

同样方法制作味道却不同 泡打粉和酵母粉你会区分吗?

■ 顾 冽

在制作馒头、包子、发糕等面食时，“发酵”都是一项十分重要的制作工序。泡打粉和酵母粉就是常用的家用发酵粉，在制作面食时使用都能起到发酵作用，但是很多人不知道怎么区分、使用这些东西。那么接下来就一起学起来吧！

泡打粉和酵母粉的区别

成分不同。泡打粉主要成分是苏打粉、玉米粉以及一些其他的酸性材料，属于一种复合型的膨松剂；酵母是一种具有发酵功效的菌类，常见的酵母粉是由新鲜酵母脱水干制而成的，是一种活性菌。

发酵方式不同。泡打粉是化学发酵，由泡打粉中的小苏打和酒石酸，遇水产生二氧化碳；酵母粉是生物发酵，靠酵母菌产生二氧化碳。

用途不同。泡打粉通常用于烘烤蛋糕、饼干和甜点，酵母粉主要用于烘焙面包。

发酵时间不同。泡打粉起发快，只需将面粉和泡打粉拌匀后加水揉成面团，十几分钟即可完成发酵；酵母粉起发慢，甚至在发酵时还需要在面团中留出空隙，促进酵母发酵。

受环境影响程度不同。泡打粉受

温度湿度影响小，酵母粉起发需要一定的温度湿度配合，如果天气寒冷，则需要更多的时间起发。

价格不同。泡打粉价格低，酵母粉价格较高。

泡打粉和酵母粉可以互相取代吗

泡打粉和酵母粉在做馒头、包子的时候，基本上是不可以互相取代的，在烘焙食品上有些时候是可以的。并且，泡打粉有时候还会用在一些酥炸食物中，利用它遇热产生气体的效果使得油炸食物外层更加酥脆，酵母粉很难取代。

泡打粉和酵母粉能一起用吗

泡打粉和酵母粉在使用效果上都是使面团蓬松，所以在一起用是可以的。因为酵母粉受温度湿度限制，而泡打粉不受限制，所以泡打粉与酵母粉混合后，可以达到更好更快的起发效果。但是同时使用会让面团蓬松到很大，且表面不光滑，还可能会因为泡打粉的因素导致面团发黄。所以在使用时，应从自己的实际需求来选择是否将两者一起用。

泡打粉和酵母粉哪个更好

泡打粉是化学起发剂，分为两种，一种为碱性，主要成分是碳酸氢钠、碳酸氢铵；另外一种为复合型，主要成分是明矾和铵明矾。医学证明，明矾中含有铝，对人体有害。在购买泡打粉时，一定要注意是否注明有“无铝泡打粉”。而酵母是天然微生物，含有蛋白质、B族维生素、微量元素和膳食纤维，一般发酵用的酵母粉大多为活性干酵母，适量加入面团时，可以为其增加营养。

从养生的角度来说，酵母粉本身由蛋白质和碳水化合物构成，并且含有丰富的B族维生素和钙、铁等其他微量元素，有很高的营养价值，是一种有益的生物蓬松剂，也是最理想的发酵方法。

使用泡打粉和酵母粉的注意事项

泡打粉不宜长期大量食用，尤其是小孩和孕妇更应少吃或不吃。

使用酵母粉时不用加碱，以免面粉中的维生素B受到破坏，并且可以避免加碱影响人体对无机盐的吸收和利用。使用酵母粉时宜添加少量白糖，

可使酵母菌充分发挥作用。但白糖不能过量，超过浓度反而会抑制酵母菌生长繁殖，不利于面团涨发。一般白糖与酵母比例为1:1，或更少。

使用酵母粉时用量在面粉重量的1.5%-2%，发酵效果最佳。

含有较多油脂的面团不能用酵母粉。当面团中油脂过多时，会在淀粉颗粒周围形成油膜，使淀粉难以分解成糖，使酵母繁殖受到限制，影响面团发酵速度。

相关链接

酵母是纯天然的微生物，具有活性。如在使用时加入水温过高，容易造成酵母死亡，失去活性。但是，在适合酵母生长的温度范围内，随着温度的增加，酵母的发酵速度也会增加，产气量也随之增加，但最高不能超过39℃。如果高于47℃，酵母细胞将不能生长，若温度达到56℃，酵母细胞则在几分钟内就会被杀死。

在使用酵母粉时，用冷水、温水或开水化开都会导致蒸出的馒头口感不一致。冷水会导致酵母粉发酵速度变慢，甚至不发酵，而开水会导致酵母失去活性，最好的选择是在37℃的温水中化开后再使用。

少吃主食 不能控制血糖

■ 朱珍妮

米饭和面食等主食中含碳水化合物较多，摄入后可变成葡萄糖进入血液循环并生成能量。很多人为了减少高血糖带来的危害，往往想到去限制主食的摄入量。

碳水化合物是人体不可缺少的营养物质，它在体内释放能量较快，是红细胞唯一可利用的能量，也是神经系统、心脏和肌肉活动的主要能源，对构成机体组织、维持神经系统和心脏的正常功能、增强耐力、提高工作效率都有重要意义。正常人合理膳食的碳水化合物提供能量比例应达到55%-65%。过去医生给糖尿病患者推荐的膳食中，碳水化合物提供的能量仅占总能量的20%，使患者长期处于半

饥饿状态，这对病情控制不利。随着科学研究的深入，现在已改变了这种观点，对糖尿病患者逐步放宽碳水化合物的摄入量。目前在碳水化合物含量相同的情况下，更强调选择GI(血糖生成指数)低的食物，比如极少加工的粗粮。

许多人认为碳水化合物是血糖的唯一来源，不了解蛋白质、脂肪等非糖物质在体内经糖异生途径也可转变为血糖，所以他们严格限制主食，并大量食用高蛋白及高脂肪的食物，盲目鼓励吃动物性食物。这种做法只注意到即时血糖效应，而忽略了总能量、脂肪摄入量增长的长期危害。无论是碳水化合物还是蛋白质和脂肪摄入过多，都会变成脂肪在体内储存。食物中的碳水化合物的能量在体内更易被利用，食物脂肪更易转变成脂肪储存。

材料：丝瓜1根、猪瘦肉300g、花生油2mL、盐4g、酱油1g、香葱10g、生姜3g、生粉5g。

做法：

1.猪瘦肉切薄片，放入油、盐、酱油、生粉，拌均腌制3分钟。

2.丝瓜去皮、洗净后滚刀切小块。



如何正确使用 空气炸锅

■ 米 左

1. 留足使用空间

空气炸锅的原理是让热空气对流，才能让食物变得酥脆，所以需要适当的空间让空气循环，否则会影响食物的品质。另外，空气炸锅排出的空气温度非常高，有足够的空间才能有助于空气排出，降低危险。建议空气炸锅四周要有10-15cm的空间。

2. 烘焙前预热

不少人以为使用空气炸锅前都是不需要预热的，但如果是制作烘焙料理，就必须先预热，这样才能让食物更快上色及膨胀。建议在制作烘焙料理时，用较高的温度将空气炸锅预热3-5分钟，或按照说明书上的预热时间预热。

3. 根据食材加食用油

如果食材本身带有油脂，如猪排、猪脚及鸡翅等，就不用再加入食用油，因为这些食材已经含有大量的油脂，在气炸时这些油脂就会被逼出。如果是油脂较少或根本不含油脂的食材，如蔬菜、豆腐等，则应先刷油再进行气炸。

4. 食物之间留出空隙

空气炸锅里的食材摆放太紧密会影响原本的质地和口感，应当留出1cm左右的空隙。如果一次性放入食材较多，可以在气炸过程中多次翻动，使其受热均匀。

5. 使用后注意清洁

不少人会在外锅铺上一层锡箔纸或烘焙纸，在烹调完成后将其丢弃，省掉清洁的步骤。其实空气炸锅在使用后仍会在锅内留有食物残渣或油脂痕迹，在使用后一样需要清洗。

3.开火，锅热后倒油，放入生姜爆香，倒入肉片翻炒至五成熟起锅。

4.热锅中倒入丝瓜，爆炒片刻去除丝瓜的青涩味。

5.往锅内加入适量开水，煮沸两分钟后倒入炒至五成熟的肉片，待肉片熟透后放入盐、香葱即可起锅。

生活厨房

丝瓜肉片汤

■ 方 宁