

详尽的步骤图解，高手升级，新手零失败！

经典面包

51种精选面包，

700个必学诀窍

制作大全

(修订本)



[日] 坂本利佳 著
书锦缘 译



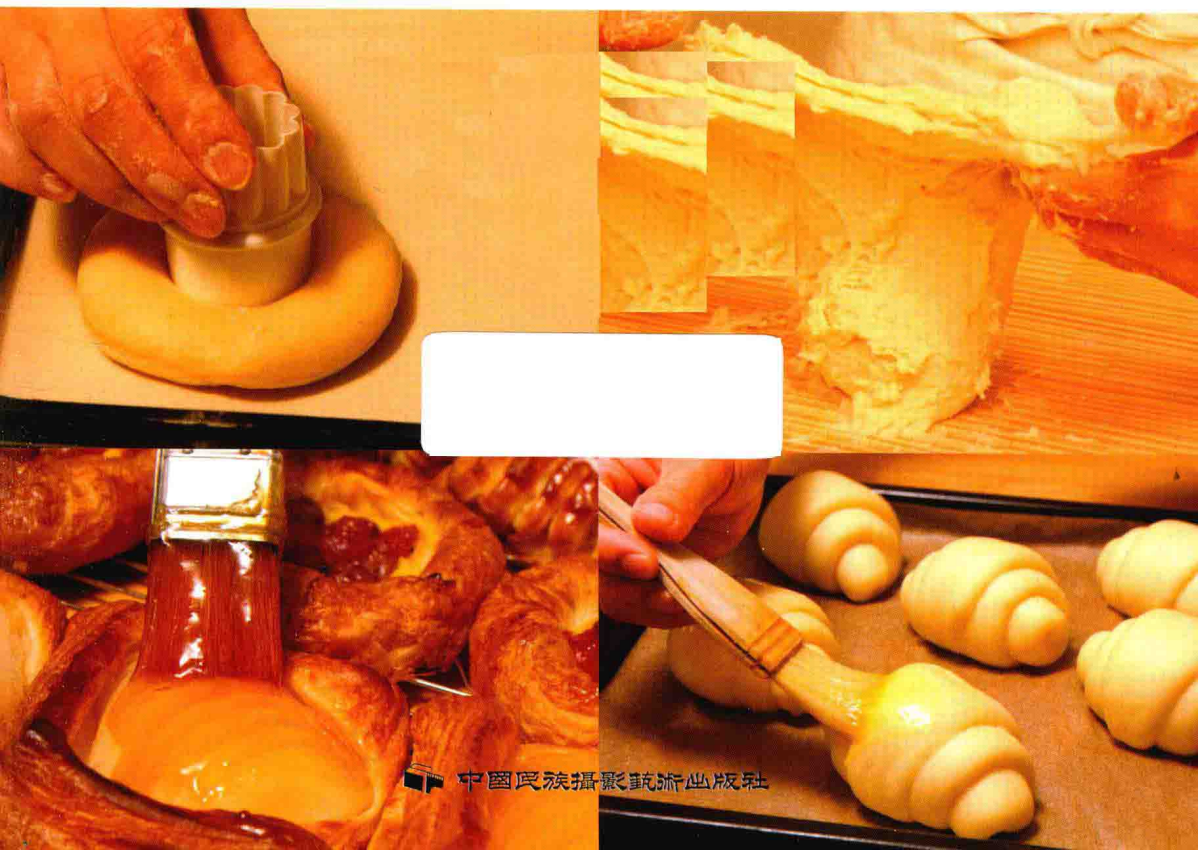
51种精选面包
700个必学诀窍

经典面包制作大全

(修订本)

详尽的步骤图解，高手升级，新手零失败！

[日]坂本利佳 著
书锦缘 译



版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

经典面包制作大全 / (日) 坂本利佳著 ; 书锦缘译
— 修订本. — 北京 : 中国民族摄影艺术出版社,
2015.8

ISBN 978-7-5122-0725-7

I. ①经… II. ①坂… ②书… III. ①面包—制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第171725号

TITLE: [イチパン 親切的なパンの教科書]

BY: [坂本 りか]

Copyright © RIKA SAKAMOTO 2006

Original Japanese language edition published by Shinsei Publishing Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shinsei Publishing Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社新星出版社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。
著作权合同登记号：01-2015-5012



策划制作：北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划：陈庆

策划：李伟

版式设计：柯秀翠

书 名：经典面包制作大全（修订本）
作 者：[日] 坂本利佳
译 者：书锦缘
责 编：连莲 张宇
出 版：中国民族摄影艺术出版社
地 址：北京东城区和平里北街14号（100013）
发 行：010-64211754 84250639 64906396
网 址：<http://www.chinamzsy.com>
印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本：1/16 170mm × 240mm
印 张：13
字 数：109千
版 次：2016年5月第2版第1次印刷
ISBN 978-7-5122-0725-7
定 价：48.00元

目 录

前言 2

第一章

制作面包的基本要素

制作面包所需的材料 10

制作面包的常用器具 12

制作面包的基础知识 14

1 准备与计量 16

2 揉和与摔打 18

3 发酵 22

4 压平排气 24

5 分割 滚圆 中间发酵 26

6 塑形 28

7 最后发酵 30

8 烘焙 32

辅料的做法 34

面包的制法 36

面包小常识 面包烘焙复原法 38



第二章

半硬式面包

专栏 面包的口感与水分、油脂的关系 40

山形吐司 (White Pan Bread) 41

面包小常识 适合用来制作面包的面粉 44

全麦面包 (Graham Bread) 45

面包小常识 使用全麦粉制作面包时的有关事项 48

葡萄干面包 (Raisin Bread) 49

面包小常识 面包的好搭档——酸甜口味的葡萄干 52

番茄面包 (Tomato Bread) 53

面包小常识 让面包变得更加多样化的各种素材 56

枫糖棒 (Maple Stick) 57

面包小常识 干果与种子 60

3种贝果 (Bagel) 61

面包小常识 淀粉的糊化与固化是如何让贝果产生有嚼劲的口感的? 64

第三章

软式面包

专栏 各式各样的软式面包	66
奶油卷 (Butter Roll)	67
面包小常识 制作面包时不可或缺的酵母菌	70
摩卡卷 (Mocha Roll)	71
面包小常识 面包 (Bread) 与卷 (Roll) 有何不同?	74
牛奶面包 (Pain au lait)	75
面包小常识 简易的面团滚圆法	78
2种甜味卷 (Sweet Roll)	79
面包小常识 甜味卷的辅料	84
2种皮力欧许 (Brioche)	85
面包小常识 运用皮力欧许与可颂面团制作面包	88
哈密瓜卷 (Melon Roll)	89



面包小常识 利用哈密瓜面团制作巧克力海螺面包	94
可颂面包 (Croissants)	95
面包小常识 制作可颂面包时容易犯的错误	100
肉桂卷 (Cinnamon Roll)	101
面包小常识 凸显面包美味的香料	104
甜甜圈 (Doughnuts)	105
面包小常识 酵母甜甜圈与蛋糕甜甜圈有何不同?	108
司康 (Scone)	109
面包小常识 如何享受司康的美味?	112
3种丹麦面包 (Danish Pastry)	113
面包小常识 丹麦面包的各种塑形法	116



第四章

调理面包与三明治面包

专栏 日本面包的历史与变迁	118
维也纳面包 (Pain Viennois)	119
面包小常识 用面包制作三明治时的注意事项	122
2种佛卡夏 (Focaccia)	123
面包小常识 如何保存面包	126
英式玛芬 (English Muffin)	127
面包小常识 面包材料百分比 (Baker's Percentage)	130
虎皮卷 (Tiger Roll)	131



面包小常识 不同种类的面包所适合搭配的起司	134
3种调理面包——香肠、火腿蛋、鲔鱼土豆 (Sausage, Ham and Egg, Tuna Potato)	135
面包小常识 馅料——制作调理面包时的创意园地	138
咖喱面包 (Curry Bread)	139
面包小常识 如何炸出香脆的咖喱面包?	144
2种比萨面包与卡润 (Pizza & Calzone)	145
面包小常识 比萨面包的馅料	148

第五章

硬式面包

- 专栏** 口味单纯，却非常难做的硬式面包的制作诀窍 150
- 传统法式面包（Pain Traditionnel） 151
- 面包小常识** 什么是传统面包（Pain Traditionnel）？ 154
- 黑麦面包（Schweizerbrötchen） 155
- 面包小常识** 黑麦有什么特性？ 158
- 法国乡村面包（Pain de campagne） 159
- 面包小常识** 什么是发酵藤模？ 162
- 意大利面包棒（Grissini） 163
- 面包小常识** 意大利面包简介 166
- 凯萨森梅尔（Kaisersemmel） 167
- 面包小常识** 德国面包简介 170
- 杂粮面包（Pain aux céréals） 171
- 面包小常识** 天然而营养丰富的杂粮 174
- 红酒面包（Wine Bread） 175
- 面包小常识** 如何去除红酒里的酒精成分？ 178
- 布雷结（Brezel） 179
- 面包小常识** 使用碱性溶液时的注意事项 182



第六章

天然酵母面包

- 简介** 挑战制作天然酵母面包！ 184
- 专栏** 日本HOSHINO天然酵母的用法 186
- 芙罗肯布洛特（Flockenbrot） 187
- 面包小常识** 为何用天然酵母制成的面包味道会偏酸？ 190
- 优格布洛特（Joghurtbrot） 191
- 面包小常识** 酸种的保存方法 194
- 滋贝尔布洛特（Zwiebelbrot） 195
- 面包小常识** 制作面包时的便利器具 198



第七章

圣诞面包

德式圣诞水果面包 (Christ stollen)	200
罂粟子甜面包与干果甜面包 (Mohnstollen & Nubstollen)	202
咕咕霍夫 (Kouglof)	204
面包制作用语	206



阅读说明

- 制作的难易程度以★号来表示。★代表初级，★★代表中级，★★★代表高级。
- 粉类无特定使用的种类。若有建议使用的种类，则会标记在（）内。
- 黄油若无特别标示，就是使用无盐黄油。
- 本书中，原则上使用的是新鲜酵母，但也可使用速溶干酵母。使用后者时，请参考做法中（）内的分量。做法中未标注的，就表示这是建议各位使用新鲜酵母来制作的面包。
- 各做法中所记载的有关面包的数据或所需时间，仅供参考。制作时，请依季节或室温等实际情况，做适度的调整。
- 手粉或用来涂抹在容器、模型上的油脂类，皆未列入材料表的分量之内。
- 烤箱的性能会依使用机种的不同而有所差异。所以，请配合做法中的烘焙所需时间，再依实际使用烤箱的性能，适度地调节温度。
- 由于本书中介绍的天然酵母面包使用的是100%天然发酵种所培养而成的天然酵母，所以在揉和面团时，会加入少量的新鲜酵母，以助于稳定发酵。不过，面包的风味并不会因此而受到太大的影响。

51种精选面包

700个必学诀窍

经典面包制作大全

(修订本)

详尽的步骤图解，高手升级，新手零失败！

[日]坂本利佳 著
书锦缘 译



前言

烘焙面包与制作料理不同，在实际操作的过程中，会出现很多意想不到的问题。如果是尝试一种完全没有做过的东西，由于缺乏经验，自然就很难做出准确的判断。而在制作面包时，又必须随时依据面团的状态来做出适当的处理，才能够做出美味的面包。因此，在策划本书的初期，笔者即确定了编写的要点：除了要罗列数据，还应该刊载大量的图片，以补充数字所难以完整传达的细节。所以，本书除了标明制作面包时的时间、温度之外，还收集了大量的图片，让读者能够更清楚地分辨制作过程中的各种不同状态。

此外，书中所使用的并非专业烤箱，而是一般家庭中常用的



微波烤箱或瓦斯烤箱。图片中所拍摄的面包，也全部是用这类烤箱烤焙而成的。

微波烤箱的实际温度很容易降得比显示的温度要低，且不容易升到高温。因此，如果是要烤焙脆硬的面包，就必须多下点功夫。比如，可以运用诸如先预热烤盘等变通方法就能顺利完成。另外，从本书的食谱设计就可看出，我们并不提倡使用大量的酵母来缩短制作时间，反而要尽量减少酵母的用量，好让面团自然发酵，以做出质地湿润、可以达到一定保存期限的面包。

最后，衷心地希望各位能够参考本书的内容，尝试着制作出美味的面包，并能充分享受其中的乐趣！

坂本利佳



目 录

前言 2

第一章

制作面包的基本要素

制作面包所需的材料	10
制作面包的常用器具	12
制作面包的基础知识	14
1 准备与计量	16
2 揉和与摔打	18
3 发酵	22
4 压平排气	24
5 分割 滚圆 中间发酵	26
6 塑形	28
7 最后发酵	30
8 烘焙	32
辅料的作法	34
面包的制法	36
面包小常识 面包烘焙复原法	38



第二章

半硬式面包

专栏 面包的口感与水分、油脂的关系	40
山形吐司 (White Pan Bread)	41
面包小常识 适合用来制作面包的面粉	44
全麦面包 (Graham Bread)	45
面包小常识 使用全麦粉制作面包时的有关事项	48
葡萄干面包 (Raisin Bread)	49
面包小常识 面包的好搭档——酸甜口味的葡萄干	52
番茄面包 (Tomato Bread)	53
面包小常识 让面包变得更加多样化的各种素材	56
枫糖棒 (Maple Stick)	57
面包小常识 干果与种子	60
3种贝果 (Bagel)	61
面包小常识 淀粉的糊化与固化是如何让贝果产生有嚼劲的口感的?	64



第三章

软式面包

专栏 各式各样的软式面包	66
奶油卷 (Butter Roll)	67
面包小常识 制作面包时不可或缺的酵母菌	70
摩卡卷 (Mocha Roll)	71
面包小常识 面包 (Bread) 与卷 (Roll) 有何不同?	74
牛奶面包 (Pain au lait)	75
面包小常识 简易的面团滚圆法	78
2种甜味卷 (Sweet Roll)	79
面包小常识 甜味卷的辅料	84
2种皮力欧许 (Brioche)	85
面包小常识 运用皮力欧许与可颂面团制作面包	88
哈密瓜卷 (Melon Roll)	89



面包小常识 利用哈密瓜面团制作巧克力海螺面包	94
可颂面包 (Croissants)	95
面包小常识 制作可颂面包时容易犯的错误	100
肉桂卷 (Cinnamon Roll)	101
面包小常识 凸显面包美味的香料	104
甜甜圈 (Doughnuts)	105
面包小常识 酵母甜甜圈与蛋糕甜甜圈有何不同?	108
司康 (Scone)	109
面包小常识 如何享受司康的美味?	112
3种丹麦面包 (Danish Pastry)	113
面包小常识 丹麦面包的各种塑形法	116

第四章

调理面包与三明治面包

专栏 日本面包的历史与变迁	118
维也纳面包 (Pain Viennois)	119
面包小常识 用面包制作三明治时的注意事项	122
2种佛卡夏 (Focaccia)	123
面包小常识 如何保存面包	126
英式玛芬 (English Muffin)	127
面包小常识 面包材料百分比 (Baker's Percentage)	130
虎皮卷 (Tiger Roll)	131



面包小常识 不同种类的面包所适合搭配的起司	134
3种调理面包——香肠、火腿蛋、鲔鱼土豆 (Sausage, Ham and Egg, Tuna Potato)	135
面包小常识 馅料——制作调理面包时的创意园地	138
咖哩面包 (Curry Bread)	139
面包小常识 如何炸出香脆的咖哩面包?	144
2种比萨面包与卡润 (Pizza & Calzone)	145
面包小常识 比萨面包的馅料	148

第五章

硬式面包

专栏 口味单纯，却非常难做的硬式面包的制作诀窍	150
传统法式面包 (Pain Traditionnel)	151
面包小常识 什么是传统面包 (Pain Traditionnel)?	154
黑麦面包 (Schweizerbrötchen)	155
面包小常识 黑麦有什么特性?	158
法国乡村面包 (Pain de campagne)	159
面包小常识 什么是发酵藤模?	162
意大利面包棒 (Grissini)	163
面包小常识 意大利面包简介	166
凯萨森梅尔 (Kaisersemmel)	167
面包小常识 德国面包简介	170
杂粮面包 (Pain aux céréals)	171
面包小常识 天然而营养丰富的杂粮	174
红酒面包 (Wine Bread)	175
面包小常识 如何去除红酒里的酒精成分?	178
布雷结 (Brezel)	179
面包小常识 使用碱性溶液时的注意事项	182



第六章

天然酵母面包

简介 挑战制作天然酵母面包!	184
专栏 日本HOSHINO天然酵母的用法	186
芙罗肯布洛特 (Flockenbrot)	187
面包小常识 为何用天然酵母制成的面包味道会偏酸?	190
优格布洛特 (Joghurtbrot)	191
面包小常识 酸种的保存方法	194
滋贝尔布洛特 (Zwiebelbrot)	195
面包小常识 制作面包时的便利器具	198

第七章

圣诞面包

德式圣诞水果面包（Christ stollen）	200
罂粟子甜面包与干果甜面包（Mohnstollen & Nubstollen）	202
咕咕霍夫（Kouglhof）	204
面包制作用语	206



阅读说明

- 制作的难易程度以★号来表示。★代表初级，★★代表中级，★★★代表高级。
- 粉类无特定使用的种类。若有建议使用的种类，则会标记在（）内。
- 黄油若无特别标示，就是使用无盐黄油。
- 本书中，原则上使用的是新鲜酵母，但也可使用速溶干酵母。使用后者时，请参考做法中（）内的分量。做法中未标注的，就表示这是建议各位使用新鲜酵母来制作的面包。
- 各做法中所记载的有关面包的数据或所需时间，仅供参考。制作时，请依季节或室温等实际情况，做适度的调整。
- 手粉或用来涂抹在容器、模型上的油脂类，皆未列入材料表的分量之内。
- 烤箱的性能会依使用机种的不同而有所差异。所以，请配合做法中的烤焙所需时间，再依实际使用烤箱的性能，适度地调节温度。
- 由于本书中介绍的天然酵母面包使用的是100%天然发酵种所培养而成的天然酵母，所以在揉和面团时，会加入少量的新鲜酵母，以助于稳定发酵。不过，面包的风味并不会因此而受到太大的影响。

第一章

制作面包的基本要素

