

即使没有烤箱也能在家做的面包！

轻松易学的 手工面包

饭田顺子◎著

左瑞瑶◎译



中国纺织出版社

即使没有烤箱也能在家做的面包！

轻松易学的

手工面包

饭田顺子◎著

左瑞瑶◎译



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松易学的手工面包 / (日) 饭田顺子著; 左瑞瑶译. —北京: 中国纺织出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5064-8594-4

I. ①轻… II. ①饭… ②左… III. ①面包-制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第081839号

原文书名: フライパン1つで簡単パン

原作者名: 饭田顺子

Frying-pan Hitotsu de Kantan Pan

© Junko Iida/ Magazine-Top/ Gakken 2008

First published in Japan 2008 by Gakken Co.,Ltd.,Tokyo

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co.,Ltd.

Through Future View Technology Ltd.

著作权合同登记号: 图字: 01-2012-3774

本书译文由台湾邦联文化事业有限公司授权使用

策 划: 尚 益 舒文慧

责任编辑: 舒文慧

责任印制: 刘 强

装帧设计: 百朗文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京瑞禾彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 5

字数: 150千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录

04 面包基础介绍

- 免发酵面包和发酵面包的不同
- 制作面包的其他材料
- 制作面包的器具



第一章

不用搓揉、不用等待、不用发酵!

只要混合就能烘烤的简单面包

不用发酵! 想到就可以立刻开始动手做

速成面包

- 09 奶酪司康饼
- 11 苏打面包
- 12 酥脆香烤薄片比萨
- 15 中国风蒸面包
- 16 葡萄干面包棒
- 17 洋葱培根面包
- 18 印度烤饼
- 19 土豆面包



非常简单! 仅仅使用松饼粉而已!

松饼粉面包

- 21 玛芬
- 23 鲜橙胡萝卜面包
- 24 香蕉面包
- 26 抹茶面包
- 27 芝麻红薯面包
- 28 番茄罗勒面包
- 29 豆子面包



30 手工奶油和奶酪

第二章

加入酵母菌，柔软绵密地发酵！

柔软飘香的面包店面包

32 基本白面包的制作方法

熟练白面包的制作后，绝对想要做的面包！

简易面包

- 35 奶酪面包
- 37 芝麻英式玛芬
- 38 玉米面包
- 40 卡门培尔奶酪坚果面包
- 43 各式馅饼



44 用面包变化出三明治

甜面包适合在点心时间享用！

甜点类面包

- 57 巧克力面包棒
- 58 奶油面包
- 61 果酱面包卷
- 62 可可菠萝面包



大家一起制作、烘烤、品尝，体验其中的乐趣！

造型面包

- 71 笑脸面包
- 73 生日蛋糕造型面包
- 75 动物造型面包



78 制作面包的疑难解答

46 挑战自制果酱

可以作为便当，也可以带着去野餐！

主餐面包

- 49 洋葱火腿面包卷
- 51 维也纳热狗面包
- 53 佛卡夏面包
- 54 三色幸运面包



这个用平底锅也可以制作出来！

油炸及蒸面包

- 65 咖喱面包
- 67 百吉饼
- 69 麻花卷面包



制作面包前，请先仔细阅读下列事项：

- 材料的容量，1大匙＝15毫升，1小匙＝5毫升。
- 盐的用量是1小匙＝5克，细砂糖的用量是1大匙＝10克，泡打粉以及干酵母的用量是1小匙＝3克。
- 本书中使用的平底锅尺寸为上方直径25厘米、底部直径20厘米。
- 使用电磁炉、燃气灶烘烤都可以！

由于各种加热器具的导热性不同，就算只开最小火也有可能烤焦，所以请视具体的状况来判断及控制火候。

即使没有烤箱也能在家做的面包！

轻松易学的

手工面包

饭田顺子◎著

左瑞瑶◎译



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松易学的手工面包 / (日) 饭田顺子著; 左瑞瑶
译. —北京: 中国纺织出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5064-8594-4

I. ①轻… II. ①饭… ②左… III. ①面包-制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第081839号

原文书名: フライパン1つで簡単パン

原作者名: 饭田顺子

Frying-pan Hitotsu de Kantan Pan

© Junko Iida/ Magazine-Top/ Gakken 2008

First published in Japan 2008 by Gakken Co.,Ltd.,Tokyo

Chinese Simplified character translation rights arranged with Gakken Publishing Co.,Ltd.

Through Future View Technology Ltd.

著作权合同登记号: 图字: 01-2012-3774

本书译文由台湾邦联文化事业有限公司授权使用

策 划: 尚 益 舒文慧

责任编辑: 舒文慧

责任印制: 刘 强

装帧设计: 百朗文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京瑞禾彩色印刷有限公司 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1 / 16 印张: 5

字数: 150千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

第二章

加入酵母菌，柔软绵密地发酵！

柔软飘香的面包店面包

32 基本白面包的制作方法

熟练白面包的制作后，绝对想要做的面包！

简易面包

- 35 奶酪面包
- 37 芝麻英式玛芬
- 38 玉米面包
- 40 卡门培尔奶酪坚果面包
- 43 各式馅饼



44 用面包变化出三明治

甜面包适合在点心时间享用！

甜点类面包

- 57 巧克力面包棒
- 58 奶油面包
- 61 果酱面包卷
- 62 可可菠萝面包



大家一起制作、烘烤、品尝，体验其中的乐趣！

造型面包

- 71 笑脸面包
- 73 生日蛋糕造型面包
- 75 动物造型面包



78 制作面包的疑难解答

46 挑战自制果酱

可以作为便当，也可以带着去野餐！

主餐面包

- 49 洋葱火腿面包卷
- 51 维也纳热狗面包
- 53 佛卡夏面包
- 54 三色幸运面包



这个用平底锅也可以制作出来！

油炸及蒸面包

- 65 咖喱面包
- 67 百吉饼
- 69 麻花卷面包



制作面包前，请先仔细阅读下列事项：

- 材料的容量，1大匙＝15毫升，1小匙＝5毫升。
- 盐的用量是1小匙＝5克，细砂糖的用量是1大匙＝10克，泡打粉以及干酵母的用量是1小匙＝3克。
- 本书中使用的平底锅尺寸为上方直径25厘米、底部直径20厘米。
- 使用电磁炉、燃气灶烘烤都可以！

由于各种加热器具的导热性不同，就算只开最小火也有可能烤焦，所以请视具体的状况来判断及控制火候。

面包基础介绍

在开始制作面包前，我们先来看看，本书中制作面包使用的粉类材料，以及其他材料和器具。

这里不一样！

免发酵面包和发酵面包的不同

免发酵面包是什么？

只要将材料混合均匀后使用平底锅烘烤即可，不用大费周折地让面团发酵，想吃时拿出平底锅就能烘烤出香喷喷的面包，这就是免发酵面包的特点。在使用**低筋面粉**制作面包时，为了让面包膨胀，会加入**泡打粉**。此外，市售的**松饼粉**也添加有会让面团膨胀的成分。

※P12 和 P18 介绍了加入高筋面粉却不会发酵的面包。

使用低筋面粉 + 泡打粉制作！

P8~19

使用松饼粉制作！

P20~29



低筋面粉

小麦粉的一种，用于制作饼干、甜点等。



泡打粉

泡打粉主要是由苏打粉及酸性剂所合成的发泡剂，又称为速发粉。



松饼粉

由小麦粉、泡打粉、细砂糖等材料混合而成，品牌不同，所呈现出的味道也会有些许不同。

制作面包的其他材料

无盐奶油

基本上都会使用不添加食盐的奶油，在使用 20 克以下的少量无盐奶油时，也可以用含盐奶油代替，不会影响风味。



没有奶油时……

可以用人造黄油或奶油和人造黄油混合调制而成的制品来代替。



鸡蛋

请选用新鲜的鸡蛋，本书中所选用的是每个重约 60 克的鸡蛋。

本书所介绍的面包食谱，大致分为发酵面包和免发酵面包两类。使用的面粉及膨胀剂如果弄错的话，就无法烘烤出好吃的面包。请了解各种材料的特征，并且按照食谱中列出的材料进行制作。

发酵面包 是什么？

经过第一次及第二次发酵，即可烘烤出蓬松饱满的面包。

第一次发酵在调理盆里；第二次发酵在稍微加热过的平底锅里，需盖上锅盖发酵。为了让**高筋面粉**膨胀发酵，必须使用**干酵母**。

※P69 介绍了低筋面粉和泡打粉混合发酵而成的面包。

使用高筋面粉+干酵母制作！

P31~43

P48~77



高筋面粉

小麦粉的一种，含有丰富的蛋白质，多用于制作面包及派，请注意不要跟低筋面粉弄混了！

干酵母

它是酵母菌的一种，主要是制作面包时使用，跟泡打粉是完全不一样的材料！

盐



建议使用自然鲜味的盐，颗粒较细的使用起来会比较方便。

细砂糖



假如没有特别指定的话，使用普通白砂糖就可以了。二砂糖或赤砂糖也可以。

温水

在春、秋、冬三季，要准备约 30℃ 的温水供面团发酵使用。在气温高的夏季，使用冷水也可以发酵。

使用 平底锅

制作面包的器具

虽然只是用平底锅烘烤，但是平底锅铲及平底锅盖也是必备器具，请在制作面包前，先准备好会用到的器具。



平底锅

不粘的平底锅使用起来很方便。本书中所使用的平底锅尺寸为：上方直径 25 厘米、底部直径 20 厘米。



平底锅锅盖

盖在平底锅上能与平底锅紧密接合。推荐使用玻璃制的锅盖，可清楚看见平底锅中正在烘烤的面包。



烘焙纸

将烘焙纸裁成圆形，铺在平底锅里烘烤面包，这样较容易将面团翻面。市面上也有售已经裁好的烘焙纸。



平底锅铲

将面团翻面烘烤时使用。推荐使用不伤平底锅底、塑料质地且耐热的锅铲。



塑料刮板

塑料制的薄板，切割或结合面团时使用。



电子磅秤

称量材料时使用。以 1 克为基本单位的电子磅秤使用起来比较方便。



调理盆

混合制作面团时，为了不让材料溢出，请使用口径较大且深的调理盆。



橡皮刮刀

将面团与材料混合均匀时使用，也是将面糊完全刮入平底锅里的好用工具。



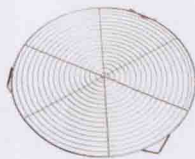
计时器

用来计算发酵以及饴面团的时间。使用电子显示型的比较方便。



隔热手套

接触热锅时或从平底锅里取出刚烘烤好的面包时的必备用品。



冷却网架

用来放置刚烘烤好的面包，使其冷却。避免因为刚取出时温度高，导致面包底部被水蒸气闷住而糊掉。



蒸架

制作蒸式面包时使用，在一般五金商行或杂货店就可以买得到。

擀面杖

擀面团时使用，擀面杖的粗细如果不均会不好用。没有擀面杖时，可以在保鲜膜中间的圆筒外包裹上一层保鲜膜来代替擀面杖使用。



▲ 没有擀面杖时

只要混合就能烘烤的 简单面包

不用等待面团发酵，
材料混合均匀后，放入平底锅里烘烤即可。
只要 30 分钟的时间，就能烘烤出
香喷喷的面包。
在此介绍的是，
以低筋面粉和泡打粉
为基本材料制作的面包
及用松饼粉制作的面包。



不用发酵！想到就可以立刻开始动手做

速成面包

使用低筋面粉和泡打粉制作出不发酵的速成面包，
只有平底锅才能烘烤出这种介于面包与饼干之间的酥脆口感，
对于新手来说也非常简单，在短时间内即可学会。



烘烤出让人垂涎三尺、口齿留香的奶酪司康饼

奶酪司康饼



Cheese Scone

只需将材料混合后就可以烘烤出来，
不管是谁都可以轻松制作完成。

这次使用的是瑞士的格鲁耶尔奶酪（Gruyere Cheese），
若换成荷兰的伊丹奶酪（Edam Cheese）
或意大利的帕玛森奶酪（Parmesan Cheese），
做出来的面包也非常好吃。
选用你喜欢的奶酪来制作吧！



材料（6个）

A	低筋面粉·····	100 克
	细砂糖·····	1 大匙
	泡打粉·····	1/2 大匙
	盐·····	少许
	无盐奶油（固体）·····	50 克
	鲜奶·····	1 小匙
	奶酪（刨成粉状）·····	50 克



1



粉类与奶油混合均匀

在调理盆里放入材料 A，
混合均匀后加入切成丁状
的无盐奶油，用塑料刮板
将奶油切割搅拌均匀。当
奶油块开始化开变小时，
再用手指将其捏碎成粉状。

2



加入鲜奶、奶酪

加入鲜奶、奶酪，用橡皮
刮刀搅拌均匀成面团。包
上保鲜膜，放入冰箱中冷
藏约 30 分钟饧面团。

3



用杯口压成圆饼状

将面团用擀面杖擀成厚约
1 厘米的片，在杯口蘸少
许面粉（防止粘连），用杯
口压盖面团，即得到圆饼
状的小面团。

4



盖上锅盖烘烤

在平底锅内铺上烘焙纸，
将面团放入锅里并间隔排
好，用最小火，盖上锅盖
烘烤 20 分钟，翻面后盖
上锅盖，再烘烤 5 分钟即可。



将从冰箱拿出时还硬硬的奶油切成小丁，和面粉放在一起搅拌均匀后，奶油会和面粉结合，这就是香脆口感的来源。

非常适合当作早餐的面包，
涂上奶油、果酱来增添风味



苏打面包



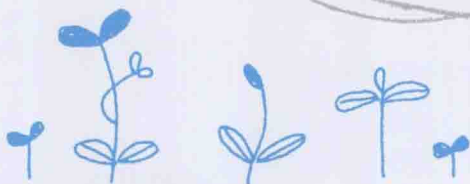
Soda Bread

这是我记忆中第一次制作的面包，不需发酵，只需要 30 分钟就可以完成，当作休假时赖床起来后的早午餐非常合适！口味自然单纯，可涂上奶油及果酱食用，也非常适合与汤或炖煮类的食物一起吃。



● 材料 (直径 13 厘米 × 1 个)

- | | | |
|---|------------------|--------|
| A | 低筋面粉····· | 150 克 |
| | 泡打粉····· | 2 小匙 |
| | 细砂糖····· | 2 大匙 |
| B | 盐····· | 3/4 小匙 |
| | 鸡蛋····· | 1 个 |
| C | 鲜奶····· | 30 毫升 |
| | 无盐奶油 (化开备用)····· | 20 克 |



1



2



3



4



粉类混合均匀

将材料 A 放入塑料袋中，把塑料袋口抓紧后上下摇动将其混合均匀（这是简易的混合粉类材料的方法），倒入调理盆中，加入材料 B，并混合均匀。

加入液体材料

加入材料 C，用橡皮刮刀混合均匀成面团。

面团伸展压平

在平底锅内铺上烘焙纸，放入面团，手蘸面粉，将面团压平成直径 13 厘米的面饼。用塑料刮板在面饼表面划出十字纹。

盖上锅盖烘烤

盖上锅盖，用最小火烘烤约 25 分钟即可（只烘烤单面也可以）。



剩余的面包如果变硬了，切片之后用烤箱稍微烤一下，即可享受到另外一种表皮酥脆的、有不同口感及风味的面包。

酥脆香烤

Crispy Thin Pizza



薄片比萨

这是一道我使用多年的比萨食谱，我试着用平底锅挑战了这道面点。秘诀是要将面团压至非常薄的程度。汤面团的准备工作可以在前一天完成，当天要制作时，将配料撒在面团上即可入锅烘烤。

● 材料（直径 20 厘米 × 3 片）

- | | | |
|---|-----------|--------|
| A | 低筋面粉····· | 100 克 |
| | 高筋面粉····· | 100 克 |
| | 泡打粉····· | 1/4 小匙 |
| | 盐····· | 1 小匙 |
| B | 水····· | 100 毫升 |
| | 橄榄油····· | 2 大匙 |

● 速成番茄酱 ※ 将下列材料混合均匀即成

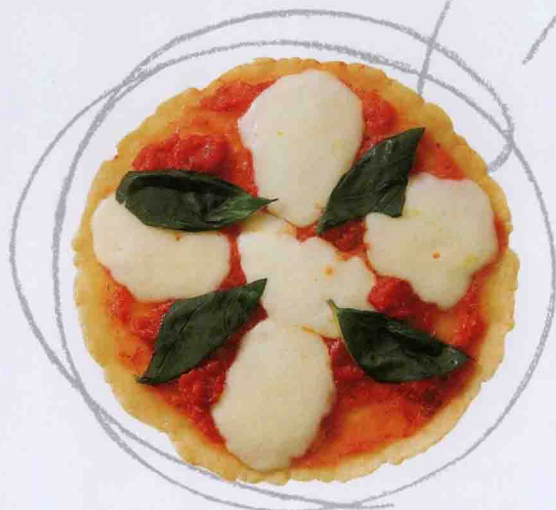
- | | |
|-----------|--------|
| 番茄糊····· | 6 大匙 |
| 干燥罗勒····· | 1 大匙 |
| 盐····· | 1/4 小匙 |
| 蒜粉····· | 少许 |

● 配料

- | | |
|--|-------|
| 圣女果（横剖一半）····· | 9 个 |
| 马苏里拉奶酪（Mozzarella Cheese）（切成一口大小）····· | 150 克 |
| 罗勒叶····· | 适量 |
| 粗盐、橄榄油····· | 各适量 |



利用同样的面皮做成美式三明治卷也非常美味。饼皮如果冷掉就会非常难以包卷，所以要在饼皮还温热时包卷馅料。



1



粉类混合均匀

2



加入液体材料

3



揉面团、饧面团

4



面团压平后烘烤

将材料 A 放入塑料袋中，把塑料袋口抓紧后上下摇动至混合均匀，倒入调理盆中，加入盐，并混合均匀。

加入材料 B，用橡皮刮刀混合均匀成面团。

用手揉捏面团至触感柔软滑嫩，再将面团分割成 3 等份，分别使用保鲜膜包好，将面团放入冰箱中冷藏 30 ~ 60 分钟饧面团（这种状态下的面团可以冷冻保存 1 个月）。

在平底锅内铺上烘焙纸，放入面团，用手将面团压平到和平底锅一样大小。涂上速成番茄酱，均匀铺上配料，开最小火，盖上锅盖烘烤约 10 分钟至奶酪化开即可。