

家庭面包制作



JTMBZZ



辽宁人民出版社



河南新专00205627



JTMBZZ

家庭面包制作

辽宁人民出版社

YCB 创意工作室

晓兵 嗣琳 郑敏 爱顺 庆珍 王庆
王伟 安娜 刘宾 文君 王琛 德懋
竞秀 晓美 芦弘 新新 洋洋 晓青
英珏 立春 杨桦 韩蕊 郑婷 千舒

图书在版编目 (CIP)数据

家庭面包制作 / 晓兵主编. — 沈阳: 辽宁人民出版社,
1998.8

ISBN 7-205-04294-1

I. 家… II. 晓… III. 面包 - 食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 16441 号

辽 宁 人 民 出 版 社 出 版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码: 110001)

辽宁美术印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本: 880 × 1230 毫米 1/16 字数: 180 千字 印张: 9

印数: 1—8 000 册

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 王英伟 版式设计: 晓 兵

封面设计: 晓 兵 责任校对: 刘 芳

定价: 29.80 元



无脂面包

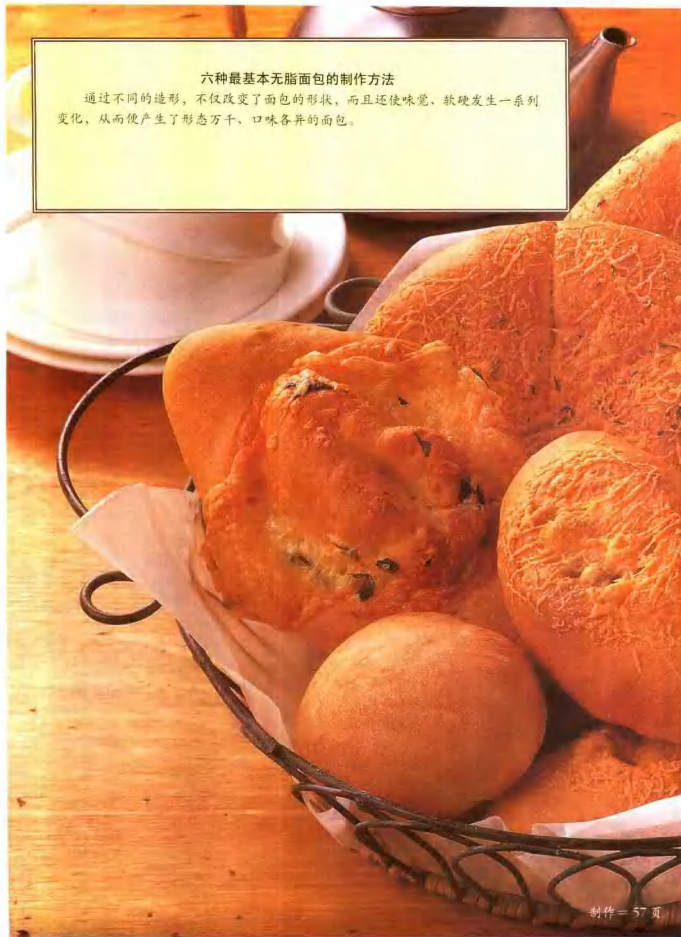


最原始的无脂面包做法非常简单，仅用面粉、酵母、盐和水。随着人们对发酵技术的掌握，便将其巧妙的运用于面包制作业中。并使面包的口味发生了很大的变化，变得可代替主食与菜肴同用，其诱人的香味越过千山万水，渊远流长。

本章介绍的无脂面包，除面粉外还加有白糖、油脂和其他配料。但是，在基本配比中，均按无脂面包要求，将糖份和油脂分别控制在7%和5%以下，同时，还配有与面包配餐的菜肴，营养均衡、食用方便。

六种最基本无脂面包的制作方法

通过不同的造形，不仅改变了面包的形状，而且还使味觉、软硬发生一系列变化，从而便产生了形态万千、口味各异的面包。



制作 = 57 页





制作 = 59 页



制作 = 63 页



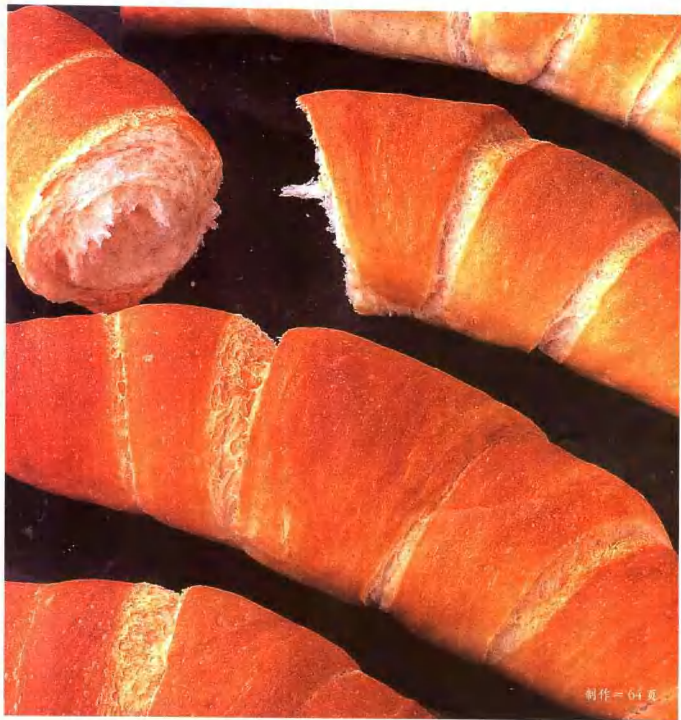
秋莉面包的配菜：苹果、红薯、核桃仁沙拉

原料 (4 人份)：红薯 500 克，苹果 1/2 个，核桃仁少量，蛋黄酱 4 大匙，盐、胡椒粉、蘑菇各少许。

作法：①红薯去皮蒸熟切成小块，苹果去核带皮切成 1cm 左右的小块。

②将红薯和苹果用蛋黄酱拌匀，加入盐、胡椒粉，撒上核桃仁。

③装盘放蘑菇点缀。



制作=64页



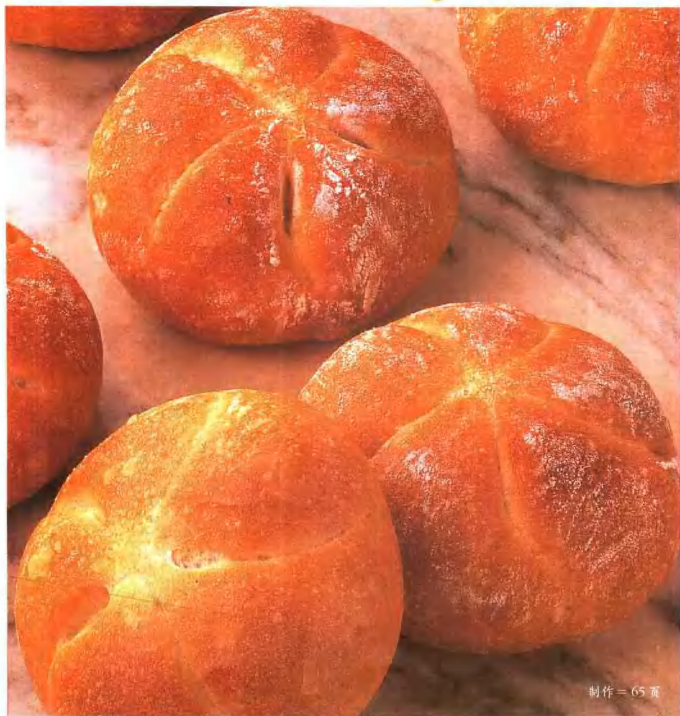
黑仑面包卷的配菜：蚕豆汤

原料(4人份): 蚕豆(鲜) 150克、咸肉 100、水 2杯、鲜奶 1/2杯、固体汤料 1个、盐、胡椒粉少许。

作法: ①将蚕豆加盐煮熟后去皮。

②咸肉切细丝用小火炒一下, 蚕豆捞出4个后加水、汤料煮烂晾凉, 用搅拌机磨碎。

③将锅内放入②和鲜奶, 边搅搅边加热, 放入盐和胡椒粉, 稍凉后放入留出的4粒整蚕豆。



制作 = 65 页



凯萨面包的配菜：烤猪排、芥末酱。

原料（4人份）：猪里脊肉4块（每块120克）、咸肉4片、芥末酱（用芥末1大匙、鲜奶1/2杯、白葡萄酒40cc调制成）、盐、胡椒粉、色拉油、绿菜叶（两种）、山蘑菇、淀粉。

作法：①每块猪肉切成2块用1/2片咸肉卷好，放入盐、胡椒粉。煎锅放油加热，将肉块两面煎一下，然后放入于热180℃的烤箱里，烤制20分钟至熟透。

②调好芥末酱。

③将山蘑菇煮熟，青菜用开水焯好后用淀粉勾芡轻炒浇在肉块上。



制作 = 66 页



扭扣芝麻面包的配菜：开胃菜3种

原料 (4人份): A. (煮大豆1/2杯、元葱1/4个、淹制仙人掌少许、红辣椒1个)
a 白葡萄酒醋2小匙、橄榄油、白糖各1小匙、柠檬汁、盐、胡椒面各少许
B. (鲑鱼5条、元葱1/4个、胡萝卜、芹菜各5cm、时萝)
b 橄榄油2', 大匙、白葡萄酒醋1大匙、白糖1小匙、盐、胡椒面各少许
C. (文蛤12个、酒适量、菜花1块、蒜、盐、胡椒各少许、橄榄油1小匙)
作法: A. 将元葱切碎片与仙人掌末儿、大豆一起混入a中, 放入红辣椒作装饰
B. 将5条鲑鱼捣碎, 与切碎的元葱、大蒜、芹菜混入b中, 装饰上时萝
C. 文蛤浇酒蒸一下, 开水烫过的菜花, 用油和大蒜炒, 加入盐和胡椒面



制作 = 67 页



制作=68页



玫瑰面包的配菜：花色拉

原料 (4人份): 夏南瓜1个、干酪、带花和叶的菜适量、调味汁 (橄榄油3大匙、醋1大匙、盐1/2小匙、胡椒粉少许)、盐。

作法: ①将夏南瓜切成5mm厚的圆片, 放入加盐的热水里煮一下, 干酪切成块与切碎的花和叶菜拌匀装盘。②调味汁调好后浇在①上面。



制作主料(克)



月芽儿面包的配菜：葱心汤

原料 (4人份): 长葱1根、汤5杯、芹菜、酒、盐、胡椒。

作法: 将长葱剥去老皮, 切成4~5cm长的段, 葱心过粗要从中间切开, 然后将葱放入汤内, 文火煮30分钟。放入酒、盐、胡椒等调味品, 装入碗里放芹菜点缀。

★汤可用自制的各种老汤, 也可用106页的牛舌清汤。



制作=70页



香肠面包的配菜：泡菜

原料(随意): 黄瓜2根, 胡萝卜2根, 甜椒(红、黄)各1个, 口蘑8个, 芹菜1根, 莲藕1节, 小白菜1棵, 萝卜1/2个。
A(白醋、水各2杯, 白糖4大匙, 盐、胡椒粒(黑)各少许, 桂皮2块。)

作法: 洗净蔬菜, 切适当块(片), 然后将蔬菜和A放入锅内, 轻煮一下, 冷却后倒入容器内。放进冰箱冷藏, 由第二天算起合计放置15天后便可食用。



制作=71页



圆面包的配菜：熏鲑鱼加小白菜沙拉

原料 (4人份): 熏鲑鱼8~10块、小白菜12颗、百合根1/2个、酱汁(蛋黄1个、橄榄油3大匙、芥末2小匙、白醋1小匙、盐1小匙、胡椒少许)。

作法①小白菜用开水焯一下, 去根留叶冷却, 百合根切片用开水焯一下冷却。

②将熏鲑鱼块和①装盘浇酱汁。



套环面包的配菜：酱肝三明治

原料：酱肝、青椒、芥末叶、水果罐头、白醋少许。

作法：将酱肝切片沾醋与青椒一起夹入面包圈，再配上芥末叶和喜欢的水果罐头。