

品味健康生活 14

盛益文化 

懒人也会做 面包

一下子就OK的超简单点心



烘焙魔法师

梁淑嫔 著

做面包也可以不必苦苦等待发酵或费力揉面团，
教你用最简单的方法，以最短的时间，
做出最受欢迎的50种面包和点心。

香甜可口的甜甜圈、

健康美味的司康、

玛芬和松饼……

现在就动手，马上就学会！

 辽宁科学技术出版社

© 2008, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书中文简体版于2008年经中国台湾朱雀文化实业有限公司整合行
销安排授权由辽宁科学技术出版社出版。著作权合同登记号: 06-
2008 第 264 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

懒人也会做面包/梁淑嫔著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.9
(品味健康生活; 14)

ISBN 978-7-5381-5577-8

I. 懒… II. 梁… III. 面包—制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第138062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: 沈阳美程在线印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 6

字 数: 100千字

出版时间: 2008年9月第1版

印刷时间: 2008年9月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 周 文

书 号: ISBN 978-7-5381-5577-8

定 价: 25.00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

http: //www.lssybook.com.cn

品味健康生活 14

懒人也会做 面包

一下子就 OK 的超简单点心

梁淑嫔 著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

Contents



材料的选择 4

工具的选择 6

Chapter1

面包·玛芬

Bread & Muffin

■成功要诀

基础面包

Basic Bread 11

肉桂葡萄干面包

Cinnamon-Raisin Bread 12

迷迭香培根面包

Rosemary-Bacon Bread 15

辣味玉米面包

Spicy Cornbread 16

奶酪玉米面包

Cream Cheese Cornbread 17

基础玛芬

Basic Muffin 19

蓝莓玛芬

Blueberry Muffin 20

苹果玛芬

Apple Muffin 21

桂圆核桃玛芬

Dragon Eye-Walnut Muffin 23

椰子绿茶玛芬

Coconut-Tea Muffin 23

泰式咖喱玛芬

Curry Muffin 24

巧克力核桃玛芬

Chocolate Muffin 26

迷你香蕉玛芬

Mini Banana Muffin 27



Chapter2

比司吉

Biscuit

■成功要诀

基础比司吉

Basic Biscuit 31

火腿奶酪卷

Ham and Cheese Roll 32

乡村比司吉

Country Drop Biscuit 34

青酱螺旋比司吉

Pesto Roll 35

肉桂核桃卷

Cinnamon Walnuts Roll 37

马铃薯比司吉三明治

Potato-Biscuit Sandwich 38

酸奶油比司吉 & 鸡肉沙拉

**Sour Cream Biscuit
and Chicken Salad 41**

Chapter3

司康

Scone

■成功要诀

基础司康

Basic Scone 45

蔓越莓司康

Cranberry Scone 46

南瓜司康 & 南瓜浓汤

Pumpkin Scone and Pumpkin Soup 49

香蕉司康

Banana Scone 50

地瓜司康

Sweet Potato Scone 53

迷迭香司康

Rosemary Scone 53

巧克力碎片司康

Chocolate Chip Scone 55

Chapter4

松饼

Waffle

■成功要诀

基础松饼

Basic Waffle 59

南瓜松饼

Pumpkin Waffle 60

咖啡松饼

Coffee Waffle 61

芒果松饼 & 芒果酱汁

Mango Waffle with Mango Syrup 62

香蕉松饼 & 香蕉酱汁

Banana Waffle with Banana Syrup 65

Chapter5

煎饼

Pancake

■成功要诀

基础煎饼

Basic Pancake 69

蓝莓煎饼&蓝莓酱

Blueberry Pancake with Blueberry syrup 70

麦片煎饼 & 蔓越莓酱

Oatmeal Pancake with Cranberry Syrup 73

玉米煎饼

Cornmeal Pancake 75

巧克力煎饼

Chocolate Pancake 75

马铃薯培根煎饼

Potato-Bacon Pancake 76

Chapter6

简易点心

Snacks

奶油甜甜圈

Doughnuts with Butter-Cream Icing 80

脆皮甜甜圈

Crispy Doughnuts 82

橙香甜甜圈

Orange Doughnuts 83

杏仁巧克力甜甜圈

Almond Chocolate Doughnuts 85

大理石布朗尼

Marble Brownie 86

樱桃布朗尼

Cherry Brownie 89

核桃巧克力布朗尼

Chocolate Walnut Brownie 89

香蕉油炸饼

Banana Fritter 91

玉米油炸饼

Corn Fritter 91

火腿沙拉可丽饼

Ham Salad Crepe 92

水果可丽饼

Fruit Crepe 93

黑胡椒牛肉荞麦可丽饼

Buckwheat Crepe Beef Roll 95



材料的选择

快手面包是将液体材料与粉质材料拌匀制作而成的，液体材料以蛋、奶制品、果汁及油脂为主，因为做法非常简单，所以最大的变化就在于材料的选择。使用好的材料，才能制作出高质量的点心。



面粉

制作快手面包的面粉筋度不可太高，筋度太高会造成成品太硬实。高筋面粉筋度太高，而低筋面粉又过于湿黏，所以一般都会使用中筋面粉。若想加入全麦面粉，比例最好不要高于50%，否则会变得干硬粗糙，而荞麦粉或薏仁粉若是超过50%，也会影响松软度。



苏打粉



泡打粉

膨胀剂

因为不使用酵母，所以泡打粉及苏打粉是最重要的膨胀剂，并且使用的分量较大。常发觉快餐店的比司吉或司康总是不太可口，有怪味，就是因为使用了含有较多铝成分的膨胀剂，导致带有很重的肥皂味及苦味，所以最好购买不含铝成分的膨胀剂，就不会出现这种问题了。

一般较常使用的膨胀剂为泡打粉，不过苏打粉与酸性材料混合后可以增强膨胀作用，所以当使用较多的酸性材料（如柠檬汁和酸奶油）时，也可加入适量的苏打粉作为膨胀剂。

一般泡打粉及苏打粉的使用期限约为6个月，除非放太久后潮湿结块，否则很难从外观看出是否已变质而不能使用。

泡打粉和苏打粉是否过期测试的方法：

泡打粉受热后会立刻发挥作用，取5克泡打粉放在碗里，再倒入约80℃的热水，若立刻产生泡沫，则表示可以安心使用。

苏打粉是碱性材料，只要与酸性材料混合就会立刻产生变化。取5克苏打粉放入碗内，加入15毫升白醋，若立刻产生气泡，就可放心使用。



奶油



喷油

油脂

可使用色拉油、橄榄油、奶油和白油等，油脂可使成品质地细致，口感更滑顺，还可增添香味。最常用的是奶油，味道较香，使用含盐或无盐奶油皆可，不用像做蛋糕时需用电动打蛋器打发注入空气，只需将其隔热溶化或直接与面粉混合即可。蔬菜油则是既健康又省事的选择。

要注意的是油脂一定要新鲜无异味，以免影响成品口感，尤其是奶油，很容易吸附异味，所以放入冰箱保存时，一定要密封好。



白油

奶制品

除了鲜奶以外,为了添加风味,常会添加各种不同的奶制品。奶油和酸奶都是很好的材料,效果非常好。



奶油



鲜奶油



原味酸奶



鲜奶

鸡蛋

食谱中使用的蛋1个为60~65克,一般洁白没有黑点,外表粗糙的比较新鲜,保存在20℃的室温中最好。



黄色玉米碎粒

本书使用的是用机器将干玉米粒磨至很碎,几乎接近粉状(但仍可感觉颗粒)并呈鲜黄色的玉米碎粒,也有人称之为玉米粉。特别注意不要将它与一种白色的玉米粉搞混了,其口感是完全不一样的。



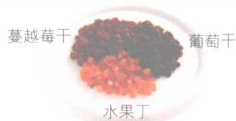
调味粉

用来增添特别的气味和颜色,可依个人口味添加,让口感更具层次变化。



干果类

除了可增添口感还能作装饰,但因为不具有甜度,使用时最好注意分量,以免影响成品风味。



蜜饯类

蜜饯的颜色漂亮,口味多,很适合作用来制作面包。要注意的是蜜饯多半较干,使用前可用少许兰姆酒略微浸泡一下。



糖

最常用的是砂糖,有时为了搭配香味及颜色,会使用红糖,而糖霜及粗糖则较常用于点心外部的装饰。

巧克力

最常使用的是粒状烘焙专用的白巧克力豆、黑巧克力豆及牛奶巧克力片。



香草精

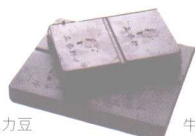
可增添香甜味,还能去除蛋腥味,另有粉状可供选择。



白巧克力豆



黑巧克力豆



牛奶巧克力片

工具的选择

制作快手面包的面团可以是很稀的面糊，如煎饼或松饼；也可以是较浓稠的面糊（如玛芬），必须使用模子来固定形状；而更浓稠的面团则可使用擀面杖擀开后再切块或用压模压形，如比司吉和司康等。

制作快手面包的工具虽然较简单，不过几样基本的配备还是不能少的。



秤

精确的度量是制作点心的第一步，如果不想失败，使用正确的分量是非常重要的，使用前记得要将指针归零。



量杯

称量液体时大多使用量杯，有玻璃、塑料和不锈钢等材质。使用前先确定量杯的容量是多少，标准的量杯为240毫升，1杯面粉约125克。在量杯上刻有度数，称量时眼睛的高度必须与杯上的刻度呈水平角度，称量才会准确。



量匙

分为塑料及不锈钢材质，一组4支，最大的标示为1大匙，其次为1小匙，再小一点的为1/2小匙，最小的为1/4小匙，1大匙=3小匙。

1大匙=15毫升

1小匙=5毫升

4大匙=60毫升=1/4杯



搅拌器

由铁线圈及长柄组成，是搅拌面糊时使用的工具。制作松饼蛋白需要打发时，可使用搅拌器打发，也可使用电动搅拌器，省时又省力。

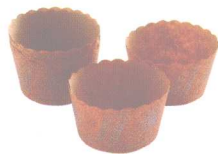


搅拌盆

有不锈钢、塑料及玻璃材质，可依个人喜好选择。用来拌面糊时使用，最好底部为圆弧形，材料可较快拌匀，不然会有死角。

烤模

制作快手面包不需要太多模子，长方形的蛋糕模是必备的，其他可依个人喜好选择。注意不要选择太高太厚的模子，容易烤得过熟。





橡皮刮刀

可将面糊轻松刮进模内，也可作为搅拌工具使用，可将底部较黏稠的材料快速地刮上来拌匀。最好选择弹性较好的橡胶制品，较硬的塑料制品则不适合。



筛子

过筛后可将膨脹剂与面粉混合得更均匀，同时使面粉混入更多空气，使成品较松软。



切面刀

制作面团时不可少的工具，还可保持桌面清洁。有不锈钢及塑料材质，若你的工作台不易受损，可以使用不锈钢制品的切面刀，若工作台为木制，则建议使用塑料制品。



擀面杖

擀压面团时使用，45厘米的短擀面杖，轻巧好控制，而两边带有把手的则较重，适合用来擀较厚的面皮。



奶油切刀

带有把手，由6条钢丝组成，将面粉与奶油切匀时使用，当然也可使用叉子代替。



圆形切模

切割面皮时使用，制作比司吉和司康都用得到。



防热手套

应选购耐热度较好的材质，要注意如果手套湿了则不可使用，因为湿气会加速导热，反而更容易烫伤，一定要等手套干透后再使用。

Bread &

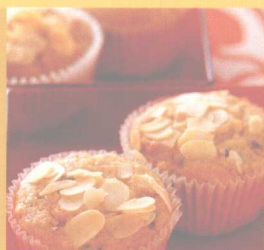
Chapter 1

面包●玛芬

简易面包使用泡打粉制作，与传统使用酵母制作的面包口感完全不同，绵密松软而滑顺，口感细致，比较像奶油蛋糕。制作方法也比较简单，不必用力揉捏摔打，油脂也不需注入过多空气，若需搅打，也是将材料拌匀即可。面包主要使用蛋糕模烘焙，也可直接放在烤盘纸上烘烤，而玛芬则使用杯模烘焙。

基本的做法是将干性材料与湿性材料按比例分别调配后再混合均匀，非常简单，又不容易失败，最符合现代人的要求。只要你照着步骤操作，不用一小时，就可烘焙出美味的面包和玛芬了。

Muffin



■成功要诀:

- 1 气候潮湿时，面粉容易结块，同时为了让膨胀剂能更均匀地分布，建议将所有的干性材料混合后一定要过筛。
- 2 若想添加全麦面粉，比例最好不要超过 50%，以免成品口感变得粗糙。
- 3 所使用的油脂可自行改变，虽然食谱里注明是融化奶油，但也可改成植物液体油。
- 4 油脂及糖分可使面包和玛芬质地更细，如果在材料中减少油脂和糖分的话，面糊容易产生筋度，所以不要减得太多。另外，本书中的配方都已经比一般食谱少油且少糖。
- 5 若使用较易吸热的黑色铁氟龙烤模，记得将烤箱温度降低 5~10℃。
- 6 不要过度搅拌是制作简易面包和玛芬最重要的原则，搅拌太久，会使面糊产生筋度，烘烤后容易出现裂痕，口感也会硬实不松软。
- 7 面糊拌好后要立刻放入烤箱，否则膨胀剂的效果会慢慢减弱。因简易面包制作非常快速，所以开始动手制作前，要先将烤箱预热。

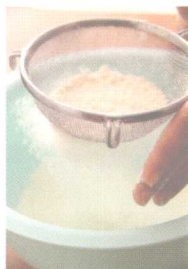


Basic Bread

基础面包

+ 做法 Directions

1 将中筋面粉、泡打粉和盐混合过筛。



2 将奶油放在室温下软化，加入糖打至松软。



3 将鸡蛋去壳打散，再慢慢加入打好的奶油。



4 拌入做法 1。



5 加入鲜奶，拌成浓糊状。



将面糊倒入烤模内，放入预热的烤箱内，以 175℃ 烤约 35 分钟，至表面呈金黄色，用竹签插入不会粘黏即可。



+ 小提示

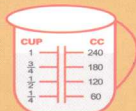
也可以使用融化的奶油，做法是将蛋液加入糖打匀后，加入鲜奶及融化奶油拌匀，再拌入拌好的干性材料即可。

+ 材料 Recipe

中筋面粉 250 克(约 2 杯)
泡打粉 2 小匙
盐 1/4 小匙
奶油 80 克
糖 5 大匙
鸡蛋 2 个
鲜奶 1/4 杯



面粉
2



蛋

2



鲜奶

1/4





肉桂葡萄干面包

Cinnamon-Raisin Bread

+ 材料 Recipe

中筋面粉 125 克(约 1 杯)
全麦面粉 75 克(约 3/5 杯)
泡打粉 2 小匙
肉桂粉 2 小匙
盐 1/4 小匙
鸡蛋 2 个
红糖 5 大匙
鲜奶 1/4 杯
融化奶油 60 克
葡萄干 1/2 杯
烤过的核桃 1/2 杯
杂粮 2 大匙

+ 做法 Directions

- 1 将中筋面粉加入全麦面粉、泡打粉、肉桂粉和盐混合过筛。
- 2 将鸡蛋去壳打散，加入红糖、鲜奶及融化奶油拌匀，再倒入面粉中，拌成糊状。然后加入葡萄干和烤过的核桃，迅速拌开即可，以免出筋。
- 3 将拌好的面糊倒入烤模内，上面撒上杂粮，放入预热的烤箱内，以 175℃ 烤约 35 分钟，至表面呈金黄色，用竹签插入不会粘黏即可。

+ 小提示

若没有杂粮，也可以用燕麦片或核桃丁装饰。







迷迭香培根面包

Rosemary-Bacon Bread

+ 材料 Recipe

中筋面粉 200 克(约 $1\frac{3}{5}$ 杯)
泡打粉 $1\frac{1}{2}$ 小匙
苏打粉 1/2 小匙
盐 1/2 小匙
酸奶 1/4 杯
鸡蛋 1 个
糖 3 大匙
油 3 大匙
洋葱 1/4 个
培根 2 片
迷迭香 1 根
淡奶或蛋清少许

+ 做法 Directions

- 1 将中筋面粉与泡打粉、苏打粉和盐混合过筛。
- 2 将鸡蛋去壳打散，洋葱切成小片，培根切小片，迷迭香择除硬梗。
- 3 锅中热油 1 大匙，放入培根煎至出油，再加入洋葱炒至软。
- 4 蛋液内加入酸奶、糖、迷迭香、油 2 大匙及炒好的培根和洋葱，再加入面粉拌成团。
- 5 烤盘铺上烤盘纸，放上面团，双手拍打上面粉，将面团整成圆形，表面割上十字，并刷上少许淡奶或蛋清。
- 6 放入预热的烤箱内，以 185℃ 烤约 25 分钟，至表面呈金黄色即可。

+ 小提示

最好使用新鲜迷迭香，味道较香，在花市就可买到，若买不到再使用干燥迷迭香替代。