

面粉点心

大会串

长谷川芳子 编著
(日) 阿部德惠

浙江科学技术出版社



厨房里的面粉
是一种潜藏无限魔力的材料

图书在版编目(CIP)数据

面粉点心大会串 / (日) 长谷川芳子, 阿部德惠编著.
—杭州: 浙江科学技术出版社, 2005
(饮食新天地)
ISBN 7-5341-2003-9

I. 面... II. ①长... ②阿... III. 面点—
食谱—世界 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 053217 号

KONA KARA HAJIMERU RECIPE

©2000 ORANGE PAGE

Originally published in Japan in 2000 by THE ORANGE PAGE INC.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

浙江省版权局著作权合同登记号 图字:11-2002-94 号

饮食新天地

面粉点心大会串



编 著 (日) 长谷川芳子 阿部德惠
责任编辑 梁 峥(zjstp@21cn.com)
封面设计 孙 菁
出 版 浙江科学技术出版社
印 刷 浙江新华印刷技术有限公司
发 行 浙江省新华书店
开 本 889 × 1194 1/16
印 张 8.5
版 次 2005 年 1 月第 1 版
印 次 2005 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5341-2003-9
定 价 45.00 元

面包 比萨 包子 蒸饺 午茶点心……
幸福 就是香喷喷的面粉点心刚出炉



饮 食 新 天 地

面粉点心大会串



(日) 长谷川芳子 编著
阿部德惠

浙江科学技术出版社

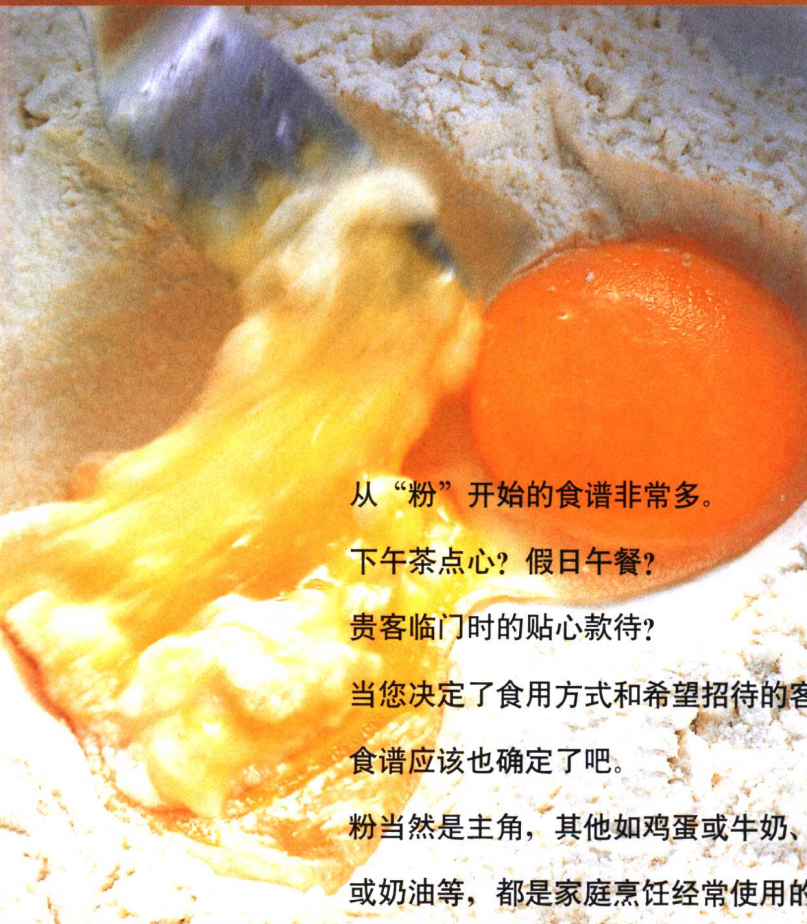
随时储备于厨房里的面粉是一种潜藏无限梦想“魔力”的材料。

制作前只是一堆不起眼的“粉”，制作后却变成了膨松柔软的面包、香甜可口的蛋糕、香气宜人的比萨或热乎乎的面包，甚至可以制作成纯手工的意大利面！

本书将尝试着为您提供许多充满面粉魅力的食谱。

Flour...call it magic!





从“粉”开始的食谱非常多。

下午茶点心？假日午餐？

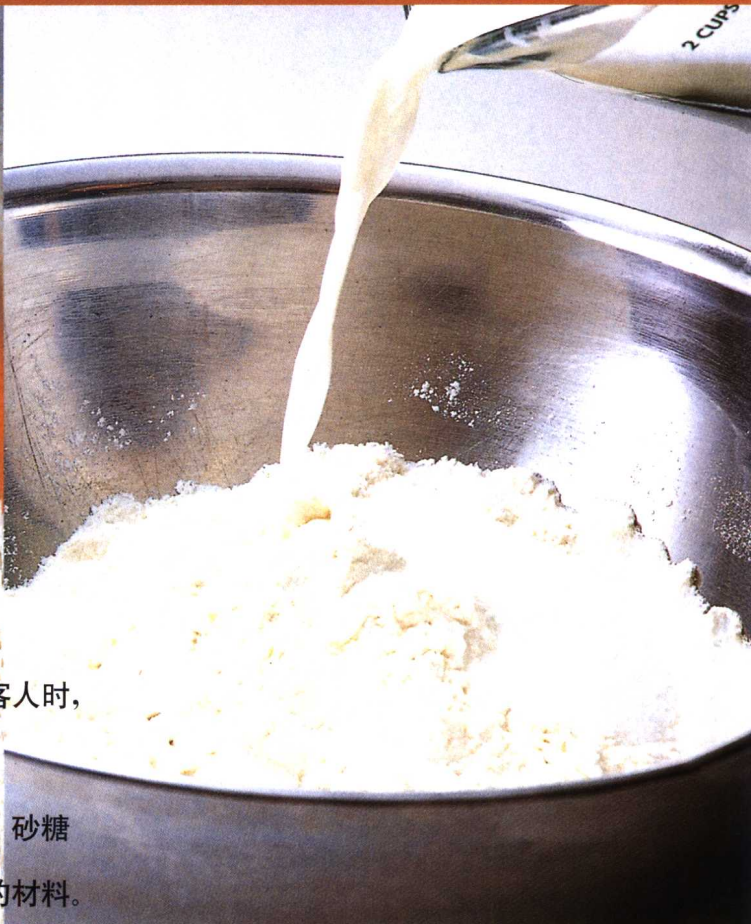
贵客临门时的贴心款待？

当您决定了食用方式和希望招待的客人时，
食谱应该也确定了吧。

粉当然是主角，其他如鸡蛋或牛奶、砂糖
或奶油等，都是家庭烹饪经常使用的材料。

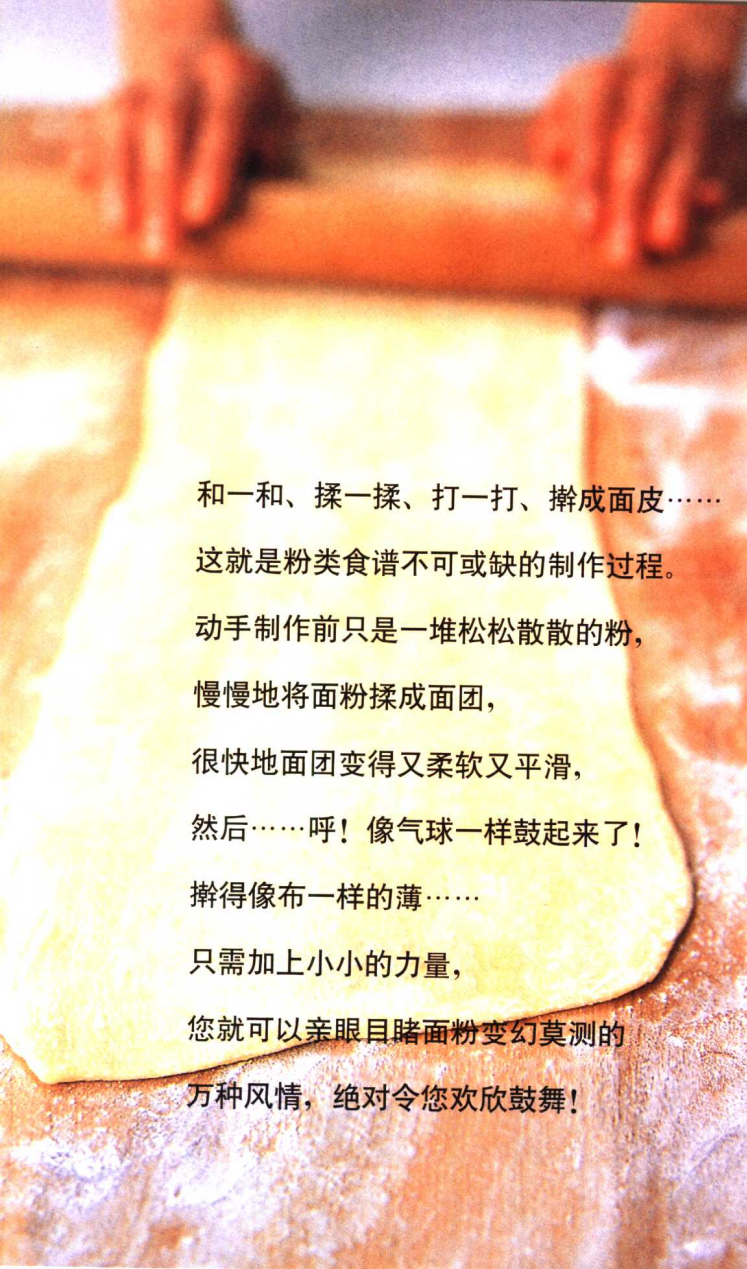
随时都能动手做

正是粉类食谱最逗人开心之处。



Add, mix, and the adventure starts.





和一和、揉一揉、打一打、擀成面皮……

这就是粉类食谱不可或缺的制作过程。

动手制作前只是一堆松松散散的粉，

慢慢地将面粉揉成面团，

很快地面团变得又柔软又平滑，

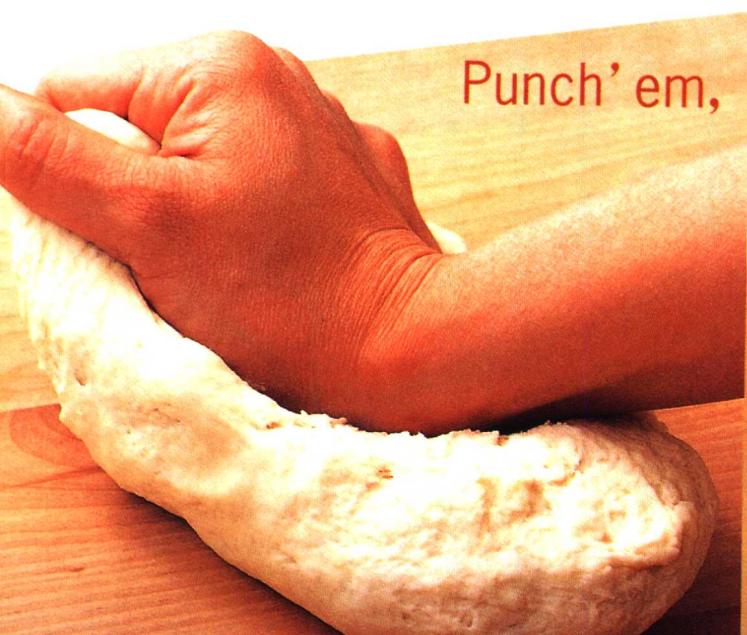
然后……呼！像气球一样鼓起来了！

擀得像布一样的薄……

只需加上小小的力量，

您就可以亲眼目睹面粉变幻莫测的

万种风情，绝对令您欢欣鼓舞！



Punch' em, knead' em, roll' em
...enjoy' em!





想捏成什么形状就捏成什么形状，

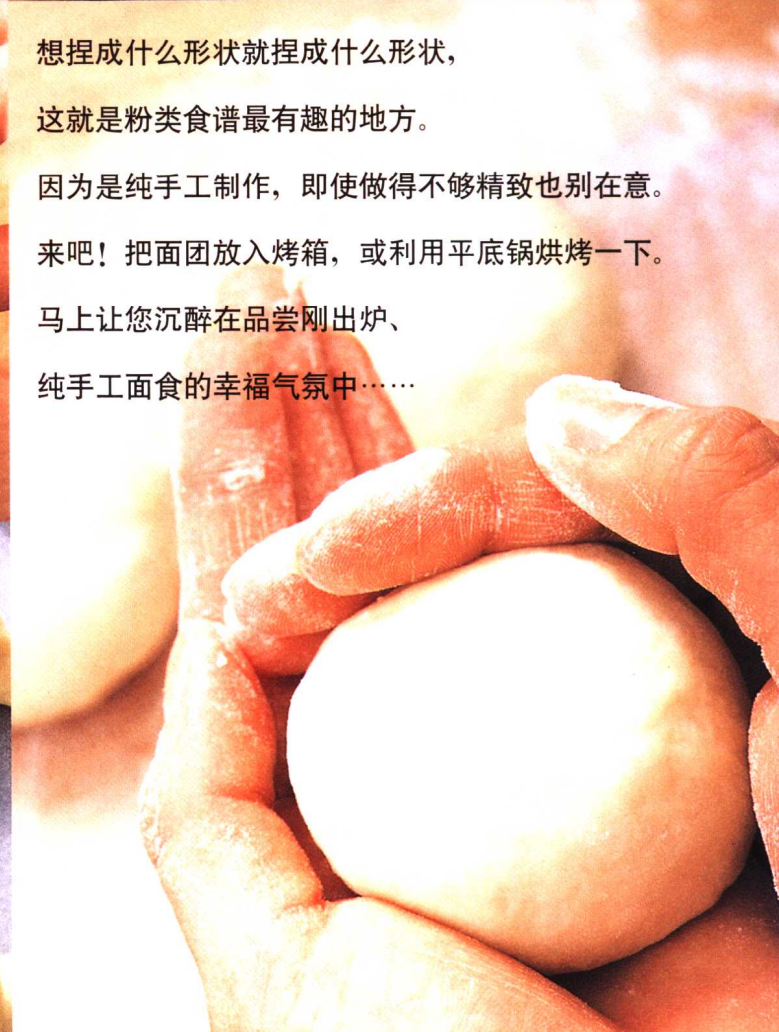
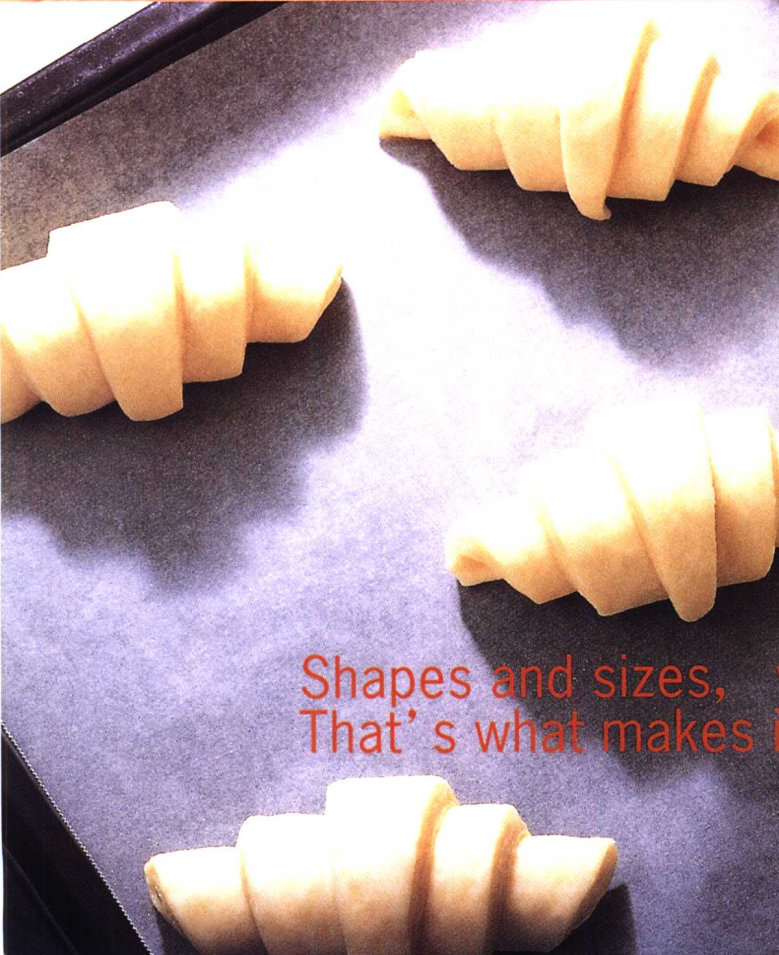
这就是粉类食谱最有趣的地方。

因为是纯手工制作，即使做得不够精致也别在意。

来吧！把面团放入烤箱，或利用平底锅烘烤一下。

马上让您沉醉在品尝刚出炉、

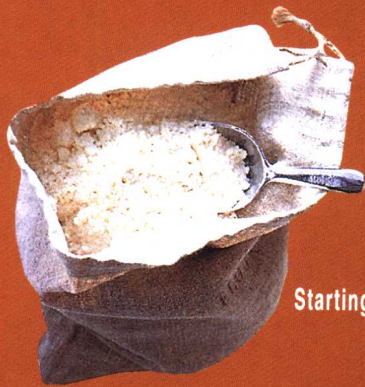
纯手工面食的幸福气氛中……



Shapes and sizes, with a difference.
That's what makes it special...



C O N T E N T S



Starting from the very beginning.

从“粉”开始

刚出炉的面包……8

您绝对可以做得很可口

简单的小面包

小面包……14

芝麻面包……16

乳酪面包……17

令人激赏的口味 & 造型

面包店的超人气面包

百吉饼……20

可可百吉饼 & 洋葱百吉饼……22

百吉饼三明治……23

奶油面包……24

大蒜奶油面包……25

奶油吐司面包……27

牛奶面包……28

白色吐司……31

可颂面包……34

全麦乡村风味面包……37

葡萄干 & 核桃黑面包……38

不需要烤箱的

家常菜面包

香浓顺口的乳酪面包……42

咖喱面包 & 腊肠卷……44

烟熏鲑鱼烤饼 & 火腿烤饼……45

从“粉”开始

超人气的意大利面 & 比萨……46

只要1个小时，经典意大利面与酱料就完成了！

纯手工意大利面

基本的意大利面……52

●口味加上香味，
赏玩色彩缤纷的意大利面

胡椒意大利面……54

番茄意大利面……54

香草意大利面……54

●最喜爱的意大利面

搭配最喜爱的酱料

罗勒乳酪糊意大利面……55

炭烧意大利面……55

意大利肉酱面……55

●挑战意大利面

千层派……57

双色宽条意大利千层派……57

迷你意大利面……59

奶油烟熏鲑鱼迷你通心面……59

意大利水饺……61

番茄意大利水饺……61

享受膨松面团和配色游戏的乐趣

纯手工比萨

基本比萨面团……64

●比萨酱料也是纯手工制作

比萨酱料……65

培根 & 洋葱比萨……66

蔬菜沙拉比萨……67

海鲜比萨……67

●挑战意大利面饼

意大利面饼……69

橄榄意大利面饼……69

香草意大利面饼……69

意大利三明治……70

鲜火腿意大利三明治……70

番茄乳酪派……71

从“粉”开始

热乎乎的点心中……72

包子最自豪的就是面皮

肉包……78

酸菜肉包……80

咖喱包子……81

奶黄包……82

豆沙包……83

花卷……85

中式三明治——割包……85

叉烧割包……85

蔬菜割包……85

在家轻松制作

美味道地的小吃

煎饺……88

水饺……91

韭菜盒子……93

小笼包……95

鲜虾蒸饺……98

春饼（斤饼）……100

照烧鸡肉卷……101

蒜苗猪肉卷……101

葱油饼……103

萝卜糕……105

只要有“粉”就可以马上动手做

下午茶点心……106

利用平底锅 & 炒菜锅制作

简单的小点心

传统甜甜圈……112

巧克力甜甜圈……113

芝麻甜甜圈……113

美式煎饼……115

奶油薄饼……116

巧克力奶油薄饼……117

乳酪奶油薄饼……117

蒸蛋糕……119

松饼……121

使用一个调理锅，烘烘烤烤就可完成的点心

烘烤小点心

比司吉……124

芝麻比司吉……126

全麦葡萄干比司吉……127

焦糖蛋糕……129

方形香蕉蛋糕……131

摩卡咖啡蛋糕……133

巧克力块饼干……135

椰子饼干……135



动手制作前……

- 本书中所使用的大匙容量为15ml、小匙容量为5ml、一杯容量为200ml。
- 因烤箱机种不同，加热温度及加热时间会略有不同，请依实际状况增减烘焙时间。
- 无特别标示时砂糖是指高级白砂糖。此外，使用一般白砂糖亦可。
- 1kcal=4.2kJ。

从“粉”开始

刚出炉的面包



“真的是纯手工面包？我一直以为是买的呢！”惊讶。“可以品尝到刚出炉的味道耶！”惊喜。“假使早餐能吃到纯手工面包就太完美了！”羡慕……不管出于什么动机，最重要的是准备一个“烤个面包尝尝看吧”的好心情。“烤面包实在太难了！”要改变这样的印象的确不太容易。事实上，欧美人做面包和我们做饭一样，自古以来都是在家动手亲自制作。制作面包本来就是一件既简单又轻松的事情。只需备妥制作面包的两大材料——面粉和酵母，马上就可以动手做。除了揉面团、使劲敲打面团的过程能令人通体舒畅外，还可以依照自己的嗜好将面团揉成圆形、擀成薄片，让您亲身体验一下捏弄黏土般的乐趣呢！等待面团发酵的时候，更可以让您亲眼目睹面团逐渐膨胀、变大的过程。在闻着烤箱飘出来的阵阵香味中，期待面包出炉的心情不断地加温。烤出来的形状或许与照片不太一样，没关系！别介意！这就是纯手工面包的魅力所在。







面包材料——粉

面粉种类依面筋成分强弱可分为低筋、中筋、高筋面粉。制作面包的面粉以面筋成分最强的高筋面粉为主。面筋即面粉中所含的蛋白质吸收水分后经外部力量搓揉而形成的一层富弹性、具黏性的网状膜。面筋包裹住面团能够防止面团一面发酵一面向外释放气体，保证面团像吹气球般鼓胀起来。制作面包时，可以高筋面粉为主材料，混合全麦粉

(由整颗小麦碾制而成，含丰富的膳食纤维、维生素、矿物质)或黑麦粉(由黑麦碾制而成，酸味为其主要特征)，而为了增添面包的细致口感，亦可添加低筋面粉。当无法分辨高筋、低筋面粉时，只需用手抓一把面粉握在手中，放开手掌后形状不变者为低筋面粉，立即散开者为高筋面粉。

面包的保存

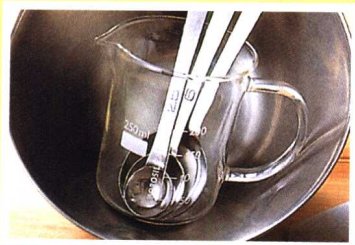


想保存两三天时，可将纯手工面包放入塑料袋，置于室温状态下，享用前最好放入烤箱加热。希望长期保存时，小面包最好个别包装；大面包则以切片后一片片分别装入塑料袋，再放入冷冻室冷冻为佳，享用前先置于室温下解冻，用铝箔包裹后放入烤箱中加热，如此即可随时品尝到美味可口的纯手工面包。此外，有人提议说：“能不能把面团揉好后冷冻起来呢？”我们的建议是：家庭用冰箱制冷不足，并不适合！假使您坚持这么做，建议您将面包烘烤时间缩短三成左右（将必须烘烤15分钟的面包缩短为烘烤10~11分钟，大约烘烤成淡黄色）后冷冻，食用前再将面包烤熟。

酵母是取自植物或水果的酵母菌种之一，是制作面包时不可或缺的材料。食谱中通常使用有“干酵母”之称的酵母菌，它呈颗粒状，由活酵母干燥而成。虽然不是大家所熟悉的材料，但只要了解了它的基本结构，使用起来就不困难。假如购买回来的是冬眠期酵母，只需为它补充能量——养分、置于一个适当的温度环境，即可促使酵母苏醒。酵母苏醒后开始运动就会不断地往外释放气体，这就是面团膨胀的主要原因。酵母所需养分以糖分为主。因此，将酵母添加入锅中时应尽量靠近砂糖。相反地，盐或油类具有抑制酵母活动的作用，添加酵母时必须远离这些材料。因此，计量时最好依酵母、砂糖、盐、油等顺序来计量。其次，所谓适当的温度，大约为30℃。这就是为什么必须先加水加热后再添加材料或为了促进面团发酵必须放置在较温暖场所的主要原因。面团放入烤箱后至温度上升到40℃期间，发酵作用将继续进行，面团亦将继续膨胀，温度上升到50℃时发酵作用停止。酵母一旦接触空气就会逐渐失去发酵作用，因此，必须将酵母确实密封后放入冷冻室中保存，并尽量于1个月内用完。

干酵母





制作面包的工具

和面、揉面、捏出造型……制作面包最基本的工具就是双手。其他工具也可用家里现成的东西替代。例如，用大型铁锅代替和面、发酵用调理锅；觉得砧板太小揉面不方便，将桌子擦干净或利用调理台来揉面、和面也没问题。本书将尽量为您介绍一些代用工具。



揉面

揉面就是希望将高筋面粉中所含的蛋白质成分，揉成坚韧的面筋（面粉特有的黏稠状薄膜）。发酵时面团中面筋韧性不足将导致气体往外释出，这是面包不够蓬松柔软的主要原因。反复用力甩打面团是揉面的重点工作，并且需要花点耐心。建议您不妨边揉边聊天或边揉边看看电视，在最轻松愉快的气氛下进行，累了换人继续揉，即使中途休息一下也无妨。坚信自己一定能揉出香喷喷、软绵绵的面包！别停手，继续加油！


何谓发酵

面包制作方法中出现的“让面团发酵”字眼的意思是：为了让酵母充分发酵，让面团暂时休息一下，在“面团揉好后”及“造型完成后”分2次进行。酵母最喜欢30℃左右的温度及湿度较高的环境，因此，发酵时最好选择最适当

的发酵环境。春、秋季节最适合放置在有太阳照射的窗边、正在煮饭的煤气灶旁边或持续开着的电视机上。寒冷、干燥的冬季最好放置在具有隔水加温作用的锅中。可在平底锅中装水加温至洗澡水般温度，使盛有面团的调理锅底接触平底锅。热水温度降低时再度加热即可。发酵时间依环境状况而不同，温度的增减可以面团体积膨胀至原来的2倍为大致标准。



小面包

The image shows four round, golden-brown loaves of bread. One loaf is in the foreground, slightly to the right, resting on a white plate. Three other loaves are behind it, one to the left and two in the background. The lighting is warm, highlighting the texture of the bread's crust. The background is a plain, light-colored surface.

您绝对可以做得很可口

简单的小面包

总之，我一定要品尝一下纯手工面包的味道和乐趣。
最重要的就是绝对不能失败，那就从简单的小面包着手吧！

此食谱称得上是面包制作的基本教材。

除了材料的混合方法、揉面方法、造型方法外，
更详细记载着各项制作过程等，甚至连其他面包的共通之处都详尽解说。
成功一次并建立信心后，再进一步地挑战各种口味或造型。

外皮香香脆脆，中间松软细致，
品尝到典型纯手工面包的素雅口味。
甜度不高，可随意搭配任何
菜肴，最适合用餐时享用。

小面包

材料(6个份)

高筋面粉	250g
干酵母	1小匙
砂糖	1小匙
盐	1小匙
色拉油	2小匙
水	170ml
调理锅用色拉油	适量



揉面工作可以
机器来代替

面包越来越受欢迎，具备揉面功能的机器种类因而越来越多样化。除了自动烤面包机外，电动食品加工器甚至安装着专用搅拌器的搅拌机等都可以让制作面包的过程变得轻松愉快。只不过，必须随时注意揉面状况，以避免过度揉面伤及面团。



4.....



将面团移至砧板(砧板下垫块抹布即可固定砧板)上后开始用力揉面。首先，用手指抓住面团的一端，提起面团，顺势用力往砧板甩打过去。



将面团往自己方向拉，往前面方向折叠成2折。



接下来抓住面团右侧，利用上述要领甩打后折起。反复操作150~200下，可将表面粗糙的面团甩打得光滑细致。

1



将高筋面粉倒入调理锅，从调理锅一边放入干酵母和砂糖，另一边则倒入色拉油。将水加热至30℃左右(微温程度)，视酵母、砂糖分量，一口气将热水冲入材料中。

2



用手将所有材料搅拌在一起，揉搓至水分完全渗入面粉。用面团刮下调理锅四周的面粉后开始制作面团。

3



开始揉面时面粉显得松松散散的不容易揉匀，慢慢地揉，不久就可以揉成如上图中的状态。

5



双手拿起面团进行滚圆动作，拉住四周的面团，往中心部位聚拢，将面团拉出光滑面后捏紧封口，整理成圆形。

memo ●揉成圆形有助于面团的均匀发酵。为了掌握往后的发酵过程，请牢记面团刚完成时的大小。