

《手做天然酵母包子馒头》

图书基本信息

书名：《手做天然酵母包子馒头》

13位ISBN编号：9787534459429

10位ISBN编号：7534459427

出版时间：2013-7-1

出版社：江苏美术出版社

作者：谢炜贞

页数：182

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《手做天然酵母包子馒头》

内容概要

引进台湾优秀美食图书

9种酵种（葡萄干种、无花果种、全麦种、自然种、苹果种、草莓种、养乐多种、酒酿红枣种、天然酵母粉）制作，让你做出会呼吸的包子馒头！

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！

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，希望借此改变人们的饮食习惯，让大家都能健康。

《手做天然酵母包子馒头》

作者简介

谢炜贞：台北城市科技大学专业技术级助理教授。曾为私立实践家政专科学校兼职老师，烘焙食品学术科技士异丙级命题委员，烘焙食品、中式面食技术士异丙级技能鉴定评审，世界面包比赛国手选拔裁判，UIPCG蛋糕比赛国手选拔裁判，TVBS电视台《健康2点零》示范教学老师，美国小麦协会委托中国台北市“劳工局职训中心”举办《天然健康面包研习会》烘焙食谱制作总编辑。

《手做天然酵母包子馒头》

书籍目录

- 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
- part1 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
- Part2 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
- Part3 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

《手做天然酵母包子馒头》

99 粉条碎蛋韭菜包

102 玫瑰蜂蜜卷

104 丝瓜虾仁海鲜包

Part4 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

Part5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

Part6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

《手做天然酵母包子馒头》

编辑推荐

引进台湾优秀美食图书9种酵种（葡萄干种、无花果种、全麦种、自然种、苹果种、草莓种、养乐多种、酒酿红枣种、天然酵母粉）制作，让你做出会呼吸的包子馒头！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！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，希望借此改变人们的饮食习惯，让大家都能健康。

《手做天然酵母包子馒头》

精彩短评

- 1、天然酵母做的包子馒头并不完美，有些皱，有些小，但是里面全是和温暖。
- 2、1.所谓天然酵母，是把葡萄干泡水之后N个步骤做成的，现在的葡萄干都防腐了，不知道还有没发酵功能。2.花花绿绿的馒头是用蔬菜汁，胡萝卜汁、绿茶粉、融化的巧克力和面里做的。3、每款馒头都有明确到克的表格式配料表，很详细，步骤图片也很多，适合新手和喜欢不断接受新事物的烘焙人事。如果你认为“什么形状馒头不都一样吃么”那你就可以不用买这书了。顺便说一声，我11.11买的... [阅读更多](#)
- 3、慢慢研究，学着做做。
- 4、不知效果如何，有时间试一试
- 5、有钱人的家庭主妇可以买来看看！都是些没人人看的东**西**，对于大多数人，没有实际操作意义1
- 6、觉得几好，不过主要讲馅料的，都没有讲我想要的包子皮怎么做

《手做天然酵母包子馒头》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com