

为什么面包冷冻更能保持美味?

潇湘晨报·晨视频记者梁婷婷 综合人民日报、广东科普报道

不少人都有这习惯:面包买多了,吃不完,顺手就往冰箱冷藏室一塞,想着第二天早上还能当个早饭。

可最近社交平台上冒出个新说法——面包放冷藏,反而老得更快,想保鲜,得冷冻。方法还挺简单:一次性囤一批面包冻上,吃的时候再拿出来,不用解冻,直接扔空气炸锅里一烤,或者平底锅煎一下,外酥里软,再夹两片生菜、几片培根,分分钟搞定一份看着就很有食欲的早餐。

冷冻面包真的能锁住那口新鲜劲儿吗?

面包冷藏“老”得更快

新鲜出炉的面包口感松软有弹性,是因为烘焙过程中淀粉会吸水膨胀,发生糊化反应。一般在刚出炉的一天内,淀粉会相对稳定在这个状态下。

当糊化的淀粉冷却后,随着时间的逐步推移,淀粉分子重新排列(也叫老化),很容易就产生抗性淀粉,这时候面包变得更干、更硬,失去弹性,吃起来口感更为粗糙。

面包储存温度的高低直接影响老化进程,其中2—4℃老化最快,而冰箱的冷藏层正好位于这个温度区间。所以冷藏会加速让面包变难吃,并且抗性淀粉的产生是不可逆的,也就是说冷藏后的面包,口感已经无力回天了。



冷冻面包加热能恢复八九成口感

虽然在较高温度下(30℃),面包的老化速率较慢,但却容易滋生细菌,使面包发霉腐烂,所以要想面包长时间保持口感良好,一来要防止霉变,二来就是要防止它因为温度带来的老化问题——那冷冻真的就是绝佳解决方案了。

冷冻能够让淀粉中的直链分子来不及重新结晶和聚集,不易形成抗性淀粉,虽然还是会有少量产生,但和冷藏状态下一比,这点少许的老化不影响面包的整体口感。一般来说,冷冻后的面包,只要正常加热,大部分都可以恢复刚买回来的口感的八九成。

而且在冷冻温度下(-18℃—-20℃),面包中大部分的水分已冻结,可以阻止微生物滋生,储存时间更长。



冷冻的面包如何变成一份快手早餐

潇湘晨报·晨视频记者梁婷婷 综合报道

除了直接加热,囤的冷冻面包,只需花几分钟换个做法,就能成为一顿有主食、有蛋白、有果蔬的快手早餐。

肉蛋恰巴塔

网友@柴米饭饭分享:

冷冻的恰巴塔放平底锅里,加20ml的清水,旁边再打一个鸡蛋。盖上盖子,小火焖蒸5分钟。这样加热过的恰巴塔面包非常香软,比烤的好吃。

等面包稍稍凉凉,就撕开面包,放片生菜、鸡蛋。同时,煎一块自己腌制的里脊肉,放进撕开的面包,根据自己的口味,可以挤点番茄酱、沙拉酱。

另外再煮个汤。热锅凉油,打入两个鸡蛋,煎到一面定型翻面,再用铲子铲成小块,放点姜丝,然后加入开水,再放入内酯豆腐,大火煮2分钟。接下来放入泡发的裙带菜,大火煮开。然后加盐、胡椒粉、松茸调味料、枸杞调味。

一个肉蛋恰巴塔面包,一碗裙带豆腐汤,两个锅一起做,十分钟就可以端上桌。有汤有主食,食材丰富,营养满满又好吃。

鸡蛋芝士三明治

材料:芝士、鸡蛋、生菜、吐司片

步骤:煎个鸡蛋,把芝士、鸡蛋、生菜铺在面包片上就可以了;冷冻的吐司无需解冻,直接放进烤箱、空气炸锅,180度5分钟,就可以恢复成刚出炉的状态。

此外,吐司面包也可换成法棍。

贝果

网友@马豆玲分享:

工具:微波炉或空气炸锅

材料:贝果、奶酪或芝士(选其一即可);饮品则是常温牛奶、豆浆或热茶;水果。

步骤:贝果横着对半切开,铺芝士

碎,空气炸锅180℃,烤5分钟,若是微波炉则100℃,烤6分钟;可以将对半分好的贝果烤热,再取出来涂喜欢的奶酪。

热贝果同时快速洗漱收拾完自己,准备好牛奶或豆浆,或是泡杯热红茶。

最后1分钟洗切个小小的水果。一顿有食有饮有果的少油盐减脂早餐就完成了。

可颂热狗

网友@知妈焙厨手记分享:

材料:大号可颂面包1个(面包店基础款提前买好,冷冻可颂需提前解冻),脆皮烤肠1根(优选纯肉烤肠,口感更Q弹),鸡蛋1个,芝士片1片,沙拉酱/番茄酱适量。

步骤:将可颂从中间纵向划开,注意不要完全切断,保留底部相连,形成一个“口袋”状,方便夹馅。

平底锅小火预热,刷一层薄油,打入鸡蛋,用铲子轻轻划散,煎至半熟、边缘微焦即可盛出。保留一点蛋液流动性,口感会更嫩,也方便后续夹入可颂。

将烤肠煎至表面微焦,或用微波炉叮30秒。

在可颂口袋中依次放入整根烤肠、滑嫩炒蛋、芝士片。

将组装好的可颂放入空气炸锅/烤箱,180℃烤3分钟。



提醒

怎么冻 冷冻面包时需要注意这几点

最好选择密封性好的塑料袋或冷冻袋,确保能够有效地防止冷冻空气进入。

如果面包较大,建议将面包切成适当的大小,根据自己的需要,分装进冷冻袋中。这样不仅方便取用,还能减少解冻时的浪费。在将面包放入冷冻袋之后,尽量挤出袋子中的多余空气,然后密封袋口。

这样有助于延长面包的保质期。

此外,上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟表示,不含馅的吐司、贝果等,相对适合冷冻,含奶油、肉类等馅料的面包,最好及时吃掉,若冷冻后复热,馅料可能出现分层、出水等问题,让口感大打折扣。

怎么热 冷冻后的面包这样复温

大部分面包都可以直接从冷冻室取出加热,生活中比较常用的面包复温方法有这几种:

烤箱法 适用绝大部分面包。可以先在面包表面喷点水,预热烤箱至180℃,烘烤3—5分钟。

空气炸锅法 适用绝大部分面包。使用180℃左右加热5—10分钟,或者根据面包的大小和厚度适当调整时间和温度。

微波炉法 更适合有厚度的面包(比

如贝果等)。可以先在面包表面喷点水,选择中高火或高火,加热30秒到1分钟,根据面包的厚度和大小不同设置,可适当延长。

平底锅法 适用于吐司(薄片的)。中小火煎1—2分钟,要注意翻面。

虽然冷冻可以相应延长保存时长,但低温下淀粉还是会发生一些性状变化,所以建议还是尽快在20—30天内吃完。并且所有的冷冻面包都不适合反复冻融,大量失水,口感也会不再回来。

