

Cécile Decaux

塞西尔·德高

纪尧姆·德高

Guillaume Decaux

著

李霄 | 译

[法]

再次爱上 面包机

用100种法式面包发现面包机新玩法

跨机种·无国界·不限面包机型全通用

手绘步骤图解，简单看得懂，随性又科学的食谱

让新手用面包机也能制作高难度的法式面包



一套材料四种变化，面包机功能完全展示

用100种法式面包让你的面包机复活，再次爱上面包机

一次学会：5大类法式面包 + 25种面团材料 + 53个面包机使用解析 + 100种法式面包



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

再次爱上面包机

用100种法式面包发现面包机新玩法

【法】塞西尔·德高 (Cécile Decaux) 著
纪尧姆·德高 (Guillaume Decaux)

李 霄 译

总是只能做出一团吐司？面包机功能太少，好多食谱都不能用？还是早已经把面包机收进橱柜最深处？法国超级部落客、面包机第一批使用者塞西尔，让新手用面包机也能制作出高难度的法式面包，用100种法式面包让你的面包机复活，让你再次爱上面包机。

Atelier Pain by Cécile Decaux and Guillaume Decaux

© Larousse 2008

Copyrights pour la langue chinoise « simplifiée » accordés par l'intermédiaire de l'agence

Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书的中文简体字版由机械工业出版社出版，未经出版者书面允许，本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2015-1408号

图书在版编目 (CIP) 数据

再次爱上面包机：用100种法式面包发现面包机新玩法 / (法) 德高 著；李霄译.

— 北京：机械工业出版社，2015.9

ISBN 978-7-111-51532-6

I. ①再… II. ①德… ②李… III. ① 面包 - 烘焙

IV. ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 218912 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：坚喜斌 责任编辑：孟晓琳 杨冰 刘林澍

版式设计：潜龙大有 责任校对：赵蕊

责任印制：乔宇

保定市中画美凯印刷有限公司印刷

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm×240mm·8 印张·101 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51532-6

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：(010) 88361066

读者购书热线：(010) 68326294

(010) 88379203

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

金书网：www.golden-book.com

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

前言

你们知道四年前的圣诞节，当我收到一个面包机时，心里是怎样想的吗？我的工作日程表已经排得够满了！在面包师做的面包已经很好的情况下，我还会有做面包的兴趣吗？这个面包机肯定会被我放到顶楼上，或者在网上转卖……

然而，最后……

最后，我放到壁橱里的不是面包机，而是其他占据放面包机空间的一切！对我来说，它变得如此不可或缺以至于我必须把它放在厨房里最好的位置。甚至，很快地，我买了第二个面包机……

在过去的四年时间里，我首先尝试了用面包机完成做面包的整个过程。接下来，我开始更有计划地按照步骤来做面包：用面包机发酵面团，用烘炉烤制。我将自己的每次尝试都记录在一个橘黄色的小本子上，因为我不能忘记每一个获得成功的瞬间：经过一周的反复摸索，我终于找到了一个最佳烘烤时长！

大家可以像我一样，认真观察面团的发酵过程并选择合适的时机放入烘炉烤制，或在工作任务繁重的时候把一切直接交给面包机处理。一切都是可能的，一切都有点儿不可思议。当一家人愉快地享用了一道新鲜的美食时（最重要的是，我们能够自己掌控这道美食的原料），你会觉得自己的付出得到了完美的回报！

这本我和哥哥一起完成的书，是我对面包热情的延续。在这本书里，我把自己所学到的、所尝试的、所不断改进的做面包的方法分享给大家，同时也通过互联网与对做面包感兴趣的人交流讨论。

在这本书里，你能找到许多轻松做好面包的小窍门，甚至有许多插图来帮助你一步一步地做面包。这本书将教会大家如何熟练地使用面包机，如果你愿意的话，可以进一步创造出更多各式各样的面包……如果你已经把面包机放入了壁橱，那么我希望通过这本书激起你重新拿出面包机的念头！

希望大家能够在做面包的过程中获得和我一样多的乐趣！

塞西尔·德高

目录

前言	5	榛子面包	56
关于面包机	8	酵母使用小窍门	58
基础法式面包	13	布里欧修面包	59
法式白面包	14	玉米布里欧修面包	60
用炖锅烤面包	15	树叶状玉米面包	61
奥弗涅面包	16	雏菊状面包	62
栗子面包	16	玉米谷物面包	62
酵头白面包	18	麦片布里欧修面包	64
法式小长棍面包	19	扭绳麦片面包	65
松脆麦穗面包	20	焙烧小面包	66
乡村面包	20	褐色麦片面包	66
半全麦面包	22	布里欧修切片面包	68
花形面包	23	楠泰尔布里欧修面包	69
王冠麦穗面包	24	经典布里欧修面包	70
蜂蜜半全麦面包	24	布里欧修葡萄奶茶面包	70
面包机使用小窍门	26	烤箱烘焙小窍门	72
全麦面包	27	松软布里欧修面包	73
沃州面包	28	编织面包	74
干果拼盘面包	28	旺代布里欧修面包	74
短面包	30	辫子布里欧修面包	76
维也纳面包	31	焦糖核桃布里欧修面包	77
维也纳长棍面包	32	迷你焦糖布里欧修面包	78
巧克力维也纳面包	32	枫糖核桃布里欧修面包	78
维也纳圆形大面包	34	布里欧修秋饼	80
法式全谷物面包	35	别致的面包	81
三种谷物面包	36	干酪面包	82
三叶草面包	37	双奶酪面包	83
三色辫子面包	38	小火山面包	84
有机谷物面包	38	法式荷兰面包	84
面包机使用小窍门	40	烘焙速成小窍门	86
多谷物面包	41	惊喜面包	87
树状面包	42	精装惊喜面包	88
无花果谷物面包	42	节庆面包料理	90
条纹面包	44	柠檬橙汁牛奶面包	91
黑麦啤酒面包	45	橙汁小餐包	92
香脆乌龟面包	46	蔓越莓牛奶面包	92
啤酒圆形面包	48	环扣面包	94
原料准备小窍门	49	烘焙时间管理的小窍门	95
双粒黑麦芝麻面包	50	巧克力可可面包	96
乡村王冠面包	51	星空面包	97
小厚方砖面包	52	糖果面包	98
荞麦面包	52	巧克力可可香蕉面包	98
卡姆杏仁面包	54	香料面包	100
螺旋圆面包	55	布里欧修香料面包	101
星形面包	56		

圣诞小饼	102	羊奶酪香草佛卡夏	115
桂皮橙子面包	102	蛇形面包	116
不浪费原料的小窍门	104	蒜香洋葱面包	116
其他面包	105	创意小窍门	118
半全麦吐司	106	粗面茴香面包	119
膨化吐司	107	茴香辫子面包	120
英式松饼	108	孜然面包	120
白吐司面包	108	山形面包	122
布里欧修吐司面包	110	布里欧修熔岩脆皮面包	123
布里欧修王冠面包	111	早餐面包	124
小汉堡面包	112	早餐惊喜面包	124
葡萄吐司面包	112	大蜗牛面包	126
橄榄油面包	114	专业用语	127
		鸣谢	128

博客咨询



在本书中，
你可以找到一些小窍门……

依莲

我给家人已经做了很长时间的面包了。在经济不景气的情况下，我会使用一些小诀窍，降低做面包的成本。



瓦莱里

我能在家做出美味的面包，不光要做得好吃，同时也要快速。因为我的工作很忙。



阿涅斯

我在不久前买了一台面包机。虽然刚开始操作起来很困难，但是在经过一些尝试后，我变得越来越熟练……每一次都一定要按程序操作。

再次爱上面包机

用100种法式面包发现面包机新玩法

【法】塞西尔·德高 (Cécile Decaux) 著
纪尧姆·德高 (Guillaume Decaux)

李 霄 译

总是只能做出一团吐司？面包机功能太少，好多食谱都不能用？还是早已经把面包机收进橱柜最深处？法国超级部落客、面包机第一批使用者塞西尔，让新手用面包机也能制作出高难度的法式面包，用 100 种法式面包让你的面包机复活，让你再次爱上面包机。

Atelier Pain by Cécile Decaux and Guillaume Decaux

© Larousse 2008

Copyrights pour la langue chinoise « simplifiée » accordés par l'intermédiaire de l'agence
Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

本书的中文简体字版由机械工业出版社出版，未经出版者书面允许，本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。
版权所有，翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2015-1408号

图书在版编目 (CIP) 数据

再次爱上面包机：用 100 种法式面包发现面包机新玩法 / (法) 德高 著；李霄译 .

— 北京：机械工业出版社，2015.9

ISBN 978-7-111-51532-6

I . ①再… II . ①德… ②李… III . ① 面包 - 烘焙
IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 218912 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：坚喜斌 责任编辑：孟晓琳 杨冰 刘林澍

版式设计：潜龙大有 责任校对：赵蕊

责任印制：乔宇

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm×240mm·8 印张·101 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-51532-6

定价：35.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页、由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线：(010) 88361066

读者购书热线：(010) 68326294

(010) 88379203

网络服务

机工官网：www.cmpbook.com

机工官博：weibo.com/cmp1952

金书网：www.golden-book.com

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版





前言

你们知道四年前的圣诞节，当我收到一个面包机时，心里是怎样想的吗？我的工作日程表已经排得够满了！在面包师做的面包已经很好的情况下，我还会有做面包的兴趣吗？这个面包机肯定会被我放到顶楼上，或者在网上转卖……

然而，最后……

最后，我放到壁橱里的不是面包机，而是其他占据放面包机空间的一切！对我来说，它变得如此不可或缺以至于我必须把它放在厨房里最好的位置。甚至，很快地，我买了第二个面包机……

在过去的四年时间里，我首先尝试了用面包机完成做面包的整个过程。接下来，我开始更有计划地按照步骤来做面包：用面包机发酵面团，用烘炉烤制。我将自己的每次尝试都记录在一个橘黄色的小本子上，因为我不能忘记每一个获得成功的瞬间：经过一周的反复摸索，我终于找到了一个最佳烘烤时长！

大家可以像我一样，认真观察面团的发酵过程并选择合适的时机放入烘炉烤制，或在工作任务繁重的时候把一切直接交给面包机处理。一切都是可能的，一切都有点儿不可思议。当一家人愉快地享用了一道新鲜的美食时（最重要的是，我们能够自己掌控这道美食的原料），你会觉得自己的付出得到了完美的回报！

这本我和哥哥一起完成的书，是我对面包热情的延续。在这本书里，我把自己所学到的、所尝试的、所不断改进的做面包的方法分享给大家，同时也通过互联网与对做面包感兴趣的人交流讨论。

在这本书里，你能找到许多轻松做好面包的小窍门，甚至有许多插图来帮助你一步一步地做面包。这本书将教会大家如何熟练地使用面包机，如果你愿意的话，可以进一步创造出更多各式各样的面包……如果你已经把面包机放入了壁橱，那么我希望通过这本书激起你重新拿出面包机的念头！

我希望大家能够在做面包的过程中获得和我一样多的乐趣！

塞西尔·德高

目录

前言	5	榛子面包	56
关于面包机	8	酵母使用小窍门	58
基础法式面包	13	布里欧修面包	59
法式白面包	14	玉米布里欧修面包	60
用炖锅烤面包	15	树叶状玉米面包	61
奥弗涅面包	16	雏菊状面包	62
栗子面包	16	玉米谷物面包	62
酵头白面包	18	麦片布里欧修面包	64
法式小长棍面包	19	扭绳麦片面包	65
松脆麦穗面包	20	焙烧小面包	66
乡村面包	20	褐色麦片面包	66
半全麦面包	22	布里欧修切片面包	68
花形面包	23	楠泰尔布里欧修面包	69
王冠麦穗面包	24	经典布里欧修面包	70
蜂蜜半全麦面包	24	布里欧修葡萄奶茶面包	70
面包机使用小窍门	26	烤箱烘焙小窍门	72
全麦面包	27	松软布里欧修面包	73
沃州面包	28	编织面包	74
干果拼盘面包	28	旺代布里欧修面包	74
短面包	30	辫子布里欧修面包	76
维也纳面包	31	焦糖核桃布里欧修面包	77
维也纳长棍面包	32	迷你焦糖布里欧修面包	78
巧克力维也纳面包	32	枫糖核桃布里欧修面包	78
维也纳圆形大面包	34	布里欧修秋饼	80
法式全谷物面包	35	别致的面包	81
三种谷物面包	36	干酪面包	82
三叶草面包	37	双奶酪面包	83
三色辫子面包	38	小火山面包	84
有机谷物面包	38	法式荷兰面包	84
面包机使用小窍门	40	烘焙速成小窍门	86
多谷物面包	41	惊喜面包	87
树状面包	42	精装惊喜面包	88
无花果谷物面包	42	节庆面包料理	90
条纹面包	44	柠檬橙汁牛奶面包	91
黑麦啤酒面包	45	橙汁小餐包	92
香脆乌龟面包	46	蔓越莓牛奶面包	92
啤酒圆形面包	48	环扣面包	94
原料准备小窍门	49	烘焙时间管理的小窍门	95
双粒黑麦芝麻面包	50	巧克力可可面包	96
乡村王冠面包	51	星空面包	97
小厚方砖面包	52	糖果面包	98
荞麦面包	52	巧克力可可香蕉面包	98
卡姆杏仁面包	54	香料面包	100
螺旋圆面包	55	布里欧修香料面包	101
星形面包	56		

圣诞小饼	102	羊奶酪香草佛卡夏	115
桂皮橙子面包	102	蛇形面包	116
不浪费原料的小窍门	104	蒜香洋葱面包	116
其他面包	105	创意小窍门	118
半全麦吐司	106	粗面茴香面包	119
膨化吐司	107	茴香辫子面包	120
英式松饼	108	孜然面包	120
白吐司面包	108	山形面包	122
布里欧修吐司面包	110	布里欧修熔岩脆皮面包	123
布里欧修王冠面包	111	早餐面包	124
小汉堡面包	112	早餐惊喜面包	124
葡萄吐司面包	112	大蜗牛面包	126
橄榄油面包	114	专业用语	127
		鸣谢	128

博客咨询



在本书中，
你可以找到一些小窍门……

依莲

我给家人已经做了很长时间的面包了。在经济不景气的情况下，我会使用一些小诀窍，降低做面包的成本。



瓦莱里

我能在家做出美味的面包，不光要做得好吃，同时也要快速。因为我的工作很忙。



阿涅斯

我在不久前买了一台面包机。虽然刚开始操作起来很困难，但是在经过一些尝试后，我变得越来越熟练……每一次都一定要按程序操作。

关于面包机

即便面包机现在还没有成为我们生活中不可或缺的一部分，我仍相信这一天会很快到来。它融入到我们的生活中，这是一件多么奇妙的事情啊！你将所有原料放入内箱中，按一下按钮，几个小时之后，热气腾腾的面包或蛋糕就出炉了。

你也可以将面包机和烘炉结合起来使用：面包机用来准备面团，烘炉用来烤制。在这两项操作之间，你只需要将面团捏成各种各样的形状：王冠形、星形、乌龟形……

如何选择面包机？

首先要考虑几项标准。

从经济角度来看，不同的面包机，其价格差异很大。高价格的面包机会给我们带来惊喜，但从实用性角度来说，这不一定合适。如果我们仅仅需要用面包机做面团，然后用烘炉烤制的话，一个便宜的面包机已经够了。相反，如果你希望做面包的整个过程都要由面包机来完成，

而且做出的面包内软外脆，那么你最好不要选择价格过低的面包机，因为它做出的面包会很硬，而且面包心很容易被弄成碎屑。

为了选择一款好的面包机，你应该注意以下几点：

> **内箱的形状**：内箱是高还是低？有一些面包机甚至有两个内箱，可以同时做两种不同的面包。

> **自动投料设计**：方便混合谷物、干果、巧克力块等，搅拌于面团中。

> **透明玻璃窗**：能够让我们看清面包机的内箱，观察面团的形状，但同时它也会造成部分热量的流失，使面包的顶部不能完全烘好。

> **预约功能**：能够保证在早上准时吃上面包。

> **做出不同形状面包的可能性**：可以根据个人喜好，做出不同形状和大小面包。

> **果酱制成模式**：不只是果酱，意大利烩饭和法式牛奶饭也可以依靠它来完成。

> **面包颜色选择**：通常有“浅色”“标准”和“深色”可供选择。

一般情况下，功能和程序越多的面包机做出的面包越好，发酵的时间越久面包越美味。



面包机自动投料设计



如何用机器做出好面包？

遵循使用说明书

> 认真阅读面包机的使用注意事项。

> 按照说明书所建议的顺序加入原料，

因为这个顺序会让你在大部分情况下做出美味的面包。

> 在烘烤的过程中不要揭开面包机的盖子。

选择好的原材料

面粉

品种优良的小麦做成的面粉是最经常使用的，其次是黑麦面粉、双粒小麦面粉、匈牙利硬质小麦面粉。这四种不同品种的面粉都可以用来做面包，而其他的（如大豆、栗子、玉米、荞麦等制成的粉）则不行。它们只能少量添入上述面粉中。

对于不同种类的面包，一定要遵循其建议使用的面粉种类。面粉的种类（从45号到150号）主要与不同面粉中所含的矿物质有关，并决定面包中营养的含量。（如表所示）

面粉种类	用途
45号法国面粉	甜酥式面包
55号法国面粉	法国流行面包
65号法国面粉	传统面包
80号法国面粉	黑面包
110号法国面粉	半全麦面包
150号法国面粉	全麦面包

面粉种类的不同也会影响用水的多少，全麦的面粉应加入更多的水。

我们也可以买到直接用来做面包的面粉，但是它们通常含有大量的添加剂。

在法国超市，我们能买到优质小麦做成的、从45号到150号的不同种类的面粉，甚至65号的有机面粉。在有机超市里，选择就更加多样了：各种小麦、黑麦、各类谷物、双粒小麦、匈牙利硬质小麦，还有各类特殊的面粉，如大豆粉、栗子粉等。我们也可以使用磨机自己做面粉，这样的方法更经济。

酵母

不要使用化学发酵粉。最好使用脱水的面包酵母。它呈微小颗粒状，超市里可以买到。

酵头

这是一项预发酵技术，并拥有许多优点：让面包更美味（因为长时间的发酵会使面包更香）；增长面包的保存时间；面包心会呈蜂窝状而且面包上的切口会在烘烤过程中慢慢打开。为了做酵头，我们应该将等量的水和面粉混合在一起，并加入少量的酵母。



我们不需要事先对其的水稀释，只要把它与其他液体状的原料分开，它就能够在被放入面包机后与盐分结合在一起（这一点不同于新鲜酵母和谷物酵母）。

谷物

开始揉面时，可以将一些小的谷物同其他原料一起放入面包机内箱中，如芝麻、亚麻籽、等。一些大的谷物，如笋瓜、开心果、杏仁等应当放入自动投放器中，以免在揉面的过程中被碾碎。

我们可以很容易地在超市里买到这些谷物，而在一些有机超市里有更多的选择

麸质

当使用全麦面粉时，麸质非常有用。它可以在发面的过程中增加面的弹性。在有机超市以及面包原料供应店里都能买到。

水合比例计算实例

以计算制作白面包所需要的液体原料为例：1.5勺面包酵母粉、500g65号法国面粉、1.5勺食用盐。针对65号法国面粉，水合比例应该为60%。计算（ $500\text{g} \times 60\% = 300\text{g}$ ）得出用水量应该为300ml。

原料的精确用量

最好使用能够精确到1g~2g的电子秤。对于酵母和盐这类微量原料使用量的确定，应当使用量勺。最简单的操作办法就是将面包机的内箱放在秤上，每加一种原材料，观察内箱重量的变化。在没有秤的情况下，你也可以用面包机配套的大口杯或家里的奶瓶来确定液体原料的用量，因为它们都有精确的刻度。面粉和液体原料用量的不太精确对有些面包机的影响并不大，但是用量误差决不能超过5g！

遵循水的使用比例

水合比例是指使用的面粉与液体之间的比例。它以百分比的形式表现出来，与面粉的吸水量有关。在制作甜酥式面包时，鸡蛋、牛奶、香料（朗姆酒、橙花精等）中所含的水分都会影响水合比例，同时奶制品也会以不同的比例影响水合比例。

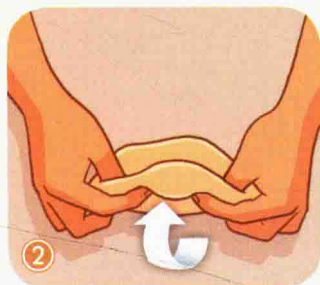
水合比例也会受面粉的湿度、麸质含量、面粉种类以及空气湿度的影响。

用面包机做面包时，遵循一定的水合比例是非常重要的。

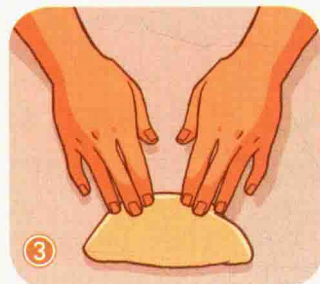
做面包棍



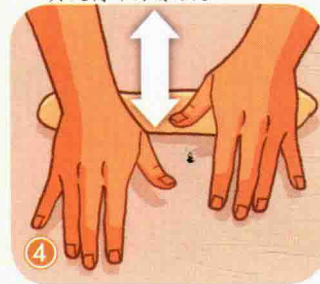
1. 用手将面团压扁。



2. 将面团从中间折叠，翻面并压扁，并将表面绷紧。



3. 将边缘处捏紧，并重复操作两到三次。将面团再对折让其变得十分紧实。



4. 搓揉面团至想要的长度。

做小面包



1. 把小面团放在手心。



2. 将面团对折，开口朝向自己。

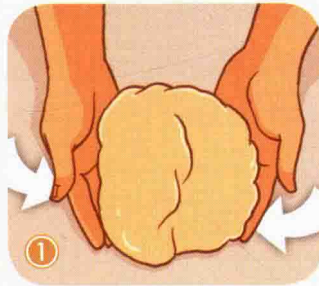


3. 与2垂直方向对折，直到面团表面绷紧。

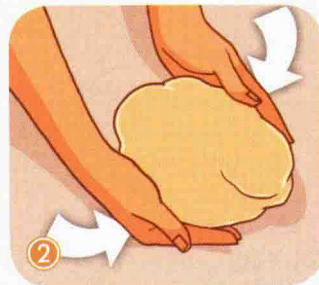


4. 揉至小面团表面光滑。

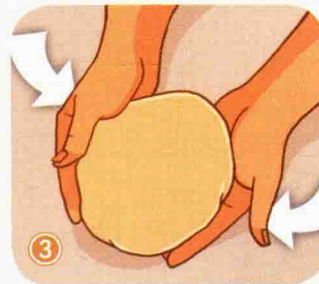
做大面包



1. 双手扣住面团。



2. 重复上述动作。



3. 最后面团应该变得光滑，将开口捏紧并揉至光滑，同时体积也会变小很多。