

M y B r e a d

唯我独卖面包大全

独门秘方不可不学的60道人气面包

王传仁◎著





王传仁 著

BREAD 唯我独卖 面包大全

辽宁科学技术出版社
沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

唯我独卖面包大全 / 王传仁著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5381-7225-6

I. ①唯… II. ①王… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第232807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: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 8.5

字 数: 150 千字

印 数: 1 ~ 6000

出版时间: 2012 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 1 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: 尹 昭

书 号: ISBN 978-7-5381-7225-6

定 价: 35.00 元

投稿热线: 024-23284367 987642119@qq.com

邮购热线: 024-23284502

AUTHOR

关于作者



王传仁

简介:

热爱烘焙、音乐与绘画。高中时因为半工半读与点心面包结缘至今已19年，曾于晶华酒店、超群喜饼、卡莎米亚、圣玛莉等面包房修业，并曾于中华谷类研究所、日本洋果子专门学校、法国蓝带点心学校短期进修，至今仍常出国学习探索创作灵感。现为阳光宣言烘焙屋的负责人。

作品:

《巧克力甜心亲手做》，以及和数位烘焙老师合著的《饼干高手easy做》、《只爱巧克力》。



作者序

PREFACE

比起一般做菜、饮料、蛋糕或点心的食谱，面包书的读者群明显少了很多，因为做面包确实不简单，即使市面上有些面包书都标榜着制作简单，但看书学做过面包的人都应该知道这真的不是一件容易事。做面包的每一个步骤都要注意，包括搅拌的筋度、发酵程度等因素都会影响成功率。要将面包烤得漂亮，对一般家庭小烤箱是很吃力的，这使得面包书一直是食谱书中较冷门的一种。

本书的编写过程耗了一年多，从一开始思考编辑架构、分类，到决定示范的面包样式，边写边改，从三百多种面包中剔除掉太通俗、需要特殊机械、材料取得困难、工序太复杂、没有特色不流行的等，留下了六十道面包样式，然而每一种面包的难易程度还是稍有不同，希望读者能衡量自己的能力来选择想做的面包。

本书能顺利出版，首先要感谢父母当年没有逼我从事本科系电机工程的相关行业，让我可以毫无顾忌和牵绊地在烘焙业中跌跌撞撞地走了近二十载；感谢曙商实业的吕季运先生提供许多国外高级食材，并提供关于这些食材的典故，使内容更加多元丰富；最后由衷感谢烹饪界的大师柯俊年与世冈敦子贤伉俪，如果没有他们的推荐与鼓励，我应该不会有这般的耐心与勇气来完成本书。

总之，经历一年多的苦难，这本书终于顺利付梓。希望读者能从本书中获得一些其他书中所没有的宝贵经验与心得，也能因此爱上自己动手做面包的快乐，更希望本书能让您的烘焙技巧更加纯熟精进。

Shalong Wang

CONTENTS

目 录

基本面团制作法

- 6 计算配方分量
- 7 选用优质原料&认识材料的分类
- 9 手工揉面1 法国棒子
- 11 手工揉面2 多拿滋
- 13 手工揉面3 枸杞南瓜

- 15 搅拌机搅拌面团1 台式软面包
- 17 搅拌机搅拌面团2 汤种冲绳黑糖面包
- 19 风味&口感的关键——发酵
- 20 面团成型&烤前装饰&烘烤
- 21 烤后修饰

PART 1 奶油类 BUTTER

- 22 巨蛋牛奶
- 24 花蜜柠檬
- 26 日式抹茶美浓
- 28 汤种冲绳黑糖面包
- 30 朗姆松子
- 32 布利欧修
- 34 咖啡欧蕾
- 36 雅客葡萄卷

PART 2 奶酪类 CHEESE

- 38 帕玛森奶酪薄叶
- 40 亚当奶酪吐司
- 42 罗勒奶酪卷
- 44 奶酪哈斯
- 46 哈斯熏鸡堡
- 48 波特多奶酪饼
- 50 苜蓿奶酪条
- 52 佛罗玛修
- 54 奶酪小吐司
- 56 司那克
- 58 奶酪手卷

PART 3 巧克力类 CHOCOLATE

- 60 意大利巧克力包
- 62 巧克力多拿滋
- 64 香橙巧克力
- 66 皇冠榛果
- 68 鳄鱼先生
- 70 咖啡巧克坚果
- 72 香蕉潜艇堡

PART 4 蔬果类 VEGETABLE

- 74 草莓果饊
- 76 意式罗勒面包
- 77 莎莎鹅肝餐包
- 78 蓝莓奶露
- 80 海苔鲔鱼
- 82 蔓越莓小吐司
- 84 胡萝卜芹菜面包
- 86 意式青花苔
- 88 番茄面包
- 90 田纳西洋葱玉米
- 92 卜派热狗卷

PART 5 调理类 VARIETY

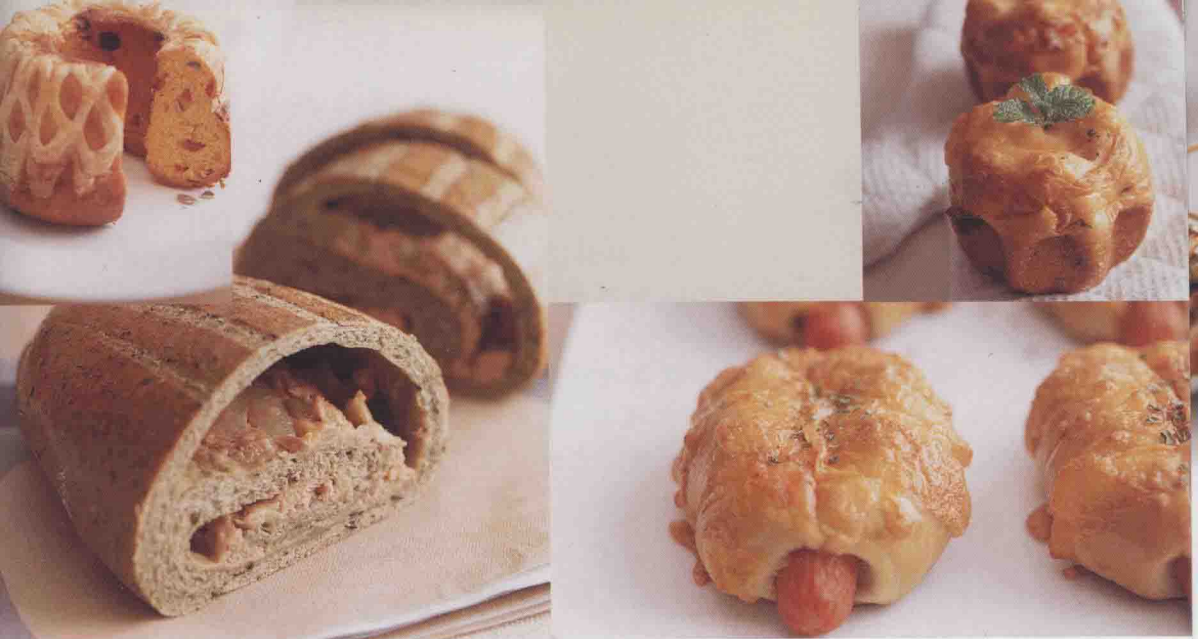
- 94 蛋沙拉面包
- 96 马铃薯沙拉
- 98 什锦披萨
- 100 照烧蔬菜堡
- 102 蔬菜墨西哥
- 104 虎皮芥末热狗
- 106 德式焗洋芋
- 108 那不勒斯肉酱
- 110 松茸玉米焗烤
- 112 炸蛋多拿滋
- 113 咖哩肉馅多拿滋

PART 6 养生类 HEALTHY

- 114 黑五类
- 116 紫米薏仁吐司
- 118 法国棒子
- 120 法式潜艇堡
- 122 阳光杂粮
- 124 枸杞南瓜
- 126 俄罗斯干果
- 128 意大利福客奇

PART 7 特殊类 SPECIAL

- 130 奶酪焙果
- 132 普雷结
- 134 咖哩红椒脆饼
- 136 潘多洛



王传仁 著

BREAD

唯我独卖 面包大全

辽宁科学技术出版社
沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

唯我独卖面包大全 / 王传仁著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5381-7225-6

I. ①唯… II. ①王… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第232807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: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 8.5

字 数: 150 千字

印 数: 1 ~ 6000

出版时间: 2012 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 1 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: 尹 昭

书 号: ISBN 978-7-5381-7225-6

定 价: 35.00 元

投稿热线: 024-23284367 987642119@qq.com

邮购热线: 024-23284502

AUTHOR

关于作者



王传仁

简介:

热爱烘焙、音乐与绘画。高中时因为半工半读与点心面包结缘至今已19年，曾于晶华酒店、超群喜饼、卡莎米亚、圣玛莉等面包房修业，并曾于中华谷类研究所、日本洋果子专门学校、法国蓝带点心学校短期进修，至今仍常出国学习探索创作灵感。现为阳光宣言烘焙屋的负责人。

作品:

《巧克力甜心亲手做》，以及和数位烘焙老师合著的《饼干高手easy做》、《只爱巧克力》。



作者序

PREFACE

比起一般做菜、饮料、蛋糕或点心的食谱，面包书的读者群明显少了很多，因为做面包确实不简单，即使市面上有些面包书都标榜着制作简单，但看书学做过面包的人都应该知道这真的不是一件容易事。做面包的每一个步骤都要注意，包括搅拌的筋度、发酵程度等因素都会影响成功率。要将面包烤得漂亮，对一般家庭小烤箱是很吃力的，这使得面包书一直是食谱书中较冷门的一种。

本书的编写过程耗了一年多，从一开始思考编辑架构、分类，到决定示范的面包样式，边写边改，从三百多种面包中剔除掉太通俗、需要特殊机械、材料取得困难、工序太复杂、没有特色不流行的等，留下了六十道面包样式，然而每一种面包的难易程度还是稍有不同，希望读者能衡量自己的能力来选择想做的面包。

本书能顺利出版，首先要感谢父母当年没有逼我从事本科系电机工程的相关行业，让我可以毫无顾忌和牵绊地在烘焙业中跌跌撞撞地走了近二十载；感谢曙商实业的吕季运先生提供许多国外高级食材，并提供关于这些食材的典故，使内容更加多元丰富；最后由衷感谢烹饪界的大师柯俊年与世冈敦子贤伉俪，如果没有他们的推荐与鼓励，我应该不会有这般的耐心与勇气来完成本书。

总之，经历一年多的苦难，这本书终于顺利付梓。希望读者能从本书中获得一些其他书中所没有的宝贵经验与心得，也能因此爱上自己动手做面包的快乐，更希望本书能让您的烘焙技巧更加纯熟精进。

Shalong Wang

CONTENTS

目 录

基本面团制作法

- 6 计算配方分量
- 7 选用优质原料&认识材料的分类
- 9 手工揉面1 法国棒子
- 11 手工揉面2 多拿滋
- 13 手工揉面3 枸杞南瓜

- 15 搅拌机搅拌面团1 台式软面包
- 17 搅拌机搅拌面团2 汤种冲绳黑糖面包
- 19 风味&口感的关键——发酵
- 20 面团成型&烤前装饰&烘烤
- 21 烤后修饰

PART 1 奶油类 BUTTER

- 22 巨蛋牛奶
- 24 花蜜柠檬
- 26 日式抹茶美浓
- 28 汤种冲绳黑糖面包
- 30 朗姆松子
- 32 布利欧修
- 34 咖啡欧蕾
- 36 雅客葡萄卷

PART 2 奶酪类 CHEESE

- 38 帕玛森奶酪薄叶
- 40 亚当奶酪吐司
- 42 罗勒奶酪卷
- 44 奶酪哈斯
- 46 哈斯熏鸡堡
- 48 波特多奶酪饼
- 50 苣荬奶酪条
- 52 佛罗玛修
- 54 奶酪小吐司
- 56 司那克
- 58 奶酪手卷

PART 3 巧克力类 CHOCOLATE

- 60 意大利巧克力包
- 62 巧克力多拿滋
- 64 香橙巧克力
- 66 皇冠榛果
- 68 鳄鱼先生
- 70 咖啡巧克坚果
- 72 香蕉潜艇堡

PART 4 蔬果类 VEGETABLE

- 74 草莓果饽
- 76 意式罗勒面包
- 77 莎莎鹅肝餐包
- 78 蓝莓奶露
- 80 海苔鲔鱼
- 82 蔓越莓小吐司
- 84 胡萝卜芹菜面包
- 86 意式青花苔
- 88 番茄面包
- 90 田纳西洋葱玉米
- 92 卜派热狗卷

PART 5 调理类 VARIETY

- 94 蛋沙拉面包
- 96 马铃薯沙拉
- 98 什锦披萨
- 100 照烧蔬菜堡
- 102 蔬菜墨西哥
- 104 虎皮芥末热狗
- 106 德式焗洋芋
- 108 那不勒斯肉酱
- 110 松茸玉米焗烤
- 112 炸蛋多拿滋
- 113 咖哩肉馅多拿滋

PART 6 养生类 HEALTHY

- 114 黑五类
- 116 紫米薏仁吐司
- 118 法国棒子
- 120 法式潜艇堡
- 122 阳光杂粮
- 124 枸杞南瓜
- 126 俄罗斯干果
- 128 意大利福客奇

PART 7 特殊类 SPECIAL

- 130 奶酪焙果
- 132 普雷结
- 134 咖哩红椒脆饼
- 136 潘多洛

基本面团制作法

面包制作的过程比一般点心稍微复杂，若能花些耐心将以下的过程与名词记牢，在制作面包时就可以避免浪费时间和减少失败的次数。

计算配方分量

配方是一个面包的灵魂，所以当取得配方要制作面包前，一定要先将配方中的原料特性与比例弄清楚，根据所拥有的烘焙工具和烤箱，仔细计算需要制作的量，然后放大或缩小配方中的比例，再开始称量。

本书尽量将所有面包配方中的面粉总重量设定为1000g，这是为了方便大家作比例计算。可能有许多人都听过“烘焙百分比”这个名词，但是限于篇幅，还是把这些较高深的专业名词留给学校里更厉害的老师去解释吧！本书会用浅显易懂的方法带读者入门或进阶，但是如果想要成为更厉害的面包高手，那就只有拜师并勤奋研读各种更专业的面包书籍了。



选用优质原料

制作面包所使用的原料范围很广，很多人都有一种错误的观点：直觉地认为面包的原料只有面粉、糖、盐、奶粉、蛋、牛奶、酵母、奶油等。其实所有食材几乎都有办法拿来制作面包，逛一趟菜市场或超市就能找到许多有趣的食材，端看作者的巧思与应用而已。因此食材的应用并不局限在材料行所售卖的现成馅料，如本书中运用的蟹味棒、虾仁、黑糯米等食材来制作的面包，也有相当不错的风味与口感。

一旦熟悉了做面包的流程，并可以将发酵的程度控制得不错时，就可以尝试制作有个人风格的面包，享受制作面包的乐趣，而不再认为做面包很难或是变化比点心和蛋糕少！但是请记住，要做出好吃面包的第一步就是要寻找优良食材，在还不甚了解某种材料的特性之前，只要经济许可，请尽量挑选同类材料中最昂贵的品牌来制作，即使初做面包而稍有瑕疵，也能因为材料的风味掩盖住些许制作失误的遗憾，而且一般较昂贵的材料比较不会添加化学添加剂，所以一定要用最好的食材。



认识材料的分类

制作面团可分为手工揉面与机器搅拌两种方式，在本书中都会作详实的示范，请遵照步骤制作。每一张配方上都有A、B、C、D等记号，这些记号在手工揉面与机器搅拌的操作顺序上稍有不同，除了中种法和汤种法之外，其余皆为直接法。将面粉与糖、盐、奶粉、可可粉等干性材料归类在A区的干原料中，冰水、牛奶、蜂蜜、风味醋和酒等液体材料规划在B区，为的是方便大家认识原料的特性，且同一区的材料可以称好后放在同一个容器中先拌匀再操作，不必将每一种材料分称到不同的容器中而增加麻烦。

C区都是新鲜酵母，在此强烈建议等A区材料与B区材料混合后，再将酵母放入混合或搅拌，这样可以避免酵母因直接接触糖、盐、乳制品等高渗透压的材料而破坏死亡。干酵母的使用较为特殊，在手工揉面时，干酵母最好能与配方中的一部分水先行混合溶解成膏状后再加入面团中，如此可以确保揉面完成时不会因还有小颗粒状的干酵母尚未溶解而影响发酵时间。但如果是用机器搅拌就不需要考虑这样的问题，因为机器搅拌较为均匀且面筋可以得到较充分的扩展。





有些烘焙书籍会提到干酵母在使用前要先用加了少许糖的温水泡下，使干酵母恢复活性再使用，但只要购买的是Instant Yeast（即发干酵母）就不需要再泡温水。当然干酵母也有等级与特性之分，现在市面上充斥着许多廉价的干酵母，质量上还是略逊色，使得制作出的面包在风味与组织上稍有不足，建议还是选用有品牌保证的产品（笔者过去一直坚持使用欧洲制的干酵母，如Fermipan），尽所能寻找最好的材料是做出好面包的基本要求。

新鲜酵母（俗称湿酵母）就不像干酵母有这么多的选择，因为新鲜酵母有保存期限，所以几乎都是本地生产，除了购买时需留意制造和保存日期外，每次购买的量最好以10天内用完为准，并且每次使用后都必须尽快包好放入冰箱保存，避免变质造成酵母死亡，最理想的方法是直接向最近的面包店询问，购买适量即可。

D区属于固体油脂类（奶油、白油、酥油、猪油、玛琪琳等，但笔者习惯只使用天然奶油与白油制作面包），这类油脂必须等到面团稍揉或搅拌出筋度时再加入混合，千万不要过早加入。因为油脂会提高面团的摩擦温度，太早加入会增加面团搓揉与搅拌的时间，造成不必要的温度升高。特别要一提的是液态油脂的使用方式：因为本书许多配方都使用液态油脂（橄榄油、葡萄籽油），如果是在面团稍微有筋度时才加入，不论是手工揉面或是机器搅拌都会造成许多不便，因此使用液态油脂时请在A区干材料与B区液态材料混合时加入使用。

E区以后皆为颗粒状不溶解的材料，这些材料若是过早加入面团中会严重影响面筋的形成与扩展，因此最好在面团的面筋完成时再加入混合均匀。这类材料的加入是为了使面包更有特色，尤其是现在许多人对于内馅的印象是甜与油，因此都会寻找不另外包裹内馅的面包（即一般所谓的欧式面包），加入这类材料可以使面包在风味和口感上产生许多不同的变化。

以下示范五种面团的揉面与搅拌方式，这些方式已经涵盖本书所有的面包，请初学的读者多多练习，一定可以做出好吃的面包。

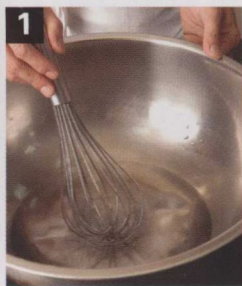


INGREDIENTS

手工揉面 & 机器搅拌

手工揉面 1

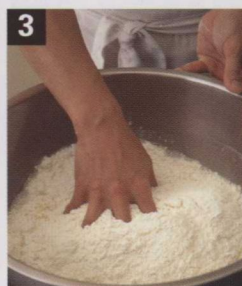
示范面团 法国棒子 (材料 & 程序见 P118)



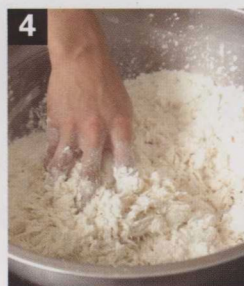
将配方中的水倒入约 2/3 于搅拌盆中，并将盐放入，以打蛋器搅拌溶解。



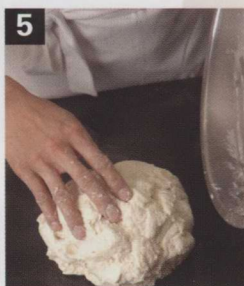
面粉、麦芽精、干酵母放入另一盆中，以手稍微混合均匀。



将步骤2的面粉慢慢倒入步骤1的水中，并以手混合，此时会慢慢形成较干的粉团。



将剩余 1/3 的水慢慢加入粉团中，用手指以半抓半翻的动作将水与粉团混合均匀。



将面团倒在擦有薄薄一层橄榄油（防止粘黏）的工作台上。



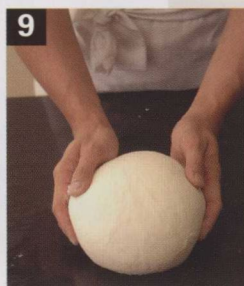
将面团置于工作台前方，两腿前弓后绷分开，身体前倾，两手用力伸直，以身体的重量加注于手掌底部，由后向前搓揉。



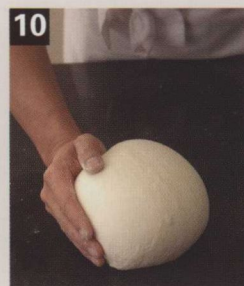
搓揉过程中需不断地将揉长的面团折叠。



不时将折叠后的面团转 90° 再继续重复搓揉。



搓揉至表面光滑时，以手指轻轻撑开面团检查，直到撑开处呈稍透明的薄膜状即可。

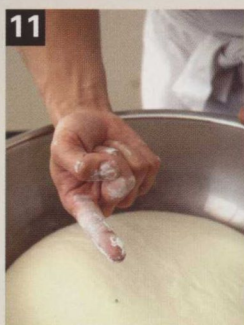


将面团滚圆，放入容器中进行基本发酵。

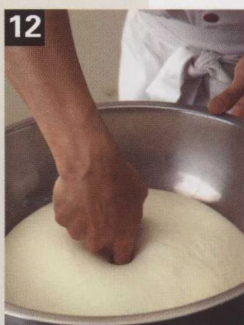


手工揉面 1

示范面团 法国棒子



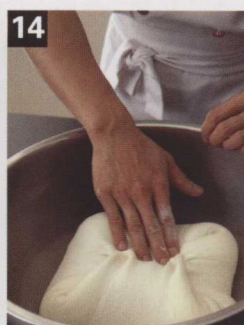
11 检测基本发酵：手指先沾上面粉。



12 在面团表面上戳洞。



13 若孔洞没有立刻恢复原状，表示基本发酵完成。



14 翻面：将面团由外往内折叠，再整个翻面。



15 分割：将翻面发酵后的面团分切成长条状。



16 将面团滚圆，再放入烤箱内进行分割发酵。



17 待体积膨胀约为原来的2.5倍时，即是分割发酵完成。

CHEF'S
MEMO
师傅说

步骤5的橄榄油也可以用色拉油代替，若是担心油脂会改变面团结构，也可用少许的手粉（高筋面粉）代替，但注意不要使用过多的油或手粉，以避免面团太软或太硬。因为面团刚成型时较为黏手，这是正常状态，经搓揉产生面筋后工作台上与手上的面团便会慢慢被主面团吸附，此时就不会有黏糊糊的感觉了，因此不需要一直加入油或手粉来去除面团黏手的问题。

BREAD

手工揉面2

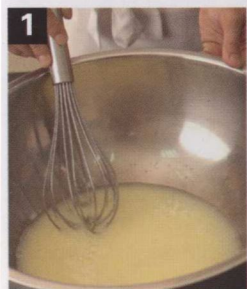
示范面团 多拿滋

程序
STEP

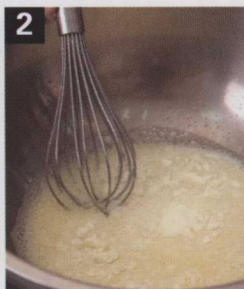
基本发酵	40分钟（室温28℃）
分割重量	55g
分割发酵	15分钟（室温28℃）
最后发酵	60分钟（室温28℃）

材料 INGREDIENTS

- A 高筋面粉700g、低筋面粉300g、细砂糖140g、盐12g、奶粉30g
- R 全蛋150g、冰水400g
- C 新鲜酵母30g
- D 白油120g



将配方中的液体材料水、全蛋先以打蛋器搅拌均匀。



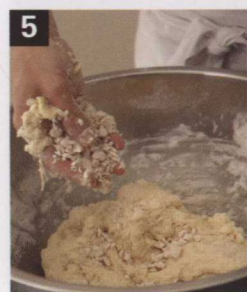
将步骤1倒入2/3于搅拌盆中，并将糖、盐、奶粉等干性材料放入，以打蛋器搅拌溶解。



将配方中的面粉放入另一盆中以手稍微混合均匀。



将步骤3的面粉慢慢倒入步骤2的水中，并以手混合，此时会慢慢形成较干的粉团。



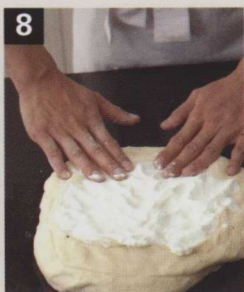
将剩余1/3的步骤1慢慢加入粉团中，用手指以半抓半翻的动作将水与粉团混合均匀，再将新鲜酵母搓碎放入混合。



将面团倒在擦有薄薄一层橄榄油（防止粘黏）的工作台上。



揉面团时将面团置于工作台稍前方，两腿前弓后绷分开，身体前倾，两手用力伸直，以身体的重量加注于手掌底部，由后向前搓揉面团。



待面筋形成使面团较不黏手时，将面团压平，然后把固态的白油放在面团中间均匀抹平。