



百变面包

Display Bread

邱勇灵 编著



本书由香港万里机构出版有限公司授权以中文简体字出版并只限于中国内地发售，不得销售到港澳台地区。©2006 Wan Li Books Co.,Ltd.。

©2008，简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书由中国香港万里机构出版有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2008第175号
版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

百变面包/邱勇灵编著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，
2008.10
ISBN 978-7-5381-5573-0

I. 百… II. 邱… III. 面包-制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第138889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：沈阳天择彩色广告印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm×236mm

印 张：7

字 数：150千字

印 数：1~4000

出版时间：2008年 10 月第 1 版

印刷时间：2008年 10 月第 1 次印刷

责任编辑：风之舞

封面设计：熙云谷设计机构

版式设计：高 峰 刘双秋

责任校对：刘 庶

书 号：ISBN 978-7-5381-5573-0

定 价：28.00元

联系电话：024-23284360

邮购热线：024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

饮食文化新概念

面包在人们的饮食文化中占有非常重要的地位。无论你拥有多少财产、何种国籍，又或持有何等学历，毋庸置疑地，你必定吃过许多不同种类的面包。

走进大大小小的面包店里，你可找到不同款式和口味的面包。目前市面上流行的面包种类繁多，使人应接不暇。例如，港式面包中，甜品面包的油分和糖分比较多，咸面包的糖分和油分比较少。欧式面包中，例如意式香草面包或牛角面包，它们质地一般比较硬，材料中会混合一些全麦或预拌粉，以此来增加面包的口感。此外，一些健康面包也越来越受到人们的喜爱。这些面包大多油分的含量较少，相对的，奶制品含量较多。此外，高品质的面包还应注重面包的表面装饰和馅料的搭配。

多年来，一直支持笔者不懈地努力的，便是对烘焙业的浓厚兴趣及热诚。

为了让有兴趣学习面包制作的学生、读者和同行便于交流，因此，笔者把20多年来对烘焙面包的经验与技术转化成文字，与大家共同分享做面包的乐趣。全书介绍了当今最流行的40款面包，因为面团制造过程不一，各具独特性，为了增加读者的自制面包成功率和迎合人们的口味，此书会以甜面包为主作实例示范。

最后，多谢屈礼芬、林雅美、梁少薇和邱粤烽等鼎力帮助，更多谢摄影师幸浩生，因为有了他们的帮助，才能顺利出版此书。

邱勇灵

百变面包

Display Bread



邱勇灵 编著

辽宁科学技术出版社
沈阳

Contents 目录



002 序言

006 准备篇

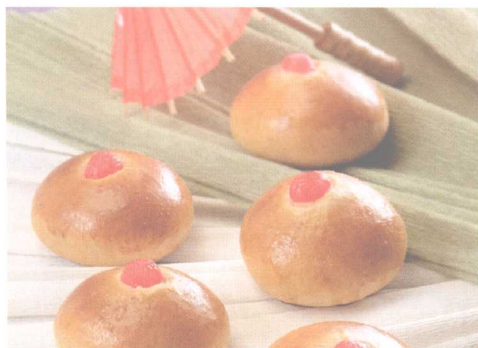


- 007 材料简介
- 009 工具简介
- 010 基本面团制作(甜面团)
- 012 酥皮包基本法
- 013 烹调馅料

014 夹心面包



- 016 蓝莓奶酪包
- 018 栗子包
- 020 咖喱牛肉包
- 022 芒果奶酪包
- 024 红豆包
- 026 钻石皇冠包
- 028 香芋火腿包
- 030 黄金菠萝包
- 032 海苔蟹柳包
- 034 北海道面包
- 036 杏仁巧克力包
- 038 双色卷
- 040 绿茶芝麻包
- 042 绿芥金枪鱼包
- 044 浓情软心巧克力包



046 健康蔬菜包



- 048 绿田园菠菜包
- 050 芝麻胡萝卜包
- 052 香辣包
- 054 南瓜核桃包
- 056 蜂蜜绿茶面包

058 汤种面包



- 060 汤种芝麻提子包
- 062 汤种桂香苹果包

064 奶酪面包



- 066 奶酪棒
- 068 奶酪麻薯球

070 调理面包



- 072 照烧鸡肉包
- 074 寿司面包



076 照烧猪柳包

078 起酥面包



080 起酥小方包

082 千层乳脂面包

084 千层酥面包

086 香草奶酪面包



088 香草蒜蓉奶酪番茄包

090 香草番茄包

092 香草火腿薯茸包

094 特色面包



096 奶油鲜奶排包

098 虎皮包

100 核桃乳酪面包

102 樱花沙拉包

104 焦糖提子杏仁包

106 特色奶油面包

108 泡芙面包

110 烘焙面包常见问题

准备篇 Bakery Pantry



材料简介 About Ingredients



酵母 Yeast

新鲜酵母：一般用于甜面包和冷冻面包，由于发酵时间需时较长，用量会多一些。

干酵母：它的发酵力会逐渐增强，适合长时间发酵（但比新鲜酵母快）。由于干酵母成分中含有已死酵母，所以烘烤后的面包香味会更浓郁。不过，干酵母要经过先发酵的程序，才可以加入面粉中搓匀，效果更理想。

快速即溶酵母：发酵力强，从面团发酵至成型阶段，一气呵成。它是现在最常用的酵母（本书所述及采用的酵母）。

天然酵母：泛指将新鲜水果或蔬菜等含糖分食材加以发酵，再将空气中所含益菌培养后的产物。

现以采用葡萄干为制作例子：

材料：

清水600克，蜜糖100克，葡萄干300克

制作：

- ① 混合以上所有材料，发酵5天后，用布压出多余水分，制成酵母液。按比例加入面粉和麦芽糖，发酵24小时。（比例：酵母液100克加入180克面粉、2克麦芽糖及1克盐）
- ② 加入清水，麦芽糖和盐再发酵24小时即成。（比例：面团100克加入100克面粉、2克麦芽糖、50克清水及1克盐。）

注：天然酵母制成的面包具有特别风味（发酵后的酸味及甜味）。在制作过程中最好加入一些即溶酵母，以增强面团膨胀力，但制作时间很长。

汤种

什么是汤种？它是将一部分的面粉煮成糊状。汤种中加入其他面包材料，经搓成面团、发酵、造型、烘烤等过程，最后制成汤种面包。其特性能令面包组织比较柔软，具弹性，最适合做方包和甜面包。

面包改良剂

具有加强面包的韧力，延长面包松软时间及稳定面包形状的作用。

面粉 Flour

高筋面粉（含蛋白质13.8%）

面粉是制作面包的主要材料。蛋白质含量越高，筋性会越重。一般高筋面粉含蛋白质约13.8%。应以不同面包品种，按不同性质选择面粉，做出来的面包会更理想。

油脂 Fat

泛指牛油、植物牛油、起酥油、橄榄油、玉米油、菜油及猪油。油脂在制作面包过程中的作用是加强面筋的力度（即伸展性），使面团容易膨胀，把体积弄大，防止水分蒸发，延伸面包存放期。

1 牛油

牛油能使面包散发出香味并增加口感。牛油是从牛脂肪中提炼出来的，当冷凝后转化成固体，而固体脂肪可增加面团的稳定作用和诱发独特香味。

2 植物牛油、菜油

两种油都具液体油作用的效果，能使面包更松软，体积胀大，不过香味和口感比用牛油做的面包略差一些。

3 猪油

猪油含有防腐剂，保存期更长，做出来的面包质量更轻，体积膨胀更大。

4 橄榄油、玉米油及其他液体油

它们均是液体，会令面包黏性比较重，膨胀力比较大，然而香味及口感会少一点儿。

5 糖（一般的砂糖）

糖可以令面包十分香甜，也可作为酵母营养素，只要在混合酵母和清水之前加入约5%砂糖，便可加速酵母的发酵力。如果加入太多糖，反而会弄巧成拙，破坏其发酵能力。

此外，糖具有吸湿能力，故含糖的面团，应少加一点水。糖的功能可防止面包老化和可长时间保持湿润状态。在烘焙时，糖能使面包更好地上色。

6 盐

一般指精盐。盐能让面包味道变咸和使面筋组织变强，借以稳定面团结构。

7 鸡蛋

鸡蛋能使面包中心更柔软并延缓面包老化速度，做出来的面包质量较轻且口感润滑。

8 牛奶

牛奶含乳糖成分，能使面包表面光亮。

9 奶粉

奶粉比新鲜牛奶的保存期长，价格便宜，香味浓郁，现今的面包店已日渐使用奶粉来取代新鲜牛奶。

10 淡奶油

淡奶油可使面包表面更光滑，味道清新，可增强细致口感。

工具简介 About Tools



焗炉 Oven

选择焗炉时，应选择能独立调控底火和面火的款式；焗炉的炉温最高温度为250~280℃。



- ① 单柄锅：加热或坐熔巧克力/鱼胶粉。
- ② 擀面杖：用于压薄面团。
- ③ 毛刷：涂抹蛋液。
- ④ 网状滚轮：把酥皮切割成网状以作装饰。
- ⑤ 刺孔器：在面皮上刺孔。
- ⑥ 擀面棍：碾平面团，按面团大小去选择它的粗细度。
- ⑦ 不同造型饼模：作面团烘焙造型用，不粘底的饼模。



- ⑧ 量杯：量度液体。
- ⑨ 打蛋器：搅打蛋液、奶油或混合材料。
- ⑩ 电子秤：以数码显示量度材料重量的器具。
- ⑪ 手钳：协助拿取受热后的器皿或材料。
- ⑫ 有齿长刀/饼刀：切割糕饼。
- ⑬ 抹刀：涂抹糊状物料。
- ⑭ 厨刀：切割材料。
- ⑮ 小刀：修正物料。
- ⑯ 抹布：擦抹污物。
- ⑰ 刮刀：搓或切割面团。
- ⑱ 面皮切割器：分割面皮。
- ⑲ 剪刀：修剪装饰或制品。
- ⑳ 挤花袋：挤糊状材料或奶油。

基本面团制作（甜面团）

Basic Dough Making (Sweet Bread Dough)

它是传统面包的基本面团，主料用牛奶、淡奶油、糖、鸡蛋、牛油、老面、快速即溶酵母混合揉搓而成。烘出后的面包质地松软如海绵。



材料

- ① 高筋面粉500克
- ② 糖80克
- ③ 快速即溶酵母8克
- ④ 面包改良剂5克
- ⑤ 清水150克
- ⑥ 牛奶100克
- ⑦ 淡奶油50克
- ⑧ 奶粉20克
- ⑨ 炼乳10克
- ⑩ 鸡蛋1个（净计约50克）
- ⑪ 牛油50克
- ⑫ 老面（已发酵的面团）100克

制法

- ① 将酵母和5克糖溶于清水中。
- ② 将其他材料（除牛油外）放入盆中，加入备用的酵母并揉搓均匀。
- ③ 将面团放在面板上，用手揉搓面团至不粘手（但有伸展力和弹性），加入牛油搓匀。将分离的面团重新揉搓至不粘手、光滑便成。
- ④ 放在已涂上油的盆中，密封等待发酵。



发酵

酵母的用量、清水温度和面团温度都会直接影响发酵时间。酵母用量多，发酵力增强，所产生的气体会增多，面团膨胀比较快；清水温度的高低、搓面团时用的力度或手的温度也会使面团升温，这可能诱使面团加速或减慢发酵时间。一般而言，在面团温度约为 26°C 时，便可进行发酵。

面团静待30分钟后，将手指插入面团中间，能清楚留下手指凹位时，表示发酵时间正确；如果手指凹位即时被回弹，这代表发酵时间不足；相反，如果手指凹位周围的面团有脱落迹象，即代表发酵时间过长。

放气

面团最好在第一次发酵成型后将面团立即分割，作用是将面团内的空气尽量放出，以增加膨胀力。

成型

成型发酵过程的面团，便可造型。

烘焙

烘焙前，先在面包表面涂上蛋液，以 220°C 炉火焗烤3~5分钟（或直至面包表面有少许金黄色）后，关掉底火，调低上火，再以 180°C 继续焗烤约5分钟即可。

酥皮包基本法 Puff Bread



材料

- ① 高筋面粉250克
- ② 糖20克
- ③ 面包改良剂5克
- ④ 面粉50克
- ⑤ 酵母8克
- ⑥ 牛油20克
- ⑦ 鸡蛋1个(约50克)
- ⑧ 鲜奶50克
- ⑨ 清水100克
- ⑩ 盐5克
- ⑪ 牛油100克(夹油)

制法

- ① 将面粉、高筋面粉、清水和盐搓匀至滑，用保鲜纸包好后放入冰箱冷藏30分钟。
- ② 将面团和牛油分别擀成四方形，对折2/3，重复做3次，再放入冰箱冷藏30分钟。

烹调馅料 Filling Making

咖喱牛肉馅 Curry Beef Filling



材料

- | | |
|----------|---------|
| ① 牛肉250克 | ⑦ 盐4克 |
| ② 洋葱160克 | ⑧ 胡椒粉2克 |
| ③ 蒜头2个 | ⑨ 青椒1个 |
| ④ 红酒1汤匙 | ⑩ 面粉30克 |
| ⑤ 清汤200克 | ⑪ 清水50克 |
| ⑥ 牛油10克 | ⑫ 咖喱酱适量 |

制法

- ① 将洋葱和蒜头用牛油爆香起锅，加入牛肉、胡椒粉和青椒炒熟。
- ② 面粉加清水搅匀，煮成浓芡汁，加入咖喱酱煮至浓稠。

焦糖 Caramel Filling



材料

- ① 糖70克
- ② 淡奶油70克

焦糖

将糖煮成金黄色，加入淡奶油搅匀即成。

夹心面包

Bread with Filling

柔软的面团，配合馅料的香味，充满诱人的气息。

