

二 狗 妈 妈 的 小 厨 房 之

自制面包

千万网友亲测
一学就会的面包书

180°平铺
让您阅读无障碍



二 狗 妈 妈 的 小 厨 房 之

自制面包

乖乖与臭臭的妈 编著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

二狗妈妈的小厨房之自制面包 / 乖乖与臭臭的妈编
著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.1 (2017.1重印)
ISBN 978-7-5591-0021-4

I. ①二… II. ①乖… III. ①面包—制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第285402号

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25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市精华印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 15

字 数: 300 千字

出版时间: 2017年1月第1版

印刷时间: 2017年1月第2次印刷

责任编辑: 卢山秀

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 晓 娜

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5591-0021-4

定 价: 49.80 元



扫一扫 美食编辑

投稿与广告合作等一切事务
请联系美食编辑——卢山秀

联系电话: 024-23284356

联系QQ: 1449110151

目录

前言 写给您的一封信

CHAPTER 1 小餐包

酸奶小餐包 /10

全麦餐包（汤种法）/12

淡奶油糯米餐包 /14

ZIZHIMIANBAO
自制面包



淡奶油南瓜餐包 /16

胡萝卜餐包 /18

淡奶油豆腐芝麻餐包 /20

黄油餐包 /22

白面包 /24

淡奶油老式面包（中种法）/26

蜂蜜玫瑰花面包（老面法）/28

CHAPTER 2 排包

奶香排包 /32

奶酪排包 /34

可可干果排包 /36

南瓜肉松玫瑰花排包 /38

淡奶油炼乳紫米排包 /40

草莓果酱辫子排包（波兰种）/42

小香肠排包 /44

椰香小排包（波兰种）/46

黑芝麻山药排包 /48

椰蓉葡萄酥皮排包 /51

蜂蜜淡奶油椰蓉排包 /54

CHAPTER 3 卡通小面包

小狗面包 /58

小脚丫面包 /60

CHAPTER 4 挤挤面包

- 小猪面包 / 90
- 小刺猬面包 / 88
- 米老鼠面包 / 86
- 阿狸面包 / 84
- 小绵羊面包 / 81
- 小乌龟面包 / 78
- 小花猫面包 / 76
- 龙猫面包 / 74
- 熊本熊面包 / 72
- 机器猫面包 / 70
- 小牛面包 / 68
- 毛毛虫面包 / 66
- 小兔子面包 / 64
- 轻松熊面包 / 62



- 小熊猫挤挤面包 / 98
- 维尼小熊挤挤面包 / 96
- 小猫咪挤挤面包 / 94
- 香蕉奶黄包 / 116
- 日式红豆包 / 114
- 椰蓉小花面包 / 112

CHAPTER 5 有馅有料的面包

- 小猴子挤挤面包 / 100
- 小青蛙挤挤面包 / 102
- 面包超人挤挤面包 / 104
- 皮卡丘挤挤面包 / 106
- 小海豹挤挤面包 / 108



ZIZHIMIANBAO
自制面包

抹茶蜜豆面包 /124
 抹茶面包爱上牛奶蛋糕 /126
 酥皮奶香葡萄面包 /129
 豆浆香肠包 /132
 肠仔包 /134
 肉松小面包（汤种法）/136
 玉米沙拉面包 /138
 墨西哥红豆面包 /140
 南瓜紫薯面包 /142
 日式炼乳手撕面包 /144
 黑芝麻肉松面包（波兰种）/146
 肉桂苹果杯子面包 /148
 香肠手撕面包（波兰种）/150
 肉松面包卷 /152
 肉松香肠鸡腿面包 /155



ZIZHIMIANBAO
 自制面包

CHAPTER 6 不专业的欧包

豆浆杂粮面包（中种法）/160
 红糖红枣果干面包 /163
 全麦核桃面包（中种法）/166
 红糖全麦面包（液种法）/168
 全麦乳酪面包（中种法）/170
 香蕉可可面包 /172

CHAPTER 7 无糖面包

无糖南瓜面包 /176
 无糖全麦牛角面包 /178
 无糖荞麦黑芝麻面包 /180
 无糖黑芝麻小餐包 /182
 无糖香葱面包 /184





- 无糖蒜香佛卡夏 /186
- 无糖奶酪面包棒 /188
- 无糖芹菜全麦面包 /190
- 无糖胚芽棒 /192

CHAPTER 8 免揉面包

- 免揉蜂蜜全麦面包 /196
- 免揉玉米面包 /200
- 免揉黑芝麻小面包 /202
- 免揉亚麻籽面包 /204

CHAPTER 9 吐司

- 白吐司 (汤种法) /208
- 蔓越莓杏仁手撕吐司 /210
- 香橙吐司 /212
- 玉米吐司 (汤种法) /214
- 香蕉吐司 /216



ZIZHIMIANBAO
自制面包



- 巧克力大理石吐司 /218

- 豹纹吐司 /221

- 淡奶油南瓜吐司 /224

- 豆浆黑芝麻吐司 (汤种法) /226

- 北海道吐司 (中种法) /228

CHAPTER 10 比萨

- 榴莲比萨 /232

- 紫薯老干妈鲜虾比萨 /234

- 咖喱鸡肉花边比萨 /237

- 水果比萨 /239

二 狗 妈 妈 的 小 厨 房 之

自制面包

乖乖与臭臭的妈 编著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

二狗妈妈的小厨房之自制面包 / 乖乖与臭臭的妈编
著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.1 (2017.1重印)
ISBN 978-7-5591-0021-4

I. ①二… II. ①乖… III. ①面包—制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第285402号

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25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市精华印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 15

字 数: 300 千字

出版时间: 2017年1月第1版

印刷时间: 2017年1月第2次印刷

责任编辑: 卢山秀

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 晓 娜

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5591-0021-4

定 价: 49.80 元



扫一扫 美食编辑

投稿与广告合作等一切事务
请联系美食编辑——卢山秀

联系电话: 024-23284356

联系QQ: 1449110151

前言

您好！无论您出于什么原因，
打开了这本书，
我都想对您说一声谢谢！

写给您的一封信

翻开此书的您：

我常常自称“半吊子”，因为从来没有参加过正规培训，也没有接触过专业老师。我在微博上分享的每一道食物方子，都是在实操过程中，自己慢慢摸索出来的。分享到微博上，初衷是为了记录自己的成长，没想到会有很多朋友非常喜欢。转眼间，微博已开通4年，积累的方子越来越多，很多朋友鼓励我把方子整理出来出书，可以分享给更多热爱美食的人。就我这“半吊子”水平，可以出书吗？我写的书会有人看吗？怀着非常忐忑的心情，我开始了“二狗妈妈的小厨房”丛书的准备。

出生在农村，加上家里条件也不好，我小时候都没见过面包，更别提尝到味道了。第一次吃面包，还是来到北京后先生给我买的。因为他爱吃面包，我就跟着网上老师们的教程，一招一式地学起来。开始也难免失误，逐渐地摸出了门道，一步一步，慢慢做得有模有样起来。

本书包含了98种各式面包的制作过程，分为小餐包、排包、卡通小面包、挤挤面包、有馅儿有料的面包、不专业的欧包、无糖面包、免揉面包、吐司、比萨共10个种类。还有一件事需要特别说明一下，一来是自身的惰性，二来有严重的腱鞘炎，加上左胳膊骨折，体内仍留有钢板，所以我都是用面包机和面。书中没有说明面团要和到何种状态，只是说了面包机的和面时间。我相信有很多人和我一样，太高的理论真的搞不太清楚。理论知识搞不明白就做不出好吃的面包吗？当然不是！只要跟着图片和说明，一步一步来，您也可以做出和书上一样的又好吃又好看的面包。相信我，真的

不难，因为难度大的我也不会……

我是上班族，只能在下班后和周末才有时间，而且条件有限，做出的成品只能在摄影灯箱里拍摄，如果您觉得成品的图片不够漂亮，还请您多原谅！本书所有图片均由我先生全程拍摄，个中辛苦只有我最懂得。关键是，他之前从来没有拿过单反相机呀。衷心感谢先生的全力支持和默默付出！

感谢辽宁科学技术出版社，谢谢你们这么信任我，让我这个非专业人士完成了出书的梦想，感谢每一位参与“二狗妈妈的小厨房”丛书的工作人员。

感谢所有爱我的人，包括我的领导、同事、朋友、邻居、粉丝，还有家人，没有你们的关爱和支持，就没有这套书的诞生。你们给予我的鼓励，让我有了前进的勇气，你们给予我的支持，让我有了努力的动力。尤其是我的家人，毫无保留地支持我，婆婆不让我们过去探望，父亲生病住院不告诉我，都是怕影响书的制作进度……这就是最亲最亲的人，最爱最爱我的人呀！

最后，我想说，“二狗妈妈的小厨房”丛书承载了太多太多的爱，单凭我一个人是绝对不可能完成的。感谢、感恩已不足以表达我的心情，只有把最真诚的祝福送给您！

祝您健康！快乐！幸福！平安！

乖乖与臭臭的妈：

丁银霞

2016年岁末

目录

前言 写给您的一封信

CHAPTER 1 小餐包

酸奶小餐包 /10

全麦餐包（汤种法）/12

淡奶油糯米餐包 /14

ZIZHIMIANBAO
自制面包



淡奶油南瓜餐包 /16

胡萝卜餐包 /18

淡奶油豆腐芝麻餐包 /20

黄油餐包 /22

白面包 /24

淡奶油老式面包（中种法）/26

蜂蜜玫瑰花面包（老面法）/28

CHAPTER 2 排包

奶香排包 /32

奶酪排包 /34

可可干果排包 /36

南瓜肉松玫瑰花排包 /38

淡奶油炼乳紫米排包 /40

草莓果酱辫子排包（波兰种）/42

小香肠排包 /44

椰香小排包（波兰种）/46

黑芝麻山药排包 /48

椰蓉葡萄酥皮排包 /51

蜂蜜淡奶油椰蓉排包 /54

CHAPTER 3 卡通小面包

小狗面包 /58

小脚丫面包 /60



ZIZHIMIANBAO
自制面包



轻松熊面包 /62

小兔子面包 /64

毛毛虫面包 /66

小牛面包 /68

机器猫面包 /70

熊本熊面包 /72

龙猫面包 /74

小花猫面包 /76

小乌龟面包 /78

小绵羊面包 /81

阿狸面包 /84

米老鼠面包 /86

小刺猬面包 /88

小猪面包 /90

CHAPTER 4 挤挤面包

小猫咪挤挤面包 /94

维尼小熊挤挤面包 /96

小熊猫挤挤面包 /98

小猴子挤挤面包 /100

小青蛙挤挤面包 /102

面包超人挤挤面包 /104

皮卡丘挤挤面包 /106

小海豹挤挤面包 /108

CHAPTER 5 有馅有料的面包

椰蓉小花面包 /112

日式红豆包 /114

香蕉奶黄包 /116

抹茶蛋糕夹心面包 /118

奶酪包 /121

抹茶蜜豆面包 /124
 抹茶面包爱上牛奶蛋糕 /126
 酥皮奶香葡萄面包 /129
 豆浆香肠包 /132
 肠仔包 /134
 肉松小面包（汤种法）/136
 玉米沙拉面包 /138
 墨西哥红豆面包 /140
 南瓜紫薯面包 /142
 日式炼乳手撕面包 /144
 黑芝麻肉松面包（波兰种）/146
 肉桂苹果杯子面包 /148
 香肠手撕面包（波兰种）/150
 肉松面包卷 /152
 肉松香肠鸡腿面包 /155



ZIZHIMIANBAO
自制面包

CHAPTER 6 不专业的欧包

豆浆杂粮面包（中种法）/160
 红糖红枣果干面包 /163
 全麦核桃面包（中种法）/166
 红糖全麦面包（液种法）/168
 全麦乳酪面包（中种法）/170
 香蕉可可面包 /172

CHAPTER 7 无糖面包

无糖南瓜面包 /176
 无糖全麦牛角面包 /178
 无糖荞麦黑芝麻面包 /180
 无糖黑芝麻小餐包 /182
 无糖香葱面包 /184





- 无糖蒜香佛卡夏 /186
- 无糖奶酪面包棒 /188
- 无糖芹菜全麦面包 /190
- 无糖胚芽棒 /192

CHAPTER 8 免揉面包

- 免揉蜂蜜全麦面包 /196
- 免揉玉米面包 /200
- 免揉黑芝麻小面包 /202
- 免揉亚麻籽面包 /204

CHAPTER 9 吐司

- 白吐司（汤种法）/208
- 蔓越莓杏仁手撕吐司 /210
- 香橙吐司 /212
- 玉米吐司（汤种法）/214
- 香蕉吐司 /216



ZIZHIMIANBAO
自制面包



- 巧克力大理石吐司 /218
- 豹纹吐司 /221
- 淡奶油南瓜吐司 /224
- 豆浆黑芝麻吐司（汤种法）/226
- 北海道吐司（中种法）/228

CHAPTER 10 比萨

- 榴莲比萨 /232
- 紫薯老干妈鲜虾比萨 /234
- 咖喱鸡肉花边比萨 /237
- 水果比萨 /239



CHAPTER

1

小餐包



餐包，顾名思义，就是可以佐餐吃的面包。一般都是无馅、低糖、少油，可以剖开来夹菜、夹蛋、夹肉吃的。本章节里面的餐包食材涉及了蔬菜、水果、豆浆、杂粮等，整形方法可以任意调整，喜欢甜度高一些的可多加一点儿糖哟。

您可以一次多做几个餐包，分份用保鲜袋包好放入冰箱冷冻保存，早晨随手拿几个，入烤箱烘烤几分钟，剖开来夹上喜欢吃的菜，配杯豆浆，一顿营养快捷的早餐就搞定了。

特别说明：本书所有方子所用鸡蛋大小约为带壳 65 克，蛋液约为 55 克，鸡蛋大小上下浮动的克重不要超过 3 克，这样就不会影响效果咯！



SUANNAIXIAOCANBAO

酸奶 小餐包

用酸奶做面包，会不会酸呢？不用担心，酸奶可是天然的保湿剂哟，不信您看，这一个个小面包是不是非常绵软呢……