

国明 著

文怡美食生活馆培训总监  
国家高级西点师

纯天然

- 90道美味面包配方
- 超过100个制作技巧提示
- 近1000张步骤图详解

# 健康手工面包

国明的下午茶时光

♥ 纯天然手工 0 食品添加剂 + 100% 健康

附赠60分钟

【DVD】  
VIDEO

国明示范讲解  
一对一课堂

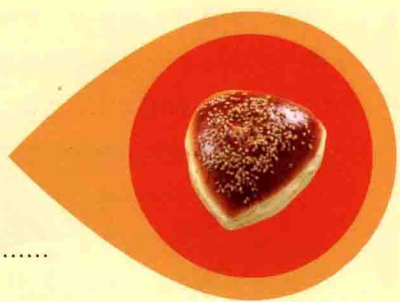
中国纺织出版社

· 小食代丛书 ·

# Teatime!

国明的下午茶时光：  
**纯天然健康手工面包**

国明 著



中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

纯天然健康手工面包 / 国明著. —北京: 中国纺织出版社,  
2012.1

(小食代丛书)

ISBN 978-7-5064-7975-2

I. ①纯… II. ①国… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第211799号



---

策划编辑: 尚 知 张天佐

责任编辑: 张天佐

特约编辑: 季 萌

责任印制: 刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京京都六环印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/12 印张: 10

字数: 100千字 定价: 28.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 前言

## Foreword

### 致亲爱的读者：

也许，我们是认识的，比如你看过我的美食博客，或是在微博上有交流，或是来文怡美食生活馆上过美食课程。也许我们根本不认识，全由这本书带来我们的缘份。不管怎样，都感谢你对我的支持和对烘焙的喜爱，美食的路很快乐，在路上又多了一个人陪伴，真好！

这套书籍非常适合新手入门，我不想说零失败，因为有时失败后的再尝试能让你对烘焙有更深的体会。本书中的配方都是经过我反复尝试和改进的，材料的分量也特别适合家庭操作，制作的步骤也在合理的范围内做了些简化，相信这几点能让你有个不错的起步。希望拥有本书的你，一定要试做。相信你一定能感受到我当初爱上烘焙时的心情，体会到其中操作的乐趣，享受甜蜜成果带来的赞叹和鼓励，从而对烘焙信心大增，成就感十足。

去年，我为了检验和挑战自己，考取了烘焙行业的高级西点师证书，但是我更愿意说，我是个家庭烘焙师。烘焙是一条表达爱和体会被爱的途径，有了它，你的生活会更加多彩、更美好。

在此我想借文字表达内心一连串感谢：感谢出版社对我的信任和认可，使得此书顺利出版；感谢特约编辑季萌在怀孕期间仍为这套书辛苦加班忙碌，希望你生个可爱健康的宝宝；感谢摄影师刘飞的努力为我的作品锦上添花；感谢我的家人和朋友，是你们长期的赞美、鼓励和争当“试验小白鼠”让我对烘焙一直无法放弃；感谢无数未曾谋面的网友对我的喜爱和支持；还有，感谢我多年志同道合的好友文怡，竟然聘用我这样一位家庭“煮妇”担任美食课堂的培训总监，所幸的是我们的课堂一天比一天红火；感谢课堂所有的老师和助理，在本书创作期间，给了我无数非常有建设性的意见、建议，以及无条件的支持……

唯有坚持和进步，才能报答你们，感谢我的生活中有了烘焙，有了你们！

100%

2011年11月



# 目录 CONTENTS \*

- 6 ……制作面包前要做的工作
- 7 ……制作面包常用工具和模具
- 10 ……制作面包的常用材料
- 12 ……面包制作的七个步骤
- 14 ……面团发酵的四种不同方法
- 15 ……手工和机器揉面的方法

## Part 01 \*

### 甜面包 / 18

- 20 ……蜂蜜酸奶排包
- 22 ……豆沙馅面包
- 24 ……经典墨西哥面包
- 26 ……肉桂苹果面包
- 28 ……奶香果酱排包
- 30 ……焦糖辫子面包
- 32 ……抹茶蜜豆面包
- 34 ……小熊巧克力面包
- 35 ……巧克力葡萄面包
- 36 ……杏仁巧克力酱面包
- 38 ……肉桂葡萄面包卷



- 40 ……椰蓉面包卷
- 42 ……卡仕达面包
- 44 ……花生酱面包卷
- 46 ……巧克力菠萝包
- 48 ……椰子奶酥面包

## Part 02 \*

### 吐司 / 50

- 52 ……汤种全麦吐司
- 54 ……汤种牛奶吐司
- 56 ……南瓜迷你吐司
- 58 ……白吐司
- 60 ……奶酪核桃吐司
- 62 ……双色吐司
- 63 ……胡萝卜吐司



## Part 03 \*

### 硬质面包 / 64

- 66 ……芝麻餐包



- 68……法棍
- 70……蒜味佛卡夏
- 72……枫糖核桃面包
- 74……五谷杂粮面包
- 76……南瓜芝士心贝果
- 78……蔓越莓贝果
- 80……芝麻奶酪贝果
- 82……洋葱面包
- 84……乡村南瓜面包



Part 05 \*

## 特殊面包 / 102

- 104……沾沾洛夫
  - 106……圣诞史多伦
  - 108……皮力欧许
  - 110……免揉土豆培根面包
  - 112……免揉肉桂葡萄面包
  - 114……丹麦牛角面包
  - 116……奶酪金砖
  - 117……甜甜圈
- 附录：面包制作Q&A

Part 04 \*

## 调理咸味面包 / 86

- 88……葱香香肠面包
- 90……番茄奶酪面包
- 92……土豆火腿面包
- 94……咖喱牛肉面包
- 96……热狗面包卷
- 98……蒜蓉法香面包
- 100……培根比萨
- 101……夏威夷水果比萨

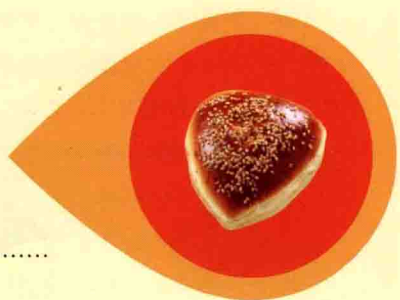



· 小食代丛书 ·

# Teatime!

国明的下午茶时光：  
**纯天然健康手工面包**

国明 著



 中国纺织出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

纯天然健康手工面包 / 国明著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.1

(小食代丛书)

ISBN 978-7-5064-7975-2

I. ①纯… II. ①国… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 211799 号



---

策划编辑: 尚 知 张天佐

责任编辑: 张天佐

特约编辑: 季 萌

责任印制: 刘 强

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京京都六环印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/12 印张: 10

字数: 100千字 定价: 28.00元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



# 前言

## Foreword

### 致亲爱的读者：

也许，我们是认识的，比如你看过我的美食博客，或是在微博上有交流，或是来文怡美食生活馆上过美食课程。也许我们根本不认识，全由这本书带来我们的缘份。不管怎样，都感谢你对我的支持和对烘焙的喜爱，美食的路很快乐，在路上又多了一个人陪伴，真好！

这套书籍非常适合新手入门，我不想说零失败，因为有时失败后的再尝试能让你对烘焙有更深的体会。本书中的配方都是经过我反复尝试和改进的，材料的分量也特别适合家庭操作，制作的步骤也在合理的范围内做了些简化，相信这几点能让你有个不错的起步。希望拥有本书的你，一定要试做。相信你一定能感受到我当初爱上烘焙时的心情，体会到其中操作的乐趣，享受甜蜜成果带来的赞叹和鼓励，从而对烘焙信心大增，成就感十足。

去年，我为了检验和挑战自己，考取了烘焙行业的高级西点师证书，但是我更愿意说，我是个家庭烘焙师。烘焙是一条表达爱和体会被爱的途径，有了它，你的生活会更多彩、更美好。

在此我想借文字表达内心一连串感谢：感谢出版社对我的信任和认可，使得此书顺利出版；感谢特约编辑季萌在怀孕期间仍为这套书辛苦加班忙碌，希望你生个可爱健康的宝宝；感谢摄影师刘飞的努力为我的作品锦上添花；感谢我的家人和朋友，是你们长期的赞美、鼓励和争当“试验小白鼠”让我对烘焙一直无法放弃；感谢无数未曾谋面的网友对我的喜爱和支持；还有，感谢我多年志同道合的好友文怡，竟然聘用我这样一位家庭“煮妇”担任美食课堂的培训总监，所幸的是我们的课堂一天比一天红火；感谢课堂所有的老师和助理，在本书创作期间，给了我无数非常有建设性的意见、建议，以及无条件的支持……

唯有坚持和进步，才能报答你们，感谢我的生活中有了烘焙，有了你们！

100%

2011年11月



# 目录 CONTENTS \*

- 6 ……制作面包前要做的工作
- 7 ……制作面包常用工具和模具
- 10 ……制作面包的常用材料
- 12 ……面包制作的七个步骤
- 14 ……面团发酵的四种不同方法
- 15 ……手工和机器揉面的方法

## Part 01 \*

### 甜面包 / 18

- 20 ……蜂蜜酸奶排包
- 22 ……豆沙馅面包
- 24 ……经典墨西哥面包
- 26 ……肉桂苹果面包
- 28 ……奶香果酱排包
- 30 ……焦糖辫子面包
- 32 ……抹茶蜜豆面包
- 34 ……小熊巧克力面包
- 35 ……巧克力葡萄面包
- 36 ……杏仁巧克力酱面包
- 38 ……肉桂葡萄面包卷



- 40 ……椰蓉面包卷
- 42 ……卡仕达面包
- 44 ……花生酱面包卷
- 46 ……巧克力菠萝包
- 48 ……椰子奶酥面包

## Part 02 \*

### 吐司 / 50

- 52 ……汤种全麦吐司
- 54 ……汤种牛奶吐司
- 56 ……南瓜迷你吐司
- 58 ……白吐司
- 60 ……奶酪核桃吐司
- 62 ……双色吐司
- 63 ……胡萝卜吐司



## Part 03 \*

### 硬质面包 / 64

- 66 ……芝麻餐包



- 68……法棍
- 70……蒜味佛卡夏
- 72……枫糖核桃面包
- 74……五谷杂粮面包
- 76……南瓜芝士心贝果
- 78……蔓越莓贝果
- 80……芝麻奶酪贝果
- 82……洋葱面包
- 84……乡村南瓜面包



Part 05 \*

## 特殊面包 / 102

- 104……沾沾洛夫
  - 106……圣诞史多伦
  - 108……皮力欧许
  - 110……免揉土豆培根面包
  - 112……免揉肉桂葡萄面包
  - 114……丹麦牛角面包
  - 116……奶酪金砖
  - 117……甜甜圈
- 附录：面包制作Q&A

Part 04 \*

## 调理咸味面包 / 86

- 88……葱香香肠面包
- 90……番茄奶酪面包
- 92……土豆火腿面包
- 94……咖喱牛肉面包
- 96……热狗面包卷
- 98……蒜蓉法香面包
- 100……培根比萨
- 101……夏威夷水果比萨



# 做面包 So Easy!



## 制作面包前要做的工作

1. 要充分了解你的烤箱。
2. 学会使用各种计量工具。
3. 学习制作面包的常用工具和材料的使用方法。
4. 购买一些最基础的工具和基本的面包材料。
5. 提前准备将要用到的工具和模具。
6. 称量所有要用到的面包材料。
7. 做好准备工作：将烤盘准备好，垫纸裁剪好；提前从冰箱取出黄油进行软化；如果需要用到果干，就将果干提前浸泡；裱花嘴装入裱花袋等。
8. 好了！接下来就可以马上开始锻炼了！



# 制作面包常用工具和模具

要想制作出好吃的面包，工具很关键，要尽可能备齐！

## 1 烤盘和烤网

一般烤箱会附带烤盘和烤网。烤盘用来盛放需要烘烤的食物，如肉类、饼干类和面包等。烤网可以用来放置烘烤带有模具的食品，如各种蛋糕、派等。烤网还有一个重要的作用，就是将烤好的食物放置在上面凉凉。



量杯



食品秤



量匙



## 2 食品秤、量杯和量匙

做点心需按照配方严格称量配料。一般按重量称量的都用食品秤，按容积称量的液体用量杯，极少用量的粉类和液体可以用量匙称量，量匙一般有四个规格：1大匙或叫1汤匙（15毫升）、1小匙或叫1茶匙（5毫升）、1/2小匙（2.5毫升）、1/4小匙（1.25毫升），如果是粉类，量取时按1满匙并刮去多余的冒尖部分为准。

## 3 电动打蛋器

用来打发鲜奶油和蛋清用，还有像黄油、奶酪等用手搅拌比较费力的原料也可以用。电动打蛋器的功率不尽相同，一般来说功率越大，搅打的力度也越大，需要搅打的时间也就越短，最好选择功率在100瓦以上的电动打蛋器为宜。





4

### 手动打蛋器

可以搅拌蛋黄、稀面糊等  
比较不费力的原料。



5

### 橡皮刮刀

非常好用的混合及搅拌工具，  
并且能将从容器倒入模具的湿  
面糊刮得很干净，减少浪费。



6

### 毛刷

主要作为蘸取蛋汁刷于成品表面之用，  
亦可用来刷除面团上的面粉或刷油。毛  
刷一般利用塑胶或天然动物毛制成，以  
动物毛刷较为柔顺好用。



7

### 大小单把锅

在烘焙中用处较大，可以用来煮牛  
奶、柠檬汁等液体，洗刷方便，且  
不易被腐蚀。



玻璃碗

8

### 玻璃碗与不锈钢碗

玻璃碗用来打发和搅拌各种原料，可以准  
备大小不同的数个，或用不锈钢质地的。



不锈钢碗

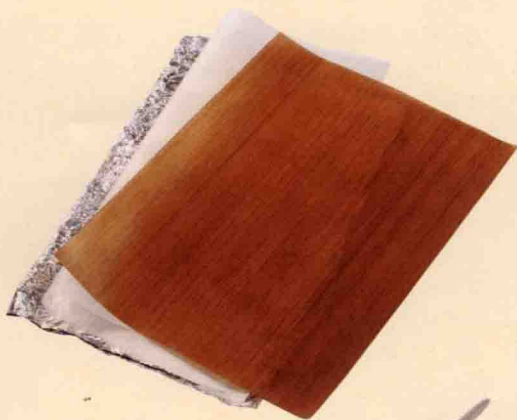
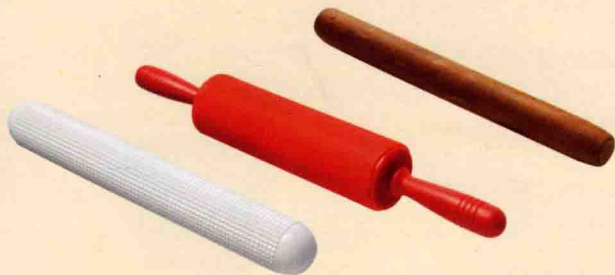


## 9 砧板

使用塑料砧板时，最好不要用来切很烫的熟食，因为高温会加速有害物质的析出。每次用过后，最好用50~60℃的热水冲洗，洗完晾干。

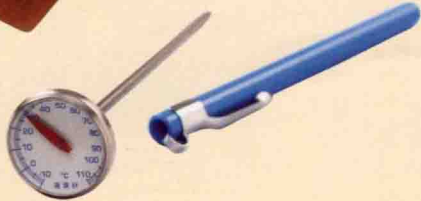
## 10 擀面杖

推荐一种质量非常好的走槌，可以用于擀面片等，表面有不粘设计，能够更轻松地擀面和清洗，使用非常方便。



## 11 油纸、锡纸、不粘油布

油纸和不粘油布用来垫烤盘防粘用。而锡纸可以用来包裹肉类，使其水分不流失。这些材质都是耐高温的，可以放心地在烤箱中使用。



## 12 温度计

温度计用来测量面团温度、发酵空间温度和各种需要测量的液体、糖浆等材料的温度。



## 13 面包割口刀

有专用的更好，没有也没关系，选用锋利点的小刀或剃须刀片也行，注意安全。

# 制作面包的常用材料

要想制作出好吃的面包，常用材料要准备齐全。

## ■ 中筋面粉

中筋面粉的蛋白质含量在9%~12%，多数用于中式点心的制作如馒头、包子、水饺等，也可做西饼中的派皮。



## ■ 高筋面粉和低筋面粉

高筋面粉蛋白质含量在12.5%以上的，是制作面包的主要原料之一。

低筋面粉蛋白质含量在7%~9%，是制作蛋糕和饼干的主要原料之一。



## ■ 玉米淀粉

玉米淀粉又叫玉米粉、粟粉，溶于水后通过加热可产生胶凝特性，多用于馅料的制作。还可在蛋糕的配方中加入适量，降低面粉的筋度等。



## ■ 干酵母

干酵母是生物膨大剂的一种，由新鲜酵母脱水而成，呈颗粒状。由于它使用方便和易储藏，是目前家庭最为普遍采用的一种用于制作面包、馒头等面点的发酵用品。



## ■ 小苏打

小苏打是化学膨大剂的一种，呈碱性。常用于酸性较重的点心配方中，例如，含有巧克力、蜂蜜、糖浆、果汁等食品。巧克力为酸性，大量使用时会使西点带有酸味，使用少量的苏打粉作为膨大剂的同时可中和其酸性，此外，小苏打还能加深巧克力的颜色，使其看起来更加黑亮。



## ■ 泡打粉

泡打粉又称发酵粉、发粉或速发粉，是化学膨大剂的一种，广泛使用在各式蛋糕、西饼的配方中。泡打粉



是中性的，因此，它不能简单地代替配方中的小苏打使用。

## ■ 砂糖和绵白糖

砂糖的主要成分是蔗糖。在制作点心时一般使用细砂糖，它的颗粒非常细小，比粗砂糖更易溶化，且能吸收更多的油脂。粗砂糖一般用来制作糖浆，粗颗粒的结晶比细的反而更纯，所以做出的糖浆更加晶莹剔透。绵白糖是细小的蔗糖晶粒被一层转化糖浆包裹而成的，它所含水分高，更绵软，适合直接食用，也可以在制作甜点时替代细砂糖使用。



## ■ 糖粉

糖粉是砂糖磨成粉并添加了少量淀粉，防止结块。一般用于装饰和制作某些含水分较少的品种或需要使糖很快与其他原料混合的品种，如饼干。



## ■ 可可粉

可可粉是由可可豆经发酵、去皮、磨碎和脱脂处理后的粉状物。可可粉具有浓郁的可可香气，广泛用于糕点、巧克力、冰激凌、糖果及其他食品的制作。



## ■ 黑巧克力、白巧克力

常常将巧克力熔化后用在各式点心的制作中，熔化时最好选用隔水加热的方法，水温不需要太高，50~70℃即可。



## ■ 巧克力豆

巧克力豆是表面经过特殊处理的耐高温的特殊巧克力制品。

## ■ 香草精

香草精是众多香精中的一种。有纯天然香





精与人工香精两种。常用于糕点类去除蛋腥味或是制作香草口味点心时使用。因为是浓缩香精，所以用量不宜太多，以免过于浓重的香草味覆盖了糕点原本应有的味道。

### ■ 朗姆酒

朗姆酒是以甘蔗糖蜜为原料生产的一种蒸馏酒，也称为兰姆酒、蓝姆酒。原产地在古巴，口感甜润、芬芳馥郁。



### ■ 白兰地

白兰地是英文Brandy的译音，它是用水果为原料，经发酵、蒸馏制成的酒。通常所称的白兰地专指以葡萄为原料，通过发酵再蒸馏制成的酒。而以其他水果为原料，通过同样的方法制成的酒，常在白兰地酒前面加上水果原料的名称以区别其种类。



### ■ 食用色素

食用色素是色素的一种，即能被人适量食用的可使食物在一定程度上改变原有颜色的食品添加剂。



### ■ 鸡蛋

鸡蛋是蛋糕最常用到的原料之一。它在西点制作中能够起到非常重要的作用，它可以提升糕点的营养价值、增加香味、乳化结构、增加金黄的色泽，具有凝结作用，作为膨大剂可使产品增加体积。一个中等大小的鸡蛋约重60克，其中蛋壳重10克左右，蛋黄重20克左右，蛋清重30克左右。在作为烘焙原料使用时常会将蛋清和蛋黄分开处理，只用其中的蛋清或蛋黄部分。



### ■ 吉利丁

吉利丁又称明胶或鱼胶。它是由动物骨胶提炼而来的，具有凝结作用，遇热熔化。有粉状和片状不同的形态，片状的呈半透明黄褐色，需要提前用凉一些的水浸泡5分钟后使用，这样可使其吸足水分，更容易与其他液体混合，并能有效地去除它的腥味。



### ■ 黄油

黄油英文名为butter。它是从牛奶中提炼出来的油脂，具有天然的乳香味，所以也叫牛油或奶油。黄油中脂肪的含量占了87%左右，而剩下约13%的成分为蛋白质、

矿物质、水及乳糖等。黄油有含盐和无盐之分。一般在烘焙中使用的都是无盐黄油，如果用含盐的黄油，可以减少配方中盐的用量。



### ■ 牛奶

鲜牛奶是制作点心、面包的常用原料之一，通常以选择全脂牛奶为好。



### ■ 动物性鲜奶油

动物性鲜奶油英文名为Cream，区别于黄油。从牛奶中提炼出的乳脂肪，营养丰富，奶香浓郁，比牛奶更加浓稠，并且能通过搅打后变得膨胀。

### ■ 植物性鲜奶油

植物性鲜奶油又称人造鲜奶油，主要成分为棕榈油、玉米糖浆及其他氢氧化物。植物性鲜奶油通常是已经加糖的，打发后的状态细腻洁白，性质较动物性鲜奶油更稳定，能做出更复杂的装饰效果。



### ■ 酸奶

酸奶是牛奶发酵后的奶制品，富含牛奶所有的营养素并且更容易被人体吸收。

### ■ 酸奶油

酸奶油是以优质的稀奶油为原料，用纯乳酸菌发酵剂发酵后加工制成的一种乳制品。



### ■ 奶酪

奶酪也称芝士、起司等，是一种发酵的奶制品，跟酸奶一样都是通过发酵过程来制作的，含有对人体有益的乳酸菌，奶酪近似固体食物，营养价值也更加丰富。每千克奶酪制品大约由10千克左右的牛奶浓缩而成，含有丰富的蛋白质、钙、脂肪、磷和维生素等营养成分，是纯天然的食品。奶酪通常是以乳牛奶为原料制作的，但是也有山羊、绵羊或水牛奶做的奶酪。奶酪有很多品种，奶酪蛋糕常用的原料为奶油奶酪（cream cheese），是一种未成熟的全脂奶酪，经加工后，其脂肪含量可超过50%，质地细腻、口感柔和。

