

6. 家庭中制作面食如何正确使用食用碱、小苏打、酵母粉、泡打粉？用量上有什么注意事项？

消费者平时在制作面食时，经常会用到食用碱、小苏打、酵母粉和泡打粉，虽然它们都是白色粉末状，从外观看起来也很相近，但是这几种食材的作用和用途是有很大的区别的。如果使用得不恰当，无论感官或者品质都会受到较大影响。



食用碱：性热、味苦，是一种食品疏松剂和肉类嫩滑剂，它不是常用的调味品，适当使用，可以给食品的色、香、味、形带来帮助，使食品更加有食欲。

食用碱大多使用在食品加工上，比如我们在做手擀面、面包、馒头时，可以添加适量食用碱；再就是在熬玉米粥时，加入适量碱面，可以使玉米粥更香；特别是在做老面馒头时，必须要加适量的食用碱，来去掉面团发酵产生的酸味，但不能加太多，否则馒头会发黄或开裂，味道也会变苦。



小苏打：又名碳酸氢钠、味咸、易溶于水，受热容易分解。很多馒头店或者是早餐店，在大批量制作馒头或者油条等面食时，经常会用小苏打粉融水拌入面中，这样可以使做出来的面食成品更加蓬松。小苏打和食用碱都不可以过多食用，特别是胃溃疡患者，更需谨慎。



泡打粉：泡打粉是一种复合膨松剂，大家在购买时，要选择无铝泡打粉。在做蛋糕、面包、馒头、油条等面食时，可以适量添加一点泡打粉，使面团蓬松，但是不可以过量添加，过量添加会导致做出来的食品发苦。



酵母粉：酵母粉和小苏打一样，都是可以使做出来的面食更加蓬松暄软。但是，他们两个还是有区别的，小苏打发面是一个化学反应过程，小苏打会破坏面粉中的B族维生素。而用酵母粉发面，是通过酵母发酵的生物学过程完成的，并且可以提高发酵面食的营养价值。所以，平时我们发面做面食，要首选酵母粉。

