

在面包制作的天地里，
闻着出炉时伴随着的香味，
体会满满的幸福与成就感。

孟老师的

Bread

孟兆庆*著

《料理美食王》节目主持人

焦志方◎强力推荐

100道 面包

随书附赠DVD光盘

收录了面包制作的基本
流程和21道面包制
作过程。
全长约3小时。

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。

本书经由  中国台湾叶子出版股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆地区（不含中国香港地区和中国澳门地区）独家出版简体中文版本。本书繁体版本由中国台湾叶子出版股份有限公司出版，作者为孟兆庆。著作权合同登记号：06-2008第290号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

孟老师的100道面包 / 孟兆庆著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2009.4

ISBN 978-7-5381-5705-5

I. 孟 II. 孟… III. 面包—制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第205102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：10

字 数：100千字

印 数：1~5000

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：康 倩

封面设计：赵小莹

版式设计：爱谛图文

责任校对：李 雪

书 号：ISBN 978-7-5381-5705-5

定 价：49.80元（附赠光盘）

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: connie@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

孟老师的 孟兆庆◎著

1000道面包

辽宁科学技术出版社
沈阳

好一个傻瓜面包！

同样的名词，在不同的年代，会产生不一样的解释。

因为有了第一本《孟老师的100道饼干》好的开始，然后才有接下来的第二本《孟老师的100道蛋糕》的好延续，所以才会有了如今这一本《孟老师的100道面包》的接龙。

孟老师对于烘焙的执著精神已经到了一种“傻”的境界，撇开一般业余爱好者不谈，相信任何一个烘焙的师傅都能轻轻松松地列出几十款的面包来，但是要细化到这100道面包不重复、兼顾各种不同的口味，除了怀旧，还有创新，让普通人也能轻松上手……恐怕就不是人人都能办到的事了！

除了孟老师的辛勤努力之外，她的家人也对这本书给予了积极的配合和全力的支持。此外，她的学生也给予了帮忙和协助，身边亲友不时提供各种意见，甚至连大楼管理员在这段时间里吃到免费试吃的面包，都已经远远地超过了他这一两年内吃过面包的总和了！因此，这本书是大家共同努力的结果。

如果您也是一个面包制作的爱好者，那么我又要“夸”您：您也是一位值得让人尊敬的傻瓜了！在烘焙的领域里，相对于饼干的低失败率，相较于蛋糕的操作便利，做面包的确需要有一定的功力和浓厚的兴趣，因此和身边的其他人比较起来，喜欢做面包的朋友，您在朋友的眼中，都是好好先生、好好小姐般的好人，甚至好到有点儿像是“傻瓜”一样。

最后，我要告诉大家，虽然这本书里有100道面包，但是不用怕，这些都是“傻瓜”面包！因为依孟老师的个性来说，如果她的配方有问题，如果她的步骤不够详细，如果她不能保证您一定成功，那么这本书就一定不会出版，而如今既然已经出版了，那么您就可以放心大胆地去尝试吧，保证会成功！

总结上述的分析，我们可以得出以下的结果——

傻瓜老师 教 傻瓜学生 做 傻瓜面包！

徐志方

“面包坊”的幸福滋味， 就在你我的家里喔！

又是100道，“100”确实是个吸引人的数字，有着圆满、完美、丰富之意，延续100道手工饼干、100道小蛋糕的多样化内容，现在又顺理成章推出100道面包。

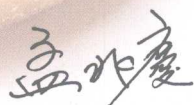
拜当今食材种类繁多与信息流通之赐，触目所及的面包世界，在不断求新求变的前提下，岂只是100道而已，特别是“面包”二字的概念，早已具备主食与点心的双重意义，于是吃面包就像家常便饭一样的自然又随兴。

不过令人玩味的是，尽管面包花样繁多，每个人还是有属于自己的品尝偏好：有人喜欢软绵绵的口感，有人却独钟于有嚼劲的硬面包，甚至有人非熟悉的口味绝不吃。除此之外，口味翻新的速度之快，也常令人目不暇接，很多令人意想不到的食材也会运用在面包中，因而“吃面包”也造就现代人多样化的品尝体验。

如今，面包店随处可见，吃面包根本是唾手可得的的事情，这样的方便，大家还有必要亲自动手做面包吗？在进行这本书制作的同时，我不免质疑起来，但最终，我还是认为亲自动手是有必要的。当面粉变成“面团”，即是个具有生命的实体，外形的膨胀，气味的产生，以至于成品出炉，每个阶段的奇妙变化都足以让一个从未见识过的人感到趣味横生。尤记得在食谱拍摄期间，相关的工作人员见到面团发酵后的模样，无不发出惊呼，尤其亲身领略面包出炉的一瞬间所散发的诱人香气，更是一种幸福；相信自己动手做的附加价值，绝对不是单纯的品尝意义而已，其中蕴含的成就感更是让人乐此不疲的原动力。

本书中的食谱即是以家庭DIY为原则，凡是程序繁复，需要特殊道具才能完成的面包，一律摒除在外，例如，可颂面包、法国棍子面包（Baguette）以及其他需要蒸汽烤箱烘烤的欧式面包等。即使如此，读者仍能享受千变万化的面包种类，从接受度最高的软式面包、开胃咸面包、风味吐司、高纤面包、欧式乡村面包，到几款圣诞节的应景面包等，相信在丰富食材与造型变化下，足以让人饱尝面包制作的乐趣。

值得一提的是，食材本身所含的天然酵素，竟像秘密武器一样，让面包更加美味、绵软且爽口。因此，本书中完全舍弃制作面包时所添加的面包改良剂，而借由家常的南瓜、芋头、地瓜、马铃薯或苹果等来发挥意想不到的口感功效。更有趣的是，只要有心探索求新，更能依个人口味变换材料，甚至玩弄面团于股掌间，随心所欲地制出各式面包造型。“面包坊”的幸福滋味，就在你我的家里喔！

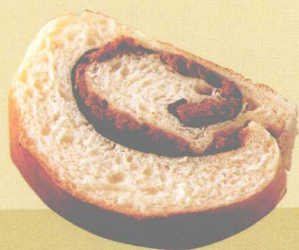


推荐序	2
作者序	3
如何使用本书	8
面包的世界	10
本书使用材料	26
本书使用工具	36
后记	158

Part 1 浓郁软绵 甜味面包



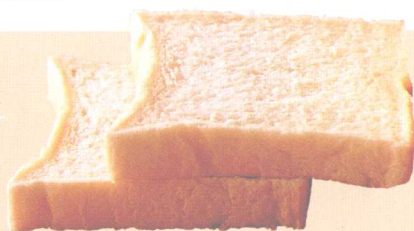
橄榄形酥香面包	42	蜜花豆软面包	54
鲜奶油面包	43	奶酪花环面包	56
奶酥卷	44	红豆面包	57
咖啡面包	45	可可螺旋卷	58
金黄大面包	46	椰奶芋丝面包	59
香橙面包卷	48	抹茶红豆面包	60
芋泥奶香面包	49	麻薯红豆沙面包	61
杏仁片面包	50	三味小菠萝	62
焦糖核桃面包	51	鲜奶玉米面包	63
南瓜奶酪面包	52	蔓越莓奶酪面包	64
黑糖姜汁面包	53	花生杏仁酱面包	65



Part 2 调理咸香 开胃面包

马铃薯热狗面包	68	青酱奶酪面包	78
西洋香菜鲜奶面包	69	海苔奶酪面包	79
浓香鲔鱼面包	70	奶酪火腿面包	80
培根面包	71	番茄奶酪面包	82
番茄百里香面包	72	咖喱堡	83
照烧猪肉堡	73	洋葱玉米面包	84
肉松海苔面包	74	奶油薯泥面包	85
黑胡椒面包	75	味噌葱花面包	86
墨鱼香蒜面包	76	培根奶酪卷	87
金黄沙拉面包	77		

Part 3 百变细柔 风味吐司



白吐司	90	全麦芝麻吐司	94
竹炭奶酪吐司	91	全麦吐司	95
香浓小吐司	92	酸奶菠萝吐司	96
椰蓉吐司	93	香煎培根吐司	97

三色吐司	98	奶香葡萄干吐司	103
可可双色吐司	99	豆浆麦片吐司	104
● 杏仁奶香吐司	100	麦片核桃吐司	105
巧克力夹心吐司	101	卡士达超软吐司	106
切达奶酪吐司	102	● 麦汁红糖吐司	107

Part 4 欧风田园 主食面包

佛卡恰	110
黑啤酒面包	111
德式裸麦面包	112
● 拖鞋面包	113
乡村面包	114
高纤胚芽面包	115
● 麦穗面包	116
德式小餐包	118
英国生姜面包	119
罗勒面包	120
辣椒面包	121





Part 5 五谷高纤 养生面包

红曲蔓越莓面包	124	杏仁红糖面包	133
黑糖果香面包	125	麦香核桃面包	134
❶ 枸杞面包	126	麦片面包	135
麸皮牛蒡面包	127	红糖麻薯地瓜面包	136
南瓜子面包	128	黑芝麻粉面包	137
综合果仁面包	129	❶ 桂圆酒香面包	138
红酒葡萄干面包	130	黑糖蜜薏仁面包	139
胚芽果干面包	131	糙米饭鲜奶面包	140
❶ 五环黑糖蜜面包	132	❶ 黑麦片八宝面包	141

Part 6 节庆趣味 特殊面包



潘多洛	144	口袋面包	152
❶ 潘妮托妮	145	墨西哥卷饼	153
史多伦	146	贝果	154
面包棒	148	❶ 芝麻脆片	155
叶形烤饼	149	❶ 金牛角	156
芝心比萨	150	软糯甜甜圈	157

如何使用本书 | How to use

1

六大主题

本书的六大主题，有浓郁软绵甜味面包、调理咸香开胃面包、欧风田园主食面包及节庆趣味特殊面包等。



甜味面包以软绵的甜蜜口感，丰富的各式内馅，区别于其他面包类别。它特别富含奶油或鸡蛋，为面包增添香浓滋味。料多味美让人吃得满足，无论哪一款都是老少皆宜的熟悉滋味。

Part

1

浓郁软绵 甜味面包

面团特性 ▶ 有些面团中添加一点低筋面粉，借以降低筋性程度或是利用食材本身特性（例如奶酪粉、鲜奶、酸奶、南瓜泥、芋头泥、蛋黄等）让面包的咀嚼口感更加绵软顺口。揉好的面团呈现稍微透明的薄膜即可。

烘烤方法 ▶ 除大体积的面包（例如金黄大面包）以中温烘烤外，其余小体积的面包，尽量用上火大、下火小的方法烘烤，并在短时间内完成。

2

不管是浓郁软绵甜味面包、调理咸香开胃面包，还是节庆趣味特殊面包，孟老师都会告诉您每一主题面包的制作重点、烘烤特点、面团特点、所添加的各式内馅等，让您可依自己的喜好，做出您偏好的面包。

3

面团特性

各种不同主题面包的面团特性。

4

烘烤方式

孟老师的贴心叮咛，提醒您在各种不同主题面包制作时，面包的烘焙方式及应注意的地方。

1

本书每一道面包的名称。

2

准备适当分量的材料是做好面包的必要条件。

3

详细的制作步骤解说，让您操作时不容易出错。

桂圆酒香面包

制作数量
1个

材料

- A 桂圆肉50克 米酒(不含盐)90克
B 麦片面团(冻种) 即食燕麦片20克
高筋面粉10克 水60克
C 高筋面粉250克 细砂糖15克
盐1/4小匙 即溶酵母粉4克(1小匙)
鲜奶120克 米油35克
D 无盐奶油15克

做法

- 1 桂圆肉加米酒浸泡1小时，沥干并用厨房纸巾擦干备用。
- 2 将材料B先用刮刀拌匀，再用小火煮成团状，取出放凉，盖上保鲜膜，冷藏约80分钟后备用。
- 3 将做法2的材料与材料C全部混合，先用慢速搅拌均匀，再用中速搅成稍具光滑

状的面团。

- 4 加入无盐奶油，用慢速搅拌，再用中速搅成具延展性的面团。
- 5 面团放入容器内并盖上保鲜膜，进行基础发酵约80分钟。
- 6 取出面团滚圆，盖上保鲜膜，松弛约10分钟，整形成长约28厘米、宽约24厘米的长方形(整形方式如P.20)。醒面后锁上做法1的桂圆肉，用手轻轻压平再卷成圆柱状。
- 7 放入烤盘，盖上保鲜膜，进行最后发酵约30分钟，在面团表面均匀地刷上蛋液，在表面横切9个刀口，继续松弛5分钟。
- 8 放入已预热的烤箱中，用上火190℃、下火160℃烘烤约25分钟。

Tips

- ◆材料C的米酒取自材料A浸泡过桂圆肉的米酒。

材料

- A 杏仁50克 水300克
B 高筋面粉200克 细砂糖20克
盐1/8小匙 即溶酵母粉
细砂糖每包3克(1/2小匙+1/4小匙)
杏仁水115克
C 无盐奶油15克

做法

- 1 杏仁洗净后沥干水分，加水300克浸泡5小时，再用小火将杏仁煮成软烂的口感(图a)，沥干水分(图b)并保留杏仁水备用。
- 2 将材料B全部混合，先用慢速搅拌均匀，再用中速搅成稍具光滑状。
- 3 加入无盐奶油，用慢速搅拌，再用中速搅成具延展性的面团。



- 4 加入做法1的杏仁，再慢速搅匀，面团放入容器内并盖上保鲜膜，进行基础发酵约70分钟。
- 5 将面团分割成6等份，滚圆后盖上保鲜膜，松弛约10分钟。
- 6 将面团分割整形成长约14厘米的圆柱体(整形方式如P.21)，放入纸模内，盖上保鲜膜，进行最后发酵约30分钟。
- 7 在面团表面均匀地刷上蛋液，放入已预热的烤箱中，用上火190℃、下火180℃烘烤约18分钟。

Tips

- ◆材料B的杏仁水取自材料A的杏仁与水煮开后所剩余的水分。
- ◆事先将杏仁泡米，可缩短将杏仁煮软的时间。加入面团的，最好用厨房纸将水分吸干，这样才不易使面团干。

黑糖蜜薏仁面包

制作数量
6个

130

4

本书DVD操作示范光碟中有演示的面包。

6

孟老师的贴心小叮咛，也是孟老师提供给您的独特小手艺。

5

面包成品完成图，精致的成品拍摄，让您看到面包的内部组织与其趣味特殊的外形，让您更想跃跃欲试。

7

制作数量与该道面包所使用的烤模。

8

面包制作的分解图，可对照操作是否正确。

面包的世界 | Bread

面包对现代人来说，应算是经常接触的食物，无论是用来果腹填饱肚子或是为了口腹之欲当点心来品尝，在多样化的选择之下，无论如何都能满足各种需求。演变至今的面包文化，在不断寻找新食材、新口味，甚至新造型的前提之下，出现五花八门的面包世界，实在无法与过去同日而语。此外，在不同的制作过程中，直接发酵法、中种发酵法、液体发酵法及冻藏发酵法等不同的发酵方式，更为面包带来不同的风味。

家庭制作面包的乐趣

从面粉到面团，从面团到面包，只有亲身体验，才能感受每一个过程的乐趣与惊喜。有别于其他的烘焙点心，面包的“面团”是有生命的。无论是机器搅拌或是手工揉面，当所有材料混合的时候，活生生的反应就已经产生了。从视觉、嗅觉及触觉中，会明显感受面团是具生命力的，气体膨胀、酵母气味……看着每一个阶段的变化，最后再盯着刚出炉的面包，姑且不论成果如何，光是闻着弥漫整个屋子的香气，就足以构成家庭制作面包的最大乐趣了。

除了需要慢慢了解以下所介绍的面包制作过程外，耐心与兴趣更是重要的基本条件。即便是家庭DIY，在没有专业的烤箱、发酵箱，甚至缺少定时器、温度计、湿度计等辅助工具的情况下，仍然可以顺利地做面包。

既然书中所有的发酵、烤温及时间等数据都是仅供参考的，那么唯有靠自己的“观察”，才是最实际的。将发酵中的面团视为自己的好朋友，细心呵护，给予适宜的发酵环境，并以“眼到”、“手到”的判断方式来弥补专业工具的不足。对新手而言，试着将每一次制作的过程、状态、细节、结果都做个完整记录。在熟能生巧之后，以相同原理制作，自然而然就可以做出媲美专业水平的面包了。

面包的制作方式

本书中制作面包的材料与分量，以方便一般家庭DIY制作为原则，材料容易取得、分量少、容易操作。掌握面包流程与制作方式后，也可依个人的需求，在合理范围内变化面包口味或增加烘烤数量。对面包制作较陌生的新手，可先从几样较简单的面包做起（例如P.110的佛卡恰、P.154的贝果及P.149的叶形烤饼等），不用太在意搅拌或发酵的各种细

节，循序渐进地、慢慢深入地制作多样化的面包。

有关本书中面包的制作方式，大致分成如下三种：

直接发酵法

将所有材料混合成团后，在同一时间完成基本发酵（第一次发酵），然后依需要进行面团的分割、滚圆、整形到完成烘烤。用“直接法”制作面包是最快速的一种制作方式。书中大部分面包都以“直接法”完成，例如P.42的橄榄形酥香面包、P.46的金黄大面包及P.124的红曲蔓越莓面包等。

中种发酵法

将材料分成两份，其中一份先搅拌成团，称为“中种面团”，先发酵1.5~3小时（冷藏发酵时间约10小时），发酵完成后的面团再与剩余的材料混合搅拌成“主面团”。从搅拌主面团阶段开始，接下来的所有制作流程与细节都与直接法完全相同。以中种法所制作的面包，虽然较耗时，但质地最细致。例如P.65的花生杏仁酱面包、P.90的白吐司及P.135的麦片面包等〔中种法示范请看示范光盘中的（单元3~1白吐司）〕。

汤种法

利用淀粉糊化的原理与方式，让面团中的含水量适度增加，面包即呈绵软的效果，除一般利用的“面粉”与“热水”可完成糊化外，本书还试着以其他含淀粉类的材料与面粉搭配运用，例如全麦面粉、糯米粉、马铃薯泥、芋头泥及麦片等，先将少量的淀粉质材料与液体材料（例如水或牛奶）混合，再用小火加热煮成糊状物，即为“汤种面团”。

“汤种面团”需经过长时间的冷藏熟成，水分完全吸收，即成较干爽的面团，再与其他材料搅拌成团，但书中分量很少，因此短时间冷藏后即开始搅拌制作。

从搅拌面团阶段开始，接下来的所有制作流程与细节都与直接法完全相同。利用汤种法所制成的面包，组织特别柔软。例如P.53的黑糖姜汁面包、P.79的海苔奶酪面包及P.99的可可双色吐司等。

●● 制作面包的材料

做面包的材料很简单，只要有面粉、酵母粉及水就能开始动手做面包，借由水分将面粉及酵母粉结合成团，让气体膨胀产生发酵作用。以这几样基本材料为基础，再添加一些不同特性的材料，就更能丰富面包口味。“面粉”是制作所有面包不可或缺的材料，也是主导面包质量的主要材料，面粉中因蛋白质含量的高低而分为高筋、中筋及低筋面粉，筋性越高的面粉越能产生面粉中特有的“面筋”，还是影响面包品质，甚至风味的因素之

一。

除面粉外，面包中所添加的糖及盐，也是重要的辅助性材料，用量虽少，但却有助于面团发酵并有增添面包风味的功效。

本书仅以一般家庭方便取得的面粉种类及各式材料来制作面包，并以少量方便制作为原则。因此，在短时间内即可趁新鲜食用完，并无口感变差的感觉。此外，书中的材料并未加入各式改良面包质量的添加剂。只要掌握好每个步骤的制作细节与方式，就能做出高品质面包。如为个人意愿需要添加时，可依照各品牌的使用比例说明来添加。有关书中所使用的材料在P.26作以说明。

制作面包的基本流程

因家庭少量制作，较容易控制制作品质，因此精简工序后，省略“翻面”与“延续发酵”的动作，流程如下：



称料

· 称料的意义

无论是手工揉面还是利用搅拌机来制作面包，正确地称出所有材料是制作面包的基本要求，万一“称料”的误差过大，会影响面团搅拌的效果。

· 称料的重点

1. 最好选用以1克为单位的电子秤，它比显示刻度的磅秤更精确。
2. 本书中的蛋液完全以“去壳后的净重”来计量。
3. 通常量少的干料（例如速溶酵母粉、可可粉、咖啡粉和抹茶粉等）可利用标准量匙计量（图1）。但需注意，干性的粉状材料需与量匙平齐（图2）。



图1



图2

★速溶酵母粉用量的换算与标示如下：

1 克 = 1/4小匙

2 克 = 1/2小匙

3 克 = 1/4小匙 + 1/2 小匙

4 克 = 1小匙

5 克 = 11/4小匙

★标准量匙附有四个不同的尺寸：

1大匙

1 小匙或称 1茶匙

1/2 小匙或称1/2茶匙

1/4 小匙或称 1/4茶匙

书中使用的1/8小匙则取1/4小匙的一半即可

• 称料的过程

将所有液体材料，例如蛋液、水、牛奶等倒入搅拌缸内（图3），再依序放入干性材料，例如面粉、细砂糖、盐、奶粉、奶酪粉（又叫卡士达粉）、速溶酵母粉等（图4）。另外，将称好的奶油放置一旁备用。



图3

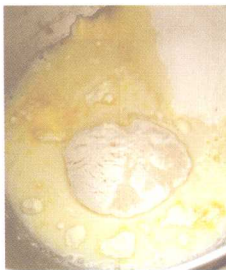


图4

搅拌

• 搅拌的意义

混合干性材料（例如面粉、细砂糖、盐及速溶酵母粉等）与湿性材料（例如水、蛋液及牛奶等），经过不断“搅拌”而形成制作面包的“面团”。借由充分搅拌让面粉与水达成水合作用时，会从初期黏稠性的面糊慢慢成为较干爽的面团，持续搅拌后所产生的面筋扩展效应，使面团具有弹性及延展，并呈现不同程度的细致薄膜，既柔软又光滑，利于操作。这是面团搅拌的适当状态，也是制作高品质面包的基础。

其次的意义就是经由搅拌作用，拌入空气使面团中产生气室，这与接下来的发酵及烘烤的膨胀力有连带影响。

因面包属性不同，其中添加的水分含量也有所差异，特别是书中的面包有很多做法，甚至加入含淀粉质的不同食材，例如裸麦粉、全麦面粉、芋头泥及麦片等，并以汤种方式制成面团，例如P.49的芋泥奶香面包、P.104的豆浆麦片吐司及P.141的黑麦片八宝面包等。以上类型的面团会出现不同程度的软硬度与延展，且不易出现透明细致的薄膜，因此只要搅拌至光滑不粘手，同时可将面团拉开具有延展性即可。

· 搅拌的重点

1. 面粉吸水性会受面粉的新旧、质量、筋性强弱，甚至当时搅拌环境的干、湿度的些许影响而有所差异，搅拌时，可预留约5~10克的水分，最后视面团的软硬程度或搅拌状况再加入。
2. 开始搅拌时，奶油不可与其他材料同时加入混合，以免影响面粉的吸水性而面筋的扩展。
3. 除奶油外，所有材料陆续倒入搅拌缸内，先慢速搅拌，混合干、湿材料成为较粗糙的面团时，再改成中速继续搅拌；应避免一开始就用中速，造成粉料四处飞散。
4. 面团持续搅拌的过程中，可试着停机检视面团，稍具光滑状即可加入奶油，慢速搅入面团中，最后再视材料特性或面包的需求，搅打成适当的状态。
5. 搅拌时，经由摩擦生热或环境温度所导致的面团温度，是影响面包质量的关键之一，万一接下来发酵时间控制不当，最后成品的口感就会有不良的酸味。
6. 如有温度计，可试着将面团搅拌温度控制在30℃以内，视当时搅拌时的环境温度，如要避免面团温度过高，可将液体材料冷藏降温再操作。
7. 机器搅拌时，注意面团分量不可过多或过少，以免影响面筋扩展时间。
8. 依面团重量与特性的不同，搅拌时间并不固定，如书中面团大约12~25分钟即可搅拌完成。

· 搅拌的过程

以下是搅拌机搅拌面团的过程：

1. 除了奶油外，将所有材料陆续倒入搅拌缸内（图5）。
2. 用慢速搅拌，混合干、湿材料（图6）。
3. 成团后，改为中速搅拌，渐成为光滑面团（图7）。
4. 当面团的筋性出现，稍呈光滑状后，准备加入奶油（图8）。
 - * 用慢速将奶油搅入面团中，再改用中速继续搅拌至面筋扩展，使面团具有延展性。
 - * 搅拌中，如果面团被勾起，可用手将面团推离搅拌勾。
 - * 如果奶油的分量过多，可切成小块冷藏后分次加入。
5. 面团受环境温度影响，有时仍呈湿黏状（图9）。

手工揉面

量少的面包制作，可借由正确方式顺利进行手工揉面的搓揉动作，请看光碟示范。



图5



图6



图7



图8

6. 可以慢速、中速交互运用搅拌，让面团温度降低，容易成团（图10）。
 7. 面筋扩展后，面团更具延展性，可拉出稍微透明的薄膜，适合制作一般的软式面包（图11、图12）。
- * 有些面团添加粗颗粒或含黏性的配料时，只需搅拌至面团可用手拉开具有延展性且不黏手即可。例如P.124红曲蔓越莓面包、P.127麸皮牛蒡面包等。
8. 用双手拉开面团两边，顺着筋性轻轻延展，尽量拉到最大面积，如呈现大片透明的薄膜，则



图9



图10



图11



图12

可制作出细致并富于筋性的成品，适合制作体积大的吐司类面包（图13、图14、图15）。

9. 面筋完全形成后，此时的面团更加光滑，面团可轻易脱离搅拌缸（图16、图17）。
10. 如面团内需要添加配料，例如各式坚果、葡萄干、蔓越莓等，必须在面团完成搅拌后才可加入，并用慢速将配料搅入面团中（图18）。应注意应依材料的不同特性来掌握搅拌时间，稍微拌和后即可取出，用手搓揉均匀（图19）。应避免长时间搅拌而使食材释放水分，这样面团会更湿黏而影响制作。
11. 需将面团整形成光滑面，不可将添加的材料暴露在面团表面（图20）。



图13



图14



图15



图16



图17



图18



图19



图20