

新版

我的第一本 面包书

【日】石泽清美 著
孙林 译



详尽介绍5种基本
款面包制作方法以
及其N种变形，零
基础，零失败

配合精美图片，为你详细解说面包的制作方法！
教你如何在家烘烤美味面包。

 中国纺织出版社



新版

我的第一本 面包书

【日】石泽清美 著
孙林 译



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本面包书 / (日) 石泽清美著; 孙林译.

--北京: 中国纺织出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5180-2496-4

I. ①我… II. ①石… ②孙… III. ①面包—制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第064802号

SAISHIN BAN TEZUKURI PAN

©KIYOMI ISHIZAWA 2009

Original Japanese edition published in Japan by Shufunotomo Co.,Ltd.

Chinese simplified character translation rights arranged through Shinwon Agency Beijing
Representative Office,

Chinese simplified character translation rights©2016 by China Textile & Apparel Press

著作权合同登记号: 图字: 01-2013-2999

责任编辑: 卢志林 特约编辑: 于涛
责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: // weibo.com / 2119887771

北京博海升彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

2016年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 183千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录



制作面包的流程& 注意事项

5

PART 1

基本款佐餐面包及其26种变形

松软佐餐面包	11
橄榄形面包与汉堡面包	20
核桃葡萄干玛格丽特卷	24
甘纳豆面包	26
奶酪面包	28
培根卷	30
芝麻卷	33
香肠卷	35
火腿卷	35
金枪鱼玉米卷	38
牛奶白面包	40
酸奶蜂蜜面包	42
蓝莓面包	44
黄油卷	46
肉桂卷	49
黑砂糖香蕉面包圈	52
香甜樱桃卷	54
黑芝麻辫子	56
蜂蜜柠檬面包	58
豆沙面包	60
蛋奶面包	62
蜜瓜面包	65
咖喱面包	68
红酒面包	71
免揉百吉圈	73
全麦粉百吉圈	76

PART 2

基本款吐司及其6种变形 & 使用家用面包机制作基本款牛奶吐司及其4种变形

吐司	79
葡萄吐司	81
巧克力卷心吐司	84
栗子吐司	86
枫糖吐司	88
豆腐吐司	90
南瓜吐司	92
使用家用面包机制成的牛奶吐司	94
杂粮吐司	97
南瓜葡萄干吐司	100
培根胡椒吐司	101
全麦粉核桃吐司	102
	103





PART 4 基本款法式面包及其9种变形

法式面包	133
培根麦穗	137
奶酪法式面包	138
白蘑菇面包	140
法式乡村面包	142
无花果乡村面包	144
坚果&干果面包	146
黑麦酸面包	148
荞麦粉面包	150
米粉面包	152



PART 6 速成面包8种

比萨	173
佛卡夏	175
印度馕	178
花卷	180
酵母薄饼	183
比利时华夫饼	185
甜甜圈	188
酵母松饼	190



PART 3 基本款可颂及其8种变形

可颂	107
巧克力可颂	112
杏肉酥皮面包	114
甜橙酥皮面包	116
杏仁丹麦酥	118
布里欧修	120
米兰式大蛋糕	124
咕咕霍夫	126
果子甜面包	128

PART 5 基本款天然酵母面包及其3种变形

天然酵母面包	159
天然酵母糙米面包	162
核桃酵母面包	165
美味坚果&干果面包	167



参考本书制作面包时， 请注意以下事项

- 材料列表中的“干酵母”指的是市场上售卖的速溶干酵母（参照p196）。
- 材料列表中的“鸡蛋”尺寸均为L号（参照p195）。
- 面包出炉的数量仅供参考。
- 1小匙为5毫升，1大匙为15毫升，1量杯为200毫升。
- 没有特别标注时，砂糖均为白砂糖，黄油均为不加盐的类型。
- 烤箱的加热时间为电烤箱的参考时间，根据型号不同会有所差异，请根据实际情况适当调整。
- 微波炉的加热时间为600瓦时所需时间，500瓦时需要加热原先时间的1.2倍，可根据实际情况调节。
- 撒在模具内侧的面粉、涂抹在盆或模具里的色拉油以及黄油等均在材料列表的分量之外，请自行准备。

PART 7 制作面包的基础知识

制作面包的必备材料	194
制作面包的实用工具	199
制作面包的专业用语	203
制作面包时的常见问题	206



专栏

家用面包机的基本使用方法	98
把制作面包面团的任务交给家用面包机	104
天然酵母的制作方法 & 市售天然酵母的使用方法	156
关于天然酵母的常见问题解答	170

小建议

用刮板或刮刀刮起粘在案板上的材料	13
使分量一致	16
挑战不同形状的面包	33
普通百吉圈的制作方法	74
如果烤箱温度可以设置为30℃，发酵只需1小时	111
将面团切分成12等份，烤成圆形也不错	161
使用黑麦粉或全麦粉代替糙米粉也非常美味	162
各种比萨配菜	174
黄油与牛奶一起加热时的注意事项	186

急救小贴士

面团过黏则添加面粉，过硬则添加水	14
耐心揉搓，一定可以揉好	25
黄油中途从面团中冒出来时，需要撒上面粉	109

小知识

如何品尝到刚出炉的面包	8
果断快速地切割面团	16
如何将切下的边角碎料揉进面团里	17
面团太黏，不易成形怎么办	18
剩余面团的存放方法	51
改变面团的形状，味道也会不同	78
山形面包为何又被叫做英国面包	82
豆腐不需要去除水分	93
可用颂面团的边料制作黄油酥饼	111
把蛋奶馅放进挤花袋时的注意事项	130
从侧面切，面包的形状就不会损坏	135
用平底锅也可以烤面包	154
比利时华夫饼有何特色	187
静置发酵时也可使用面包专用帆布	200
电烤箱和燃气烤箱哪种更好	202



新版

我的第一本 面包书

【日】石泽清美 著
孙林 译

目录



制作面包的流程& 注意事项

5

PART 1

基本款佐餐面包及其26种变形

9

松软佐餐面包	11
橄榄形面包与汉堡面包	20
核桃葡萄干玛格丽特卷	24
甘纳豆面包	26
奶酪面包	28
培根卷	30
芝麻卷	33
香肠卷	35
火腿卷	35
金枪鱼玉米卷	38
牛奶白面包	40
酸奶蜂蜜面包	42
蓝莓面包	44
黄油卷	46
肉桂卷	49
黑砂糖香蕉面包圈	52
香甜樱桃卷	54
黑芝麻辫子	56
蜂蜜柠檬面包	58
豆沙面包	60
蛋奶面包	62
蜜瓜面包	65
咖喱面包	68
红酒面包	71
免揉百吉圈	73
全麦粉百吉圈	76

PART 2

基本款吐司及其6种变形 & 使用家用面包机制作基本款牛奶吐司及其4种变形

79

吐司	81
葡萄吐司	84
巧克力卷心吐司	86
栗子吐司	88
枫糖吐司	90
豆腐吐司	92
南瓜吐司	94
使用家用面包机制成的牛奶吐司	97
杂粮吐司	100
南瓜葡萄干吐司	101
培根胡椒吐司	102
全麦粉核桃吐司	103





PART 3 基本款可颂及其8种变形

可颂	105
巧克力可颂	107
杏肉酥皮面包	112
甜橙酥皮面包	114
杏仁丹麦酥	116
布里欧修	118
米兰式大蛋糕	120
咕咕霍夫	124
果子甜面包	126
	128

PART 4 基本款法式面包及其9种变形

法式面包	131
培根麦穗	133
奶酪法式面包	137
白蘑菇面包	138
法式乡村面包	140
无花果乡村面包	142
坚果&干果面包	144
黑麦酸面包	146
荞麦粉面包	148
米粉面包	150
	152



PART 5 基本款天然酵母面包及其3种变形

天然酵母面包	155
天然酵母糙米面包	159
核桃酵母面包	162
美味坚果&干果面包	165
	167



PART 6 速成面包8种

比萨	171
佛卡夏	173
印度馕	175
花卷	178
酵母薄饼	180
比利时华夫饼	183
甜甜圈	185
酵母松饼	188
	190





参考本书制作面包时， 请注意以下事项

- 材料列表中的“干酵母”指的是市场上售卖的速溶干酵母（参照p196）。
- 材料列表中的“鸡蛋”尺寸均为L号（参照p195）。
- 面包出炉的数量仅供参考。
- 1小匙为5毫升，1大匙为15毫升，1量杯为200毫升。
- 没有特别标注时，砂糖均为白砂糖，黄油均为不加盐的类型。
- 烤箱的加热时间为电烤箱的参考时间，根据型号不同会有所差异，请根据实际情况适当调整。
- 微波炉的加热时间为600瓦时所需时间，500瓦时需要加热原先时间的1.2倍，可根据实际情况调节。
- 撒在模具内侧的面粉、涂抹在盆或模具里的色拉油以及黄油等均在材料列表的分量之外，请自行准备。

PART 7

制作面包的基础知识

制作面包的必备材料	193
制作面包的实用工具	194
制作面包的专业用语	199
制作面包时的常见问题	203
	206



专栏

家用面包机的基本使用方法	98
把制作面包面团的任务交给家用面包机	104
天然酵母的制作方法 & 市售天然酵母的使用方法	156
关于天然酵母的常见问题解答	170

小建议

用刮板或刮刀刮起粘在案板上的材料	13
使分量一致	16
挑战不同形状的面包	33
普通百吉圈的制作方法	74
如果烤箱温度可以设置为30℃，发酵只需1小时	111
将面团切分成12等份，烤成圆形也不错	161
使用黑麦粉或全麦粉代替糙米粉也非常美味	162
各种比萨配菜	174
黄油与牛奶一起加热时的注意事项	186

急救小贴士

面团过黏则添加面粉，过硬则添加水	14
耐心揉搓，一定可以揉好	25
黄油中途从面团中冒出来时，需要撒上面粉	109

小知识

如何品尝到刚出炉的面包	8
果断快速地切割面团	16
如何将切下的边角碎料揉进面团里	17
面团太黏，不易成形怎么办	18
剩余面团的存放方法	51
改变面团的形状，味道也会不同	78
山形面包为何又被叫做英国面包	82
豆腐不需要去除水分	93
用可颂面团的边料制作黄油酥饼	111
把蛋奶馅放进挤花袋时的注意事项	130
从侧面切，面包的形状就不会损坏	135
用平底锅也可以烤面包	154
比利时华夫饼有何特色	187
静置发酵时也可使用面包专用帆布	200
电烤箱和燃气烤箱哪种更好	202

制作面包的流程&注意事项

本书将会介绍多种面包的制作方法，但每种方法的基本操作流程大致都是相同的。在开始制作面包之前，首先了解这个流程可以说是成功的第一步。那么，就请认真阅读以下内容吧！另外，每种面包的制作方法中都注明了需要参考的页码及步骤，在制作过程中请随时查阅。

准备

首先，准备好必要的工具及材料。揉面用的案板可以使用桌面或烹饪台代替，不用特别准备。另外，材料列表中的“干酵母”指的是“速溶干酵母”，一般在外包装上写有“不需预发酵”的字样。

普通桌面即可



揉面用桌面或烹饪台即可，需要事先擦拭干净。条件允许的话最好用酒精擦拭。

事先把材料放到室温环境中



酵母菌在25~35℃的环境中可以自由地活动。提前30分钟把鸡蛋从冰箱里取出，放到室温环境中。

称量酵母



1小平匙酵母的重量约为3克。如果盛的过满就会超过3克，所以要注意一定是平匙。如果不放心的话可以用秤称量。

也可使用金属盆



如果找不到揉面的地方，也可以在盆子里面揉。准备一个结实的大不锈钢盆。

将水和牛奶加热到不烫手的程度



水和牛奶在30℃时最有利于发酵。可以用微波炉加热30秒钟，手指放进去感到温热的程度即可。

称量1/2小匙



如果需要1/2小匙的量，那么先盛1平匙，然后从中央垂直分开，取出一半即可。

混合材料

●溶解干酵母

基本流程为先加入富有营养的糖分（砂糖、蜂蜜），用温水溶解，开始发酵后再加入奶油、鸡蛋、牛奶、面粉、盐等材料。冬天的话最好将酵母溶解后静置15分钟再用。也可以使用隔水加热的方法（参照p205）。

●用手混合材料

手可以敏感地感觉到面团的硬度以及混合程度。刚开始会感觉发黏，通过不断地从周边向中间混合，材料会渐渐地融为一体。之后，将面团取出放到案板上。

揉面

●用三种动作共揉15分钟

通过揉面，谷蛋白会形成网状，发酵产生的气体进入网眼中面包才会膨胀，所以这是非常重要的一道工序。开始的5分钟用单手使面团摩擦案板揉搓，总是太黏的话可以添加1大匙面粉，太硬的话添加1小匙水。接下来的5分钟用单手或双手使用来回拉伸的动作揉，剩下的5分钟可以加入摔打的动作。如果之前已经揉得非常到位的话，也可以省去摔打的动作。用盆子揉的话最好综合使用揉搓和摔打的方法。

●使用面包机时需要追加手揉

机器揉面一般缺少摔打的动作，因此，揉好之后追加1分钟的手揉或摔打，面包的味道会更好。

揉圆

经过以上程序，面团变得比耳垂还要柔软之后，一般要进行第一次发酵。为使发酵顺利进行，需要保证面团表面光滑、没有裂缝，这样发酵时产生的气体才能充满整个面团。用双手从上往下用力揉面团，使其成为圆形，将接口处紧贴在案板上转动，以使其闭合。

开始制作之前，请先阅读以下内容！

第一次发酵

发酵可以产生气体，正是这些气体使面团膨胀。发酵的一般做法是将面团放到涂有色拉油（防止面团粘连）的盆子里，用保鲜膜密封住。然后放置到温度在25~35℃的环境中。一般用肉眼观察面团膨胀至原体积的1.5~2倍即可，但标准的做法是用手指测试（参看右下角图片）。发酵所需要的时间根据外部环境、原材料等不同有很大差别，不能一概而论。在室温25℃左右的条件下，一般需要1个小时。

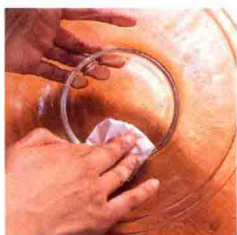
等待膨胀至原体积的2倍→

从表面上看膨胀至2倍时的样子。在室温比较低的环境下，需要等待更长的时间。在这期间，通过发酵熟化的小麦粉会变得更加香甜，所以一定要耐心等待。



1 在盆内涂色拉油、保鲜膜上涂面粉

为了防止面团粘连，需要在盆壁上薄薄地涂一层色拉油。后面的制作方法中如果没有提及也一定要涂。另外，最好在保鲜膜上也涂一层面粉。



3 手指测试

确认发酵状态的方法。在手指上涂上高筋面粉，插入面团大约到手指第2个关节的深度，然后轻轻地拔出手指。



2 放置到温暖的环境中

为使发酵顺利进行，需要确保外部环境的温度在25~35℃之间。夏天的室温就可以，如果室温在25℃以下，那么就需要费一番功夫了。

如果你的烤箱带有发酵功能的话可以直接用烤箱进行发酵。如果没有这项功能，可以先把烤箱设置成高温状态，电烤箱需要持续加热1分钟，燃气烤箱持续加热30秒，然后关掉开关。这时烤箱内的温度可以达到30℃左右，将面团和盛有热水的杯子同时放入烤箱中。因为发酵时不仅需要温度，还需要一定的湿度，这样可以利用热水散发的蒸汽。不过，使用不同的烤箱具体情况也会有很大差别，最好先用温度计测量一下。

除此之外，使用右图所示的泡沫苯乙烯箱也是不错的选择。另外，还可以找一个比放面团的盆大一圈的盆子，倒入30℃左右的热热水，使盛有面团的盆子漂浮在上面进行发酵（隔水加热）。

此外，也可以放到炉子旁边、电饭锅上面或是向阳处，大家可以选择适合自己的方法，不断积累经验。

4 便捷的泡沫苯乙烯箱

到超市或菜场买一个能够装得下直径27~28厘米的盆子的泡沫苯乙烯箱，将盛有面团的盆子和一个装有热水的杯子一块儿放进去，盖上箱盖，这绝对是适合发酵的环境。



拔出手指后的孔洞如果保持原状不变，那么发酵完毕，可以接着进入切分或揉圆等下一个阶段。



孔洞塌陷、重新闭合起来证明发酵不足，需要继续发酵。而面团萎缩则证明发酵时间过长，可以相应地缩短静置或第二次发酵的时间来弥补。如果面团的发酵味道过浓，那么最好把它做成披萨或甜甜圈。



重新揉圆·切分

将盆倒扣起来，取出经过第一次发酵后的面团（有收口的一面朝上），用手轻轻挤压以使气体排出，按照p16中步骤25~27的做法，重新将面团揉成圆形。在这里，如果有必要的话，可用刮刀（参照p200）或菜刀快速切割，把面团等份分开。如果随意撕扯面团，可能会破坏掉好不容易形成的谷蛋白。

测量一下切分开的面团大小，将大面团多余的部分切下来补到小面团上，进行调整。将切割面折到里面，参照p17中步骤29的做法，将面团揉圆。如果是由2~3片材料拼凑起来的话，应将大片的材料放到上面，包裹住小片的材料，然后揉成圆形。

撒干粉



在案板上薄薄地撒上一层高筋面粉，或将高筋面粉涂在手上或擀面杖上叫做撒干粉。即使制作过程中没有提到，在面团太黏的时候最好也要撒一点干粉。不过，如果撒太多的话面团会变硬，一定要注意。

闭合



闭合指的是将面团表面的接口处揉合，以防在发酵过程中气体外漏或成品裂开。在将接口揉合之后，最好将有收口的一面放在案板或手掌上继续摩擦一会，以防再次裂开。

静置发酵

在揉搓的过程中，面团会变成紧绷的状态。面团在收缩的状态下是不容易成形的，所以需要给它10~20分钟的休息时间，这就叫静置发酵。将有收口的一面向下，摆放到烤箱用纸上，盖上保鲜膜以防变干。

如果在整形的过程中面团不好处理的话，可以进行一下静置发酵。



整形

将面团做成各种各样的形状叫做整形。在此过程中，需要在案板上撒干粉，将有收口的一面朝上放置。这样光滑的一面才能成为表面。

如果整形花费时间太长，面团有可能会变干或松弛，并且如果长时间摆弄的话，也可能会损伤原材料，因此一定要注意动作麻利。

用擀面杖碾薄面团时，需要撒一些干粉以防粘在一起。首先要轻轻地擀，使整体由厚变薄，然后在此基础上根据需要擀。如果要擀的很大，那么要以面团中心为起点，分别从中心向前后两端擀。

在整形的最后，一定要注意将有接口的地方揉合，否则在第二次发酵或烘烤的过程中面团可能会绽开。

第二次发酵

将整形之后的面团摆放到铺有烤箱用紙的烤盘上，在烤盘上罩上塑料袋（也可以轻轻地盖上一层保鲜膜），塑料袋不用罩得太紧，把袋口折到烤盘下面。在25~35℃的情况下，要使面团膨胀到原体积的1.5~2倍，大约需要发酵1个小时。

经过第二次发酵，面团会变得膨胀而松软。如果气温比较低的话，还需要使用下述的泡沫苯乙烯箱等（参照p6中的第一次发酵）。

罩上塑料袋



罩上塑料袋之后，空气流通被隔断，内部温度不容易下降。同时，还能够保湿，防止面团变干。发酵之后面团会膨胀至原体积的2倍大，因此需要注意留出足够的空隙。

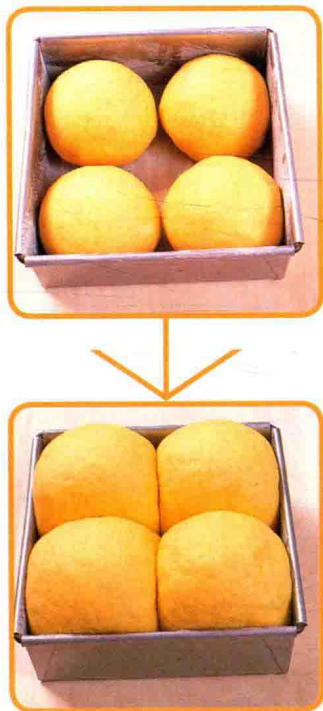
利用泡沫苯乙烯箱进行第二次发酵

如果你的烤箱没有发酵功能，或是同时有2个烤盘的面团需要发酵时，可以将1个烤盘放入烤箱中，另1个放入箱子里进行发酵。箱子需要具备同时容纳罩上塑料袋的烤盘和1杯热水的体积。



收尾·烘焙

等待膨胀至原体积的2倍大



将第二次发酵之后的面团放入烤箱进行烘焙。发酵完成之后最好立即烘焙，因此需要斟酌时间提前预热烤箱。在烘焙之前，有时还需要在面团上涂抹蛋液或划上切口（有些面包需要烘烤之后再做收尾工作）。

烘焙时间请参照各种面包的制作方法中所提示的时间，根据面团的颜色变化做判断（底部也需要看）。本书中所示的烘焙时间为使用电烤箱时所需要的时间，如果你用的是燃气对流烤箱的话，需要缩短两三成的时间。不同的烤箱在烘烤过程中可能会有不同的缺点，多使用几次之后，找到你的烤箱的缺点，采取相应的应对措施，比如在烘焙过程中适时变换烤盘的方向等。

烘焙完成之后应立即将面包取出，放在网架上冷却。刚烤好的面包会有很浓的酵母味，因此稍微冷却一会，待多余的水分和气味挥发掉之后再食用会更加美味。

小
知
识

如何品尝到刚出炉的面包

很多人都希望早上可以吃到刚出炉的新鲜面包，但如果从称量材料开始做的话就太辛苦了。这里就向大家介绍一种简便实用的方法：事先将第二次发酵之后的面团冷冻起来，在烘焙的前一晚放到冰箱冷藏室自然解冻，然后第二天早上取出烘焙。刚从冰箱里取出的面团有些凉，因此直接烘焙的话不能很好地膨胀。最好先将面团放在室温环境下恢复1小时，或者把烤箱调到比平时低一些的温度，慢慢开始烘焙。



保存

一定要放入塑料袋中



即使是室温环境下，也要把面包放入塑料袋中以防变干。

如果烤完的面包不想立即食用的话，可以待面包完全冷却之后放入塑料袋中进行保存，以防止干燥。这样在室温环境下，即使是夏天也能保存数天。不过，要想使面包更加美味的話，最好在完全冷却之后进行冷冻。如果需要保存较长时间，那么可以先用保鲜膜把每一个或每一片面包都单独包好，然后再统一放到塑料袋中冷冻。也可以直接放进冷冻专用袋里保存。想吃的时候随时取出来，在烤炉上稍微烤一下即可食用。保存的目标是使面包可以在2周内不变质，并保持美味。

PART1

基本款佐餐面包及其26种变形



在这一部分，我们将介绍可以称之为“基本款面团”的基本款佐餐面包，以及在基本款面团中混入或装饰其他材料，或者替换基本款中的部分材料而衍生出的变形款面包，共计26种。





基本款面团

松软佐餐 面包



初学阶段，
建议大家选做一些所需材料
种类较少、
制作方法简单的面包。佐餐
面包口感松软，
非常适合与奶油、果酱等搭
配食用，
百吃不厌。那么，
让我们马上开始动手做吧！