

Guide to

烘焙食品制作教程

# 面包制作入门

「升级版」

王森◎主编

Bread

Making



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

烘焙食品制作教程

# 面包制作入门

[升级版]



王森◎主编

## 图书在版编目(CIP)数据

面包制作入门:升级版/王森主编.—2版.—  
北京:中国轻工业出版社,2015.10

烘焙食品制作教程

ISBN 978-7-5184-0466-7

I. ①面… II. ①王… III. ①面包-制作-教材  
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第071577号

责任编辑:马妍      文字编辑:方朋飞      责任终审:张乃柬  
装帧设计:印象·迪赛      责任校对:晋洁      责任监印:张可

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京顺诚彩色印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2015年10月第2版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:13.25

字数:150千字

书号:ISBN 978-7-5184-0466-7 定价:49.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141742S1X201ZBW



# 目录

## 理论篇

### 面包制作基础知识 010

- [一] 必备工具- 011
- [二] 常用材料- 013
- [三] 面包制作常见问题- 017

### 面包制作基础理论 020

- [一] 面包制作重点- 021
- [二] 面包搅拌六阶段- 021
- [三] 搅拌对于面包品质的影响- 022
- [四] 面团发酵与判断- 023
- [五] 面包制作方法- 023
- [六] 面包整形手法- 025
- [七] 天然酵母制作方法- 028

## 实践篇

### 基础面包 033

- 地瓜面包- 035
- 红豆面包- 037
- 奶油面包- 039
- 沙拉面包- 041
- 酥皮肉松面包- 043
- 熏鸡芝士面包- 045

- 匈牙利培根面包- 047
- 三明治- 049
- 蒜香方块面包- 051
- 蜂蜜方块面包- 053
- 吐司披萨- 055
- 原味贝果- 057
- 番茄贝果- 059
- 南瓜芝麻贝果- 061
- 蔬菜贝果- 063
- 蔓越莓贝果- 065
- 水果辫子面包- 067
- 山药面包- 069
- 黄油罗宋面包- 071
- 披萨- 073
- 杂粮红糖面包- 075
- 高纤面包- 077
- 咖喱面包- 078
- 葡萄杂粮面包- 081
- 蔬菜面包- 082
- 蔬菜披萨面包- 085
- 裸麦粗粮面包- 086
- 洋葱培根面包- 089
- 欧式酸奶面包- 090
- 德式黄梅果面包- 092
- 英式松饼- 095
- 椰丝巧克力面包- 097
- 相思红豆圈- 099
- 黄金蓝莓面包- 101
- 鸡蛋芝士面包- 103
- 蔓越莓杏仁面包- 105

抹茶红豆面包-	107
抹茶巧克力面包-	109
蓝莓布里欧面包-	111
奶酪布里欧面包-	113
巧克力布里欧面包-	115
巧克力炭烧面包-	117
夏威夷布里欧面包-	119
香橙布里欧面包-	121
杏仁巧克力面包-	123
鲜蛋奶酪面包-	125

## 中级面包 197

唱片丹麦面包-	129
手撕面包-	131
蓝莓猴子面包-	133
红豆吐司-	135
红豆丹麦面包-	137
可颂面包-	139
泡芙丹麦-	141
水果长条丹麦-	143
甜梨丹麦面包-	145
杏仁奶油丹麦面包-	147
水果塔-	149
甜蜜蜜-	151
风车丹麦面包-	153
蓝莓丹麦面包-	155

## 高级面包 157

田园风味面包-	158
德国碱水面包-	160
法式棍子面包-	163
法式麦穗面包-	165
法式面包-	167
法式蒜香面包-	169
栗子面包-	170
栗子奶油面包-	173
蔓越莓奶油面包-	175
南瓜布利面包-	177
葡萄奶油面包-	179
水果派面包-	181
水蜜桃派面包-	183
香蕉奶油面包-	185
杏仁布利面包-	187
玛格丽特面包-	188

## 较难面包 191

黑芝麻核桃面包-	193
核桃面包-	195
黑麦山药面包-	197
红糖面包-	199
黑芝麻燕麦面包-	201
苹果面包-	202
水果树叶面包-	205
酸奶葡萄面包-	207
王冠奶酪面包-	209
花形面包-	211

烘焙食品制作教程

# 面包制作入门

[升级版]



王森◎主编



## 图书在版编目(CIP)数据

面包制作入门:升级版/王森主编.—2版.—  
北京:中国轻工业出版社,2015.10

烘焙食品制作教程

ISBN 978-7-5184-0466-7

I. ①面… II. ①王… III. ①面包-制作-教材  
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第071577号

责任编辑:马妍      文字编辑:方朋飞      责任终审:张乃柬  
装帧设计:印象·迪赛      责任校对:晋洁      责任监印:张可

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

印刷:北京顺诚彩色印刷有限公司

经销:各地新华书店

版次:2015年10月第2版第1次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:13.25

字数:150千字

书号:ISBN 978-7-5184-0466-7 定价:49.00元

邮购电话:010-65241695 传真:65128352

发行电话:010-85119835 85119793 传真:85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141742S1X201ZBW

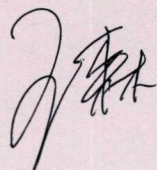
# 前 言

我们时常专注于食物的魔法，也许并不是观察小麦如何生长，黄油如何提取，虽然我们时常歌颂着它们来之不易，但却会更轻易地被那些烘焙店橱窗里近似表演的动作吸引了目光，流连了脚步。奶油花绽满蛋糕面或是面团逐渐蓬松香甜，也许是最神奇美好的过程。

烘焙的幸福和乐趣，我一直在体验。一个貌不惊人的面团，只因为不同的手法或装饰，就可以有千百种多变的形态，给予人们百变的味觉和视觉盛宴。我想，一定会有更多人愿意体验这种神奇的创造。我将我所热爱的点亮面包的神奇咒语记录下来，只为与你分享这逐渐膨胀起来的幸福。

看似简单的面团，其实可以变化多端。你知道的，我们反复强调内在，但还是永远希望在烤箱中慢慢成形的面包能够让人们在第一眼就体会到其独特的魅力，从而引起食欲，因此我们所致力的是精益求精、表里如一的作品，不仅仅是食品，也是艺术品。本书从制作面包最基础的工具和原材料开始，一步一步为你打开通往面包新世界的大门，回归最质朴的基础面团，结合最时尚多样的装饰手法，以全新的概念解读面包制作，从经典大气的法棒、畅销不衰的甜面包、简单朴实的吐司到营养欧式面包，全面系统地为你一一呈现。休闲消磨时光之余，在充盈起来的麦香味中体验多变的创造乐趣；在经营饼店之时，也不失为一本新鲜秘籍，相信一定能以新的创意吸引更多惊艳目光。

只要你愿意，属于大家的面团，就可以变成专属于你的面包。新的面包尝试，新的面包文化，越创新，越愿意热爱永久。













# 目录

## 理论篇

### 面包制作基础知识 010

- [一] 必备工具- 011
- [二] 常用材料- 013
- [三] 面包制作常见问题- 017

### 面包制作基础理论 020

- [一] 面包制作重点- 021
- [二] 面包搅拌六阶段- 021
- [三] 搅拌对于面包品质的影响- 022
- [四] 面团发酵与判断- 023
- [五] 面包制作方法- 023
- [六] 面包整形手法- 025
- [七] 天然酵母制作方法- 028

## 实践篇

### 基础面包 033

- 地瓜面包- 035
- 红豆面包- 037
- 奶油面包- 039
- 沙拉面包- 041
- 酥皮肉松面包- 043
- 熏鸡芝士面包- 045

- 匈牙利培根面包- 047
- 三明治- 049
- 蒜香方块面包- 051
- 蜂蜜方块面包- 053
- 吐司披萨- 055
- 原味贝果- 057
- 番茄贝果- 059
- 南瓜芝麻贝果- 061
- 蔬菜贝果- 063
- 蔓越莓贝果- 065
- 水果辫子面包- 067
- 山药面包- 069
- 黄油罗宋面包- 071
- 披萨- 073
- 杂粮红糖面包- 075
- 高纤面包- 077
- 咖喱面包- 078
- 葡萄杂粮面包- 081
- 蔬菜面包- 082
- 蔬菜披萨面包- 085
- 裸麦粗粮面包- 086
- 洋葱培根面包- 089
- 欧式酸奶面包- 090
- 德式黄梅果面包- 092
- 英式松饼- 095
- 椰丝巧克力面包- 097
- 相思红豆圈- 099
- 黄金蓝莓面包- 101
- 鸡蛋芝士面包- 103
- 蔓越莓杏仁面包- 105



抹茶红豆面包-	107
抹茶巧克力面包-	109
蓝莓布里欧面包-	111
奶酪布里欧面包-	113
巧克力布里欧面包-	115
巧克力炭烧面包-	117
夏威夷布里欧面包-	119
香橙布里欧面包-	121
杏仁巧克力面包-	123
鲜蛋奶酪面包-	125

## 中级面包 197

唱片丹麦面包-	129
手撕面包-	131
蓝莓猴子面包-	133
红豆吐司-	135
红豆丹麦面包-	137
可颂面包-	139
泡芙丹麦-	141
水果长条丹麦-	143
甜梨丹麦面包-	145
杏仁奶油丹麦面包-	147
水果塔-	149
甜蜜蜜-	151
风车丹麦面包-	153
蓝莓丹麦面包-	155

## 高级面包 157

田园风味面包-	158
德国碱水面包-	160
法式棍子面包-	163
法式麦穗面包-	165
法式面包-	167
法式蒜香面包-	169
栗子面包-	170
栗子奶油面包-	173
蔓越莓奶油面包-	175
南瓜布利面包-	177
葡萄奶油面包-	179
水果派面包-	181
水蜜桃派面包-	183
香蕉奶油面包-	185
杏仁布利面包-	187
玛格丽特面包-	188

## 较难面包 191

黑芝麻核桃面包-	193
核桃面包-	195
黑麦山药面包-	197
红糖面包-	199
黑芝麻燕麦面包-	201
苹果面包-	202
水果树叶面包-	205
酸奶葡萄面包-	207
王冠奶酪面包-	209
花形面包-	211

理论篇

*the theory part*









# 面包制作基础知识



## [一] 必备工具



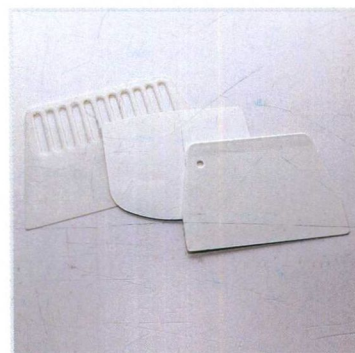
**称量工具（电子秤）** 建议使用以克（g）为单位，可以测量500~1000克的数字式电子秤。如果具有可以设定扣除容器重量的功能，用起来就更方便了。



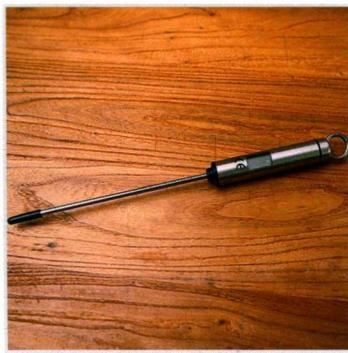
**刮板** 直线的部分用来切割面团和材料用的。弧形的部分用来刮取粘在搅拌盆或工作台上的面屑。



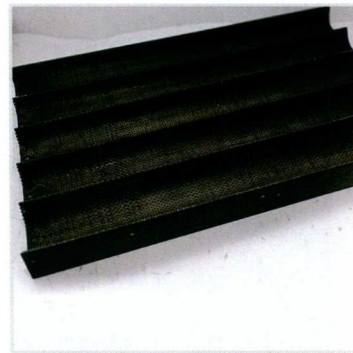
**量匙** 用于较少量干性材料的称取；一组包括4支，分别为1大匙、1小匙、1/2小匙及1/4小匙。



**切面刀** 用来切割面团，或在面团表面划上切口。有不锈钢、软铁、塑料三种材质的制品。



**温度计** 测量最适合酵母菌繁殖的温度时会用到，也可在测量面团的温度时使用。



**法式烤盘** 用来制作法棒的专用烤盘，图中的烤盘为镀铝烤盘。



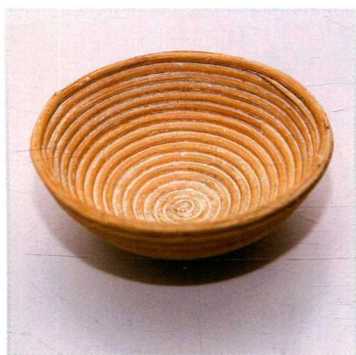
**擀面棍** 将面皮擀薄时使用。通常使用长度为30厘米左右的就可以了。有木质与硬塑胶质两种材质。根据需要可分为大、中、小等各种尺寸。

**选择要点：**

- ① 表面必须是光滑的。
- ② 长度在30~50厘米。



**搅拌机** 搅拌机附有桨状、钩状和网状三种搅拌器，其中桨状搅拌器多用于搅拌奶油或白油等面糊类；钩状搅拌器则适用于吐司、面包类等各种面糊的搅拌；而网状搅拌器则多用于蛋液、鲜奶油或蛋白的打发，是最常用的搅拌器。



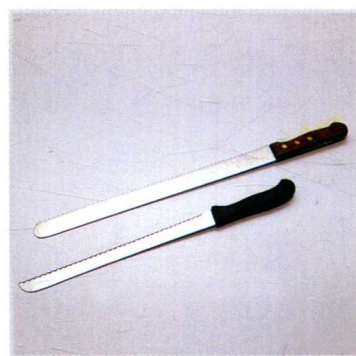
**藤碗** 用藤条编织出来的，有圆形和方形两种，最后发酵时使用。使用时一定要在模具里均匀地筛上粉，这样做出的面包才会有好看的纹理。



**毛刷** 一支质地柔软的毛刷，在烘焙前就可以用来涂抹蛋液。刷面包时不能用塑料质地的毛刷，否则很容易把发酵好的面包弄破而导致塌陷。



**吐司模** 专用来做吐司的模具，分为带盖和不带盖两种，最好使用不粘的吐司模，这样烤出的吐司外观好看且易于脱模。用带盖的模具时，通常会将面包发到八分满，再盖上盖入炉烘烤。



**锯齿刀** 用来切割面团表面的纹路及烤好的面包切片，有细齿与粗齿之分，通常情况下切吐司时用细齿刀为好，也可用干净的美工刀代替。