

新手也能做!
绝对好吃的

初学制作
ooking
超人气

手工面包

(日) 藤田千秋 著
孙逸增 张卓 译

从简单的
基本面包
到享用改进型面包

受欢迎的面包
总共55种!

分别按照程序的要点
详述其
操作技巧

ZETTAI OISHII! HAJIMETE NO TEDUKURI PAN by Chiaki Fujita

Copyright © Chiaki Fujita 2011

All rights reserved.

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

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with
SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency,
Inc., Tokyo

© 2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD. 授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2012第189号。

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

新手也能做! 绝对好吃的手工面包 / (日) 藤田千秋著; 孙逸增, 张卓译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5381-7911-8

I. ①新… II. ①藤… ②孙… ③张… III. ①面包-制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第038216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: 辽宁省印刷技术研究所

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 9

字 数: 150千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2013年4月第1版

印刷时间: 2013年4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: 栗 勇

书 号: ISBN 978-7-5381-7911-8

定 价: 38.00 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: 987642119@qq.com

http://www.lnkj.com.cn

新手也能做！ 绝对好吃的 手工面包

即使是初学者
也能轻松
搞定！

[日]藤田千秋 著
孙逸增 张卓 译



从 烘 烤 着 手

辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·

{ 前言 }

我从开始做面包，到现在已经有20多年了。

到现在为止，大体上什么样的面包都是烘烤出来的，也没有进行区分，

即使如此，每一次在外观装饰上都有少许的不同，

“为什么？”的答案就是满足。

（这个“为什么？”也许是魅力无穷的！）

初学做面包的各位朋友们，

到现在也许还没有理解这个“为什么？”

本书将让各位朋友们了解制作面包的乐趣，

本书从基本面包所列的清单开始，

介绍了许多种面包。

首先，在第1章和第2章，各位朋友可以向各种面包挑战，
无须畏惧，

为此，在基本面包和受欢迎面包的做法中都附有照片，
并给予了详细的介绍。

无论如何，对基本面包请尝试做上几次。

然后，当明白了一步步做面包的乐趣后，

“这个要这样子去看”“把那个再添加进去好不好”，

一些想法就这样陆续地浮现出来。

如同我在第3章介绍的那样，做出了各式各样的面包。



在第4章“不用揉面的面包”中介绍了经多次试制，好不容易才摸索到的做面包诀窍，可以说，无论从初学的角度看，还是从揉和食材很费事的角度看，都属于容易制作的面包。这种逐渐提高的做法，也是制作面包的乐趣之一。

心情就是好天气的休息日。
在面包香气笼罩中饮茶，
对我来说，就是最幸福的一刻了。
用手翻阅本书的各位朋友们
一定会在亲手做面包的生活中，
找到属于自己的乐趣。

藤田千秋

作者简介

藤田千秋 (Chiaki Fujita)

生于北海道，在日本岛津睦子的面点学校学习制作面包，学完了面包师范科。另外，曾在蓝带国际学院学习法国烹饪技术。从1994年开始，她在自己的家中主持制作面包和西餐的教室“C's餐桌”，不用说手工做面包，还有使用蔬菜和豆类的菜肴也很有名气。如今每天正在对“更加美味的面包”“初学者也容易做出来的面包”的开发勤奋地工作着。主要著作有：《藤田千秋的美味面包教室》《不用揉面也能做出来面包！》《像店铺那样在家做面包》等。

目录 Contents

开始

在面包制作开始前



活用本书的6个要点 007

第1章

从这里开始!

“基本面包”



基本食材的小圆面包	010
丰盛食材的三角面包	016
法国面包风格的田园面包	022
山形主食面包	028

第2章

反复操作!

“简单的每日面包”



贝果两种(无装饰的和罂粟子装饰的)	036
羊角面包	042
酥脆条	049
奶油卷	050
牛奶麻花面包	052
奶酪面包	053
葡萄干卷	054
全麦粉蜂蜜面包	056
荞麦粉小面包	057
五谷面包	058

全麦粉心形面包	060
中式烧饼芝麻面包	062
药草马芬	063

第3章

尽情享受!

“主食面包和间食面包”



维也纳卷	066
加进牛蒡的干煎面包	067
洋葱核桃裸麦卷	068
干西红柿粗面粉面包	069
咖喱荷兰式面包	070
鸡豌豆炒咖喱面包	072
黑豆胚芽面包	073
熏肉奶酪麦穗	074
葱花面包	076
口袋饼	078
凯撒森梅尔	079
草莓豆沙馅面包	080
五香可可面包	082
红豆面包	083
杏仁葡萄干扭形面包	084
巧克力豆面包卷	086
蔷薇面包	088
焦糖奶油面包	090
小果实面包	092
蝴蝶脆饼	094

甜瓜面包	096
可可甜瓜面包	099

第4章

操作非常简便!

“不用揉面的面包”



基本的简单面包	102
奶酪田园面包	106
迷你吐司面包	107
粗全麦粉面包	108
橄榄油面包	109
玉米面包	110
甘薯黑芝麻面包	111
香肠面包	112
蘸糖油炸面包	113
核桃仁全麦粉康帕纽面包	114
基本的花样面包	115
苹果面包	118
香蕉面包	119
白豌豆橘子皮面包	120
红茶香的西梅面包	121
巧克力木莓面包	122

话题

亲手做的面包佐餐酱



10种调理黄油	124
---------------	-----

大蒜黄油 豆馅黄油 枫糖浆黄油 奶酪黄油
草药黄油 胡椒黄油 焦糖核桃仁黄油
葡萄干黄油 黄豆面黄油 豆酱黄油

亲手制作果酱6种	125
----------------	-----

橘子果酱 杏肉果酱 牛奶甜酱 木莓果酱
无花果果酱 西梅果酱

迪普6种	127
------------	-----

甘薯和豆腐的民族类型 红辣椒和酸奶油
蜂蜜和坚果 饭豆和黑芝麻
酸奶油和柚子胡椒 酸奶油与烤香菇

开始

初学做面包的问与答



做面包用的基本器具	130
做面包用的基本材料	132
预先理解的基本用语	134
初学者的问与答	136
这种时候该怎么办?	140
亲手做面包的美味保存法	142
索引	143

参与人员

美术指导 铃木隆浩 (参画社)

设计 增井馨 大桥芳美 (参画社)

辅助设计 舟田阿野 (参画社)

摄影 寺冈躬行 竹内章雄 安彦幸枝

样式 铃木亚希子 大畑纯子

助理调理 牛岛美智子、大圣寺真理子

校阅 小川胜子

插图 藤田千秋

编辑 草柳麻子

责任编辑 青木英农子、深山里映

在面包制作开始前

这里，就面包制作的材料（最主要材料就是小麦面粉）、烤箱的使用诀窍、灵活利用本书的关键点等，汇集了做面包前应该了解的知识。

{ 关于材料 }

✱ 在本书中，基本上介绍的是使用150g面粉（主要是高筋面粉）做面包的要领。例如“基本原料的小圆面包”，用加倍的300g面粉一次制作12个，这个数量必须使用两块烤盘，所以只能装1块烤盘的烤箱不能一次烘烤完成。在大多数情况下，都要在烘烤前进行二次发酵，对于只能装进1块烤盘的烤箱来说，至少要对这种二次发酵加以调整。对于习惯做面包者来说，在掌握好发酵方法的同时，还能灵活利用时间差进行烘烤，但对于初学者来说，很难这样办，所以不要勉强烘烤是个关键点。

✱ 在使用150g面粉的配方中，只用少量的酵母和食盐，例如前述小圆面包，只使用2.5g的酵母和食盐，此时，使用1g为单位的量具称出5g，再用目测的办法取用一半。酵母还要少一点，取用前者的3/4即可。

✱ 面粉因小麦的品种和厂商不同，或者生产的时间不同，其吸水率会有所变化。例如，本书中使用的高筋面粉为日清制粉的“山茶花”品牌，但和几年前相比，如今的用水量就增加了。过去对于300g面粉来说，用195g水，正好能揉和成适当的食材，但现在需要用200g的水（150g面粉需要100g水）。

✱ 强调5g的区别的理由在于，当制作面包时，尤其对于“初学者”来说，“软硬程度适当的食材”特别重要。食材一旦硬了，就容易发干，发干后就不好揉面，往往出现揉面不到位的情况。反之，当柔软时，虽然能烘烤出好吃的成品出来，但对食材却难操作，所以也将造成揉面不到位的情况，还因为发黏，成形操作也不好处理。制作出不会失败的面包的要领之一就是“对材料的准确计量”，尤其是对面粉和用水的计量要特别慎重。

✱ 对于经常制作面包者来说，尝试一下各种各样的面粉也是一种乐趣，但到了习惯的时候，还是尽量每次都使用同样的面粉，对于第1章介绍的简单面包，希望烘烤2~3次。此外，制作面包也受温度和湿度的影响，所以对当日的气温和完成的情况做一下记录，可以作为下一次烘烤时的参考。

✱ 对于小麦面粉以外的材料，将在p132~133中给予说明。

✱ 在本书的要领中，1杯=200ml，1大量匙=15ml，1小量匙=5ml。

{ 关于烤箱和微波炉 }

✱ 在本书的范围中，“烤箱”使用的是燃气烤箱。在使用电烤箱时，在设置温度时，以+10℃为大致标准。微波炉要使用600W的产品。当使用500W的微波炉时，加热时间要大体增加1.2倍。对于烤箱和微波炉来说，因为机型、使用年限、使用环境等方面的不同，还要在调整时有所区别。对所使用的烤箱和微波炉的习性要有所了解，综合考虑如上情况后，务请细心调整使用温度和时间。

✱ 燃气烤箱和电烤箱的预热时间是不相同的，一般情况下，燃气烤箱需要2~3分钟，但电烤箱需要预热约10分钟。在二次发酵使用烤箱的发酵功能时，需要在发酵结束后立刻转入烘烤。例如，在要领中“二次发酵约为40分钟”，再过30分钟左右就要把食材从烤箱中取出来，然后放置在其他温暖的场所继续二次发酵，而烤箱立刻开始预热。

活用本书的 6 个要点

1 作为本书的要点， 使用了表达难易度的 符号。

可以对照做面包的经验进行参考。



→ 即使是初学者，不用费劲也能做出来，首先向有这种符号的面包挑战！



→ 熟练一些了，向这一符号挑战。
做面包的乐趣增多了。



→ 若更加熟练后，这就是准备挑战的制作方法。
如果掌握了基本要领，那就是好手。

2 作为本书的要点， 使用了时间符号。

对于制作面包花费的时间或许没有印象，但操作揉面或成形等工作以外的程序（发酵和松弛）时，还可以完成其他的操作。所以，预定的符号只能作为参考。然而，各个时间段只是个大致指标，操作时间因人而异，发酵时间也要根据实际情况有所变化，所以要有所调整。

操作 计量、拌和、揉面、成形等操作花费的时间。

发酵 把一次发酵和二次发酵的时间相加后花费的时间。

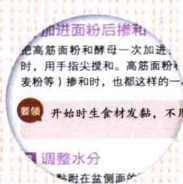
松弛 一次发酵后，把食材分割后静置松弛的时间。

烘烤 二次发酵后的烘烤时间。

全过程 满足上述程序所花费的全部时间。

3 作为本书的要点， 列入了“使用器具”。

如果在操作前全都准备好，就会顺利地制作面包。



3



4 作为本书的要点， 列入了“提前准备” 项目。

如果准备工作不拖延，就会顺利地制作面包。

4



6



5 作为本书的要点， 列入了特别需要注意的 事项和要领。

把这些作为参考，可以完成看起来非常漂亮的面包。

6 作为一章的要点， 针对面包制作的基本用语 列入了“用语解释”。

在 p134~135 中给予了详细说明，请加以参考。



第1章

从这里开始! “基本面包”

啊，终于着手制作面包了！

首先开始制作的面包，

只使用基本材料，经过简单成形就可以了。

在本章制作“基本食材的小圆面包”时，

只使用高筋面粉、酵母、白砂糖、食盐、水和少量的黄油。

在基本食材中加入鸡蛋黄就多出了一种面包，

即“丰盛食材的三角面包”。

加入全麦粉后产生了风味发生变化的“法国风格的田园面包”。

在分量和成形方面有所变化，从而产生了“山形主食面包”，

对这4种面包都配置了图，用以介绍如何揉面。

主食面包的分量也大，用力揉面的操作非常重要，
所以同其他类型的面包比较很不一样，
但也一定要接受挑战。

在本书中也涉及到了，做面包最关键的如下3个环节。

- 正确地称量材料。
- 注意使用和调整生食材的用水量。
- 食材要容易操作，防止风干。

注意到这几点并按照要领去做，
就不会失败。

其实，做面包是没有“正确答案”的。
如果自己认为好吃，那就是“正确答案”。

对本章中所介绍的基本面包做几次，
能够好吃吧！在这样想的过程中进行烘烤操作，
再根据发酵后食材的形态、完成揉面操作后的形态，
也就看到了自己的“正确答案”。
这样进行操作，就是制作面包的乐趣之一。





基本食材的小圆面包

首先从用基本食材制作面包着手！
这是感受到面粉好吃的简单的圆面包。

材料（6个的量）

高筋面粉	150g
干酵母	2.5g
白砂糖	5g
食盐	2.5g
水	100g
黄油	5g
装饰用的大米粉（若没有改用高筋面粉）	少许
涂抹盆子的黄油（用色拉油等其他油脂亦可）	少许

使用器具 ※ 说明见 p130~131

- * 2个盆子（直径为24cm和18cm）
- * 电子磅秤
- * 面案（大菜板也可以）
- * 面案布垫
- * 湿布巾
- * 烘烤纸
- * 保鲜膜
- * 塑料刮板
- * 温度计（如果有的话）
- * 面团切割刀

操作
50分钟

发酵
100分钟

松弛
15分钟

烘烤
12分钟

全过程
177分钟

提前准备

- 对所有材料进行计量

要领

特别要准确计量的是高筋面粉和水，其次是酵母和食盐，对砂糖和黄油多少有点误差也不碍事。

- 黄油在室温中恢复到柔软状态。



{ 拌和 }

1 → 4

1 往砂糖和食盐中加水

把砂糖和食盐放入盆中，再加进去水（初次加的水），只用手指尖搅拌溶解。

用语解译

初次加的水 为了把食材的温度调整到28~29℃，在温暖季节要加进去20℃左右的水、在炎夏要加进去10~15℃的水，严冬要加进去35℃左右的温水（详解见p135）。

2 加进面粉后掺和

把高筋面粉和酵母一次加进去，在普遍与水分融合的同时，用手指尖搅和。高筋面粉和其他面粉（低筋面粉和全麦粉等）掺和时，也都这样的一次性加进去。

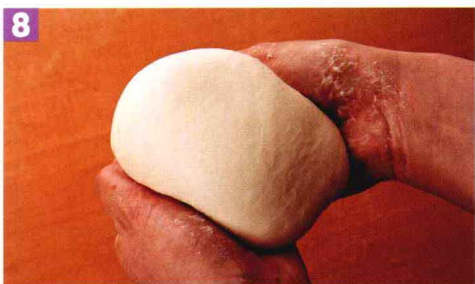
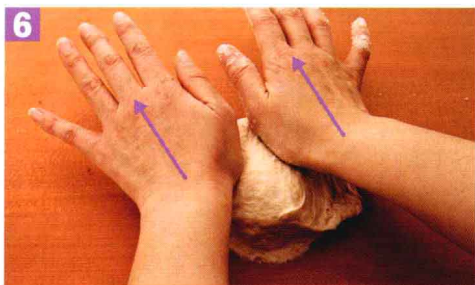
要领 开始时生食材发黏，不用急着揉和到一起。

3 调整水分

一边让黏附在盆侧面的面粉落下去，一边掺和。出现食材不黏的情况是因为水分不足，可少许加点水。

4 揉和成面块

用一只手转盆的同时，用另一只手的掌根使劲压食材，揉和成一个面块。



{ 揉面 }

5 → 8

5 把面块放到面案上

把和好的面块从盆边剥落下来，用手托起来放到面案（或者大菜板、擦干净的桌面）上。

6 揉面10分钟

在把身体的重量集中到两手的手掌根的同时，把食材从身前向对面压揉，再返回来，这样反复揉面10分钟。

要领 此时，食材多少会粘到手上一，此时的柔软程度最好，揉面操作的速度也正好。

7 揉进去黄油

若是食材平滑，就像揉面一样把黄油掺和进去。直到感受不到黄油的黏度，就与程序6的要领一样，继续揉上7~8分钟。

要领 用手揉面时，要用力揉。但是，总计揉面时间超过20分钟时，食材可能开始发干，也开始发酵了，所以要给予注意。

8 整理成圆面团

刚揉好的食材呈现出湿润、光泽好、有延伸性的形态。最后当放到面案上时，要像轻轻地摔下去一样，由于其表面是平滑的，所以可以反复几次。把食材整理成球形面团。

{ 一次发酵 }

9 → 11

9 把食材放进盆里

在涂上一层薄薄的黄油（色拉油亦可）的盆里放入食材，用保鲜膜盖上。



10 一次发酵

把程序9的盆在温暖的地方放置60分钟，让食材进行一次发酵。当大小为原来的1.5~2倍的时候，发酵就结束了。

用语解译

一次发酵 最好在30~33℃的条件下。在温暖的季节，若时间宽裕，在室温中慢慢发酵也可以，在寒冷季节，建议利用烤箱的发酵功能（详见p134）。

11 手指检查

为了使一次发酵的效果更加准确，需要进行手指检查。

用语解译

手指检查 把食指蘸上面粉，插进食材中到第二个指关节，开一个孔洞，若孔洞原样不变，那就OK，若立刻有闭合的倾向，则每隔5分钟观察一下形态，继续发酵一会儿（详见p135）。

{ 分割 }

12 → 16

12 分两半

像剥离下来一样，用刮板把食材从盆里取出来，放到面案布垫上。用手压住整块食材放出气体，用电子磅秤称量的同时，用刮板把食材分成两半。

要领 分两半时使用电子磅秤，注意称量误差在5g以内，下手切分要快捷。

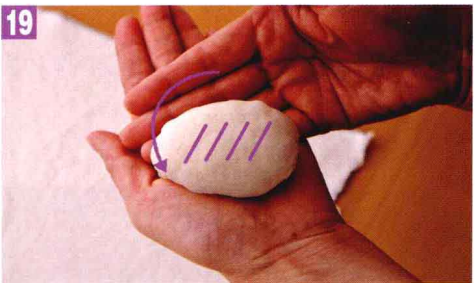
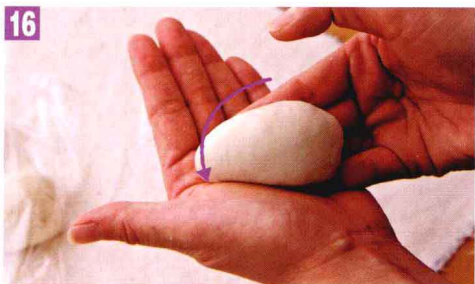
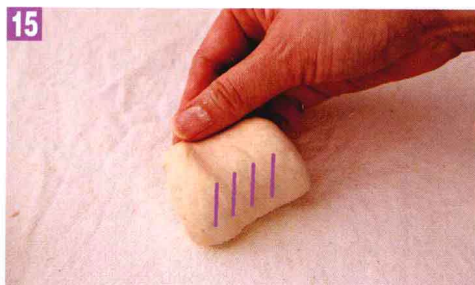
13 分割成6份

把程序12中的食材分别分割成3等份（总计6等份）。

要领 在这里，用目测分成3等份就可以了，为了防止食材风干，与“准确分割”相比，“快捷动手分割”更为重要。

14 滚圆团 · 1

把程序13分割的6块食材分别用手掌根压扁，准备滚圆（滚圆的程序为15~16）。



15 滚圆团 · 2

在把食材滚圆时，先把食材光滑的面（图中斜线的部位）朝下放置，轻松地将对折后，使光滑面伸张开。

16 滚圆团 · 3

把食材放在手掌上，把另一只手放在食材的下面，像往大拇指根部压过去一样移近，同时做滚圆操作，经过如此几个反复，就滚成球团。

要领 在程序14~16的操作中，为防止食材风干，对其余的食材要盖好保鲜膜。

{ 松弛 }

17

17 静置15分钟

在面案上铺放湿布巾，其上铺放面案布垫，按程序16滚圆的顺序把食材摆好。为防止风干，宽松地覆盖上保鲜膜，静置15分钟（松弛）。

用语解译

松弛 一次发酵后，根据要领（这里是分割后），食材要静置一段时间（详见p135）。

{ 成形 }

18 → 21

18 放出气体

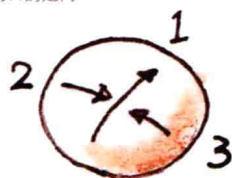
按程序17排列的顺序把食材取出来，放置在面案布垫上轻轻拍几下，把气体排放出来（当在面案布垫上按压时，也容易把多余的水分处理掉）。

19 整理成圆球形

把食材的光滑面（图上标斜线的面）朝上放在手掌上，把另一只手放在食材的下面，像往大拇指根部压过去一样移近，同时进行滚圆操作，经过如此几个反复，就滚成圆球形。



刀口的走向



20 捏合接口

把食材底面的接口一点点地捏合上。

要领 在程序18~20的成形过程中，都要按照程序16滚圆面团的程序操作。为防止风干，其余的食材要用保鲜膜盖好。

21 撒满面粉

在盘子等器皿上铺上装饰用的大米粉（或高筋面粉），把一个食材放在上面滚动，同时粘满面粉。在铺放了烘焙纸的烤盘上，按一定间隔把食材摆好，摆放时要把有捏口的面朝下。

要领 粘满面粉为的是装饰外表和增添风味。另外，在二次发酵时也能防止食材同保鲜膜粘连。使用大米粉或高筋面粉都很好。

{ 二次发酵 }

22 → 23

22 二次发酵

为防止风干，要宽松地覆盖上保鲜膜，在温暖的地方大约放置40分钟。当食材的大小膨胀到接近2倍、表面呈现柔软状态时，二次发酵就完成了。

用语解译

二次发酵 最好比一次发酵时的温度稍高一些（33~35℃），建议使用烤箱的发酵功能（详见p135）。

23 切刀口

在经过了25分钟左右的发酵后，在食材的表面切开十字形刀口。首先在横向切深度为5mm的一个刀口，然后在其两边，从外向内切一个刀口。

用语解译

刀口 在食材的表面切进去，给表面赋予装饰性，同时能改善热传导性能，虽然只比烘烤前稍早点切口，但由于食材继续膨胀，可以变得更好看些（详见p134）。

{ 烘烤 }

24

24 用烤箱烘烤

用预热到200℃的烤箱烘烤12分钟（用电烤箱时，参照p6来调节温度）。

要领 为使二次发酵结束后立即烘烤，要掐着时间预热烤箱。在利用烤箱的发酵功能时，食材要在中途取出来放到其他温暖的地方。