

米粉面包

日本面包大师

[日]西川功晃
郑秋婵

著
译

comepane

Takaaki Nishikawa
Ça Marche

光明日报出版社



米粉面包

[日]西川功晃 著

郑秋禅 译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

米粉面包 / (日) 西川功晃著 ; 郑秋婵译. — 北京 :
光明日报出版社, 2014.12
ISBN 978-7-5112-7637-7

I. ①米… II. ①西… ②郑… III. ①面包 - 制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第286168号

著作权合同登记号: 图字01-2014-8087

KOMEKO NO PAN

©TAKA AKI NISHIKAWA 2013

Originally published in Japan in 2013 by ASAHIYA SHUPPAN CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

米粉面包

著 者: [日]西川功晃

译 者: 郑秋婵

责任编辑: 李 娟

策 划: 多采文化

责任校对: 牟伟华

装帧设计: 水长流

责任印制: 曹 净

出 版 方: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

发 行 方: 新经典发行有限公司

电 话: 010-62026811

E-mail: duocaiwenhua2014@163.com

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 150千字

印 张: 10

版 次: 2015年2月第1版

印 次: 2015年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7637-7

定 价: 59.80元

版权所有 翻印必究

本书中，为和传统的小麦粉面包区别开来，将掺入不定量米粉的面包统称为“米粉面包”。另外，关于“100%米粉面包”，虽然在制作过程中掺入了一定量的小麦蛋白粉和谷蛋白等其他散粉，米粉的含量并未达到100%，但基于未使用小麦粉，在此仍旧表述为“100%米粉面包”。

前言	4
----	---

关于米粉面包的思考

米粉含量不同，面团所含水分及和面时间的变化	6
米粉面包的构思	14
米粉面包的制作	20
制作100%米粉的面包（全米粉面包）	21
用米粉和小麦粉混合制作的面包	27
用米粉面团和小麦粉面团混合制作的面包	28

撒·马修店里的米粉面包

米粉100%的面包

米粉面包	图片	做法
法棍	31	124
方石小面包	32	124
酒粕好运烘饼	33	125
柴渍面包	34	125
酒粕馅面包	35	125
艾草长方形面包卷	36	126
玫瑰馅面包卷	37	126
黑醋·牛蒡·可可味面包	38	126
豆浆米粉面包	39	127
红豌豆口味面包	39	127
青梅口味面包	39	127
原味面包	40	127
两种奶酪混合口味面包	42	128
酒粕口味面包	43	128

米粉80%的面包

羊角面包 米粉-80	图片	做法
原味面包	45	129
巧克力·血橙面包	46	129
栗子咖啡面包	47	129
无花果奶酪面包	48	130
双响炮面包	49	130



米粉50%的面包-I

贝果面包·莫瓦奇	图片	做法
芝麻口味面包	50	131
原味面包	51	131
巧克力面包	52	131
南瓜·葡萄干面包	53	132
牛奶面包·莫瓦奇	54	132
原味面包	54	132
香草口味面包	55	133
黑豆口味面包	56	133
卡门贝尔干酪口味面包	57	133
芝麻叶面包	58	133
波森莓面包·莫瓦奇	59	134
波森莓迷你面包	59	134

米粉50%的面包-II

米粉面包+法式面包	图片	做法
法棍	60	135
柚子蘑菇形面包	62	135
青海苔奶酪面包	63	135
米粉面包+荞麦面包	60	136
圆形小面包	60	136
红酒莱森面包	64	136
芋头口味面包	65	136
米粉面包+裸麦面包	61	137
纺锤形面包	61	137
黄豆粉甜煮红小豆面包	66	138
戴蒙德·米尔面包	66	138
意大利萨拉米香肠·榛果细长面包棒	67	138
米粉面包+奶油面包	61	139
纺锤形面包	61	139
腊肉·菠菜·奶酪咸味小圆面包	68	139
巧克力面包	69	140

米粉40%的面包

卡兰特	图片	做法
菠菜·芝麻吐司面包	71	141
奶酪布朗纺锤形面包	72	141
莲藕·七味粉面包	73	141
春菊长方面包卷	74	142
线辣椒奶酪面包	75	142
黄豆馅·红菜豆面包卷	76	142
波森莓馅·奶油馅面包	77	142
樱花馅面包	78	143
绿茶馅面包	79	143
中式豆沙馅面包·黑	80	143
中式豆沙馅面包·白	80	143
猪肉馅面包	81	144
粽子面包	82	144
豆腐面包·卡兰特	83	145
核桃面包	83	145
原味面包	84	145
生姜面包	86	145
卷心菜面包	87	146
白菜面包	88	146



米粉30%的面包

佛卡夏面包 米粉-30	原味面包	89	146
	胡萝卜·山药·芝麻面包	90	147
	胡萝卜·小茴香口味面包	91	147
	葱香口味面包	92	147
	安纳薯口味面包	93	147

米粉20%的面包

德国黑啤面包 米粉-20	原味面包	94	148
	原味吐司面包	96	148
	土豆泥面包	97	148

米粉16.7%的面包

白啤小麦杂粮面包 米粉-16.7			
	原味面包	99	149
	果脯面包	100	149
	修曼面包	101	149

米粉6.2%的面包

面包卷 米粉-6.2			
	巨型面包卷	102	150
	法棍面包卷	104	150
	十字裂纹面包卷	105	151
	干果栗子面包卷	106	151



搭配米粉面包的料理小提案

醋腌鲭鱼白啤小麦杂粮面包	109
茗荷寿司	110
亲子盖饭	111
寿喜锅	113
冲绳煎炒	114
田乐风	115
令人怀念的咖喱盖饭	117
燕鱼煎烧三明治	118
生姜猪肉烧面包沙拉	119
馅料小茶点	120
甜红豆汤	122

制作要点

米粉100%的面包	
米粉面包	124
豆浆米粉面包	127
米粉80%的面包	
羊角面包 米粉-80	128
米粉50%的面包- I	
贝果面包·莫瓦奇	130
牛奶面包·莫瓦奇	132
波森莓面包·莫瓦奇	134
米粉50%的面包- II	
米粉面包+法式面包	134
米粉面包+荞麦面包	136
米粉面包+裸麦面包	137
米粉面包+奶油面包	139
米粉40%的面包	
卡兰特	140
豆腐面包·卡兰特	145
米粉30%的面包	
佛卡夏面包 米粉-30	146
米粉20%的面包	
德国黑啤米粉面包 米粉-20	148
米粉16.7%的面包	
白啤小麦杂粮面包 米粉-16.7	149
米粉6.2%的面包	
面包卷 米粉-6.2	150
制作要点补充	152
商品介绍	159



米粉面包

[日]西川功晃 著

郑秋禅 译

光明日报出版社

本书中，为和传统的小麦粉面包区别开来，将掺入不定量米粉的面包统称为“米粉面包”。另外，关于“100%米粉面包”，虽然在制作过程中掺入了一定量的小麦蛋白粉和谷蛋白等其他散粉，米粉的含量并未达到100%，但基于未使用小麦粉，在此仍旧表述为“100%米粉面包”。

前言	4
----	---

关于米粉面包的思考

米粉含量不同，面团所含水分及和面时间的变化	6
米粉面包的构思	14
米粉面包的制作	20
制作100%米粉的面包（全米粉面包）	21
用米粉和小麦粉混合制作的面包	27
用米粉面团和小麦粉面团混合制作的面包	28

撒·马修店里的米粉面包

米粉100%的面包

	图片	做法
米粉面包		
法棍	31	124
方石小面包	32	124
酒粕好运烘饼	33	125
柴渍面包	34	125
酒粕馅面包	35	125
艾草长方形面包卷	36	126
玫瑰馅面包卷	37	126
黑醋·牛蒡·可可味面包	38	126
豆浆米粉面包		
红豌豆口味面包	39	127
青梅口味面包	39	127
原味面包	40	127
两种奶酪混合口味面包	42	128
酒粕口味面包	43	128

米粉80%的面包

	图片	做法
羊角面包 米粉-80		
原味面包	45	129
巧克力·血橙面包	46	129
栗子咖啡面包	47	129
无花果奶酪面包	48	130
双响炮面包	49	130



米粉50%的面包-I

	图片	做法
贝果面包·莫瓦奇		
芝麻口味面包	50	131
原味面包	51	131
巧克力面包	52	131
南瓜·葡萄干面包	53	132
牛奶面包·莫瓦奇		
原味面包	54	132
香草口味面包	55	133
黑豆口味面包	56	133
卡门贝尔干酪口味面包	57	133
芝麻叶面包	58	133
波森莓面包·莫瓦奇		
波森莓迷你面包	59	134

米粉50%的面包-II

	图片	做法
米粉面包+法式面包		
法棍	60	135
柚子蘑菇形面包	62	135
青海苔奶酪面包	63	135
米粉面包+荞麦面包		
圆形小面包	60	136
红酒莱森面包	64	136
芋头口味面包	65	136
米粉面包+裸麦面包		
纺锤形面包	61	137
黄豆粉甜煮红小豆面包	66	138
戴蒙德·米尔面包	66	138
意大利萨拉米香肠·榛果细长面包棒	67	138
米粉面包+奶油面包		
纺锤形面包	61	139
腊肉·菠菜·奶酪咸味小圆面包	68	139
巧克力面包	69	140

米粉40%的面包

	图片	做法
卡兰特		
菠菜·芝麻吐司面包	71	141
奶酪布朗纺锤形面包	72	141
莲藕·七味粉面包	73	141
春菊长方面包卷	74	142
线辣椒奶酪面包	75	142
黄豆馅·红菜豆面包卷	76	142
波森莓馅·奶油馅面包	77	142
樱花馅面包	78	143
绿茶馅面包	79	143
中式豆沙馅面包·黑	80	143
中式豆沙馅面包·白	80	143
猪肉馅面包	81	144
粽子面包	82	144
豆腐面包·卡兰特		
核桃面包	83	145
原味面包	84	145
生姜面包	86	145
卷心菜面包	87	146
白菜面包	88	146



米粉30%的面包

佛卡夏面包 米粉-30	原味面包	89	146
	胡萝卜·山药·芝麻面包	90	147
	胡萝卜·小茴香口味面包	91	147
	葱香口味面包	92	147
	安纳薯口味面包	93	147

米粉20%的面包

德国黑啤面包 米粉-20	原味面包	94	148
	原味吐司面包	96	148
	土豆泥面包	97	148

米粉16.7%的面包

白啤小麦杂粮面包 米粉-16.7			
原味面包		99	 149
果脯面包		100	 149
修曼面包		101	 149

米粉6.2%的面包

面包卷 米粉-6.2	巨型面包卷	102	150
	法棍面包卷	104	150
	十字裂纹面包卷	105	151
	干果栗子面包卷	106	151



搭配米粉面包的料理小提案

醋腌鲭鱼白啤小麦杂粮面包	109
茗荷寿司	110
亲子盖饭	111
寿喜锅	113
冲绳煎炒	114
田乐风	115
令人怀念的咖喱盖饭	117
燕鱼照烧三明治	118
生姜猪肉烧面包沙拉	119
馅料小茶点	120
甜红豆汤	122

制作要点

米粉100%的面包	
米粉面包	124
豆浆米粉面包	127
米粉80%的面包	
羊角面包 米粉-80	128
米粉50%的面包-I	
贝果面包·莫瓦奇	130
牛奶面包·莫瓦奇	132
波森莓面包·莫瓦奇	134
米粉50%的面包-II	
米粉面包+法式面包	134
米粉面包+荞麦面包	136
米粉面包+裸麦面包	137
米粉面包+奶油面包	139
米粉40%的面包	
卡兰特	140
豆腐面包·卡兰特	145
米粉30%的面包	
佛卡夏面包 米粉-30	146
米粉20%的面包	
德国黑啤米粉面包 米粉-20	148
米粉16.7%的面包	
白啤小麦杂粮面包 米粉-16.7	149
米粉6.2%的面包	
面包卷 米粉-6.2	150

制作要点补充	152
商品介绍	159

请看下面的图片。

这是使用同等重量粉类材料制作的迷你吐司面包。

最左边的是用100%小麦粉（米粉0%）制作的传统面包，中间的是米粉和小麦粉各50%的面包，最右边的是用100%米粉制作的面包。

和传统纯小麦粉烤制而成的面包相比，掺有50%米粉的面包膨胀得更大；仅使用了米粉的面包膨胀体积略小，烘焙后的颜色也相对较浅。

除了膨胀率与烘焙颜色的不同，掺杂了米粉的面包，其味道、口感、组织又发生了怎样的变化呢？

本书中会详细介绍米粉面包的制作方法，另外也介绍了许多因应米粉面包而开发出来的新式料理。

西川功晃



米粉0%

米粉50%

米粉100%



关于米粉面包的思考

从原料而言，米粉和小麦粉的性质就有所不同，但米粉面包和传统的小麦粉面包之间究竟又有着怎样的关系呢？我想沿着这条思路不断地进行探索。

米粉含量不同，面团所含水分及和面时间的变化

下方的列表和图片是我在制作面包时所做的“米粉含量不同对烘焙结果的影响”的研究结果。如果把这里导出的结论作为轴心来阅读本书的话，我想各位就可以很准确地把握米粉会产生的效果并明确自己想要制作出什么样的米粉面包。

制作面包需要下列条件。

※根据使用的米粉种类、搅拌机型号的不同和制作面团时对分量的调整，成果多少会有些差异。

【使用的粉】

米粉…梗米米粉（日本群馬县粉）

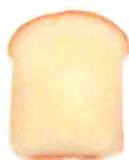
糯米米粉（日本群馬县粉）

将上述米粉按照8:2的比例进行混合。

小麦粉…中筋面粉（日清食品）

谷蛋白粉…GURIKO营养食品

米粉% 米粉占整体用粉的比例		0	10	20	30	40
粉 (g)	米粉	0	50	100	150	200
	小麦粉	500	450	400	350	300
谷蛋白粉 (g)		0	10	20	30	40
水 (g)		350	350	375	390	410
搅拌时间 (分钟)		11	11	11	11	12
烘焙时间 (分钟)		30	30	30	30	30



【搅拌机】

30qt 龙勾弯 垂直型

*qt=夸脱，容积单位。1夸脱=1.136升

【面团的材料及分量】

粉（米粉+小麦粉）的总重量…500g

添加物的重量如下

细白砂糖…15g / 盐…7.5g / 即食干酵母…7.5g / 脱脂牛奶（脱脂奶粉）…15g / 太白芝麻油…30g

【水的分量】

开始搅拌时，确定面团整体使用水量（350g），低速搅拌3分钟后进行拍摄，根据状态加水搅拌至面团成形，之后计算出最终的水分含量。

【温度/分割/发酵时间】

如上条件都是有特定要求的

和面温度…26℃ 烤箱环境…温度30℃、湿度71%~73% 烘焙温度…上火250℃、下火220℃

分割重量…500g

初次发酵…30分钟 静置时间…20分钟 二次发酵…20分钟

【图片的拍摄】

第一阶段的图片拍摄…从低速搅拌了3分钟的面团中取出50g，拉伸至15cm×12cm的方形后进行拍摄（由于本阶段不进行吸水调整，有些面团可能无法进行拉伸。本实验对该情况的最大拉伸状态进行了拍摄）。

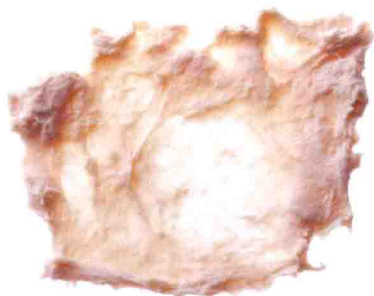
第二阶段的图片拍摄…完成第一阶段的拍摄后立刻将面团放回搅拌机，经过3分钟高速搅拌后倒入油脂，进行1分钟低速搅拌，之后再次高速搅拌，并根据面团状态适量加水，搅拌至面团完成。待面团完成后，再次拉伸成15cm×12cm的方形，对完成状态的面团进行拍摄。

烘焙后的图片拍摄…将迷你吐司面包的中间部分切成5mm厚的面包片进行拍摄。

50	60	70	80	90	100
250	300	350	400	450	500
250	200	150	100	50	0
50	60	70	80	90	100
430	450	470	480	490	500
12	12	12	12	12	12
30	30	30	30	35	35



米粉0%



按照小麦粉100%、米粉0%的配比进行制作。水分含量依据四川功晃制作小麦粉面包时的通常范围取值，设定为350g。3分钟后进行测量，水分并未完全被吸收。再过8分钟后（合计11分钟后）达到良好状态。



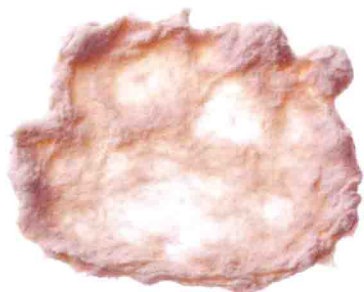
米粉10%



散粉（米粉+小麦粉，下同）的配比中增加占总量10%（50g）的米粉，同时减少相同分量的小麦粉（50g）。用水量和全小麦粉面团相同，都为350g。3分钟后、11分钟后分别对面团进行测量，水量和搅拌时间都无需调整，达到最佳状态。



米粉20%



按照米粉占散粉总量的20%（100g）、小麦粉含量减少到80%（400g）的比例进行配比。经过3分钟的搅拌后由于面团略难于拉伸，增加25g水继续进行搅拌，时间无需延长，11分钟后达到良好状态。



米粉30%



米粉含量增加到散粉总量的30%（150g），小麦粉减少到70%（350g）。经过3分钟搅拌后，面团迅速变得僵硬而难以拉伸。增加40g水继续进行搅拌，时间无需延长，11分钟后达到良好状态。



米粉40%



米粉含量增加到散粉总量的40%（200g），小麦粉减少到60%（300g）。经过3分钟搅拌后，面团膨胀大小超过规定范围而出现空穴。增加60g水，继续搅拌，直到达到良好状态为止。需延长搅拌时间1分钟，总时长12分钟。



米粉50%



米粉含量增加到散粉总量的50%（250g），小麦粉减少到50%（250g）。经过3分钟搅拌后，增加80g水，延长搅拌时间1分钟后，得到质感柔软的面团。以本配比烘制的面包可以得到所有配比中最大的膨胀率。



米粉60%



米粉含量增加到散粉总量的60%（300g），小麦粉减少到40%（200g），米粉含量达到一半以上。经过3分钟搅拌后，面团明显出现水分不足的情况，增加约30%的水量即100g左右，继续搅拌。搅拌12分钟后达到良好状态。



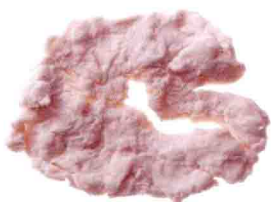
米粉70%



米粉含量增加到散粉总量的70%（350g），小麦粉减少到30%（150g）。经过3分钟搅拌后，由于面团变得僵硬无比，无法拉伸，增加120g水继续搅拌。经12分钟搅拌后得到可制作羊角面包的柔软面团。



米粉80%



米粉含量增加到散粉总量的80%（400g），小麦粉减少到20%（100g）。经过3分钟搅拌后，面团质感僵硬而难以拉伸。增加130g水继续搅拌。搅拌12分钟后面团终于拥有了柔和的质感和良好的拉伸力。



米粉90%



米粉含量增加到散粉总量的90%（450g），小麦粉减少到10%（50g）。经过3分钟搅拌后，面团变得更加脆弱而完全无法拉伸。增加140g水继续搅拌。搅拌12分钟后面团达到良好状态。烘焙完成后膨胀体积较小。

