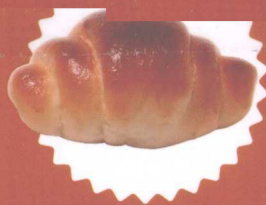


详尽的步骤图解，高手升级，新手零失败！

经典面包

51种精选面包，
700个必学诀窍

制作大全



(日) 坂本利佳 著
书锦缘 译



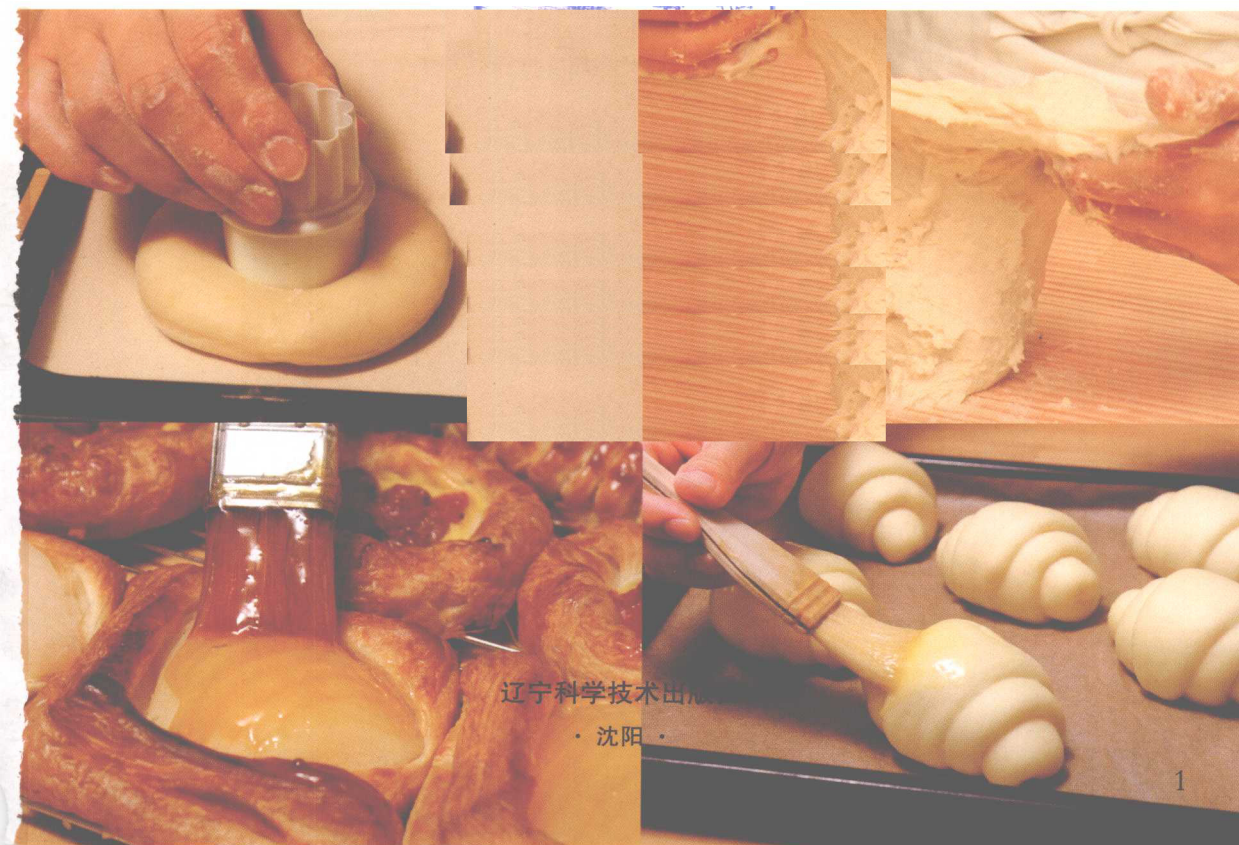
51种精选面包

700个必学诀窍

经典面包制作大全

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



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

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。如果是尝试一项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1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 烤焙.....	32
辅料的做法.....	34
面包的制法.....	36
面包小常识 面包烤焙复原法.....	38



第2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3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
多拿滋 (Doughnuts)	105
面包小常识 酵母多拿滋与蛋糕多拿滋有何不同?	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4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、鲔鱼马铃薯 (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

Contents

第5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
- 传统法国面包（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6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7章

圣诞面包

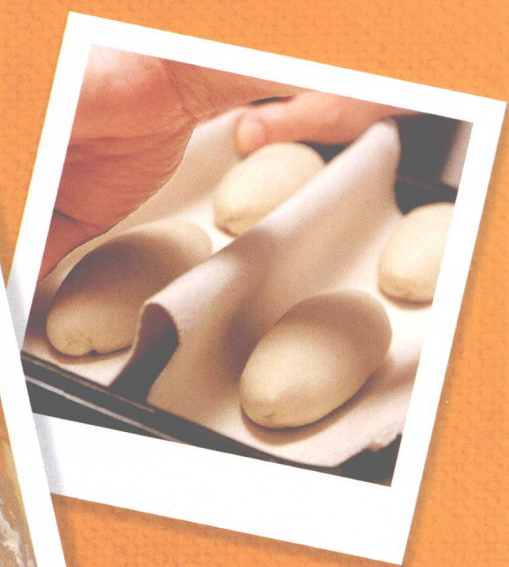
德式圣诞水果面包 (Christ stollen)	200
罂粟子甜面包与干果甜面包 (Mohnstollen & Nubstollen)	202
咕咕洛夫 (Kouglof)	204
面包制作用语	206



图书使用说明

- 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。
- 奶油若无特别标示，就是使用无盐奶油。
- 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。

第1章 制作面包的基本要素





制作面包所需的材料

制作面包时所使用的材料，出乎意料地简单，主要就是粉类、酵母菌、水、食盐等，基本上都是容易买到的材料。接下来，就让我来为您介绍这些材料吧！

① 酵母

有新鲜酵母、干酵母、速溶干酵母3种。其中，最容易买到的是速溶干酵母，而干酵母在使用时需要先经过预备发酵。新鲜酵母可以在糕点材料店买到。

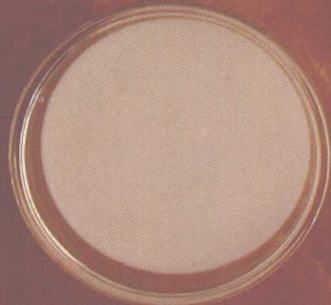


③ 牛奶

牛奶里所含的乳糖，既可以凸显面包的风味，还可以让面包烘烤成漂亮的颜色。

② 水

可以用自来水制作面包，但是要注意是否需要调整水温。



5 低筋面粉

蛋白质的含量比高筋面粉低。用来制作面包时，需与高筋面粉混合使用。常用来制作奶油馅料等。

4 高筋面粉

蛋白质含量高，是制作面包时不可或缺的食材。由于高筋面粉的种类繁多，所以，有时制作不同种类的面包，会使用不同的高筋面粉。

6 砂糖

主要使用的是绵白糖与细砂糖。可以作为酵母的催化剂，使发酵变得更容易。此外，还可以让面包烘焙得更香，质地更柔软。

7 脱脂奶粉

由于保存期限长，可以轻易地加入粉类里混合，所以，脱脂奶粉的使用率比牛奶还高。

8 蛋

加入面团，可以增添风味，让口感变得更佳。烘焙前，也可涂抹在表面，用来上光。

9 奶油

不仅可以增添风味，还可以增强面团的延展性，让面包变得更有质感。同时，也是制作可颂面包等折叠面团时不可或缺的材料。

10 食盐

除了可以凸显面包的美味之外，还具有使麸质（英Gluten）的网状结构更坚实，面团更有韧性的功用。

11 起酥油（Shortening）

无臭无味，可以将面包烘焙得质地蓬松，而不带有任何特殊的味。有时也用来涂抹在烤模或容器中，以防止面团沾黏。

最好备齐的器具



制作面包的常用器具

制作面包时，有些器具必须备齐，以利作业。除了这些必备的器具之外，其他用具也可以使用厨房内现成的器具来代替喔！

① 磅秤

建议使用以克(g)为单位，可以测量500~1000g的数位式电子磅秤。如果测量时可以设定扣除容器重量的功能，用起来就更方便了。

② 刮板

直线的部分，是用来切割面团和材料用的。弧形的部分，是用来刮取粘在搅拌盆或工作台上的面屑的。

③ 切面刀

用来切割面团，或在面团表面划上切口时用。有不锈钢与软铁两种材质的制品。

④ 搅拌器

将新鲜酵母放进水中溶解时，或混合材料时用。握柄坚固的比较好用。

⑤ 毛刷

预备一支质地柔软的毛刷，烘焙前就可以用来涂抹蛋液，非常方便。

⑥ 温度计

测量最适合酵母菌繁殖的温度时会用到。可以测量到50℃的温度计，就够用了。

⑦ 擀面棍

将面皮擀薄时用。使用长度为30cm左右的就可以了。有木质与硬塑胶质两种材质。

⑧ 搅拌盆

是让面团发酵，或混合材料时不可缺少的器具。准备一大一小两个搅拌盆，用起来会很方便。



可使制作更加便利的器具

皮力欧许模

面团整形时用。另外还有被称之为“慕思宁（法Mousseline）”的圆筒形模形，也很实用。



吐司模

有1斤、1.5斤、3斤等不同尺寸的模具（1斤约为350~400g）。建议选购山形或方形的，附盖子的吐司模。



毛刷（硬毛）

硬毛的毛刷，适合用来涂抹杏桃果酱或风冻（Fondant，又称翻糖）。

割纹刀

用来在面团表面割划纹路的专用器具。如果没有，也可以用干净的美工刀来代替。

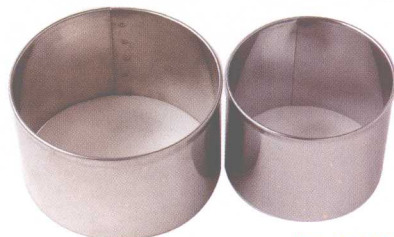
发酵布

制作硬式面包，在面团最后发酵静置时使用。如果没有这样的专用布，也可以用质地较厚的布，或用一般制作糕点时常用的布来代替。



面包刀（锯齿状）

面包烤好后切片用。刀刃呈锯齿状的比较好切。



切割模

在本书中，制作英式玛芬与司康时会用到。准备直径较大与较小两种不同尺寸的，用起来就很方便了。

橡皮刮刀

混合卡士达或巧克力、奶油等，或刮取粘在搅拌盆里的材料，以避免浪费时使用的器具。



擀面台

使用擀面棍时专用的工作台，也是一种非常便利的制作面包的工作台。建议选购质地较厚、较重的。



喷雾器

主要在制作硬式面包时，为了烤焙得香脆，需用水喷湿时用。



发酵藤模

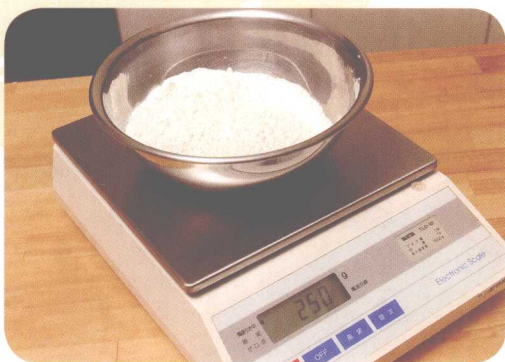
最后发酵时使用的藤质篮子。制作法国乡村面包（Pain de campagne）或布洛特（Brot）类面包时用。



即使是初学者，也不用担心喔！

制作面包的基础知识

在家中自制面包，总让人觉得是件难事。其实只要熟记面包制作的“基本流程”，那么制作所有的面包都会所向无敌喔！制作面包的要点就是要让面团延展、再膨胀，重复这样的作业就对了。接下来，就请您好好地学习面包的制作流程，从现在开始挑战面包的制作工艺吧！



1 准备与计量

参照第16页

制作面包时，按照材料表上的指示，准确无误地测量材料的分量是最基本的诀窍。切实地做好这一点，是迈向成功的第一步！



2 揉和与摔打

参照第18页

揉和面团，是能否做出膨松柔软的面包的基础作业。重点就在于要让面包的麸质（英Gluten）结构变得坚实，面团够膨胀，才能做出松软的面包。

3 发酵

参照第22页

制作面包时，是借酵母菌来分解面团里的糖分，产生二氧化碳来达到膨胀的效果。发酵时，将环境维持在酵母菌容易繁殖的状态，是非常重要的。





4 压平排气

参照第24页

制作面包时的“压平排气”，就是指压出积在面团内的二氧化碳，让面团里能够形成漂亮的孔洞。借此，也可以充分感受酵母菌在面团里的繁殖活力。

6 塑形

参照第28页

将面团塑造成最后的形状，就称为“塑形”。虽然面包的种类繁多，无论要塑造成什么样的形状，“温柔而仔细”是处理面团时的共通原则。



7 最后发酵

参照第30页

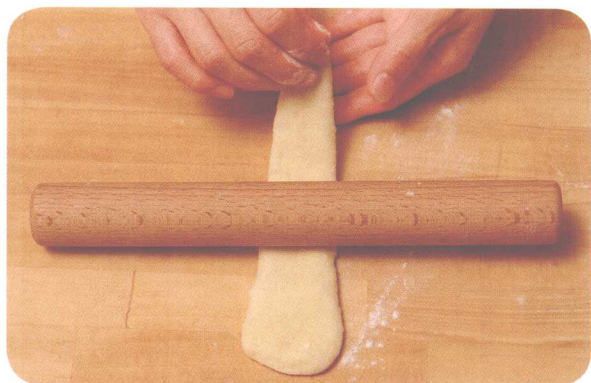
面包在烤焙前，再次发酵，就是为了要让面团能够充分膨胀。最后发酵时，要用较长的时间最大限度地让面团内产生足够多的二氧化碳。



5 分割 滚圆 中间发酵

参照第26页

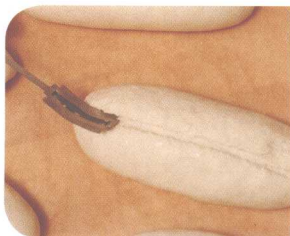
分割面团后，滚圆，让表面挺立，再经过中间发酵，让面团松弛，是做出柔软又有弹性的面包所必经的过程。



8 烤焙

参照第32页

制作面包的最后一道程序，就是烤焙。在烤焙上最需要注意的事项就是，要充分掌握自己家中烤箱的机能与特性。烤焙时，要随时观察状况，做适度的调整，让烤好的面包更为完美。



1

一定要切实地量好制作面团的材料的分量喔!

准备与计量

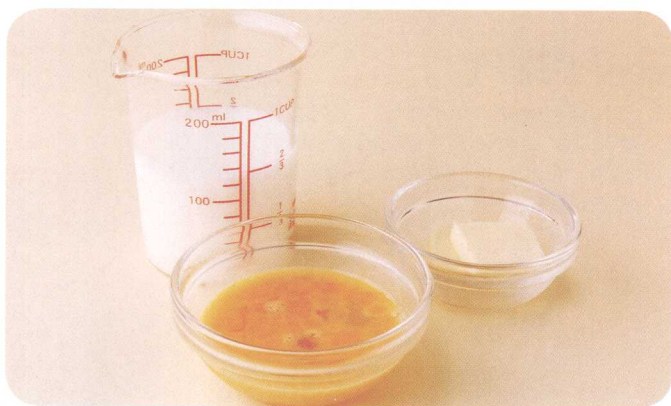
面包制作的第一步，就是准备材料，并计量好分量。虽然是个看似没什么大不了的步骤，可是是否执行，却会在面包出炉后就能分辨出其中的差异！所以，请想象面包出炉后的样子，并谨记在心。让我们从这个步骤开始，跨出您成功的第一步吧！

选好制作面包所需的场所要有足够的空间，并准确无误地计量材料。

制作面包前，要先准备好必要的材料与制作的器具。揉和面团所需的工作台，可以使用桌子或利用厨房内的剩余空间。不过，要摔打或推压面团时，就得避免在不稳固的地方进行。然后，就是准备与计量材料。一定要使用磅秤，按照材料表里的分量来测量。

再者，就是要调节材料的温度。由于酵母菌在30℃~40℃的温度下最容易繁殖，所以，请预先将水加热到约35℃，备用。蛋、奶油、牛奶等材料，也要在开始制作面包前约1个小时，就从冰箱里取出，以恢复成室温。

至此，制作面包的准备工作才能算是大致完成了！



奶油、蛋、牛奶等材料，在约1个小时前，就要从冰箱里取出，放置室温下备用！

开始准备!



先用湿布将要当做工作台使用的桌子或调理台擦拭干净备用。