

首次「最丰富的烘焙秘方」大公开

一个人的 烤箱

烘焙新手美味秘籍

熊冬冬◎著

湖北科学技术出版社



最贴心的烘焙心得



最简单直观的烘焙步骤



最生动幽默的烘焙经历





烘焙新手美味秘籍

图书在版编目(CIP)数据

一个人的烤箱：烘焙新手美味秘籍 / 熊冬冬著
· — 武汉：湖北科学技术出版社，2011.4
ISBN 978-7-5352-4633-2

I. ①—… II. ①熊… III. ①烘焙—糕点加工 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第231630号

责任编辑：唐洁

封面设计：戴旻

出版发行：湖北科学技术出版社

电话：027-87679468

地 址：武汉市雄楚大街268号

邮编：430070

(湖北出版文化城B座12-13层)

网 址：<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷：武汉市首壹印务有限公司

邮编：430024

889×1194 1/24

8 印张

2 插页

200 千字

2011 年 4 月第 1 版

2011 年 4 月第 1 次印刷

定价：20.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前 言



★烘焙是一个人的魔法★

在某个阳光明媚的清晨,或细雨纷飞的午后,厌倦了日复一日的油烟,想要为生活添点儿奇趣?一捧面粉、一个鸡蛋、一撮糖加上些许黄油,就能让你尽情展开创意的翅膀,大显身手。是让手指饼伴随你悠闲度过浮生半日,还是和某个特别的人共享提拉米苏,或是为全家送上一大盘金黄的奶油蛋糕,完全取决于你自己。无论是一个人、两个人,还是一家、一群人,生活会改变,可是,想要精心呵护自己、呵护生活的心意,是不会改变的。这份心意,就让它凝固在一份份甜蜜的西点之中吧。

为了帮助你在烘焙的道路上走得更顺利,我们为你送上这本书。

从传统的欧美烘焙食谱,到日本的新式配方,总有一款会让你倾心。欧美人口味浓烈,砂糖、奶油和香料等用得极其慷慨。日式配方则更清淡、健康。你可以按自己的口味选择。另外,为了方便你参阅,在每篇的开头,我们专门列出了基础的配方,然后是进阶版本,最后则是比较有难度的特色点心。是打算从零开始,还是挑战高峰,进度完全由你自己掌控。

特别要指出的是,传统烘焙食谱中常用1杯、 $\frac{1}{2}$ 大匙、 $\frac{1}{4}$ 小匙等这些传统西方计量单位。为了更适应我国的阅读习惯,我们统一换算成克和毫升(一般情况下1杯约为240毫升;1大匙为15毫升;1小匙为5毫升),并附上主要材料换算表,以供你参考。





材料名称	容积	重量	容积	重量
高筋面粉	1 杯	120 克	1 大匙	7.5 克
低筋面粉	1 杯	100 克	1 大匙	6.9 克
中筋面粉	1 杯	110 克	1 大匙	7.2 克
黄油	1 杯	227 克	1 大匙	14 克
牛奶	1 杯	227 克	1 大匙	14 克
色拉油	1 杯	227 克	1 大匙	14 克
水	1 杯	240 克	1 大匙	15 克
鸡蛋(连蛋壳)	1 个	约 60 克		
蛋黄	1 个	15~20 克		
蛋清	1 个	35~40 克		
食盐	1 小匙	5 克		
细砂糖	1 杯	200 克	1 大匙	12.5 克
粗砂糖	1 杯	220 克	1 大匙	14 克
糖粉	1 杯	130 克	1 大匙	8 克
玉米生粉	1 杯	200 克	1 大匙	12.5 克
奶粉	1 杯	112 克	1 大匙	7 克
可可粉	1 大匙	7 克		
蜂蜜	1 杯	340 克	1 大匙	21 克
干酵母	1 大匙	10 克	1 小匙	3.3 克
泡打粉	1 小匙	3.5 克		
苏打粉	1 小匙	4.7 克		
塔塔粉	1 小匙	3.2 克		
吉利丁粉	1 大匙	10 克	1 小匙	3.3 克

接下来,就请提起围裙的裙摆,舞动你魔力的指尖,让这本小书陪伴你,在烘焙的奇境花园中尽情游弋吧!

熊冬冬

2011 年 1 月 1 日

目

录

准备工作篇

材料篇 / 2

- 面粉 / 2
- 糖 / 7
- 酵母 / 8
- 化学膨松剂 / 9
- 植物性黄油 / 10
- 白油 / 10
- 乳制品 / 10
- 其他原料 / 13
- 香料 / 14

工具篇 / 18

- 烤箱 / 18
- 案板 / 20
- 打蛋器 / 20
- 秤 / 21
- 量杯和量匙 / 21
- 刮刀 / 21
- 面粉筛 / 22
- 模具 / 22
- 裱花袋和裱花嘴 / 23
- 厨师机 / 23
- 抹刀 / 23
- 刮板 / 24
- 轮刀 / 24
- 毛刷 / 24
- 油纸、不沾油布、锡纸 / 24
- 分蛋器 / 24
- 其他能用到的杂项 / 24

饼干篇

饼干的前世今生 / 26

饼干家族 / 26

手把手教你做饼干 / 28

美味配方 / 31

- 基础酥松饼干 / 31
- 基础酥硬饼干 / 31
- 基础脆硬饼干 / 32
- 基础软饼干 / 32
- 基础乳沫饼干 / 33
- 可可曲奇 / 33
- 红茶曲奇 / 34
- 丹麦蓝罐曲奇 / 34
- 巧克力片曲奇(趣多多曲奇) / 35
- 土豆芝士曲奇 / 35
- 圣尼古拉斯曲奇 / 36
- 蜂蜜曲奇 / 36
- 全麦曲奇 / 37
- 溶化时刻曲奇 / 37
- 墨西哥婚宴喜饼 / 38
- 指印曲奇 / 38
- 黑巧克力核桃曲奇 / 39
- 猫舌曲奇 / 39
- 可可棒曲奇 / 40
- 玛格丽特饼干 / 40
- 葡萄斯康饼 / 41
- 南瓜芝士司康饼 / 41
- 巧克力杏仁饼 / 42
- 意大利杏仁脆饼 / 42
- 日式全麦脆饼 / 43
- 摩卡咖啡脆饼 / 43
- 双色





- 饼干 / 44 ●芝士咸饼干 / 44 ●杏仁奶酪饼 / 45 ●鸡蛋饼干 / 46
●万圣节饼干 / 46 ●太妃饼干 / 47 ●欧式芝麻饼 / 47 ●可可饼干 / 48
●培根饼干 / 48 ●柠檬圈圈饼 / 49 ●美式脆饼 / 49 ●达克瓦兹 / 50
●马卡龙 / 51 ●全麦饼干 / 52 ●鲜果蛋白饼 / 52 ●乌龟布朗尼 / 53
●姜饼小人 / 54 ●圣诞姜饼屋 / 55 ●杏仁樱桃方块 / 56 ●黄金杏仁
条 / 56 ●巧克力燕麦条 / 57 ●迷迭香棒 / 57 ●苏格兰牛油酥 / 58
●巧克力奶酥 / 58 ●费南雪 / 59 ●椰丝球 / 60 ●朗姆酒雪球 / 60
●莎布蕾(法国黄油饼干) / 61 ●南瓜夹心饼 / 62

蛋糕篇

蛋糕的前世今生 / 64

蛋糕家族 / 65

手把手教你做蛋糕 / 66

美味配方 / 74

- 磅蛋糕 / 74 ●美式磅蛋糕 / 75 ●海绵蛋糕 / 75 ●海绵蛋糕 2 / 76
●蛋糕卷 / 76 ●轻芝士蛋糕 / 77 ●提拉米苏 / 78 ●基础戚风蛋糕 / 79
●蓝莓慕斯 / 80 ●基础玛芬蛋糕 / 81 ●舒芙蕾 / 81 ●红枣磅蛋糕 / 82
●大理石磅蛋糕 / 82 ●葡萄干磅蛋糕 / 83 ●栗子磅蛋糕 / 83 ●热内亚
蛋糕 / 84 ●葡萄干海绵蛋糕 / 85 ●抹茶海绵蛋糕 / 85 ●伯爵蛋糕 / 86
●天使蛋糕 / 87 ●魔鬼蛋糕 / 87 ●苹果脆皮蛋糕 / 88 ●美式玛芬 / 89
●巧克力玛芬 / 89 ●日式栗子玛芬 / 90 ●芒果轻芝士蛋糕 / 91 ●蓝莓
芝士冻糕 / 91 ●纽约芝士蛋糕 / 92 ●日式芝士蛋糕 / 93 ●日式芝士
蛋糕 2 / 93 ●百利酒芝士蛋糕 / 94 ●红薯芝士蛋糕 / 95 ●水果篮芝士
蛋糕 / 96 ●全麦戚风 / 97 ●红茶戚风 / 97 ●抹茶戚风 / 98 ●咖
啡戚风 / 98 ●巧克力蛋糕卷 / 99 ●抹茶红豆卷 / 99 ●三色蛋糕卷 / 100
●木材蛋糕卷 / 101 ●摩卡咖啡波士顿派 / 101 ●香草舒芙蕾 / 102



- 祖母蛋糕 / 103
- 岩浆巧克力蛋糕 / 103
- 金色水果蛋糕 / 104
- 红色天鹅绒蛋糕 / 105
- 胡萝卜蛋糕 / 106
- 德国黑森林蛋糕 / 107
- 国王蛋糕 / 108
- 菠萝翻转蛋糕 / 109
- 蜂鸟蛋糕 / 110
- 巧克力慕斯蛋糕 / 111
- 奥地利沙河蛋糕 / 112

面包篇

面包的起源 / 114

面包家族 / 114

手把手教你做面包 / 115

美味配方(基础篇) / 121

- 甜面包 / 121
- 白吐司 / 122
- 菠萝包 / 123
- 小餐包 / 123
- 牛角面包 / 124
- 汉堡包 / 124
- 汤种面包 / 125
- 简易汤种白吐司 / 125
- 基础法国面包面团 / 126
- 皮力欧许吐司 / 126

美味配方(进阶篇) / 127

- 奶香吐司 / 127
- 紫薯吐司 / 128
- 自制酵母吐司 / 128
- 全麦吐司 / 129
- 胚芽吐司 / 129
- 玉米吐司 / 130
- 坚果吐司 / 130
- 云朵吐司 / 131
- 牛奶吐司 / 131
- 红豆汤种吐司 / 132
- 卡士达汤种面包 / 132
- 墨西哥汤种面包 / 133
- 美式香蕉简易面包 / 134
- 南瓜简易面包 / 134
- 奶油面包 / 135
- 芝麻面包 / 135
- 美式甜面包 / 136
- 芝士面包 / 136
- 玫瑰面包 / 137
- 麸皮面包 / 137
- 圣诞花环面包 / 138
- 葡萄干苏打面包 / 138
- 爱尔兰辣苏打面包 / 139
- 维也纳面包 / 140
- 意大利面包条 / 140
- 葡萄干法包 / 141
- 法棍 / 141
- 法国软面包 / 142
- 希腊皮塔面包 / 142
- 巴西麻薯 / 143
- 普罗旺斯香草面包 / 144
- 丹麦牛角面包 / 144
- 丹麦肉桂面包 / 145
- 英式面包 / 146
- 布利欧瑞士面包 / 146
- 意大利炉火面包(芙卡夏面



- 包) / 147 ●乡村面包 / 148 ●百吉饼 / 149 ●免油炸甜甜圈 / 150
●热狗面包卷 / 150

比 萨 篇

比萨的故事 / 152

手把手教你做比萨 / 152

- 做比萨皮 / 152 ●做比萨陷 / 153 ●基本比萨饼皮 1 / 154 ●基本比萨饼皮 2 / 154
●薄脆比萨饼皮 / 155 ●全麦比萨饼皮 / 155 ●基本比萨汁 1 / 156 ●基本比萨汁 2 / 156
●免烹饪比萨汁 / 156 ●大蒜油比萨汁 / 157 ●加利福尼亚比萨汁 / 157 ●西南比萨汁 / 157

美味配方 / 158

- 罗马比萨 / 158 ●夏威夷比萨 / 158 ●水果比萨 / 159 ●什锦蔬菜比萨 / 159
●洋葱火腿比萨 / 160 ●鸡丝蘑菇比萨 / 160 ●墨西哥比萨 / 161
●美式薄比萨 / 162 ●纽约比萨 / 163 ●泰式鸡肉比萨 / 163 ●美式炸比萨 / 164

派 和 塔

派和塔的故事 / 166

派的家族 / 166

烤派和塔使用的工具 / 167

手把手教你做派 / 167

手把手教你做塔 / 170

美味配方 / 171

- 美式苹果派 / 171 ●牧羊人派 / 172 ●南瓜派 / 172 ●柠檬蛋白派 / 173
●桃子派 / 174 ●蓝莓派 / 175 ●简易柠檬派 / 176 ●樱桃派 / 176
●豌豆鸡肉派 / 177 ●波士顿奶油派 / 178 ●鱼肉土豆派 1 / 179 ●鱼肉土豆派 2 / 180
●布朗尼塔 / 180 ●葡式蛋挞 / 181 ●牛油香草蛋挞 / 182 ●水果塔 / 183
●柠檬塔 / 184



ZHUN BEI GONG ZUO PIAN

准 备 工 作 篇



想学烘焙，可不知从哪儿入手？

做法看上去很复杂？

担心烤得不好吃，被笑话？

.....

其实烘焙并不是一件那么难的事。早在一万年前，当刚从猎人转职成农夫的新石器居民捧起第一把麦粒时，他们就开始烘焙了。最原始的面包就是两河流域某个村落里隔火烤熟的一块死面疙瘩。

接下来人类不断尝试。发酵工艺归功于古埃及；古波斯人将各种好吃的东西塞进面团；阿拉伯人传播配方；而欧洲人将这一切发扬光大。时到如今，西点家族开枝散叶，繁育出饼干、蛋糕、面包、派等众多子孙。面疙瘩老爷爷外貌朴实，其后代们却蓬松、香甜、柔软，就像贫民窟里走出的百万富翁，让人目眩神迷。不过，万变不离其宗……

在做任何尝试前，总会有大大小小的拦路虎堵住去路，这是正常的。但只要放下顾虑，开始行动，就会发现所有困难都没有想象中的可怕。想从生手变成熟手，再由熟手进化为高手，实践是最好、也是最快的途径。俗话说得好，所有错误的路都是难走的。因此，首先让我们来确认一些基础知识。

成功的烘焙依赖于五大要素：正确的材料、正确的工具、正确的技巧、正确的温度和正确的时间。



2 材料篇

面粉

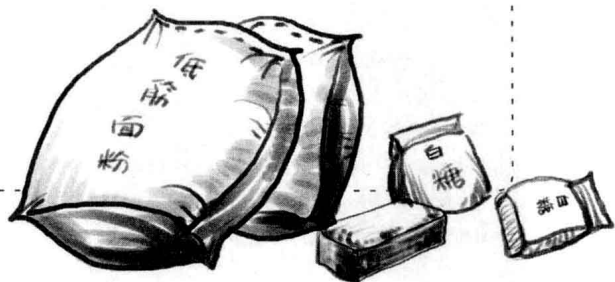


它是最基本的烘焙原料。洁白的面粉就像是绽放在厨房中的雪花，凑巧的是，它的词源原本就是 flower，在法语中被拼成 flour 或 fleur，后来才变成我们熟知的单词 flour。法国有句古谚：fleur de farine，意思是：“食物中最美妙的部分”。面粉不愧此名，其好处实在太多：能填饱肚子、保存期长、易携带、易贩运。因此面粉很快流行开来，成了欧洲、北美、中东和北非居民的主食。



面粉的用途广泛，使用不同种类的面粉做出的糕点千姿百态：饼干香脆，面包柔韧，蛋糕细滑。除了做糕点，面粉也被用来做比萨馅、布丁、酱料乃至浓汤。和面时在烤盘或案板上撒一层干面粉，还可以防止面团粘底。

不过，由于种植时间、地带及土壤成分的不同，小麦麦粒的蛋白质含量有很大差异，而这一点正是划分面粉的最关键标准。面粉中的蛋白质影响着糕点的味道与外形。蛋白质同水混合加热后还会膨胀，让点心变得富有嚼劲。



★ 面粉中的蛋白质 ★

面粉按蛋白质的含量从高到低排列，共有三兄弟：

低筋面粉

英文叫cake flour, soft flour, weak flour, low protein flour，蛋白质含量低，为7%~9%，生成的面筋少，通常制作蛋糕和饼干。不少欧洲国家如英国、法国和德国都盛产低筋面粉。

高筋面粉

英文里gluten flour, strong flour, bread flour, baker's flour, high protein flour，都指的这种面粉。它所含的面筋，也就是蛋白质最多，达12%~15%，适于制作面包。世界上最优质的高筋面粉产于加拿大。

中筋面粉

英文为Plain flour，蛋白质含量9%~11%，介于前两种面粉之间，常用来做中式点心，但烘焙西点也同样好用。我国所产的面粉基本都属于中筋面粉，美国、澳大利亚也生产这类面粉。



贴士

作为新手的你,如何辨别这些面粉中看不到的蛋白质比例,还真是件不容易的事情,特别是中国,面粉的命名体系和西方大不相同,并非按蛋白质含量,而是按加互互艺和出粉率来划分的。出粉率越低,等级越高。比如特制一等粉(或称富强粉、精粉)、特制二等粉(或称上白粉)、标准粉、次粉(或称饲料粉)等。所以最好在超市购买面粉时,注意外包装上有没有标出详细的营养成分,特别是蛋白质含量。如没有明确标识,基本上就是中筋面粉。注意,面粉等级高可并不代表蛋白质含量高,请别将“高精”误做“高筋”了。

如果你手上正有高筋和低筋两种面粉,我们就可以好好比较一下它们的区别了。首先是看,把高筋面粉和低筋面粉洒在案板上,高筋粉的面粉颗粒比低筋粉分布得更均匀。低筋粉由于吸水能力差,会变成一小团一小团的。第二是可以用手捻。用同样力度捻动两种面粉,高筋粉很干爽,低筋粉会有点发涩。三嘛,抓一把面粉攥成团,在手心轻轻掂几下,然后松手。如果粉团很快散开,是高筋面粉;如果松手后还能保持形状,就是低筋面粉,这几种方法百试不爽。

有的朋友附近没有什么大超市,结果只买来一袋普通的饺子粉,也就是中筋面粉,那可以用来做烘焙吗?很高兴的告诉你,其实这是完全可以的,用中筋面粉同样能成功地做出西点,只要不是特别追求蓬松柔软的效果。不过请注意,面粉的筋度和吸水能力成正比,中筋面粉吸水能力比高筋面粉弱。所以用中筋面粉做面包时应相应少放水,建议分3~4次加水,靠自己的手感觉合适的水量。如果想做蛋糕,可以按照4:1的比例将中筋面粉和玉米生粉混合,就可代替蛋糕粉了。

★ 国内市场上常见的面粉: ★

强化粉

为恢复制粉过程中受破坏的营养成分,提高面粉的营养价值,满足人体需要,而在面粉中添加适量营养素所制成的面粉。

特一粉

又名富强粉,是小麦种子最核心的部分磨出的面粉,这种面粉价格较高,但口味好,营养丰富。常用来制作高档中式点心。

饺子粉

是蛋白质含量比较高的中筋面粉。擀成的面皮有咬劲,不易破。在买不到高筋面粉进行烘焙的时候,也可以用饺子粉替代。



雪花粉

由宁夏、内蒙古等地生产的优质小麦精加工制成的优质面粉。颜色雪白，故市场上通称雪花粉，实际上这并不是很标准的名称。蛋白质含量约 10.5%，同样属于中筋面粉。所含蛋白质质量优良，色泽韧性俱佳。

专用粉

预先加入添加剂，用于生产特定产品的面粉，有面包专用粉、馒头专用粉、面条专用粉、糕饼专用粉、饺子专用粉等等。

**有机面粉**

环保潮流下的新产品，由完全不使用农药和化肥种植的小麦加工制成，数量少、价格高。

★ 西方市场上常见的面粉 ★

通用面粉 All-purpose flour/plain flour

其实这是一种蛋白质含量在 10%~12% 的面粉，基本相当于我们的中筋面粉，可以拿来烘焙几乎所有点心，用途正如其名，最为广泛。

面包粉 Bread Flour/strong flour/hard flour

在普通面粉中加入了麦芽、维生素以及谷蛋白等添加剂，专门用于做面包。面包粉的蛋白质含量比高筋面粉更高，可达 14%~15%，做出的面包蓬松绵韧，嚼劲一级棒。

蛋糕粉 Cake Flour/soft flour

是经氯气处理过的低筋面粉，蛋白质含量仅为 6%~8%，能让蛋糕成品软滑浓腻。如果买不到，也可用中筋面粉和玉米生粉，按照 4:1 的比例混合后代替。

**糕粉** Pastry Flour

蛋白质含量比蛋糕粉高一点，约为 8%~10%，但也是低筋面粉。适合做松糕、派和曲奇。



自发面粉 Self-rising flour/self-raising flour

添加了泡打粉和盐的面粉，蛋白质含量约 8%~9%。虽然这种面粉号称“很方便”，但并不好用：第一，因为事先已经加过做点心时泡打粉和盐，就必须相应少放，分寸比较难把握。其次，泡打粉有时效。所以自发面粉不能长期保存，放久了就没法发起来。因此一般不推荐使用这种面粉。

预混粉 Premix flour

是按比例将面粉、糖、油脂、奶粉、改良剂、盐等预先混合好的面粉，可以说是点心专用粉。目前市面上有海绵蛋糕预混粉，曲奇饼预混粉，松饼预混粉等等。

★ 各式各样的粉类原料 ★

全麦面粉 whole-wheat flour

是由整粒小麦磨成的面粉，保留了胚芽、麸皮和胚乳。因为含麸皮，看上去黑黑的有点丑，可营养价值比白面粉高很多，富含 B 族维生素和烟碱酸。但也有缺点，全麦粉做成的面包看上去又小又硬、吃起来粗糙且不易消化。所以做全麦面包时通常会掺些高筋面粉，一般全麦粉与高筋面粉的比例为 4 : 1。

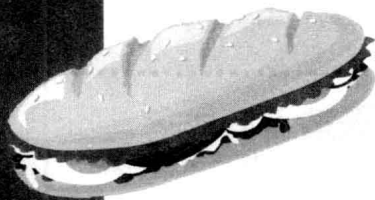
裸麦面粉 Rye Flour

裸麦又称黑麦，裸麦面粉也就是黑麦粉。它富含微量元素，对预防癌症和心血管疾病有功效。纯由裸麦粉做的点心很黑，又硬又沉像砖头，口感不佳。所以通常拿它和高筋面粉混合使用，一般裸麦与高筋面粉比例为 1 : 3。

贴士

裸麦面粉的等级与类型

淡色裸麦面粉 (Light rye) 色泽最白，组织细嫩，淀粉含量高，蛋白质含量较低。中色裸麦面粉 (Medium rye) 由去掉麸皮的裸麦粒磨成。颜色比较深，蛋白质含量也较高。深色裸麦面粉 (Dark rye) 取自于最靠近米糠的部分加以研磨，颜色最黑，含淀粉最少。



玉米淀粉 *corn starch*

厨房常客,俗名生粉,做菜时用来勾芡。而在西点里,利用它遇热变黏稠的特性,一般拿来做点心馅儿。

**大麦粉** *barley flour*

大麦营养丰富,对消化不良、食欲不振的人特别适合。它在中东、北非和东非被当做主食,而在我国主要被用来制造啤酒和饲料。由于大麦麦粒含的谷蛋白少,单独做面包会发不起来。想用大麦粉做点心,必须先同普通小麦面粉混合。

燕麦粉 *oats flour*

燕麦富含维生素B群、维生素E、锌和纤维素,也是一种健康食品。可以和普通面粉混合烘焙面包,但不能单独使用,因为它和大麦一样,也缺乏发面必需的谷蛋白。

糖
sugar

糖是烘焙出美味点心的关键。做西点常用的是糖粉、细砂糖以及白砂糖。有些特殊风味的西点会用得上红糖、蜂蜜或枫糖。

糖粉 *icing sugar*

糖粉是糖和淀粉的混合物。外观是白色粉末状。用糖粉和面能让发好的面团上出现漂亮的纹路,美化点心的外形。此外,糖粉也可以筛在糕点上做装饰。



细砂糖和白砂糖

都是纯净蔗糖，区别在于细砂糖颗粒更小，更容易溶解在面团中。



红糖 brown sugar

有很多名称，如黄糖、片糖、黄片糖、砂糖、黄砂糖、赤砂糖、紫砂糖、黑砂糖等。是未经精炼的粗糖，富含钙、铁和多糖，能补血、帮助消化和温暖身体，特别适合妇女和老人。

枫糖 maple sugar

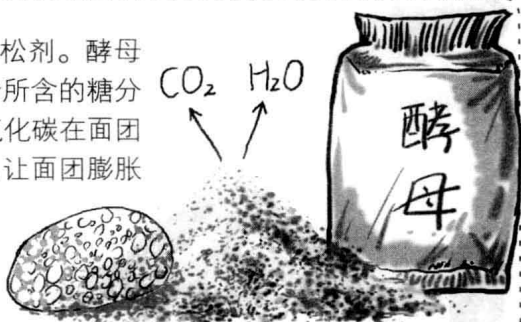
使用槭树汁熬制成的糖，又名槭糖，盛产于加拿大。枫糖热量比其他糖低，且营养丰富，钙、镁和有机酸的含量很高。它有着独特的木香，是北美印第安人抵御漫长严冬的宝物。但枫糖浆在国内超市不易买到，主要依靠网购，价钱也较贵。网上 1000 毫升家庭装通常卖到 200 多元，50 毫升装的至少也在 10 多元。可结合实际需求购买。

酵母 yeast



做面包时必备的膨松剂。酵母菌是一种真菌，能将面粉所含的糖分分解成二氧化碳和水。二氧化碳在面团里形成许许多多小气泡，让面团膨胀起来，变成蜂窝状的松软结构。这就是面团在发酵后变大的原因。假如发酵过久，面团里缺氧，酵母菌将会制造出乙醇，也就是酒精，因此经长时间发酵的面包或馒头会有酒味。

CO_2 H_2O



各种超市都有卖真空包装的干酵母，又称快速活性干酵母。将它直接同面粉混合，加水揉成面团后即可发酵，使用方便，发酵时间短。假如不是每天做，买那种一块钱左右一小袋的就行了，一包 10~15 克可以用很久。真空密封包装下是硬板状，打开后遇到空气变成粉状，这是正常情况。用不完的酵母请密封冷藏。