

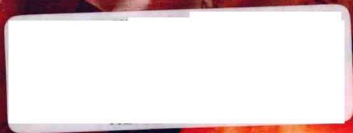
# 港面包

香港特级点心师系列

# 港味道

从材料准备至烘焙完成  
Step-by-step图解演绎

邱勇灵 编著



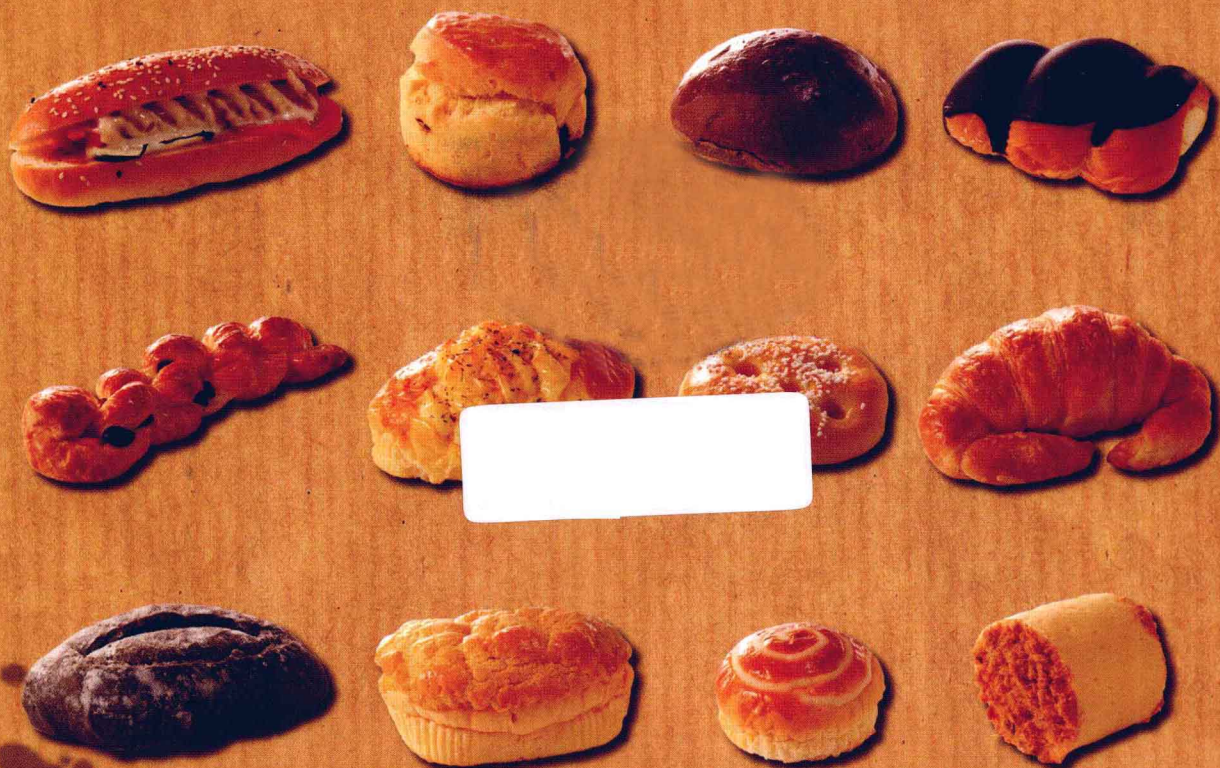


# 港面包

香港特级点心师系列

# 港味道

邱勇灵 编著



广东省出版集团  
广东科技出版社  
· 广州 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

港面包港味道/邱勇灵编著. —广州:广东科技出版社,  
2013.5

(香港特级点心师系列)

ISBN 978-7-5359-5815-0

I. ①港… II. ①邱… III. ①面包—制作—香港  
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第015745号

本书中文简体版由香港万里机构出版有限公司授权广东科技出版社在中国内地出版发行。

广东省版权局著作权合同登记

图字:19-2012-119号

---

### Gangmianbao Gangweidao

---

责任编辑:刘耕 赵雅雅 杨敏珊

封面设计:柳国雄

责任校对:冯思婧

责任印制:罗华之

出版发行:广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码:510075)

http://www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经销:广东新华发行集团股份有限公司

印刷:广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A栋

邮政编码:510385)

规格:787mm×1092mm 1/16 印张9 字数180千

版次:2013年5月第1版

2013年5月第1次印刷

定价:42.00元

---

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换。



# 前言

完成了我第一本作品《日式面包》，心想对自己的个人专业已留下了一个不错的回忆和纪念，最大的满足是大家不吝惜赐予善意的评价，使我获益良多。事隔数年，再次应编辑的邀请，执笔编写《港面包·港味道》一书，时间一拖再拖，心里难免戚戚然，因为工作真的让自己忙得不可开交，也因为书中讲述香港面包历史的内容令我费尽心机。香港饮食发展历史没有多少文字记录，只能借助口述还原历史，或是寻求业界老行尊帮助，细心收集零碎的资料。虽然结果不能尽如人意，但本人也算为面包界略尽绵力，希望其他有心人士能薪火相传，延续香港面包的历史。

本书与《日式面包》的编写方法略有不同，综合了同济和学生们的建议，强化面包制作折叠手法的说明，配以图解阐释步骤，并且挑选香港现时面包店潮流面包进行示范。书末简述香港面包发展历史，能让读者们多了解香港本土的饮食发展历史，丰富品尝的乐趣。由于我在酒店工作多年，所以成品与街坊面包店的样子会略有差别，但是我肯定面包的味道是相若的。书中还加插了时下日本和中国台湾流行的竹炭面包，味道颇特别而卖相富特色。不过，碍于香港人的偏好，竹炭面包的颜色淡了很多。

最后，我在此感谢太太梁少薇和儿子粤烽的包容和支持，学生区宝琪的协助，还要多谢岳父梁泉和烘焙专家古文辉提供资料，使本书得以顺利完成，谨此致谢。

邱勇灵



# 目录

- 002 **备好材料做面包**  
003 一、港式面包的基本面团  
006 二、常用馅料大检阅  
007 三、材料大检阅  
010 **香港面包大检阅**

## 超人气面包

- 011 黄金三文治 Golden Sandwich  
013 黑钻包 Black Diamond Bread  
015 朱古力摩卡面包 Chocolate Mocha Bread  
017 提子扭纹丹麦包 Raisin Danish  
019 酥皮柠檬芝士蛋糕面包 Lemon Cake Puff Bread  
021 肉松芝士蛋糕卷 Pork Floss Roll with Sponge Cake  
023 鲜奶球 Milk Ball  
025 榛子杏仁牛角包 Hazelnut Almond Croissant  
027 芝麻火腿芝士包 Sesame Roll with Ham & Cheese  
029 香橙芝士包 Orange and Cheese Bun  
031 超软芝士包 Soft Cheese Bun  
033 肉松包 Pork Floss Bun  
035 法式比萨 French-style Pizza  
037 比萨 Pizza  
039 牛角包 Croissant  
041 杏仁酥条 Almond Pastry  
043 竹炭猪仔包 Charcoal Hard Crust Bread  
045 意式芝士条 Italian Cheese Stick  
047 串烧三兄弟 Bun Trio

## 健怡养生面包

- 049 黑糖咖啡卷 Dark Sugar Coffee Roll  
051 健怡全麦包 Diet Whole Wheat Roll  
053 全麦方包 Whole Wheat Loaf  
055 绿茶方包 Green Tea Loaf  
057 动物方包 Animal Patterned Loaf  
059 蔓越莓核桃健康包 Healthy Cranberry Walnut Bread  
061 蔓越莓芝味杏仁圈 Cranberry Cheese Almond Ring  
063 中东包 Pita Bread  
065 金枪鱼中东包 Pita Bread with Tuna  
067 法式蒜蓉包 French Garlic Bread  
069 提子松饼 Raisin Muffin





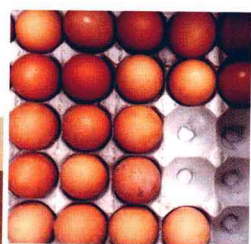
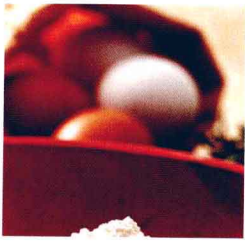
- 071 扭纹杏仁条 Almond Braid
- 073 南瓜包 Pumpkin Bun with Puff Crust
- 075 芋蓉包 Taro Bun
- 077 栗子包 Chestnut Bun

### 典型港式面包

- 079 飞机餐包 (广东餐包) Twisted Sweet Bun, Guangdong Style
- 081 排包 Egg and Butter Bread
- 083 车轮包 Wheel Bread
- 085 椰蓉包 Coconut Bun
- 087 肠仔包 Sausage Bun
- 089 午餐肉包 Luncheon Meat Bun
- 091 金枪鱼包 Tuna Fish Bun
- 093 提子辫包 Braided Raisin Bread
- 095 大、小麦包 Wheat Bun and Loaf
- 097 菠萝包 Pineapple Bun
- 099 墨西哥包 Mexican Bun
- 101 芝士条 Cheese Stick Bread
- 103 鸡尾包 Cocktail Bun
- 105 玉米咸牛肉包 Corn and Corned Beef Bun
- 107 叉烧包 Barbecued Pork Bun
- 109 蘑菇鸡包 Mushroom and Chicken Bun
- 111 椰丝奶油包 Coconut Bun with Cream
- 113 朱古力奶油筒 Chocolate Cream Roll
- 115 汉堡包 Hamburger
- 117 咸方包 (枕头包) Salty Loaf
- 119 芝麻卷 Sesame Roll
- 121 十字包 Hot Cross Bun
- 123 炸甜甜圈 Donut
- 125 炸咖喱牛肉包 Deep-fried Curry Beef Bun
- 127 炸蛋球 Deep-fried Egg Ball
- 129 蛋挞 Egg Tart
- 131 椰挞 Coconut Tart
- 133 鸡派 Chicken Pie

### 135 概说香港面包







# 备好材料做面包





# 一、港式面包的基本面团

## 甜包面团

分量：900克

### 材料

- 高筋面粉450克
- 糖112克
- 酵母 7克
- 牛油/猪油42克
- 温水3/4杯<sup>①</sup>（187.5毫升）
- 鸡蛋 1只<sup>②</sup>（约50克）
- 牛奶1/4杯（62.5毫升）
- 食用色素少许（蛋黄色/柠檬黄色均可）
- 面粉改良剂4克

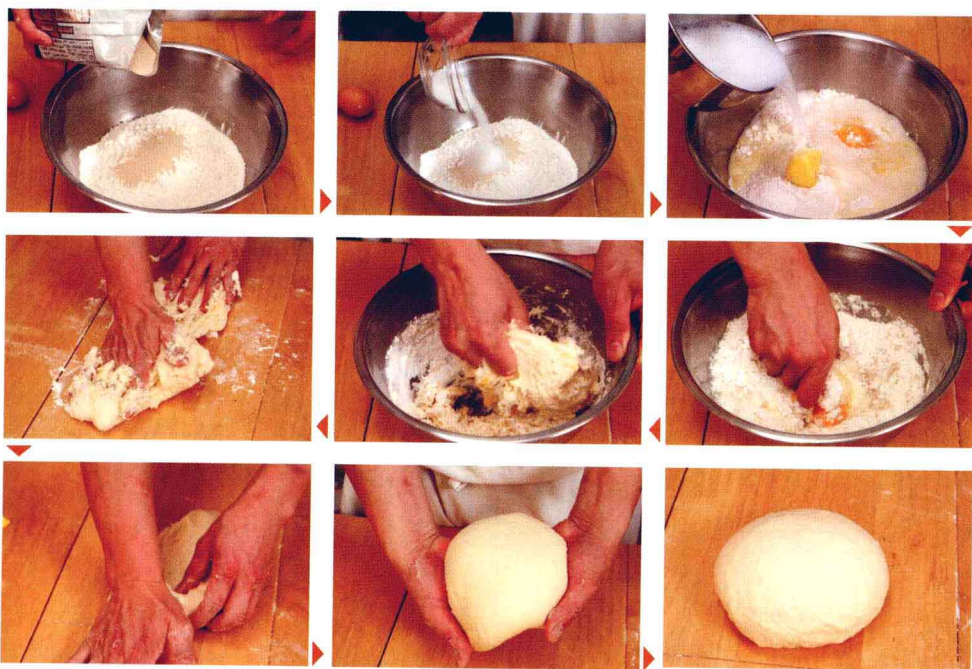
注：

①本书中所提到的1杯为250毫升。

②本书中所提到的鸡蛋1只约为50克。

### 做法

1. 将所有材料放在盆中和匀，再放在台上揉至光滑、有弹性而不黏手为止。
2. 揉好的面团放在盆中，用保鲜膜盖着，发酵约30分钟。
3. 取出折拍数下放气，继续发酵约30分钟，便可取出分割、造型。



### 说明

- ① 酵母分红和蓝两种包装，红包装是咸包专用，蓝包装则是甜包专用。
- ② 甜包面团含糖分比较高，糖的作用可使面团质感变得柔软细致，经搓揉后有助加强面团的延伸能力。
- ③ 牛奶会直接影响到面团的软硬程度，会因面团的纤维网络软化而使纤维结缔一起。
- ④ 馅料：甜包馅料多采用果蓉、豆沙或含淀粉多的蔬菜和瓜果，如番薯、芋头或南瓜等。

## 咸包面团

分量：800克

### 材料

- 高筋面粉450克
- 糖 56克
- 酵母 7克
- 牛油 / 猪油42克
- 温水1杯
- 牛奶1/4杯
- 盐约9.5克
- 面粉改良剂4克

### 做法

1. 将所有材料放在盆中和匀，再放在台上揉至光滑、有弹性而不黏手。
2. 揉好的面团放在盆中，用保鲜膜盖着，发酵约30分钟。
3. 取出折拍数下放气，继续发酵约30分钟，便可取出分割、造型。

### 说明

- ① 面团的盐分会令面包缩小和减慢面团的发酵过程，不过能增添面包皮的颜色。
- ② 咸包面团含盐分，质感比较硬，故包的造型会以简单为主，尽量不让面团以纽绳法缠结，否则面包经过烘烤，会因为纽结在一起的面团不易胀大而不能变得松软，面包会较硬。
- ③ 夏天因为气温高、湿度大，很适合酵母活动，面团会很容易胀发；相反，冬天因为天气干燥、温度低，酵母活力会减弱，面团的胀发时间会延长。
- ④ 馅料：一般会以香料或肉类等作馅料。

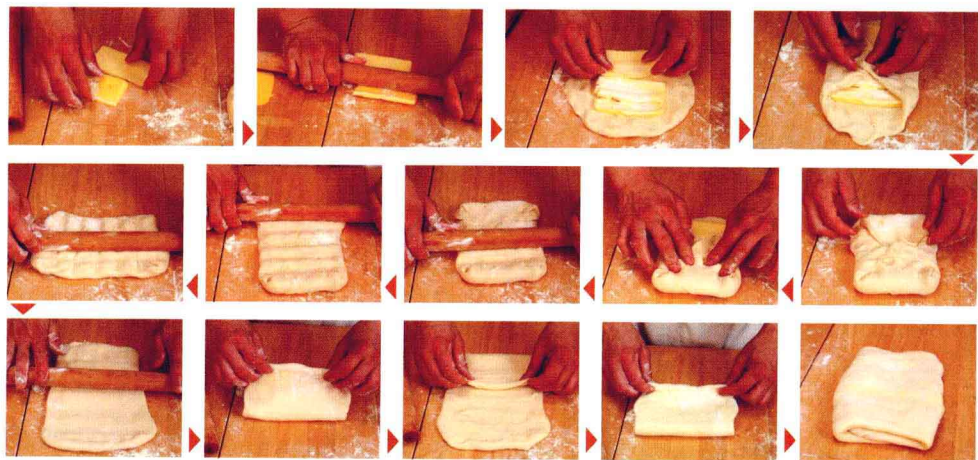


## 材料

- 高筋面粉400克
- 低筋面粉100克
- 红酵母10克
- 鸡蛋1只
- 温水260毫升
- 糖10克
- 盐10克
- 牛油50克
- 面粉改良剂5克
- 牛油200克（用作夹油）
- 蛋液适量（用作扫面）

## 做法

1. 先将酵母及所有材料和匀，放在台上揉至光滑、有弹性而不黏手。
2. 揉好的面团用保鲜膜盖住，放入冰箱冷藏约2小时，取出冷面团，包上牛油，用手压扁，再用擀面棍擀开，折擀 $3 \times 3 \times 3$ 次（即折3次擀开，再折、擀，共重复3遍。后同。），再放入冰箱冷藏约1小时。
3. 取出面团放软，便可应用。



## 说明

- ① 运用擀薄和折叠使面团和夹油产生层次，因此折叠次数越多，层次越多。但折叠次数过量时，面团的层次会变得不分明，它的筋性甚至会因擀压过度而断裂，变得缺乏弹性，达不到预期效果。
- ② 面团经过一轮擀压后，必须让它的筋性松弛，才能使包身松软。



## 二、常用馅料大检阅



白芝麻  
White Sesame



法式蒜蓉粉  
French Garlic Powder



椰蓉  
Coconut Paste



奶粉  
Milk Powder



金枪鱼(鲔鱼)  
Tuna Fish



栗子蓉  
Chestnut Paste



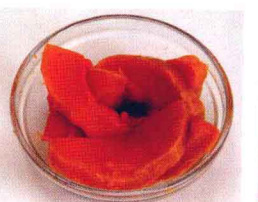
红豆沙  
Red Bean Paste



叉烧馅  
Barbecued Pork



肉松  
Dried Meat Floss



南瓜  
Pumpkin



菠萝包酥皮  
Pineapple Pastry



鸡尾包馅  
Cocktail Bun Paste



墨西哥油(粉忌廉)  
Mexican Cream



沙拉酱  
Salad Dressing



飞碟酱  
Jaffle Dressing



# 三、材料大检阅

## 面粉

面粉由小麦磨制而成，由于小麦品种不同，研磨后的面粉粉色、质量、质感或营养成分均有差异。特别是播种的季节会直接影响粉质和筋度（即面粉蛋白质含量）。

面粉的加工过程、软硬度或强弱度等特质决定了面粉的用途。白面包粉含70%的谷物成份，并含有麦麸和麦芽精华。由于它的筋度不高，一般会用来制作糕饼、酱汁和曲奇等。没有经过增白的面粉，颜色呈奶油般奶白色，有别于一般经过增白的面粉的人造白色。

全麦面粉是100%连小麦谷粒研磨而成，可说是纯麦粉（完全没有任何物质被添加或取走）。它是经过滚筒粗磨而成，并不是经过细磨研碎的面粉，所以麦麸和麦芽在研磨时会自动自白色内层部分分离，不过，在研磨最终过程会回到面粉内。

石磨全麦面粉是传统研磨面粉，正确说法是利用两块石头来研磨面粉。麦麸、麦芽和杂质也会一并地被磨碎，整个研磨过程都以全谷粒在没有分离下完成，有别于滚筒式研磨面粉，由于经过了长时间的研磨，所以拥有很好的味道。不过有利自然有弊，因为麦芽的油分没有被分离，使这种面粉不耐放。

强力面包粉分为白色和全麦两类，主要用于制作面包。它含有丰富的蛋白质，与水混合，形成筋性，经搓揉后面团呈现弹性。换句话说，当空气卷入面团，烘烤后会产生神奇的绵软而具弹性的效果。

## 鸡蛋

鸡蛋具有调味、调色的作用。红壳和白壳的鸡蛋营养和功能没有差异，只是按大小分为不同的等级。蛋黄色泽和香味会因饲料、来源地不同而有差异。蛋黄的大小会直接影响到蛋液的浓度，适中的鸡蛋约重50克（净重）。



高筋面粉（面包粉）  
Bread Flour



全麦粉  
Whole Wheat Flour



黑麦芽粉  
Black Wheat Germ Flour



竹炭粉  
Charcoal Powder

## 糖

糖是腌渍水果的天然防腐剂，亦是调节苦涩味道的平衡剂，同时还是赋予面包香味的调味剂，能让面包变得柔软，使面团光滑、细腻。事实上，糖在加热过程中会产生焦化作用，令面包外皮呈现棕褐色。所以一般面包师会在做甜面包时加入相当分量的糖来软化面团，及调整面包的味道。



糖霜  
Icing Sugar



雪糖粒  
Isolated Sugar

## 酵母

酵母属于膨胀剂，可分为新鲜酵母和干酵母两大类。新鲜酵母是制作面包最常应用的原料，因为它的味道很好，亦是面包师喜好使用的酵母。新鲜酵母色泽呈淡米黄色，带有甜味、水果香味，很容易被弄碎，贮存在冰箱中保质期为两周。干酵母是一种方便贮存和取用的酵母，特别适合用于面包机。



酵母  
Yeast

## 油脂

油脂是从动物脂肪或植物中提炼出来的，所以天然的油脂不会掺有任何其他化学物质。动物性油脂有牛油、猪油和鱼油等。一般制作面包会选用牛油，它是从牛奶中提炼出来的，含天然纯正的芳香味道。猪油经除臭和脱色可用于中式面包。由于猪油的油性较好，具有令产品松酥的特质，所以有些中式面包常会采用。植物油通常处于流质的状态，只适合做一些西点，并不适合搓揉面包。



牛油  
Butter

## 水

水是使面粉混合在一起的重要媒介。它与小麦面粉有莫大关系，因为小麦粉含麦谷蛋白质和麦胶蛋白质，当面粉与水混合时，两种蛋白质会迅速吸水胀大，经过充分搓揉，掺入大量空气而氧化，产生大量二硫键分子，从而在面团中形成坚实的网络结构。水的温度会直接影响到面团的软硬度、湿润度和弹性，也会影响到酵母的活动能力和存亡。





超人气面包



# 香港面包大检阅



健怡养生面包

典型港式面包



# 黄金三文治 Golden Sandwich

- ★★★★★ 健康指数
- ★★★★★ 受欢迎程度
- ★★★★★ 制作难度
- ★★★★★ 卖相
- ★★★★★ 味道

烘焙时间 15分钟 份数 4 Baking Time 15 mins Quantity 4 pcs



超人气面包