

最简单翔实的面包学习书

近**400**张图片

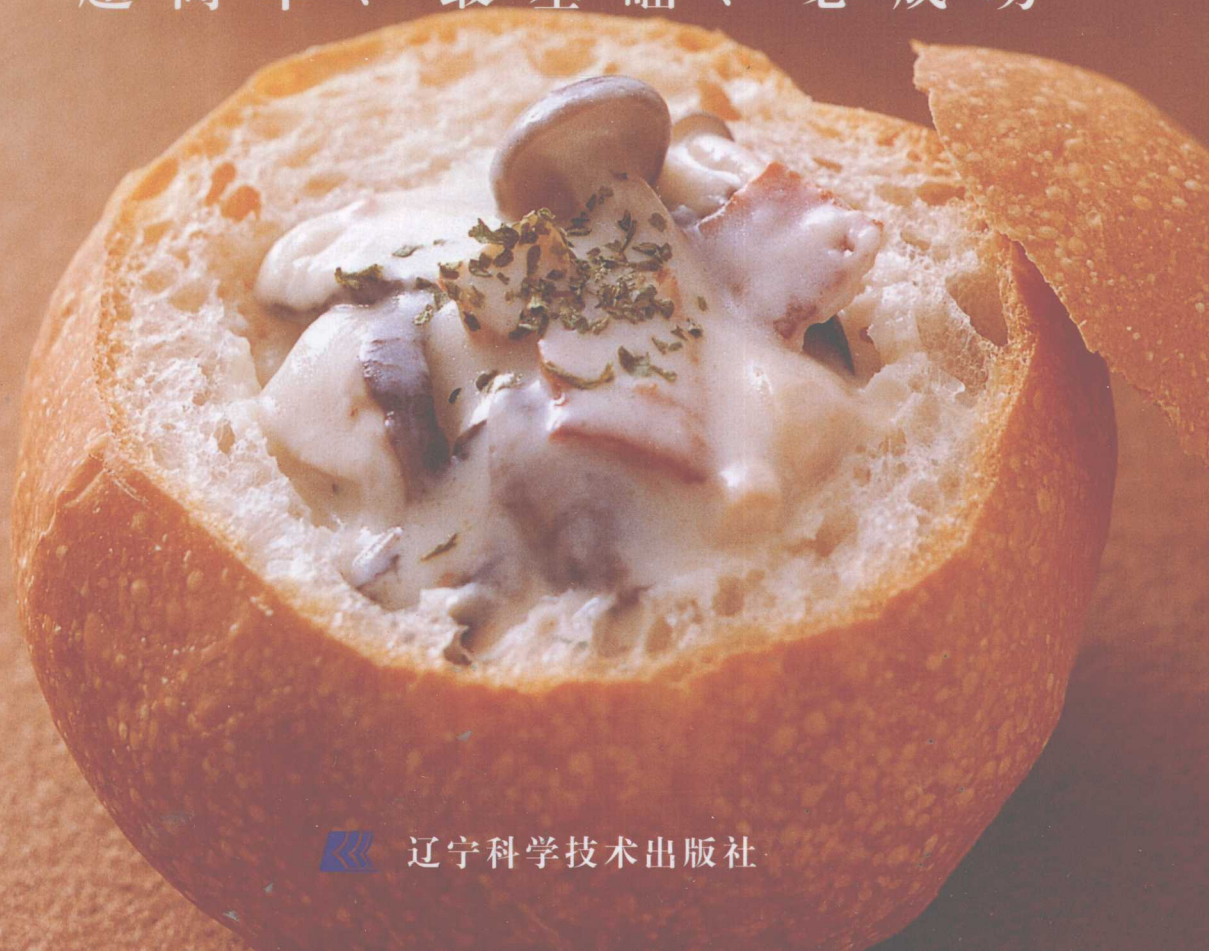
教你成功做好吃的吐司

法国面包 三明治

曾美子◎著

曾美子教你 第一次做面包

超简单、最基础、必成功



辽宁科学技术出版社

© 2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾朱雀文化事业有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆范围内（不含中国香港、中国澳门地区）独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2008第322号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

曾美子教你第一次做面包 / 曾美子著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5381-5716-1

I. 曾… II. 曾… III. 糕点—制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第005124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: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm×260mm

印 张: 7.5

字 数: 120千字

出版时间: 2009年4月第1版

印刷时间: 2009年4月第1次印刷

责任编辑: 卞小宁

封面设计: 北京水长流文化发展有限公司

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5716-1

定 价: 39.80元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

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

http: //www.lnkj.com.cn



曾美子◎著

曾美子教你 第一次做面包

超简单、最基础、必成功

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

contents

目录

序 第一次做面包就成功 4

制作面包前的注意事项 5

制作面包的材料 6

制作面包的工具 8

手工面包基本发酵前的制作 10

中间发酵&简易室内发酵 11

草莓果酱 12

芒果果酱 13

软式餐用面包

全麦吐司 16

咖啡核桃吐司 18

南瓜吐司 20

布里欧修吐司 23

带盖白吐司 25

软式点心面包

乳酪洋芋香草面包 30

白芝麻核桃辫子面包 32

玉米面包 34

台式菠萝面包 37

奶酥面包 39

德国方形面包 43

枫糖核桃面包卷 47

欧式硬面包

红酒葡萄干面包 52

无花果面包 54

叶形洋葱培根面包 56

长法国面包 58

乳酪球法国面包 60





虫形法国面包 62

脆皮虎皮卷 64

什锦菇汤面包 66

调理面包 & 三明治

意大利芙卡恰 70

乳酪三明治佐罗勒酱 72

艾草面包 74

牛蒡芝麻什蔬三明治 76

意大利拖鞋面包 78

沙拉米橄榄三明治 80

芝麻卷面包 82

虾洋芋三明治 84

鲑鱼酸豆三明治 86

意大利比萨 88

照烧鸡腿比萨 90

罗勒棒形面包 92

天然酵母面包

优格面包 96

番茄吐司 98

谷物面包 100

豆奶面包 102

红糖面包 104

葡萄干面包 107

特别面包

咕咕洛夫面包 112

星形巧克力面包 114

德国圣袍面包 117

第一次做面包就成功

“蛋糕如女人，千变万化；面包如男人，粗犷豪野。”东方以米食为主，但由于受全球化的影响，面包渐渐变成人们餐桌上的主食之一。在饮食文化渐渐提升并更国际化的同时，对面包的要求亦相对多样化，除了不停地开发新口味，更出现许多以吃了更健康为追求，取代以往过于精致的面包。

习惯在外购买面包的人，当你吃腻了大多数面包的口味，不妨在家尝试做出不同口味的面包，只要掌握好面团的发酵状态及温度，仔细谨慎操作，想制作出品质良好的面包并没有想象中的那么困难。

经过不同的制作过程而制作出各式面包，让面包在餐桌上搭配料理，彼此发挥特色，相得益彰，不仅吃得快乐，同时也趣味无穷。

这本《曾美子教你第一次做面包》以初学者的角度，在手工和机械的面团搅拌、发酵温度以及烤箱的使用方面都做了详细的解说，但因读者所使用的设备、环境条件不同，仍需做适度调整，尤其在烤箱部分，读者更需了解自家烤箱的温度，最后才能成功地烘焙出好吃的面包。本书有相关的制作教学图片以供参考，尤其是第一次想尝试做面包的人，更要亲手试着做做，到时出炉的美味成品，绝对会让家人、亲朋好友品尝到幸福的滋味。

在此感谢出版社的远见、用心及巧思厨艺学员们的辛苦协助，使这本书得以诞生，相信本书对读者有十足的帮助，同时对有心从事面包制作的朋友来说，也是有益的参考范本。



曾美子

◀曾美子老师（左三）和巧思厨艺的学员们

制作面包前的注意事项

当你决定参考本书自己做面包时，先了解以下几点事项，可以帮助你迅速学会制作。

1. **不得任意改变配方。**食谱中的所有配方，都是经过计算得出的结果，许多初学者会认为差一些没关系，例如将“3.5克”改成“4.0克”，实际上会影响成品的成功，建议读者购买较为精密的电子秤，准确称量材料，是成功制作面包的第一步。
2. **先认清度量衡。**关于本书的计量，固体以“克”，液体则以“毫升”标记。通常1大匙=15克=15毫升；1小匙=5克=5毫升。
3. 在开始制作面包前，要先参考P6~P11，认识材料、工具，并且了解各种发酵后再行制作较容易成功。
4. 依每个人家中烤箱不同，烘焙时间会略有不同。因此，当读者根据书中的时间制作时，可稍微先测试几次自家烤箱的温度，以调整最佳的烘焙时间。
5. 通常面包制作的流程，是从揉面团到最后烘焙出炉为止，以下程序图，可帮助初学者了解整个面包制作的过程。

- 手工面包基本发酵前的制作
- 基本发酵
- 中间发酵
- 最后发酵
- 烘焙

6. 手工面包基本发酵前的制作，一般人是用手直接将面粉、全蛋液等材料揉成面团后，再进行基本发酵，但也有人购买机器来打面团。此外，基本发酵时要记得写上面团温度和时间，以方便操作。
7. 操作最后发酵时，一般读者家中不会有发酵机，此时可参照P11，以简易的室内发酵来做，本书中大部分面包都采用此法制作。
8. 本书每道食谱中，都先将工作的程序以流程图的方式记载，“工序”是指整个面包制作的流程和操作时间，读者在制作前不妨先参考一下整个流程的进行。
9. 如想参考机器打面团，可参照P107、P108。而有些硬式面包的最后发酵是采用自然发酵（室温发酵）的做法，做法特别，可参照P57、P59、P61。

制作面包的材料

除了高筋全麦面粉、酵母粉外，还得加入些其他材料，才能提升面包的口感和风味，同时让面包呈现不一样的面貌。



酱类、粉类、鸡蛋类

1. 红酱：用番茄泥制成，多用于比萨类。
2. 乳酪丁：比萨专用的乳酪丁，也常用在乳酪面包上。
3. 黑橄榄：加在面包中能增加面包的香气。
4. 青酱：由罗勒叶、松子、橄榄油等一起拌打而成，是常见的异国酱料。
5. 可可粉：用于制作蛋糕或面包，使其有巧克力风味。
6. 谷物粉：由坚果和谷物等一起打成粉，可用来制作有益健康的面包。
7. 艾草粉：具有特殊香气，除了能做成艾草糍外，做成面包还有独特的清香。
8. 杏仁膏：通常用于制作蛋糕或欧式面包。
9. 盐：用来打发蛋白时加入，有安定、调味的作用。
10. 肉桂粉：常用来增加香气。
11. 蛋：除了料理使用外，在烘焙上，也是不可或缺的重要材料。



糖类、粉类

1. 高筋面粉：筋性较高，主要用来做面包，也可当手粉用。
2. 中筋面粉：混合了软质与硬质的小麦面粉，多用在各式面点或西点上。
3. 低筋面粉：筋性较低，多用来做饼干或蛋糕。
4. 全麦粉：多用来做面包、馒头等。
5. 奶粉：能提升面包的香气。
6. 红糖：热量较白糖低，同时拥有独特的香味。
7. 细砂糖：是食糖中质量较好的一种，可增加甜味。
8. 糖粉：颗粒较小，甜味与砂糖一样。拌在面团中较易溶化。



天然酵母、 酵母粉

- 1.天然酵母：取自自然食材中所培养出的酵母，需要保存在冰箱的冷藏室中，每天拿出来搅拌一下，让里面的空气释出且维持酵母的活力，用来制作面包，是最天然的酵母菌。
- 2.酵母粉：是人工培养的菌种，通常能让面团发得大而漂亮。



坚果类、 干果类

- 1.核桃：可切小块揉入面团中或做面包的装饰。
- 2.无花果：果肉柔软味甜，微酸。
- 3.谷物：将收成好的各种谷物研磨成粉揉入面团中。
- 4.松子：有坚果类特有的香气，是制作面包和青酱的主要材料。
- 5.蔓越莓：又称小红莓，特殊的酸甜风味能提升面包的香气。
- 6.葡萄干：常用来加入面包中，丰富面包的口感。



乳制品、 液体糖类

- 1.奶油：分为无盐奶油、有盐奶油，刚出炉的面包刷上奶油后会更光亮。
- 2.红酒：在面团中加入红酒，能使面包发出淡淡酒香。
- 3.白油：可代替奶油或猪油使用，或做烤盘模具抹油的材料。
- 4.动物性鲜奶油：常和其他材料一起打发拌匀，让面团有奶香风味。
- 5.豆乳：豆乳富含卵磷脂及不饱和脂肪酸，可加入面团。
- 6.牛奶：分为全脂、低脂和脱脂三种，一般多用脱脂奶粉揉入面团，可让面包更香浓。
- 7.酸奶：加入面团可使面包有保湿、柔软的作用。
- 8.枫糖：是种天然健康的甜味，产自加拿大。
- 9.香草精：多用于搅拌面团或做点心，增添面包的香气。

制作面包的工具

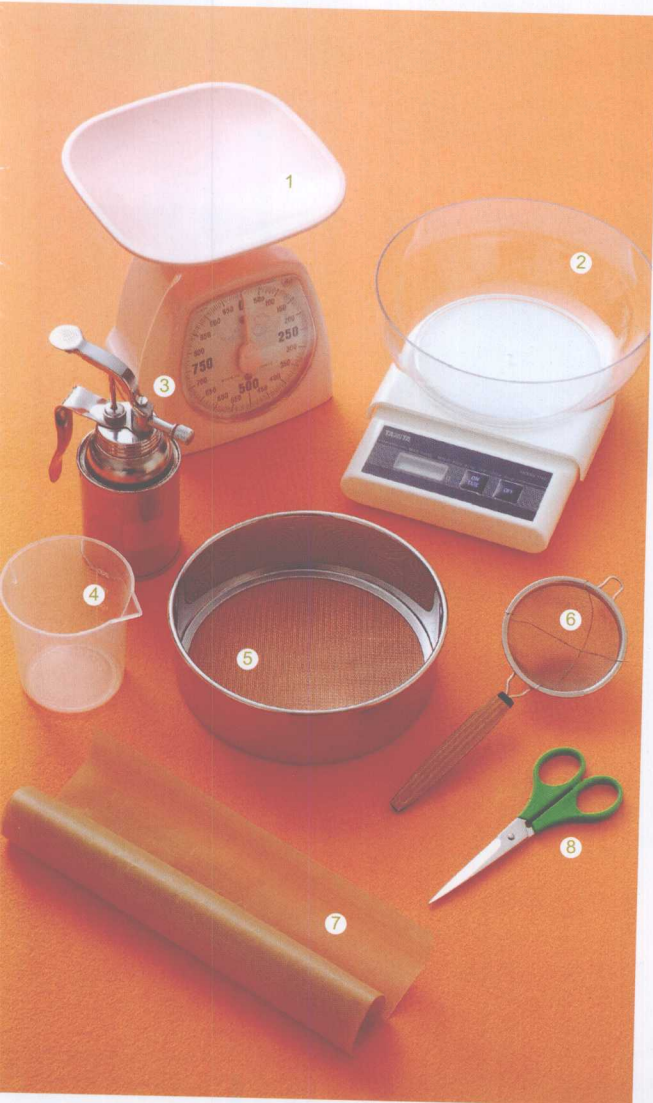
“工欲善其事，必先利其器”，想要做出好吃的面包，辅助的工具更显重要，同时也能帮助初学者在制作面包的过程更方便。制作时，准确称量出各种材料的分量，能帮助做出外形可口美味的面包。同时善用其他的辅助器具，更能让面包体现出各种不同的风味。

搅拌、刮刀等主要工具类

1. 面团发酵用布：在面团分割好后，做中间发酵时使用。
2. 小搅拌器：大多用于搅拌少量的材料。
3. 划线刀：在面包烘焙前划上纹路时使用。
4. 小刮刀：将少量的材料刮入时使用。
5. 耐热橡皮刮刀：用来搅拌面糊或拌匀其他干湿性材料，还能刮取黏附在盆底或锅底的材料。
6. 竹签：用于面包烘焙前，在面团旁戳些气孔。
7. 温度计：制作面团时，面团的温度很重要，需用温度计测量。
8. 毛刷：为模具或刚烘焙好、尚未烘焙的面团涂抹蛋液或奶油等，也可刷掉面团上多余的面粉。
9. 挤花袋、挤花嘴：两者一起组合使用，可在面团表面挤上酱料。
10. 擀面杖：用来擀压面团的重要器具。
11. 搅拌器：大的球形搅拌器，常用来打蛋白或蛋液，亦可将其材料拌打均匀。
12. 计时器：可准确记录面团发酵的时间。
13. 铁制刮刀：可将微黏在桌上的面皮刮起，亦可切割面团。
14. 刮刀：可处理面团、搅拌面团，还能刮除附着在桌面干掉的面粉或面皮。

称量、筛网 等辅助工具类

1. 弹簧秤：均匀分割面团重量时使用。
2. 电子秤：称量干湿材料、液体的重量，能称量得更精确。
3. 喷雾器：可将水或液体喷洒在面团上。
4. 量杯：测量液体时用，通常用毫升表示。
5. 筛网：用来过筛面粉、糖粉等粉类材料，让做成的面包口感更细致。
6. 小筛网：用于将适量的糖粉或是面粉撒在面包上。
7. 烘焙纸：玻璃纤维制的烘焙纸，使用后可刷洗干净重复使用。
8. 剪刀：用来剪开面包的表面或装饰剪出造型。



模具类

▼料理机



1. 咕咕洛夫模：用来制作咕咕洛夫面包的模具。
2. 星星模：星星形的面包模具。
3. 长形藤篮：用来做长形面包的藤篮模具。
4. 圆形藤篮：用来做圆形面包的藤篮模具。
5. 重石：用于蛋糕或塔、派的压型，另一种小黑石多用在烘焙法国或硬式面包时，是给予蒸汽的辅助工具。
6. 容器：除了玻璃，还有塑胶材质，仅用来盛装材料、面团。

料理机：常会用来将生鲜蔬菜、鱼、肉等，切成片状、泥状或是水状，同时也可用来搅拌面团。



手工面包基本发酵前的制作

数量

4个

材料

(A)

高筋面粉150克

砂糖45克

酵母粉3.6克

水165毫升

全蛋液30毫升

(B)

高筋面粉150克

盐4.5克

奶粉9克

(C)

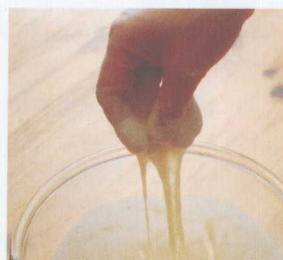
奶油30克



1 将材料(A)中的蛋和水、砂糖混合拌匀。



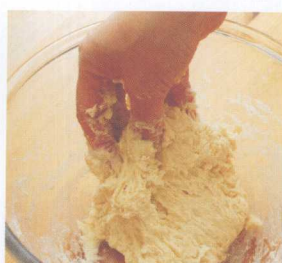
2 将材料(A)中的高筋面粉放入盆中，加入酵母粉一起拌匀。



3 将做法1加入做法2中拌匀，呈现黏性无颗粒状态且有气泡。



4 把材料(B)加入做法3中搓揉成团，呈现无粉状态且有耳垂般柔软度。



5 在干净的桌上撒些手粉，以刮板取出揉好的面团，放在桌上并摔打。



6 将掌肘置于桌上。



7 拿起面团反向摔打。



8 往前方折拉，用另一手扶住整型，再继续摔打约10分钟，使面团成团。



9 把材料(C)，放入做法8的面团中抓揉均匀成团。摔打约10分钟至光滑，同时将面团中心点拉出呈透明薄膜状态。



10 取一干净的盆，涂上薄薄的油，再将做法9的面团收口处捏紧后放入盆中。



11 准备一盆30°C的水，放入做法10的小盆，放入后让外盆水的高度约是内盆的1/4，小锅不摇动。

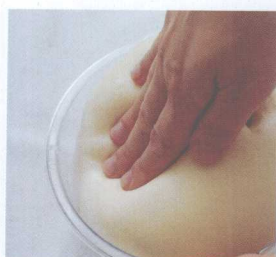


12 包上保鲜膜，在保鲜膜上注明制作好的时间和面团温度，开始做基本发酵约60分钟，待膨胀至原来的2~2.5倍大。

中间发酵



1 拿出第一次发酵好的面团，会胀至原体积的2~2.5倍大，用手沾水在面团上戳个洞，观察面团是否已发酵完成。



2 轻压面团排气。



3 取出称重，记录面团的重量。



4 根据要想制作的份数来分割面团，让每份面团一样重。



5 将分割好的面团放在手上滚圆整型，将收口处捏紧。



6 放在干净的布上。



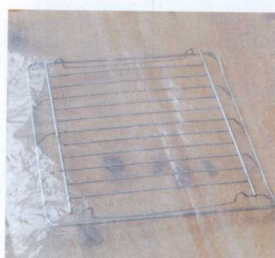
7 盖上一层湿布，将布折起。



8 将布盖起，进行中间发酵。

简易室内发酵

想在家中做出好吃的面包，最后发酵时不一定要购买发酵机器做最后发酵，也可以利用简单且随手可得器材来制作简单的发酵室。



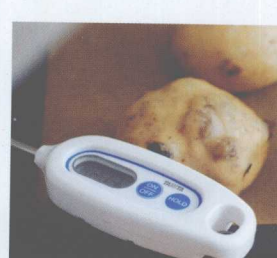
1 准备一个透明大塑胶袋，里面放入一个铁架。



2 在铁架的四个角旁各放四杯温水。



3 将欲做最后发酵的面团放在铁架上。



4 同时放入一个温度计测量袋子里的温度。



5 用木棒或其他物品将塑胶袋的开口处压住，开始进行最后发酵，发酵至原体积的2倍大即可。

果酱是搭配面包最好的材料，尤其是可以利用新鲜水果自己做果酱，但记得要小心保存，以免影响风味和口感。

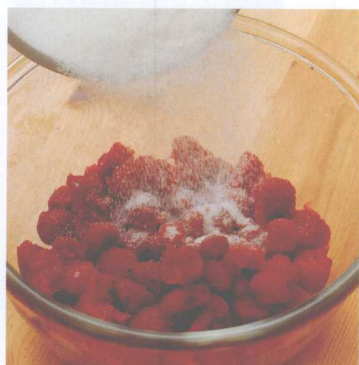
小叮咛：

- 1.装果酱的瓶子先消毒，才能将果酱装瓶。
- 2.将果酱装入后，在瓶口喷上40度以上的烈性酒，主要是因瓶盖与瓶身间有空隙，所以喷酒能起到消毒的作用。

草莓果酱

材料

新鲜草莓500克
砂糖250克
柠檬汁20毫升
40度以上白酒少许



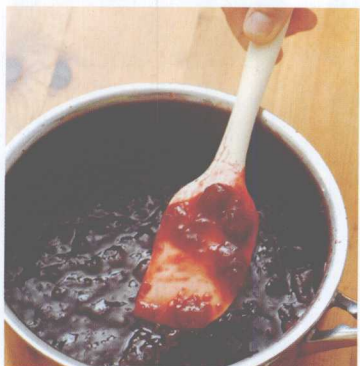
1 草莓洗净并沥干水分，放入盆中，表面撒上砂糖，用保鲜膜封好，放入冰箱冷藏一个晚上。



2 取出冷藏草莓直接加热，倒入不锈钢锅，加入柠檬汁。



3 拌煮时要不停搅动，避免果酱粘锅底。



4 将做法3用中大火拌煮至浓稠即可。



5 准备一个干净的果酱瓶，将煮好的果酱趁热装入瓶中。



6 在瓶口喷上40度以上的白酒，立刻将瓶盖拧紧即可。

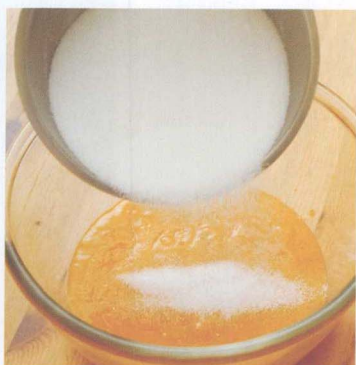
小叮咛:

- 1.将果酱装入后,要在瓶口喷上40度以上的烈性酒,主要是因瓶盖与瓶身间有空隙,所以要喷酒起到消毒的作用。
- 2.不可使用铝锅,最好选用抗酸性较强的珐琅锅、不锈钢锅。

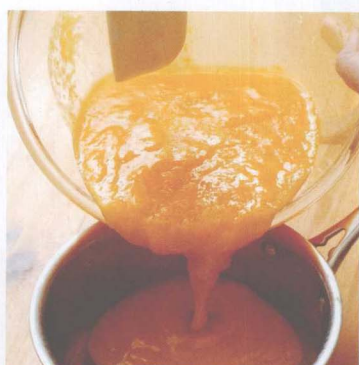
芒果果酱

材料

苹果芒果500克
百香果50克
砂糖200克
40度以上白兰地酒少许



1 芒果洗净,削去外皮去子,取肉放入果汁机中打成泥,放入盆中,表面撒上砂糖,用保鲜膜封好,放入冰箱冷藏一个晚上。



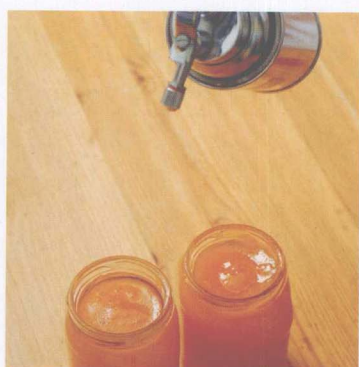
2 取出冷藏芒果直接倒入不锈钢锅,加入已过滤掉子的百香果肉拌和。



3 将做法2用中大火拌煮至浓稠。



4 准备一个干净的瓶子,将煮好的果酱趁热装入瓶中。



5 在瓶口喷上40度以上的白兰地酒。



6 立刻将瓶盖拧紧即可。



软式餐用面包

这类面包在材料的配方中，较一般的硬式面包中的糖、油多，液体材料蛋的用量也较多。因材料中使用到的柔软材料比例较多，所以做成的面包吃起来较柔软且风味独特。

