



有些人习惯将面包烤着吃，能让它的香气散发，表面酥脆。范志红提醒，烤馒头片和面包片时，一定要控制好温度和时间，只需一两分钟，到微微发黄的程度就行了，千万不要一直烤到颜色发褐变黑。

人们挑选面包时还有两个误区：刚出炉的面包才够新鲜。其实，任何经过发酵的东西都不能立刻吃，刚出炉的面包还在发酵，马上吃容易引起胃病，至少放上两钟头才能吃。还有人喜欢吃大而松软的面包，觉得口感好。其实面包发酵也有一个度，体积过大不见得营养就多。