

在家做 天然酵母 包子馒头



彭依莎 主编

水果干、香甜酵母种与小麦粉的美味结合
新鲜蔬果，让酵母面点更加营养与健康
特别的食材，为酵母面点带来新的变化
老面，为传统面点展现悠久的历史文化

江西科学技术出版社

LET'S STUDY YEAST STEAMED BREAD

在家做 天然酵母 包子馒头

彭依莎 主编

图书在版编目 (C I P) 数据

在家做天然酵母包子馒头 / 彭依莎主编. — 南昌:
江西科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5390-6115-3

I. ①在… II. ①彭… III. ①面食—食谱 IV.
①TS972. 132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第260046号

选题序号: ZK2017202

图书代码: D17100-101

责任编辑: 张旭 肖子倩

在家做天然酵母包子馒头

ZAIJIA ZUO TIANRAN JIAOMU BAOZI MANTOU

彭依莎 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
字 数	120千字
印 张	10
版 次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-6115-3
定 价	35.00元

赣版权登字: 03-2017-374

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

目录

CONTENTS

Part 1

制作天然酵母面点前的准备

- 010 制作天然酵母的前期准备
- 010 准备用具
- 010 器具消毒
- 012 制作天然酵母的方法
- 013 天然酵母与市售酵母的比较
- 013 温度与湿度会影响酵母活力
- 015 制作酵母馒头包子前的准备
- 015 工具
- 017 基础面团制作
- 020 多样的彩色面团
- 022 酵母经常失败的原因

Part 2

用果干做酵母

- 026 蔓越莓干酵母制作
- 028 葡萄干酵母种制作
- 030 无花果干酵母种制作
- 032 蔓越莓红酒馒头
- 035 腰果南瓜馒头
- 037 芝麻糖包
- 039 港味腊肠卷
- 041 全麦核桃包
- 043 奶黄包
- 045 全麦果香馒头
- 048 香葱培根卷
- 051 芝士红豆包子
- 052 乳香无花果包



Part 3

用新鲜水果做酵母

- 056 木瓜酵母种制作
- 058 菠萝酵母种制作
- 060 草莓酵母种制作
- 062 苹果酵母种制作
- 064 抹茶椰子奶酥包
- 067 巧克力馒头
- 068 笋丁香菇肉包
- 071 芝士玉米包
- 072 韭菜鸡蛋包
- 075 坚果紫薯馒头
- 076 芝麻豆沙馒头
- 079 蓝莓甜包

Part 4

新鲜蔬菜的酵母种

- 082 西红柿酵母种
- 084 蜂蜜萝卜酵母种
- 087 洋葱肥牛包
- 088 菠菜三鲜素包
- 091 双色开花馒头
- 093 鸡肉咖喱包
- 095 香甜杏仁卷
- 098 玫瑰花卷
- 101 流沙香芋甜包
- 102 菠菜芝士爆浆包
- 105 全麦核桃馒头
- 106 蒜香肉松卷

Part 5

想不到的食材也能做酵母

- 110 益生菌酵母种
- 112 酒酿红枣酵母种
- 114 酸奶酵母种
- 116 双色蛋黄包
- 119 抹茶红豆卷
- 120 酒酿桂圆包
- 123 黑白足球包
- 125 黑芝麻奶黄包
- 128 巧克力炸包
- 130 胡萝卜双色卷
- 133 奶香巧克力小馒头
- 134 咖啡坚果馒头

Part 6

传说的老面酵母种

- 138 天然老面种制作
- 140 老面刀切馒头
- 143 炼乳咖啡小馒头
- 144 寿喜烧肉包
- 147 香椿蛋碎包
- 148 红糖刀切馒头
- 151 黑芝麻麻薯包
- 152 双色麻花卷
- 155 五香花卷
- 156 芝士爆浆包
- 159 墨鱼培根卷



在家做 天然酵母 包子馒头

彭依莎 主编

图书在版编目(CIP)数据

在家做天然酵母包子馒头 / 彭依莎主编. — 南昌:
江西科学技术出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-5390-6115-3

I. ①在… II. ①彭… III. ①面食—食谱 IV.
①TS972. 132

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第260046号

选题序号: ZK2017202

图书代码: D17100-101

责任编辑: 张旭 肖子倩

在家做天然酵母包子馒头

ZAIJIA ZUO TIANRAN JIAOMU BAOZI MANTOU

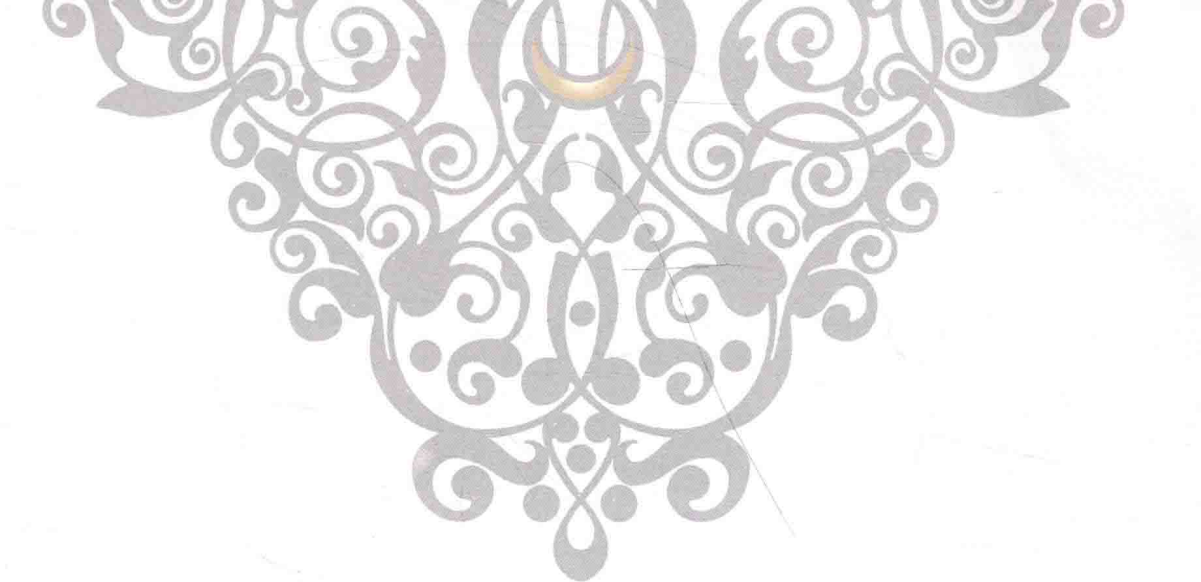
彭依莎 主编

摄影摄像	深圳市金版文化发展股份有限公司
选题策划	深圳市金版文化发展股份有限公司
封面设计	深圳市金版文化发展股份有限公司
出 版	江西科学技术出版社
社 址	南昌市蓼洲街2号附1号
	邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)
发 行	全国新华书店
印 刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本	720mm×1020mm 1/16
字 数	120千字
印 张	10
版 次	2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5390-6115-3
定 价	35.00元

赣版权登字: 03-2017-374

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



序言

preface

天然酵母是什么？

天然酵母是现在国外最流行的一种天然健康的活化剂，它是由覆着于谷物、果实上和自然界中的多种细菌培养而成。天然酵母比一般酵母风味更佳，因为天然酵母能使面粉充分吸收水分，熟成时间长，另一方面是天然酵母由多种菌培养而成，在制作时，每一种菌都会散发不同的香味，让面点的风味更多样化。同时天然酵母做出来的面点久放仍然柔软，口感更佳。

天然酵母不含任何添加剂，主要是蔬果的营养成分为培养基，再加上增殖产生的大量活酵母、乳酸菌、酒精等物质，经过时间发酵催化这些菌群，使其更充满活化度，这些菌群内含丰富的氨基酸、维生素、矿物质

等人体必需的营养成分,让人在食用这些被酵母进化的面点后身体更健康。

本书搭配精致图片及详细解说,将天然酵母的制作方法以及怎么很好地使用这些天然酵母全部收纳,从材料的解说到制作步骤,完整介绍当今最热门的天然酵母制作出来的食物,让你轻松上手,吃出健康、吃出美味。希望各位读者能通过这本书,更认识天然发酵食物,也与天然发酵食物更加亲近。



目录

CONTENTS

Part 1

制作天然酵母面点前的准备

- 010 制作天然酵母的前期准备
- 010 准备用具
- 010 器具消毒
- 012 制作天然酵母的方法
- 013 天然酵母与市售酵母的比较
- 013 温度与湿度会影响酵母活力
- 015 制作酵母馒头包子前的准备
- 015 工具
- 017 基础面团制作
- 020 多样的彩色面团
- 022 酵母经常失败的原因

Part 2

用果干做酵母

- 026 蔓越莓干酵母制作
- 028 葡萄干酵母种制作
- 030 无花果干酵母种制作
- 032 蔓越莓红酒馒头
- 035 腰果南瓜馒头
- 037 芝麻糖包
- 039 港味腊肠卷
- 041 全麦核桃包
- 043 奶黄包
- 045 全麦果香馒头
- 048 香葱培根卷
- 051 芝士红豆包子
- 052 乳香无花果包



Part 3

用新鲜水果做酵母

- 056 木瓜酵母种制作
- 058 菠萝酵母种制作
- 060 草莓酵母种制作
- 062 苹果酵母种制作
- 064 抹茶椰子奶酥包
- 067 巧克力馒头
- 068 笋丁香菇肉包
- 071 芝士玉米包
- 072 韭菜鸡蛋包
- 075 坚果紫薯馒头
- 076 芝麻豆沙馒头
- 079 蓝莓甜包

Part 4

新鲜蔬菜的酵母种

- 082 西红柿酵母种
- 084 蜂蜜萝卜酵母种
- 087 洋葱肥牛包
- 088 菠菜三鲜素包
- 091 双色开花馒头
- 093 鸡肉咖喱包
- 095 香甜杏仁卷
- 098 玫瑰花卷
- 101 流沙香芋甜包
- 102 菠菜芝士爆浆包
- 105 全麦核桃馒头
- 106 蒜香肉松卷

Part 5

想不到的食材也能做酵母

- 110 益生菌酵母种
- 112 酒酿红枣酵母种
- 114 酸奶酵母种
- 116 双色蛋黄包
- 119 抹茶红豆卷
- 120 酒酿桂圆包
- 123 黑白足球包
- 125 黑芝麻奶黄包
- 128 巧克力炸包
- 130 胡萝卜双色卷
- 133 奶香巧克力小馒头
- 134 咖啡坚果馒头

Part 6

传说的老面酵母种

- 138 天然老面种制作
- 140 老面刀切馒头
- 143 炼乳咖啡小馒头
- 144 寿喜烧肉包
- 147 香椿蛋碎包
- 148 红糖刀切馒头
- 151 黑芝麻麻薯包
- 152 双色麻花卷
- 155 五香花卷
- 156 芝士爆浆包
- 159 墨鱼培根卷







Part 1

制作天然酵母面点前的准备

做任何食物，都要先了解其制作基础

从前期准备、食材到基本配方

只要先掌握了这些

学成之路就不会太艰难

制作天然酵母的前期准备

天然酵母会随着培养环境的温度、湿度和保存方式的不同而有所变化，制作者需要悉心照顾，使天然酵母制作出来的食物，不论是西式的面包还是中式的包子馒头，都带有一股天然的乳酸香味，有益健康。



准备用具

1. 发酵容器

可选择乐扣盒、保鲜盒、宽口调理盆或较大的玻璃瓶等，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，使用方便且不影响品质，较容易观察酵母的培养状况。也可选择亚克力材质容器（透明度好且耐热的容器）。本书使用的容器为1升容量的玻璃瓶。

2. 卫生手套

用于制作酵母液，可防止二度污染而影响保存时间与卫生安全。

3. 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。

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，不然容易滋生细菌，那么制作的酵母液或酵母种就会用不了。器具消毒的方法可以分成两种：一种为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。下面就示范这两种方法，大家可以自行挑选适合的方式喔！

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，但可用煮过的冷开水冲洗），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，这样就完成容器的消毒工作了。



器具消毒方法 2：75% 酒精消毒

①将需要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），取适量正规药店购买的 75% 浓度酒精倒入喷雾器中。

②再均匀喷于需要消毒的容器和工具，等待约 5 秒钟挥发干燥即可使用，此法也适合砧板与刀具的消毒。



point!（划重点）

要彻底做好消毒工作，不要偷懒哟！

开始动手制作天然酵母时用具的选择与消毒准备工夫都是相当重要，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，就不能用了喔！