



The Original



馒头 (中国)



馒头是由面粉、酵母（有时加糖）为原料，用蒸汽蒸制而成的中国面包。通常是圆的，但它也可能有环型、花型或叶型，个体重量在130到150克之间。

馒头通常呈淡味，无酸味，生产遍布中国大陆、台湾和香港，形成各种不同的配方。馒头最早的记载可追溯到汉代（公元前206年 - 公元24年）。因此，它可以说是中国饮食的象征。

你知道吗？

馒头这种乳白色、光滑、无表皮的结构，是使用精制面粉和蒸煮方法而形成的结果。

配方

原料	南方馒头	北方馒头
馒头粉	10,00 千克	10,00 千克
水	4,20 千克	4,60 千克
红燕	-	0,06 千克
金燕	0,08 千克	-
盐	0,05 千克	-
糖	1,50 千克	-
馒头改良剂	0,02 千克	-
油脂	0,10 千克	-
总共	15,95 千克	14,66 千克

工艺

步骤	南方馒头	北方馒头
螺旋式搅拌机	4+1分钟	5分钟低速
面团温度	27度 (+/-1度)	27度 (+/-1度)
发酵		5分钟
压面	15次	25次
分割	50克	90克
整形	圆形	圆形
醒发	30-50分钟38度 85%湿度	30-50分钟38度 90%湿度
蒸制*	7'(1) + 13' (2)	7'(1)+ 13' (2)

注意

* 馒头放入已加热的蒸锅，（1）置于蒸锅关闭状态7分钟；（2）然后置于蒸锅重新开启状态完全蒸制。

配方中搅拌、醒发时间和含水量程度均为参考值，实际根据所使用的设备和原料的质量而变更。