

面包·吐司·饼干

杜丽娟 李湘庭 ◆ 著
汕头大学出版社

香软酥脆的面包、简单好吃的吐司、人气超旺的饼干，
一本书收录人见人爱的热门点心，体验烘焙美味的成就感！



图书在版编目 (CIP) 数据

面包·吐司·饼干 / 杜丽娟, 李湘庭著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2006. 1
(烹饪教材系列)

ISBN 7-81036-373-5

I. 面... II. ①杜... ②李... III. ①面包—制作 ②饼干—制作—教材 IV. TS213. 2
中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第149192号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

面包·吐司·饼干

作 者: 杜丽娟 李湘庭

责任编辑: 蒋惠敏 张立琼 叶思源

责任校对: 廖醒梦

封面设计: 王 勇

责任技编: 姚健燕 李 行

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 890×1168 1/16

印 张: 10

字 数: 84千字

版 次: 2006年1月第1版

印 次: 2006年1月第1次印刷

印 数: 6000册

定 价: 29.80元

ISBN 7-81036-373-5/TS·107

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路177号祥龙阁3004室
邮编 510620

电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

烹饪教材 02 系列

面包·吐司·饼干

杜丽娟 李湘庭 ◆ 著

汕头大学出版社





目录 contents



自己做面包的幸福滋味6

面包器具篇8

面包材料篇10

软式面包13

菠萝面包DIY14

巧克力菠萝面包16

布丁菠萝面包17

夹心菠萝面包17

葡萄干奶酥菠萝面包18

抹茶菠萝面包19

丹麦面包基础面团20

丹麦面包吐司21

巴黎牛角面包22

核桃丹麦面包23

水果丹麦面包24

樱桃丹麦面包25

奶油小餐包26

原味蛋糕甜甜圈28

串珍珠甜甜圈30

肉桂甜甜圈31



红豆甜甜圈.....32

硬式面包.....33

法国面包.....34

大蒜面包.....36

贝果圈.....38

杂粮面包.....39

高纤面包.....40

面包抹酱.....41

特色小面包.....45

红豆面包.....46

奶酥面包.....46

花生面包.....47

葱花面包.....47

克林姆面包.....47

草莓夹心面包.....48

苹果面包.....49

肉松卷.....50

沙拉船.....50

不可不知的烘焙Q&A.....51





烤出满屋子的吐司香气 54

吐司Q&A 56

入门篇

开启吐司美味的大门 57

传统白吐司..... 61

吐司制作相关名词解说..... 64

基础篇

吐司面团 step by step 65

汤种吐司..... 67

丹麦吐司..... 69

鲜奶吐司..... 70

全麦吐司..... 71

吐司的美味搭档~抹酱 72

进阶篇

DIY吐司美味的关键..... 73

杂粮吐司..... 74

红豆吐司..... 75

葡萄干吐司..... 76

芋头吐司..... 77

蛋糕吐司..... 79

地瓜吐司..... 80

南瓜吐司 81

菠萝吐司 83

椰子奶酥吐司 84

抹茶栗子吐司 85

咖啡吐司 86

蔓越莓吐司 87

双色果酱吐司 89

鲑鱼吐司 90

洋葱火腿吐司 91

香料熏肉吐司 92

养生枸杞吐司 93

玉桂核桃吐司 95

紫米红枣吐司 96

红曲吐司 97

山药吐司 98

变化篇

预拌粉做吐司 99

芝多司熏肉吐司..... 101

阳光玉米吐司..... 102

延长吐司的美味..... 103





第三篇 自己做饼干的无限快乐

自己做饼干的无限快乐 104

认识制作饼干的必备器具和材料 ... 106

饼干制作先修班 ... 107

创造饼干趣味的魔法师~饼干模型 108

基础饼干的四大功夫 ... 109

手工塑型基础饼干 ... 109

挤出成型基础饼干 ... 110

推压成型基础饼干 ... 112

切割成型基础饼干 ... 113

让味蕾感动的32道饼干 ... 115

蜂蜜杂粮饼干 ... 116

蛋黄小西饼 ... 117

迷迭香巧饼 ... 117

姜饼 ... 118

起司方块饼 ... 120

核桃酥饼 ... 121

抹茶相思饼 ... 121

巧克力奶酥 ... 122

花朵奶酥 ... 124

奶香葡萄手制饼 ... 125

柠檬椰子球 ... 126

蛋白脆饼 ... 127

布朗尼小西饼 ... 128

巧克力燕麦饼 ... 130

杏仁小巧心 ... 130

芝麻薄片 ... 131

苏打饼干 ... 133

巧克力雪球 ... 134

火车饼干 ... 135

树形饼干 ... 136

柠檬小饼 ... 138

杏仁瓦片 ... 139

花生酥片 ... 139

奶油圆饼 ... 140

橙香小西饼 ... 141

巧克力方块片 ... 142

玫瑰花香饼 ... 143

双色卷 ... 144

船形酥片 ... 146

香酥芝麻脆饼 ... 147

蓝莓巧心饼 ... 148

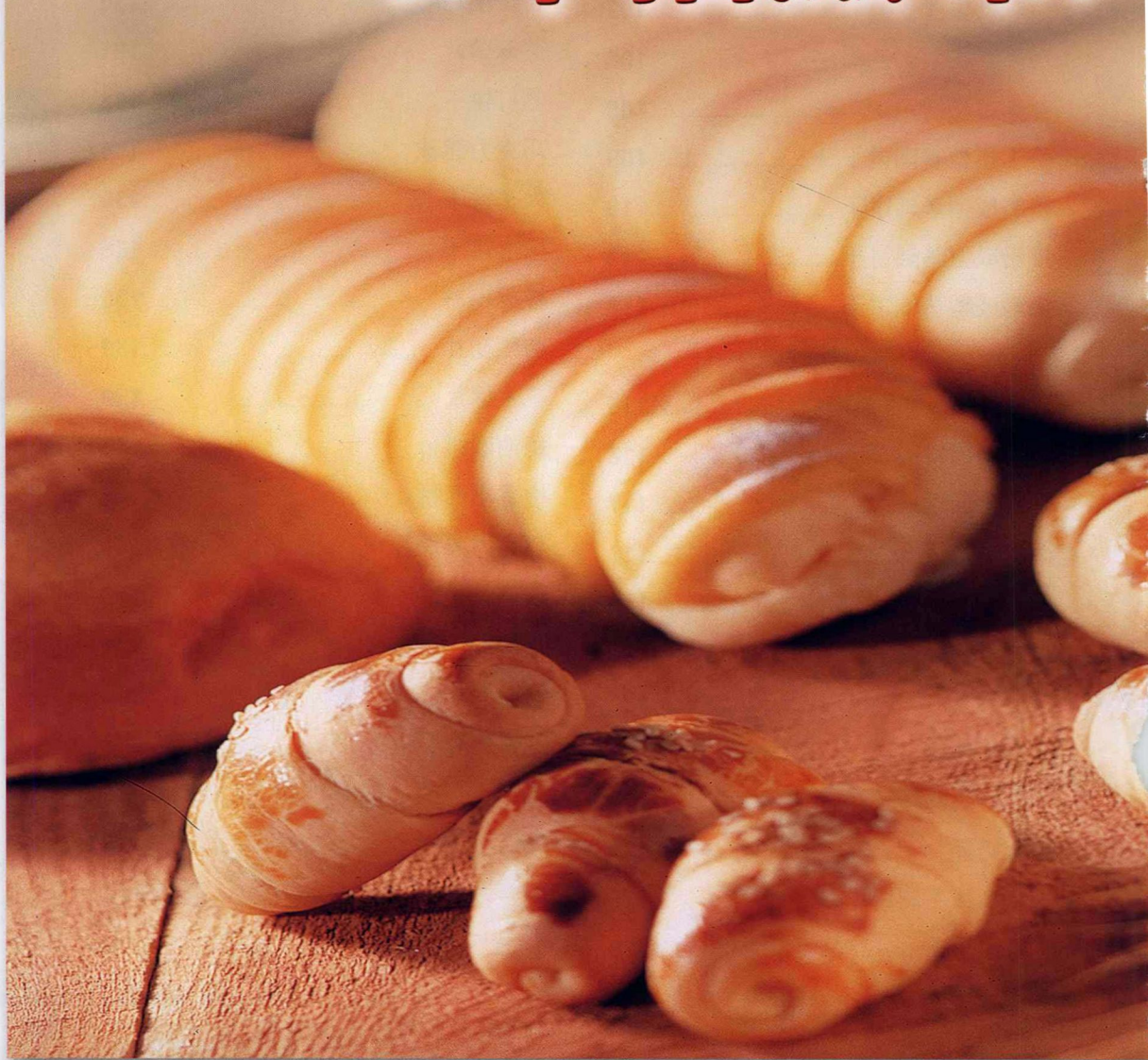
贝壳巧饼 ... 150

简单易学的饼干装饰艺术 ... 151



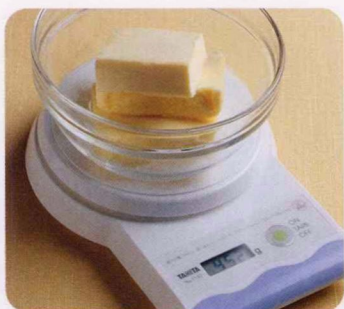
第一篇

自己做面包 的幸福滋味!





先认识一下各种器具，
挑选个合适的工具，
会让你的手工面包制作起来得心应手。



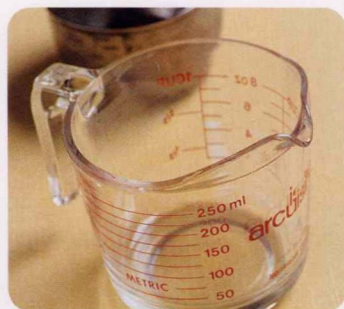
磅秤

称量材料的工具，使用时需置放于水平桌面。传统式磅秤价格较电子秤便宜，但较难以准确量出微量材料，电子秤在操作上则较为精准方便，最低可称量至1克。



量匙

通常1组至少有1大匙、1小匙及1/2小匙3种规格，1大匙为15ml，1小匙为5ml，方便手工操作称量微量粉料或液体，如泡打粉、香精等材料。不锈钢材质量匙较为实用，可量取热水及柠檬汁等酸性材料。



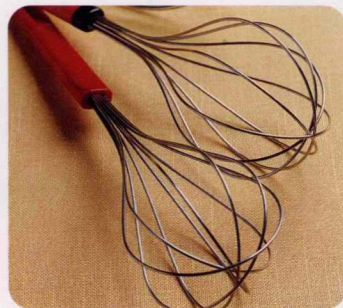
量杯

1杯的标准容量为236ml，可量取面粉或水、牛奶等液体，一般有玻璃、铝、不锈钢及亚克力等材质制品，使用时需置于水平面视视才能准确测量分量。



容器

打蛋或拌匀盛放材料的容器，一般以不锈钢及玻璃制品使用率较高，必须选择圆底无死角的圆盆，在操作上较为方便实用。



打蛋器

搅拌打发或拌匀材料，最常用的有瓜型(直型)、螺旋型及电动打蛋器。瓜型打蛋器用途最广，可打蛋、拌匀材料及打发奶油等，钢圈数愈多愈易打发；螺旋型打蛋器则适合于打蛋及鲜奶油。



橡皮刮刀&木匙

橡皮刮刀具弹性，经常用来拌匀材料或作为搅拌面糊之用，可以将沾留于容器内的材料轻松刮除。木匙则用于搅拌有热度的馅料或材料，亦可作为煎铲使用。

面·包 器·具·篇



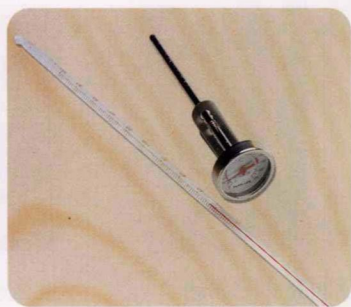
毛刷

主要作为沾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，利用塑胶或天然动物毛所制成，以动物毛刷较为柔顺好用，使用后必须洗净干燥保存。



筛网

主要用于将粉料过筛使之均匀，另外也常用来过滤液体以滤除杂质或气泡，使成品质地细致均匀。网目较细的滤茶器还具有过筛糖粉装饰成品的用途。



温度计

烘焙用温度计在测量油温、水温、面团发酵温度及融煮巧克力或糖浆时经常使用，测量温度范围至少需要在0~200℃，甚至达300℃才足够使用。



擀面棍

最常见的擀面棍有直型及含把手等型款，主要是将面团、面皮擀成适当厚薄之用，使用后必须洗净并干燥保存。



面团发酵布

为树脂制的垫布，在制作饼干时，可将面团直接包起置入冰箱，取出后只要摊开即可直接擀制操作；亦可将发酵布铺置固定于台面，即为干净的操作台面，对于面包及饼干、派皮、塔皮等的制作十分便利。



烤盘垫纸

烘焙中西点心时，用来衬垫于烤盘上以隔绝食物与烤盘直接接触的垫纸，可利用专用的烤盘垫纸，或者铝箔纸、白报纸等均可。

糖、油、粉的种类多，
比如使用低筋面粉跟中筋面粉的口感就是不一样，
所以开始烘焙面包前，一定要好好认识一下使用的材料喔！



面粉及全麦面粉

制作糕点的主成分之一，常见的有高筋、中筋、低筋及全麦面粉。高筋面粉适合制作面包、面条，中筋适合制作包子、馒头，低筋则多用来制作蛋糕、饼干。全麦面粉含有胚芽麸皮，常用来制作全麦面包及饼干。



玉米粉

由玉米提炼出的淀粉，与澄粉相同在调水加热后具有胶凝特性，经常用于制作西点的派馅、奶油布丁馅。



糖粉

为颗粒研磨得最细的糖类，除了作为成品的甜味来源，还可作为奶油霜饰或洒于成品上作为装饰用。成品若需久置，则必须选用具有防潮性的糖粉，以免吸湿。



红糖

又称黑糖，含有较浓郁的糖蜜及蜂蜜香味，使用于某些风味独特或颜色较深的糕点产品，例如黑糖糕、黑糖浆。一般常见为粉末状，亦有块状红糖。



泡打粉

俗称发粉，是一种由小苏打粉再加上其他酸性材料所制成的化学膨大剂，溶于水即开始产生二氧化碳，多用于蛋糕、饼干等西点。



小苏打粉

为化学膨大剂之一，适用于含酸性材料较多的如巧克力、可可蛋的制作，但若用量过多会产生硷味。



酵母粉 & 新鲜酵母

酵母为一种单细胞植物，加入面团中发酵可产生气体使面团体积膨胀，并产生特殊风味。使用时新鲜酵母用量为酵母粉的二倍，应密封置于冰箱冷藏保存。



细砂糖

为西点制作不可缺少的主原料之一，除了增加甜味，柔软成品组织，在打蛋时加入具有帮助起泡的作用。

面包材料篇



可可粉

由可可豆脱脂所研磨制成的粉末，为制作巧克力风味甜点的原料，制作时应选用不含糖、奶精的100%可可粉，使用前需先溶于热水再拌入其他材料中，亦可洒在糕点上作为装饰用。



巧克力

自可可豆提炼而成，烘焙上使用以苦甜巧克力、白色的牛奶巧克力，以及调味的草莓、柠檬、薄荷巧克力等为主。隔水加热至50℃即可熔化，亦可削出薄片作为蛋糕上的装饰。



腰果&松子

中式点心较常使用的坚果类，前者为美洲的热带植物所产果实，后者为松树果实内的种子胚乳，两者经常用于烘焙作为装饰或馅料材料，或者单独烤烘后作为零食食用。



酥油 & 乳玛琳

一般常用的是利用氢化白油再添加黄色素及奶油香料所制成的，价格比奶油便宜，被大量用来代替奶油使用。乳玛琳即人造黄油，亦可代替奶油使用，另有起酥玛琳，多用于制造起酥类等多层次的面包产品。



果粒 & 派馅水果罐头

分为拌入材料及夹馅用两种，前者最常用的有小蓝莓及黑樱桃罐头，内含果粒及果汁，为低糖度调味；夹馅用水果罐头乃调味的浓稠派馅，用于直接夹馅或浇淋装饰于甜点表面，常用的有小蓝莓及红樱桃，糖度较高。



绿茶粉

为100%由绿茶研磨而成的绿茶粉末，略带苦味，加入糕点中可使其具有绿茶风味，不可使用含糖或奶精调味过的即溶绿茶粉。



肉桂粉 & 肉桂棒

又称玉桂粉，属月桂科常绿植物，取其树皮干燥研磨成粉即为肉桂粉，具有特殊香气，时常添加于苹果类、马铃薯糕点以及咖啡中，或者洒于甜甜圈上。



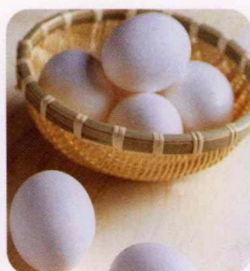
果酱

果酱可用于蛋糕或西饼夹馅，或者作为蛋糕体之间的接着剂，如瑞士卷。果酱加少许水或柠檬汁稀释煮开后，亦可涂抹于甜点表面的亮胶膜，作为镜面果胶的代用品。



蜂蜜

由花粉中提炼出来的浓稠性糖浆，具有特殊甜味以及黏稠的特性，制作蛋糕及饼干时经常添加以增加产品风味，遇冷时会结晶，必须以常温保存。



鸡蛋

西点中不可缺少的主材料之一，具有起泡性、凝固性及乳化性。须选择新鲜的鸡蛋来制作，一般配方中以中等大小的鸡蛋为选用原则。



奶油

从牛奶中所提炼而成的固态油脂，是制作西点的主材料之一，通常含有1~2%的盐份，有时制作特定西点时才会使用无盐奶油。奶油可使甜点组织柔软，增强风味，需冷藏或冷冻保存。



沙拉油

由大豆提炼而成透明无味的液态植物油，经常用于戚风蛋糕及海绵蛋糕的制作，但不适合添加于其余的烘焙产品。沙拉油若与白油以1:3的比例混合，则可代替猪油的效果。



白油

俗称化学猪油或氢化油，乃仿照猪油性质氢化制成无臭无味的白色固态油脂，可代替奶油或猪油使用，或作为烤盘模型抹油，冬天可置于室温保存，夏天则收藏于冷藏库即可。



鲜奶油

分为动物性和植物性鲜奶油，含有27~38%不等的乳脂肪，拌打后可成为稳定泡沫具浓郁乳香，动物性鲜奶油口融性佳，适合用于制作冰淇淋、慕斯等；植物性鲜奶油则适合用来装饰挤花，依指示需冷藏或冷冻保存。



马士卡彭奶酪

产于意大利的新鲜乳酪，其色白质地柔软，具微甜及浓郁的奶油风味，为制作意式甜点提拉米苏的主要材料，需置于冷藏库保存。



奶油乳酪

为未经熟成的新鲜乳酪，含有较多的水分，具浓郁的奶酪味及特殊酸味，经常用于制作奶酪类西点蛋糕，必须置于冷藏保存。



软式面包

单纯以入口的软硬度来区分，面包可以分软式和硬式两种，其中所谓的软式面包，就是以传统的甜面团制作，含糖油量较多，刚烤好时暖香扑鼻，最为膨松好吃，如奶油餐包、菠萝面包这一类吃起来柔软香甜的面包。

大致上来说，软式面包似乎是属于亚洲人比较喜欢的口味，硬式面包的接受程度显然就差了很多。与硬式面包相比，软式面包所加的糖分与油脂显然多得多，因此其柔软香甜的口感，使软式面包比较适合做多样的调味，对于面包向来“吃软不吃硬”且喜求多变的人们而言，正是对胃呢！

菠

萝

面包DIY

制·作

1. 取一松弛好的甜面团，并盖上一块菠萝皮，另在表面沾上少许高筋面粉。
2. 将面团由外往内捏紧至菠萝皮完全覆盖上面团为止。
3. 将捏好的收口朝下，再用刮板在菠萝面包上切出格子状纹路，并排放于烤盘上备用。
4. 将做法3中的菠萝面包表面刷上蛋汁后，静置于常温下，等待发酵至原来的2.5倍大。
5. 将发酵后的菠萝面包，放进炉温为200℃ / 160℃的烤箱中，烤约15分钟即可。





甜面团 50个分量



材 · 料

A	
高筋面粉	1508克
奶粉	120克
面包改良剂	15克
B	
水	754克
速溶酵母	15克
细砂糖	271克
盐	15克
全蛋	151克
C	
奶油	151克

制 · 作

1. 材料A过筛后备用。
2. 材料B混合搅拌均匀，再和做法1的材料搅拌揉成团后，加入材料C搅拌揉搓后，再将面团拍打光滑。
3. 取出面团装入钢盆中，放置基础发酵60分钟。
4. 将做法3中的面团翻面（折面），再静置等待发酵20分钟。
5. 取出面团分成50等份，每个约60克；并将面团滚圆后，放着静置松弛15~20分钟后备用。

菠萝皮

材 · 料

A	
酥油	37克
白油	25克
糖粉	62克
盐	1克
B	
蛋	45克
C	
奶粉	5克
低粉	125克

制 · 作

1. 材料A搅拌均匀打到奶油变白的微发阶段。
2. 将材料B分次加入做法1中搅拌均匀。
3. 材料C先过筛后，再加入做法2中搅拌均匀成团后备用。
4. 将做法3中的菠萝皮分成10等份，每个约30克后备用。

零失败的秘密

菠萝皮拌匀即可，搅拌时间不宜过久，并记得要以塑胶袋覆盖在搅拌好的菠萝皮上。



零失败的秘密

1. 材料B中的速溶酵母不可和细砂糖、盐直接静置在一起过久的时间，否则会影响其发酵程度。
2. 如何判断面团是否已达到完成阶段，可先取下一小块面团，再以双手拉开，如果拉开的面团外观能呈现如丝袜般的薄膜外观即可。
3. 基础发酵：指的是面团第一次发酵的步骤。
4. 翻面（折面）：将基础发酵后的面团，翻个面能让完成后的面包口感更佳。