

在家悠然自得地

家庭
BAKERY

自制酵母面包

(日) 佐原文枝 著
任华 译



非常非常非常
简单的美味面包

辽宁科学技术出版社

在家悠然自得地

自制酵母面包



(日) 佐原文枝 著
任华 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

OUCHI DE NO~NBIRI TANOSHIMU 'JIKASEI KOUBO PAN' NO HON by Fumie Sahara

Copyright © Fumie Sahara 2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
SHUFU-TO-SEIKATSU LTD., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
Through Eric Yang Agency, Inc., Seoul

© 2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本主妇之友出版社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内
独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2011第247号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

在家悠然自得地自制酵母面包 / (日)佐原文枝著;任华译. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5381-7422-9

I. ①在… II. ①佐… ②任… III. ①面包-制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第063863号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁美术印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 6

字 数: 100千字

出版时间: 2011年5月第1版

印刷时间: 2011年5月第1次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 袁 舒

版式设计: 袁 舒

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-7422-9

定 价: 25.00元

联系电话: 024-23284367 联系人: 康 倩 编辑

地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社

邮编: 110003

E-mail: conniekang1113@hotmail.com

· 序 言 ·

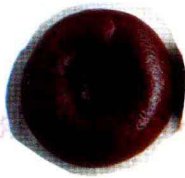
我第一次制作面包是在中学时——拙手笨脚地按图索骥，而面包出炉后不久就干硬得难以下咽。但是，品尝刚出炉面包时的那份欣喜我却记忆犹新。

结婚后，我专门学习过面包制作，但自制酵母面包却是我的独创。虽然几年前我就可以用自制酵母烤出香甜可口的面包，但对自制酵母的保存却不得要领，面包也是卖相不佳。

现在，我用自制的葡萄干酵母与酸奶酵母就可以轻松发酵，烤出甜软美味的面包。葡萄干酵母和酸奶面包还易于长期保存，让我每天都可享用自制面包。

近一年来，每天早晨我都会烤制美味的自制酵母面包，因为制作简单是它的最大优点。说不定面包制作专家看了我的自制酵母面包会深感诧异，但我却因为每天都能吃到这种美味面包而深深沉醉于幸福之中。

用自制酵母发酵的面团光泽诱人，弹性十足，即使只是轻轻触碰，也能让人满心欢喜。所以，快快烤制你的自制酵母面包吧。



目 录

part 1

和自制酵母成为好朋友

1. 葡萄干酵母种 8
2. 速效酸奶酵母种 9
3. 老面的制作 10
- 老面的保存 12
- 速效酸奶酵母种再制 12
- 葡萄干酵母种再制 13
- 自制酵母面包Q&A 14



原味圆餐包 18



黑芝麻圆餐包 20



全麦圆餐包 21



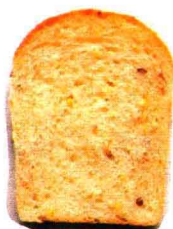
螺旋餐包 22



核桃餐包 23



迷你方餐包 24



杂粮迷你方餐包 26



白餐包 28



南瓜餐包 29



胡萝卜餐包 30



维也纳香肠餐包 31



小麦胚芽培根卷 32



金枪鱼餐包 33



培根芝士迷你方餐包 34



玉米芝士迷你方餐包 34



意式香草橄榄油餐包 36

part 3

法式面包的制作



法式原味面包的制作 40



法式黑芝麻面包 42



法式蒜香黄油面包 44



法式黑麦葡萄干面包 46



全麦法式小餐包 47

part 2

原味圆餐包的制作

part 4

黄油面包卷 的制作



无花果菠萝包 48



可可山胡桃迷你方餐包 67



槭糖葡萄干面包 73



甜青豆菠萝包 49



原味黄油面包卷的制作 60



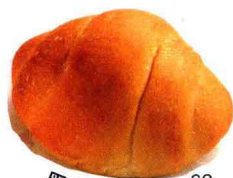
抹茶牛奶迷你方餐包 68



苹果软面包 74



迷你法棍 50



黑糖面包卷 62



焦糖巧克力迷你方餐包 69



肉桂面包卷 75



全麦迷你法棍 50



核桃面包卷和葡萄干面包卷 62



鳕鱼子土豆面包 52



法式奶油蛋卷 70



酥皮面包 76



法式火腿面包 53



全麦面包卷 64



水果面包棒 54



可可面包卷 65



蘑菇包 71



芝士面包 76



鲜奶油三明治 55



蜂蜜迷你方餐包 66



香橙软面包 72



糖汁面包饅 78

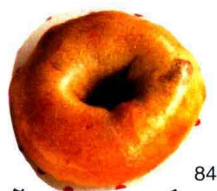


陶碗田园包 56

part 5

甜甜圈和可颂

的制作



肉桂葡萄干甜甜圈 84



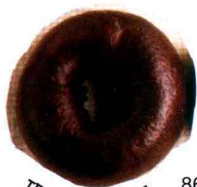
咖啡白巧克力迷你甜甜包 88



砂糖可颂 93



原味甜甜圈的制作 82



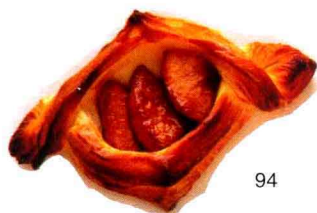
巧克力甜甜圈 86



黑胡椒芝士甜甜圈 86



原味可颂的制作 90



苹果可颂 94



黑芝麻甜甜圈 84



抹茶红豆迷你甜甜包 88



巧克力可颂 92



迷你丹麦方餐包 95

Column

7 自制酵母面包时刻表
17 烤制面包的必备工具
39 面包模型

59 面粉小常识
81 便利小用具
37 用原味圆餐包制作三明治

57 用迷你法棍做三明治
79 用原味黄油面包卷做三明治

[本书阅读说明]

- 本书中1大匙为15ml, 1小匙为5ml, 1杯为200ml。
- 砂糖为细砂糖, 水为普通自来水, 鸡蛋为中号大小。
- 微波炉加热时间以600W功率的机型为准。使用500W的微波炉时需将加热时间延长至1.2倍, 使用400W的微波炉时需延长至1.5倍。
- 烤箱需设定至指定时间预热。本书中的烤制温度和时间适用于普通电烤箱。根据烤箱种类, 请自行设定烤制温度和时间。

在家悠然自得地

自制酵母面包



(日) 佐原文枝 著
任华 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

目录

part 1

和自制酵母成为好朋友

1. 葡萄干酵母种 8
2. 速效酸奶酵母种 9
3. 老面的制作 10
- 老面的保存 12
- 速效酸奶酵母种再制 12
- 葡萄干酵母种再制 13
- 自制酵母面包Q&A 14



原味圆餐包 18



黑芝麻圆餐包 20



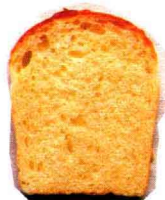
全麦圆餐包 21



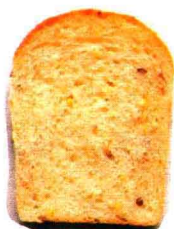
螺旋餐包 22



核桃餐包 23



迷你方餐包 24



杂粮迷你方餐包 26



白餐包 28



南瓜餐包 29



胡萝卜餐包 30



维也纳香肠餐包 31



小麦胚芽培根卷 32



金枪鱼餐包 33



培根芝士迷你方餐包 34



玉米芝士迷你方餐包 34



意式香草橄榄油餐包 36

part 3

法式面包的制作



法式原味面包的制作 40



法式黑芝麻面包 42



法式蒜香黄油面包 44



法式黑麦葡萄干面包 46



全麦法式小餐包 47

part 2

原味圆餐包的制作

part 4

黄油面包卷 的制作



无花果菠萝包 48



可可山胡桃迷你方餐包 67



槭糖葡萄干面包 73



甜青豆菠萝包 49



原味黄油面包卷的制作 60



抹茶牛奶迷你方餐包 68



苹果软面包 74



迷你法棍 50



黑糖面包卷 62



焦糖巧克力迷你方餐包 69



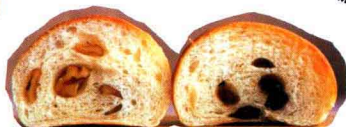
全麦迷你法棍 50



肉桂面包卷 75



鳕鱼子土豆面包 52



核桃面包卷和葡萄干面包卷 62



法式奶油蛋卷 70



酥皮面包 76



法式火腿面包 53



全麦面包卷 64



水果面包棒 54



可可面包卷 65



蘑菇包 71



芝士面包 76



鲜奶油三明治 55



蜂蜜迷你方餐包 66



香橙软面包 72



糖汁面包饅 78

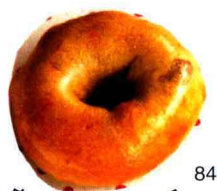


陶碗田园包 56

part 5

甜甜圈和可颂

的制作



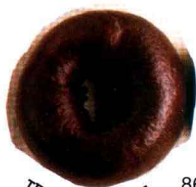
肉桂葡萄干甜甜圈 84



咖啡白巧克力迷你甜甜圈 88



砂糖可颂 93



巧克力甜甜圈 86



原味甜甜圈的制作 82



黑胡椒芝士甜甜圈 86



原味可颂的制作 90



苹果可颂 94



黑芝麻甜甜圈 84



抹茶红豆迷你甜甜圈 88



巧克力可颂 92



迷你丹麦餐包 95

Column

7 自制酵母面包时刻表
17 烤制面包的必备工具
39 面包模型

59 面粉小常识
81 便利小用具
37 用原味圆餐包制作三明治

57 用迷你法棍做三明治
79 用原味黄油面包卷做三明治

[本书阅读说明]

- 本书中1大匙为15ml, 1小匙为5ml, 1杯为200ml。
- 砂糖为细砂糖, 水为普通自来水, 鸡蛋为中号大小。
- 微波炉加热时间以600W功率的机型为准。使用500W的微波炉时需将加热时间延长至1.2倍, 使用400W的微波炉时需延长至1.5倍。
- 烤箱需设定至指定时间预热。本书中的烤制温度和时间适用于普通电烤箱。根据烤箱种类, 请自行设定烤制温度和时间。

· 序 言 ·

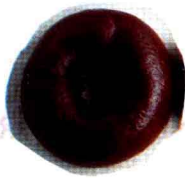
我第一次制作面包是在中学时——拙手笨脚地按图索骥，而面包出炉后不久就干硬得难以下咽。但是，品尝刚出炉面包时的那份欣喜我却记忆犹新。

结婚后，我专门学习过面包制作，但自制酵母面包却是我的独创。虽然几年前我就可以用自制酵母烤出香甜可口的面包，但对自制酵母的保存却不得要领，面包也是卖相不佳。

现在，我用自制的葡萄干酵母与酸奶酵母就可以轻松发酵，烤出甜软美味的面包。葡萄干酵母和酸奶面包还易于长期保存，让我每天都可享用自制面包。

近一年来，每天早晨我都会烤制美味的自制酵母面包，因为制作简单是它的最大优点。说不定面包制作专家看了我的自制酵母面包会深感诧异，但我却因为每天都能吃到这种美味面包而深深沉醉于幸福之中。

用自制酵母发酵的面团光泽诱人，弹性十足，即使只是轻轻触碰，也能让人满心欢喜。所以，快快烤制你的自制酵母面包吧。



part 1



软绵绵、黏糊糊，健康又可爱 和自制酵母成为好朋友

许多水果和蔬菜都可以用来制作酵母。

我主要使用葡萄干和酸奶。

用它们制成的酵母活性强且易于保存，无论与什么材料搭配都可以烤出喷香可口的面包。

自制酵母听上去颇为复杂，其实只需将材料放入瓶中，混合后放置。

虽然自制酵母需要较长时间发酵，但这个过程不需要任何特殊处理，可谓一劳永逸。

当你亲手制作出软绵绵、黏糊糊的酵母后，便会感受到自然的伟大与成功的喜悦。

自制酵母面包时刻表

为了每天早晨都能够品尝到新鲜出炉的自制酵母面包，先让我们了解一下自制酵母面包的时刻表。例如，如果想在晚上7点吃到面包，冬季就要在早上6点发面，而春秋两季在早上9点、夏季在中午11点开始发面。如果想要早上吃到面包，则可参照以下时间表，但无须拘泥于以下时间表。

冬

[晚6点]
和面



第一次发酵

将面团放入玻璃碗中，放置在室温下。如有可能，尽量将玻璃碗放在暖和的地方，夜间可以用毛巾覆盖玻璃碗以起到保温作用。

8~
12小时

[第二天早上6点]

春·秋

[晚9点]
和面



第一次发酵

将面团放入玻璃碗，放置在室温下。如有可能，尽量将玻璃碗放在暖和的地方。

6~
8小时

[第二天早上6点]

夏

[晚7点]
和面



第一次发酵

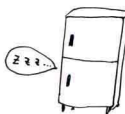
将面团放入玻璃碗，放置在室温下。夏季温度高，无须将玻璃碗放在特定位置。

4~
6小时

[晚11点]

放入冰箱，暂停发酵

将发酵好的面团放入冰箱，使发酵暂停。如果在晚10—12点和面，可将面团在室温下放到第二天早上6点。



[第二天早上6点]



切分、静置

用刮板切分面团，静置时用玻璃碗覆盖小面团。

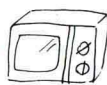
20分



造型、第二次发酵

完成小面团造型，将其放入烤盘，放在室温下进行第二次发酵。

50~
90分



烤制

将烤盘放入烤箱，烤制十几分钟即可。

10~
15分



[第二天早上8点]
大功告成

首先

1.

葡萄干酵母种

酵母种的制作貌似复杂，实则只需将葡萄干、砂糖、水装入瓶中，静置至混合物黏稠起泡。葡萄干酵母种的发酵时间易受气温影响，所以在制作过程中你需要耐心等待。



* 材料及用具准备



葡萄干
150g

* 无油
(原料中未标明植物油)



凉开水
400ml



砂糖
2大匙



玻璃瓶 1个
* 高18cm，容积2L，
可密封
* 用开水预先消毒

1

将全部材料放入瓶中，放在暖和的地方



用开水预先消毒玻璃瓶，将材料放入瓶中。为避免杂菌混入，不要用勺子搅拌，只需直接密封瓶子。



2

第二天葡萄干就会浮起



葡萄干吸满水分，浮了起来。



每天打开瓶盖，轻晃瓶身1~2次。

3

3~7天即可完成发酵



大量起泡就标志着发酵已经完成。这时打开瓶盖会听见“嘭”的声响，并会飘散出酒香。



暖和的地方

为了提高发酵温度，我通常将装有酵母种的瓶子放在冰箱上或电水壶旁。冬季可将瓶子放在暖气附近。但需避开直射阳光，以避免酵母种死亡。



※ 放入冰箱

将完成发酵的葡萄干酵母种放入冰箱冷藏室，可保存4~5个月。每月打开盖子换气一次并加放1小匙砂糖以保持酵母种活力。



接下来

2.

速效酸奶酵母种

在葡萄干酵母种中加入酸奶，可进一步增强酵母种的活力。速效酸奶酵母种的制作同样简单，而且用它烤制面包必会万无一失。



✱ 材料及用具准备



原味酸奶
150g



凉开水
150ml



砂糖
2大匙



葡萄干酵母种
2小匙
(参照P.8)



玻璃瓶 1个

※高18cm，容积2L，
可密封
※用开水预先消毒

1

将全部材料放入瓶中，放在暖和的地方



用开水预先消毒玻璃瓶，将材料放入瓶中。为避免杂菌混入，不要用勺子搅拌，只需轻轻晃动瓶身。

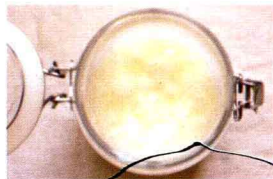


2

只需半天时间就会起泡



酵母种开始起泡。



每天打开瓶盖，轻晃瓶身1~2次。

3

1~2天即可完成发酵



大量起泡就标志着发酵已经完成。这时打开瓶盖会听见“嘭”的声响。



※ 放入冰箱

将完成发酵的速效酸奶酵母种放入冰箱冷藏室，可保存1个多月。注意不要长期放置，以免酵母种失去活力。

终于到了

3。

老面的制作

将速效酸奶酵母种和面粉混合制作老面。这个过程中需要将酵母种和面粉分三次混合，以使发酵更好地进行。老面的制作过程同样极其简单，即将材料装入瓶中，混合均匀后放在暖和的地方。



* 材料及用具准备



高筋面粉
30g × 3份



速效酸奶酵母种
30g × 3份
(参照P.9)



带盖玻璃瓶
1个
* 高13~14cm，容积
900ml以上
* 不需要预先消毒



筷子
1双
* 不需要预先消毒



橡皮筋 2 根

第1天

将第一份面粉与酵母种装入瓶中，放在暖和的地方



----->

3~5
小时



体积膨大至2倍后
放入冰箱冷藏室



----->



将面粉和速效酸奶酵母种放入瓶中，用筷子搅拌，即使有少量面粉残留也可以。盖上盖子，等待面团体积膨大至2倍后，将瓶子放入冰箱，暂停发酵一夜。发酵4~5小时后，即使面团没有膨大至2倍也要将瓶子放入冰箱。此种情况下，面团在冰箱中也会慢慢膨大。