

(日) 太田瞳 著 李瀛 译

第一次

学做面包

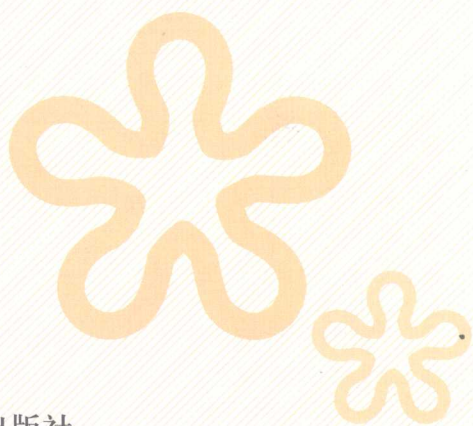
新手必备指南，简单面包轻松做！





第一次学做面包

(日) 太田瞳 著
李 瀛 译



辽宁科学技术出版社



Lady Boutique Series No. 2495 “KAITEIBAN TOKUSEN SWEETS”

© BOUTIQUE-SHA, INC. 2006

Originally published in Japan by Boutique-sha, Inc.

Translation rights arranged with by Boutique-sha, Inc. through China

National Publications Import & Export (Group) Corporation

© 2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本 BOUTIQUE-SHA INC. 授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008 第 172 号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

第一次学做面包 / (日) 太田瞳著; 李瀛译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5381-5560-0

I. 第… II. ①太… ②李… III. 面包-制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 129149 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: 6

字 数: 100 千字

印 数: 1~5000

出版时间: 2009 年 1 月第 1 版

印刷时间: 2009 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑: 风之舞

封面设计: 辛晓习

版式设计: 赵小莹

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5560-0

定 价: 25.00 元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

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

http://www.lnkj.com.cn

目录 contents



- 面包制作所需材料 /6
- 面包制作的主要工具 /9
- 发酵的方法 /12

基础制作

- 奶油卷 /14
- 德国风味面包 /17
- 火腿肠面包卷 /18
- 菠萝包 /20
- 豆沙面包 /22
- 柠檬花包 /23
- 脆皮肉桂糕点 /24
- 巧克力螺壳面包 /26
- 核桃仁卷糕 /28
- 椰蓉面包 /30
- 午餐圈 /31
- 苹果奶酪卷 /32
- 巧克力大理石纹面包 /34
- 葡萄干面包圈 /36

提高阶段

- 主食面包 /38
- 软质面包 /41
- 意式面包 /42
- 番茄风味面包 /43
- 鸡尾酒面包 /44
- 罂粟子面包 /46
- 恺撒德式面包 /47
- 可可圈 /48
- 硬面包卷 /50
- 奶油夹心面包 /51
- 糙米面包 /52





法式羊角面包 和奶油糕点

- 法式羊角面包 /64
- 巧克力丹麦面包 /67
- 水果丹麦面包 /68
- 奶油糕点 /69
- 苏格兰酥皮 /71
- 芳香奶油蛋糊面包 /72

杂粮面包

- 全麦面包 /54
- 胚芽面包 /56
- 奶酪面包 /57
- 黑面包 /58
- 水果棒 /60
- 田园风味面包 /61
- 玉米面包 /62
- 土耳其面包 /63



速成面包 (不含酵母菌)

- 蓝莓烤饼 /74
- 烤松饼 /76
- 木薯脆皮酥 /77
- 姜味松饼 /78
- 摩卡松饼 /79
- 西葫芦风味吐司 /80
- 香蕉风味面包 /81
- 虾味咸饼干 /82

速成面包 (含酵母菌)

- 香辣辫子包 /83
- 马铃薯软面包 /83
- 奶酪棒 /83



面包搭配料理

- 三明治篇 /84
- 汤类篇 /85
- 煮物篇 /86
- 甜点篇 /87
- 酱料篇 /88

初学者请阅读材料、工具
(6~11页)有关内容,从面
包制作的基础——奶油卷开
始吧!



面包制作 所需材料

面粉

面粉是面包制作中最不可或缺的材料。根据蛋白质的含量小麦粉分为高筋面粉和低筋面粉，此外也有很多其他面粉，因此要根据用途区别使用。



●高筋面粉

是主要以硬质小麦作为原料的面粉，蛋白质含量高，谷朊含量也高，因此和出来的面弹性强，最适合面包制作。因为粒子大，也适合用于擀面时的扑面。

●低筋面粉

是主要以软质小麦作为原料的面粉，蛋白质



在小麦中的含量非常少，谷朊含量也低，因此与高筋面粉混合使用可以使面包松软。

●法国粉

法式面包专用粉，比高筋面粉蛋白质含量低，可以制成口感清爽、回味悠长的面包。

●元宵粉

是把粳米洗净、晾干后磨成的面粉，主要用于面包成形，风味独特。

●木薯粉

是从木薯根茎提取的淀粉，口感细软、滑糯。

●意大利速食螺旋粉

蛋白质、谷朊含量高，与高筋面粉混合使用，能够烤焙出口感筋道的面包。



● 玉米淀粉

由玉米提取制作的淀粉，因为粒子小，适合于制作奶油制品。

● 全麦粉

用整个小麦磨制的面粉，因此维生素以及矿物质、膳食纤维等营养素比一般小麦粉多。由于谷朊含量低，不易膨胀，烘焙后会变得很重。

● 黑麦面粉

因为黑麦的蛋白质不产生谷朊，因此可以制成不膨胀、较硬的面包。口感具有独特的酸味。

● 玉米粉

是用干燥的玉米粗磨而成的。

膨胀剂

是烘焙面包时，为使其膨胀、有粗爽感而使用的，是制作正宗面包不可或缺的材料。



● 干酵母

其作用是由于发酵而使面团膨胀。酵母在25~35℃时能充分发酵，而在60℃时则会死亡。

● 发酵粉

又叫泡打粉，广泛用于各种面包、点心的制作。

甜味料

不仅是为面包增添甜味，而且在使面团膨胀、面包耐放、光泽好等方面也发挥着重要的作用。

● 砂糖

色白、颗粒细、易溶于水是它的特点，由于保湿性能好，使面团湿润。

● 细砂糖

比砂糖的颗粒更细，不损伤奶油、鸡蛋的风味。由于是颗粒状而显松散。

● 三温糖

具有独特的甜味与芳香。是一种使蔗糖结晶形成的砂糖。

● 糖粉

把细砂糖研成粉末，加入3%的玉米淀粉制作而成。为了使其干爽，应现用现做。

● 槭糖

作为砂糖的替代品，用槭树树干中流出的液汁熬制而成。有浓厚的风味与芳香。

● 颗粒糖

把砂糖做成颗粒状，放在口中立即溶化。



油脂

优质的油脂能够使制作的糕点风味独特、口感润滑。此外，有助于谷朊的拉长以及防止面团水分的流失。因此，要根据不同的面粉区别使用。



● 橄榄油

油酸含量高，能够减少血液中的胆固醇，是健康的油类。橄榄香味浓厚。

● 无盐奶油

是不添加食盐的点心用奶油。具有清爽的优质风味，散发着清香。保存时间比有盐奶油短，因此应尽早食用完毕。

● 色拉油

是密度很高的植物食用油，适用于造型时改良面包的伸展性，或者制作口味清淡的面包。

● 起酥油

是一种无味奶油状的加工油脂。

牛奶·水

制作面团所必需的水分。

● 水

使小麦粉变成谷朊。酵母的发酵需要适当的温度，加入的水根据室温有所变化。

● 牛奶

使烤出的面包松软、细腻，味道好。务必烧沸一次，冷却后使用。

其他材料

● 鲜蛋

不仅能使面团柔软、湿润，而且具有增强弹性、改善味道的作用。

● 盐

能够收紧面团，使面包蜂窝整齐，制作出有重量感的面包。

● 自然盐

是把海水自然干燥制作出的盐类，微甜，矿物质含量高，与精制盐相比，没有特别咸的感觉。

● 脱脂奶粉

作为牛奶的替代品，不仅方便，而且气味香甜，味道好，营养价值很高，烘焙出的成品色泽诱人。



面包制作的 主要工具

称量

面包制作的根本是从正确的计量开始，目测容易导致制作失败，因此材料必须称量之后使用。



●量匙

一般一组有：大匙（15ml）、小匙（5ml）、1/2小匙（2.5ml）。用满匙刮平来测量。

●量杯

计量水或其他液体时使用。一杯200ml，要注意水平方向看刻度进行测量。

●秤

要把秤置于水平处，以免称量时失准。建议使用最小刻度为1g、可以称量1kg的秤。

打泡、搅拌、拉伸

给鲜奶油、鸡蛋清打泡时使用打泡器，搅拌材料或者揉搓材料时使用木铲或橡皮刮刀等，手提搅拌机能免除手腕疲劳，所以必不可少。



●手提搅拌机

可以在短时间内搅拌好材料，而且避免手腕疲劳。但是在打泡的时候，由于起泡速度快，要注意用低速，以免发泡过度。

●橡皮刮刀

和面时或挪动模型时使用。因为搅拌的部分是橡胶制的，所以能充分地把搅拌好的面团转移到其他容器里。选择耐热性好的为宜。

●擀面杖

擀平面团时使用。

●毛刷

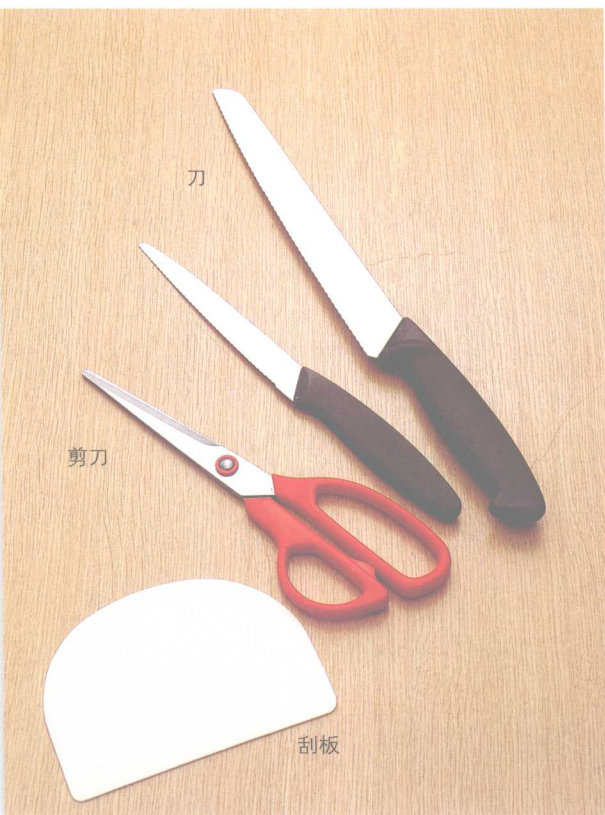
涂刷蛋液或果酱等材料时使用。

●金属钵

搅拌材料时使用。

切割

给面团分份儿或加入划痕时使用。在切面团时，要迅速地垂直切下。



- 刀

给面团加入划痕时使用。

- 剪刀

切面包时使用。应准备面包专用的、卫生的剪刀。

- 刮板

分割面团时使用。能刮掉粘在台面上的面团，也便于集中松散的面团。

烘焙

是烘焙面包所必需的工具。



- 烤盘

直接放置没有模具的面团时，请务必垫上烘焙用纸或烹调用纸。

- 喷雾器

在烘焙面包之前使用，使面包烘焙之后外表更加美观。

- 烘焙用纸

铺垫烤盘使用，防止面团粘连。

- 烹调用纸

用于防止面团粘连编篓。

- 烤炉

这是烘焙面包必不可少的工具。特别需要注意的是，在面团放入烤炉前，要事先将烤炉预热到目标温度。

成形

由于模具的不同，烘焙出的成品形状各异，请根据面包区别使用。



发酵的方法

这里介绍隔水加热以及烤炉加热的方法。



一次发酵

一次发酵是在 30°C 左右的场所进行。因为酵母菌最活跃的温度就是 30°C 左右。

隔水加热



1 把面团放入塑料袋中。



2 在盆中加入 40°C 的热水，放入塑料袋(因为热水会冷却，所以这种状态可以认定为 30°C)，就这样放置 30~40 分钟，使其发酵到塑料袋充满气体。(热水的温度要根据室内温度进行改变，具体情况如下)

隔水加热发酵的温度调节

- 室温在 26~28°C 时(夏)，不需要隔水加热，只需把塑料袋置于室温下使面团发酵。
- 室温在 21~25°C 时(春秋)，要放在 40°C 左右的热水中，使面团发酵。
- 室温在 20°C 以下时(冬)，要放在 40°C 左右的热水中，并且中间还需加 2~3 次热水，使面团发酵。

使用烤炉加热

- ① 把面团放入塑料袋中。
- ② 用高温点火 40 秒之后熄火，在烤盘里放上面团，放置 30~40 分钟，使其发酵到塑料袋充满气体。

二次发酵(40℃的场所)

二次发酵在40℃的场所为宜(因为面团在烤焙面包之前的这段时间温度要保持在35℃左右),用热水或烤炉以接近室温的环境。

隔水加热



1 把放有面团的烤盘用一个稍大一些的塑料轻轻包住。



2 放在装有热水的大锅或金属盆上约30分钟,使其发酵,一直到面团充分膨胀。根据室温,在金属盆与烤盘之间加上金属网或毛巾,使摆放面团的烤盘维持40℃左右的环境而不至于太热。(具体情况如下)

隔水加热发酵的温度调节

- 室温在26~28℃时(夏),在装有热水的金属盆上放金属网,把毛巾折四折放在金属网上,使面团发酵。
- 室温在21~25℃时(春秋),在装有热水的金属盆上放金属网,使面团发酵。
- 室温在20℃以下时(冬),把烤盘直接放到装有热水的金属盆上,使面团发酵。

使用烤炉加热

- ①在烤盘上摆好面团。
- ②为了防止面团干燥,在烤箱的下层放入装有40℃水的烤盘。
- ③用高温点火10秒,把放有面团的烤盘放进烤箱约30分钟使其发酵,一直到面团充分膨胀。

准备水分的温度调节

酵母菌在30℃左右最为活跃,因此,准备水分的温度调节要使面团接近30℃,创造酵母菌容易活动的环境。为了做出香甜可口的面包,使用水一定要根据室内温度的不同进行调节。

- 室温在26~28℃时(夏),用水管水(20~24℃)。
- 室温在21~25℃时(春秋),使用温水(30~35℃)。
- 室温在20℃以下时(冬),大约是洗澡水的温度(40~42℃)。

准备水分如果是牛奶时,一定烧开一次,冷却到适当的温度,正确计量之后再使用。

基础制作

奶油卷汇集着面包制作的基本，因此首先从奶油卷开始，其他面包以同样的方式调配，制作方便。

奶油卷

胖乎乎的可爱奶油卷！在自己家里刚刚出炉的面包，味道别具一格！

材料：（12个份）

高筋面粉 210g

低筋面粉 90g

干酵母 6g

砂糖 30g

脱脂奶粉 6g

准备水分

水 147g

鸡蛋 48g

盐 4.5g

无盐奶油 30g

后期

鸡蛋液 适量

和面



1 在金属盆里放入除了奶油以外的粉类（高筋面粉、低筋面粉、砂糖、脱脂奶粉），加入干酵母，用手快速搅拌。





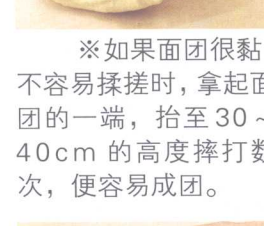
2 在中央加入鸡蛋液和水，搅拌、揉搓，使之成为面团。（准备水分要根据室温而变化，参照第13页）



3 整个面团水分均匀成为一个整体之后，放在面板上揉搓5分钟左右，拉伸面团再复原，反复操作，增加面团的黏度。



4 面团达到一定的柔软度之后，加入奶油和盐均匀地揉搓。加入奶油之后，面团会出现破裂，一定要反复揉搓直至其柔软、平滑为止。



※如果面团很黏，不容易揉搓时，拿起面团的一端，抬至30~40cm的高度摔打数次，便容易成团。



5 揉搓完毕之后把面团向内团成圆形。

一次发酵



6 把面团放入塑料袋中，轻轻系上袋口。



7 放在40℃的热水中30~40分钟，使其一次发酵。塑料袋中充满气体完全胀起时，第一次发酵结束。（热水温度要根据季节和室温的变化进行调节。另外，还有使用烤箱发酵的方法，具体参照第13页）

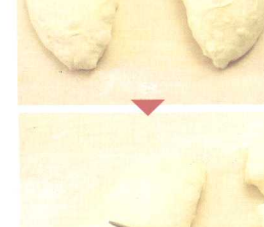
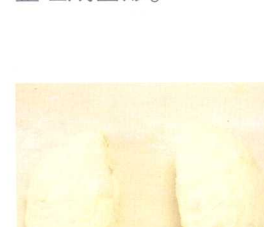
分割



8 在面板上撒上扑面，扑面要使用高筋面粉。



9 取出面团，面团上也要撒上扑面，整理成圆形。





10 如图所示，把面团分成 12 等份。（分割面团时，刀要垂直向下迅速切割）



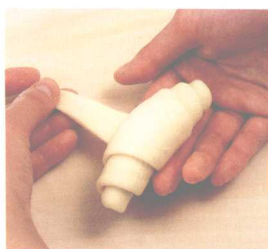
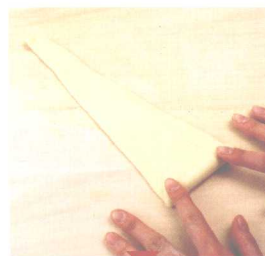
※ 分割、定形的过程中，面团容易干燥，因此要用保鲜膜盖上。如果面团干燥，则用喷雾使其湿润。（保鲜膜可以把发酵时用的塑料袋切开使用）



11 把面团用手掌搓成水滴状。



12 按住面团的前端，用擀面杖从中心向内侧，再从中心向外侧擀压，擀压成为一个大的水滴状。



13 从较粗的一侧慢慢卷起，卷完之后用力粘上，避免散开。

二次发酵



14 把成形的面团间隔地摆在铺有烘焙用纸的烤盘上。



15 把烤盘用保鲜膜轻轻包住，放在装有热水的锅或金属盆上 30 分钟，使其二次发酵。（发酵要根据季节、室温的变化进行调节，另外还有使用烤箱发酵的方法，具体参照第 13 页）



16 面团充分膨胀，二次发酵完毕。



※ 确认二次发酵结束的方法是用手指在不明显的位置轻轻按压，如果马上恢复原形则发酵成功。

烘焙



17 薄薄地涂上一层鸡蛋液，放在 180℃ 的烤箱里，烘焙 10 分钟即可。