

快速发面和自然发面有什么不同 快速发面和自然发面哪个好

我们都知道，很多人做面食的时候一定会提前发面，发面是最基本的一个步骤，也是很重要的一个环节，会有很多的讲究和技巧。发面的方法有很多，有快速发面，也有自然发面等等。那么快速发面和自然发面有什么不同呢？下面让我们具体来看看吧！

快速发面和自然发面有什么不同

发面快慢取决于所放的食材，单纯自然发面是用老面或是酵母粉，要想快速发面添加了白糖、蜂蜜、或是泡打粉等。

一般而言，酵母菌对健康是有好处的，而泡打粉只要在规定的用量范围内，对健康也不会有影响，但最好选择的是无铝泡打粉。

不过，我们自己在家里发面做面食，在不用赶时间的情况下，用自然发面还是最为稳妥的。毕竟现在外面的食品里面添加剂太多，自己用慢节奏做健康的食品，吃着放心，也不会给自己的身体增加额外的负担。

快速发面和自然发面，针对的人群不同，最后出现的结果也不一样，快速和自然都有利有弊。

快速发面和自然发面哪个好

快速与自然发面各有利弊，看你从哪方面考虑。如果是时间因素当然是快速发面好，如果是健康方面，当然是自然发酵好。

一般发面用的是酵母菌，酵母菌是一种有生命体征的活性菌类，怕高温，所以发面的温度不能超过40度，要不然会烫死酵母。

快速发面用会加入泡打粉，泡打粉是化学物质，少量食用可以，经常食用还是谨慎些。这些方法都适用于饭店，商用做法。

如果你时间真的很着急，偶尔用一两次可以，建议不要常用。还有就是你可以计划个大概的时间，将面团放在冰箱进行低温发酵，8小时到10小时都是没问题的，这样就可以避免用泡发粉发面。

低温发酵的面团，气孔组织更细腻均匀。很多面包都是低温发酵的。我也经常临睡前发面，早上起来蒸馍，烙饼等，很方便，也很节省时间。

快速发面的优缺点

快速发面的优点

现在人们的生活节奏比较快，对于上班族来说，时间非常紧迫，每分每秒都非常重要，此刻快速发面显得尤为重要，能够解决蒸馒头慢的问题。

快速发面的缺点

快速发面时个别区域发酵起来了，但有的面还处在发酵中，因此，快速发面蒸出来的馒头不够筋道，吃起来不香甜，总是欠那么一点火候。

自然发面的优缺点

自然发面的优点

面在长时间的发酵中，能够快速的激发面中的酵母分子，每一块面都进行了发酵，这样的面做出来的馒头筋道，吃起来有嚼头，香甜又可口。

自然发面的缺点

由于长时间的发酵，面容易发过变得非常酸，在打入食用碱的时候不好把控，蒸的馒头会出现酸馒头和黄馒头。