



无烟厨房

营养食谱丛书

# 面包机

# 营养食谱



吃出营养与健康

80 道面包机健康食谱

100 个健康营养知识

犀文图书 编著

厨房小家电巧利用，营养洁净美食轻松做。  
简单的原料、简洁的过程，制作出各式各样  
口感不一的面包餐点。让它的香气给您一天的  
温暖。



CTS



湖南美术出版社

无烟厨房  
营养食谱丛书

# 面包机 营养食谱

犀文图书 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

面包机营养食谱 / 犀文图书编著. -- 长沙: 湖南美术出版社, 2011.12

(无烟厨房营养食谱丛书)

ISBN 978-7-5356-4325-4

I. ①面… II. ①犀… III. ①保健—食谱 IV.

①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第039580号

## 无烟厨房营养食谱丛书

### 面包机营养食谱

出版人：李小山

策划出品：犀文图书

编 著：犀文图书

责任编辑：范琳

出版发行：湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销：湖南省新华书店

印 刷：深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本：1270×1012 1/64

印 张：12

版 次：2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号：978-7-5356-4325-4

定 价：96.00元(共八册)

### 【版权所有，请勿翻印、转载】

邮购联系：0731-84787105 邮 编：410016

网 址：<http://www.arts-press.com/>

电子邮箱：[market@arts-press.com](mailto:market@arts-press.com)

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：0755-88833688转8328



# 前言

## Preface



在这个人们物质生活大幅提升的时代，厨房小家电在替代日常厨房手工操作方面发挥了巨大的作用，成为巧妇们的得力助手。也成为了生活品味的象征，更代表着一种生活态度。倡导时尚个性的厨房小家电，以其新颖的设计、实用的功能、简单的操作，备受家庭主妇和单身贵族的喜爱。

《无烟厨房营养厨房丛书》选择了厨房生活中最常用的几款小家电，以通俗的文字、精美的配图，科学系统的介绍了每种小家电的使用技巧和美味食谱。为您除去油烟的困扰，轻松优雅地享受美食。

面包相信大家都吃过，可是您亲手做过吗？有了我们这本书，让您摆脱手工揉面的痛苦，变成面包大师，轻松做出可口的喷香面包。本书详细介绍了制作面包所需要的工具、材料、步骤，还有制作各种面包的详解过程，图文并茂、清晰生动。每一款面包的烘焙过程，都是一次充满新意和期待的幸福之旅！

目  
录

|             |           |         |    |
|-------------|-----------|---------|----|
| 面包机使用小常识    | 1         | 咖喱鸡照烧面包 | 23 |
| <b>原味面包</b> | <b>3</b>  | 奶油肉松包   | 24 |
| 甜面包         | 4         | 甜甜圈     | 25 |
| 果仁面包        | 5         | 花生圈     | 26 |
| 肉松面包        | 6         | 脆皮榴莲圈   | 27 |
| 火腿面包        | 7         | 爪哇酱肉焗法包 | 28 |
| 菠菜面包        | 8         |         |    |
| 巧克力面包       | 9         | 台式菠萝包   | 29 |
|             |           | 法式蒜蓉片   | 30 |
| 全麦面包        | 10        | 奶香片     | 31 |
| 法式吐司        | 11        |         |    |
|             |           | 汉堡包     | 32 |
| <b>西式点心</b> | <b>12</b> | 花生餐包    | 33 |
| 杂果三文治       | 13        | 热狗包     | 34 |
| 芝士三文治       | 14        |         |    |
| 手卷三文治       | 15        | 火腿玉米包   | 35 |
| 莲香三文治       | 16        | 墨西哥包    | 36 |
| 蛋片三文治       | 17        | 提子餐包    | 37 |
| 花生酱烧面包      | 18        |         |    |
|             |           | 吉士沙拉包   | 38 |
| 南洋咖呷酱牛油烧面包  | 19        | 红豆酥皮包   | 39 |
| 蓝莓酱烧面包      | 20        | 蓝莓排包    | 40 |
| 椰香多士        | 21        | 火腿三宝    | 41 |
| 英式三文治       | 22        | 奶黄包     | 42 |





## 中式点心 52

牛肉包 53

麦丽香粗粮包 54

可爱猪仔包 55

韭菜煎饺 56

芹菜锅贴 57

酸豆角肉饺 58

菠菜蒸饺 59

鱼包饺 60

辣子水饺 61

玉米蒸饺 62

水晶萝卜饺 63

日式紫菜饺 64

手工肉菜水饺 65

紫米烧卖 66

鱼肉烧麦 67

孜然牛肉卖 68

点红干蒸 69

鱼线紫菜抄手 70

锦卤云吞 71

咖喱鸡柳卷 72

玉液琼浆包 73

雪里蕻烤鸭包 74

香菇滑鸡包 75

网皮香煎包 76

清汤鱼蓉窝 77

冬蓉榄仁包 78

香滑椰汁包 79

香菇滑鸡煎饼 80

雪里蕻烤鸭煎饼 81

洋葱牛肉煎饼 82

香肠饼 83

香麻花生饼 84

沙茶牛肉炒面 85

油泼面 86

奶油豌豆面 87

蟹肉面 88

牛肉面 89

川味凉面 90

香葱油面 91

椰槠包 43

毛毛虫 44

香麻三角包 45

黄桃奶油包 46


豆沙包 47

牛角包 48

布丁香酥面包 49

面包的小知识 50

## 面包机使用小常识



面包机就是制作面包的机器。现在的面包机都具备完整的智能菜单，可以实现从和面搅拌、发酵到制作成品的全自动智能制作，一键即可完成整个过程。您只需要按照食谱添加原材料，然后根据相应需求选择相应的菜单，再选择重量，按下“开始”键，面包就开始制作了。等和面、发酵、烧烤等程序自动完成后，美味营养的面包就新鲜出炉，您就可以让家人轻松享受可口的面包了。

面包机相对于制作面包的传统手工方法来说，具备着明显的优势：

1. 手工和面，不仅会让面粉四处飞散，造成清洁麻烦，而且揉好面后双手、肩膀都会酸痛不已，让您对亲手制作的面包望而却步。而使用面包机，只要一个按键就可以轻松完成所有步骤，干净利落，并且清洗方便。

2. 揉好面粉后盖上保鲜膜，等待面粉发酵的过程中，完全达不到所需要的温度——34℃，冬天的效果会更差。面包机可以轻松帮您解决这个难题，面包机可保持自动恒温，卫生效果好，随时都可以做出优良的面包。

3. 市场上售卖的面包果酱为延长保存时间，加入了各种各样的添加剂和

防腐剂，长期食用，不利于健康。面包机不但能做面包、蛋糕，还可以做各种口味的果酱。DIY制作，不含防腐剂，有益健康。

面包机可以让您在每天的任何时间都可以吃到新鲜、营养、健康的面包，它采用电脑芯片控制，将面包房内十几道复杂的工序简化成轻松的操作。还可以通过延迟控制，在您需要食用时将面包制作好。面包机的功能非常强大，不仅可以制作普通的白面包，还能制作全麦面包、玉米面包等粗粮面包和法式面包、甜面包、蛋糕等风味的面包。它的安全性能也很高，有双重接地保护、限温保护、自动控温，故障自检等多重保障。

在使用面包机时，最好不要在制作过程中打开顶盖。拆卸内桶时，不可强行向上拔出，应轻轻向左稍旋转后再拔出。首次使用机器时，由于发热管表面涂有一层保护油，它会随着温度的升高而蒸发，此时会闻到一股焦味，这属正常现象。焦味稍后就会消失，请不必担心。





原味面包



# 甜面包



## 原料:

鸡蛋1个, 食用油25毫升, 盐3克, 糖25克, 高筋面粉500克, 酵母5克, 白芝麻10克, 全蛋液50克。

## 制作过程

- 1.将水、鸡蛋、食用油、盐、糖放入面包机搅拌均匀。
- 2.放入面粉和酵母, 按下按钮自动搅拌成光滑的面团。
- 3.自动发酵面团, 发酵完成时, 表面刷蛋液, 撒适量芝麻装饰。
- 4.自动烘焙到面包完成即可。

## 小贴士:

芝麻有黑白两种, 食用以白芝麻为好, 补益药用则以黑芝麻为佳。

## 营养功效

芝麻中含有丰富的维生素E, 能防止过氧化脂质对皮肤的伤害, 抵消或中和细胞内有害物质游离基。

# 果仁面包

## 原料：

鸡蛋1个，食用油25毫升，盐3克，糖25克，高筋面粉500克，酵母5克，核桃仁10克，全蛋液50克。

## 制作过程

- 1.将水、鸡蛋、食用油、盐、糖放入面包机搅拌均匀。
- 2.放入面粉、酵母、核桃仁，按下按钮自动搅拌成光滑的面团。
- 3.自动发酵面团，发酵完成时，表面刷蛋液，撒适量核桃仁装饰。
- 4.自动烘焙到面包完成即可切片食用。

## 小贴士：

有痰火积热或阴虚火旺者忌食用核桃。



## 营养功效

补肾温肺，润肠通便。

# 肉松面包



## 原料:

鸡蛋1个, 食用油25毫升, 盐3克, 糖25克, 高筋面粉500克, 酵母5克, 肉松25克, 全蛋液50克。

## 制作过程

- 1.将水、鸡蛋、食用油、盐、糖放入面包机搅拌均匀。
- 2.放入面粉、酵母, 按下按钮自动搅拌成光滑的面团。
- 3.自动发酵面团, 发酵完成时, 表面刷蛋液, 撒适量肉松做装饰。
- 4.自动烘焙到面包完成即可。

## 小贴士:

肉松是用猪的瘦肉或鱼肉、鸡肉除去水分后制成的。

## 营养功效

增进食欲, 益气生津。

# 火腿面包

## 原料：

鸡蛋1个，食用油25毫升，盐3克，糖25克，高筋面粉400克，酵母5克，火腿80克，全蛋液50克。

## 制作过程

- 1.将水、鸡蛋、食用油、盐、糖放入面包机搅拌均匀。
- 2.放入面粉、酵母，按下按钮自动搅拌成光滑的面团。
- 3.自动发酵完成后排气，卷入火腿片，再次发酵。
- 4.发酵完成时，表面刷蛋液，撒适量火腿和葱花做装饰。
- 5.自动烘焙到面包完成即可切片食用。

## 小贴士：

火腿制作经冬历夏，经过发酵分解，各种营养成分更易被人体所吸收。



## 营养功效

养胃生津，益肾壮阳。

# 菠菜面包



## 原料：

菠菜汁250克，鸡蛋1个，食用油25毫升，盐3克，糖25克，高筋面粉500克，酵母5克，酥粒20克，全蛋液50克。

## 制作过程

1. 将菠菜汁、鸡蛋、食用油、盐、糖放入面包机搅拌均匀。
2. 放入面粉、酵母，按下按钮自动搅拌成光滑的面团。
3. 自动发酵面团，发酵完成时，表面刷蛋液，撒适量酥粒做装饰。
4. 自动烘焙到面包完成即可。

## 小贴士：

肾炎和肾结石患者不宜吃菠菜。



菠菜能止渴润肠，滋阴平肝。

# 巧克力面包

## 原料：

鸡蛋1个，食用油25毫升，巧克力粉18克，盐3克，糖25克，高筋面粉500克，酵母5克，杏仁25克，全蛋液50克。

## 制作过程

- 1.将水、鸡蛋、食用油、盐、糖放入面包机搅拌均匀。
- 2.放入面粉、巧克力粉、酵母，按下按钮自动搅拌成光滑的面团。
- 3.自动发酵面团，发酵完成时，表面刷蛋液，撒适量杏仁片做装饰。
- 4.自动烘焙到面包完成即可。

## 小贴士：

阴虚咳嗽及大便溏泄者忌吃杏仁。



## 营养功效

润肠通便，滋润补肺。

# 全麦面包



## 原料：

鸡蛋1个，食用油25毫升，盐3克，糖25克，高筋面粉400克，全麦面粉100克，酵母5克，全麦片、瓜子仁各4克，全蛋液50克。

## 制作过程

- 1.将水、鸡蛋、食用油、盐、糖放入面包机搅拌均匀。
- 2.放入高筋面粉、全麦面粉、酵母，按下按钮自动搅拌成光滑的面团。
- 3.自动发酵面团，发酵完成时，表面刷蛋液，撒适量全麦片和瓜子仁做装饰。
- 4.自动烘焙到面包完成即可。

## 小贴士：

面包出炉后最好放上两个钟头再吃。

## 营养功效

全麦面包包含B族维生素，对疲倦、腰酸背痛、食欲不振、脚气病及各种皮肤病均有一定的预防和食疗效果。



# 法式吐司

## 原料：

鸡蛋1个，食用油25毫升，盐3克，糖15克，高筋面粉500克，酵母5克，白芝麻10克，全蛋液50克。

## 制作过程

- 1.将水、鸡蛋、食用油、盐、糖放入面包机搅拌均匀。
- 2.放入面粉和酵母，按下按钮自动搅拌成光滑的面团。
- 3.自动发酵面团，发酵完成时，表面刷蛋液，撒适量白芝麻做装饰。
- 4.自动烘焙到面包完成即可。

## 小贴士：

糖尿病患者不宜多食吐司。



## 营养功效

常食芝麻可使皮肤白皙润泽，并能防止各种皮肤炎症。