

经典面包 教科书

王森 主编

搅拌

面团控温

发酵

制作

烘烤

最基础、最详尽的面包制作大全

七大种类面包 + 详尽面包制作基础理论 + 制作流程图解

轻松变身面包达人



经典面包教科书

王 森 主编

辽宁科学技术出版社
沈 阳

主 编 王 森

副 主 编 张婷婷

参编人员 朋福东 乔金波 武 文 孙安廷 韩俊堂 吴 菲 王启路 苏 君 张婷婷
顾碧清 韩 磊 张小芹 周建祥 刘 洋 武 磊

文字校对 邹 凡

摄 影 王 森 苏 君

摄 像 苏 君

图书在版编目 (C I P) 数据

经典面包教科书 / 王森主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5381-8402-0

I. ①经… II. ①王… III. ①面包—制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第288117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29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 8.5

字 数: 150 千字

出版时间: 2014 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 颖 溢

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-8402-0

定 价: 36.00 元

联系电话: 024-23284367 联系人: 康 倩 编辑

地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社

邮编: 110003

E-mail: 987642119@qq.com

Contents 目录

Part 1

理论篇 008

面包的分类 008

欧式面包 008

丹麦面包 008

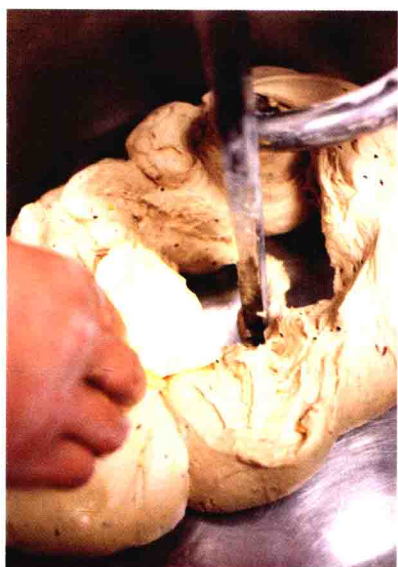
法式面包 009

皮力欧许 009

软质面包 009

吐司面包 010

养生汤种面包 010



011

面包基础制作理论

011 面包制作重点

012 面包搅拌六阶段

013 搅拌对于面包品质的影响

014 面团发酵与判断

015 面团的温度控制

017 面包制作方法

017 直接发酵法

019 中种发酵法

021 中种发酵法的配方烘焙计算

欧式面包

022

德国结面包	023
核桃面包	025
黑裸麦面包	027
胡萝卜甜玉米面包	029
鸡蛋芝士面包	031
蓝莓贝果	032
南瓜栗子核桃	035
胚芽棒	036
培根面包	039
荞麦面包	041
树桩	042
意大利香料面包	044
英式松饼	047



048

丹麦面包

048	红提丹麦
051	黄桃丹麦
053	可颂
054	栗子丹麦
057	苹果丹麦
059	杏仁核桃丹麦卷
061	洋梨丹麦

法式面包

064

法式风杜	065
法式热狗面包	066
法式香榭	069
全麦天然酵种制作过程	070
法国长棍	073
法国面包	075
法国圆形面包	076
蒲多罗	079
普罗面包	081
法国起司	082



084

皮力欧许面包

085	布鲁斯面包
087	花生皮力欧许
089	黄金面包
091	咖啡皮力欧许
092	皮力欧许
095	水果布里欧

软质面包

096

菠萝包 097

橙皮面包 098

黑芝麻红薯面包 101

红豆面包 103

红薯黑芝麻栗子 105

金枪鱼面包 106

葡萄干小餐包 109

起司面包 110

热狗面包 113

香草餐包 115

香草面包 116

杏仁面包 119

芝士面包 121



122 吐司面包

123 脆皮吐司

124 蜂蜜吐司



126 养生汤种面包

127 欧风啤酒面包

129 日式红豆面包

130 日式杂粮坚果面包

132 养生牛蒡核桃面包

134 养颜菠菜面包



经典面包教科书

王 森 主编

辽宁科学技术出版社
沈 阳

主 编 王 森

副 主 编 张婷婷

参编人员 朋福东 乔金波 武 文 孙安廷 韩俊堂 吴 菲 王启路 苏 君 张娉娉
顾碧清 韩 磊 张小芹 周建祥 刘 洋 武 磊

文字校对 邹 凡

摄 影 王 森 苏 君

摄 像 苏 君

图书在版编目 (C I P) 数据

经典面包教科书 / 王森主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5381-8402-0

I. ①经… II. ①王… III. ①面包—制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第288117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29号 邮编: 110003)

印 刷 者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 8.5

字 数: 150 千字

出版时间: 2014 年 2 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 颖 溢

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-8402-0

定 价: 36.00 元

联系电话: 024-23284367 联系人: 康 倩 编辑

地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社

邮编: 110003

E-mail: 987642119@qq.com

Preface

序

“埃及奴隶睡着了，发明了面包”。

传说，公元前2600年前后，有一个为主人用水和上面粉做饼的埃及奴隶，一天晚上，饼还没有烤好他就睡着了，炉子也灭了。

夜里，生面饼开始发酵，膨大了。等到这个奴隶一觉醒来时，生面饼已经比昨晚大了一倍。他连忙把面饼塞回炉子里去，他想这样就不会有人知道他活还没干完就睡着了。结果饼烤好后，出乎意料的又松又软。也许是生面饼里的面粉、水或甜味剂（或许就是蜂蜜）暴露在空气里的野生酵母菌或细菌下，当它们经过了一段时间的温暖后，酵母菌生长并传遍了整个面饼。

埃及人继续用酵母菌做实验，成就了世界上第一代职业面包师。

这不仅仅是个有趣的传说，它说明这世上存在“无心插柳柳成荫”这回事，同时也告诉我们做面包是多么简单快乐的一件事情。生活在现代的我们，在拥有中西餐之余，对于面包甜点也有越来越多的需求。我们不仅仅热衷于享用，更热衷于制作。

本书以“分享制作面包的快乐”为出发点，为大家全面而详细地展示了几大类比较常见的面包制法，在专业详细的解释说明之余，呈现更多的赏心悦目的美图，让更多人能够学得踏实，学得快乐。

书中介绍了七类面包，包括欧式面包、丹麦面包、法式面包、皮力欧许面包、软质面包、吐司面包和养生汤种面包。本书一共呈现56款精选面包，从更合理与实用的角度出发，让大家能够更详尽地了解与学习。



Contents 目录

Part 1

理论篇 008

面包的分类 008

欧式面包 008

丹麦面包 008

法式面包 009

皮力欧许 009

软质面包 009

吐司面包 010

养生汤种面包 010



011

面包基础制作理论

011 面包制作重点

012 面包搅拌六阶段

013 搅拌对于面包品质的影响

014 面团发酵与判断

015 面团的温度控制

017 面包制作方法

017 直接发酵法

019 中种发酵法

021 中种发酵法的配方烘焙计算

欧式面包

022

德国结面包	023
核桃面包	025
黑裸麦面包	027
胡萝卜甜玉米面包	029
鸡蛋芝士面包	031
蓝莓贝果	032
南瓜栗子核桃	035
胚芽棒	036
培根面包	039
荞麦面包	041
树桩	042
意大利香料面包	044
英式松饼	047



048

丹麦面包

048	红提丹麦
051	黄桃丹麦
053	可颂
054	栗子丹麦
057	苹果丹麦
059	杏仁核桃丹麦卷
061	洋梨丹麦

法式面包

064

法式风杜	065
法式热狗面包	066
法式香榭	069
全麦天然酵种制作过程	070
法国长棍	073
法国面包	075
法国圆形面包	076
蒲多罗	079
普罗面包	081
法国起司	082



084

皮力欧许面包

085	布鲁斯面包
087	花生皮力欧许
089	黄金面包
091	咖啡皮力欧许
092	皮力欧许
095	水果布里欧

软质面包

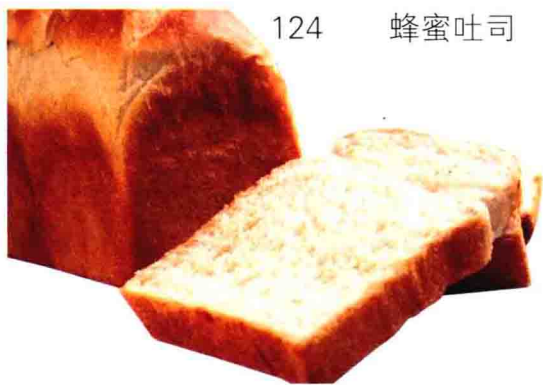
096

- 菠萝包 097
- 橙皮面包 098
- 黑芝麻红薯面包 101
- 红豆面包 103
- 红薯黑芝麻栗子 105
- 金枪鱼面包 106
- 葡萄干小餐包 109
- 起司面包 110
- 热狗面包 113
- 香草餐包 115
- 香草面包 116
- 杏仁面包 119
- 芝士面包 121



122 吐司面包

- 123 脆皮吐司
- 124 蜂蜜吐司



126 养生汤种面包

- 127 欧风啤酒面包
- 129 日式红豆面包
- 130 日式杂粮坚果面包
- 132 养生牛蒡核桃面包
- 134 养颜菠菜面包

面包的分类

欧式面包 >>>



欧式面包是以德国的碱水面包（Pretzel）、法国的长棍面包(Baguette)、奥地利的烤恩杂粮面包等为代表的欧洲人常吃的面包，在原料选用上与国内面包有很大区别。

一般说来，欧式面包都是个头较大，分量较重，颜色较深，表皮金黄而硬脆；面包内部组织柔软而有韧性，没有海绵似的感觉，空洞细密而均匀；面包口味为咸味，面包里很少加糖和油；人们习惯将小面包做成三明治，大面包切片后再食用。欧式面包的吃法非常讲究，经常会配上一些沙拉、芝士、肉类和蔬菜等一起食用。

丹麦面包 >>>



丹麦面包又称起酥面包，口感酥软、层次分明、奶香味浓、面包质地松软。这种面包的发源地是维也纳，人们称之为维也纳面包。

丹麦面包的加工工艺复杂，经过搅拌和发酵之后，将经过3小时以上低温发酵的面团滚压成厚约3厘米的面片，再进入折叠工序，使包入面团中的油脂经过该工序产生很多层次，面皮和油脂互相隔离不混淆。出炉后表面刷油，冷却后撒上糖粉或者果酱来装饰。因为制作时间长，这类面包的款式相对较少，常见的有牛角面包、果酱酥皮面包等。

法式面包 >>>

法国长棍面包（baguette），因外形像一根长长的棍子，所以俗称法棍，是世界上独一无二的法国特产的硬式面包。与大多数的软面包不同，它的外皮和里面都很硬，所以除了法国人之外，很少有人喜欢吃。法式面包的制作是对面包师的考验，上等的法式面包的外皮是脆而不碎。除了法棍之外，还有一种月牙形的面包。



皮力欧许 >>>

皮力欧许面包是法国最主要的面包之一，因为在制作过程中完全以鸡蛋代替水，又加入了大量黄油，所以刚出炉的面包外皮松脆，内部组织细腻松软，口感和味道都非常好。



软质面包 >>>

我们所吃的美味面包是用高筋面粉制作而成的。从热量上来说，以表皮干脆的脆皮面包热量最低，因为这类面包不甜，含糖、盐和油脂都很少，烘焙后表皮脆硬，趁热吃非常可口。法式主食面包和俄式“大列巴”都属于这一类，营养价值和馒头大体类似。硬质面包和软质面包加入鸡蛋、糖、牛奶、油脂等材料，只是加入的水分不同。孩子们喜欢的“吐司面包”、“奶油面包”和大部分花色点心面包都属于软质面包。软质甜面包含糖约15%，油脂约10%，吐司面包则更多一些。但因为加入了鸡蛋和奶粉，营养价值也有所提高，适合给宝贝食用。



吐司面包 >>>

国内说的吐司面包在美国叫bread，所谓的吐司面包（toast）指的是在面包上涂上一层蒜泥或是奶油再去烤的面包，或者先用面包机烤一下，再涂上酱。

严格地说，切片面包有两种：薄一点、软一点的是三明治面包；厚一点、硬一点的就是吐司。



养生汤种面包 >>>

汤种是一种防止面团老化的面包制作方法。如果你觉得面包不够柔软，就可以用汤种来制作面包，为了让口感更软，更好吃，这样做成的吐司就是汤种吐司。汤种吐司面包吃起来确实好吃，口感柔软，片片拉丝。感觉还不错，做起来也很简单。因为这种面包的做法很多，为了让操作更简单、更省事，将高筋面粉和糖拌匀冲入开水搅拌成团，冷却备用即可。

