

优生活

自己做  
才安心

# 面包机的幸福食光

面包点心 × 果酱酸奶 健康美味零失败

只需备好材料，轻松按下按键，面包、点心、果酱、酸奶……最天然健康的美味一机搞定，和家人一起烘焙幸福食光吧！

吕汉智 著 杨志雄 摄影



北京出版集团公司  
北京出版社



优生  
自己做才安心。

BREAD

# 面包机的幸福食光

✧ 面包点心 × 果酱酸奶 健康美味零失败 ✧

吕汉智 著  
杨志雄 摄影



北京出版集团公司  
北京出版社

著作权合同登记号

图字：01 - 2015 - 2428

2015 中文简体版专有权经台湾橘子文化事业股份有限公司授权由北京出版集团有限责任公司出版，未经书面许可，不得翻印或以任何形式和方法使用本书中的任何内容和图片。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

自己做才安心. 面包机的幸福食光：面包点心×果  
酱酸奶：健康美味零失败 / 吕汉智著；杨志雄摄影. —  
北京：北京出版社，2016. 1

(优生活)

ISBN 978 - 7 - 200 - 11601 - 4

I. ①自… II. ①吕… ②杨… III. ①西点—制作  
IV. ①TS213. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 224175 号

优生活

自己做才安心 面包机的幸福食光

面包点心×果酱酸奶 健康美味零失败

ZIJI ZUO CAI ANXIN MIANBAOJI DE XINGFU SHIGUANG

吕汉智 著 杨志雄 摄影

\*

北 京 出 版 集 团 公 司 出 版  
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100120

网 址：www. bph. com. cn

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷

\*

787 毫米×1092 毫米 16 开本 7.25 印张 55 千字

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 11601 - 4

定价：38.00 元

质量监督电话：010 - 58572393

责任编辑电话：010 - 58572473





|    |                      |    |                     |
|----|----------------------|----|---------------------|
| 1  | 关于面包机                | 51 | 黑豆吐司                |
| 4  | 基本工具介绍               | 52 | 紫薯蔓越莓吐司             |
| 5  | 基本食材介绍               |    |                     |
| 9  | 面包机基本模式介绍            |    |                     |
| 12 | 面包机 12 款基本<br>模式面包制作 | 55 | Chapter 2<br>美味内馅面包 |
| 25 | Chapter 1<br>超人气吐司   | 56 | 养生枸杞面包              |
| 27 | 番茄吐司                 | 59 | 佛卡夏面包               |
| 28 | 流泪吐司                 | 60 | 贝果                  |
| 31 | 亚麻籽吐司                | 63 | 橙香巧克力面包             |
| 32 | 黑芝麻吐司                | 64 | 裸麦四彩豆卷              |
| 35 | 蔓越莓吐司                | 67 | 紫芋麻薯面包              |
| 36 | 洋葱培根吐司               | 68 | 红酒凤梨面包              |
| 39 | 甜橙麻花吐司               | 71 | 红豆牛奶面包              |
| 40 | 杂粮吐司                 | 72 | 咖啡菠萝面包              |
| 43 | 芒果乳酪吐司               | 75 | 罗勒佛卡夏               |
| 44 | 抹茶相思吐司               | 76 | 黑糖麻薯面包              |
| 47 | 蔬菜吐司                 | 79 | 紫米南瓜面包              |
| 48 | 乳酪火腿吐司               | 80 | 米面包                 |
|    |                      | 83 | 缤纷水果篮               |
|    |                      | 84 | 燕麦地瓜小餐包             |
|    |                      | 87 | 裸麦乡村                |



## 88 Chapter 3 甜蜜巧克力与糕点

- 89 生巧克力
- 90 桂圆蛋糕
- 93 水果蛋糕
- 94 蓝莓蛋糕

## 96 Chapter 4 天然健康果酱与酸奶

- 97 草莓酸奶
- 99 草莓柠檬果酱
- 100 蜂蜜苹果果酱
- 103 凤梨莱姆果酱
- 104 奇异果香橙果酱
- 106 黑糖酸奶

## 107 附录 面包机模式操作与食谱对照表







# 关于面包机

面包机在近年来无疑是厨房小家电的新宠儿！随着食品安全问题的持续发酵，越来越多的人选择自己动手做面包，既美味又健康，而且越来越多的人发现烘焙不再是遥不可及的梦想，每天都被面包香唤醒真的好幸福！

但市面上的机型有百余种，如何挑选适合自己的机型让不少人伤透脑筋。通过本书你将会发现，选购一台入门级兼具性价比的面包机，不但可以制作出多种面包，而且就连果酱跟酸奶都可以轻松完成，健康美味就是这么简单！





## 如何使用面包机

本书食谱主要以飞利浦面包机作为示范，以下对此款面包机做基本介绍。



## 面包机 (HD 9016) 界面设定

### 观察视窗

机身正面上方有一块透明视窗，可随时观察制作情况。

### 时间选择

可设定预约时间，按“+”“-”符号可调整预约面包完成时间。

### 烤色选择

可设定面包外皮颜色，最浅至最深有浅色、中色、深色三个程度可以选择。

### 重量选择

可选择 750 g 或 1000 g 两种面包重量。

### 模式选择

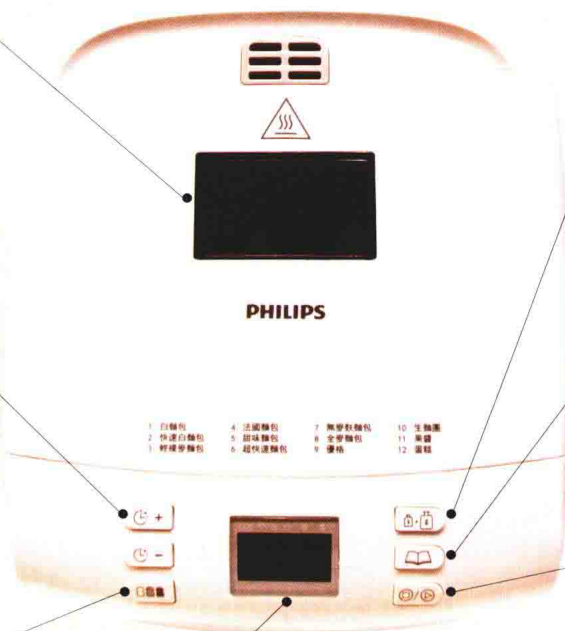
可选择模式 1 ~ 12 进行不同面包或其他食物制作。

### 开始选择

预约时间、烤色、重量、模式都设定好后，按下本键即可开始制作。

### 显示面板

主面板可显示机器设定状况。







## 量匙介绍

如果手边没有电子秤，可以使用机器附赠的量匙量取食材。

|     | 大匙       | 小匙      |
|-----|----------|---------|
| 白砂糖 | 约 13 g   | 约 4.3 g |
| 盐   | 约 16 g   | 约 5.5 g |
| 面粉  | 约 10.4 g | 约 3.3 g |
| 干酵母 | 约 9 g    | 约 3 g   |

## 使用注意事项

- 把材料放进面包机前，内锅中务必装上叶片。
- 使用面包机制作面包完成后，建议静置约 10 min 再取出，可避免变形。若设有保温功能的模式，需在 1 h 内取出成品；若无保温的模式，需在 10 min 左右尽快取出成品。
- 酵母不可以接触到盐跟糖，因此放入材料时，必须注意不要混在一起。一般来说，先放置液体配料——水、鸡蛋、油，再放置盐、糖、奶粉等，然后是面粉，最后把酵母放在干的面粉上。
- 奶油要在面团成团后再投入到面包机中，这样制成的面包成品会更好。
- 精准测量食材分量，才能有最好的成果。

## 如何清洗

面包机的清洗就如同制作过程一样轻松方便，只需要拆取内锅，直接以海绵清洗内锅即可！机器本身请务必只用于透的软布轻轻擦拭控制面板，确保清除内锅及控制按钮附近的所有食物残渣。







# 基本工具介绍

“工欲善其事，必先利其器”，准备好烘焙面包的基本工具  
是面包美味呈现的第一步。

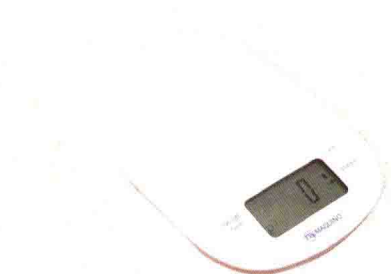
## 橡皮刮刀

拌匀材料使用，具有弹性，可轻易将材料从容器内刮起，不会刮损容器表层，其刀面也有圆头或平头形等不同选择。市面上也有耐热材质的橡皮刮刀，购买时需留意它的软硬度是否合适，过硬的橡皮刮刀在使用上较不顺手，无法轻松将面糊刮干净。



## 电子秤

以要称食材的最小量与最大量、测量精细度为选购标准。用于烘焙时，建议使用的电子秤至少要精确到小数点后1位，最大可称重量至少要1kg。



## 面包刀

面包刀通常刀刃边缘呈锯齿状，长度在15 ~ 25 cm 之间。锯齿的刀刃可轻松切开面包等表皮坚硬但内部柔软的食材。



## 面包抹刀

用于将馅料、酱料包入或抹入面团中，制作面包时较方便。







# 基本食材介绍

天然、健康的食材才能制作出最美味的面包、糕点  
果酱、酸奶，让你品尝起来好吃无负担！

## 橄榄油

橄榄油是由新鲜的油橄榄果实冷榨而成的，不经过加热和化学处理，保留了天然营养成分。



## 鲜奶油

由牛奶脂肪含量较高的一层制得的乳制品。是与奶油相似的混合物，但奶油的乳脂含量高于鲜奶油。



## 白砂糖

也叫细砂糖。含蔗糖 95% 以上的结晶体，比绵白糖含水率低，结晶颗粒较大，经过精炼及漂白而制成，是一种常用的调味品。甜度稍低于红糖。



## 黄油

平均含脂量为 82%，剩下的是水及其他牛奶成分，拥有天然的浓郁乳香。黄油有无盐和含盐之分。一般在烘培中使用的是无盐黄油。



## 黑糖

产自甘蔗，含有 90% 以上的蔗糖，熬煮后带有一股类似焦糖的特殊风味。如买不到，可用红糖代替。



## 高筋面粉

由小麦磨成的粉末，筋度取决于蛋白质含量，因此制作时，要依照其特性选择适当筋性的面粉，是制作面包的主要原料之一。一般高筋面粉的蛋白质含量在 11.5% 以上。





### 低筋面粉

又称为蛋糕粉，蛋白质含量在 8.5% 以下，适合制作蛋糕、饼干、小西饼。做海绵蛋糕用低筋面粉。



### 法国面包专用面粉

法国面包基本是用 T55，55 指灰分含量占面粉的 0.55%。面筋含量为中偏高。T45 用来做蛋糕和其他糕点；还有 T65，较少见。



### 泡打粉

用于蛋糕及西点的制作。在烘焙加热过程中，会释放更多气体，使产品达到膨胀及松软的效果。



### 全麦面粉

含大量胚芽与麸皮，营养丰富，味道浓郁。含有丰富的 B 族维生素，钙、铁、锌等微量元素，营养价值较高。



### 无麦麸面粉

目前常见的无麦麸面粉还是会混入少许麦麸成分，只有少许进口商店买得到完全无麦麸的产品，购买前可以询问清楚。



### 干酵母

由新鲜酵母经干燥后制成，低温 (40℃ 以下) 烘干，成品含 80% 以上活酵母细胞，除含 B 族维生素外，还含蛋白质约 40%。



### 小麦胚芽

金黄色颗粒状，含丰富的维生素 E、维生素 B<sub>1</sub> 及蛋白质，营养价值高。经过烘烤处理后，营养成分可以完全释放，真空包装确保胚芽的原味与营养成分。



### 裸麦粉

与小麦粉相比，面包成品颜色较深，组织也较紧密，有特别的香味。裸麦粉一般与小麦粉混合烤面包，或者用来烤全麦面包。含有大量膳食纤维，可促进肠胃蠕动，帮助人体排出体内垃圾。



### 凯萨琳面粉

其撷取最精华的小麦粉心，以长达 24 小时的低温工法细心研制而成，粉质细致，完整呈现天然小麦真实原味。适合制作流泪吐司，为进口面粉。





**低糖酵母**

发酵后糖分低、酒精度高，常见的是酿酒的酵母。

**装饰谷粒**

由多种健康谷物组合而成，装饰于欧式面包表面，使面包有更多变化，吃起来更有口感。

**白芝麻**

含植物性油脂量高、口感好、香味醇厚，含有丰富的B族维生素及维生素E，具有抗衰老功效。

**天然酵母**

天然酵母是复合酵母，能做出口感较软的面包，味道也更有层次感。

**枸杞**

含丰富的胡萝卜素、甜菜碱、维生素及矿物质等，具有增加细胞活性，促进肝细胞新生的作用，可降血压、降血糖、降血脂。

**亚麻籽**

亚麻籽外形似芝麻，有极强的坚果风味，在西点中使用增加风味感。含有丰富的Omega-6脂肪酸，有助于人体胆固醇代谢。

**紫米**

又称紫糯米，米粒外部皮层含有花青素，有抗衰老作用。紫米营养丰富，具有很好的滋补作用。

**黑芝麻**

含大量的脂肪、蛋白质、糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分，其中还包括极其珍贵的芝麻素等物质。

**核桃**

又称胡桃、羌桃，既可以生食、炒食，也可以榨油，制作糕点、糖果等，营养价值高，其卓越的健脑效果被世人所推崇，享有“万岁子”的美誉。



### 水滴巧克力

也称作“纽扣巧克力”，设计成这种颗粒形状是为了避免烘焙时因融化而变形。



### 南瓜子

营养丰富，含有 $\beta$ -胡萝卜素、Omega-6 脂肪酸、锌等矿物质，也是多种氨基酸、多元不饱和脂肪酸的来源，有利于心血管的健康。



### 蜜红豆粒

红豆属高碳水化合物、低脂肪的高营养全谷类食品，营养丰富。常制成蜜红豆粒放入糕点中，是广受喜爱的食材。



### 可可粉（巧克力粉）

可分为两种：一种是比较甜熟且碱化过的可可粉，另一种是未经碱化的可可粉。在制作上可交互使用，不过，冲泡成饮品的巧克力粉不能替代可可粉。



### 红酒

制作面包，建议选择口感偏酸，带有果香味的红酒，这种红酒最能衬托出面包的口感，烘烤后的香味也更有整体感。



### 燕麦

含非常丰富的膳食纤维，对于促进人体肠道蠕动有很好的帮助，其中还包含了非常高的水溶性纤维，对于降低血糖、血脂都有一定的效果。



### 水果干

加入水果干主要是为了增加糕点的风味与口感，本书中水果结合腌渍酒，能避免烹调时水果水分的流失，美味又健康。







# 面包机基本模式介绍

## 面包机模式程序表

以下列表的时间和过程以中色 /1000 g 为例

| 模式编号 | 模式名称  | 可用功能 |          |          | 所需时间<br>(时：分) |
|------|-------|------|----------|----------|---------------|
|      |       | 设定烤色 | 预约 13 小时 | 保温 60 分钟 |               |
| ①    | 白面包   |      |          |          | 04:00         |
| ②    | 快速白面包 |      |          |          | 02:50         |
| ③    | 轻裸麦面包 |      |          |          | 04:00         |
| ④    | 法国面包  |      |          |          | 03:55         |
| ⑤    | 甜面包   |      |          |          | 03:25         |
| ⑥    | 超快速面包 |      |          |          | 00:58         |
| ⑦    | 无麦麸面包 |      |          |          | 02:59         |
| ⑧    | 全麦面包  |      |          |          | 04:00         |
| ⑨    | 酸奶    |      |          |          | 08:00         |
| ⑩    | 生面团   |      |          |          | 01:30         |
| ⑪    | 果酱    |      |          |          | 01:15         |
| ⑫    | 蛋糕    |      |          |          | 02:00         |



## 面包机制作过程

### 模式① 白面包

搅拌  
15 分钟

发酵  
45 分钟

搅拌  
15 分钟

发酵  
110 分钟

烘烤  
55 分钟

建议加配料的时间点 ( 机器发出提示音 )

### 模式② 快速白面包

搅拌  
14 分钟

发酵  
10 分钟

搅拌  
15 分钟

发酵  
76 分钟

烘烤  
55 分钟

建议加配料的时间点 ( 机器发出提示音 )

### 模式③ 轻裸麦面包

预热  
30 分钟

搅拌  
15 分钟

发酵  
30 分钟

搅拌  
15 分钟

发酵  
90 分钟

烘烤  
60 分钟

建议加配料的时间点 ( 机器发出提示音 )

### 模式④ 法国面包

搅拌  
14 分钟

发酵  
25 分钟

搅拌  
15 分钟

发酵  
106 分钟

烘烤  
75 分钟

建议加配料的时间点 ( 机器发出提示音 )

### 模式⑤ 甜面包

搅拌  
15 分钟

发酵  
45 分钟

搅拌  
15 分钟

发酵  
70 分钟

烘烤  
60 分钟

建议加配料的时间点 ( 机器发出提示音 )

### 模式⑥ 超快速面包

搅拌  
12 分钟

发酵  
18 分钟

烘烤  
28 分钟

建议加配料的时间点 ( 机器发出提示音 )

### 模式⑦ 无麦麸面包

预热  
8 分钟

搅拌  
12 分钟

发酵  
30 分钟

搅拌  
11 分钟

发酵  
65 分钟

烘烤  
53 分钟

建议加配料的时间点 ( 机器发出提示音 )

### 模式⑧ 全麦面包

预热  
30 分钟

搅拌  
15 分钟

发酵  
30 分钟

搅拌  
15 分钟

发酵  
90 分钟

烘烤  
60 分钟



模式 9  
酸奶

全过程控温 36℃ (8 小时)

建议加配料的时间点 (机器发出提示音)

模式 10  
生面团搅拌  
22 分钟发酵  
68 分钟模式 11  
果酱

搅拌 + 加热 (75 分钟)

模式 12  
蛋糕搅拌  
8 分钟发酵  
9 分钟搅拌  
8 分钟发酵  
50 分钟烘烤  
45 分钟

**附注：**若投入的配料为干果、坚果、豆类，可在一开始就投入；若为含有水分、容易溶解、具有黏性的配料（如果干、蔬菜丁、巧克力、乳酪丁等）必须在提示音响起时放入。此外，本书中有些进阶食谱需要中途将面团取出包馅，建议依食谱步骤操作。



# 面包机

12 款基本模式面包制作

