



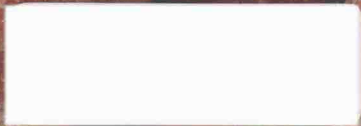
新浪美食博客浏览量超过400,000,000次  
新浪微博粉丝量高达2,242,762人

# 烘焙女王 YOYO的私藏手札

## ——103道手作面包

孙晓鹏(YOYO) 著

质感柔软，嚼时有劲  
芳香松软的发酵秘诀  
让你轻松烘焙自家口味的面包



看书扫这里

和阅读方式：  
编辑短信 烘焙女王YOYO的  
私藏手札 发送至10658080  
手机也能随时随地阅读本书



江苏凤凰科学技术出版社

# 烘焙女王 YOYO的私藏手札

——103道手作面包

孙晓鹏(YOYO) 著

图书在版编目 ( CIP ) 数据

烘焙女王 YOYO 的私藏手札 : 103 道手作面包 / 孙晓鹏著.  
— 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7  
ISBN 978-7-5537-3962-5

I . ①烘… II . ①孙… III . ①面包 - 制作 IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2014 ) 第 265415 号

烘焙女王 YOYO 的私藏手札——103 道手作面包

---

著 者 孙晓鹏 ( YOYO )  
策 划 祝 萍 洗惠仪  
责任编辑 樊 明 陈 艺  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 深圳市皇泰印刷有限公司

---

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16  
印 张 16.5  
字 数 140 千字  
版 次 2015 年 7 月第 1 版  
印 次 2015 年 7 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3962-5  
定 价 42.00 元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。





# 序 preface

大约在公元前 3000 年，古埃及人最先掌握了制作发酵面包的技术。最初的发酵方法可能是偶然发现的：和好的面团在温暖处放久了，受到空气中酵母菌的侵入，导致发酵、膨胀、变酸，再经烤制便得到了远比“烤饼”松软的一种新面食，这便是世界上最早的面包。在古埃及，“面包”这个词的意思是“生命”，可见其重要性。

面包是面粉、水和酵母的神奇组合。面团加入酵母之后，马上拥有了令人惊喜的活力，这个过程就是发酵。酵母赋予了面包活力，它让面团生长、膨胀，赋予面包质地和味道。我虽然做面包已经有很多年了，但是每次看到面团由小小的一团膨胀成大大的一团，我都会很兴奋，还有什么比见证酵母由沉睡到唤醒的时刻来得过瘾呢？

如果有一阵子没有烘焙面包了，我会有一种失落感，可以这么说，面包已经成为我的一种生活方式。有人制作面包是为了发泄，尤其是在和面的时候，这确实是一种很好的释放压力的方式；有人在烘焙面包的时候会欣喜若狂，整个过程都很愉悦。不管是哪一种方式，在面包出炉的那一刻，都能让你心满意足。这种烘焙的满足感，我非常享受，也愿意用更多的时间去烘焙更多的新意。

面包的魅力在于，它不需要过多的装饰或者附加的元素。经过较少人工处理或加工的面包，其口感反而出众。选择好的原料至关重要，天然健康的原料，可以赋予面包更多的营养。建议新手从传统的面包做起，找一个自己喜欢的面包配方，尝试不同的面粉和配料，按自己喜欢的方式和面，最终变成你自己的配方，那就成功了。和朋友、家人分享你的烘焙成果和喜悦吧！这是一件很棒且值得骄傲的事情。不久的将来，把你的个性和新意揉入面团中，相信会有一款真正属于你自己的面包。

面包代表了温暖、美好和舒适，全心全意地烘焙，它将改变你的生活，并和家人、朋友分享这份快乐。面包的神秘如同人生，不断变化而又存在太多变数，也许我们不能完全掌控它，仔细想想，人生不就是常常充满惊喜与变化吗？

现在，就从这本书开始我们神秘的面包之旅吧！

# contents 目录



## 从认识面包制作 基本知识开始

- 014 一、从材料开始讲究
- 018 二、不可或缺的实用工具
- 022 三、面包制作的基本流程
- 026 四、面包制作过程中的制作要点
- 030 五、面包制作的常见问题



## 天然欧包 为健康加分

- 037 蜘蛛网欧包
- 039 芝士纺锤包
- 041 香橙大欧包
- 042 外酥内软的欧包
- 045 燕麦乡村面包
- 047 燕麦欧包
- 049 自然开裂的黑巧克力欧包
- 051 黑芝麻欧包
- 053 喷喷香的乡村面包
- 055 百分百桑葚果肉欧式面包
- 057 黑米杂粮面包
- 059 减脂芹菜欧包
- 061 酸奶老鼠欧包







## 百变吐司

激发味蕾的火花

- 065 纯牛奶吐司
- 067 汤种大黄蜂吐司
- 069 双色辫子吐司
- 071 全麦主食大吐司
- 073 巧克力大吐司
- 075 培根大吐司
- 077 卷毛吐司
- 079 绿茶梅子大吐司
- 081 咖啡牛奶双卷大吐司
- 083 红薯大吐司
- 085 瓜子奶香吐司
- 087 蛋黄大吐司
- 089 蓝莓中种吐司
- 091 蛋黄芝士大吐司
- 093 1kg 汤种大吐司
- 095 YOYO 吐司
- 097 自制中种纯奶吐司
- 099 冬季快速吐司
- 101 巧克力扭纹吐司
- 103 蓝莓吐司
- 105 超级柔软的汤种吐司
- 107 巴西莓吐司
- 109 超弹中种吐司
- 111 黄金芝士小吐司
- 113 美味酱肉吐司





## 便捷三文治

和朋友分享创意的美味

- 117 鱼子酱橄榄三文治
- 119 五彩火腿三文治
- 121 鸡香芝士三文治
- 123 多维健康三文治
- 125 多谷盐水产三文治
- 127 花样三文治



## 松脆法棍面包

内柔外刚，越嚼越香

- 131 全麦柠檬香法棍面包
- 133 红薯法棍面包
- 135 经典法棍面包
- 137 杏子酱法棍面包
- 139 槐花法棍面包
- 141 酥脆法棍面包
- 143 质朴法棍面包





## 香气四溢比萨 无法抵挡的诱惑

- 147 正宗马苏里拉芝士比萨
- 149 夏威夷鲜虾比萨
- 151 萨拉米比萨



## 百变调理面包 处处真滋味

- 154 枣泥小花面包
- 157 蜜豆桂花王冠面包
- 158 肉松咕咕霍夫面包
- 161 槐花棍子面包
- 163 洋葱土豆面包
- 165 火腿甜玉米粒面包
- 167 火腿番茄酱面包
- 169 巧克力夹馅咕咕霍夫面包
- 171 奶油芝士夹馅面包
- 173 自制肉松面包
- 175 汤种黑芝麻枣泥小面包
- 177 丹麦豆沙小面包
- 179 超绵肉松面包
- 181 松软肉松面包
- 183 草莓果酱小面包
- 185 核桃花生芝麻面包条
- 186 绿茶桂花红豆面包
- 189 香蕉花冠面包
- 191 橄榄枝全麦面包







## 多元甜味面包

一点点甜蜜，一点点回味

- 195 小雪球面包
- 197 芝士蛋黄小球包
- 199 巧克力蛋糕面包
- 201 巧克力奶油麻花面包
- 203 简单的汉堡坯
- 205 淡奶油芝士面包
- 207 松软大面包
- 209 爆米花面包
- 211 超弹圆酥面包
- 213 GRISSINI 面包条
- 215 蜂蜜小面包
- 217 淡奶油麻花面包
- 219 奶香芝士面包
- 221 柠香芝士面包
- 223 超弹蘑菇包
- 225 草莓辫子面包



- 227 黑欧面包开口笑
- 229 红薯牛角包
- 231 蛋黄包
- 233 高水分杯子面包
- 235 柠香圆弹面包
- 237 毛毛虫热狗面包
- 239 咖啡酒香面包
- 241 红薯大面包
- 243 健康豆浆面包
- 245 木瓜手工面包
- 247 经典啤酒面包
- 249 咖啡网纹面包
- 251 圣诞史多伦面包
- 253 坚韧的贝果



## 美味果酱 面包的最佳伴侣

- 257 蓝莓香蕉果酱
- 259 草莓酱
- 261 杏酱
- 263 李子酱



# 烘焙女王 YOYO的私藏手札

——103道手作面包

孙晓鹏(YOYO) 著

江苏凤凰科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)





HAVE A NICE  
DAY ☀️





# 序 preface

大约在公元前 3000 年，古埃及人最先掌握了制作发酵面包的技术。最初的发酵方法可能是偶然发现的：和好的面团在温暖处放久了，受到空气中酵母菌的侵入，导致发酵、膨胀、变酸，再经烤制便得到了远比“烤饼”松软的一种新面食，这便是世界上最早的面包。在古埃及，“面包”这个词的意思是“生命”，可见其重要性。

面包是面粉、水和酵母的神奇组合。面团加入酵母之后，马上拥有了令人惊喜的活力，这个过程就是发酵。酵母赋予了面包活力，它让面团生长、膨胀，赋予面包质地和味道。我虽然做面包已经有很多年了，但是每次看到面团由小小的一团膨胀成大大的一团，我都会很兴奋，还有什么比见证酵母由沉睡到唤醒的时刻来得过瘾呢？

如果有一阵子没有烘焙面包了，我会有一种失落感，可以这么说，面包已经成为我的一种生活方式。有人制作面包是为了发泄，尤其是在和面的时候，这确实是一种很好的释放压力的方式；有人在烘焙面包的时候会欣喜若狂，整个过程都很愉悦。不管是哪一种方式，在面包出炉的那一刻，都能让你心满意足。这种烘焙的满足感，我非常享受，也愿意用更多的时间去烘焙更多的新意。

面包的魅力在于，它不需要过多的装饰或者附加的元素。经过较少人工处理或加工的面包，其口感反而出众。选择好的原料至关重要，天然健康的原料，可以赋予面包更多的营养。建议新手从传统的面包做起，找一个自己喜欢的面包配方，尝试不同的面粉和配料，按自己喜欢的方式和面，最终变成你自己的配方，那就成功了。和朋友、家人分享你的烘焙成果和喜悦吧！这是一件很棒且值得骄傲的事情。不久的将来，把你的个性和新意揉入面团中，相信会有一款真正属于你自己的面包。

面包代表了温暖、美好和舒适，全心全意地烘焙，它将改变你的生活，并和家人、朋友分享这份快乐。面包的神秘如同人生，不断变化而又存在太多变数，也许我们不能完全掌控它，仔细想想，人生不就是常常充满惊喜与变化吗？

现在，就从这本书开始我们神秘的面包之旅吧！

# User's 阅读导航 Guide

## 名称

面包名称介绍

自制面包是一种态度

## 全麦柠檬香法棍面包

单用时间来衡量自制面包的价值，毫无疑问，这是个赔本买卖。但是换一种方式忙碌，比如烤面包，那些搅拌、发酵、松弛、烘烤的过程，可以让人体验到不被外界束缚，自由创作的乐趣。

将出炉后的法棍面包互相敲一下，可以发出啧啧的声音，说明外表非常酥脆；掰开一块，面包内里柔软，充满柠檬的芳香。

## 面包新语

制作面包的感悟、心得、实用技巧以及味蕾体验

## 原料

制作面包的原材料及用量

### 原料

#### 原料 A

|      |       |
|------|-------|
| 高筋面粉 | 150g  |
| 柠檬皮屑 | 10g   |
| 水    | 100ml |
| 酵母粉  | 2g    |

#### 原料 B

|      |      |
|------|------|
| 全麦面粉 | 150g |
| 盐    | 5g   |
| 水    | 80ml |
| 黄油   | 20g  |
| 白糖   | 20g  |
| 酵母粉  | 2g   |



### 制作方法

1. 将原料A拌匀，揉成光滑的面团，放冰箱冷藏一夜。将原料B拌匀，然后把放了一夜的A面团揪成小块加入到B原料中，揉成光滑可以拉出筋膜的面团，基本发酵到2~3倍大。
2. 分割成3份面团，整形呈长棍形，再进行第2次发酵。
3. 在发酵完成的面团上划几刀；烤箱预热190℃，另加一盘沸水放入烤箱；190℃，上下火烤25~30分钟即可。

## 制作方法

制作面包的详细步骤

1 | 2 | 3



松软法棍面包，内柔外脆，满带香气

131

Part 4

## 制作步骤图

制作面包的高清步骤图解

## 步骤图序号

制作面包的步骤图序号





### 面包成品图

每款面包均配有诱人高清图，挑逗读者味蕾

YOYO叮叮

面粉、可可粉等粉类在储存过程中难免会结块，因而在使用之前通常需要过筛。粉类过了筛，不仅更蓬松细腻，原先结块的问题也得到了解决。

### 制作面包的 Tips

讲解面包制作的关键要点



# contents 目录



## 从认识面包制作 基本知识开始

- 014 一、从材料开始讲究
- 018 二、不可或缺的实用工具
- 022 三、面包制作的基本流程
- 026 四、面包制作过程中的制作要点
- 030 五、面包制作的常见问题



## 天然欧包 为健康加分

- 037 蜘蛛网欧包
- 039 芝士纺锤包
- 041 香橙大欧包
- 042 外酥内软的欧包
- 045 燕麦乡村面包
- 047 燕麦欧包
- 049 自然开裂的黑巧克力欧包
- 051 黑芝麻欧包
- 053 喷喷香的乡村面包
- 055 百分百桑葚果肉欧式面包
- 057 黑米杂粮面包
- 059 减脂芹菜欧包
- 061 酸奶老鼠欧包





## 百变吐司

激发味蕾的火花

- 065 纯牛奶吐司
- 067 汤种大黄蜂吐司
- 069 双色辫子吐司
- 071 全麦主食大吐司
- 073 巧克力大吐司
- 075 培根大吐司
- 077 卷毛吐司
- 079 绿茶梅子大吐司
- 081 咖啡牛奶双卷大吐司
- 083 红薯大吐司
- 085 瓜子奶香吐司
- 087 蛋黄大吐司
- 089 蓝莓中种吐司
- 091 蛋黄芝士大吐司
- 093 1kg 汤种大吐司
- 095 YOYO 吐司
- 097 自制中种纯奶吐司
- 099 冬季快速吐司
- 101 巧克力扭纹吐司
- 103 蓝莓吐司
- 105 超级柔软的汤种吐司
- 107 巴西莓吐司
- 109 超弹中种吐司
- 111 黄金芝士小吐司
- 113 美味酱肉吐司

