

人气美食达人 Nicole 最新力作  
每周一款时令美食丰富你的餐桌!

美食作家 冰清

贝太厨房新媒体执行主编 汪芸

豆果网运营副总监 罗媛

《饮食科学》资深编辑 刘思絮

**鼎力推荐!**

- 50 个创意烘焙食谱
- 150 个制作秘诀贴士
- 500 个图文步骤指导

■ Nicole 著

创意面包烘焙日历

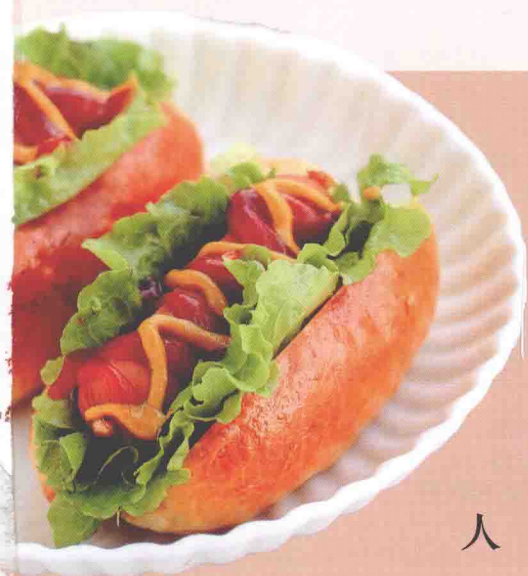
呀!  
面包!



# 呀！面包！

## 创意面包 烘焙日历

■ Nicole 著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目(CIP)数据

呀!面包!: 创意面包烘焙日历 / Nicole著. --  
北京: 人民邮电出版社, 2015.1  
ISBN 978-7-115-37288-8

I. ①呀… II. ①N… III. ①面包—烘焙 IV.  
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第252398号

## 内 容 提 要

面包机已经成为家庭生活中不可或缺的一款小家电。使用面包机亲手制作面包,食材透明,现做现吃,比在面包店购买面包更加健康方便。但是做来做去总是几款白吐司,家人都吃腻了,朋友圈里也没的展示了,怎么办呢?快来看看这本食谱吧!这本书就像一本美食周历,根据节气和节日的特别需求,精选了50款创意面包。随着Nicole的细致讲解,一步一步跟着做,让你每周都能有新收获,与家人、朋友共同分享面包机营造的美食生活。

- 
- ◆ 著 Nicole
  - 责任编辑 宁 茜
  - 执行编辑 马 涵
  - 责任印制 周昇亮
  
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷
  
  - ◆ 开本: 880×1230 1/24  
印张: 5 2015年1月第1版  
字数: 106千字 2015年1月北京第1次印刷
- 

定价: 39.00 元

读者服务热线: (010) 81055339 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



# 目录

关于书的一些说明 .....	1	第 9 周：欧式红酒葡萄干面包 .....	22
烘焙工具 .....	2	第 10 周：红糖双料吐司 .....	24
烘焙材料 .....	4	第 11 周：抹茶蜜豆吐司 .....	26
书中用到的面包机 .....	6	第 12 周：芝香烤花卷 .....	28
面包机的使用方法 .....	7	第 13 周：黑橄榄培根披萨 .....	30
面团的基本操作 .....	8	第 14 周：面包杂蔬沙拉 .....	32
关于面包的记忆与梦想 .....	9	第 15 周：热狗面包 .....	34
第 1 周：田园小吐司 .....	10	第 16 周：迷彩香酥吐司条 .....	36
第 2 周：营养黑啤吐司 .....	11	第 17 周：培根乳酪卷 .....	38
第 3 周：柚香蓝莓面包布丁 .....	12	第 18 周：浓郁奶香辫子包 .....	40
第 4 周：传统葡萄干司康 .....	13	第 19 周：黄金奥尔良鸡肉披萨 .....	42
第 5 周：香甜面包布丁 .....	14	第 20 周：南瓜巧克力豆司康 .....	44
第 6 周：心心相印包 .....	15	第 21 周：酸奶草莓挞 .....	45
第 7 周：肉松小花卷 .....	18	第 22 周：咖啡核桃吐司 .....	48
第 8 周：快手肉松三明治 .....	21	第 23 周：蒜香法式面包 .....	50

第 24 周：全麦黑芝麻吐司 .....	53	第 38 周：肉桂人参果面包卷 .....	85
第 25 周：鸡肉苹果脆底披萨 .....	54	第 39 周：可可蜜豆吐司 .....	88
第 26 周：可可娜滋 .....	56	第 40 周：红糖豆渣饼 .....	90
第 27 周：抹茶果干吐司 .....	58	第 41 周：椰蓉葡萄花环面包 .....	92
第 28 周：芝麻麦穗面包 .....	60	第 42 周：奶香蔓越莓吐司 .....	95
第 29 周：花生培根芝心披萨 .....	63	第 43 周：韩式猪排汉堡 .....	96
第 30 周：黑芝麻洋葱肉卷 .....	66	第 44 周：黄金薯泥面包卷 .....	98
第 31 周：葱香薯泥面包 .....	69	第 45 周：风味腊肠芝心披萨 .....	101
第 32 周：香甜法式水果吐司 .....	72	第 46 周：南瓜大理石吐司 .....	104
第 33 周：南瓜羹配面包丁 .....	74	第 47 周：蒜香培根金牛角 .....	107
第 34 周：椰香玉米香肠吐司 .....	76	第 48 周：坚果仁肉酱披萨 .....	110
第 35 周：红糖核桃提子包 .....	78	第 49 周：香草叶形烤饼 .....	113
第 36 周：蜂蜜葡萄干吐司 .....	81	第 50 周：史多伦面包 .....	114
第 37 周：芝麻卷面包 .....	84	用面包机创造更多美味时光 .....	116

## 关于书的一些说明

感谢亲爱的你，选择这本书作为烘焙参考。或许拿到书你就会发现，它与其他烘焙书的分类方法有些不同，它不是按照制作技法或面包种类划分的，而更像是一本美食日历。这里精心为你选择了50款创意面点，根据不同的时令节气和特殊节日来安排适合的食谱。这样特别的分类就是让你无需再从海量的食谱里费心选择，只需每周翻开一页，按照食谱中的步骤并参考图片示例和小贴士进行操作，就可以每周尝试一款创意面点，周周不重样，与家人和朋友一同分享面包机所营造出的便利美味生活。

面包机的使用方法其实并不单一，它不仅仅可以做大吐司，还可以帮助我们完成各种花式面点的制作。如果时间和精力有限，你可以选择一键式，全程使用面包机完成和面、自动加果料以及烘焙的过程，省时省力。如果时间充裕，也可以仅使用面包机的和面功能解放双手劳动力，再辅助手工添加馅料、整形等步骤，然后利用烤箱或蒸锅来完成花式面包或创意面点的制作。

这本书中包括一键式果料吐司、手工整形花式面包、中式面点，还有蛋挞、披萨等形态各异的西点。让我们一起来享受烘焙的乐趣，将一台面包机的功能发挥到极致吧！即使是刚刚接触烘焙的你，跟随本书的食谱制作，同样可以为家人准备热气腾腾的爱心早餐，能够在亲友聚会中赚足面子！



# 烘焙工具

电子秤

家庭烘焙中一般选用小型的食品用电子秤，用来称量粉类、液体食材，使烹饪更加精准。



擀面杖、面包刀

擀面杖是制作整形面包时的必备工具，一般选择粗细均匀的单手杖或双手杖。面包刀的锯齿刀刃更加易于切分面团，若选用普通小刀也可。



小刷子

小刷子用来涂抹油脂。请保持小刷子烹饪专用，不要与其他用途的刷子混用。



刮板

用于找平奶油或切分面团。



模具

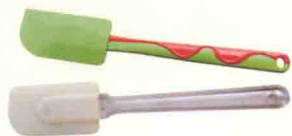
用于制作各种形状的糕点，可使食品形象各异。



## 量杯、量勺



量杯是烘焙中必备的液体、粉类食材的计量工具。食谱中以 ml 为单位给出的食材均以量杯为测量工具，以 TBS、T 为单位给出的食材则以量勺为计量工具。量勺一般有 4 个规格，1 大勺 (15ml)、1 小勺 (5ml)、1/2 小勺 (2.5ml)、1/4 小勺 (1.25ml)。本书中的 1 大勺用 1TBS 表示，1 小勺用 1T 表示。



## 橡皮刮刀

混合和搅拌工具，将食材倒入模具时可用橡皮刮刀刮得干净。

## 锡纸、保鲜膜、油布、油纸



锡纸在烘烤时包裹食材可以避免水分流失。保鲜膜用于面团基础发酵时覆盖使用。油布、油纸用来垫烤盘防止粘连。



## 隔热手套

在取面包桶、烤盘等热容器时，必须使用隔热手套，以免烫伤。



## 硅胶垫

烘焙专用的硅胶垫在揉面过程中使用，可以使面团不粘黏。





# 烘焙材料



← 高筋面粉

高筋面粉指蛋白质含量平均为 13.5% 左右的面粉，高筋面粉颜色较深，本身较有活性且光滑，手抓不易成团状。因蛋白质含量高，所以它的筋度强，常用来制作具有弹性与嚼感的面包。

黄油 →

黄油是把新鲜牛奶加以搅拌，将上层的浓稠状物体滤去部分水分之后的产物。黄油有含盐和无盐两种，面包烘焙中一般用无盐黄油。



← 牛奶

牛奶是添加入面团中的常用辅材，一般选全脂牛奶为好。

细砂糖、糖粉 →

砂糖比白糖颗粒小，制作面包、糕点时一般选用细砂糖。糖粉比细砂糖更细，是砂糖磨成粉并添加了少量淀粉的产物，一般用于制作糖霜。



← 奶粉

奶粉是将牛奶除去水分后制成的粉末，它易于保存。在烘焙中可用于调味、提香。



### 即发干酵母粉

即发干酵母粉是由新鲜酵母脱水而成的呈颗粒状的干性酵母。由于使用方便且易储藏，因此它是目前最为普遍采用的一种用于制作面包、馒头等的一种酵母。

### 盐



盐是烘焙制作中必备的调味剂。



### 全麦粉

全麦粉分含有麸皮的、不含麸皮的全麦粉两种，具有较高的营养价值，一般与高筋面粉混合搭配使用口感为佳。

### 鸡蛋



鸡蛋是面包、糕点烘焙中常用的原料。它可以为糕点增加香味和色泽，并具有凝结作用。原料常分为全蛋液、蛋黄液，制作时需要看清楚食谱。



### 芝麻

芝麻在烘焙中一般在制作的最后步骤才会使用到，使用方法大多是在表面蘸取少量，用于点缀外观和增加香味。芝麻分为黑芝麻和白芝麻，两种均可使用。

# 书中用到的面包机



东菱 DL-T13



操作面板



功能菜单



操作旋钮



搅拌棒

东菱 BMI 350-A

操作面板

果料盒

果料盒可拆卸

面包桶



东菱 DL-TYMD18



操作面板



果料盒



果料盒可拆卸



搅拌棒



内胆

## 方法步骤

- 1 用筷子在搅拌棒中涂一层油，以免粘连面团。
- 2 将搅拌棒装进面包桶。
- 3 将细砂糖和盐分别放入面包桶的两角。
- 4 加入液体类（比如水、蛋液、牛奶）。
- 5 加入粉类（比如高筋面粉、全麦粉、奶粉、调味粉类）。
- 6 在粉类中间戳一个小窝，放入即发干酵母粉。
- 7 用手简单抓匀。
- 8 将面包桶装入面包机。
- 9 选择和面程序，时间设置为 20 分钟。
- 10 和面 5 分钟后按下停止键，加入无盐黄油后继续启动。

## 注意事项

如果投入材料后立即开始做面包，材料的投入不必按照固定的顺序，而且可以在开始和面程序前将材料简单抓匀。

如果设置预约模式，一定要按照顺序投入材料，避免酵母与糖和盐的直接接触，以免酵母失去活性。

如果采用一键式程序做面包，则省略步骤 9，不需设置和面程序，直接进入做面包程序，5 分钟后加入黄油。





# 面团的基本操作

## 方法步骤

- 1 面团揉好后，属扩展阶段，放入有盖子的容器。
- 2 盖上盖子，放置在温暖处进行基础发酵。
- 3 面团体积涨到 2.5 倍大的时候，基础发酵结束。
- 4 发酵好的面团重新揉圆，排掉空气。
- 5 将面团按照需要等分，滚圆后松弛 15 分钟。
- 6 方法一：可直接装饰，放置温暖湿润处进行二次发酵。
- 7 面团涨至 2 倍大，二次发酵结束。
- 8 方法二：也可以将面团擀开，一边擀薄。
- 9 从另一边卷起，收口处捏紧。
- 10 收口朝下放入烤盘，放置温暖湿润处进行二次发酵。

**扩展阶段：**面团揉好后，拉开发现断裂处有锯齿，无法形成薄膜，这个时候的面团属于扩展阶段。

**发酵：**将和好的面团放置在 27℃ 左右密闭湿润的地方，发酵可以增强面团的口感，但若发酵过度会产生过多的酸影响口感。发酵一般分为基础发酵和二次发酵两步。

**基础发酵：**常见方法有直接发酵法和中种法。直接发酵法是将和好的面团直接发酵。中种法是将面粉、水、酵母、糖等材料搅拌成光滑面团，发酵后再加入剩下的材料。检验发酵完全与否的方法是用手蘸取高筋面粉，将手指插入面团中，手指拔出后洞不回缩即表示发酵完全。若回缩代表发酵不足，如果面团不塌陷则为发酵过度。

**出现薄膜：**发酵后面团形成面筋，再撕开时会出现像布一样的薄膜。

**排气松弛：**面团在饧制过程中会产生气体，所以要将空气排出重新揉圆，让面筋聚拢。揉圆后通常需要放置 10~15 分钟进行松弛，使面团各组织充分融合。

**二次发酵：**将面团整形成需要的形状之后，放入用于烘焙的容器中 10 分钟左右。如果是用模具或纸模盛放的面团，待面团涨到模具的 8 分满即可进行烘焙。



# 关于面包的记忆与梦想

我小时候吃面包的机会是极少的，尤其是上学之前，面包在我眼中简直就是奢侈品，就因为时常可以看到从门前经过的、背着书包的孩子一边走一边啃面包，于是特别期盼着长大上学。追溯记忆中最早的面包，应该是叫雪花面包吧，那种小小的、方方的排包，好像除了甜味再没其他味道了，却仍然让我羡慕不已。



后来真的上学了，早餐有了可以自己支配的零花钱，于是吃面包的机会也多了起来。有时早餐来不及吃完，上课的时候，闻着藏在课桌里的面包散发出的阵阵香气，心思都不在书本上了。有一次实在是饿极了，我悄悄弯下腰、低下头，刚把一块面包塞到嘴里，就听见老师叫我来回答问题，没办法，只能硬着头皮鼓着腮帮子站起来，真是狼狈极了。

渐渐地，面包种类多起来了，椰蓉、果酱、肉松、火腿……可以吃一星期不重样，真是幸福。记得在我初三那会儿，早餐都是妈妈提前一天给我买好的。当时我特别喜欢吃一种奶油肉松大面包。妈妈属于对食物很执着的人，这执着劲儿不是对自己，而是对我。但凡我说喜欢吃什么，接下来准会天天见到这个东西。于是后来的两个月，我几乎每天早晨都要吃掉两个奶油肉松大面包，以至于我现在都能记得它的味道。也是因为一下子吃得太多了，我就失去了对面包的热爱。除非万不得已，绝不想吃面包。

后来离开家去上大学，北京街头大大小小的面包房让我对面包有了新认识。原来面包不仅好吃，还可以精致得像

一件件艺术品。这种强烈的视觉和味蕾刺激让我又重新提起了对面包的热情，而且一发不可收拾。

工作之后我来到广州，一个偶然的机会，我得到了一台小面包机，于是就开始尝试做面包。虽然屡屡受挫，可我还是抑制不住对面团的着迷。我最疯狂的那段时间，恨不得每天都玩面团。这小小的面团似乎有魔力，可以让我毫不犹豫地放弃睡觉和逛街玩乐，一门心思闷在家里钻研，即使一个人玩，也玩得忘我，玩得不亦乐乎。

现在，时常闻着面包机里飘出的阵阵香气，我又会开始做梦，梦想着有一天，拥有属于自己的面包房，那种可以看书、可以聊天、可以发呆的地方，有宽大的玻璃窗、温暖的阳光、软软的沙发座、浓郁的面包香。我不在乎有多少客人，只希望每一位光顾的朋友都可以和我一起坐在阳光里，感受美好的生活。

我想应该会有不少朋友也在做着同样的梦吧，那么，在实现梦想之前，就让我们把这份惬意融入家庭生活，与家人和朋友一起分享烘焙的幸福和乐趣吧！

第1周

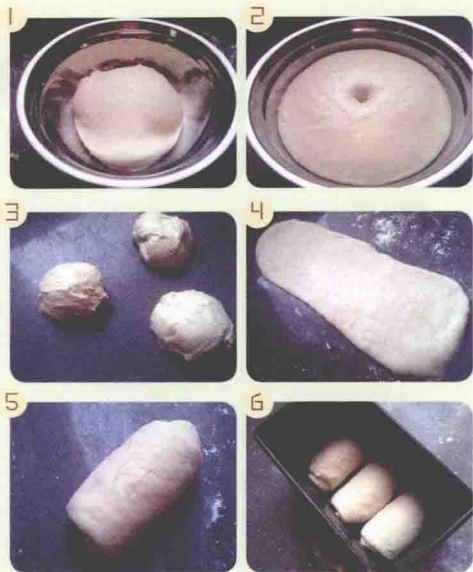
## 田园小吐司

简单易学的淳朴面包

### 材料

高筋面粉 280g 细砂糖 14g 盐 4.5g  
温水 182g 即发干酵母粉 5g  
无盐黄油 14g

面包机 东菱 BML350-A



### 步骤

- 1 把除无盐黄油外的所有材料放入面包机，启动和面程序 10 分钟。随后加入在室温下软化了的无盐黄油，再次启动和面程序 30 分钟，揉面团使之呈现大片薄膜。然后放置温暖处进行基础发酵。
- 2 待面团发酵至 2~2.5 倍大时，检测是否发酵充分。
- 3 将发酵充分的面团按压排气，分割成 3 等份，滚圆，松弛 15 分钟。
- 4 将面团擀成牛舌状，翻面，从上到下卷起，松弛 10 分钟。
- 5 将已卷成卷的面团再次擀开，翻面，重新从上到下卷起。
- 6 收口向下放入吐司盒，进行二次发酵，待面团涨至 8 分满时即可。烤箱 160℃ 预热 10 分钟，再调节到 190℃ 烤 20 分钟，然后调至 200℃ 烤 5 分钟即可。





第2周

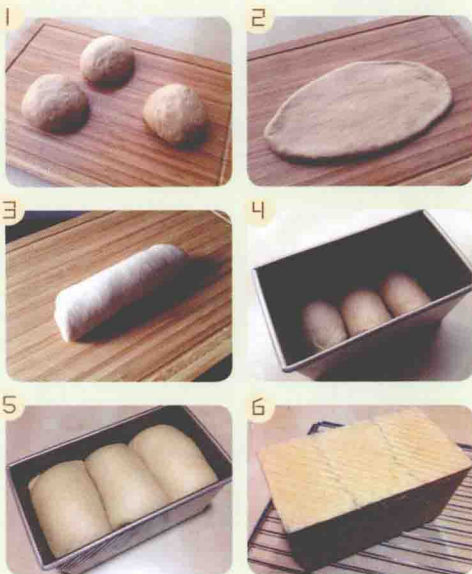
## 营养黑啤吐司

节日啤酒巧利用带走假期小肚臍

## 材料

高筋面粉 270g 细砂糖 25g 鸡蛋 20g  
 盐 5g 煮过的黑啤酒 150g 无盐黄油 25g  
 奶粉 10g 即发干酵母粉 1.5T

面包机 东菱 DL-T13



## 步骤

- 1 把除无盐黄油外的所有材料放入面包机，启动和面程序 10 分钟，之后放入在室温下软化了的无盐黄油，再次启动和面程序 30 分钟。揉到面团出膜，然后取出，在室温环境下发酵至 2 倍大，排气揉圆，等分成 3 份，松弛 15 分钟。
- 2 取一个松弛好的面团，用擀面杖擀成椭圆形面片。
- 3 将面片从上向下卷起来，卷紧，再沿着长边擀开，再卷起。
- 4 将卷好的面团收口朝下放入吐司盒，用同样的方法卷好其他 2 份面团，依次排入吐司盒。
- 5 将吐司盒放到温度 38℃、湿度 85% 的条件下进行二次发酵，发酵至 9 分满的时候，盖上吐司盒盖。
- 6 送入 165℃ 预热好的烤箱，烤 35 分钟左右。烤好的吐司趁热脱模，放在冷却架上冷却到微温，放进保鲜袋密封保存。



### 第3周

## 柚香蓝莓面包布丁

让失败制作起死回生的妙招

### 材料

#### 主料

可可吐司 2片 鸡蛋 1个

#### 配料

燕麦片 30g 牛奶 150ml 细砂糖 20g  
柚子酱 适量 蓝莓干 少许

#### 准备

吐司切边，再切成三角块。燕麦片用清水泡软。鸡蛋打散。蓝莓干用适量清水浸泡。



### 步骤

- 1 将细砂糖放入牛奶中，一边小火加热，一边不断搅拌，直至细砂糖融化，牛奶变稠。
- 2 将降温后的奶液倒入蛋液中，搅拌均匀。
- 3 把切碎的吐司边放入料理盒，铺上泡软的燕麦片。
- 4 摆入切成三角形的吐司片。
- 5 慢慢将蛋奶液倒入料理盒中。
- 6 表面装饰柚子酱和泡软的蓝莓干。
- 7 盖上料理盒的盒盖，送入微波炉，700W 微波火力加热 3 分钟。
- 8 打开盒盖，继续用 100W 微波火力加热 1 分钟，表面筛少许细砂糖即可。

