，例如，番石榴。

Q：每次原种发酵时间都一样吗？

A 每批水果甜度都不一样，所以发酵的时间也会不同，建议以膨胀倍数来判断较好。

Q：酵母发酵会产生哪些产物？

A 酵母发酵会释放出乳酸菌、酵素、酒精、醋酸菌、二氧化碳等产物。

Q：自己培养酵母液的优缺点有哪些？

A 优点是营养成分较高、风味佳、食用后不易产生过多胃酸，缺点是费时、手续复杂、常需要照顾，成品体积较市售酵母小。



天然酵母与市售酵母的优缺点

以天然酵母种做出来的包子馒头有淡淡的发酵乳酸香味与果香味，包子馒头蒸制后的大小会因酵母的活力而大小不一，所以发酵时间长短会改变，因此产生的口感与风味也会有所差异。但是，营养价值高的灰分和蛋白质可增加组织柔软度、延缓老化时间，且新鲜度百分百，可以让自己和家人吃得很安心健康，唯一的缺点就是发酵时间比一般市售酵母长及需花费时间养酵母。市售酵母做的包子馒头容易购买、酵母活力稳定，但缺点为风味单一，无法创造独一无二的味道，另外发酵与蒸制时间要掌握好，否则容易使表

皮过度收缩而影响外观与口感，且吃多了容易胀气，因此对于胃不好又喜欢吃包子馒头的人，使用天然酵母来制作包子馒头是很好的选择。

另外，在包子馒头的配方中，若全部使用天然酵母种则包子馒头会过酸而影响到口感，且发酵力道不够体积会变小，进而导致发酵时间延长，所以可适量添加0.1%~0.5%的快速酵母粉，除了保有天然酵种的诱人风味外，还能改善以上不足。



温度与湿度会影响酵母活力

酵母菌对温度与湿度很敏感，当面团温度达到42℃以上时，酵母菌的生命力开始减弱，甚至死亡；湿度低于70%以下，包子馒头表面容易结皮、气体产生容易受阻碍、保气性变差、体积

会变小、口感也会变得扎实，且蒸制时表皮容易产生皱折而影响外观，所以制作时必须非常有耐心、谨慎，才能做出美味的成品。

Point!

酵母存在哪里呢？

酵母与其他微生物相同，存在于自然界中，有糖的环境下就可以发现它的存在，可以从谷物、果实、植物的花或叶子上取得，甜度越高的越容易发现，如葡萄干、苹果、李子、草莓等；谷物粉加水混合一段时间后，也很容易发现它的踪迹。

● 果实种

附着于新鲜果实上，最常被使用的为葡萄、苹果制成的天然酵母，这类酵母能将果实中的糖分分解成酒精、乳酸、酵素和二氧化碳，添加于面团中，可以产生自然的果香。

● 谷物种(自然种)

将水和谷类充分拌匀，因面粉本身的灰分、维生素、矿物质、酵素等产生酵母菌、曲菌、醋酸菌

等，带有独特的芬芳浓郁的酒香味及酸味，风味清新，可以保留产品的自然风味。

● 酒种

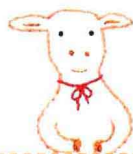
含有酒精成分的酒种也很适合用来制作包子馒头，例如红酒种，可以带来甜甜的天然发酵香，但是酒种发酵力比其他酵母种稍微弱一点，所以时间上也会比较长，需耐心等待，或者添加少量的快速酵母粉可有助于产气。

● 养乐多种

含有奶香与乳酸菌的养乐多具有发酵能力，且风味接受度高，适合与乳制品、奶类、果干一起搭配，更能发挥效力。

制作包子馒头的前期准备

包子和馒头是利用滚水产生的蒸汽来传导热量，使生面团的淀粉和蛋白质发生变化而熟制，就是所谓的蒸制法。因此若想要包子或馒头称得上完美，就必须同时具备外形完整、口感松软有弹性以及容易消化吸收的特性。在开始动手制作之前，我们先来了解需要的工具、材料，还有制作时一定要特别注意的事项，才能确保制作包子馒头达到百分百的成功。



蒸制的技巧

技巧1 水量8分满

蒸锅内的水量约放入8分满即可，如果太满的话，等水滚后就会溢到蒸笼的底部而接触到生包子馒头，就会影响到口感与组织，反之，若水量太少，蒸汽不足就会造成不容易蒸熟的状态。

技巧2 生包子馒头排列不密集

生的包子馒头排列到蒸笼中时，要彼此保留适当的空间，不能排放得太多太密集，以免蒸制时生面团胀大而相互粘连，且蒸笼中的蒸汽量是有限的，如果一次蒸制数量太多，容易导热不足，不仅影响到蒸熟的时间，也易让蒸熟的包子馒头的品质受影响。

技巧3 水滚了才能放上蒸笼

一定要等到蒸锅中的水煮滚后才能放入蒸笼，绝对不能使用冷水或温水来蒸制，否则容易让包子馒头蒸制不成功，就算蒸制过程中想要加入水，也务必加入滚沸的水。

技巧4 全程以大火蒸制

蒸制时，家庭用的燃气灶或电炉请全程以大火蒸制产品(笼内温度约93~95℃)，如此才能确保包子馒头蒸制成功。另外，使用竹制蒸笼会比不锈钢制蒸笼好。

技巧5 蒸笼盖务必要盖紧

竹制蒸笼蒸制过程中最怕的就是蒸汽跑掉，因此一定要把蒸笼盖盖紧，以确保热蒸汽保留在蒸笼内，使产品能熟成；如果使用不锈钢制蒸笼，则需稍微透气(在盖子与蒸笼间，放一小块纱布，盖子就可透气了)，以防水汽过多而落下影响成品外观。

技巧6 蒸制时间要适宜

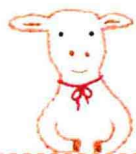
当蒸锅中的水滚后，即可放入蒸笼，此时依产品大小开始计算蒸制时间。蒸制时间不宜过久，否则产品易发黄、塌陷或失去色、香、味，反之，蒸制时间不足，外皮会湿黏、吃起来会黏牙没弹性、馅料不熟等，因此，一定要掌控好蒸制时间。

技巧7 蒸熟后立刻取出

当包子馒头蒸熟后，必须立刻取出蒸笼使其冷却，否则会因蒸汽过多而影响到包子馒头的组织和口感与外观。

Tips

- ★想判断包子或馒头是否已蒸熟，可用手指轻压馒头或包子表面，有弹性即代表蒸熟，如果有手指印或塌陷就表示还没蒸熟，赶紧盖上盖子续蒸5~8分钟即可。
- ★蒸锅选择口径大且比较深的锅更适合。



工具

竹蒸笼 + 包子纸

★竹蒸笼

蒸笼建议选用竹制品，能够吸收多余水气，避免水气凝结成水珠滴落在包子馒头外皮上造成水伤，且蒸出来的包子馒头味道独特。

★包子纸

可预防包子馒头黏在蒸笼上，使用单一小张的包子纸较方便取出成品，若没有包子纸，也可改用蒸笼纸代替。



调理盆

搅拌混合材料时所使用的器具，有不锈钢和玻璃两种材质，建议至少要准备大、中、小三种不同尺寸的调理盆，挑选深度较深的调理盆会较好操作，可避免搅拌时材料散飞出来，大盆也可当做发酵面团的容器。



手动打蛋器

适合搅拌少量馅料、蛋液或材料时的工具，可依需要添购适合的大小。

擀面棍

有大、小不同尺寸供挑选，主要是将面团擀成适当厚薄之用。

砧板

作为切割材料、水果之用，尤其在养酵母单元特别需要，要经常保持清洁，使用前应以75%浓度酒精消毒或用冷开水冲洗。



大筛网

主要用来筛除粉类杂质，避免与其他材料混合搅拌时结块，也可增加口感的细致度。面粉筛网以不锈钢材质为多，依孔径大小挑选适合的为宜。



小筛网

中间较尖，适合用来过滤液态材料，如酵母液、蛋液杂质，或是在半成品、成品上装饰糖粉，有各种大小孔洞可以选购。

磅秤

传统的时钟秤会因使用过久，有弹簧弹性疲乏的缺点，刻度只有1克或5克之区分，易导致称量上的误差，建议挑选可以归零的电子秤，还可称量到如1克的小分量。



量杯

是用来称量液体材料的器具，以毫升为计量单位，有玻璃、塑料、亚克力、不锈钢等多种材质，1杯为240毫升、500毫升、1000毫升、2000毫升容量等，建议使用透明的量杯，较不容易因视觉产生误差。

量匙

一串通常为4支，分别为1大匙(15克)、1小匙(5克)、1/2小匙(2.5克)、1/4小匙(1克)。

调理刀 + 刮板

★调理刀

主要用来切割材料或戳刺保鲜膜。

★刮板

辅助混合材料以及切割面团、整理材料，也可用来刮除黏于工作台上的材料。





材料

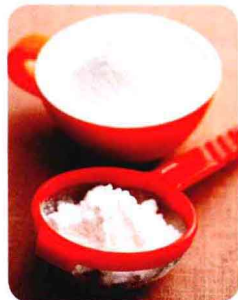
二砂糖

又称赤砂糖、黄砂糖，是未经脱色精制的砂糖，为褐色、颗粒较粗，含有少量矿物质及有机物，带点焦糖味的香气并保留沙沙的口感。



细砂糖

又称白糖，颜色亮白、甜度高，由蔗糖提炼出来，颗粒小容易溶解于面团中，除了增加甜味外，还可使包子馒头组织柔软。



黑砂糖

又称红糖，呈现红褐色，是未经脱色的砂糖，味道略带焦香味。



蜂蜜

由蜜蜂采集的花蜜中提炼出来，会因采的花种不同，而有不同花种蜂蜜，花香让人有幸福的感觉，可取代细砂糖。

各类水果干

面团中加入适量果干可以增添纤维咀嚼感及香气，最常使用的有葡萄干、蔓越莓干、蓝莓干、橘子丝、无花果、什锦水果等。可以切碎后直接使用，或者先泡水、朗姆酒至软，风味会更佳。

水果干保存方式为密封后冷藏，或者泡入酒中冷藏。另外葡萄干也是最普遍使用于酵母液制作的材料。



奶粉

奶粉中的钙质可增强面筋弹性，并可增加营养价值，它与面粉蛋白质结合后可增加筋性，使包子馒头的体积膨大、组织细腻。



糖粉+防潮糖粉

为细砂糖磨成粉末状，有纯糖粉、添加3%玉米粉(防止结粒)糖粉与防潮糖粉三种。

中筋粉心粉

中筋粉心粉其筋性比中筋面粉略低，颜色也比中筋面粉白，灰分比中筋面粉高，延展性也较好。若购买不到中筋粉心粉，也可使用中筋面粉制作包子馒头。



快速酵母粉

发酵过程中以糖类为原料，可分解为二氧化碳与酒精、乳酸菌、醋酸菌，二氧化碳能让面团膨胀，开封后未使用完须放冰箱冷藏，约可保存一年。快速酵母粉夏天用冷水、冬天用温水唤醒酵母菌。



天然酵母种

以果干、水果、面粉或养乐多所制作出的天然酵种，是本书中最重要的材料。以天然酵种制作出来的包子馒头，会带有淡淡的乳酸发酵香味，并随着酵种培养蕴酿的时间长短，会让包子馒头产生微酸口感，这种口感是促进人体消化吸收的极重要营养素。





原味面团制作

★材料：请依书中食谱的材料配方表准备。

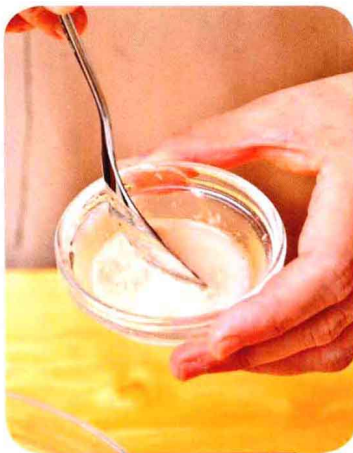


1

将培养完成的酵母种和水放入容器中。

Point!

本书所培养的酵母种共有9种，请见各单元所列示。



2

再将快速酵母粉和水混拌均匀后放入做法1中。

Point!

- 此时需略微施力拌压，以使酵母种能多吸收水分。
- 使用快速酵母粉时，夏天用冷水、冬天用温水唤醒酵母菌。



3

加入糖类材料略拌匀，再加入一起过筛的粉类材料。

Point!

- 过筛后的粉类，可预防结块，也能让面团更为细致，并且好搅匀。
- 因面粉的品牌及湿度不同，水分的分量可能有些微出入，需酌量增减。

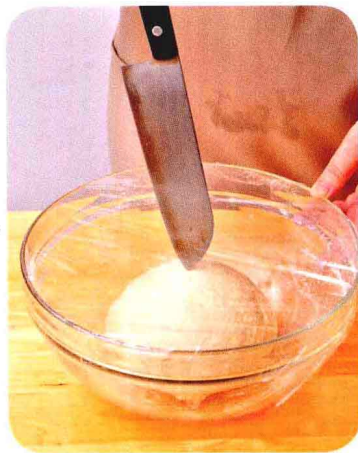


4

揉拌均匀呈光滑面团，即为原味面团。

Point!

- 需揉至“三光”状态，即手光滑(干净)、面团光滑、容器光滑。若家中有搅拌机，可使用机器来代替手揉，较为省时省力。
- 面团依个人喜好，加入不同材料，可做出不同口味和色泽的面团(请见P16玩玩彩色面团)。



5

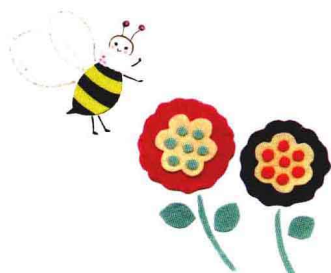
发酵盆口覆盖上保鲜膜后，用刀尖戳刺数个小洞，静置发酵完成后，即可开始制作包子或馒头。

Point!

- 发酵时间请依书中各食谱所列作为参考。
- 覆盖上保鲜膜可防止面团的表面水分散失、面团表皮变干。而如果保鲜膜不戳刺小洞让空气稍微流通，则容易造成密闭空间，酵母发酵时易产生浓厚的酒精味道，会影响包子馒头的风味。



完成



包子馒头厉害技

- ★ 若想缩短面团或包子馒头的发酵时间，可以将面团或包子馒头放入烤箱中，并加入适量的热水(温度约40℃)，关上烤箱门，利用热气来加速发酵时间即可，尤其在冬天制作时更需如此。

