

面粉和酵母粉的比例应该怎么样量！酵母和面比例-股识吧

一、酵母和面比例

比例大概为酵母：面=1g：500g。

发面方法：1、为了健康，用了一半全麦面，再加一半白面，倒入面盆，中间用筷子拨一个坑，倒入少量水，放适量的酵母粉。

“适量”可看酵母包装上的说明，刚开始做可能没有经验，会有多放少放的问题，不过没有关系，如果放少了，发酵时间就长一些，放多了，反之，不影响什么。关键是一定要看清酵母的生产日期和保质期，用过了期的酵母是怎么也发不起面的。

2、一边加水，一边用筷子搅拌，直至面粉成片状。

3、手揉面成团，直到“三光”，面光、盆光、手光，就行了。

4、抹一些水在面团表面，保湿。

5、盖上盖，放温暖处发酵。

6、发酵时间依气温而定，夏天短一些，冬天长一些。

当面团体积涨大到原来的两到三倍，就可以了。

7、测试发酵是否成功，可用手指沾一些面粉，在面团上戳孔，如果孔马上回弹，表示发酵不够，仍需发酵；

如果面团表面塌陷，表示发酵过头，面团会有酸味，可用碱，比如小苏打中和。

8、检视面团内部，会有蜂窝状小孔存在。

二、面和酵母的比例，100克面多少克酵母

您好，对于面粉、酵母雨水的比例常常说法不一。

请看看燕牌酵母关于制作面团给出的建议吧：500g的面粉，搭配5g的燕牌干酵母与30毫升的水。

三、一般做包子面粉和酵母粉的比例多少

面粉的密度为0.52g/ml，水的密度是1g/ml，也就是说，50g（既1两）面粉就是大概96毫升，多少毫升的水就是多少克的水，比方说500克（既962毫升）面粉+280克（既280毫升）的水+一次性勺子的酵母（约5克），发一到两小时左右。

四、做馒头酵母粉与面粉的比例

酵母为面粉的百分之一，1斤面为5克，以此类推。

10克酵母用38度少许水先懈开，放到2斤面中，在放1斤38度水，活好面。

3至5分钟后做好馒头坯子，醒30至40分钟，冬长夏短，看坯子涨1倍，用手按能马上弹起，做开水锅，大火20分钟，馒头出锅。

最好加酵母的同时，加入泡打粉，泡打粉为酵母的三分之一至五分至一，冬多夏少，现在2斤面加3克泡打粉就好，泡打粉先拌在面粉中，千万不能先懈开。

和面注意水温，酵母怕40度以上高温，酵母拆开后放置时间长会失效，千万注意。

五、蒸馒头面粉和酵母的比例

蒸馒头面粉和酵母的比例1斤面粉10克白糖8克泡打粉15克干酵母，夏季用冰水250克，冬季用温水280克，要揉面团光滑，然后做成20克左右的面坯用敢面棒推成坯皮放入馅心，让后让它醒30-45分钟，手指压下去可以弹起就能上笼蒸10-12分钟

参考文档

[下载：面粉和酵母粉的比例应该怎么样量.pdf](#)

[《买一支股票多久可以成交》](#)

[《今天买的股票多久才能卖》](#)

[《股票放多久才能过期》](#)

[《混合性股票提现要多久到账》](#)

[《公司上市多久后可以股票质押融资》](#)

[下载：面粉和酵母粉的比例应该怎么样量.doc](#)

[更多关于《面粉和酵母粉的比例应该怎么样量》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/article/22698020.html>