

蓝带甜点师的

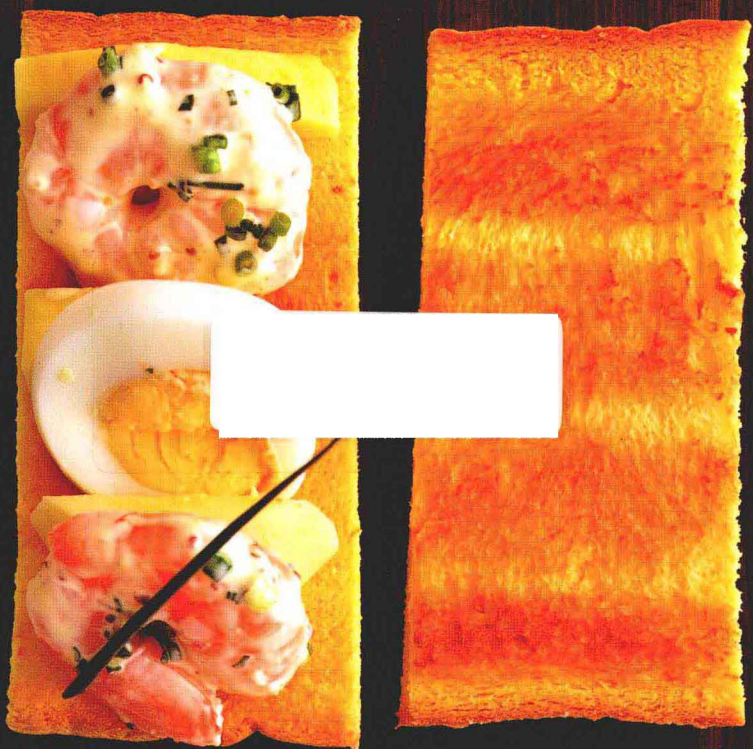
百变吐司

Master chef's

magical

toast

于美瑞 著



蓝带甜点师的 百变吐司



于美瑞 著

本书献给

常吃吐司和三明治的 于永兆 先生
常吃汉堡不吃吐司的 于本善 先生

河南科学技术出版社

· 郑州 ·



本书中文简体字版于2012年经四块玉文化有限公司授权由河南科学技术出版社有限公司出版。

非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号：图字16—2012—073

图书在版编目 (CIP) 数据

蓝带甜点师的百变吐司/于美瑞著. —郑州：河南科学技术出版社，2013. 7

ISBN 978-7-5349-6158-8

I. ①蓝… II. ①于… III. ①面包—制作
IV. ①TS213. 2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第112579号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李 洁

责任编辑：杨 莉

责任校对：李淑华

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm×235 mm 印张：9 字数：110千字

版 次：2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

定 价：29.80元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

蓝带甜点师的 百变吐司



于美瑞 著

本书献给

常吃吐司和三明治的 于永兆 先生

常吃汉堡不吃吐司的 于本善 先生

河南科学技术出版社

• 郑州 •



推荐序

The daily bread is the gift of God

Creativity and innovations are contents of our daily life in all senses. Our taste buds have been delighted to enjoy globally creations of great Chefs from international backgrounds. Sandra is one of the greatest individuals with a very passionate soul to pamper her friends with homemade recipes from her creations. The enjoyment of unique and amazing combinations of recipes to share with friends and the world are the reflection of true passion.

May we bless her love for the beauty of food.

A friend and admirer of her creations.

General Manager
The Sherwood Taipei

推荐序

面包，是上帝恩赐的礼物

创意是我们日常生活中不可缺少的元素。世界顶级大厨的创意美食，会给我们带来极其美妙的味觉体验。美瑞的甜点，是她热情的灵魂所创造出来的艺术。我们这些朋友与亲人，很有幸可以品尝到那些独一无二又难忘的美味。现在，感谢美瑞愿意奉献出她多年心血的结晶，让大家可以亲手将普通的吐司做出令人惊艳的变化，在居家生活中就可以享受到那上帝恩赐的礼物。

愿我们能一直被她那份对食物的爱与热情所眷顾。

粉丝挚友
西华饭店总经理
夏基恩 Achim v. Hake



作者序

写在玩吐司前面

这是一本吃吐司的书，
也是一本玩吐司的书。

我爱吐司，相比有人爱做吐司来说，我爱的主要是吃……

吐司和我的生活密不可分，对我来说吐司适合出现在任何时刻。

周末，睡到近午时起床，穿着睡衣，打着赤脚，溜进厨房，打开冰箱，取出冰冰凉凉的牛奶，不一会儿，两片热腾腾的吐司也从烤箱跳了出来，把法国奶油丢到面包上，奶油瞬间熔化，再用汤匙挖出罐内的手工果酱，滑润细致的奶油与酸酸甜甜的果酱在口中合奏着“交响曲”，再来一杯现打的果汁，休闲的一天就从美味的早午餐开始了！

商务午餐的最好选择莫过于鲜绿生菜、切片西红柿与火腿的搭配，做成简单又方便的三明治。

英式下午茶的三明治，有平衡甜点的功能。在稍有饥饿感时，咬一口黄瓜鲔鱼三明治，不但别有乐趣而且回味无穷。

只要一饿，哪怕是半夜三更，脑袋总会闪过想吃吐司的念头。

吐司还可以烤干变成脆脆的面包干，是沙拉与汤料的好搭档。

任何一种吐司都可以玩。让我们一起吃面包，做面包，玩面包吧！

美瑞





目录

contents

- 11 | 有关吐司的小故事
- 13 | 欧洲白吐司经典配方大公开
- 14 | 吐司，正确的选择

基本酱汁介绍

17 | 甜酱汁

- 肉桂糖浆
- 水果糖浆
- 杏仁奶油酱
- 梅尔芭酱汁（覆盆子酱汁）

18 | 咸酱汁

- 特调美奶滋
- 啤酒酱汁
- 荷兰酱
- 菠菜奶油酱
- 莎莎酱
- 法式白酱
- 特调奶油酱（芥末奶油酱）
- 花生芹菜优格酱
- 奶油大蒜酱

1

早午餐， 就爱三明治！

- 22 | 梅尔芭吐司 & 梅尔芭甜点
- 24 | 经典法式吐司
- 26 | 猎人塔汀三明治
- 28 | 南瓜培根三明治
- 30 | 爆浆巧克力三明治
- 31 | 花生酱三明治
- 32 | 巧克力杏仁核桃三明治
- 34 | 芒果鲜虾三明治
- 37 | 花生芹菜优格三明治
- 38 | 法式女士 & 男士三明治
- 40 | 西班牙面包布丁
- 42 | 法式阿尔萨斯三明治
- 44 | 西红柿鸡肉起司香肠三明治
- 46 | 苹果坚果蓝纹起司三明治
- 48 | 墨鱼香肠秋葵蛋三明治
- 51 | 甜梨杏仁奶油酱三明治
- 52 | 西红柿培根蛋卷三明治
- 54 | 鲑鱼黄瓜三明治
- 56 | 沙丁鱼羊乳酪起司三明治
- 59 | 烟熏鲑鱼炒蛋三明治
- 61 | 英式奶酪三明治

2

惊喜吐司盒， 超丰盛！

- 64 | 蟹肉葡萄柚吐司盒
- 66 | 奶油鸡肉蘑菇水波蛋酥盒
- 69 | 双色惊喜吐司盒
- 72 | 彩色惊喜吐司块
- 74 | 冰舒芙蕾吐司盒
- 77 | 西红柿起司博雪塔
- 78 | 抹茶红豆火腿博雪塔
- 80 | 巴斯克吐司盒
- 83 | 鲑鱼菠菜水波蛋吐司盒
- 84 | 法兰克福香肠酥盒
- 87 | 丹麦咖啡柠檬奶油盒
- 88 | 提拉吐司
- 90 | 西蓝花起司吐司盒



3

吐司自己做， 就靠面包机！

- 94 | 日本甜栗子吐司
- 96 | 意式浓咖啡吐司
- 99 | 新鲜葡萄吐司
- 101 | 法国第戎芥末籽吐司
- 102 | 传统红茶吐司
- 103 | 豆浆巧克力豆朗姆酒吐司
- 104 | 甜不辣吐司
- 107 | 榛果巧克力吐司
- 108 | 香蕉吐司





4

吃剩的吐司， 变花样！

- 112 | 夏季水果布丁
- 114 | 费南雪金砖吐司盒
- 116 | 烤鲜奶吐司
- 119 | 蛋饼狂想曲
- 120 | 吐司丁汉堡
- 122 | 甜椒薄片与香料薄片
- 124 | 面包丁佐沙拉
- 127 | 吐司串与起司火锅
- 128 | 覆盆子糖薄片
- 130 | 吐司棒与黑咖啡
- 132 | 创意饼干
- 135 | 苏格兰油炸鸡蛋

136 | 切割吐司的工具

137 | 吐司与吐司盒切割法

后记

138 | 吐司，我挺你！

140 | 学习做一片吐司

141 | 感谢，Toast！

142 | 我的第一台面包机

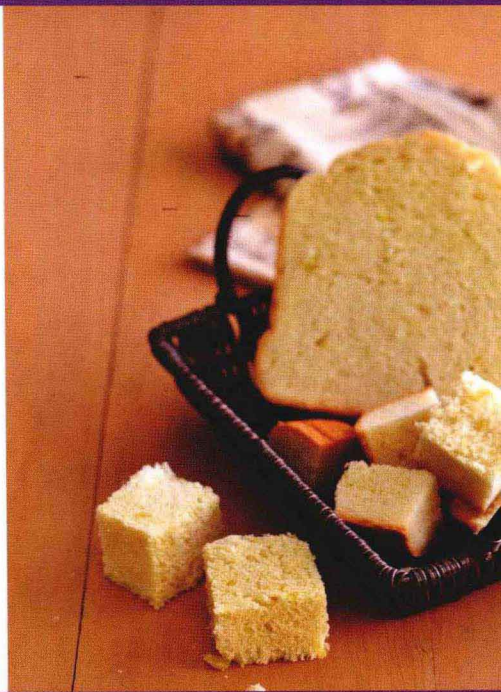


有关吐司的小故事

曾经有人问爱因斯坦：“世界上最伟大的发明是什么？”
他毫不犹豫地回答：“面包。”

谁发明了面包？

面包是由古代埃及人和巴比伦人发明的。最初，他们将面粉和入盐水制成面包，但面团没有经过发酵，吃起来又干又硬。后来，埃及人在无意中将面团置于阳光下，面团受热后自行发酵，再把面团放在火上烤熟，做出来的面包就变得松软可口了。后来埃及人的面包自然发酵技术传入希腊和罗马。公元前5世纪，欧洲一些城市相继出现专业的面包坊。



烤吐司的传说

关于烤吐司的起源，有一个传说。有一位法国人一直想要发明一种机器可以把一片片的面包变成黄金，后来国王知道了，限他两星期内把这种机器发明出来，当然，最后他并没有成功，不得已只好拿着面包和烤箱硬着头皮去见国王。

当面包从烤箱中跳出来时，这位先生差点被砍头，不过他灵机一动，在吐司上放了奶酪献给国王吃。国王吃了之后，觉得真是美味，简直比黄金更有价值，于是没有砍他的头，并且用女儿的名字 Toast 为面包命名。因此，就有了现在的吐司。



面包 小常识

※ 烤箱是什么时候发明的？

14 世纪，面包烤炉在欧洲问世，大大减轻了制作面包的劳动强度。

※ 酵母菌是谁发现的？

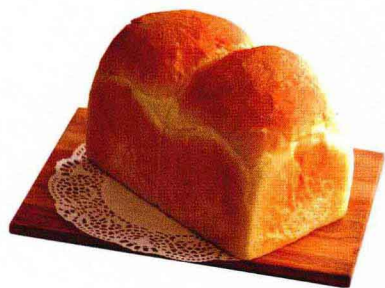
17 世纪，荷兰人列文虎克发现了酵母菌，从此，用酵母菌发酵的做法开始在欧洲流行。

※ 什么时候有机器帮忙做面包呢？

18 世纪以来，随着机器和电力的出现，面包生产进入了机械化和自动化的时代。

※ 面包有哪些分类呢？

面包按口味可分为咸面包和甜面包，按用途可分为主食面包和点心面包，按形态可分为正方形、长方形、圆形、棍形和花形面包等，按原料可分为全麦、黑麦、马铃薯、杂粮面包等，按添加物又可分为牛奶、果酱、水果干、蜂蜜、栗子、巧克力、带肉面包等，而习惯上人们主要按照烘烤方式将面包分为软面包和硬面包两大类。



欧洲白吐司 经典配方大公开

材 料

500g 高筋面粉
10g 盐
20g 天然酵母
20g 糖
300mL 水
60g 奶油
30g 奶粉

模 型

280g 方形模
320g 圆形模

做 法

- 1 酵母和水混合，将面粉、糖、盐、奶粉、酵母水等材料依序倒入搅拌机，酵母与糖、盐要分开放入，再混合搅拌，待材料混合成面团之后，再加入奶油，搅拌约 15 分钟，直到面团成形，即面团表面细致光滑，手感柔软有延展性，扒开一小块面团，双手拉伸至极限，面团呈现一层薄膜状。
- 2 发酵：将面团放入大缸盆内，置于温暖处，盖上湿布，静置约 2 小时，直到面团比原来大两倍。
- 3 分割：将面团取出，将面团中的空气打出后进行分割，并将面团揉成圆形，再由内向外擀成枕头状的长方块，放入吐司模型中，等待发酵，放约 1 小时，直到面团发酵至模型的八分高。
- 4 烘焙：将吐司模放进已预热至 230℃ 的烤箱，烤至吐司内部面团变熟、外形呈现现金黄色。
- 5 吐司出炉后，随即将吐司倒扣在铁架上放冷。

吐司的成分及功能

面粉：高筋面粉。

酵母：分为干酵母、新鲜酵母两种，酵母功能是帮助面团膨胀增强弹性。

水：水温会影响面团发酵及面包的风味，以 30 ~ 40℃ 最佳，不可超过 40℃，太冷酵母孢子不易萌发，太热会把酵母孢子烫死。

糖：帮助酵母发酵，加深面包的色泽与风味。

盐：盐在面团中能产生蛋白分解酵素，抑制酵母发酵，强化面团筋度，适当的盐可改善面团的发酵状况，让面团更富有弹力与调味功能。未加盐的面团是没有伸展性的。

油：让面包柔软且极具香味。



吐司，最正确的选择

我逛面包店和逛超市一样自然。我发现每家面包店都会留最好的位置摆上吐司，不管哪种吐司，面包店似乎都不约而同，让吐司来做质量保证，扛起形象代言的重担。在面包的原材料、发酵方法、松软的弹性、绵密的口感和调味方法等方面，面包店都各有特色，这也是吐司百吃不厌的关键。

吐司是面包界的常青树，没卖完的吐司可以隔夜做三明治，或变成另一种产品，如：枫糖烤吐司、咸、甜饼干，就像在法国将隔夜的可颂（牛角面包）做成杏仁可颂，通过再次利用提高价值。

换句话说，许多面包店都会运用一样的吐司面团来创造复杂多样的口味。椰子、红豆、巧克力、甜葡萄吐司是甜吐司的霸主，加了起司、洋葱、火腿还可代替咸吐司，不管早、晚都少不了它，从早餐、野餐到宴饮，搭配无限制，冷热皆有不同风味，也是两餐中间不可缺少的好点心。

相比重奶油面包和丹麦千层酥，白吐司走的是亲民路线，当你面对五六十种面包举棋不定时，白吐司永远是你最佳也是最安全的选择。