

大师手感的面包



你摸过未烤制的面包坯吗？

Q弹的感觉从指间传来，
思考着面团要做什么造型，
在制作面包的时光里也充满快乐。

本书介绍的都是可以在家制作的面包。
从三种经典面包中变化出各种花样，
循序渐进地制作，不用担心无法成功，
即使有点小误差，也能顺利完成啊！

即使稍微
有点误差也
没关系的！

软布里欧
全麦面包
米粉面包

＋
以三种经典面团
制作的面包



大师手感的面包

Ça Marche

(日) 西川功晃 著
张倩 谭颖文 译

辽宁科学技术出版社
沈阳

MINNA NO PAN! by Takaaki Nishikawa

Copyright © 2010 Takaaki Nishikawa

All rights reserved

Original Japanese edition published by ASAHIYA PUBLISHING CO.,LTD.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with ASAHIYA PUBLISHING CO.,LTD.Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency,Inc., Tokyo

© 2014, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由ASAHIYA PUBLISHING CO.,LTD.授权辽宁科学技术出版社在中国出版中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2014第24号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

大师手感的面包 / (日) 西川功晃著; ①张倩…②谭颖文译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.11

ISBN 978-7-5381-8799-1

I. ①大… II. ①西… ②张… ③谭… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第197958号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁泰阳广告彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 6.5

字 数: 100千字

出版时间: 2014年11月第1版

印刷时间: 2014年11月第1次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 郭晓静

版式设计: 郭晓静

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-8799-1

定 价: 32.00元

投稿热线: 024-23284367

邮购热线: 024-23284502

<http://www.lnkj.com.cn>

前言 6

大家来做美味的面包 6

制作前须知 8

关于材料 11

关于用具 12

8大基本步骤 14

剩余面包的保存和运用法 31

剩余菠萝皮、奶酥皮的运用法 31

包奶油酱的重点 46

馅料的温度 91

独创的包馅面包 97

●软布里欧 16

软布里欧 制作**基本的面团** 18

以软布里欧面团制作的**基本面包** 欧蕾面包 23

●全麦面包 48

全麦面包 制作**基本的面团** 50

以全麦面包面团制作的**基本面包** 全麦小面包 55

● 米粉面包 78

米粉面包 制作**基本的面团** 80

以米粉面包面团制作的**基本面包** 米粉制小面包 85

● 万能面包 98

Ça Marche 102

3种菠萝面包·菠萝皮的做法 30

3种面包卷·奶酥皮、奶油酱和翻糖的做法 40

3种奶油面包·奶油酱的做法 47

注意事项

- 阅读本书时，请务必先参阅“前言（→P8~15）”的部分。
- 材料表中，省略了作为防粘粉、装饰粉的中筋面粉，若没有中筋面粉，可将高筋面粉和低筋面粉各半混合备用。
- 食谱的时间和湿度为大致的标准。因材料状况和烤箱功能的差异性，烤出的面包必然有所差异。制作同时，请仔细确认面团的状态。
- 软布里欧和全麦面包使用的老面团，制作新的面团时，至少在3小时前必须制作完成（→P14）。请逆推时间预先制作。

基本面包和变化型面包

软布里欧



欧蕾面包
P22



覆盆子菠萝面包
P28



咖啡巧克力菠萝面包
P29



薰衣草菠萝面包
P29



红薯香豆面包卷
P33



抹茶红豆面包卷
P36



核桃肉桂面包卷
P38



柠檬奶油面包
P42



黑醋栗奶油面包
P45



覆盆子奶油面包
P46

全麦面包



全麦小面包
P54



毛茛花面包
P60



扭花面包
P61



裂纹面包
P62



烟袋面包
P63



花朵面包
P64



香草面包
P67



蘑菇面包
P69



环形面包
P71



马司卡邦拖鞋面包
P73



佛卡夏面包
P75



田园蔬菜面包/
意式老方砖蔬菜面包
P77

米粉面包



米粉制小面包
P85



山形吐司
P89



迷你吐司
P89



薄荷豌豆面包
P91



红豆面包
P93



紫苏梅面包
P94



樱花面包
P95



奶油红豆面包
P96

万能面包



万能面包
P98



大师手感的面包

Ça Marche

(日) 西川功晃 著
张倩 谭颖文 译

辽宁科学技术出版社
沈阳

前言 6

大家来做美味的面包 6

制作前须知 8

关于材料 11

关于用具 12

8大基本步骤 14

剩余面包的保存和运用法 31

剩余菠萝皮、奶酥皮的运用法 31

包奶油酱的重点 46

馅料的温度 91

独创的包馅面包 97

●软布里欧 16

软布里欧 制作**基本的面团** 18

以软布里欧面团制作的**基本面包** 欧蕾面包 23

●全麦面包 48

全麦面包 制作**基本的面团** 50

以全麦面包面团制作的**基本面包** 全麦小面包 55

● 米粉面包 78

米粉面包 制作**基本的面团** 80

以米粉面包面团制作的**基本面包** 米粉制小面包 85

● 万能面包 98

Ça Marche 102

3种菠萝面包·菠萝皮的做法 30

3种面包卷·奶酥皮、奶油酱和翻糖的做法 40

3种奶油面包·奶油酱的做法 47

注意事项

- 阅读本书时，请务必先参阅“前言（→P8~15）”的部分。
- 材料表中，省略了作为防粘粉、装饰粉的中筋面粉，若没有中筋面粉，可将高筋面粉和低筋面粉各半混合备用。
- 食谱的时间和湿度为大致的标准。因材料状况和烤箱功能的差异性，烤出的面包必然有所差异。制作同时，请仔细确认面团的状态。
- 软布里欧和全麦面包使用的老面团，制作新的面团时，至少在3小时前必须制作完成（→P14）。请逆推时间预先制作。

基本面包和变化型面包

软布里欧



欧蕾面包
P22



覆盆子菠萝面包
P28



咖啡巧克力菠萝面包
P29



薰衣草菠萝面包
P29



红薯香豆面包卷
P33



抹茶红豆面包卷
P36



核桃肉桂面包卷
P38



柠檬奶油面包
P42



黑醋栗奶油面包
P45



覆盆子奶油面包
P46

全麦面包



全麦小面包
P54



毛茛花面包
P60



扭花面包
P61



裂纹面包
P62



烟袋面包
P63



花朵面包
P64



香草面包
P67



蘑菇面包
P69



环形面包
P71



马司卡邦拖鞋面包
P73



佛卡夏面包
P75



田园蔬菜面包/
意式老方砖蔬菜面包
P77

米粉面包



米粉制小面包
P85



山形吐司
P89



迷你吐司
P89



薄荷豌豆面包
P91



红豆面包
P93



紫苏梅面包
P94



樱花面包
P95



奶油红豆面包
P96

万能面包



万能面包
P98

前言

Ça Marche chef Boulangerie 西川功晃

大家来做美味的面包

制作面包 就像培育孩子一样

有人问我“制作面包有何要点？”“某阶段很完美，就能做出美味的面包吗？”我都回答：“这些，都不是最重要的。”

我认为，做面包的感觉就像培育孩子一样，只关注重点是做不出好面包的。在培育孩子的过程中，每个阶段都非常重要。做面包时，一定要时常注意面包发展到什么状态，过程是否连贯。

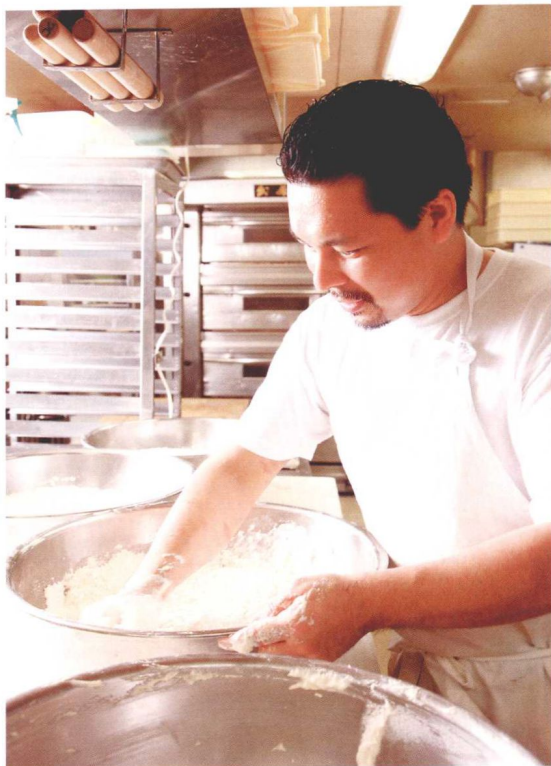
面包通过发酵 进而变“成熟”

话虽如此，但若要我特别挑出一项重点的话，我觉得至“发酵”为止前的过程都很重要。让面团发酵与培育孩子长大成人的过程相同。孩子会成为什么样的人，会因社会环境、家庭教养方式等条件和状况的不同而有差异。面包也一样，通过不同发酵法，面包在味道、香味和口感等各方面也不同。因此做面包时，希望各位要特别留意发酵这件事。最近，面包出现各式各样的做法，据说有的甚至不发酵。例如，使用泡打粉取代酵母粉使面团涨发，那也算一种面包，虽然不能说它不是面包，但忽略发酵这项重要的步骤，我觉得它不算是一般的面包。无论如何，面包都该使用酵母，酵母使面团发酵，发酵能为面包“注入生命”，这个过程相当重要。

制作者的心情 影响面包的美味

我虽然只举出发酵这件事，但它却和各个环节息息相关。透过面团可以感受到那些变化的过程。所以说手工面包乐趣无穷。它不但有趣，还教导我们许多的事。这并不是说手工面包像教育那样的严肃，但我想通过制作面包，一定能将一些重要的事，传达给家人和孩子。在家制作的话，也可以让孩子一起参与。

如果不认真对待面团，做出的面团一定粗糙难吃，如果认真对待，面包外观即使差一点，依然很美味。面包会随着制作者的心情，呈现不同的结果。日本近年来，凡事都提倡“简单”，只要结果好，一切OK。我们常说过程其实比结果重要，我想若重视过程，自然而然会有美好的结果。



“反复制作” 形成自我风格的面包

本书中，为了让初学者也容易了解，每个步骤都有详细的图片说明。但是制作时，不一定非得照图片那样。请不必照本宣科，拘泥于书中的模式。重要的是要用心和发挥想象力。例如，面团用哪种容器发酵比较好？考虑面团量，要用更深、更大的容器吗？面团适合放在哪里发酵？放在这里不会太凉吗？此外，包馅料时，馅料温度如何？温度似乎太低，要更热一点吗？……最好像这样尽情发挥想象力。

随着反复制作，在不断重复相同步骤的过程中，一定能清楚感受、明白许多事。如同享受培养孩子的快乐一样，请制作出风格有个性的面包吧！

制作前须知

说明本书的“基本说明”

下文中将说明本书的内容构成和制作面包的方法。

本书的内容构成



本书中，将介绍3种基本面包。以软布里欧为例，会先介绍基本面团的做法，再介绍使用该面团制作的基本款欧蕾面包，然后是变化型的菠萝面包和奶油面包。

本书的材料，基本配方是粉类250g，以此完成的面团作为“1单位”，是恰到好处的分量，若想加量时，所有的材料请等倍增加。例如想制作3倍的分量时，所有材料请都增加2倍。想要减量时也一样。

面团1单位



※面团的重量是材料重量的总和。例如，软布里欧的材料重量合计为602g，应该能完成大约600g的面团。可是，因条件的差异，可能多少会有误差。为方便起见，材料栏中统一将某分量制作的基本面团当作1单位。

8个步骤



以下将分别说明本书中制作面包的8个步骤。

1、2、3	制作面团
4、5	分割（分切）
6、7	修整外形（整形）
8	烘烤（烤成）

请随时注意1~8的编号，依序进行制作。如果遇到不清楚的地方，请参考“基本面团”和“基本面包”单元中相同编号的内容。

接合口



本书中，经常出现“接合口朝下”、“接合口朝上”的说明文字。

将面团卷合时，面团会在紧绷表面的背面接合；折叠面团时，重叠的面团势必合于接合口。像这样面团交接的地方就是“接合口”。接合口朝下放置时，紧绷的面团需努力地伸展，因而形成韧性；而朝上放置时，面团变得自由易松弛。换句话说，改变接合口的方向，能够改变面包的口感和味道。基本上，本书中面团发酵、静置时是接合口朝下，而整形等处理面团时，接合口朝上。

温度、时间



发酵、静置、烘烤时，必须设定温度和时间。本书所介绍的3种面团，大致都设定相同的温度和时间。

发酵温度*	26℃
第一次发酵	30 ~ 40分钟
静置	30分钟
第二次发酵	30 ~ 40分钟
烘烤	240℃
烘烤时间	10 ~ 40分钟

让面团发酵的第一和第二次发酵，以及让面团松弛的静置步骤，保持一定的温度相当重要。专业面包师曾使用称为发酵炉的发酵箱。不过在家制作时，建议使用自制的发酵箱（→P13）。因面团、面包的大小不同，烘烤所需的温度和时间也有所不同。本书的温度是设定240℃，时间则标示在各种面包的烘烤步骤8中。不过任何设定，都可视你使用的烤箱加以调整。

老面团



老面团是事先发酵好的面团，也称为辅助面团。加入老面团，面包完成后会更Q韧、湿润，建议你务必学会它的用法，不过，**如果省略不加入也无妨**。在制作面包前3小时开始制作或是前一天做好，冷藏保存都行。

●材料

中筋面粉 100g
水 70g
盐 2g
即溶干酵母粉（instant dry yeast）0.4g

●做法

- 1 将中筋面粉和盐混合，加入即溶干酵母粉混合，加水揉成面团。
- 2 盖上保鲜膜，在26℃下放置3小时。若隔天使用，要放入冷藏库保存。

*通常是标示揉面完成的温度（揉好面团的温度），但本书是以适合发酵的温度作为“发酵温度”。

防粘粉、装饰粉



面团容易粘手，在面团或捏面台上撒上粉类，较方便操作，这种粉类称为防粘粉。本书是使用中筋面粉作为防粘粉。不过使用过量，面团会变硬，请尽量少量、有效地运用。烘烤前撒上的装饰粉，书中也采用中筋面粉。

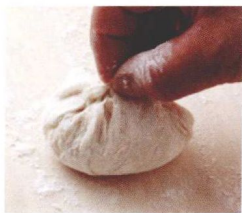
在材料表中，这两项均省略未写，制作时请特别注意。

轻轻挤出气体



轻轻叩击发酵后的面团，挤出其中的大量气体，能够调整面包的质地。请依照下列的图片顺序进行。一般制作面包挤出气体的说法各有不同，不过在本书中统一称为“挤出气体”，几乎所有面包，都是在滚圆或整形前进行。

●小面团的情形



接合口朝上，将面团四角捏合。



上下翻面放在手中。



轻轻地叩击压挤。



已挤出气体的状态。

●大面团的情形



接合口朝上，从前、后接起翻折。



捏住重合处，用力捏紧。



上下翻面，轻轻叩击挤压。



已挤出气体的状态。