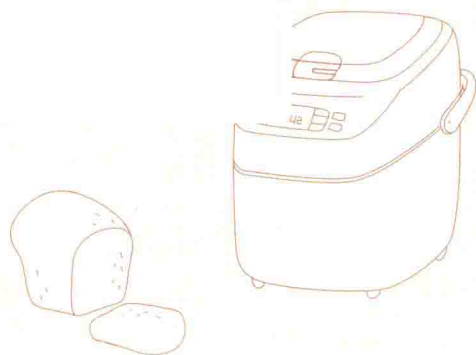



零失败 面包机教科书

买了面包机，不用怕后悔

小鱼妈 著





推荐序1

跟着小鱼妈的食谱走，安心做出好吃面包！

对我们这些刚接触面包机的新手而言，初入“鱼您分享·幸福烘焙机”FB社团时，小鱼妈分享的各种面包机食谱，以及热心地替新手解惑，实在让我深感佩服。心里就在想，跟着小鱼妈的食谱走，一定能安心做出好吃面包，也很高兴等到这本书热腾腾地“出炉”，真心地推荐，让我们一起跟着小鱼妈做出最幸福、最健康的面包吧！

睡天使醒恶魔成长日志 版主ANN

推荐序2

爱你家的宝贝，就从亲备餐点开始！

回想当初购入面包机的心情，其实是和小鱼妈一样的，为人母总想给宝宝最天然、健康的食物，但黑心食品接二连三被爆出，食品安全新闻层出不穷地发生……想想唯有亲自动手做，才能确保吃下肚的食物是安全的。面包机变化无穷，除了吐司还可以做肉松、蛋糕、乌冬面等，享受手创乐趣之余，当整间屋子盈满着阵阵面包香，那才是最迷人幸福的呢！

小鱼妈以新手的角度将做法写得非常详尽，再佐以超过550张步骤图解，相信此书对初学者一定有极大的助益，只要照着图片 step by step，您也能做出属于自家风味的好吃面包，爱孩子就从亲备餐点开始吧！

甜姐儿玩厨艺 版主 Winnie

我想做出孩子可以吃的天然面包！

我会接触到烘焙，是因为我有个对食物过敏的孩子小鱼。

小鱼在5~6个月开始接触辅食后，常因为吃了外面的食物而起疹子，尤其吃到面包店的面包或馒头时，症状就会特别严重，看着他身上一块块的红疹，真的觉得好舍不得，但也不晓得要怎么改善。直到有一次，朋友拿了一片自己做的吐司给我，我试着给小鱼吃看看，很神奇地，小鱼竟然没有出现任何不适症状，后来又试了几次，确认没问题后，我决定开始自己动手做面包！

不会做菜的我， 决定从最简单的面包机下手！

决定要开始动手后，我遇到了最大的困难，那就是——我什么都不会啊！不仅不懂料理，烘焙更是门外汉，我询问朋友，她家里刚好添购了一台面包机，听说做法超简单，就像使用洗衣机一样，把所有材料丢进面包机，然后用手按一下按键就好了。天啊！听起来真的好简单，我迫不及待地买了一台面包机回来，从此，开启了我的面包机烘焙之路……

鱼社的朋友们， 是我最棒的老师！

把面包机买回家后，我努力上网找食谱或者看网友的分亨文，抱着科学实验的心情，不断地尝试各种食谱，甚至创个社团“鱼您分亨·幸福烘焙机”，放上自己曾试过或准备要

做的食谱，让一些跟我一样的“面包机新手”有个平台能互相讨论研究。

当初网络上缺少这方面的信息及讨论版，所以我的社团一出来就引起广大的反响，好多人加入鱼社，分享自己做面包的心得和经验，甚至连还没买面包机或正在观望的人也加入社团参考别人的意见，当然，陆续有越来越多人加入了面包机的行列，我也因此对烘焙产生了更大的兴趣，而鱼社的朋友和其他部落客也成了我最好的老师，只要碰到问题，大家会不藏私地互相研究分享，即便是凌晨2~3点（这时候小孩都睡着了，妈妈的烘焙之魂就会开始燃烧），那种感觉真的好棒，好像请了“一群”烘焙家教老师一样！

希望提供最完整的信息给阿婆和妈妈、 不会烘焙及没时间烘焙的人

我是个烘焙新手，网络上的食谱文通常都写得非常“简易”，很容易因为每个人的认知不同，导致成果不理想或失败，为了方便不同程度的人使用，我便把食谱用“我自己”看得懂的方式呈现，不用读文字，只要看照片，step by step就能做出好吃面包。

没想到，竟获得许多网友的赞赏及感谢，我非常意外，也很开心能帮助到大家，真的很感激所有不嫌弃小鱼妈的朋友们，期待本书能帮助到更多不会烘焙或初尝试的新手朋友，一起简单地动动手指，就能轻松做“ㄉㄤˊ（台湾方言，面包）”哦！



推荐序

跟着小鱼妈的食谱走，安心做出好吃面包！睡天使醒恶魔成长日志 版主ANN.....2

爱你家的宝贝，就从亲备餐点开始！甜姐儿玩厨艺 版主Winnie.....2

自序

我想做出孩子可以吃的天然面包！小鱼妈.....3



Part 1

准备制作好吃面包！

必备的材料和器具

主要食材类..... 8

油脂类 / 糖 / 盐 / 面粉类 / 酵母粉 / 水

变化食材类..... 10

果干 / 鸡蛋 / 玉米粒 / 坚果 / 农产食材

基本器具类..... 11

电子秤 / 面包机 / 烤箱 / 手持式搅拌器 / 隔热手套 / 平底锅 / 切面包板

塑形器具类..... 14

刷子 / 硅胶餐垫 / 擀面棍 / 面包刀 / 饼干模具、包装袋



Part 2

经典不败！

吃不腻的基本款面包

绵密细致·白吐司..... 17

口感特别·白米饭面包..... 19

香气独特·苹果米面包..... 20

补血养生·红豆吐司..... 23

富含多重营养·杂粮芝麻面包..... 25

QQ弹牙·巧克力米面包..... 27

低卡高纤·豆浆面包..... 29

富含纤维·燕麦椰奶面包..... 31

香气十足·咖啡鲜奶吐司..... 33

松脆口感·脆皮吐司..... 35

浓醇香·黄油炼奶吐司..... 36



CONTENTS

Part 3

用当季农产品，

做出最新鲜的吐司



春天食材

苹果肉桂卷.....	40
彩色面包.....	42
西兰花胡萝卜吐司.....	45
黄油玉米吐司.....	47

夏天食材

芒果杏仁吐司.....	49
荔枝鲜奶吐司.....	51
蜂蜜柠檬吐司.....	53



秋天食材

橙汁奶香吐司.....	55
紫薯鲜奶吐司.....	56
番石榴橘瓣酸奶吐司.....	59

冬天食材

红枣枸杞坚果吐司.....	61
草莓酸奶吐司.....	63
香蕉巧克力吐司.....	65

Part 4

大人小孩都喜欢的

咸口味面包

黄油葱蒜面包.....	69
芹菜胡萝卜面包.....	71
豆腐面包.....	73
海苔芝士面包.....	75

蔬菜火腿面包.....	77
马铃薯咖喱面包.....	79
鸡蛋盐曲面包.....	81

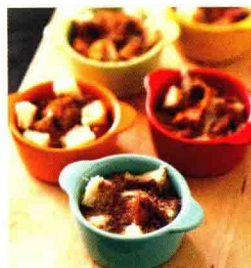


Part 5

私房秘技传授!

让隔夜吐司拥有新生命

黄油吐司布丁.....	85	安心蔬果吐司手卷.....	95
蒸巧克力面包布丁.....	87	夏威夷吐司比萨.....	97
蜜糖黄油酥条.....	89	奶香法式煎饼.....	99
造型吐司蛋.....	91	义式香蒜小圆饼.....	101
巧克力香蕉吐司卷.....	93	花生糖吐司麻糬.....	103



Part 6

买了面包机，不用怕后悔!

意想不到的变化使用技巧

蜂蜜卡兹棒.....	107
多多小饼干.....	109
鲔鱼玉米比萨.....	110
巧克力脆片.....	113
橙香麻糬.....	115
红豆南瓜汤圆.....	117
鲜奶小馒头.....	119
黄油薯泥猫耳朵.....	121
香葱干拌面.....	123
芝士蛋糕.....	124
博士茶香蛋糕.....	127
无麦麸粉红蛋糕.....	129
蔬菜奶酪磅蛋糕.....	131



特别收录

面包机也可以这样用!

香烤马铃薯、地瓜.....	132
轻松煮米饭.....	133
健康肉松.....	134
安心果酱.....	135
香浓炼奶.....	136
新鲜酸奶.....	137

附录

用面包机做面包，我有问题!	
网友们的Q&A大解惑.....	138

趣味专栏

做过上百条吐司，竟然也会爆缸?.....	38
面包机搅拌叶片掉漆了，怎么办?.....	66
添加物，吃得出来吗?.....	82
利用天然食材，做出安心食用色素!.....	104



Part 1

准备制作好吃面包！ 必备的材料和器具

开始用面包机做面包前，有几个基本材料和器具一定要准备，看似平凡的素材，却掌控了成品最终的色香味！

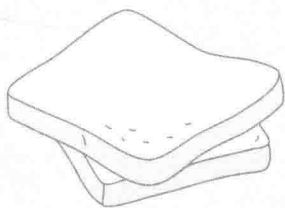
主要食材类

面包机会用到的材料很简单，我甚至会开玩笑说，把下面介绍的六大材料通通丢入面包机，就能做出美味面包呢！

面包机做出来的面包能吃吗？

创立鱼社且开始分享面包文后，我在网络上和生活中最常遇到两种状况，一种是还没买面包机、正在观望的人会问：“面包机做出来的面包能吃吗？”另一种是已经买了面包机的人，会问：“有了面包机，要准备哪些器具和材料？”

关于面包机做出来的面包能不能吃这个问题，不用我多讲，购物网产品页面上所显示的“售完补货中”这5个字大概就能为大家解惑了；当然，不是每台面包机做出来的面包都符合大众口味，其也有品牌国别之分，我接触过的面包机大概可分为两种系列：一种是欧美的品牌，一种是亚洲的品牌；欧美系列款，我个人吃了比较不习惯，因为做出来的成品口感偏干、较硬，而亚洲品牌的口感较为松、软，建议大家根据自己喜爱的口感来选择面包机。



小鱼妈经验分享！ 选择质量好的面粉很重要

根据以往的经验，我觉得面粉质量的好坏是关键。面粉质量不好，做面包的时候虽不至于失败，但口感会有落差；质量好、价格稍高的面粉做出来的面包，口感和细致度会有差异；而我个人喜好的面粉品牌有侨泰兴嘉禾牌面粉，另外坊间也常听到的面粉品牌有洽发彩虹、茶花、阿瓦隆等。

材料哪里买？

一般烘焙用品店皆有贩售，建议大家可查询一下离自家较近的烘焙用品店选购，顺便还可以跟老板交流或者询问使用方式；若家附近没有烘焙用品店或不方便外出者（像小鱼妈我必须照顾小朋友），可以先设定好要买哪些品项，上网搜寻一下“烘焙材料”，就能找到许多烘焙材料网站，且能一次购足所需的材料。



油脂类

黄油等油脂类可以增加面团的风味、润滑面团及延迟面团老化，但过多或过少都不恰当哦！油脂含量过高，酵母会被大量油脂包覆，发酵过程会减缓；油脂含量过少，面包容易老化，面包的质量与口感也会下降。



糖

糖除了能给面包带来甜度外，不同种类的糖也能做成不同风味的面包；糖还是酵母发酵时的主要能量来源，过少的糖使得面包成品颜色偏白和浅，过多则会使面包上色过早或焦黑。



盐

在做面包时，盐的使用量不多，但却是不容忽视的一个重要角色。它能抑制酵母的发酵作用，避免酵母过度或快速地发酵，也能防止面团发黏并增加面团筋性。



面粉类

面粉分成高、中及低筋面粉，还有全麦面粉、法国面粉等，其中高筋面粉是面包机制作面包时最常使用到的材料，其含有11.5%~14%的蛋白质，筋度大、黏性强，很适合用来做面包、松饼、面条、派皮等有口感的点心与面食。



酵母粉

主要作用是能产生二氧化碳，增加面团的体积及增加筋性，酵母的种类大致上分为四种：活性干酵母、新鲜酵母、即溶酵母、速发酵母。除了活性干酵母使用时必须要泡水之外，其余三种都可以直接使用。



水

水是帮助材料融合不可或缺的角色，面团中的水分也能提高面团柔软度，高含水量可以防止面包提早老化，也可以用鲜奶、果汁等液体替代，但不能使用气泡水或碱性水，以免做出来的面包口感不佳。

适时运用水温的变化

天气热时，可以使用冰水，天气冷时可使用微温或一般的冷水，为什么要这么做呢？天气太热时，怕面团发得太快，偏冷的水可以抑制酵母，比较好掌控面包的质量。

变化食材类

想为面包增加一些变化吗？怕麻烦的你，一定不能错过好吃又营养的果干、坚果或是农产品等食材！



果干

果干类的食材可以增加面包的风味、口感及营养价值，像是坊间常用的葡萄干、蔓越莓干、蓝莓干、樱桃干、无花果等，都是很不错的选择，也很容易买到。



鸡蛋

鸡蛋可以提升面包的色泽，尤其是在面团上涂上蛋液，烤出来的成品表面会具光泽，看起来更美味！



玉米粒

玉米粒看似普通，但用来做面包可以增加口感与风味，我们家的小朋友特别喜爱玉米做成的吐司，很香、很好吃！



坚果

听许多专家说，适量坚果对身体很好，坚果也可以增加面包的口感及养分，像杏仁片、胡桃、核桃、葵花子、南瓜子、芝麻粒等，书中的食谱也会用到，但必须注意体积太大的坚果容易造成面包机容器内的涂层刮伤或掉漆，建议投入前先敲成小块，另外坚果容易有油耗味，所以请冷冻保存。



农产食材

我是标准的农家子弟，小鱼外公和小鱼外婆现在都还在南部种水果呢，所以我对于台湾农产品一直有一股情感，这次在面包里，也加入了不少台湾当地食材，希望能给大家另一种新的感受。

基本器具类

其实使用面包机会用到的器材，大部分买面包机时都已经附赠了，除了电子秤跟切面包板，多数器材都不需要额外购买。



电子秤

电子秤主要是称量材料用，较传统磅秤更加准确，我建议最好购买可以量到0.1g单位的。



面包机

这是我们本书的主角，现在的面包机非常强，不需任何技术和专业知识，只要动动手指头就能轻易做出美味好吃的面包！



烤箱

烤箱是让面包能有更多变化的器具，除了可以拿来烘烤，也能做一些小饼干或者做其他造型的面包等。



手持式搅拌器

搅拌器主要是方便打发蛋类或奶油用的，现在的搅拌器功能很多，在选购时不妨选择多功能的产品。



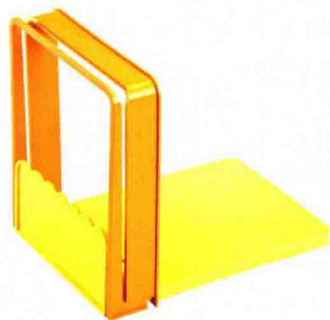
隔热手套

刚出炉的面包及容器非常非常得烫，这时就非得用到隔热手套了，别忘了选择耐高温的手套才能避免烫伤。



平底锅

平底锅是在本书会使用到的器材之一，特别是变化隔夜或变硬吐司时，常会用到。



切面包板

切吐司架和面包板必须视个人需求购买，没有这些工具并不会造成太大不便或影响。

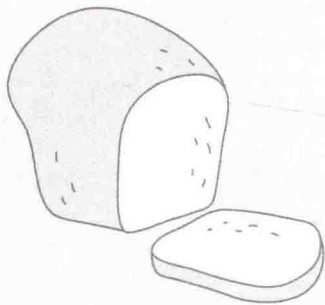
器具哪里买？

一般烘焙用品店都买得到，且现在网络购物非常成熟了，许多实体店家都会开设网络商店，方便外县市或者无法亲临现场选购的消费者购买，你可以上网搜寻一下，相关资料非常多！



切记！材料要用电子秤或量杯、量匙称量

固体类尽可能使用电子秤、量杯、量匙来称量，液体类使用容器称量会比较准确。



烘焙计量换算表

重量换算

- 1kg = 1000g
- 1台斤 = 600g = 16两
- 1两 = 37.5g
- 1磅 = 454g = 16盎司
- 1盎司 = 28.5g

容积换算

- 1公升 = 1000ml
- 1杯 = 240ml = 16大匙 = 8盎司
- 1大匙 (Tablespoon) = 15ml = 1/2盎司
= 3茶匙
- 1茶匙 (Teaspoon) = 5ml
- 2杯 = 480ml = 16盎司 = 1品脱 (pint)

烤盒圆模容积换算

- 1英寸 = 2.54cm
- 如果以8英寸蛋糕为标准换算材料比例大约如下:
6英寸 : 8英寸 : 9英寸 : 10英寸 = 0.6 : 1 : 1.3 : 1.6
- 6英寸圆形烤模分量乘以1.8 = 8英寸圆形烤模分量
- 8英寸圆形烤模分量乘以0.6 = 6英寸圆形烤模分量
- 8英寸圆形烤模分量乘以1.3 = 9英寸圆形烤模分量

圆形烤模体积计算

- $3.14 \times \text{半径的平方} \times \text{高度} = \text{体积}$

各式各样材料重量换算

- 面粉1杯 = 125g
- 1杯水 = 240g
- 细砂糖1杯 = 200g
- 糖粉1杯 = 120g
- 蜂蜜1杯 = 340g
- 糯米粉1杯 = 约120g
- 绿茶粉1大匙 = 6g
- 玉米粉1大匙 = 12g
- 奶粉1大匙 = 7g
- 可可粉1大匙 = 7g
- 蜂蜜1大匙 = 22g
- 枫糖浆1大匙 = 20g
- 细砂糖1大匙 = 15g
- 低筋面粉1大匙 = 10g
- 在来米粉1杯 = 130g
- 太白粉1大匙 = 10g
- 肉桂粉1大匙 = 6g
- 黄油1大匙 = 13g
- 兰姆酒1大匙 = 14g
- 白兰地酒1大匙 = 14g
- 盐1茶匙 = 5g
- 酵母1茶匙 = 2~3g
- 泡打粉1茶匙 = 5g
- 小苏打1茶匙 = 2.5g
- 塔塔粉1茶匙 = 3g

塑形器具类

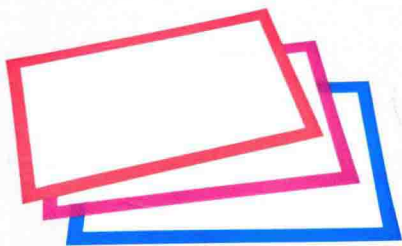
想为面包做点不一样的变化吗？

塑形器具此时就能成为你的好帮手，一起来瞧瞧有哪些器具可以挑选吧！



刷子

刷子主要是用于蘸取蛋汁或刷油用，用此道具比较不会弄脏手，也较容易涂抹均匀。



硅胶餐垫

看起来很平凡的硅胶餐垫，做面包时却成了我的好帮手，把它铺在工作台上，面团才不会弄得到处都是，但提醒大家，尽量选购标榜无毒的餐垫，会比较安心！



擀面棍

擀面棍主要是用于加工面团，通过滚动方式能轻松将面团擀成适当厚薄，有时我在擀面团时也会给小鱼一份，让他也一起动手做。



面包刀

面包刀有分一般的和电动的，普通的面包刀需要等面包放凉才能切，以免面包在切的时候扁掉，电动的面包刀则没有这样的困扰，缺点是电动面包刀声音很像电锯，小鱼妈个人觉得蛮恐怖的。



饼干模具、包装袋

这些小器具可以让饼干看起来有更多变化，也是亲子料理最棒的工具，我常利用各式各样的模具来刺激小鱼的食欲呢；包装袋则可以让产品不易流失水分及预防食物干掉。



Part 2

经典不败！

吃不腻的基本款面包

简单、美味是基本款面包的特色，做法不难，只要看图照着做，
香喷喷、热乎乎的面包就出炉了，
现在一起来瞧瞧，有哪些好吃、易做的面包要提供给大家！



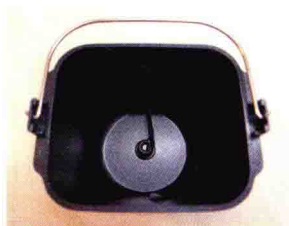
绵密细致

白吐司

越简单的产品，其实越贴近人群，平凡的白吐司，是生活中最常见的种类，制作上也真的不难，只要掌握基本的“量”，再自行变化运用，任何人都可以成为面包魔术师！

材料 (3~4人份)

- 高筋面粉 250g
- 黄油 15g
- 二砂糖 17g
- 奶粉 6g
- 盐 5g
- 水 180ml
- 酵母粉 3g



1 面包机容器装上“面包用”搅拌叶片。



2 首先将水 180ml 倒入面包机中。



3 接着放入黄油 15g。



4 接着是高筋面粉 250g。



5 然后是奶粉 6g。



6 二砂糖 17g 放在角落。

Cooking memo

有些品牌的面包机，酵母不是自动投入的，但只用掌握好一个原则：湿的液体材料放下面，干的放上面，酵母最后放，而湿的材料有水、鲜奶、汤种、蛋、油脂类等，干的粉类材料再放在湿的材料上面。

建议材料投入的顺序如下：

水分（液体）→植物油或黄油→面粉→糖→盐→酵母。



7 盐放在面粉的另一角落。



8 最后放入酵母粉 3g。



9 设定好自己喜欢的口感选项，按**开始**即可。



Point

若你的面包机是酵母粉自动投入的，就放在酵母投入盒；无自动投入的机型请直接在面粉中间挖个洞，将酵母埋进去即可。

小鱼妈的应用变化法

如果你想让口感更丰富多变，可加入自己喜欢的坚果、果干增添风味；坚果、果干必须先敲碎或用剪刀剪成小块状，避免搅拌时刮伤容器内锅的涂层。