

青岛南瓜发糕培训，一对一包吃包住

产品名称	青岛南瓜发糕培训，一对一包吃包住
公司名称	青岛膳学派餐饮管理有限公司
价格	1.00/1
规格参数	
公司地址	山东省青岛市城阳区重庆北路93号（注册地址）
联系电话	13687676162

产品详情

青岛南瓜发糕培训，一对一包吃包住016

这款面食可不是蛋糕，它是发糕，是蒸出来的，其口感松软香甜，是早餐的好选择。虽然市面上卖发糕的很多，不过出于营养和卫生的考虑，还是自己在家做的安全一点的，不比买来的差，做法也挺简单的，无需用手揉面，而且还可根据自己喜好做成各种味道。

南瓜营养丰富，可以保护胃粘膜、帮助消化，有防癌功效，喜欢南瓜金黄的颜色，用南瓜做成的发糕颜色金黄诱人，松软又好吃，美味不上火，适合儿童食用，也是小宝宝不错的辅食。

发糕的由来

传明代民间有发糕,因风味独特,制作精美,又音谐“福高”,象征吉利,遂成节日佳品。逢年过节家家户户蒸制发糕,用作点心,或馈赠亲友,成特有风情。花色品种多样,旧时多红糖糕、青糕,现时蒸制白糖糕、桂花糕、核桃糕、红枣糕、大栗糕。西乡詹家、团石一带喜做敷有冬笋肉丝咸味焙糕。发糕加工精细,选用上白糯米搭配粳釉米,浸数十天后,用水漂清米泔味,磨成细粉或米浆沥干。按比例加猪油、白糖、酒酵调成糊状,置垫荷叶蒸笼。先温热催酵,待发至满笼,旺火蒸熟。趁热印花纹图案,或撒敷红绿丝、桂花等,涂麻油或菜油。色泽晶亮如玉,孔细似针,荷香扑鼻,食之糯而不粘,甜而不腻。旧时多为家庭制作,自食或馈赠。

培训课程

- 1.讲述的发糕发展史及基础理论知识
- 2.米的基本知识,米的选择与存储方法
- 4.米浆的发酵过程及注意事项

5.发糕用具的选购及使用方法

详细做法：

- 1、 300g老南瓜，去皮，切成薄片，上锅蒸熟，需要蒸10分钟左右，能用筷子轻松插透时即可。
- 2、 蒸熟的南瓜，用勺子碾成泥，300g南瓜泥，放凉之后，加入3g酵母，搅拌至酵母溶解。其实放凉到40度左右，是酵母*为活跃的温度，但有很多朋友不了解40度大概是什么概念，所以我就直接建议放凉了，熟悉面食左右的可以放到不烫手的温热状态就可以了。
- 3、 分次少量加入普通面粉，也就是中筋面粉。大概200g，因为南瓜含水量不同，面粉的吸水性也不同，所以这里面粉的用量也不固定，大家根据实际情况酌情调整，搅拌成大的絮状，揉成光滑的比较软的面团。
- 4、 面团比较沾手，手上可以抹点油，就不沾手了，揉光滑后，盖上盖，发酵1小时左右。
- 5、 我发酵了50分钟，是这种状态，有很丰富的蜂窝组织，发的特别好，如果是冬天，要在温暖处发酵2小时左右才可以。
- 6、 案板上抹一点油，把发好的南瓜面团，揉光滑，排一下气体，多揉几下会更好。
- 7、 取一个平底盘，把盘底盘边上，都刷上一层油，生油熟油都可以，我刷的是生油。
- 8、 把南瓜面团拿过来，用你的巧手，把它按成和平底盘一样大小的饼，尽量薄厚均匀。顺便提醒一下大家，这个平底盘*好要比锅小一点，如果和锅几乎一样大，没有一点空间，不利于蒸汽上来，有可能蒸出来的饼会粘哦。
- 9、 摆上红枣片，一是更好看，二是更好吃，三是更营养。红枣片，我是用剪刀从红枣上剪得，围着红枣核剪，1颗红枣大概剪了4片。
- 10、 做好造型后，盖盖二次饧发20分钟，体积明显变大就可以了，这一步很重要，不能省略，二次饧发蒸出来才会更松软。
- 11、 冷水上锅，大火烧开，然后转中小火，一共烧30分钟，焖5分钟再出锅，不要立刻出锅，那样会回缩。很多人都纠结于冷水上锅还是开水上锅，其实二次区别不大，我个人感觉冷水上锅更好些，冷水烧开的过程，又给了发糕一个慢慢发酵的过程，这样做出来更好，也更省事。
- 12、 哒哒哒~~~非常漂亮的南瓜发糕做好了，用手拨一下盘边，就可以脱模了。**松软，蜂窝组织特别好。