

后浪

不认真制作的话，面包是绝对不可能好吃的
酵母也是要花上长时间培育
才能有自然的风味

[日] 岛津睦子 著
黄镜菡 译

简简单单

做面包

おいしい
できる本格パン



奶酪面包·英式吐司
法式面包·可颂

B R E A D
超人气美味面包
一次教给您

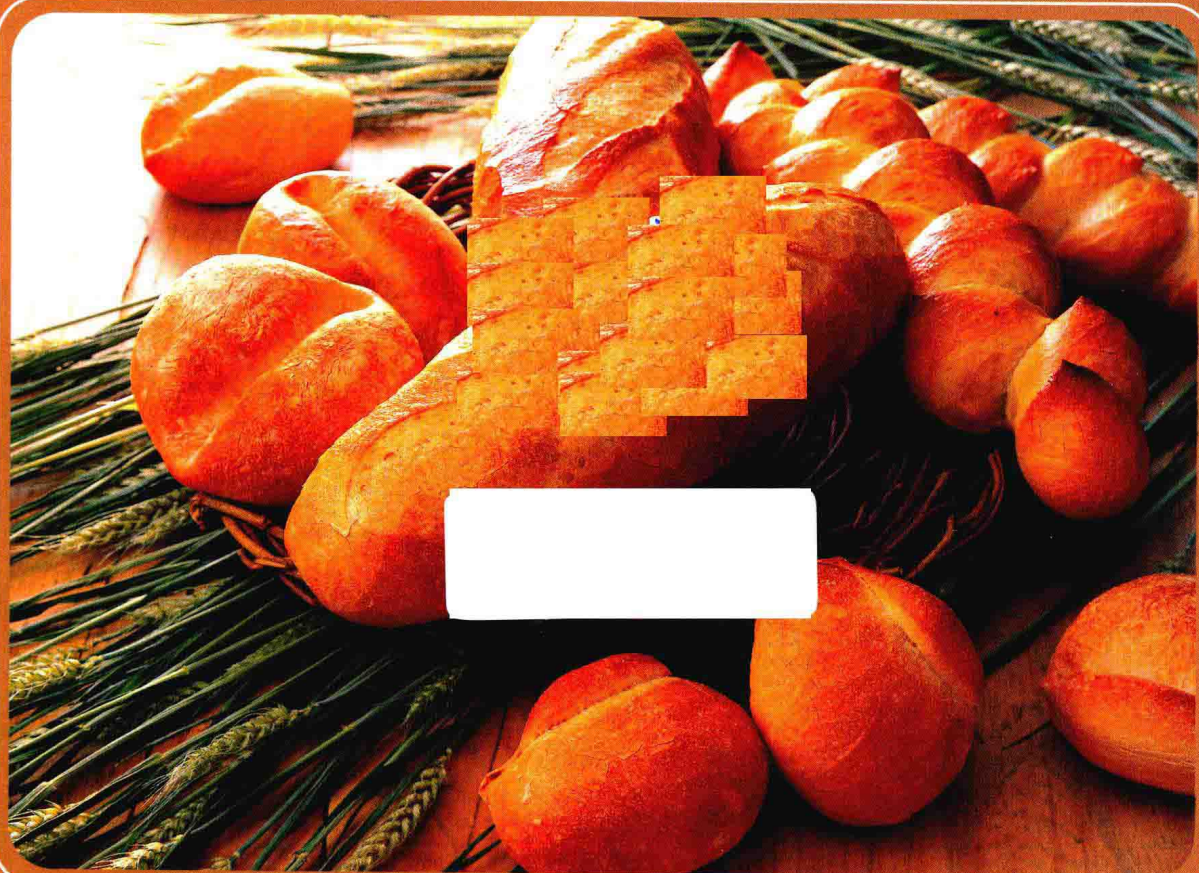


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

简简单单 做面包

だれにでも
できる本格パン

[日] 岛津睦子 著 黄镜蓓 译



图书在版编目 (CIP) 数据

简简单单做面包 / (日) 岛津睦子著; 黄镜蓓译. ——北京: 北京联合出版公司, 2016.2

ISBN 978-7-5502-7032-9

I. ①简… II. ①岛… ②黄… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第321428号

DARENIDEMO DEKIRU HONKAKU PAN by Mutsuko Shimazu

Copyright © Mutsuko Shimazu 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by NHK Publishing, Inc.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with

NHK Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei

This Simplified Chinese edition was published in 2016 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd

简简单单做面包

著 者: [日] 岛津睦子

译 者: 黄镜蓓

选题策划: 后浪出版公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 李志丹

责任编辑: 张 萌

封面设计: 7拾3号工作室

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

封面图片: 由面包好了提供, 九木摄影

摄 影: 木村拓、对马一次、中里一暎、

野口健志、吉田笃史

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京盛通印刷股份有限公司印刷 新华书店经销

字数57千字 787毫米×1092毫米 1/16 8印张 插页4

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

ISBN978-7-5502-7032-9

定价: 49.80元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

前言

想听见面包告诉我“请更温柔一点”“请再用力揉捏”，希望可以听到面包的心声，希望面包对我多说一点话，所以，我总是用双手及整颗心去侧耳倾听，一个人安静地做着面包。

做面包对我来说是“一切的原点”，做面包时，常常可以发现很新鲜的事，烤面包时的快乐也与日俱增。

2008年，开设面包教室也满30年了。跟大家一起上课时，偶尔也会制作出新的酵母、新的面包，但无论做出多少种新面包，我想最重要的一点还是“基础”吧。最近很流行不需揉捏即可制作面包的简单新做法，但是，不去认真制作，面包是绝对不可能好吃的，酵母也是要花上长时间培育，才会有自然的风味。

“做面包就等于是孕育自然。”

这是我的父亲（同时也是我的学生）一开始所说的感想。平时并不怎么可靠的父亲，烤出来的面包却呈现出很认真的风貌。不是指面包形状漂亮，而是嚼起来滋味深奥，且会在口中残留下淡淡的甘甜，很是特别。父亲所做的面包里，存在着最基本的“自然”两字。

该揉捏时就揉捏，该花时间等待醒面就花时间等待。因为赋予面包风味跟香气的酵母，需要时间去努力工作，才能孕育出美味的面包。想让大家都能烤出让人念念不忘的好吃面包，所以以这本书来传达一些重要的面包制作技术。

在家自己烤的面包里，包含了对家人满满的爱，面包的香气会带给我们大大的幸福哦。

岛津睦子

目录

- 4 做面包的主要材料
- 6 做面包的道具
- 8 关于制作面包的知识
- 14 本书的重点

第

1

章

利用冰箱低温发酵来制作面包

- 16 软式法国面包
软式法国面包进阶版
- 20 鲔鱼面包
- 22 蒜香培根面包
- 23 鸡蛋奶酪面包
- 25 布里欧修
布里欧修进阶版
- 27 水果塔布里欧修
- 28 浓缩咖啡布里欧修
- 29 香橙布里欧修
- 29 大理石布里欧修
- 30 甜面包
甜面包进阶版
- 34 杏仁奶油面包
- 35 糖霜姜味吐司
- 36 制作面包 Q&A

做面包时的面粉是不是要筛过才能使用呢？



基本的包包面团

39 小餐包

基本型面包进阶版

42 葡萄干面包球

43 培根面包

44 奶酪面包

45 沙拉酱面包

46 制作面包 Q&A

完成最后发酵之后，发现面团粘在帆布上了，可以直接拿去烘烤吗？

92 全麦布洛特

94 黑麦面包

96 荞麦粉面包

97 小麦胚芽面包

98 全麦面包

99 葵花籽香料面包

100 制作面包 Q&A

为什么有时刚烤好的面包质地摸起来粗粗的，有时面团无法蓬松柔软反而变硬呢？

102 可颂面包

105 四种丹麦面包

奶酪棒、糖霜肉桂卷、芥末培根卷、丹麦芥子卷

108 制作面包 Q&A

没有烘烤过面团或是已经烤过的面包，可以冷冻保存吗？



48 黄油面包

52 印度南饼&意大利扁面包

和印度南饼一起享用的美味食谱

54 鹰嘴豆咖喱

意大利扁面包的时髦吃法

55 意大利扁面包佐绿芥末沙拉

56 布洛特

58 甜餐包

60 黄油餐包

62 香橙面包&叶子薄饼

64 葡萄干面包

66 核桃面包

68 英式山形吐司

70 白芝麻布洛特

71 四种法国面包

风杜、塔巴茄、香榭、法式麦穗

76 法式乡村面包

80 约克夏布丁

约克夏布丁的美味食谱

82 自制白干酪

奶酪 & 烟熏鲑鱼 & 芝麻菜色拉

83 扇贝 & 鲜虾白酱

鳄梨 & 蟹肉 & 蛋黄酱

凉拌卷心菜

84 意大利面包

86 贝果

87 佛卡夏

88 脆面包条

89 扭结饼

90 制作面包 Q&A

没办法一次放进烤箱烤完，剩下的面团该怎么处理呢？

110 热狗面包

113 咖喱面包

114 红豆面包&坚果面包

118 哈密瓜面包

121 卡士达面包

123 甜甜圈

124 司康

125 意大利脆饼

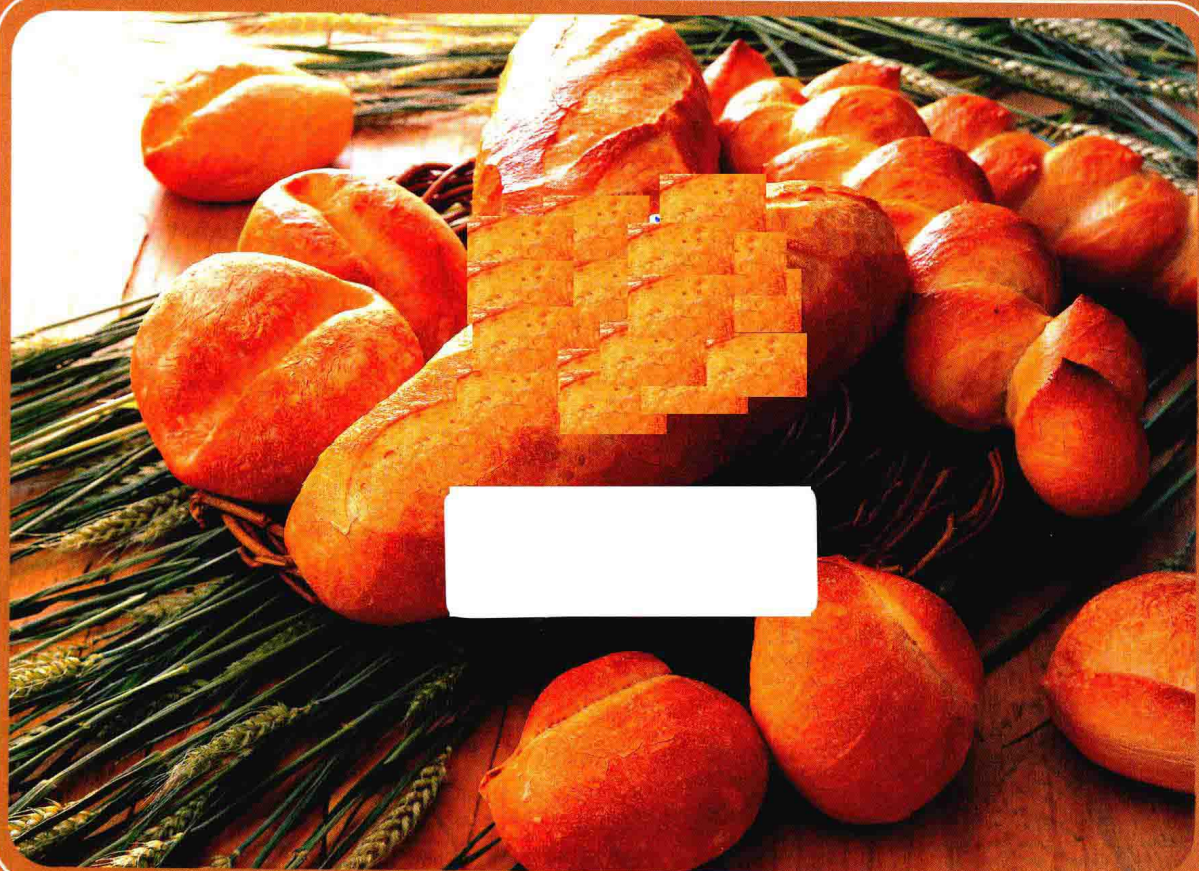
126 咕咕洛夫



简简单单 做面包

だれにでも
できる本格パン

[日] 岛津睦子 著 黄镜蓓 译



前言

想听见面包告诉我“请更温柔一点”“请再用力揉捏”，希望可以听到面包的心声，希望面包对我多说一点话，所以，我总是用双手及整颗心去侧耳倾听，一个人安静地做着面包。

做面包对我来说是“一切的原点”，做面包时，常常可以发现很新鲜的事，烤面包时的快乐也与日俱增。

2008年，开设面包教室也满30年了。跟大家一起上课时，偶尔也会制作出新的酵母、新的面包，但无论做出多少种新面包，我想最重要的一点还是“基础”吧。最近很流行不需揉捏即可制作面包的简单新做法，但是，不去认真制作，面包是绝对不可能好吃的，酵母也是要花上长时间培育，才会有自然的风味。

“做面包就等于是孕育自然。”

这是我的父亲（同时也是我的学生）一开始所说的感想。平时并不怎么可靠的父亲，烤出来的面包却呈现出很认真的风貌。不是指面包形状漂亮，而是嚼起来滋味深奥，且会在口中残留下淡淡的甘甜，很是特别。父亲所做的面包里，存在着最基本的“自然”两字。

该揉捏时就揉捏，该花时间等待醒面就花时间等待。因为赋予面包风味跟香气的酵母，需要时间去努力工作，才能孕育出美味的面包。想让大家都能烤出让人念念不忘的好吃面包，所以以这本书来传达一些重要的面包制作技术。

在家自己烤的面包里，包含了对家人满满的爱，面包的香气会带给我们大大的幸福哦。

岛津睦子

目录

- 4 做面包的主要材料
- 6 做面包的道具
- 8 关于制作面包的知识
- 14 本书的重点

第

1

章

利用冰箱低温发酵来制作面包

- 16 软式法国面包
软式法国面包进阶版
- 20 鲔鱼面包
- 22 蒜香培根面包
- 23 鸡蛋奶酪面包
- 25 布里欧修
布里欧修进阶版
- 27 水果塔布里欧修
- 28 浓缩咖啡布里欧修
- 29 香橙布里欧修
- 29 大理石布里欧修
- 30 甜面包
甜面包进阶版
- 34 杏仁奶油面包
- 35 糖霜姜味吐司
- 36 制作面包 Q&A

做面包时的面粉是不是要筛过才能使用呢？



基本的包包面团

39 小餐包

基本型面包进阶版

42 葡萄干面包球

43 培根面包

44 奶酪面包

45 沙拉酱面包

46 制作面包 Q&A

完成最后发酵之后，发现面团粘在帆布上了，可以直接拿去烘烤吗？

92 全麦布洛特

94 黑麦面包

96 荞麦粉面包

97 小麦胚芽面包

98 全麦面包

99 葵花籽香料面包

100 制作面包 Q&A

为什么有时刚烤好的面包质地摸起来粗粗的，有时面团无法蓬松柔软反而变硬呢？

102 可颂面包

105 四种丹麦面包

奶酪棒、糖霜肉桂卷、芥末培根卷、丹麦芥子卷

108 制作面包 Q&A

没有烘烤过面团或是已经烤过的面包，可以冷冻保存吗？



48 黄油面包

52 印度南饼&意大利扁面包

和印度南饼一起享用的美味食谱

54 鹰嘴豆咖喱

意大利扁面包的时髦吃法

55 意大利扁面包佐绿芥末沙拉

56 布洛特

58 甜餐包

60 黄油餐包

62 香橙面包&叶子薄饼

64 葡萄干面包

66 核桃面包

68 英式山形吐司

70 白芝麻布洛特

71 四种法国面包

风杜、塔巴茄、香榭、法式麦穗

76 法式乡村面包

80 约克夏布丁

约克夏布丁的美味食谱

82 自制白干酪

奶酪 & 烟熏鲑鱼 & 芝麻菜色拉

83 扇贝 & 鲜虾白酱

鳄梨 & 蟹肉 & 蛋黄酱

凉拌卷心菜

84 意大利面包

86 贝果

87 佛卡夏

88 脆面包条

89 扭结饼

90 制作面包 Q&A

没办法一次放进烤箱烤完，剩下的面团该怎么处理呢？

110 热狗面包

113 咖喱面包

114 红豆面包&坚果面包

118 哈密瓜面包

121 卡士达面包

123 甜甜圈

124 司康

125 意大利脆饼

126 咕咕洛夫



做面包的主要材料

粉类

高筋面粉 / 低筋面粉

面粉中的蛋白质含量，由多到少排序分别为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉。以酵母发酵的面包使用高筋面粉，不使用酵母的快速面包（使用泡打粉，不需经过发酵就能做成的面包）则使用低筋面粉，本书以介绍这两种面包为主。其中也有混合高筋面粉与低筋面粉以创造出轻软口感的酵母面包。当我们在高筋面粉中掺水揉捏，就会产生很多麸质，出现高黏性。低筋面粉的特征则在于揉捏面团时，不太会产生麸质，因此面团不太会有黏性或弹性。

※ 法国面包专用粉

法国面包专用粉可以用来制作法国面包或印度烤饼、可颂面包等，这种面粉的蛋白质含量介于高筋面粉及中筋面粉之间，矿物质含量高，跟高筋面粉比起来味道更为浓厚。因为不容易产生麸质，所以要预留多一点时间让它慢慢发酵。



荞麦粉

去掉荞麦的硬壳后制作而成的荞麦粉。因为不易产生麸质，所以要和面粉混合后使用。



黑麦粉

以黑麦制成的黑麦粉，又称裸麦粉，含有膳食纤维和矿物质，具有酸味及独特的风味。不易产生麸质，因此必须和面粉混合使用，但黑麦粉的比例愈高，烤出来的面包色泽愈黑且具有沉重感。照片中的黑麦粉属于细粒，另外还有一般粒及粗粒等。



全麦粉

保留麸皮及胚芽所制成的面粉，含有丰富的膳食纤维、维生素及矿物质，是由美国的格雷厄姆博士所倡导的。除了照片中的粗粒粉外也有细粒粉，市面上多半将粗粒粉称为粗粒全麦粉，细粒粉则称为全麦粉。

酵母

天然酵母 / 速发酵母

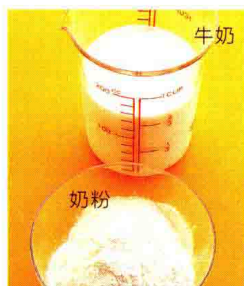
酵母是依据植物性微生物、温度、水分、营养（糖分）等条件来活动，产生二氧化碳而使面包膨胀的一种物质。由于天然酵母不易取得，保存期限也很短，因此本书使用的是可混合于面粉中的颗粒状速发酵母。速发酵母中也有耐糖性高的产品，适用于制作糖分高的面包，本书也会使用到这种高耐糖酵母。



乳制品

牛奶 / 奶粉

牛奶可以代替水作为面团中的水分来源，并帮助面团产生麸质，但由于水分只占牛奶重量的九成，如果要将水分完全替换成牛奶，分量要多增加一成左右。奶粉是去除牛奶中的乳脂肪后干燥制成，可以和面粉混合使用，增添面团风味，非常方便。



泡打粉



泡打粉是用小苏打（碳酸氢钠）与能促使小苏打活动的柠檬酸一起配制而成。本书中所介绍的快速面包就是用泡打粉当做膨胀剂，但如果分量过多就会使面包带有苦味，要多加留意。

砂糖

绵白糖 / 白砂糖

面团中放的是砂糖，做哈密瓜面包之类的面包时，还可用白砂糖来作为装饰。砂糖既可以使面包滋味甘甜并烤出漂亮的色泽，也能让面包保持适度的柔软，更可以成为酵母的营养来源，帮助发酵。然而，砂糖的分量如果超过面粉的百分之十，因为渗透压的缘故，反而会妨碍发酵。所以如果要烘烤甜度高的面包，必须使用高耐糖酵母，并且多花一点时间等待面团发酵。



盐



盐可以控制酵母发酵的状况，使麸质稳定，丰富面团口感。但如果盐分量太多则会抑制发酵，要多加注意。本书中使用海盐，由于海盐会吸收湿气，可能会影响到准确的重量，因此湿气高时可以用平底锅将盐炒一下，去除水分后再称重量。

鸡蛋

鸡蛋能够使面包口感柔软，并散发香气和风味。鸡蛋的重量会依蛋壳大小而有所不同，因此一定要先打散后再称重量。



油脂

黄油 / 酥油 / 猪油 / 橄榄油

油脂能帮助麸质延展，防止面包变硬。依据种类不同，油脂也具有各种特征，使用于不同的面包。但是，如果一开始就把油脂加入面粉中，会使面粉不易产生麸质，因此必须先把面粉跟水调和揉捏后，再将油脂放入。黄油是用牛奶制成，能给予面包丰富的香气，本书使用的是无盐黄油。酥油是由动物性油脂或植物性油脂、硬化油等制成，因为酥油没有味道，更能充分展现面粉本身的香气及口感。猪油是用猪的油脂制成，能使面包产生独特香气。橄榄油是由橄榄榨取出的油，能产生特有的香气，也能使面包组织较为紧密。



做面包的道具

测量



尺

在做可颂面包和丹麦面包时要用到尺，可用来测量擀好的面团长度，以及正确地切割分配面团。塑料制的尺表面若有伤痕会滋生细菌，不太卫生，因此用不锈钢制的比较好。



温度计

为了让酵母达到最好的发酵效果，必须用温度计进行温度管理。可用它测量揉好后的面团温度、做面团时用的水温，等等。做面包时所需的温度计只要能测到50℃就可以了，若是可测到200℃的温度计，可以顺便拿来在做菜时使用。



秤

要称量正确的材料重量，就不能缺少秤。在称量面粉和面团重量时，可以使用普通的厨房秤，但若是称量酵母或盐等少量的物品，就要使用以1g为单位的厨房秤。可称量到极小单位的电子秤也很方便好用。



计时器

只要有计时器，就可以准确把握发酵或醒面的时间，非常方便。



量匙

可用来量取少量的液体、海盐、砂糖、面粉类等物品。1小匙等于5g的海盐、3g的绵白糖、2g的速发酵母。



量杯

可用来测量较大的液体，如果是耐热型量杯，就可用于微波炉，非常方便。

揉捏



面板

揉捏面团时使用的面板。因为敲打面团时需要很大的力气，所以最好选择坚固的木制品。厚度约3~4cm，边长不小于50cm。也可以将厨房用砧板消毒后使用。

延展·挤出空气



擀面杖

可用来延展面团，发酵后或醒面后排气时也用到。下方表面有凹凸形状的擀面杖，较不易粘住面团，用起来很方便。木头制的擀面杖长度约在30~45cm，建议买较细的，方便好用。

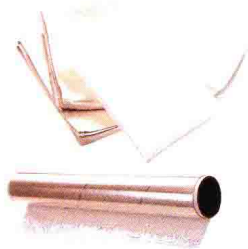
涂刷



刷子

可用来刷蛋液或液态黄油，增加面包光泽。要选择刷毛坚固的，避免刷毛掉在面包上。因为刷子容易粘附气味，最好准备制作面包专用的刷子。

覆盖



布 / 塑料袋 / 保鲜膜

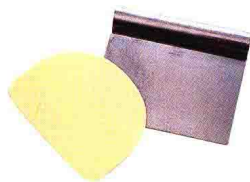
面包面团最忌干燥，所以发酵时或醒面时都必须使用到这些工具。第一次发酵时使用保鲜膜（或塑料袋），醒面时则使用较厚的塑料袋（和最后发酵时相同也可以），最后发酵时则按顺序盖上帆布（或较厚的布）、用力拧干的湿布、保鲜膜（或塑料袋），每一项的大小都必须能完全盖住面团。帆布可以铺在操作台上避免面团和操作台直接接触，法式面包最后发酵时必须盖上帆布。可依照用途挑选合适的尺寸，如果没有，可使用较厚实的棉布来代替。

混合·切割



木匙 / 硅胶刮铲

木匙可用来混合材料，边缘圆滑的木匙可以顺着料理盆滑动，非常方便。硅胶刮铲可以用来混合材料，也能用来将剩余的面团铲在一起。



刮板 / 刮刀

刮刀是不锈钢制的薄板，具有分割面团、将操作台上粘连的面团收集起来等用途。刮板是塑料制的薄板，直线部分可用来分割面团，或将操作台上粘连的面团收集起来等，圆弧部分则同时具有硅胶刮刀的功能。



料理盆

准备两个，一个用来混合材料，一个用来进行第一次发酵。本书中介绍的直径24cm料理盆，是适合用来做面包的大小。材质方面可挑选不锈钢制或耐热玻璃制。



轮刀

用来切开可颂面包或丹麦面包的面团，只要转动刀刃就可切割，能将面团切割得整齐漂亮。



割刀

用来在面包上划出割痕。刀刃很薄，可在切割时快速划过，避免伤到面团。



打蛋器

可将砂糖或盐溶在水中，或用来融化黄油和砂糖。

烘烤



烤箱用纸

用来铺在烤盘或模子上，防止面团粘连。如果超出烤盘范围太多，或是重复使用，烤箱用纸可能会烧焦，因此要避免这些情况。



烤盘

有些有边缘，有些没有边缘。没有边缘的烤盘会比较薄，导热较快，用来制作需预热烤盘的印度南饼或扁面包（用面粉、酵母、盐、水等基本材料做成的）等很合适。



关于制作面包的知识



麸质的形成

面粉中含有的麦谷蛋白及麦胶蛋白对面包有很大的影响，这两种蛋白质加入水分并揉捏后，就会产生黏性以及有弹性的网状组织，这种网状组织就是麸质。面包是靠着麸质的网状组织延展，并包覆住酵母发酵时所产生的二氧化碳，才能够膨胀起来的。麦谷蛋白和麦胶蛋白是面粉特有的物质，在其他的谷物中是没有的（黑麦粉中虽含有微量的麦胶蛋白，但并不会形成麸质）。面粉中又以高筋面粉的麦谷蛋白和麦胶蛋白含量最高，这就是为什么制作以酵母发酵的面包必须使用高筋面粉。

确认面团揉捏状况时，要用指尖将面团拉得薄薄的，如果面团轻轻一拉就断，表示揉捏不足，麸质无法将发酵后产生的二氧化碳包覆起来。

砂糖的渗透压

一个酵母由一个细胞构成，和其他生物的细胞一样，细胞壁内覆盖着一种叫半透膜的细胞膜。当半透膜两侧的液体浓度不同时，就会自动调整成相同浓度，浓度低的一边，水分会渗透到浓度高的一边，这两种液体间的浓度差异叫做渗透压。酵母约有70%是水分，如果被高浓度的砂糖液包围，细胞内的水分就会跑出去，造成细胞破坏。因此，制作糖分高的甜面包时，要使用高耐糖酵母，才能防止细胞破坏，发挥发酵力。

温度管理

酵母可说是掌握了面包好坏的关键。酵母是一种生物，所以我们必须为它准备适合活动的环境，温度的管理是非常重要的。依据面包种类不同，面团揉捏好之后的适当温度也不同，但平均以30℃左右最恰当。因此，最好能在室温约30℃的地方制作面包。如果室温太低，可以提高加在面团里的水分温度；相反，如果室温太高，则要调整成较低的水温。

加在面团里的水温以20~30℃为标准，如果天气很冷就增加个5℃，天气太热时就降低个10℃左右。至于为什么不能用太热的水，这是因为酵母会在10~18℃的环境下开始活动，30~40℃时活动最为活泼，超过45℃时会开始衰退，到了50℃就会死亡了。若低于4℃，酵母的活性会下降，进入冬眠状态。不只水温，面团所需的鸡蛋或油脂，如果是从冰箱拿出来直接使用，也会造成面团温度变低，因此请先将其恢复到室温。

关于揉捏面团

面团必须有麦谷蛋白和麦胶蛋白，才能产生黏性。在制作过程中麦谷蛋白会吸收水分，变得像橡胶一样有弹性，麦胶蛋白也会产生如胶般的黏性。揉捏面团的目的，是为了让这两种材质结合，形成面包的网状组织。只要反复敲打揉捏面团，其网状组织就会愈来愈大。

用手揉捏面团时，要放上全身重量，像画圆一样揉捏，还要单手拿着面团往桌上摔打。用全身重量去揉捏时，因为摩擦而使面团温度上升，面团不容易干燥。摔打面团时容易使面团温度下降，也容易干燥，所以不要偏向某一边，要一边观察面团的状况一边进行摔打作业。揉捏面团的时间视面团的状况可有所增减，但原则上要控制在20分钟以内，摔打次数以80~90次为佳。揉捏面团时绝不可加入高筋面粉，以免面团变硬。

发酵

发酵的过程

发酵是食物的化学反应之一，是由细菌或酵母、霉菌等微生物所引起的。面包的发酵依靠酵母，但酵母会因为周围的氧气含量而改变其活性。氧气足够就可以完全分解作为营养来源的葡萄糖，转变成二氧化碳及水。但在缺乏氧气或氧气量不足的情形下，葡萄糖无法完全分解，而在分解的途中，以二氧化碳或酒精为能量消耗。面团中央是缺氧状态，故会以后者的方式得到能源。二氧化碳膨胀就会使得面团变蓬松，酒精则给予面包香气，能源则帮助面团温度得以上升。有些面包里是不加糖的，这时酵母该用什么作为营养来源呢？将小麦制成面粉时，蛋白质多少会受损，面粉就会利用自己本身的淀粉质所分解的酶，将损伤的蛋白质转化成麦芽糖。酵母便能利用麦芽糖分解的酶去获得葡萄糖，作为营养来源。

发酵的重点

- 比起高温短时间发酵，低温长时间发酵更能做出好的面团。
- 为了避免发酵时酵母不足，面团温度是很重要的。揉捏后的面团以温度计测量，28~30℃最恰当（依据面包种类不同，也可稍微降低温度）。如果温度比这更低，则需要更长时间发酵；反之温度较高，则请缩短发酵时间。升降1℃代表10~15分钟时间的差异，请自行斟酌。
- 依据面包种类不同，在第一次发酵时必须将面团折三折，将空气挤压出来。这是为了将面团中分散的二氧化碳气泡变小，并挤出酒精成分，让氧气进入，使酵母的活性增强。

发酵的方法

适合的环境

酵母大约在30℃的环境下最为活泼（根据面包种类不同，有时也可低于30℃）。

发酵时间

依据面包种类，发酵时间有所不同。请参考食谱说明，但必须依照环境或季节来调整。

面包膨胀情形

根据面包种类不同，膨胀情形也有差异，一般来说是原本面团的2~2.5倍。

方法1

置于室温

这种方法最重要的是将面团置于室温约30℃的地方。干燥对面团很不利，所以需要有适度的湿度，但如果环境太湿，面团容易粘连，必须特别注意。



1.第一次发酵时，在料理盆底薄涂一层酥油（或色拉油、无盐黄油），之后将面团放入，用保鲜膜或是较厚的塑料袋盖住料理盆。



2.最后发酵时要按照顺序一层层盖上帆布（或较厚的布）、用力拧干的湿布、保鲜膜（或塑料袋）。

方法2

放入烤箱内

室温太低或太高，无法调整到适当温度时，就可以放入烤箱中。如果没有发酵功能键，可以先点火，之后利用余热发酵。要注意温度不能太高。



1.将烤箱的加热钮设定为最高温，加热40~60秒后关掉加热钮，待烤箱内温度降到30℃左右即可。



2.为了不让面团干掉，用保鲜膜或布覆盖住面团后再放入，让它开始发酵。如果烤箱内的温度下降了，先别取出面团，将加热钮调整到100℃，加热30~40秒（注意不要加热过头）。

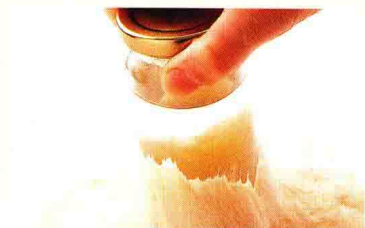
方法3

使用空瓶

室温太低时，只要利用空瓶就能让面团保持适当的温度。但这种方法只适用于第一次发酵，最后发酵则不适用。



1.在可密封且较细的耐热瓶中倒入50℃左右热水，将面团包覆上去之后置入料理盆，并用保鲜膜覆盖。需要注意如果温差太大会使瓶子破裂，因此先倒入温水，再慢慢倒入更热的水，直到瓶中水温到达50℃就没问题了。记住不能使用有裂缝的瓶子。



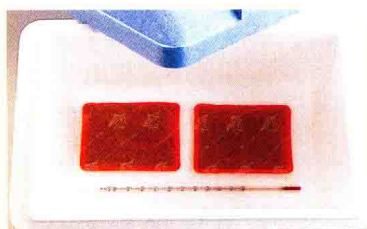
2.发酵完成后，快速将瓶子拔出。瓶中的热水如果在发酵途中冷却，可以更换热水。

关于制作面包的知识

方法 4

使用暖宝宝 及盒子

如果烤箱太小，不容易让面团在里面发酵，可以使用这个方法。将面团放到泡沫塑料盒子中，再把已经发热的暖宝宝放进去，调整到适当温度。



1. 准备一个足够放入面团的泡沫塑料盒子，并放入2~3个暖宝宝，稍等一段时间让温度升到30℃左右。



2. 为了不让盒子内的温度急速下降，尽快将已用保鲜膜或布包住的面团放入，并盖上盖子。如果暖宝宝直接抵着烤盘或模子，可能会导致过热，因此像图片一样把暖宝宝贴在盖子上也是个不错的方法。

方法 5

在冰箱里进行 第一次发酵

这个方法是将面团放入冰箱冷藏，以低温及长时间来进行第一次发酵。这种低温发酵的好处是，即使不大会揉捏面团，但只要花时间让麸质延展性提升，就能够做出具有风味且口感佳的面包。此方法特别适合用来做味道浓厚的面包。发酵所需的时间约8~12小时。在做面包的前一天需要先做好面团，再花上一晚的时间发酵，因此会花上两天时间。



将揉捏好的面团移到铁盘里，用保鲜膜或烤箱用纸盖住，放进塑料袋后置入冰箱冷藏，以免面团干掉。不需要进行温度或时间的管控，就可轻松完成。

如何确认第一次发酵已经完成？

手指压入确认

如果是常做面包的人，只要观察面团膨胀的状态就可以判断发酵状况，但若是还没摸熟，可以用这个方法来确定面团的状态。



指尖先沾一些高筋面粉，将手指插到发酵过后的面团，然后拔出（如左图）。如果面团留下了手指插入时的形状就表示发酵完成了（如右图）；如果插入孔立即恢复原有形状，表示发酵还不够；如果插入孔还留着，但是面团却像消气似的扁下去，并产生皱痕，表示发酵过度了。

发酵过度

如果面团发酵过度，里面会有大大的气泡产生，且带有酒精味。发酵过度的面团是无法恢复的。这时就放弃做蓬松的面包，用手将面团敲成扁平状制作硬面包吧。

