

金版

舌尖上的味道芭蕾

烘焙大全

黎国雄 主编

中西糕点全包罗 美味营养巧制作

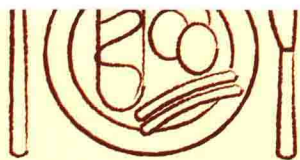
轻松学烘焙 做出生活好味道



中国轻工业出版社

烘焙 大全

黎国雄 主編



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

烘焙大全 / 黎国雄主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5113-4255-3

I. ①烘… II. ①黎… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 268985 号

烘焙大全

主 编: 黎国雄

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茶 藤

封面设计: 凌 云

文字编辑: 文 娟

美术编辑: 张 诚

封面用图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 410千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4255-3

定 价: 39.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

preface



烘焙，简直是一种魔法，想想看，你可以仅凭一双巧手、一只烤箱，把原本其貌不扬的面粉、奶油等食材变成一个让人惊艳又垂涎的蛋糕，或者一罐浓香四溢的饼干，或者一只松软可口的面包……这就是烘焙的“魔力”！

很多人都以为烘焙是很难的事，只有专业的糕点师才能做出美味的烘焙糕点，其实不然。烘焙是一个门槛很低的爱好，只要你找到配方，备好所需材料和工具，按照正确的步骤操作，就可以在家中坐享香浓可口又安全卫生的糕点。而这本书就是要为你敲开烘焙世界的大门，将烘焙的“魔法棒”交到你手中。

这是一本专门为烘焙爱好者打造的零起点图书，全书分为六章，除第一章讲解烘焙基础知识外，其他各章以“分步详解”的形式依次介绍了饼干、蛋糕、面包、西点和中式点心近 240 种烘焙糕点的制作方法，教授详实，易学易做。所选糕点包括最受人们喜爱的戚风蛋糕、芝士蛋糕、慕斯蛋糕、吐司面包，各种酥、挞、派等，让人食欲大增，胃口大开。所选糕点各具特色，老少皆宜，适合全家一年四季享用。

值得一提的是，每款糕点的步骤详解中，介绍了制作各款糕点所使用的材料、调料，烹饪步骤清晰，制作要点详略得当。还附有对应的制作过程示范图片，与详细的文字说明相得益彰，保你一学就会，轻松上手。并且，为了帮助你合理安排时间和控制成本，各款糕点都标出了所需时间和制作成本，让你一目了然，容易控制。同时，每款糕点还提供了细致贴心的制作要点提醒，将本款糕点制作过程中较容易疏忽的关键点一语点破，助你少走弯路，一次成功。全书编排得当，



化难为简，你可以先从较为简单的饼干、蛋糕、面包入手，熟练之后可以触类旁通，同类糕点自不必说，较难操作的酥、派、挞等糕点也可以轻松掌握，随手制成。

烘焙的“魔法棒”变出的不仅是美味点心，更是美好温馨的生活。只要跟随本书的步伐，相信自己，勇敢地伸出妙手，你就会慢慢发现烘焙的奥妙，也会在家人、朋友品尝你亲手做出的美味蛋糕、饼干、面包、甜点时，享受到烘焙“魔法”的乐趣！



目录

contents



第一章

烘焙基础知识和实用技巧

烘焙的文化	2
烘焙常用原料与工具	3
烘焙常见问题	5
新手烘焙攻略	6
甜点制作工艺揭秘	8
面包保存方法及保质期	12
蛋糕制作常见问题的解决方法和制作关键	13

第二章

饼干

塑形饼干

陈皮饼干	17
乌梅饼干	19
夏威夷饼	20
乡村乳酪饼	23
熏衣草饼	24
腰果粒饼干	25

挤注式饼干

S曲奇饼干	27
长苗酥饼	29
蛋黄饼	30
金手指	31
罗曼斯饼	32
巧克力夹心饼	34
巧克力曲奇饼	35
淑女饼	37

香芋奶油饼	38
腰果巧克力饼	39
意式巧克力饼	41
樱桃曲奇	43

冷冻饼干

茶香小点	45
瓜子仁曲奇饼	46
花生曲奇饼	48
绿茶蜜豆小点	51
马赛克	52
鸳鸯绿豆	54

薄脆饼干

瓜子仁脆饼	57
花生脆饼	59
可可薄饼	60
奶香薄饼	61
绿茶薄饼	63
香杏脆饼	64
杏仁薄饼	67
椰子薄饼	69
椰香脆饼	70



第三章

蛋糕

基础蛋糕体

板栗蛋糕体	73
布朗尼蛋糕体	74
黑巧克力蛋糕体	75
咖啡杏仁彼士裘伊蛋糕体	76
柠檬蛋糕体	77
欧机主教蛋糕体	78
瑞士卷轻彼士裘伊蛋糕体	79
沙哈蛋糕体	80
杏仁蛋糕体	81

简易蛋糕

菠萝奶油蛋糕	83
布隆森林蛋糕	85
哈雷蛋糕	86
乳酪马芬蛋糕	87
沙拉可可蛋糕	88
香蕉酸奶蛋糕	89
重油蛋糕	91

戚风蛋糕

雪梨戚风蛋糕	93
斑马蛋糕卷	94



瓜子仁蛋糕	97
虎纹皮蛋糕	98
黄金皮蛋糕	100
可可彩布蛋糕	102
绿茶彩布蛋糕	104
玫瑰糖蛋糕卷	106
木纹皮蛋糕	108
全麦蛋糕	110
肉松夹心蛋糕	112
香妃蛋糕	114
杏仁戚风蛋糕	116
椰蓉蛋糕	118
紫菜蛋糕卷	120

芝士蛋糕

轻芝士蛋糕	123
草莓芝士蛋糕	124
大理石芝士蛋糕	126
法式乳酪蛋糕	128
枫糖肉桂芝士蛋糕	130
桂花芝士蛋糕	132
黑白芝麻芝士蛋糕	134
花生酱芝士蛋糕	136
榴莲芝士蛋糕	138
巧克力焦糖芝士蛋糕	140
日式芝士蛋糕	142
炭烧芝士蛋糕	144
香橙优格芝士蛋糕	146
原味芝士蛋糕	148

慕斯蛋糕

茉莉花茶慕斯蛋糕	151
百香草莓慕斯	152
菠萝椰浆慕斯	154
黑白巧克力慕斯	157



黑芝麻慕斯蛋糕	158
红豆慕斯蛋糕	160
咖啡慕斯蛋糕	162
开心果乳酪慕斯蛋糕	164
芒果慕斯蛋糕	166
玫瑰茶慕斯蛋糕	168
玫瑰巧克力慕斯	170
木瓜椰奶慕斯蛋糕	172
柠檬慕斯蛋糕	174
牛奶慕斯蛋糕	176
帕菲慕斯蛋糕	178
巧克力樱桃慕斯	180
日本豆腐乳酪慕斯蛋糕	182
日风抹茶慕斯	184
西米慕斯蛋糕	187
香蕉巧克力慕斯蛋糕	188
樱桃慕斯蛋糕	190
榛果巧克力慕斯蛋糕	192

装饰蛋糕

小女孩	195
彩虹柳橙蛋糕	196
聪明的史努比	198
加菲猫	200
叮当猫	201
怪怪兔	202
果味唐老鸭	204

欢快的跳跳虎	206
鸡尾酒蜜桃蛋糕	208
加勒比海蛋糕	210
浪花朵朵	213
挪威黑森林蛋糕	214
欧式草莓巧克力花篮蛋糕	217
沙威雨蛋糕	218
天使之恋	220
威士忌蛋糕	222
维尼熊的世界	224
喜羊羊	226
欧式草莓甜蜜蛋糕	228

第四章

面 包

基础配料做法

蛋黄酱	231
黄金酱	231
广式菠萝皮	232
椰蓉馅	233
鸡尾馅	233
椰子馅	234
流沙馅	234
泡芙糊	235
酥菠萝	235
苹果馅	236
巧克力馅	236
起酥皮	237
乳酪克林姆馅	238
蒜蓉馅	238
乳酪馅	239
椰奶提子馅	239
沙拉酱	240
紫香面糊	240
香酥粒	241
松酥粒	241

主食面包

中法面包	243
法式芝麻棒	244
胡萝卜营养面包	246
牛油面包	248
全麦长棍面包	250
燕麦面包	252

花色面包

洋葱芝士面包	255
草莓面包	256
红豆辫子面包	258
蝴蝶丹麦面包	260
毛毛虫面包	262
美式提子面包	264
蜜豆黄金面包	266
奶油椰子面包	268
瑞士红豆面包	270
双色和香面包	272
维也纳苹果面包	274
椰奶提子丹麦面包	276
椰子丹麦面包	278
芝士可松面包	280

吐司

三文治吐司	283
蔓越莓吐司	284



培根芝士吐司	286
提子核桃吐司	288
香橙吐司	290
香菇芝士吐司	292

调理面包

香芹热狗面包	295
番茄热狗丹麦面包	296
火腿蛋三文治	298
焗烤肉松三文治	300
奶酪蓝莓面包	302
奶油吉士条	304
起酥肉松面包	306

第五章

西式点心

挞

雪花牛奶挞	311
布鲁椰尔洋梨挞	312
焦糖坚果挞	313
蛋挞	314
蔓越莓杏仁挞	316
奶酥挞	318
奶油水果挞	320
南瓜挞	322
泰坦苹果挞	324
无花果杏仁挞	326
杏仁芝士挞	328

派

香蕉乳酪派	331
荷兰乳酪派	332
鸡肉派	334
绿茶红豆派	336
柠檬派	338



牛肉派	340
无花果杏仁派	342
乡村水果派	344
杏桃派	346

酥

红豆包心酥	349
菠萝酥	350
草莓拿破仑酥	352
车轮酥	354
和味酥	356
红豆酥条	358
蓝莓酱酥	360
扭纹酥	362
肉松酥	364
松子果仁酥	366

布丁果冻

意大利奶酪布丁	369
薄荷奶冻	371
草莓蛋奶布丁	373
草莓优格冻	374
火焰布丁	375
红酒牛奶布丁	377
焦糖茶果冻	378
巧克力软心布丁	380

蓝莓酸奶冻	381
香槟青提冻	383
椰果芒果冻	384
樱桃奶酪冻	387
加州西梅布丁	388

第六章

中式点心

酥

冬瓜蓉酥	391
叉烧酥	392
豆沙蛋黄酥	394
豆沙佛手酥	396
豆沙扭酥	398
金盖酥	400
菊花酥	402
腊味酥	404
莲花酥	406
芝麻烧饼	407
莲蓉香雪酥	408
螺旋香芋酥	410
皮蛋酥	412
千层莲蓉酥	414
天天向上酥	416
蚬壳酥	418
雪梨酥	420
炸苹果酥	422

饼

鸡仔饼	425
叉烧烧饼	426
老婆饼	428
五仁酥饼	430
香葱烧饼	432
芝麻酥饼	434



第一章



烘焙基础知识和实用技巧

想在爱人生日时或者在节日里为家人、孩子、朋友送上自己制作的糕点吗？只要你准备好本章节里的基本原料和制作工具，按照书中的制作方法自己慢慢学习，你就可以烘焙出精致的美味糕点。



烘焙的文化

现在，烘焙食品受到了千家万户的喜爱，烘焙文化是怎么形成的呢？下面我们就一起来了解一下吧！

1 何谓烘焙食品

在世界绝大多数国家中，无论是人们的主食还是副食品，烘焙食品都占有十分重要的位置。“烘焙”可以说是舶来名词，来自“baking”，即经烘烤加工的谷类食品，通常被理解为面包那样的西式糕点。简言之，烘焙食品是以粮、油、糖、蛋等为原料基础，添加适量辅料，并通过和面、成型、焙烤等工序制成的口味多样、营养丰富的食品。

2 烘焙食品的由来

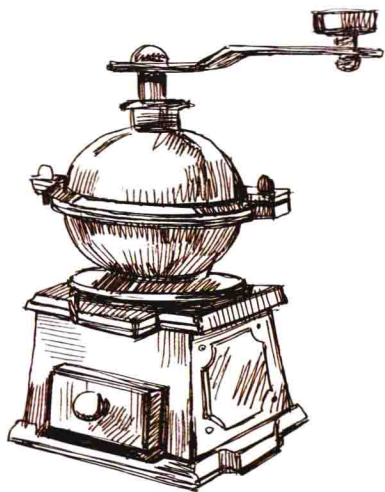
据史料记载，烘焙食品的起源是来自古代埃及人。埃及人最早发现并采用了发酵的方法来制作烘焙食品——面包。当时古埃及人已经会用谷物制作各种食品，例如将捣碎的小麦粉掺水和土豆及盐拌在一起调制成面团，然后放在土窑内烘烤，很可能当时有一些面团剩余下来，自然地利用了空气中的野生酵母，形成了发酵，当人们用这些剩余的发酵面团制作食品时，惊奇地发现面包变得松软而有弹性。最初埃及人所使用的烤炉是一种用泥土筑成的圆形烤炉，它上部开口，使空气保持流通，底部生火，待炉内温度达到相当高时，将火熄灭，拨出炉灰，将调好的面团放入炉底，利用炉内余热烤熟。用这种炉烤出的面包风味纯正，香气浓郁，很受消费者欢迎，而这种工艺也一直流传至今。

3 烘焙食品的特点与地位

烘焙食品不仅营养丰富，更具有其他食品

难以比较的优势。小麦粉特有的面筋成分，使得烘焙食品可以加工成品种繁多、风格各异的很多款式，由于便于保存和食用，品种丰富且不断推陈出新，使它倍受青睐。除传统的普通烘焙食品外，近些年又出现了强化营养、注重保健功能的烘焙食品。例如，荞麦保健蛋糕、螺旋藻面包、高纤维面包、全麦面包、钙质面包、全营养面包等，既可以在饭前或饭后作为茶点品味，又能作为主食。以上种种优点，使烘焙食品成为现代人最喜爱的食品之一。

在欧美国家，烘焙食品在人们的生活中占有极其重要的地位。几乎每一位家庭主妇都会做蛋糕和点心。每当亲朋好友聚会之时，主人往往会给客人献上自制的蛋糕或苹果派。漫步街头，自产自销的烘焙糕点店比比皆是，随时可买到新鲜的面包、蛋糕和点心。因此，烘焙工艺不仅是烹饪的组成部分，而且已经成为一种独特的食品文化。





烘焙常用原料与工具

制作蛋糕的原料丰富多样，人们往往看得眼花缭乱而掌握不到要领，尤其是新手更容易手忙脚乱。不过，只要参照以下给出的原料，就可以轻松又有要领地准备好所有需要的蛋糕原料，即使是毫无经验的人也不必慌张了。

1 砂糖

说到制作糕点的主要材料，糖在烘焙中的作用不容小视，它的作用不光是单纯地增加甜度那么简单，它还可以帮助打发全蛋或蛋白形成更持久的浓稠的泡沫状，可帮助打发的黄油呈蓬松的羽毛状，能使蛋糕组织柔软细致，并可使蛋糕上色、保湿及延长保存时间。制作时最好选颗粒较细小的精致砂糖，效果更佳。

2 油脂

是油和脂的总称，一般在常温下呈液态的称为油，呈固态或半固态的称为脂。油脂在食品中不仅有调味作用，还能调高食品的营养价值。制作过程中添加油脂，还能大大提高面团的可塑性，并使成品柔软光亮。

3 面粉

面粉是制作蛋糕的主要原料，其品种繁多，在使用时要根据需要进行选择。面粉的气味和滋味是鉴定其质量的重要指标。好面粉闻起来有新鲜的香味，嚼起来略具甜味。凡是有酸味、苦味、霉味和腐败臭味的面粉都属变质面粉。

4 乳品

乳品中的脂肪带给人浓郁的奶香味。在烘烤蛋糕时，乳品能使低分子脂肪酸挥发，奶香更加浓郁，使蛋糕更具风味。同时，乳品中含有丰富的蛋白质和人体所需的氨基酸，维生素

和矿物质也很丰富。而面粉中的蛋白质是一种不完全蛋白质，缺少赖氨酸、色氨酸和蛋氨酸等人体所需氨基酸，所以，在蛋糕中添加乳品，可以提高食用的营养价值。

5 蜂蜜

糕点中加进蜂蜜后，能给这些食品增添风味，还能改良品质。蜂蜜中含有大量的果糖，有保湿的作用，使糕点保持松软、不变干，这个特性在低温和干燥的环境中显得更为重要。

6 鸡蛋

鸡蛋是蛋糕中不可或缺的基本材料之一，它有起泡作用和保气功能，经过一番打搅之后能将空气吸收而保住空气，使其体积增加数倍，再经烘烤时不需要添加酵母或其他的化学膨大剂就能达到膨胀数倍的效果。鸡蛋除了能使蛋糕膨大之外，还有改善糕体质地、促进凝固等作用。



7 可可粉

有高脂、中脂、低脂和经碱处理、未经碱处理等数种，是制造巧克力蛋糕必需的材料，由于可可粉为酸性，大量使用会使蛋糕带有酸味。因此，可使用少量的苏打粉作为中和剂，还能起到使巧克力蛋糕颜色加深的作用。

8 和面机

和面机又称拌粉机，主要用来拌和各种粉料。它主要由电动机、传动装置、面箱搅拌器、控制开关等部件组成，利用机械运动将粉料、水或其他配料制成面坯，常用于大量面坯的调制。和面机的工作效率比手工操作高5~10倍，是面点制作中最常用的机器设备。

注意事项：

不要放过多的原料进和面机，以免高负荷运转对机器造成损坏。

9 打蛋机

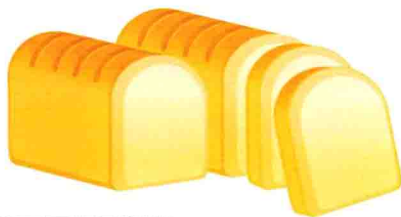
打蛋机又称搅拌机，它由电动机、传动装置、搅拌桶等组成，主要利用搅拌器的机械运动搅打蛋液、调味酱汁（沙司）、奶油等，一般具有分段变速和无级变速功能。多功能的打蛋机还兼有和面、搅打、拌馅等功能，用途较为广泛。打蛋器可以将鸡蛋的蛋清和蛋黄打散充分融合成蛋液，单独将蛋清和蛋黄打到起泡，可使搅拌的工作更加快速、均匀。

注意事项：

①机器设具必须有接地线保护操作安全。

②保持机器工作平稳，不可整机在晃动下工作。

③不可以用水冲洗设备。



④不可超量搅拌。

⑤搅拌馅料时，请用5档以下功率搅拌。

10 不锈钢盘

用于装盛液体材料，使材料易于搅拌。

注意事项：

每次用完后应清洗干净。

11 量杯

杯壁上有标示容量，可用来量取材料，如水、油等，通常有大小尺寸可供选择。

12 模具

大小、形状各异，制作不同形状面包时选取对应的模具。

注意事项：

应选择合适大小的模具，并注意保持模具的清洁。

13 发酵箱

发酵箱为面团醒发专用，能按要求控制温度和湿度。发酵箱型号很多，大小也不相同。发酵箱的箱体大都为不锈钢材料。发酵箱的工作原理是靠电热管将水槽内的水加热蒸发，使面团在一定温度和湿度下充分地发酵、膨胀。

14 毛刷

多为羊毛制品，用来刷蛋液、奶油、果胶等。



烘焙常见问题

烘焙过程中需要相当的细致、耐心和经验，才可以制作出美味的成品。然而，无论是新手还是有经验者，都难免出现这样那样的问题，导致烘焙成果不理想。下面列举出几个烘焙的常见问题，让你在制作过程中少走弯路。

1 用蛋糕油制作海绵蛋糕，为什么出炉后有时会出现塌陷？

这种现象的出现大多是由于按传统方法搅拌（最后加面粉的方法）却搅拌不足。有蛋糕油存在，面糊中有很多空气，如果最后加入面粉没有充分搅拌，就会出现面粉搅拌不足，面糊内空气太多，面筋形成太少，故烘烤时蛋糕会下塌。如果用直接法搅拌，出现这种情况则是水分太少、面糊过稠而引起的，多加水或油可以解决这一问题。

2 制作海绵蛋糕时，蛋糊没有达到理想的起发度，可否继续加蛋糕油？

蛋糕油是一种表面活性剂，其作用是降低蛋膜的表面张力，使空气容易进入面糊内。但是，当外界条件不理想或者蛋糕油用量不足时，自身效果会降低，即蛋糊充气不足。如果搅拌一段时间后发现蛋糊打不起来，再补加蛋糕油，其作用就不那么明显了。

3 面包放入醒发箱后，不是向上鼓，而是向四周摊泻，是什么原因？

面包坯在醒发过程中，前段时间面团应该往上涨，然后周边也变大，如果面团不往上涨而泻大，原因主要是面团的保气能力大，面筋的弹性降低，而延伸性太好。这种情况的出现

有如下几种可能：

- ①面粉的品质太差，面筋含量不足。
- ②面团搅拌过度或是压面次数太多，把面筋打断或压断了。
- ③面团的配方中柔性原料（油、水、糖等）太多。
- ④若用了二次发酵法，可能是面种发酵过度或是面种面粉用量太大，发酵时间过长。

4 制作泡芙要注意哪些问题？

面粉要过筛，以免出现疙瘩。

面团一定要烫透、烫熟，不能出现糊底的现象。

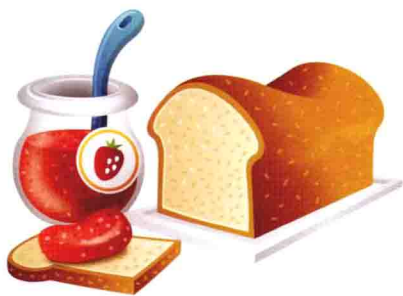
分次加入鸡蛋时，面糊必须搅拌均匀并上劲，否则会起砂，影响质量。

面糊的稠稀要适当，太稀或太稠都会影响制品的起发度。

烤盘不能刷油过多，最好用高温布垫底。

制品间的距离要适当，防止成品黏连。

烘烤过程中不能中途打开烤箱门。





新手烘焙攻略

在厨房里，烘焙正日益成为人们常用的烹饪手段之一，那么，烘焙究竟有哪些奥妙？

1 先从认识面粉开始

做面包需要用高筋面粉，这是面包组织细腻的关键之一。高筋面粉指面粉中蛋白质含量特别高者，一般在 11.5% 以上，平均可以达到 13%。

饺子粉不是高筋面粉，它的蛋白质含量大多在 10% ~ 11% 之间，达不到高筋面粉的标准，仍属于中筋面粉的范畴。但是，它是中筋面粉中蛋白质含量最高的粉类，所以，在没有高筋面粉的情况下，可以用它代替，作为权宜之计。

如何判断面粉的筋度呢？有一个最简单的办法：抓一把面粉，用手捏紧成块状，松开手，如果面粉立刻散开，就证明筋度很高；如果面粉还保持为块状，则证明筋度很低。

2 最重要的步骤之一：面团的搅拌

在面包制作过程中，面团的搅拌与面团的发酵处于同等重要的地位，同时影响着面包制作的成败。

搅拌，就是我们俗称的“揉面”，它的目的是使面筋形成。面筋形成过程以及它在面包制作中所起的作用如下：

面筋是由小麦蛋白质构成的致密、网状、充满弹性的结构。面粉加水以后，通过不断的搅拌，面粉中的蛋白质会渐渐聚集起来，形成面筋。搅拌得越久，面筋形成越多。而面筋可以包裹住酵母发酵所产生的空气，形成无数微小的气孔，经过烘焙以后，蛋白质凝固，形成

坚固的组织，支撑起面包的结构。所以，面筋的多少决定了面包的组织是否够细腻。面筋少，则组织粗糙，气孔大；面筋多，则组织细腻，气孔小。这也是做面包要用高筋面粉的原因。只有高含量的蛋白质，才能形成足够多的面筋。

要强调的是：只有小麦蛋白可以形成面筋，这是小麦蛋白的特性。其他任何蛋白质都没有这种性质。所以，只有小麦粉有可能做出松软的面包。其他黑麦粉、燕麦粉、杂粮粉等等，都无法形成面筋，它们必须与小麦粉混合以后才可以做出面包。有些烘焙师会使用 100% 的黑麦粉制作面包，但这种面包质地会十分密实，因为没有面筋的产生，无法形成细腻的组织。

揉面是个很辛苦的工作。为了产生足够多的面筋，我们必须在揉面上花大量的力气。制作不同的面包，面需要揉的程度不同。如果用机械搅拌，则搅拌过度也是一种常见的情况。面团揉到完成阶段以后，如果仍继续搅拌，面筋会断裂，面团变软变塌，失去弹性，最终会导致成品粗糙。因此，应该尽量避免搅拌过度。

有些配方的面团含水量很大，非常黏手，用手揉是十分困难的。这时候可以借助擀面杖来搅拌，但会非常费力气。因此，即使你喜欢并且坚持用手揉面，买一个和面机帮助你也是必要的。

3 最重要的步骤之二：面团的发酵

发酵是一个复杂的过程，简单来说就是酵母分解面粉中的淀粉和糖分，产生二氧化碳气

体和乙醇，二氧化碳气体被面筋所包裹，形成均匀细小的气孔，使面团膨胀起来。

发酵需要控制得恰到好处。发酵不足，面包体积会偏小，质地也会很粗糙，风味不足；发酵过度，面团会产生酸味，也会变得很黏，不易操作。

下面说说一次发酵、中间发酵与二次发酵。

除非时间非常仓促，我们可以搅拌好面团，整形进行一次发酵后就烘焙，其他时候都需要进行二次发酵。因为一次发酵的产品，无论组织和风味都无法和二次发酵的产品相提并论。

长时间的发酵会增加面包的风味，因此有些配方使用冷藏发酵，通过低温长时间发酵，得到别具口感的面包。但冷藏发酵有一个缺点，就是发酵时间不易控制，容易导致发酵过度或者发酵不足。如今这个问题有了解决的办法，那就是将冷藏发酵与中种法结合，单纯的冷藏发酵方法则不再使用。

第一次发酵，怎么判断是否已经发酵好了呢？普通面包的面团，一般能发酵到2 ~ 2.5倍大，用手指沾面粉，在面团上戳一个洞，洞口不会回缩就表示发酵好了；如果洞口周围的面团塌陷，则表示发酵过度。

第一次发酵完成后，我们需要给面团“减减肥”。把“变胖”的面团排气，让它重新“瘦”下来，然后分割成需要的大小，揉成光滑的小圆球状，进行中间发酵。

中间发酵，又叫醒发。走这一步是为了做好接下来的整形，因为如果不经醒发，面团会难以伸展，给整形带来麻烦。

中间发酵完成后，我们可以把面团整形成需要的形状。这也是非常重要的一步，它直接决定了你做出来的面包是不是够漂亮。每款面包的整形方法都不相同，可以根据方子来操作。要注意的是，整形时候一定注意将面团中的所有气体排出，只要有气体残留在面团中，最后烤出来就会变成大的空洞。

第二次发酵（又叫最后发酵），一般要求在38℃左右的温度下进行。为了保持面团表皮不失水，同时要保持85%以上的湿度。

如何保持这个温度和湿度，这是一度困扰很多人的问题。现今家庭专用的发酵箱大行其道，备受欢迎。如果家中尚没有这个专门工具，也可自己动手创造类似的环境：将面团在烤盘上排好后，放入烤箱，在烤箱底部放一盆开水，关上烤箱门，水蒸气会在烤箱这个密闭的空间营造出需要的温度与湿度。

