

NHK

今日料理节目

50年精华版

新手学烘焙

正点面包

(日) 岛津睦子 著
韩丽红 译

金枪鱼面包、洋葱培根面包、鸡蛋芝士面包、奶油水果面包，
从最简单的面包到制作考究的正点面包，配以详细易懂的解说，
让您第一次尝试就绝不会失败！

TITLE: [だれにでもできる本格パン]

BY: [島津 睦子]

Copyright © 2008 Mutsuko Shimazu

Original Japanese language edition published by JAPAN BROADCAST 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 JAPAN BROADCAST PUBLISHING Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由株式会社日本放送出版协会授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第263号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

新手学烘焙: 正点面包/(日)岛津睦子著; 韩丽红译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5381-6411-4

I. ①新… II. ①岛…②韩… III. ①面包—烘焙 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第064565号



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: 张羿

装帧设计: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京天成印务有限责任公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印张: 8

字数: 60千字

出版时间: 2010年6月第1版

印刷时间: 2010年6月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6411-4

定价: 32.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6411

新手学烘焙 正点面包

(日) 岛津睦子 著
韩丽红 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

窍门只有一个

面包对于我而言，就是一切的开始。有关面包的每一天我都有新的发现，烘烤面包的乐趣也越来越多。

2008年是我开办教学班的第三十个年头。每次和大家一起上课，都可以说是与面包的一次约会。虽然不断有新种类的面包要教授，但最想告诉大家的窍门还是只有一个，那就是“基本”。现在面包的制作开始向简单的流程发展，连揉面的程序都没有了，只要认真地完成面包的制作工序，就一定会制作出美味的面包。在面包的悠久历史中，如何利用好酵母就是一个窍门。

“烘烤面包其实就是在培养自然吧。”

这是父亲曾说过的感受。虽然父亲的手不巧，他做出来的面包绝对称不上好看，但吃起来却很有味道，很甜很特别。这就是因为他的面包里有所谓的“自然”吧。

揉面的时候就好好揉面，需要时间的时候要耐心等待。在对风味、香味起着很大作用的酵母菌身上下功夫，才能烤出美味的面包。我写这本书就是想要大家都可以做出这种美味的面包。

岛津睦子

目录



第一章 需要了解的基础知识

制作面包的主要材料	4
制作面包使用的工具	6
制作面包方面的知识	8
本书默认事项	14

第二章 冰箱中低温发酵制作面团

缤纷多样的柔软法国面包

基本柔软法国面包	16
金枪鱼面包	20
洋葱培根面包	22
鸡蛋芝士面包	23

缤纷多样的奶油面包

基本奶油面包	25
奶油水果面包	27
咖啡奶油面包	28
橘子面包	29
大理石奶油面包	29

缤纷多样的甜面包

基本甜面包	30
杏仁奶油面包	34
砂糖姜粉面包	35

面包Q&A

面包制作过程中，面粉不经过滤可以直接使用吗？

第三章 基本面团制作五种面包

基本的面团

卷面包	39
-----	----

缤纷多样的基本面包

葡萄干面包球	42
培根面包	43
起司面包	44
蛋黄酱面包	45

面包Q&A

最后发酵之后，布粘在面团上了，可以就这样直接烘烤吗？

第四章 与料理搭配的面包

黄油面包	48
饕和意大利风味面包	52
德国脆皮小餐包	56
多味小餐包	58
黄油卷面包	60
橘子面包和普罗旺斯香草面包	62

葡萄干面包	64
核桃面包	66
英国山形吐司	68
芝麻面包	70
四种法国面包	71
普通乡村面包	76
空心爆炸糕	80
空心爆炸糕的美味吃法	82
意大利面包	84
面包圈	86
佛卡恰	87
面包棒	88
椒食盐卷饼	89

面包Q&A

做面包剩下的面团该怎么办？

第五章 追求自然，制作健康的面包

全麦面包	92
黑麦面包	94
荞麦面包	96
胚芽面包	97
低筋面粉的简单面包	98
葵花籽香料面包	99

面包Q&A

烤好的面包表面比较粗糙，面团不松软、硬硬的，这是为什么呢？

第六章 羊角面包和丹麦酥

羊角面包	102
四种丹麦酥	105

面包Q&A

没有烘烤的面团或者已经烤过的面包可以进行冷冻吗？

第七章 烹饪面包和甜面包

香肠面包	110
咖喱面包	113
带馅面包和坚果面包	114
甜瓜面包	118
奶油面包	121
炸面包圈	123
烤饼	124
脆饼干	125
奶油圆蛋糕	126



第一章

需要了解的基础知识

制作面包的主要材料

面粉

强力面粉、低筋面粉

根据面粉中蛋白质含量的多少，可以将面粉分为强力面粉、中筋面粉、低筋面粉三类。在本书中，制作酵母发酵面包时会使用强力面粉；制作速发面包（使用泡打粉之类的发粉，不需要发酵），即不用酵母发酵的面包时使用低筋面粉。其中，也有将强力面粉和低筋面粉混合，制作成味道比较淡的发酵面包。在强力面粉中加水，然后揉捏，就会形成很多面筋，黏力增强。而低筋面粉在揉捏时不会形成很多面筋，没什么黏力和弹性，这也是低筋面粉的特点。

法国面包专用面粉

在制作法国面包、饅、牛角面包时使用。它是由蛋白质含量居于强力面粉和中筋面粉之间的面粉和矿物质混合而成，与强力面粉相比，味道更佳。但由于它不容易形成很多面筋，所以需要慢慢发酵。



荞麦面

脱掉荞麦外面的一层硬壳，可以制成荞麦面。荞麦面不容易形成面筋，可以与面粉混合使用。

黑麦面

黑麦做成的黑麦面富含膳食纤维、矿物质等营养成分，味道偏酸，有独特的风味。黑麦面同样不容易形成面筋，可以和面粉混合使用。而黑麦的含量越多，做出的面包颜色就越黑。图中所示的黑麦面为细黑麦面，也有中等黑麦面、深色黑麦面。

全麦面

不经去除麸皮和胚芽而研磨制成的面粉。它富含膳食纤维、维生素、矿物质等营养成分。由美国格拉罕博士发明。除了图中所示的深色全麦面之外，也有细全麦面。市场上一般把深色的叫做格拉罕面，细的叫做全麦面。

酵母菌

生酵母、干酵母

酵母菌是一种具有植物特性的微生物，在温度、水分、营养（糖分）等条件都具备的时候开始生长，产生二氧化碳使得面包膨胀。此外，因为生酵母不容易买到，也不好保存，所以本书中使用的是直接混合在面粉中的颗粒状干酵母。而干酵母中有一种葡萄糖含量大的酵母，所以在制作糖分含量多的面包时会使用这种酵母。



乳制品

牛奶、脱脂牛奶

牛奶作为水分添加到面团中，其作用是为了产生面筋。因为牛奶中除了水分之外有10%为其他成分，所以在将水换成牛奶时要注意增加10%的量。脱脂牛奶是将牛奶中的脂肪去掉，干燥后所得的东西，它与面粉混合使用也很方便。因为它是干燥所得，不能用来替代水，但可以用来调味。



砂糖

上等白糖、砂糖

上等白糖用于面团中，砂糖用于甜瓜面包等的最后加工。它们的作用是增加甜味，上色，使面包保持一定的柔软度，以及给酵母菌提供营养源，助其发酵。但是糖的重量不能超过面粉的十分之一，否则会因为渗透压的缘故妨碍发酵过程，所以在制作糖分含量多的面包时要选用耐高糖的酵母菌，并采用缓慢发酵的办法。



鸡蛋

鸡蛋的作用是使面包松软、带有香味以及增加口感。因为单个鸡蛋的重量各不相同，所以最好计算鸡蛋液的重量。



泡打粉



泡打粉是一种苏打粉与有助于苏打粉发挥作用的柠檬酸等的混合物。本书中，在制作速烤面包时使用泡打粉作为发泡剂。需要注意的是泡打粉放多的话会有苦味。

食盐



食盐可以抑制发酵过度，使面筋稳定地形成，同时也使面更筋道。但如果食盐过量的话会抑制发酵，这点需要特别注意。本书中使用的食盐为天然盐，而天然盐比较容易吸收水分，这时不容易计算它的重量，最好是用平底锅干炒，将水分蒸发之后再行测量。

油

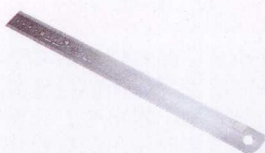
黄油、起酥油、猪油、橄榄油

油有助于面筋的拉伸，保持面团的湿度，防止面团变硬。油的种类不同，其特点也不尽相同，所以在制作不同面包时要选择不同的油。在开始的时候就将油与面粉混合不利于面筋的生成，所以要在面粉和水混合、揉捏之后再加入油为好。黄油是从牛奶中提炼而成，可以给面包增加丰富的香味。本书中使用的是不含食盐的黄油。起酥油是从动物油脂、植物油脂以及硬化油中提炼所得，无色无味，可以使面粉的味道充分体现出来。猪油是从猪的油脂中提炼所得，可以给面包增加一种独特的香味。橄榄油是通过压榨橄榄的果实而得，不仅能使面包散发独特的香味，还可使面包保持湿润。



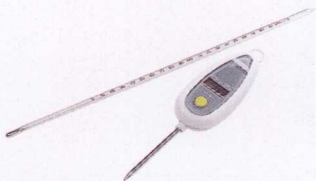
制作面包使用的工具

测量用



尺子

在制作月牙形小面包、丹麦面包等时使用。在测量面团的长度、准确地切面团时需要使用尺子。树脂的尺子如果有裂口的话，细菌容易繁殖，很不卫生，所以一般使用不锈钢的尺子。



温度计

如果要使酵母菌充分发酵，就必须控制温度。所以需用温度计测量面团揉捏之后的温度、面团中加入的水的温度等。制作面包一般温度都很低，50℃温度计就可以，但如果在做菜时也要使用温度计的话，可以选择使用200℃温度计。



秤

在制作面包时，必须对材料进行准确的称量。对于量比较多的面粉、水、分割后的面团等可以用普通的厨房秤称量，但像酵母菌、食盐这种量少的东西必须使用精确到克的厨房秤，使用最小单位的电子秤更精确、更方便。



定时器

在发酵和中间发酵时可以使用定时器计算时间。



计量匙

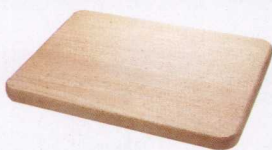
在测量少量的液体、食盐、砂糖、面粉等时使用计量匙。另外，这种匙子的一小匙为食盐的5g；上等白糖的3g；干酵母的2g。



计量杯

需要称量大量液体时所用的杯子，由耐高温的玻璃制成，可在微波炉内使用。

揉面用



面板

在揉面时使用。在揉面时需要施很大的力，所以最好选用结实的木质面板。厚度约3~4cm，边长最好不要小于50cm的正方形面板。也可以用常用的面板替代，不过使用前一定要用酒精消毒。

拉伸、排气用



擀面杖

擀面杖可用来将面团擀长或发酵后与中间发酵后除去里面的气体。擀面杖表面高低不平，面团不容易粘在上面，可以很好地将气体去除。使用木质的擀面杖，长度30~45cm，纹理细腻、质地结实的最佳。

涂抹用



刷子

用来涂抹搅匀的鸡蛋液或者是黄油等。刷子的毛最好要固定坚实，不易粘在面包上。因为刷子很容易沾上液体的气味，所以最好是选择做面包专用的刷子。

覆盖用



布、保鲜膜、塑料膜

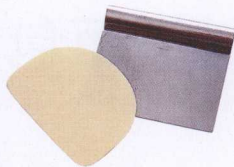
面团最怕干燥，所以在发酵时必须使用这些东西。基础发酵时用保鲜膜或塑料膜覆盖；中间发酵时用厚点的保鲜膜覆盖（也可以与最后发酵时一样）；最后发酵时用厚布或厚点的毛巾、拧干的湿毛巾、塑料膜或者是厚点的保鲜膜依次覆盖。大小至少能将烤盘全部盖住。铺一层厚布是为了防止面团粘在下面。法国面包最后发酵时会使用到布，可以根据情况调整布的大小和多少。如果没有布，就尽可能用密一点的木棉布代替。

混合、切割用



木铲、橡胶铲子

木铲可用于搅拌混合，在制作面包时需要沿着盆的边缘移动，所以前面是圆弧形的铲子会方便一点。橡胶铲子用来搅拌、混合材料，也可以铲除、收集盆里的剩余面团。



刮板、切刀

刮板是一种不锈钢制的薄板，用来切割面团，也可以将粘在面板上的面团铲起来。切刀是树脂的薄板，直线的一边可以切割面团以及将粘在面板上的面团铲起，曲线的一边可以充当橡胶铲子来用。



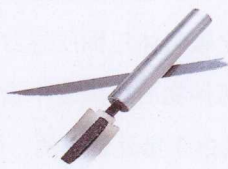
盆

准备两个盆，一个是混合材料时使用，一个是基础发酵时使用。根据本书中的面包制作情况，直径为24cm左右的盆为佳。材质方面，不锈钢或者耐高温的塑料盆都可以。



滚型切刀

在制作月牙形小面包、丹麦面包的面团时，面团被擀得很长，然后进行切割时会使用这种刀片是滚轮形的切刀。



刻痕刀

用来在面包上添加刻痕。为了防止损伤面团，它的刀刃必须要求锋利。



打蛋器

用来溶解砂糖、食盐，搅拌黄油，使它们快速均匀地与其他物体混合。

烘烤用



烘焙用纸

铺在烤盘、模具上，防止面团粘在上面。纸的长度超出烤盘或者反复使用的话很可能会着火，这点要特别注意。



烤盘

分有边烤盘和无边烤盘两种。无边烤盘比较薄，加热很快，所以适合那些需要事先将烤盘加热的面团，比如饅（由面粉、酵母菌、食盐、水等基本材料构成的面团）等。



制作面包方面的知识



面筋的生成

面粉里面含有两种蛋白质：麦谷蛋白和麦胶蛋白，它们在很大程度上会影响面包的制作。在加水搅拌之后，这两种蛋白会形成一种名叫谷蛋白黏胶质的网状组织，即我们通常所说的面筋。面包之所以能够膨胀，就是通过拉伸面筋这种网状结构，将酵母发酵产生的二氧化碳气体包围所导致。麦谷蛋白和麦胶蛋白是面粉所独有的，其他的谷物都不含有这两种物质（黑麦中含有微量的麦胶蛋白，但没有麦谷蛋白）。在面粉中，强力面粉的蛋白含量是最多的，所以在制作面包时通常会使用强力面粉。

用手将面团拉得很薄，这是为了确认面团的揉捏程度以及面筋的生成情况。轻微拉拽面团就断开的话，是不能将发酵产生的二氧化碳充分包围的。

砂糖的渗透压

一个酵母菌由一个细胞构成，与其他的细胞一样，其细胞壁被一种叫做半透膜的特殊膜所覆盖。半透膜有这样一种特点：如果膜的两侧出现两种不同的液体，为了使得两种液体的浓度相同，半透膜可以允许水分子从浓度高的一侧流向浓度低的一侧。这两种液体的浓度差所形成的压力，就称为渗透压。酵母菌细胞的大约百分之七十是水分，所以如果细胞处于高浓度的砂糖溶液中，细胞内的水分就会从中流出，使得细胞受损。在糖分含量丰富的面团中使用耐高糖的酵母，是为了防止细胞受损，使得发酵效果更好。

温度控制

通过酵母菌发酵这种方式有好有坏，它直接决定了面包制作的成败。因为酵母菌是一种生物，我们必须提供一个利于它们活跃生长的环境，这点尤为重要。而这其中最重要的就是对温度的控制。根据面包种类的不同，搅拌后的面团的最佳温度也有所不同，一般说来30℃左右为最佳。因此，制作面包时的室温最好保持在30℃左右，如果室温太低，可以将加入面团中的水的温度提高，反之，如果室温比较高的话可以将水温降低一些。

面团中加入的水的温度一般要在20~30℃之间，比较冷时可以调高5℃左右，比较热时可以调低10℃左右。调节范围之所以这么小是因为酵母菌一般是在10~18℃时开始活跃生长，30~40℃时最旺盛，超过45℃时活性下降，50℃时就会死亡。而在4℃以下时活性也会降低，进入冬眠状态。所以不仅是水，加入面团中的鸡蛋、油脂等材料在从冰箱中取出后，都要等恢复到室温后才能使用，以免它们降低面团的温度。

关于揉面

面筋的成分包括麦胶蛋白和麦谷蛋白。搅拌时水分被充分吸收，生成坚固的麦胶蛋白，产生弹性；麦谷蛋白变得像海藻一样有了黏性。揉搓面团就是为了让弹性和黏性合二为一，生成面筋的网状结构。在面板上反复揉搓可以将面筋的网状结构不断扩大。

揉面的主要步骤有两个：一是双手用力前后来回揉搓做圆弧动作；一是单手拿起面团的一边敲打面板。做前一个动作时因为摩擦生热，可以提高面团的温度，不容易干燥；后一个动作是因为温度低了的话容易干燥，为了防止有所偏向，所以最好一边观察面团的状态一边进行操作。根据面团的情况，一般需要揉搓20分钟左右，敲打80~90次。揉面的过程中千万不要扑面，否则面团会变硬。

发酵机理

发酵是食品化学反应中的一种，由细菌、酵母以及霉等微生物所引发。面包发酵是通过酵母菌来实现的，而酵母菌存在一种特性，它能够根据四周氧气的多少来改变获取能量的方式。氧气充足时，它会将作为营养源的葡萄糖完全分解，转化生成二氧化碳和水，从而得到大量的能量；氧气不足时或者氧气非常少的时候，它不能将葡萄糖完全分解，会生成中间产物——酒精和二氧化碳，同时获得少量的能量。制作面包的面团氧气缺乏，所以酵母菌采用第二种方法来获得能量。产生的二氧化碳使面包膨胀，酒精增加了面包的香味，产生的能量也可以提高面团的温度。也有的面包中不加糖分，这时候酵母菌又是以什么为营养源呢？原来，小麦被制成面粉时会破坏其中的少许淀粉，面粉中分解淀粉的酶会作用于受损的淀粉，并将其分解成麦芽糖。而酵母菌又通过可以分解麦芽糖的酶将麦芽糖分解生成葡萄糖，获得营养源。

发酵的要点

- 低温缓慢发酵比高温快速发酵效果要好。
- 在发酵过程中，要充分调动酵母菌的活性，控制温度是关键。测量揉捏后的面团温度，在28~30℃之间为最佳（有的面包的最佳温度可能略低一点）。比这个温度低的话可以延长发酵时间，高的话要缩短发酵时间。一般来说，1℃对应的是10~15分钟。
- 根据面包的情况，有时还会将面团进行三折，或者进行“排气”操作。“排气”即分散面团中积累的二氧化碳，将面团中的气泡缩小，排出酒精，进去空气，增加酵母菌的活性。

发酵方法

最适宜的环境

酵母菌在30℃时活性最强（有的面包在温度略低于30℃时活性最强）。

发酵时间

每种面包各不相同，请参考它们各自的制作方法。但可以根据环境和季节进行适当调整。

基本膨胀度

每种面包有所不同，基本为原来的2~2.5倍。

方法一

恢复到室温

这是最基本的方法，选择室温为30℃左右的地方，即最适宜发酵的场所。发酵最怕干燥，所以要保证一定的湿度，但湿度太大会使面团发黏，也不可取。



1. 基础发酵时，将面团放入涂抹过起酥油（或者是色拉油、不含食盐的黄油等）的盆中，用保鲜膜或者塑料膜将其盖住。



2. 最后发酵时，要用厚布、厚点的毛巾、拧干的湿毛巾、塑料膜或者保鲜膜依次覆盖面团。

方法二

先放入烤箱内

室温太低或者太高，不容易达到理想温度时可以使用烤箱内炉。如果没有发酵按钮，可以先开启烤箱，利用烤箱的余热发酵。但要注意不能使温度过高。



1. 将烤箱的加热按钮调至最高温度，预热40~60秒之后关掉。在这个阶段将烤箱内的温度调节到30℃左右。



2. 为了防止面团干燥，将覆盖着布或者其他东西的面团放入烤箱发酵。如果烤箱内的温度下降，在烤箱内有面团的情况下打开加热按钮，调整到100℃左右加热30~40秒（注意不要加热过度）。

方法三

使用空瓶

室温稍微低一点的话，可以通过使用空瓶来达到面团所需的最佳温度。但该方法仅适用于基础发酵时，并不适合最后发酵。



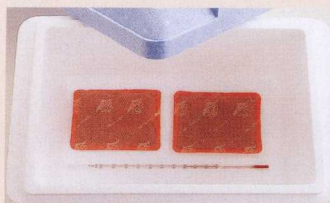
1. 在可以密封且耐高温的细瓶中注入50℃左右的水，然后盖上盖子，将瓶子放在盆里的面团中间，最后盖上塑料膜。因为温度变化太大的话瓶子容易破裂，所以要在瓶子中注入50℃左右的水。另外，千万不能使用有裂痕和伤口的瓶子。



2. 发酵结束后，轻轻地 will 将瓶子拔出。瓶子中的水在发酵过程中冷却也不必更换。

方法四 使用保暖贴和盒子

当所使用的烤箱容量太小，不能利用烤箱发酵的时候，推荐使用这种方法。将面团放在一个泡沫聚苯乙烯材料制成的盒子里，利用保暖贴调节到适宜的温度。



1. 准备一个可以放得下面团大小的泡沫聚苯乙烯材料制成的盒子，然后放进去几个保暖贴，等待盒子的温度达到30℃左右。

2. 为了不使得盒子里的温度骤然下降，可以将盖着布或塑料膜的面团早点放进去，然后盖上盖子。如果直接在烤盘或模具上贴保暖贴的话，温度会过高，所以，如图所示，可将保暖贴贴在盖子上。

方法五 在冰箱中基础发酵

在冰箱中基础发酵，即通过低温，缓慢地使面团发酵。低温发酵的好处是，即使你揉面揉得不好，经过低温发酵，也可以使面筋得到很好的拉伸，烤出来的面包也很好吃。多味小餐包就非常适合低温发酵，发酵需要8~12小时，前一天和好面，放置一晚，第二天就可以接着制作了。



将揉好后的面团放置于盘中。为了防止干燥，用保鲜膜或烘焙用纸覆盖在面团上，然后装入塑料袋中放入冰箱。时间与温度都很容易掌握！

如何确认基础发酵已经结束？

手指确认

经常做面包的人可以通过观察面团的膨胀情况来确认发酵的程度，但对于生手来说，必须通过这种方法才能确认。



手指上稍微沾点面粉，插入发酵后的面团中（左图），然后拔出。手指拔出后，小洞没有发生变化，说明发酵已经完成（右图）。如果小洞迅速缩小，说明发酵还不充分。虽然小洞还在，但是因为气体被排出，面团表面起皱，说明发酵过度（下图）。

发酵过度

如果发酵过度，面团的各处会出现大的气泡，闻着有酒精的气味。发酵过度的面团不能回到原来的状态，只能将面团弄平，直接烘烤。



中间发酵

基础发酵结束后，开始进行面团分割。必须注意不要损伤面团。直到在烤箱中烘烤，酵母菌始终都在活动着，所以必须注意控制温度，在处理面团的时候也要多加注意。分割面团时一定要用切刀或刮板干净利落地将面团切下，不能挤压面团。用手撕扯面团更是会损伤面团。在分割面团时，为了达到均匀，需要一边称量一边进行增减，在增或减的时候都必须用切刀或刮板进行面团的分割。

将分割后的面团放置片刻后再轻轻地搓圆。分割会对面团造成一定的损伤，如果分割后立即将其搓圆，更会增加面团的受损程度。因此，在面团分割后一定要进行中间发酵。通过这一步骤使面团恢复至最佳状态。根据所制作面包种类的不同，中间发酵的时间也稍有不同。另外，为了防止发酵时面团干燥，应用布覆盖在面团表面。

烘烤

中间发酵后，面团分割定型完成，然后是最后发酵，之后就进入面包制作的最后一个环节，即烘烤阶段。烘烤就是将面包烧烤成熟。在这之前，根据面包的情况在最后发酵前后要进行“排气”。这时也需注意不要损伤面团，用专门排气的工具蘸水，利落地插进面团。这并不是为了装饰面包，而是为了发散在最后发酵和烘烤时因面包膨胀产生的压力，以使面包更好地膨胀。

烘烤所需的适宜的温度和时间与面包的种类和大小都有关系。面包烤好之后，为了避免余热继续烘烤面包，需要将面包从烤箱或模具中取出，进行散热。面包从烤箱中取出并立即进行散热之后才会更美味。

本书默认事项

- ◎制作面包的材料，其分量大小以容易制作为准。
- ◎本书中使用的计量杯为20ml，计量匙为一大匙15ml，一小匙5ml。1ml为1cc。
- ◎没有事先说明的，扑面以及淀粉均可使用强力面粉。
- ◎本书中的面包所使用的黄油均不含食盐。
- ◎基础发酵时，在使用盆、放面团的模具以及烤盘前，为了防止面团粘在上面，需要涂抹一层起酥油（或者是色拉油、不含食盐的黄油等），有时在模具和烤盘上会铺一层烤箱专用的纸。
- ◎在使用烤箱前，请认真阅读说明书各项内容，正确操作。烘烤时间都差不多，但因为烤箱的类型不同可能有所差别，使用的时候进行适当的调整就可以。
- ◎如果不想让面包在最后发酵结束后发酵成功，可以在最后发酵时将烤箱的温度调整到最佳温度加热面包。
- ◎烘烤完成的面包要及时取出，移出烤网，使其冷却。取出的时候注意不要烫伤。



第二章

冰箱中低温发酵 制作面团

本章将会介绍一种方法，教您如何利用冰箱使面团在基础发酵时缓慢发酵。这种方法既不需要控制发酵温度和时间，对面团的揉捏程度也没有很大的要求，通过这种方法可以制作出爽口的面包，很适合初次尝试者。

