别怕麻烦 烘焙并不难

从厨房菜鸟到烘焙达人

在玩烘焙之前,35岁的庞丽可谓是厨房的“菜鸟”,用她自己的话说,连炒鸡蛋都会炒到非常难吃的程度。就是这样一个人,玩起烘焙却一发而不可收。而引她“入门”的,却是她的女儿。

庞丽有个4岁半的女儿,每周五,她带女儿上舞蹈课后,女儿总是会提起班上一个女孩的妈妈,会带着自己做的小饼干或者小蛋糕来接女孩放学。看着女儿“羡慕嫉妒恨”的渴望神情,庞丽横下了一条心,为了女儿,也一定要学会做饼干、蛋糕。

从置办原料和工具,到一次次失败、成功。如今,庞丽玩烘焙已经有一年半的时间了,她尝试做了饼干、蛋糕、面包、披萨等几十种中西式美食,不仅满足了女儿挑剔的小嘴,更成为朋友圈里的烘焙达人。

在庞丽看来,与百人百味博大精深的中国菜制作相比,烘焙“上手”要容易得多,“只要原料和工具准备充分,手法正确,照着专门的烘焙方子做,不难做出美味的糕点。”

最让庞丽有成就感的是,亲朋好友过生日时,她都会精心做一个蛋糕,与大家一起分享。庞丽也因为烘焙结识了不少好朋友,每隔一段时间他们都会聚在一起,各自带着自己做的作品交流品尝,自得其乐。

原生态的甜点更健康

很多人在自己烤完面包后,觉得没有在面包店买的面包香甜松软,因此非常气馁。对此,专家的解释是,自己做的面包恰恰是因为没有放各种添加剂,才会在口感上比较“原生态”,没有不必要的添加剂,也正是自制面包的最大优点。目前烘焙业普遍会使用面包添加剂,有的面包,会加十几种添加剂之多,因为它们能改善面包口感,让面包更松软香甜。“比如膨松剂会使面包体积松软,而实际上一捏面包,便会缩成一小团;还有甜味剂,如果放的是白糖,那是相当不错的,有的则会添加阿斯巴甜;还有着色剂,会使颜色浅的面粉,看上去更像麦麸皮的颜色。而前段时间被大家诟病的反式脂肪酸,则出自人造奶油(氢化植物油),反式脂肪酸对人体有害,特别对儿童的大脑发育影响更大。如果长期大量摄入上述添加剂制成的甜点,对人体健康影响很大。

另外,很多家庭都会有面包吃不完的情况?不少人第一反应就是:放冰箱里呗!专家说,其实这种做法是不对的,只需装进塑料袋里,放在常温下保存就可以了。因为放置在冰箱里,会使面包变硬,非常影响口感。

专家倡导自制家庭甜点,自制甜点虽然不一定有外面买来的松软香甜,但非常健康安全。专家特别建议大家可以在家里尝试做全麦面包等粗粮面包,他说:“粗粮对于精细粮食‘喂大’的现代人来说,非常有好处。虽然全麦面包在很多面包店也有的卖,但个别的店铺考虑到成本问题,使用了着色剂。使用着色剂的面包,失去了全麦面包的那种嚼起来有颗粒的口感和麦香气,属于‘山寨全麦面包’,肉眼很容易鉴别出来。”专家也纠正大家一个看法,就是并非所有的添加剂都是洪水猛兽,比如白糖、小苏打、泡打粉等等,在安全范围内都是可以放心添加的。大家使用酵母发面的过程中会产生大量维生素B,做出的糕点既营养又健康。

烘焙基本用具

烘焙爱好者的不断增多催生了烘焙生意,在青岛就有很多烘焙用品专卖店,在这样的店里,做蛋糕饼干的模具、比萨饼盘到各类原料,比如黄油、奶油、面粉等,可以说是一应俱全。作为一般的烘焙爱好者,有常用的十几种即可。烘焙的很多用具我都是在网店淘的,但有不少东西不能邮寄,比如黄油、奶油、奶酪,主要是这些原料需要低温冷藏或冷冻,邮寄可能会造成变质,所以这些东西要到实体店购买。

★烤箱:通常家用烤箱的功率一般在500~2000W之间,家用应选1000W以上的规格,因高功率电烤箱升温快,热损少,耗电相对节省些。家用电烤箱的功能一般有调温、定时、变换功率档等,选购时,应尽量购买功能较多和方便实用的产品。

★打蛋器:一般分为手动打蛋器和电动打蛋器两种,做烘焙常用的是电动打蛋器,因为打发(将原料混合并打至膨胀到一定程度)黄油或蛋白的过程不是光有一股子蛮力就可以的,电动打蛋器往往省时省力。

★电子秤:烘焙用的原料通常都要求比较精确,所以,电子秤必不可少。烘焙店都可以买到那种可以归零的电子秤。

★面筛子:几乎所有的烘焙的方子都能看到“过筛”这个词,可见筛子使用频率之高。面筛子的作用是使面粉类的原料更均匀细致,防止结块面粉进入。

★橡皮刮刀:所谓的刮刀并不是刀,而是一种翻拌混合原料的工具,这也是常用工具,刮刀有带手把和板状的区别,看个人爱好选用。

★锡纸或油纸:铺在烤盘或其他模具上,防止粘连。

★量勺:很多方子用量都是小勺、大勺,直接用量勺可以省去换算之苦。

食品安全问题 催生自制食品达人

一段时间以来,食品安全问题让很多市民非常挠头。有许多市民为了吃得更安全、更健康,在家里自己动手制作面包、酸奶等食品,市场上的豆芽机、酸奶机、榨汁机、面包机等小家电备受青睐,越来越多的市民成为自制食品的“时尚达人”。

“说实在的,我也觉得自己动手做食品麻烦,但没办法。一会儿出现染色馒头,一会儿又说面包奶油有问题,一会儿又听说豆芽被农药泡,还是自己动手放心。”为了让家人吃到放心的豆芽,前一段时间,张女士专门买了一台豆芽机。如今,她已经成功“收获”了豆芽。“上面放豆子下面装水,机器会自动给豆子喷水,让豆子发芽生长,大概三四天就可以吃了。自制豆芽既安全又营养,孩子大人都喜欢。”张女士笑着说。

张女士是一位不折不扣的自制食品“达人”,她不仅自制豆芽,还自制面包。前段时间,她听说面包、蛋糕中含有植物奶油,对人体健康不利的事情后,立即在网上购买了面包机。张女士称她起初做面包的时候手生,不会做,牛奶和糖的量也不知道放多少,现在行了,一周最少做两次,最多做四次。因为做一次面包最少需要三个小时,所以一般晚上就把原料配好,放在面包机里,如果晚上22时做,早晨6时吃,她就将时间设定8小时熟,这样面包机会在前5个小时不工作,在第二天早上3时开始工作,6点钟面包就做好了。说起自制的面包,张女士很有成就感,“孩子爱吃我做的面包和点心,每逢她过生日,我还亲手做生日蛋糕。我还买了豆浆机、榨汁机、酸奶机,只要有时间,这些东西都是我自己做。自制食品绝对不含添加剂,这样吃着才健康。”在张女士的带动下,她身边的很多朋友也纷纷开始购买面包机自制食品。

市民热衷自己做食物,自制食品小家电市场热销的现象,反映出消费者对食品安全问题的担忧和无奈。在科学技术不断进步、社会分工越来越细的时代,这种食品消费的“自给自足”行为,似乎成为一种不正常现象。社会学者表示,如果不能迅速解决食品领域的种种问题,不能重新建立起公众对食品的信任,那么这种“倒退”行为将继续长期存在下去。“我们不能仅仅依靠企业经营者道德水平的提高和良心发现来消灭这场‘人造灾难’,必须以更为严厉的惩治力度和更为严格的生产、销售标准,保障我们的食品安全。”

市民自制食品成时尚

市民李小姐一拿到她几天前在网上订购的面包机,就迫不及待地按“产品使用指南”上的说明,试着操作起来。她按照全麦面包的制作配料表,将全麦面粉、食用油、发酵粉、白砂糖、盐、水等原材料倒入面包机,然后,在面包机上设置好了相应的程序。不久前,她见到有朋友在家里用面包机自己做面包,而且做出来的面包口感不错,就忍不住也买了一台。“这款面包机是全自动的,现在做上,到下午下班的时候,家里人正好能吃上我自己做的面包。除了面包机,我还买了豆浆机、榨汁机和酸奶机,只要有时间,这些东西都是我自己做。算下来,自制食品比在外面买的便宜,还绝对不含添加剂,这样吃着才健康。”

除了自制的各种食品,还有不少市民把“菜园子”搬进了家。孙女士家十多平方米的阳台上摆放着五六只盛满土壤的、大大小小的泡沫塑料箱。有的箱子里已经长起了绿油油的蔬菜苗。“这是韭菜,这是茴香。这一盆,是西红柿……”孙女士指着泡沫箱里的植物,如数家珍地介绍她家的“袖珍小菜园”。孙女士说,自己家种的蔬菜不打农药、不施化肥,虽然种出来的菜不像从市场上买的那么好看,但是,吃起来更放心。现在,小区里像她这样自己种菜的居民有很多。

近年来,市民自制食品热潮的兴起,带动了各种用来制作食品的小家电的热销。在一家交易类网站的搜索栏输入“豆芽机”字样后,搜索结果显示,该处销售情况最好的网店,一个月内就卖出了1000多台豆芽机。此外,小白菜、黄瓜、西红柿等蔬菜种子,也有不少卖家一天就卖出了近百份。

在许多家电卖场,豆浆机、果汁机、面包机、酸奶机等厨房小家电也销售火爆。超市里的厨房小家电销售区域,豆浆机、电烤箱、酸奶机等被摆放在了柜台上的醒目位置。一位销售人员介绍,类似豆浆机、酸奶机等这样的厨房小家电,是从去年底开始逐渐走红的。除了豆浆机、电烤箱受到顾客的青睐,就连以前销量平平的面包机,近来销售情况也好了起来。“从前,我们这儿并没有面包机,但是,现在有不少人开始热衷自制面包,面包机的销量迅速上升,为了抓住市场,我们才从近期引进了面包机。”