



爱和自由◎著

面包烘焙第一名博

# 让面包机 做出好面包

专注面包烘焙11年的自由老师最全面教程，适用于任何面包机



**配方太好了！** 自由老师亲测 N 遍  
每一个都保证好用

用了好配方，口感大不同

3300万  
人次阅读关注

他们说：“这是最靠谱的配方，  
这是我用面包机做出的最好面包。”



北京科学技术出版社

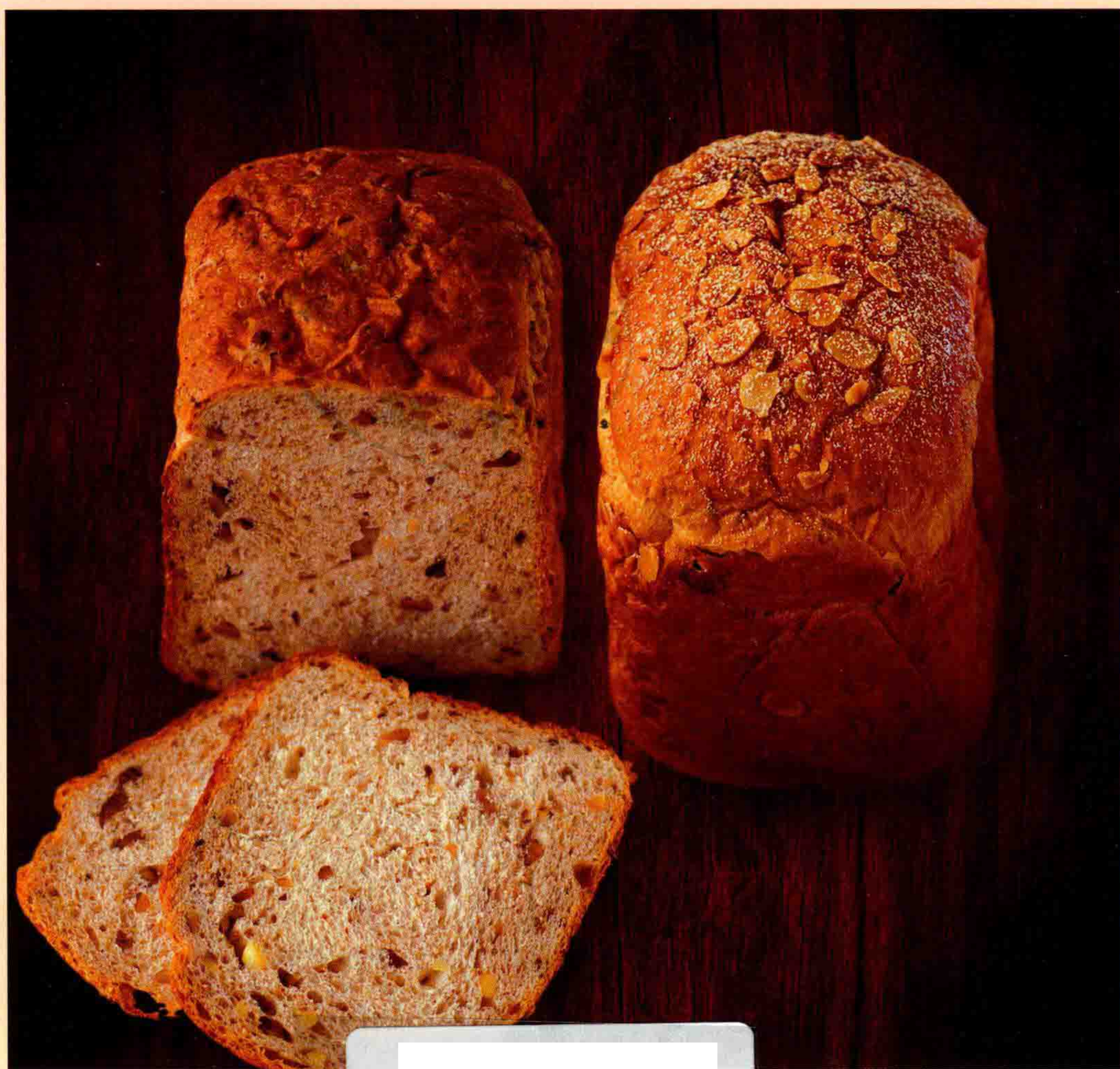




爱自由◎著

面包烘焙第一名博

# 让面包机 做出好面包



北京科学技术出版社



## 图书在版编目 (CIP) 数据

让面包机做出好面包 / 爱和自由著. —北京: 北京科学技术出版社, 2017. 1  
ISBN 978-7-5304-8573-6

I. ①让… II. ①爱… III. ①面包-烘焙-问题解答 IV. ①TS213.21-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 207420 号

## 让面包机做出好面包

---

作者: 爱和自由

策划编辑: 张晓燕

责任编辑: 樊川燕

责任印制: 吕越

图文制作: 北京八度出版服务机构

出版人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: [bjkj@bjkjpress.com](mailto:bjkj@bjkjpress.com)

网址: [www.bkydw.cn](http://www.bkydw.cn)

经销: 新华书店

印刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开本: 720mm×1000mm 1/16

印张: 17

版印次: 2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8573-6/T·902

---

定价: 49.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。





# 前言

P r e f a c e

烟台的冬天，不下雪的日子阳光总是很灿烂。窗前的肉肉映衬着窗外的远山，我的手里是温暖的面团。

总有一些人不会很幸运地正好从事着自己喜爱的工作，也总有一些人尽其所能也找不到自己的爱好所在。在这一点上，我是幸运的，因为我有面团。做面包已经成为我生活中不可或缺的一部分，在紧张工作之余为我补充了能量，也让我收获了友情。

作为一名上班族，太多时候我挤不出充裕的时间来与我心爱的面团约会，但是做面包已经成为我的一种生活常态，所以再忙碌我也不会放手。我理想的家一定要有面包的香气和孩子的笑脸，于是我开始使用面包机。这样既能节约时间又能坚持爱好，一举两得。相信很多跟我一样的朋友也需要这样的体验。

一直以为做任何事情都要从简到难，所以，刚开始做面包的时候便不敢下手做一些看起来很复杂的面包，但是上天就是这样慷慨，只要你坚持做你热爱的事情，它就会给你很多灵感，给你很多启示，甚至给你很多爱和耐心。

当你对手做面包的每个程序都感觉游刃有余的时候，用面包机来做就容易多了，有很多的经验可以借鉴，很多的感受可以相通，很多的快乐可以共融。在追求技术的同时也可以用简单的方式做出暖胃佳品，这是我出这本书的初衷。

做自己喜欢的事我总是要求尽善尽美，于是就有了各种尝试、各种成功，也不乏各种失败。今天，我总结了这一路积攒的经验，把它们汇集在这里与亲爱的你们分享，让更多爱做面包的人少走弯路，更好地享受做面包带给我们的成就感和温暖。

做面包是一种与自己的心灵进行交流的修炼，就像所有的遇见。共同的爱好成就了我们的缘，同样的感动让我们走到了今天。

感谢你们。因为你们的支持，才有了以上的文字；因为你们的喜欢，这世界多了一份馨香与美满。

爱和自由



# 目 录

contents

## Part 1 基础知识 / 001

- 面包机烘焙基础 / 002
- 操作流程中的注意事项 / 005
- 常见问题解答 / 008

## Part 2 一键式面包 / 011

- “一键式面包”制作流程 / 012
- 清香白面包 / 013
- 原香无糖面包 / 014
- 蜂蜜面包 / 015
- 黄油面包 / 016
- 经典甜面包 / 017
- 牛奶面包 / 018
- 香草牛奶面包 / 019
- 炼奶面包 / 020
- 酸奶面包 / 021
- 米饭面包 / 022
- 胚芽面包 / 023
- 黑麦酸奶面包 / 024
- 蜂蜜燕麦面包 / 025
- 奶茶面包 / 026
- 玉米面面包 / 027
- 生姜红糖面包 / 028
- 胡萝卜面包 / 029
- 紫薯面包 / 030
- 全麦山药面包 / 031
- 芋头面包 / 032
- 土豆香葱面包 / 033
- 简易比萨 / 034

- 法式吐司 / 035
- 香蕉肉桂三明治 / 035
- 火腿奶酪蛋三明治 / 036
- 金枪鱼三明治 / 037
- 水果三明治 / 038
- 豆沙卷 / 039
- 面包水果塔 / 040

## Part 3 添加果料面包 / 041

- “添加果料面包”制作流程 / 042
- 葡萄干面包 / 043
- 红酒果干面包 / 044
- 香橙面包 / 045
- 圣诞风水果面包 / 046
- 果仁面包 / 047
- 枫糖核桃面包 / 048
- 全麦奶酪核桃面包 / 049
- 全麦果干面包 / 051
- 红茶橙皮面包 / 052
- 红曲蔓越莓面包 / 053
- 香蕉巧克力面包 / 054
- 香橙巧克力面包 / 055
- 可可核果面包 / 056
- 咖啡巧克力面包 / 057
- 糙米面包 / 058
- 紫米面包 / 059
- 高粱面包 / 060
- 米饭蔓越莓面包 / 061
- 米饭牛奶核桃面包 / 062
- 米饭全麦核桃面包 / 063



黑麦莓果面包 / 064  
南瓜面包 / 065  
红薯葵花子面包 / 066  
山药核桃面包 / 067  
豆浆黑芝麻面包 / 068  
黑芝麻粉面包 / 069  
玉米粒面包 / 070  
菠菜松仁面包 / 071  
菠菜面包 / 072  
番茄面包 / 073  
蔬菜面包 / 074  
洋葱面包 / 075  
意大利香料面包 / 076  
培根面包 / 077  
火腿奶酪面包 / 078  
黄金奶酪培根面包 / 079  
咖喱培根面包 / 080

## Part 4 手工整形面包 / 081

### “手工整形面包”制作流程 / 082

鸡蛋面包 / 084  
奶酪面包 / 087  
布里欧修面包 / 088  
咕咕霍夫风面包 / 090  
红糖果干面包 / 092  
红豆面包 / 094  
焦糖核桃面包 / 096  
红薯面包 / 098  
菠萝奶酥面包 / 100  
奶酪馅面包 / 102  
三味面包 / 104  
糯米面包 / 106  
黑芝麻黄米面包 / 108  
核桃豆沙面包 / 110  
苹果面包 / 112  
焦糖榛仁面包 / 114

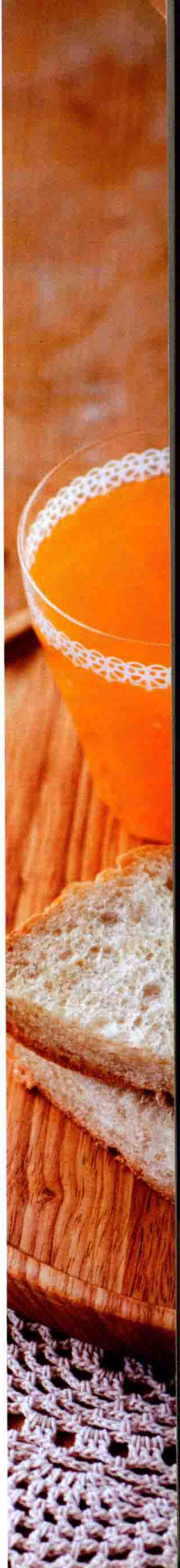
杂蔬火腿奶酪面包 / 116  
紫薯花式面包 / 118  
肉桂葡萄干面包 / 120  
咖啡双色面包 / 122  
肉松面包 / 124  
可可双色面包 / 126  
抹茶红豆双色面包 / 128  
红薯辫子面包 / 130  
豆沙面包 / 132  
椰蓉面包 / 134  
南瓜扭纹面包 / 136  
丹麦面包 / 139  
红豆丹麦面包 / 142  
香橙丹麦面包 / 144  
奶酪丹麦面包 / 146  
咖啡核果丹麦面包 / 148  
巧克力丹麦面包 / 150  
巧克力布里欧修面包 / 152

## Part 5 汤种/液种/中种面包 / 153

### 面包制作常用方法 / 154

### “汤种面包”制作流程 / 155

奶香面包 / 156  
红糖面包 / 157  
亚麻籽面包 / 158  
酒酿面包 / 159  
三黑面包 / 160  
抹茶红豆面包 / 161  
双拼面包 / 162  
南瓜蔓越莓面包 / 164  
“液种面包”制作流程 / 165  
橄榄面包 / 166  
小米面包 / 167  
黑芝麻面包 / 168  
抹茶栗子面包 / 169  
墨鱼奶酪面包 / 170





全麦芝麻面包 / 171

乡村风面包 / 173

### “中种面包” 制作流程 / 174

全麦面包 / 175

麦麸面包 / 176

奶酪果干面包 / 177

桂圆核桃面包 / 178

黑芝麻核桃面包 / 179

红糖桂圆面包 / 180

枫糖葡萄干面包 / 181

焦糖葡萄干面包 / 182

### 本章面包的直接法配方表 / 183

## Part 6 借助烤箱做面包 / 189

### “烤箱面包” 制作流程 / 190

奶香小面包 / 192

燕麦核桃包 / 193

青蛙形火腿堡 / 194

咖啡核桃墨西哥面包 / 197

卡仕达面包 / 199

可可菠萝包 / 200

红豆奶酪包 / 202

香橙奶酪包 / 205

菠萝奶酪卷 / 206

花式豆沙卷 / 208

可可椰蓉包 / 210

椰蓉蝴蝶包 / 213

麦麸餐包 / 215

牛奶面包 / 217

热狗面包 / 219

豆浆胚芽包 / 221

奶酪条 / 223

八字结奶酪面包 / 225

奶香眼镜包 / 227

酸奶橙皮面包 / 229

洋葱金枪鱼面包 / 230

顽兔面包 / 232

红薯卷 / 234

南瓜扭纹包 / 236

紫薯卷 / 238

可颂 / 240

蘑菇比萨 / 243

夏威夷比萨 / 245

叶形烤饼 / 246

佛卡夏 / 249

丹麦椰蓉卷 / 251

丹麦南瓜包 / 252

## Part 7 面包馅料和装饰 / 253

墨西哥酱 / 254

菠萝皮 / 255

香酥粒 / 256

紫薯馅 / 256

红薯馅 / 257

苹果馅 / 257

南瓜馅 / 258

椰蓉馅 / 259

洋葱金枪鱼馅 / 260

大黄米馅 / 260

糯米馅 / 261

比萨酱 / 261

奶酥馅 / 262

奶酪馅 / 263

焦糖糖浆 / 263

焦糖榛仁 / 264

焦糖核桃 / 265

卡仕达奶油 / 266



Part 1

基础知识





# 面包机烘焙基础

1

## ■ 做面包的基本工具

**面包机：**根据自家需要（面包大小、功能需求、价位等）选择。

**烤箱：**建议选用20升以上、内部至少分3层的烤箱。

**电子秤：**常用精确到1克的电子秤。不建议选用弹簧秤，因为其精确度较低、灵敏度较差。

**和面盆：**不锈钢、搪瓷、塑料等材质的皆可，揉好的面团可直接放在盆中发酵。

**量勺：**称量用量较少的原料（如酵母、盐等）时，用量勺量取比用秤称重更方便。一套量勺一般由4~5把组成，包括1/4小勺、1/2小勺、1小勺、1/2大勺和1大勺。正确的量取方法：不要特意压紧，正常舀出后用刀或刮板将表面鼓出来的部分刮掉即可。

**刮板：**用来将案板上的面团刮下来，还可用来分割面团，塑料或不锈钢材质的皆可。

**擀面杖：**用于面包整形。另有浮雕凸点设计的排气擀面杖，可根据需要选用。

**毛刷：**用于在面团表面刷蛋液以及扫去面团表面多余的面粉。刷蛋液的时候用毛刷蘸蛋液，在碗边轻压几下去掉多余的蛋液，然后在面团表面刷上薄薄的一层即可。用完后洗净晾干。



## ■ 做面包的基本原料

**面包粉：**蛋白质含量高，与水混合后在和面过程中会产生面筋，包住发酵过程中产生的气体，从而在烘烤时使面包膨胀。也用作防粘的手粉。不同品牌的面包粉在吸水率、筋度和延展性上会有差异，可根据需要选用。

**低筋面粉：**蛋白质含量较低，可与面包粉搭配使用以调整面团的筋度，用量根据所用面包粉的情况而定。

**全麦粉：**用整粒小麦研磨而成，营养丰富。因其所含的粗糙麦麸会切断面筋，一般不单独使用，用量以不超过面粉总量的40%为宜。

**奶粉：**适量添加可为面团增色增香。

**即发干酵母：**发酵能力强，是目前最常用的一种酵母，用量一般为面粉用量的1%~2%。使用过多会影响面包的味道和组织。制作时宜根据配方要求选用耐高糖酵母或低糖酵母。未开封的即发干酵母可室温保存，开封后须密封冷藏保存。

**蛋液：**可增强面团弹性，改善面包的组织 and 味道，还可用于装饰面包表面。

**盐：**提供咸味，增强筋度，控制发酵，抑制杂菌繁殖，但添加过多会抑制发酵。

**黄油：**增加味道，软化面团，增大面包体积，改善面包组织，延缓老化，但添加过多会抑制





面筋的形成和发酵。做面包时一般使用无盐黄油。制作起酥面包时，裹入油要选用起酥面包专用的片状黄油。打算近期就使用的黄油可冷藏保存，短时间内不使用的黄油最好冷冻保存。**细砂糖**：提供甜味，增加色泽，促进发酵，软化面团，保持面团的湿度，但添加过多会抑制发酵。

**水**：一般使用室温水，根据实际需要有时可选用冰水。

## ■ 如何切面包及保存面包？

### 切面包的方法

使用锯齿刀自上而下来回锯面包（图1）。

用面包机做的面包通常体积较大，不容易切分均匀，可使用蛋糕分片器来帮助切分。方法：用蛋糕分片器卡住刀刃的两端，一只手固定面包，另一只手水平地来回拉动锯齿刀，拉动的同时确保蛋糕分片器的底部紧贴案板（图2），如此便可切出厚度均匀的面包片。

### 保存面包的方法

预计短期内能吃完的面包放凉后可用保鲜袋包好，室温保存。

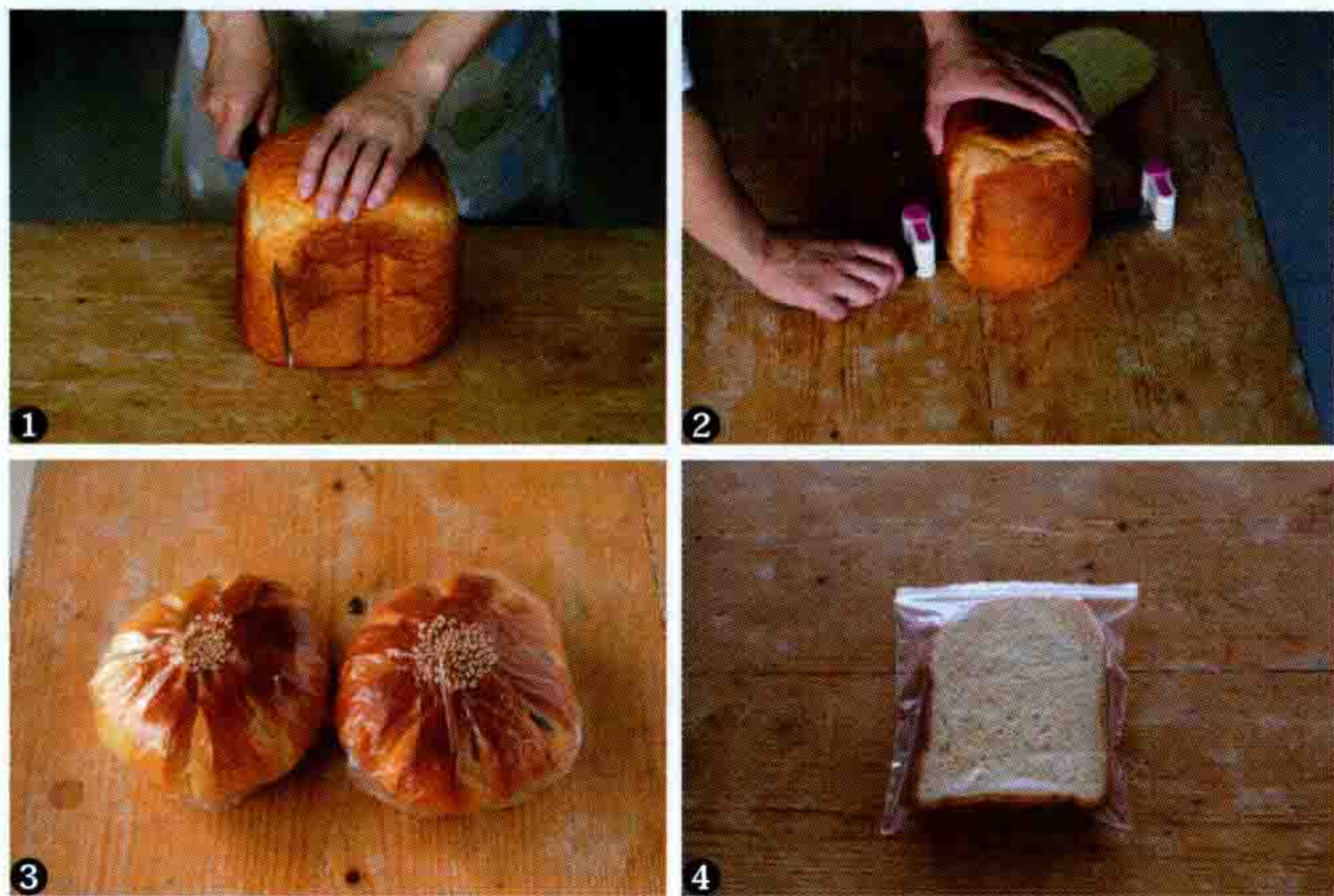
短期内吃不完的面包可冷冻保存，勿冷藏保存，因为冷藏会加快面包老化。

具体来说，不同种类面包的保存方法大致如下：

**软式面包**：分别用保鲜膜包好（图3），冷冻保存，解冻到恢复至室温后即可食用。

**吐司面包**：切片（若不切片则不容易在短时间内解冻）后用保鲜袋装好（图4），冷冻

保存。若直接食用，自然解冻到恢复至室温即可；若想用多士炉、平底锅或烤箱加热，则无须解冻，直接加热即可。



## ■ 常用换算方法和烘焙百分比

### 常用换算方法

1小勺=5毫升 1大勺=15毫升

1小勺即发干酵母=3克 1小勺盐=5克 1大勺可可粉=7克 1大勺奶粉=7克

### 烘焙百分比

烘焙百分比是烘焙业专用的术语，表示的是某种原料的用量与面粉用量的比值，而不是某种原料的用量在原料总量中的比例，用公式表示就是：

$$\text{某种原料的烘焙百分比} = \frac{\text{配方中该原料的用量}}{\text{面粉用量}} \times 100\%$$



了解烘焙百分比可以方便地计算各种原料的用量，也便于在不同的制作方法之间进行转换。制作面包时只要决定了面粉的用量，其他原料的用量就可以根据烘焙百分比算出来了。

假设面粉的用量为400克，根据烘焙百分比计算出的每种原料的用量如下：

原料	实际用量(克)	烘焙百分比
面包粉	400	100%
即发干酵母	5	1.2%
细砂糖	80	20%
盐	5	1.2%
奶粉	16	4%
全蛋液	40	10%
水	208	52%
黄油	40	10%

从另一个角度来说，只要决定了面团的总量，就可以根据每种原料的烘焙百分比计算出它们的具体用量。假设根据面包机内桶大小，需要使用800克面团，根据烘焙百分比计算出的每种原料的用量如下：

原料	实际用量(克)	烘焙百分比
面包粉	403	100%
即发干酵母	5	1.2%
细砂糖	81	20%
盐	5	1.2%
奶粉	16	4%
全蛋液	40	10%
水	210	52%
黄油	40	10%
合计	800	198.4%

面粉在面团总量中的比例为： $\frac{100\%}{198.4\%} \times 100\% = 50.4\%$

800克面团需要的面粉量为： $800\text{克} \times 50.4\% = 403\text{克}$   
用其他原料的烘焙百分比乘以403即可得出它们的用量。



# 操作流程中的注意事项

2

## ■ “投放原料”的注意事项

### 自家面包机到底能装多少面团？

面包机通常至少有两种面包重量可供选择，但有些面包机实际上做不出其标明的最大重量的面包。若按标明的最大重量投料，烤出的面包可能会顶到盖子，造成顶到盖子的那部分烤不熟。初次使用面包机之前，我们可以通过测量内桶可盛水的重量来确定内桶可盛面团的大致重量。

具体方法：将内桶置于秤上，归零，盛满水后测出水的重量。可盛面团的重量约为水的重量的1/4。

如图1，该面包机标明的重量选择有450克和750克，将面包机内桶盛满水后，水的重量为2400克，则其可盛面团的最大重量约为 $2400\text{克} \div 4 = 600\text{克}$ 。

如图2，该面包机标明的重量选择有750克和900克，将面包机内桶盛满水后，水的重量为3300克，则其可盛面团的最大重量约为 $3300\text{克} \div 4 = 825\text{克}$ 。

根据面包机内桶容量的大小，本书的面包机面包配方给出了4种重量参考，其中750克（小）适用于标明最大重量为750克的面包机，750克（大）适用于标明最小重量为750克的面包机。

不同品牌、型号面包机的内桶大小各有差异，因而本书的面包机面包配方给出了烘焙百分比，方便大家根据需要自行计算原料用量。

书中给出的重量为大致的参考值。添加了鸡蛋、淡奶油等的面团的膨胀度比不添加这些原料的面团高，所以配方不同，做出同样大小的面包所使用的面团的重量也可能不同。



## ■ “选择程序”的注意事项

### 1. 不同面包机的菜单程序如何对应？

本书主要使用柏翠牌面包机的“和风面包”程序；如使用东菱牌面包机，可使用“标准面包”程序；如使用ACA牌面包机，可使用“甜面包”程序。面包机品牌很多，其程序无法一一对应，可根据个人使用习惯选择。

### 2. 如何选择“烤色”？

不同品牌和型号的面包机的烘烤火力会有差异，选择相同的烤色可能会烤出深浅差异较大的面包，因而本书除无糖和低糖面包标明选择“深”烤色外，其余均未标明烤色，请根据自家面包机的特点选择烤色。



## ■ “和面开始”的注意事项

### 1. 面包好吃要靠过程的控制

面包机的程序是相对固定的，到时间就自动进入下一个阶段，它不会判断你的面团和面、发酵、烘烤是否到位，也不会自动延时或提前进入下一个阶段。所以，如果选用“一键式”方法制作面包，不进行任何人为的干预，那么面包的好坏就由面包机说了算：有可能发酵不充分，是“矮矬子”，组织过于密实；也有可能发酵过头，顶部塌陷，组织粗糙，味道发酸。因此，要想用面包机做出好吃的面包，我要强调的还是过程的控制。

如果选用“一键式”方法制作面包，那么以下几个过程都要注意观察：

(1) 和面的开始阶段要注意观察面团的干湿程度，及时调整。

(2) 和面过程中要注意感觉面团的温度，如果温度过高可开盖散热，或以后再制作时使用冷藏过的蛋和水。

(3) 注意观察发酵状态，快到烘烤时间时发酵程度还不够的话，可按下“暂停”键；还没到烘烤时间已经发酵充分的话，可按下“停止”键，然后选择“烘烤”程序开始烘烤。

(4) 至于烘烤，就更好控制了，可以观察上色情况。如果上色到位，可以提前结束烘烤。

如果要分开操作，那就分别使用单独的和面、发酵和烘烤程序，程度如何都由你说了算。以“和面”程序为例，“和面”程序结束后，取一小块面团检视是否达到了需要的状态，若达到了，则进行下一步；若未达到，继续启动“和面”程序，直到面团达到合适的状态。

### 2. 后加黄油，让面包更松软

面包粉与水混合后在和面过程中会产生面筋，面筋会包住发酵过程中产生的气体，从而在烘烤时使面包膨胀。搅拌充分的面团具有良好的延展性，在烘烤时会充分膨胀，体积增大，烤出来的面包膨松柔软。面包机附带的配方一般会标明将所有原料（含油脂）一起放入面包机后立即开始操作，考虑到油脂添加过早会影响面团出筋，本书使用黄油的面包都是在和面程序开始10分钟后再加入黄油。

### 3. 学会静置，让面团具有最佳延展性

若想在相同的和面时间内使面团具有更好的延展性，可采取静置的方法，即将除酵母和黄油以外的原料放在一起混匀，静置30分钟以上，使面团自然产生筋度，然后加入酵母启动相应程序。在使用同一程序的情况下，以此方法和出的面团延展性更好（取一块面团检视，可拉出大片薄膜）。换言之，将相同配方的面团揉到相同的程度，采用静置的方法用时更短。

相同的配方，都使用“和风面包”程序，分别采取三种方法和面后效果对比如下。

**方法一：**将包括黄油在内的所有原料一起放入面包机中，启动“和风面包”程序。

10分钟后，面团开始形成网状结构，但延展性较差，一拉就破（图3）。

和面结束后，面团有一定的延展性，可拉出比较厚的膜，但很容易拉破（图4）。

**方法二：**将除黄油以外的原料放入面包机，启动“和风面包”程序，10分钟后加入黄油。

继续搅拌10分钟，面团有一定的延展性，但很容易拉破（图5）。

和面结束后，面团有比较好的延展性，表面光滑，可拉出半透明的膜，但与接下来经过静置后用相同程序在相同时间内和的面团相比，还是容易破裂（图6）。

**方法三：**将除酵母、黄油以外的原料放入面包机，启动“和面”或其他带和面功能的程序，将干湿原料混匀后立即按“停止”键，静置30分钟后加入酵母，启动“和风面包”程序，10分钟后加入黄油。



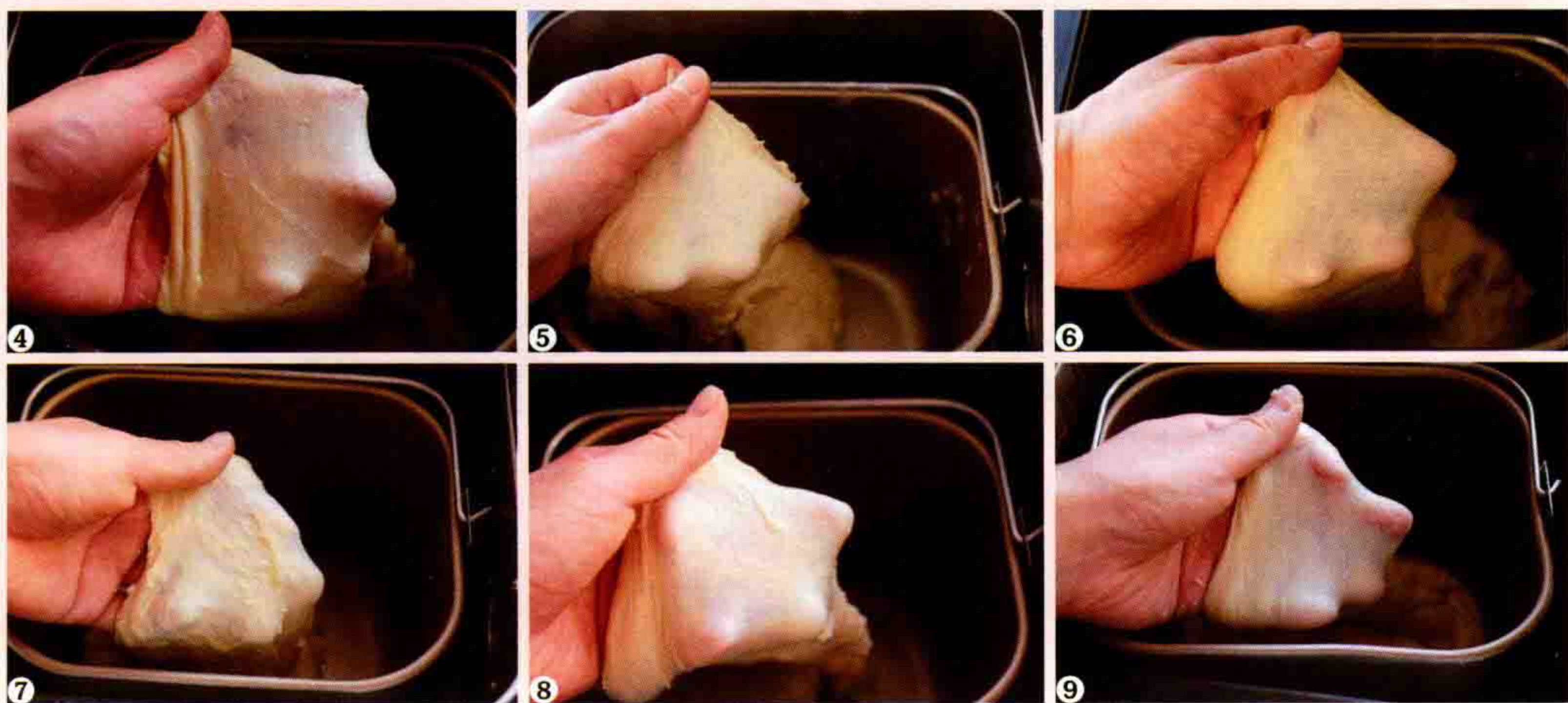


将除酵母、黄油以外的原料混匀并静置30分钟后，面团形成粗糙的网状结构，但拉不出大片薄膜，且很容易破裂（图7）。

加入酵母，启动“和风面包”程序，10分钟后，面团有一定的延展性，能拉出比较厚但易破裂的膜（图8）。

和面结束后，面团表面光滑、细腻，有良好的延展性，可拉出半透明且不易破裂的膜（图9）。

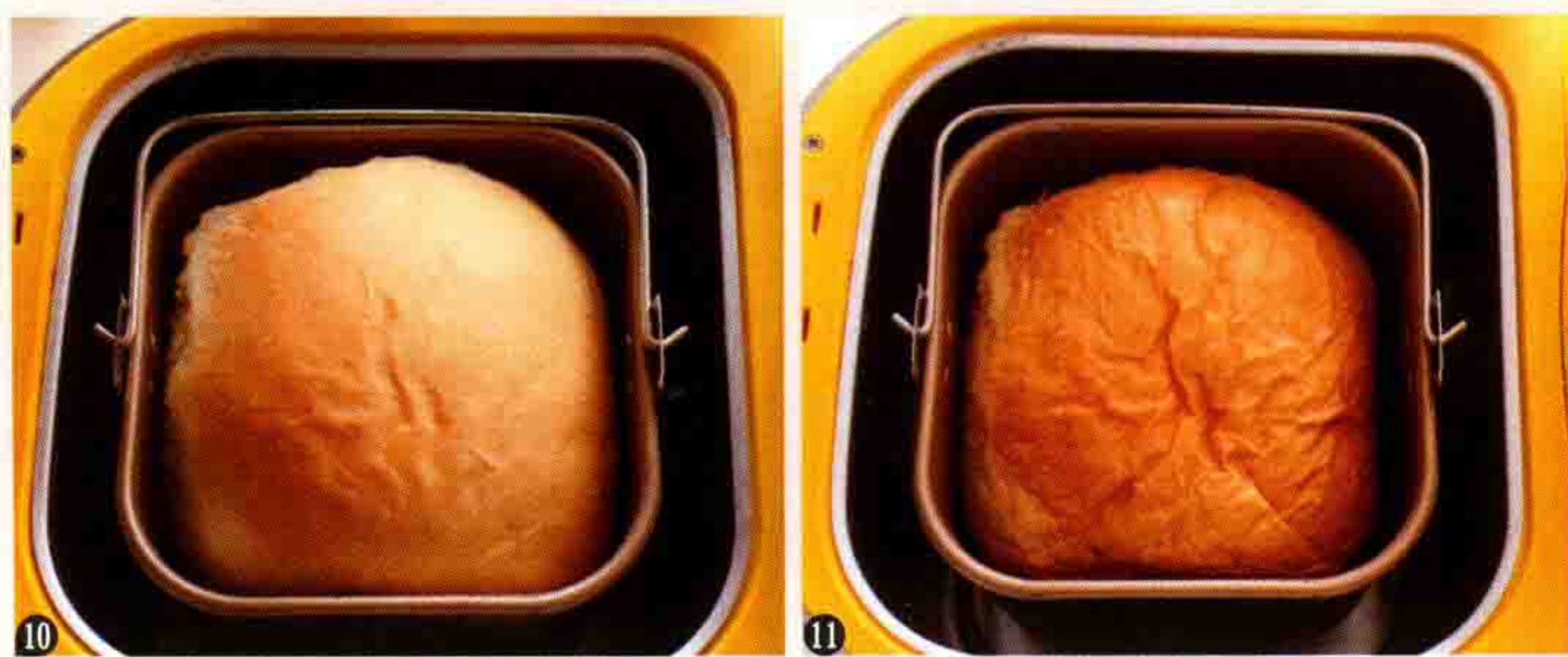
面团静置的时间可根据个人安排适当延长，但加了鸡蛋、牛奶的面团不建议长时间静置（尤其是在夏季），以免变质。



## ■ “面包出炉”的注意事项

### 面包烤好后要立即取出

面包烤好后要立即从内桶中取出来，在烤网上晾凉。若长时间留在内桶中，面包会因热气而回缩。右边是面包刚烤好（图10）与烤好后留在面包机内2小时以后（图11）的对比图，通过对比可见面包明显回缩了。





# 常见问题解答

3

1. 为什么面包机附带的配方写的是先放湿性原料、后放干性原料，而本书却说先放干性原料、后放湿性原料？

面包机附带的配方要求先放湿性原料、后放干性原料是为了避免使用预约功能时酵母溶于水后提前发酵。如果不使用预约功能，原料的添加顺序就无所谓了。

2. 面包机是不是什么样的面团都可以制作？

面包机功能很强大，一般的面包面团都可以制作，尤其适合制作一些液体含量较高的欧式面包面团（如佛卡夏面团）以及高油面团（如布里欧修面团），其相同时间内的和面效果甚至优于一些大功率的厨师机。但对于液体含量较低的面团（如普雷结面团、贝果面团等），用面包机和面会比较困难，不建议使用面包机操作。

3. 为什么有的面包配方中的酵母要标明“低糖”？

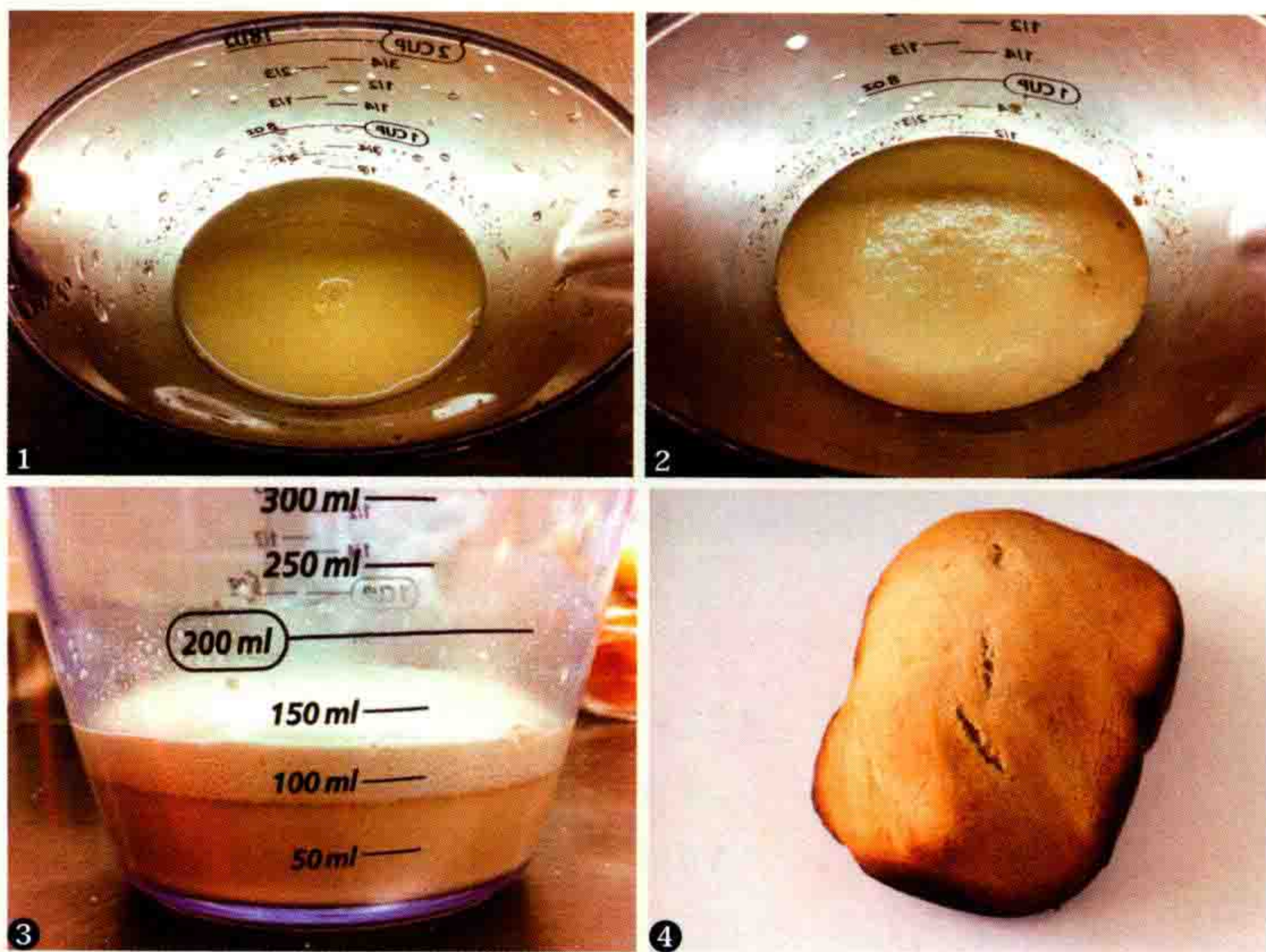
做面包用的即发干酵母分耐高糖和低糖两种。耐高糖酵母适用于含糖量高于5%的面团，低糖酵母适用于含糖量低于8%的面团，具体参见酵母包装，不同品牌或有差异。若制作甜面包时使用了低糖酵母或制作无糖（或低糖）面包时使用了耐高糖酵母，面团发酵就会比较困难。

4. 为什么放了酵母面团却没有膨胀起来？

(1) 酵母失效。未开封的即发干酵母可室温保存，开封后须密封冷藏保存。

可通过以下方法检查酵母的活性：将100克温水（约36℃）、1小勺即发干酵母与1/2小勺细砂糖混匀（图1），静置约10分钟（图2）。若酵母的活性良好，酵母液会明显膨胀，侧面可见酵母液表层有许多细密的小泡（图3）。

(2) 添加了过多影响面筋形成的原料，比如杂粮粉（全麦粉、黑麦粉等）、红薯泥、紫薯泥等（图4）。





### 5. 面团已经和好却发现忘记放酵母了，怎么办？

将酵母用少量水化开，加入面团中，启动“和面”程序或用手揉，揉匀后静待发酵即可。

### 6. 可以用木糖醇等代糖代替配方中的细砂糖吗？

可以。但代糖只能提供甜味，并不能像细砂糖、红糖等那样为酵母菌提供养分，因而使用代糖的同时应使用低糖酵母。代糖与普通糖的换算比例可参考代糖包装上的说明。

### 7. 可以用玉米油等液态油代替配方中的黄油吗？

黄油与玉米油、橄榄油等味道不同。对一般的软式面包面团来说，不建议用玉米油等液态油代替黄油。若因吃素等原因一定要替换的话，因黄油（指市售动物黄油，不包括起酥面包专用的片状黄油）约含15%的水分和其他非脂肪物质，所以不能等量替换，液态油应适当减少用量。为便于与面团融合，本书配方中使用液态油时，液态油要与其他原料一起放入面包机，而不像使用黄油的配方那样，在和面10分钟后再将黄油加入面团。另外，制作布里欧修、咕咕霍夫等黄油含量较高的面团时，不能用液态油代替黄油。起酥面包夹层用的片状黄油也不能用液态油代替。

### 8. 因身体原因不能食用鸡蛋或乳制品等时，怎么进行替换？

配方中若有奶粉，可省略；可用水代替鸡蛋、牛奶，并根据面团的情况调整水的用量；可用液态油代替黄油，但面包的整体味道和柔软程度会有差别。

### 9. 为什么按配方操作，面团却过于湿黏？

不同品牌、不同季节使用的面包粉，其吸水性有一定差别，因而你要根据所使用的面粉的特性和做面包的季节适当调节液体的用量。如果对一个新配方没有把握，可预留约5%的液体，以便后期进行调整。

过于湿黏的面团的膨胀性不及液体用量适当的面团，烤出来的面包顶部会比较平。

### 10. 为什么做出来的面包会顶到盖子，顶部没上色且不熟（图5、图6）？

这是因为原料放得过多。在对你的面包机不了解的情况下，可按第5页的方法计算内桶能盛放的面团的重量，然后根据具体配方决定原料的用量。

### 11. 有时候在夏季做面包，面团温度过高，影响组织和味道，如何改善？

可以使用经过冷藏的水和鸡蛋来调节面团的温度，也可以在和面的过程中打开盖子（在和面的过程中可经常用手感受面团的温度以决定是否打开盖子）。

### 12. 为什么我用面包机烤出来的面包是凹陷的？

这可能是由于发酵过度。顶部凹陷、组织粗糙、味道发酸是这类面包的特征。我们之前提到过，一键式方法操作起来很省心，称好原料后启动面包机就可以了。但问题就出在省心上，因为程序是按固定的时间设置进行的，它不会判断某个阶段的状态是否合适，从而做出适当的调整，所以发酵不足或过度都是有可能的。那么，怎么避免发酵过度呢？

首先，注意控制面团的温度。和面过程中可用手感受一下面团的温度，如果觉得过高可开盖和面，或以后在同样的环境条件下使用冷藏过的液体原料。

其次，注意观察面团的状态。面包机说明书上一般会标明每个程序多长时间，每个阶段





多长时间。注意观察这个时间范围内面团的状态——如果时间快到了面团的膨胀程度看起来还不够，可以按下“暂停”键；如果时间还不到但面团已经膨胀得很高了，而且用手触摸感觉已经到位，可以果断按下“停止”键，选择烘烤程序以进入烘烤阶段。

### 13. 为什么我用面包机和面快一小时了面团也没能到能拉出大片薄膜的状态？

(1) 不同品牌和型号的面包机存在差异：

不同的面包机在和面效率（使用相同配方）、程序设置、烘烤过程等方面存在差异。

(2) 面团干湿程度不同：

面团的干湿程度对和面效果有影响。对一般的甜面包面团或吐司面包面团来说，液体比例相对低的与相对高的面团相比，和面需要的时间是不一样的。

(3) 面团的重量不同：

可参考自家面包机说明书上标明的面团重量投料，过多或过少都不便于和面。

(4) 和面的方法不同：

可以参考之前介绍过的静置方法，让面团自行出筋，以有效缩短和面的时间。

(5) 面团的温度不同：

面包机和面经常要跟升温做斗争，面团如果温度过高，就会很快膨胀起来。在面团过快膨胀的情况下，可能怎么和面团都会有裂纹，并且不能拉出大片薄膜。所以为了控制面团的温度，我们有时候要使用冷藏过的液体或开着盖和面。

(6) 拉膜方法不对：

我在教学和长期网络答疑的过程中发现，有些焙友其实已经把面团和得很到位了，但是不会检查面团，所以总认为自己面不到位。正确的检查方法是：取一小块面团，慢慢向四周延展拉开，检查面团的状态是否理想。