

美点王

美妙！600款超人气中西美点

600个黄金比例配方精彩放送，步骤详尽，一步一图超简单

中式面点、酥、饼+西式饼干、蛋挞、派+巧克力蛋糕、甜点……

国际烹饪大师 黎国雄 主编 |
中华名厨



图书在版编目(CIP)数据

美点王/黎国雄主编. — 长沙:湖南美术出版社,
2011.12

ISBN 978-7-5356-4977-5

I. ①美… II. ①黎… III. ①面点—食谱 IV.
①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第250054号

美点王

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 黎国雄

责任编辑: 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/24

印 张: 16

版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4977-5

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

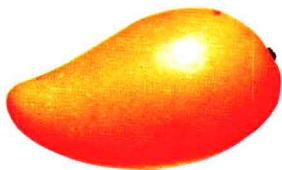
联系电话: 0755-88833688





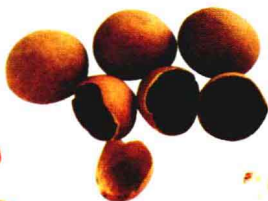
美点王

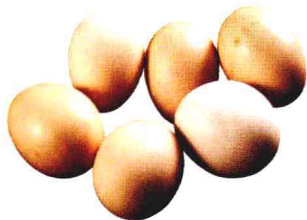
| 黎国雄 主编 |



序言 | Preface

中点与西点 缤纷又美味

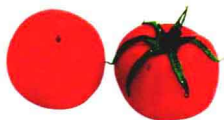




中式点心作为中国传统饮食文化中不可缺少的一部分，
具有很多值得发掘的特色和奥秘。

西点是西方民族饮食文化的
重要组成部分，可以做主食，也可以做点心。

本书将为大家现各种中点、西点的详细制作方法及制作技巧，
还额外为大家介绍各种巧克力蛋糕及甜品的制作。



目录



中式点心



制作中点的常用工具	010	七彩小笼包	031	香芋卷	050
中式面点的分类和制作特点	011	腊味小笼包	032	香芋火腩卷	051
面点成型法	012	生肉包	033	甘笋莲蓉卷	052
详解八大发面技巧	014	莲蓉包	034	麻香凤眼卷	053
制作饼类的关键因素	016	鲜虾香菜包	035	豆沙白玉卷	054
制作包子的9个窍门	017	燕麦花生包	036	莲蓉晶饼	055
制美味饺子窍门多	018	燕麦豆沙包	037	菠菜奶黄晶饼	056
初级中点入门		香芋包	038	甘笋豆沙晶饼	057
黑糯米盏	021	香芋叉烧包	039	鸡仔饼	058
三色水晶球	022	豆沙麻枣	040	豆沙饼	059
七彩水晶盏	023	八宝袋	041	香煎叉烧圆饼	060
香菜猪仔果	024	可可花生果	042	煎芝麻圆饼	061
潮州粉果	025	脆皮三丝春卷	043	家乡蒸饺	062
燕麦桂圆包	026	凤凰叉烧扎	044	韭菜水饺	063
燕麦奶黄包	027	金银馒头	045	大眼鱼饺	064
芝士豆沙圆饼	028	燕麦馒头	046	金字塔饺	065
菜心小笼包	029	甘笋螺旋馒头	047	多宝鱼饺	066
香菜小笼包	030	燕麦腊肠卷	048	金鱼饺	067
		金笋腊肠卷	049	七彩风车饺	068

脆皮豆沙饺.....	069	螺旋香芋酥.....	090	老婆饼.....	111
家乡咸水饺.....	070	莲蓉香雪酥.....	091	五仁酥饼.....	112
菜脯煎饺.....	071	核桃果.....	092	莲花酥.....	113
中级中点入门		菠菜玉米包.....	093	豆沙蛋黄酥.....	114
水晶叉烧盏.....	073	刺猬包.....	094	雪梨酥.....	115
洋葱鸡粒酥盒.....	074	甘笋流沙包.....	095	三角酥.....	116
凤凰丝烧卖.....	075	寿桃包.....	096	金盖酥.....	117
上汤香葱粉果.....	076	燕麦玉米鼠包.....	097	叉烧酥.....	118
姜汁糕.....	077	燕麦菜心包.....	098	天天向上酥.....	119
大发糕.....	078	鼠尾斋包.....	099	豆沙佛手酥.....	120
燕麦杏仁卷.....	079	香菜芋头包.....	100	腊味酥.....	121
燕麦葱花卷.....	080	蚝皇叉烧包.....	101	奶黄酥.....	122
螺旋葱花卷.....	081	炸芝麻大包.....	102	蛋黄酥.....	123
香煎玉米饼.....	082	芝麻枣包.....	103	皮蛋酥.....	124
芝麻烧饼.....	083	香煎菜肉包.....	104	枕头酥.....	125
香葱烧饼.....	084	香煎叉烧包.....	105	蚬壳酥.....	126
芝麻酥饼.....	085	高级中点入门		菊花酥.....	127
炸莲蓉芝麻饼.....	086	蚬壳包.....	107	炸苹果酥.....	128
鸳鸯芝麻酥.....	087	花边酥饺.....	108	千层莲蓉酥.....	129
冬瓜蓉酥.....	088	豆沙窝饼.....	109	八爪角酥.....	130
蛋黄莲蓉酥.....	089	叉烧烧饼.....	110		

西式点心



制作西点的基本原料.....	132	常见西点名词解释.....	136	初级西点入门	
制作西点的基本工具.....	134	关于西点的疑问.....	137	香菜饼干.....	139

陈皮饼干	140
乌梅饼干	141
豪客饼干	142
菊花饼	143
奶香薄饼	144
椰子薄饼	145
腰果巧克力饼	146
黑米冰花饼	147
椰奶饼干	148
杏仁薄饼	149
冰花酥	150
紫菜饼	151
巧克力夹心饼	152
淑女饼	153
乡村乳酪饼	154
花生脆饼	155
可可薄饼	156
腰果粒饼干	157
红糖酥饼	158
蔬菜饼	159
芝麻饼	160
绿茶薄饼	161
核桃巧克力饼	162
十字饼	163
夏威夷饼	164
姜饼	165
罗曼斯饼	166
香杏脆饼	167
樱桃曲奇	168
香葱曲奇	169

乳香曲奇饼	170
巧克力曲奇饼	171
S曲奇饼干	172
红糖葡萄酥	173
芝士奶酥	174
香芋奶油饼	175
椰蓉酥	176
椰味葡萄酥	177
桃酥王	178
无花果奶酥	179
芝麻奶酥	180
玫瑰奶酥	181
咖啡奶酥	182
绿茶瓜子酥	183
车轮酥	184
花生小点	185
意式巧克力饼	186
香杏小点	187
芝麻娣茹	188
芝麻花生球	189
椰子球	190
金手指	191
核桃小点	192
指形点心	193
燕麦核桃饼	194
杏仁达克	195
熏衣草饼	196
咖啡椰子条	197
南瓜塔	198
奶油红薯	199

中级西点入门

瓜子仁脆饼	201
空心饼	202
杏仁粒曲奇	203
巧克力花生饼	204
桃酥	205
莲蓉甘露酥	206
蓝莓酱酥	207
鸳鸯包心酥	208
红豆包心酥	209
姜酥	210
香芋派	211
苹果派	212
红薯派	213
乡村水果派	214
板栗派	215

高级西点入门

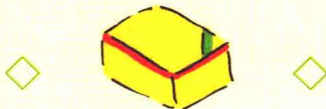
核桃塔	217
香米奶塔	218
松子果仁酥	219
书夹酥	220
千层酥	221
莲蓉酥	222
肉松酥	223
花生酥条	224
花生曲奇饼	225
云石干点	226

巧克力蛋糕及甜点



制作蛋糕的基本原料	228	甜蜜伴侣	249	法式水果布朗尼蛋糕	274
制作蛋糕的基本工具	229	牛奶星球	250	核桃可可芝士蛋糕	275
蛋糕制作常见问题的解决方法和 制作关键	230	秋日花生碎	251	卡兰柠檬巧克力蛋糕	276
蛋糕原材料打发的方法	232	圣诞派对	252	蓝莓巧克力蛋糕	277
基础蛋糕体制作	234	情迷巧克力	253	奶香果仁蛋糕	278
黑巧克力蛋糕体	234	绿色心情	254	浓情巧克力	279
绿茶蛋糕体	235	布达佩斯之恋	255	巧克力核桃蛋糕	280
重油蛋糕体	236	开心乐园	256	巧克力葡萄干杏仁蛋糕	281
直角坯	237	银珠幻想	257	巧克力乳酪派	282
巧克力泥、巧克力酱的制作	238	淑女猫	258	巧克力乳酪蛋糕	283
白巧克力泥	238	小精灵	259	巧克力碎粒乳酪蛋糕	284
白巧克力酱	238	喜牛牛	260	香蕉巧克力蛋糕	285
黑巧克力泥	239	大熊猫	261	白巧克力香橙慕斯	286
黑巧克力酱	239	可爱小鹿	262	黑米巧克力慕斯	287
巧克力配件	240	快乐童年	263	焦糖巧克力慕斯	288
外方内圆巧克力片	240	粉色心情	264	咖啡巧克力洋梨慕斯	289
巧克力条	241	可爱小白兔	265	开心果巧克力慕斯	290
直角三角形巧克力片	242	小蜜蜂	266	抹茶巧克力慕斯	291
交叉花纹巧克力片	243	缤纷夏日	267	西米巧克力慕斯	292
卷形巧克力片	244	海豚世界	268	巧克力水果慕斯	293
螺旋型巧克力圈	245	企鹅之家	269	巧克力慕斯	294
熊猫宝宝	246	快乐奶牛	270	香浓巧克力樱桃慕斯	295
水果缤纷乐	247	聪明的小精灵	271	香橙巧克力慕斯	296
冰雪童话	248	蝴蝶翩翩	272	巧克力椰奶慕斯	297
		粉色小猪	273	白巧克力柠檬慕斯	298

黑白巧克力慕斯	299	乳酪马芬蛋糕	328	蒂克雷	357
蕾雅酸奶慕斯	300	柳橙蛋糕	329	黑巧克力冰沙月饼	358
榛果慕斯	301	菲拿须奶油蛋糕	330	巧克力柳橙夹心饼	359
黑加仑樱桃慕斯	302	白兰地蛋糕	331	巧克力泡芙	360
红茶慕斯	303	蓝莓核桃蛋糕	332	燕麦巧克力曲奇	361
花生酱脆皮慕斯	304	香橙芝士蛋糕	333	乳酪布丁	362
蔓越莓慕斯	305	双层芝士蛋糕	334	日式布丁	363
香草巧克力慕斯	306	黄金芝士蛋糕	335	烤芒果布丁	364
覆盆子巧克力慕斯	307	重芝士蛋糕条	336	燕麦牛奶布丁	365
芒果巧克力慕斯	308	香橙蛋糕卷	337	蜜橙吉布斯特布丁	366
巧克力樱桃慕斯	309	欧培拉	338	德士吐司乳酪球	367
栗子蒙布朗慕斯	310	沙卡体巧克力卷	339	香浓美式乳酪	368
百香草莓慕斯	311	草莓巧克力	340	焦糖坚果塔	369
草莓白乳酪慕斯	312	蛋黄酒巧克力	341	奶油水果塔	370
杏仁枸杞乳酪蛋糕	313	焦糖巧克力	342	栗子塔	371
西番莲蛋糕	314	柳橙巧克力	343	菠菜塔	372
覆盆子大理石蛋糕	315	芒果巧克力	344	无花果杏仁塔	373
安格拉斯蛋糕	316	无花果巧克力	345	玫瑰白酒塔	374
草莓巧克力奶油蛋糕	317	古典巧克力	346	香蕉乳酪派	375
白巧克力红宝石蛋糕	318	咖啡柠檬巧克力	347	柳橙酸奶派	376
红豆抹茶蛋糕	319	辣味巧克力	348	英格兰芝士	377
猕猴桃酸奶乳酪蛋糕	320	生巧克力	349	南瓜芝士	378
樱桃天使蛋糕	321	夏威夷巧克力条	350	果酱松饼	379
法式覆盆子蛋糕	322	香蕉巧克力球	351	格雷普煎饼	380
意式芝士蛋糕	323	杏仁条巧克力	352	乳酪抹茶麻薯	381
橙香酸奶芝士蛋糕	324	椰香巧克力	353	巧克力芝士卷	382
蓝莓酸奶蛋糕	325	冰薄荷巧克力	354	酸味提拉米苏杯	383
香蕉酸奶蛋糕	326	交响曲	355		
布隆森林蛋糕	327	马卡龙	356		



中式点心

在餐厅里见到精致美味的中点，你有想过自己也可以动手做出来吗？中式点心向来深受人们的欢迎，而且制作并不复杂，本章将为大家介绍具有代表性的中点的详细制作方法，以便让大家很快掌握制作要领。中点制作轻松而又简单，同时又乐趣无穷，相信你在家也能做出可口的中式点心。



制作中点的常用工具

制作中式面点怎么能少得了工具呢？工具可谓制作中式面点的关键，通过这几样小小的工具，我们就能灵活地运用材料做出变化多样的点心。作为初学者，可能对于制作中式面点所需要的工具都不太了解，对其基本功能也知之甚少。为此，我们特地介绍一下制作中点的常用工具。

1 电磁炉

电磁炉是利用电磁感应加热原理制成的电气烹饪器具。在加热过程中没有明火，因此安全、卫生。电磁炉本身很好清理，没有烟熏火燎的现象。同时，电磁炉不会像煤气那样，易产生泄露，也不产生明火，不会成为事故的诱因。此外，它本身设有多重安全防护措施，包括炉体倾斜断电、超时断电、过流、过压、欠压保护、使用不当自动停机等功能，既使有时汤汁外溢，也不存在煤气灶熄火跑气的危险，使用起来省心。在蒸煮糕点的时候，只要我们设定好时间，就可以放心地蒸煮了，完全不用担心出现蒸煮时间不足或过长状况出现，相当省时、好用。

2 刮板

刮板是用胶质材料做成的，一般用来搅拌面糊等液态材料，因为它本身比较柔软，所以也可以把粘在器具上的材料刮干净。还有一种耐高温的橡皮刮刀，可以用来搅拌热的液态材料。用橡皮刮刀搅拌加入面粉的材料时，注意不要用力过度，也不要用力划圈的方式搅拌面糊，而是要用切拌的方法，以免面粉出筋。

3 蒸笼

制作中式点心及蒸菜，不免要用到蒸笼。蒸笼的大小随家庭的需要而定，有竹编的、木制的、铝制的及不锈钢制的等，又可分为圆、方二种形态，还可分大、中、小多种型号，其中以竹编的和铝制的最常见。传统的竹编蒸笼，水蒸气能适当地蒸发，不易积水气、不易滴水，但清洗时较不方便，且需晒干后才能收藏。蒸笼的使用，是将底锅或垫锅先盛半锅水，烧开后，再将装有点心的蒸笼放入，以大火蒸之，中途如需加水应加热水，才不致影响菜肴的品质，可重叠多层同时使用。

4 电子秤

电子秤是用来对糕点材料进行称重的设备，通过传感器的电力转换，经称重仪表处理来完成对物体的计量。在制作糕点过程中，电子秤相当重要，只有称出合适分量的各种材料，才能做出一个完美的糕点。所以在选择电子秤的时候，要注意选择灵敏度高的。

5 擀面杖

擀面用的木棍儿，是中国很古老的一种用来压制面条的工具，一直流传至今，多为木制，用其捻压面饼，直至压薄，是制作面条、饺子皮、面饼等不可缺少的工具。在选择时最好选择木质结实、表面光滑的擀面杖，尺寸依据平时用量选择。

中式面点的分类和制作特点

制作中式面点怎么能少得了工具呢？工具可谓是制作中式面点的关键，通过这几样小小的工具，我们就能灵活地运用材料做出变化多样的点心。作为初学者，可能对于制作中式面点所需要的工具都不太了解，对其基本功能也知之甚少。为此，我们特地介绍一下制作中点的常用工具。

1 中式面点的分类

①酥皮类

用筋性面团包油酥，多层折叠成皮料。大多包馅后成型、焙烤制成，如京八件、苏式月饼、潮州老婆饼、牛舌饼等。

②浆皮类

用糖浆和面，经包馅、成型、焙烤制成，如提浆月饼、双麻月饼。

③混糖皮类

用糖粉和面，经包馅、成型、焙烤制成，如广式月饼。

④饼干类

为手工制作糕点式饼干。油、糖、面、水混合一起，擀片成型、焙烤制成，如高桥薄脆、麻香饼。

⑤酥类

用高油、糖和面，印刷切块成型、焙烤制成，如杏仁酥、糖酥。

⑥蛋糕类

用蛋量大，加入糖、面，搅打成糊，浇模成型，焙烤或蒸制，如喇嘛糕、方糕。

⑦油炸类

调制成型后以油炸熟制，如排叉、麻花、萨其

玛等。

⑧其他类

凡配料、加工、熟制方法不同于前7种的中式面点均属于此，如绿豆糕、元宵、各种糕团等。

2 中式面点的制作特点

①选料精细，花样繁多

中点的选料相当精细，只有将原料选择好了，才能制出高质量的面点。同时中式面点花样繁多，具体表现在下列方面：

☆因不同馅心而形成品种多样化。如：鲜肉包、菜肉包、豆沙包、水晶包等。

☆因不同用料而形成品种多样化。如：麦类制品中有面条、蒸饺、锅贴、馒头等。

☆因不同成形方法而形成品种多样化。如：包法可形成小花包、烧卖等，捏法可形成鸳鸯饺、四喜饺等。

②讲究馅心，注重口味

馅心的好坏对制品的色、香、味、形、质有很大的影响。讲究馅心，具体体现在下列方面：

☆馅心用料广泛。馅料有肉、鱼、虾、蛋、乳、蔬菜、果品等，种类丰富多样。

☆精选用料，精心制作。馅心的原料一般都选择品质最好的部位。

☆成形技法多样，造型美观。面点通过各种技法可形成各种各样的形态，造型美观逼真。

面点成型法

成型就是将调制好的面团制成各种不同形状的面点半成品。成型后再经制熟才能称为面点制品。成型是面点制作中技艺性较强的一道工序，成型的好坏与否将直接影响到面点制品的外观形态。面点制品的花色很多，成型的方法也多种多样。大体可分为擀、按、卷、包、切、摊、捏、镶嵌、叠、模具成型等諸多手法。

1 擀

面点制品在成型前大多要经过“擀”这一基本技术工序，擀也可作为制作饼类制品的直接手法。中式面点中的饼类在成型时并不复杂，它们只需要用擀面杖擀制成规定的要求即可。在制饼时，首先将面剂按扁，再用擀面杖擀成大片，刷油、撒盐。然后再重叠成卷成筒形，封住剂口、最后擀成所需要的形状。

2 按

按就是将制品生坯用手按扁压圆的一种成型方法。按又分为两种：一种是用手掌根部按；另一种是用手指按（将食指、中指和无名指三指并拢）。这种成型方法多用于形体较小的包馅饼种，如馅饼、烧饼等，包好馅后，用手一按即成。按的方法比较简单，比擀的效率高，但要求制品外形平整而圆、大小合适、馅心分布均匀、不破皮、不露馅、手法轻巧等。

3 卷

卷是面点成型的一种常见方法，卷可分为两

种：一种是从两头向中间卷然后切剂，这样的卷剂为双螺旋式，我们称之为“双卷”，可适用于制作鸳鸯卷、蝴蝶卷、四喜卷、如意卷等；

另一种是从一头一直向另一头卷起成圆筒状，这种卷可称之为“单卷”，适用于制作蛋卷、普通花卷等。无论是单卷还是双卷，在卷之前都是事先将面团擀成大薄片，然后刷油（起分层作用）、撒盐、铺馅，最后再按制品的不同要求卷起。卷好后的筒状较粗，一般要根据品种的要求，将剂条搓细，然后再用刀切成面剂即可使用。

4 包

包就是将馅心包入坯皮内，使制品成型的一种手法。包的方法很多，一般可分为无缝包、卷边包、捏边包和提褶包等。

5 捏

捏是以包为基础并配以其他动作来完成的一种综合性成型方法。捏的难度较大，技术要较强，捏出来的点心造型别致、优雅，具有较高的艺术性，所以这类点心一般用于中、高档筵席。筵席中常见的木鱼饺、月牙饺、冠顶饺、鸳鸯饺、四喜饺、蝴蝶饺、金鱼饺及部分油酥制品、苏州船点等均是用捏的手法来成型的。

捏可分为挤捏（木鱼饺就是双手挤捏而成）、准捏（月牙饺就是用右手的大拇指和食指推捏而成）、叠捏（冠顶饺就是将圆皮先叠成三角形，翻身后再加馅再

捏而成)、扭捏(青菜饺就是先包馅再上拢,再按顺时针方向把每边扭捏到另一相邻的边上去而成型的)。另外还有花捏、褶捏等多种多样的捏法。

捏法主要讲究的是造型。捏什么品种,关键在于捏得象不象,尤其是苏州船点中的动物、花卉、鸟类等,不仅色彩要配以得当,更重要的是形态要逼真。

6 叠

叠是将坯皮重叠成一定的形状(弧形、扇形等),然后再经其他手法制成制品的一种间接成型法。酒席上常见的荷叶夹、桃夹、猪蹄卷、兰花酥、莲花酥等都是采用叠法成型的。叠的时候,为了增加风味往往要撒少许葱花、细盐或火腿末等;为了分层往往要刷上少许色拉油。

7 摊

摊是用较稀的水调面在烧热的铁锅上平摊成型的一种方法。摊的要点是:将稀软的水调面用力打搅上劲。摊时的火候要适中,平锅要洗净,每摊完一张要刷一次油,摊的速度要快,要摊匀、摊圆,保证大小一致,不出现砂眼、破洞。

8 切

切的方法多用于北方的面条(刀切面)和南方的糕点。北方的面条是先擀成薄片,再叠起,然后切成条形。南方的糕点往往是先制熟,待出炉稍冷后再切制成型。

切可分为手工切和机械切两种。手工切可适于小批量生产,如小刀面、伊府面、过桥面等;机械切适于大批量生产,特点是劳动强度小、速度快。但

是,制品的韧性和咬劲远不如手工切。

9 模具成型

模具成型是利用各种食品模具压印制作成型的方法。模具又叫模子、邱子,有各种不同的形状,如鸡、桃叶、梅花、佛手形状的,还有花卉、鸟类、蝶类、鱼类等。用模具制作面点的特点是形态逼真、栩栩如生,且使用方便、规格一致。在使用模具时,不论是先入模后成熟还是先成熟后压模成型,都必须事先将模子抹上熟油,以防粘连。

10 滚沾

滚沾成型中最典型的是元宵,即以小块的馅料沾水,放入盛有糯米粉的簸箕中均匀摇晃,让沾水的馅心在干粉中来回滚沾,然后再沾水滚沾。反复多次,即成圆圆的元宵。采用滚沾法成型的面点品种还有藕粉圆子、炸麻团、冰花鸡蛋球、珍珠白花球等。

11 镶嵌

镶嵌是把辅助原料嵌入生坯或半成品上的一种方法,如米糕、枣饼、百果年糕、松子茶糕、果子面包、夹沙糕、三色拉糕、八宝饭等,都是采用此法成型的。用这种方法成型的品种,不再是原来的单调形态和色彩,而是更为鲜艳、美观,尤其是有些品种镶嵌上红、绿丝等。不仅色泽较雅丽,而且也能调和品种本色的单一化。镶嵌物可随意摆放,但更多的是拼摆成有图案的几何造型。



擀



包



模具成型

详解八大发面技巧

中式面点制作的一大重点就是发面。发面也是很讲究技巧性的工序，下面就为您介绍发面的八大技巧。

1 选对发酵剂

发面用的发酵剂一般都用干酵母粉。它的工作原理是：在合适的条件下，发酵剂在面团中产生二氧化碳气体，再通过受热膨胀使得面团变得松软可口。

活性干酵母（酵母粉）是一种天然的酵母菌提取物，它不仅营养成分丰富，更可贵的是，它含有丰富的维生素和矿物质，且对面粉中的维生素还有保护作用。不仅如此，酵母菌在繁殖过程中还能增加面团中的B族维生素。所以，用它发酵制作出的面食成品要比未经发酵的面食（如饼、面条等）营养价值高出好几倍。

酵母的发酵力是酵母质量的重要指标。在面团发酵时，酵母发酵力的高低对面团发酵的质量有很大影响。如果使用发酵力低的酵母发酵，将会引起面团发酵迟缓，容易造成面团涨润度不足，影响面团发酵的质量。所以要求一般酵母的发酵力在650克以上，活性干酵母的发酵力在600克以上。

2 发酵粉的用量宜多不宜少

在面团发酵过程中，发酵力相等的酵母，用在同品种、同条件下进行面团发酵时，如果增加酵母的用量，可以促进面团发酵速度。反之，如果降低酵母的用量，面团发酵速度就会显著地减慢。所以在面团发酵时，可以用增加或减少酵母的用量来适应面团发

酵工艺要求。

对于面食新手来说，发酵粉宜多不宜少，能保证发面的成功率。发酵粉是天然物质，用多了也不会造成不好的结果，只会提高发酵的速度。

3 活化酵母菌对新手比较重要

对于新手来说，酵母的用量多少和混合不均匀等问题，会对发面结果产生一些影响。所以，建议新手先活化酵母菌：适量的酵母粉放入容器中，加30℃左右的温水（和面全部用水量的一半左右即可，别太少。如果图省事，全部水量也没问题。）将其搅拌至融化，静置3~5分钟后使用。这就是活化酵母菌的过程。然后再将酵母菌溶液倒入面粉中搅拌均匀。

4 和面的水温要掌握好

温度是影响酵母发酵的重要因素。酵母在面团发酵过程中要求有一定的温度范围，一般控制在25~30℃。如果

温度过低就会影响发酵速度。温度过高，虽然可以缩短发酵时间，但会给杂菌生长创造有利条件，而影响产品质量。例如，醋酸菌最适温度35℃，乳酸菌最适温度是37℃，这两种菌生长繁殖快了会提高面包酸度，降低成品质量。所以，面团发酵时温度最好控



制在25~28℃，高于30℃或工艺条件掌握不好，都容易出质量事故。

但很多朋友家里没食品用温度计怎么办？用手来感觉吧。别让你的手感觉到烫来就行。特别提示：用手背来测水温。就算是在夏天，也建议用温水。

5 面粉和水的比例要适当

面粉、水量的比例对发面很重要。那么什么比例合适呢？大致的比例是：500克面粉，用水量不能低于250克。当然，无论是做馒头还是蒸包子，你完全可以根据自己的需要和饮食习惯来调节面团的软硬程度。

酵母在繁殖过程中，一定范围内，面团中含水量越高，酵母芽孢增长越快，反之，则越慢。

所以，面团调得软一些，有助于酵母芽孢增长，加快发酵速度。正常情况下，较软的面团容易被二氧化碳气体所膨胀，因而发酵速度加快，较硬的面团则对气体膨胀力的抵抗能力强，从而使面团发酵速度受到抑制。所以适当地提高面团含水量对面团发酵是有利的。

同时也要注意，不同的面粉吸湿性是不同的，还是要灵活运用。

6 面团要揉光滑

面粉与酵母、清水拌匀后，要充分揉面，尽量让面粉与清水充分结合。面团揉好的直观形象就是：面团表面光滑滋润。水量太少揉不动，水量太多会沾手。



7 保证适宜的温湿度

一般发酵的最佳环境温度在30~35℃之间，最好别超过40℃。湿度在70~75%之间，这个数据下的环境是最利于面团发酵的。温度太低，因酵母活性较弱而减慢发酵速度，延长了发酵所需时间；温度过高，则发酵速度过快。湿度低于70%，面团表面由于水分蒸发过多而结皮，不但影响发酵，而且影响成品质量。适于面团发酵的相对湿度，应等于或高于面团的实际含水量，即面粉本身的含水量（14%）加上搅拌时加入的水量（60%）。面团在发酵后温度会升高4~6℃。若面团温度低些，可适当增加酵母用量，以提高发酵速度。

8 别忘了二次发酵

糖的使用量为5%~7%时产气能力大，超过这个范围，糖量越多，发酵能力越受抑制，但产气的持续时间较长，此时要注意添加氮源和无机盐。

盐能抑制酶的活性。因此，盐添加量越多，酵母的产气能力越受到限制。但盐可增强面筋筋力，使面团的稳定性增大。添加少许盐，能缩短发酵时间，还能让成品更松软。

添加少许牛奶，可以提高成品品质。乳制品的缓冲作用，能使面团的pH值下降缓慢。但在多糖且含有乳酸菌的面团中，乳酸菌生成迅速，使持气能力下降。

添加少许鸡蛋液，不仅能增加营养，而且蛋的pH值较高，蛋白具有缓冲作用和乳化作用，可增强面团的稳定性。

添加少许醪糟，能协助发酵并增添成品香气。

添加少许蜂蜜，可以加速发酵进程。