

日常生活中

家里总少不了买一些

食用碱、小苏打、酵母、泡打粉等物质

可以为制作馒头等

面制食品时“锦上添花”

上课啦上课啦



食用碱

食用碱，就是我们常说的纯碱、碱面，它的化学名称是“碳酸钠”，归类为强碱弱酸盐。

在食物中加入食用碱，主要起到软化膳食纤维的作用。



小苏打

小苏打是一种常见的膨松剂，它的化学名叫碳酸氢钠，从外观看是白色细小晶体，是一种强碱与弱酸中和之后生成的酸式盐，溶于水后呈弱碱性。

蒸面食的时候加入适量小苏打，可以让面点变得更加松软；

炸制食品的过程中加入小苏打，可以让食物变得更加酥脆；

清洁厨房用具的时候，小苏打同样可以助你一臂之力。



酵母

酵母，一种单细胞兼性厌氧真核微生物，同样也是一种生物性膨松剂，酵母在添加使用的过程中会产生酵母菌，酵母菌会在合适的温度与湿度下大量繁殖并分解淀粉，吸收面团中的糖分作为养料，从而产生较多的二氧化碳用于发面。

相比于泡打粉发面，酵母则更加营养、健康，安全系数较高；但是单纯酵母发面需要较长的时间（和发酵温度有关，一般需要2小时以上）。



传统的油条会依赖于明矾，但是由于其中含有铝元素而被质疑。经常或大量摄入铝元素，其很容易沉积到骨骼中，增加骨质疏松的发生风险，甚至还会增加痴呆的发

生风险。

有些商家用生物发酵剂酵母代替明

矾制作油条，

酵母加入面团中之后，可以通过自身的新陈代谢产生二氧化碳，从而达到蓬松的目的。酵母的蓬松机理就是简单的“发酵”，对身体不会产生副作用，还能给身体提供一些营养物质（B族维生素等）。

使用小苏打、酵母等应注意什么？

1、购买正规品牌、知名厂家生产的产品。

2、选购小苏打、碱面、泡打粉等常用配料，推荐购买小包装产品，对于使用频率较少的物质，降低由于量大、存放时间长带来的安全风险（腐败变质）。

3、存放小苏打、酵母等粉末配料，注意避水、避光。