



从基础款到面包店爆款，新手也能一学就会

烘焙面包 一次成功

19,600,000人次点击量 人气美食名博 薄灰 著

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹主编 · 健康爱家系列

烘焙面包 一次成功



薄灰
著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

烘焙面包一次成功 / 薄灰著 .-- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2018.5
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-9068-8

I. ①烘… II. ①薄… III. ①面包 - 烘焙 IV. ① TS213.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 043552 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

烘焙面包一次成功

著者	薄灰
主编	汉竹
责任编辑	刘玉锋 姚远
特邀编辑	徐键萍 许冬雪
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方晨

出版发行	江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
印刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开本	787 mm×1 092 mm 1/16
印张	13
字数	150 000
版次	2018 年 5 月第 1 版
印次	2018 年 5 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-9068-8
定价	49.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



自序

PREFACE



与烘焙的情缘说长不长，说短也不短。从小就喜欢吃蛋糕，更喜欢看蛋糕的制作过程，妈妈做蛋糕的时候我总会黏在她身边，碍手碍脚的我常会被妈妈“赶出”厨房。可能就是从那时开始，我和美食和烘焙之间就开始了难解的缘分吧。

大学的时候，身边的女生喜欢看偶像剧和爱情小说，我却成天在美食论坛里默默“潜水”，看着文怡姐、梅子姐、远方的雪花等美食博主每天在论坛里分享着自己的菜肴。那时的我，纯粹只是喜欢看，喜欢享受她们文字所记录的烟火气息，没事也会用电脑摄像头(一不小心透露了年龄)拍摄自己做的家常菜或小点心。

我毕业后有了自己的小家和自己的孩子，终于，烘焙的心彻底爆发了，而其中最爱的，就是面包了。虽然面包耗时长，但是看着一个个有生命力的面团在烤箱里生长，我就会有很大的成就感。常有粉丝问我对自己做的哪款面包或点心最满意，我会下意识地回答：“下一个会更好。”

面包带给我的真正快乐，还是来自于家人吃着我做好的面包时那快乐的样子。一直记得女儿还在幼儿园的时候，她放学回来，我递给她亲手做的面包，再抹上自己做的花生酱，满屋都是浓浓的花生香味。当我转身在厨房里忙别的事情时，我的小女生突然问：“妈妈，谁是世界上做面包最好的人？”我说：“妈妈也不知道。”“我觉得是妈妈，没有人比妈妈做的更好了，妈妈就是个大厨师！”

对于一个妈妈来说，谁的赞扬都不如女儿的赞扬动听，能做女儿心目中的NO.1，就是我最大的成功。通过这本面包书，我想和你分享这一份美好的心情，希望你和我一样做出带给家人幸福感的面包。

薄林

2018年2月



目录

Contents

Part 1 第一次做面包就成功

2 做面包，你必须知道的事

必备的基础材料 / 2

其他原料 / 3

口碑级馅料 / 5

6 常用的烘焙工具

8 面包制作基础过程

15 面包面团的制作

18 越战越勇，用经验值逆袭“别人家的面包”

为什么自己做的面包总没有面包店买的好吃 / 18

严格照配方操作，为什么面团还是太干(湿) / 18

别人分分钟做出“手套膜”，为什么我却做不到 / 18

做出的面包总是很干硬、不够松软，是怎么回事 / 19

面包为什么会缩腰 / 19

怎样检查面团是否发酵完成 / 19





Part 2 零基础新手入门

22 传统面包, 记忆中的味道

- 木纹面包棒 / 22
- 香肠面包 / 24
- 紫米面包 / 26
- 奶酥面包 / 28
- 奶油夹心面包 / 29
- 鲜奶雪露面包 / 30
- 砂糖花朵面包 / 32
- 肉松面包 / 33
- 叉烧面包 / 34
- 肉松手撕小面包 / 36
- 红糖玉米面包 / 38
- 玫瑰花面包 / 39
- 纯香奶酪包 / 40

42 有吐司, 早餐真完美

- 胡萝卜吐司 / 42
- 纯奶吐司 / 44
- 全麦吐司 / 45
- 红薯吐司 / 46
- 焦糖奶油吐司 / 48
- 黄金奶酪吐司 / 49
- 蜜豆吐司 / 50

- 抹茶吐司 / 51
- 果干炼乳手撕吐司 / 52
- 香葱肉松吐司 / 54
- 酸奶吐司 / 56
- 杏仁奶香吐司 / 58
- 天然紫米吐司 / 60
- 中种咖啡吐司 / 62

64 花式餐包, 轻松露一手

- 全麦香葱芝麻餐包 / 64
- 蜂蜜小餐包 / 66
- 炼乳胚芽小餐包 / 67
- 牛油果热狗包 / 68
- 金枪鱼面包 / 69
- 蒜香欧芹鲜奶面包 / 70
- 黑椒里脊汉堡包 / 72
- 肠仔包 / 74
- 糯米粉餐包 / 76
- 红豆面包 / 77
- 花生酱手撕面包 / 78
- 培根奶酪花儿卷 / 79
- 卡仕达排包 / 80
- 蔓越莓奶酪软排包 / 82
- 椰蓉排包 / 84

Part 3 是时候晋级了

88 孩子爱吃的卡通造型包

- 小兔香肠面包 / 88
- 小蜗牛面包 / 90
- 巧克力小熊挤挤包 / 92
- 小猫挤挤包 / 94
- 香蕉面包 / 96
- 椰蓉叶子面包 / 98
- 培根奶酪手撕面包 / 100
- 红曲蔓越莓花型吐司 / 102
- 抹茶蜜豆心形吐司 / 104
- 椰蓉麻花面包 / 106
- 麻花面包 / 108
- 奶黄辫子面包 / 110

112 软欧包 有馅有料更好吃

- 抹茶奶酪软欧 / 112
- 枸杞芋泥软欧 / 114
- 红茶紫米奶酪软欧 / 116
- 全麦豆沙软欧 / 118
- 可可麻薯软欧 / 120
- 抹茶麻薯蜜豆软欧 / 122
- 全麦提子软欧 / 123
- 蔓越莓软欧 / 124
- 香蕉巧克力软欧 / 126
- 全麦枣香紫米软欧 / 128
- 全麦核桃软欧 / 129

130 零添加蔬果面包

- 蓝莓面包 / 130
- 黄桃面包 / 132
- 什蔬心形面包 / 134
- 牛油果豆沙包 / 136
- 菠菜迷你餐包 / 137
- 玉米沙拉面包 / 138
- 樱桃酱花瓣面包 / 139
- 柠檬卡仕达面包 / 140
- 蔓越莓面包 / 142
- 蔓越莓面包块 / 144
- 芒果奶酪面包 / 146
- 凤梨奶酪面包 / 147





Part 4 修炼成面包控

150 名店面包在家做

- 奶酪包 / 150
- 黑眼豆豆 / 152
- 脏脏包 / 154
- 可可蛋糕夹心面包 / 156
- 千层豆沙吐司 / 158
- 丹麦吐司 / 160
- 咖啡乳酪软欧 / 162
- 手撕包 / 164
- 盐面包卷 / 166
- 奥利奥奶酪包 / 168



170 低糖面包更健康

- 咕咕霍夫低糖版 / 170
- 北海道纯奶吐司 / 172
- 日式面包卷低糖版 / 174
- 红糖核桃软欧 / 176
- 低糖黄豆餐包 / 178
- 低糖千层杏仁面包 / 180

182 高手地道好面包

- 丹麦可颂 / 182
- 丹麦玫瑰面包 / 184
- 日式大米吐司 / 186
- 法式布里欧修餐包 / 187
- 法式庞多米 / 188
- 法式牛奶哈斯面包 / 189
- 墨西哥草帽面包 / 190
- 美式原味贝果 / 192
- 南瓜贝果 / 194
- 花生酱贝果 / 195

附录：了不起的酱料

- 香浓花生酱 / 196
- 沙拉酱 / 196
- 苹果果酱 / 197
- 樱桃果酱 / 197

- 香草蜜桃果酱 / 198
- 蜜豆馅 / 199
- 叉烧馅 / 199



Part 1

第一次做面包就成功

做面包，你必须知道的事



高筋面粉



酵母

必备的基础材料

高筋面粉

制作面包的“主力军”，高筋面粉因为其蛋白质含量高于11.5%而得名。高筋面粉和水结合，在揉面团过程中产生的面筋能形成面包独特的嚼劲和口感。需要注意的是，不同品牌的高筋面粉吸水性、筋度、延展性都略有差异。本书中所用的高筋面粉品牌为金像、王后和日清等，供大家参考。

酵母

一般使用即发干酵母，除此之外，还有耐高糖酵母，适合用在含糖量(糖占粉的比例)7%以上的面团。酵母的具体用量要根据配方，如果放得太多，虽然发酵速度快，但是会有股酵母味道，影响面包口感。开封后，要用夹子夹好包装袋，尽量避免袋内有过多空气，放在冰箱里冷藏保存最好。本书中所用的酵母品牌为乐斯福燕牌即发干酵母。

细砂糖

颗粒细小，很容易溶化在液体中。可以增加面包风味，并且有助于发酵。也可以用绵白糖来代替。



细砂糖



黄油

黄油

黄油是从牛奶里提炼出来的，制作面包时添加适量，能提高面团的延展性，改善面包组织，很好地提升口感和增加香味。本书中使用的多为无盐黄油，不用时需要将其冷冻保存。

水

面包的面团组织要靠水来滋润，面粉只有靠水才能产生筋度，而酵母也只有遇到水才能使面团发酵、产生气体来使面团膨胀。所以水是制作面包必不可少的原料。牛奶、淡奶油、鸡蛋、蜂蜜都含有不同比例的水，因此有时看似加入的水很少，其实另一些材料里已经含有水了。

奶粉

可以给面包增添风味，低脂或全脂的都可以，一般在面团内的用量在8%以内。

盐

使用家里炒菜的盐即可，在面包制作时，添加少许盐不仅可以调和口味，还有强化面筋、控制面团发酵速度、抑制杂菌繁殖等作用，是面团里不可缺少的原料。



奶粉



盐



全麦面粉



红曲粉



抹茶粉

其他原料

全麦面粉

全麦面粉是由整粒小麦研磨成的，麦香味浓郁。它保留整粒小麦相同比例的胚乳、麸皮及胚芽等成分。因此全麦面粉营养丰富，是天然健康的营养食品。但是全麦面粉的口感比一般面粉粗糙，因此添加在面包里，比例不宜超过面粉总量的40%。

低筋面粉

蛋白质含量比较低，适合制作蛋糕、饼干。在制作面包时添加适量的低筋面粉，可以调整面团的筋度，使形成的面筋变软，并且面包的口感嚼劲也会减弱一些。

可可粉

可可粉含有可可脂，具有浓烈的可可香气，可用于高档巧克力、冰激凌、糖果、糕点及其他含可可的食品。

抹茶粉

具有独特的香味，可以作为一种营养强化剂和天然色素添加剂，用来制作面包可以增加面包的风味和色泽。此外，它含有人体所必需的营养成分和微量元素。

杏仁粉

由整粒的杏仁研磨得来，常用在蛋糕和饼干中，制作面包时适量添加，能给面包带来丰富的口感。

黑麦粉

黑麦粉源自黑小麦，其中所含的蛋白质、脂肪、淀粉、氨基酸总量均高于普通小麦，用来制作面包，可以更好地增加营养。

红曲粉

红曲是用米蒸制后接种红曲菌种发酵繁殖的，经粉碎后成为红曲粉，多用于给食物上色，是天然的食用色素。

红糖

红糖不如细砂糖般颗粒分明，质感会细润一些。它除了含有蔗糖外，还含有糖蜜、焦糖等其他物质，因其口感特别，可用来制作一些具有独特风味的面包。



黑麦粉



杏仁粉



可可粉



红糖

炼乳

“浓缩奶”的一种，是将鲜奶经真空浓缩或其他方法除去大部分的水分，浓缩至原体积25%~40%的乳制品，用在面包中可以增添风味。



炼乳

酸奶

是以新鲜的牛奶为原料，经过有益菌发酵而成。用在面包里，是很好的天然面包添加剂。



酸奶

马苏里拉奶酪

制作比萨的必备原料，须冷冻保存，使用前要自然解冻至软。



马苏里拉奶酪

片状黄油



片状黄油

含水量相比一般黄油要少，熔点也不同，可以用来制作起酥面包。

蜂蜜

用在面包里可以发挥很好的保湿性、柔软性，是天然的面包添加剂。

鸡蛋

鸡蛋里的蛋白质可与面粉中的蛋白质结合，提高面团的筋度，让面包成品更蓬松、高大、有弹性。还可以用来刷面包表面，刷过蛋液的面包烤后颜色金黄明亮，会更好看。面团里使用全蛋液较多，也可以单独使用蛋清或蛋黄。鸡蛋也可以为面团提供水分。



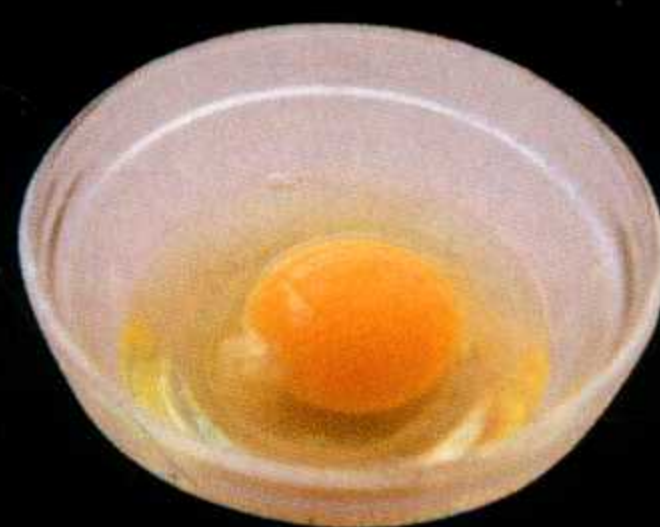
动物性
淡奶油

动物性淡奶油

由牛奶制作而来，但是脂肪含量比牛奶高很多，如果做面包的时候加一些，可以使面包更香浓可口。但是由于所含的脂肪会降低筋度，所以需要注意使用量。另外不要用植物性奶油来代替动物性淡奶油。



蜂蜜



鸡蛋

奶油奶酪

制作奶酪蛋糕的主要材料，本书里多用在面包的馅料里，给面包增加风味，也可以添加在面团里使用。



奶油奶酪

牛奶

牛奶里的蛋白质可以提高面团筋度，让面包成品更蓬松、高大、有弹性，并且牛奶中的乳糖还会让面团更易上色。



牛奶

口碑级馅料



杏仁片

杏仁片

由整粒的杏仁切片而成，适合添加在糕点中，也可用作面包表面的装饰。



肉松

肉松

咸甜的口感能够增加面包风味，用在面包表面或内部都可以。



即食燕麦片

即食燕麦片

可以直接用沸水冲泡食用，添加在面包里，可以增添其口感和营养，一般超市有售。



小麦胚芽

小麦胚芽

呈金黄色颗粒状，胚芽是小麦生命的根源，是小麦中营养价值最高的部分，可以添加在面包中增加营养和口感。



巧克力豆

巧克力豆

制作巧克力口味面包，可以揉在面团里或包馅使用。



葡萄干

葡萄干

由新鲜葡萄风干而成，可以增加面包的口感。



芝麻

芝麻

可以撒在面包表面，或者加入面团内使用。



蔓越莓干

蔓越莓干

蔓越莓又称蔓越橘、小红莓，经常用于面包、糕点的制作，可以增添烘焙甜品的口感。

椰蓉



椰蓉

由椰子果实制作而成，可以作为面包的夹心馅料，有独特风味。



蜜豆

蜜豆

由各种豆类煮熟、糖渍后制成，可以购买市售真空包装产品，也可以自己制作。

常用的烘焙工具



烤箱

烤箱

如果做需要整形的面包，那么就需要烤箱来烤。家用烤箱最好选择30升以上的，上下管能分开调控温度更好。



面包机

面包机

顾名思义，就是能制作面包的机器。根据机器设置的程序，放入配料，面包机可以自动完成和面、发酵、烘烤等一系列程序，最终得到松软可口的面包，多用于制作吐司。



厨师机

厨师机

相比于面包机，厨师机的功率更大，搅拌面团的效率更高，可以一次性搅拌更多的面糊或面团。有条件的话可以直接入手厨师机，安装配件后厨师机还可以榨汁、绞肉末、压面条等。

吐司模

烤吐司的模具，除了在烤箱里使用，也可以放在某些面包机桶内烘烤吐司。我常用的有450克方形吐司模以及心形、梅花吐司模。



方形波纹吐司模

方形烤盘

用来做排包，最好选择不粘材质，既可以使做出的面包底面平整，又方便脱模。



方形烤盘

厨房秤

在称原材料和分割面团时都会使用到，推荐使用能精确到0.1克的厨房电子秤，这样称量盐、酵母这样用量少的原料时，不会因为称量不准影响面团状态。

面粉筛

可以用来给面包表面筛装饰糖粉等。

量杯

用来量液态食材的工具。



厨房秤



厨房电子秤



面粉筛



量杯

温度计

需要测温的场合主要有：烤箱烘烤时、液体(油、水、牛奶、巧克力糊等)测温 and 固体(面团)测温。烤箱内测试烤箱温度需要使用烤箱专用温度计，其他食材的温度测量使用厨房专用温度计即可。

擀面杖

给面包整形时使用。

锯齿刀

将面包放凉后用来切割，建议使用质量好的锯齿刀，可以切得更好看。

保鲜膜

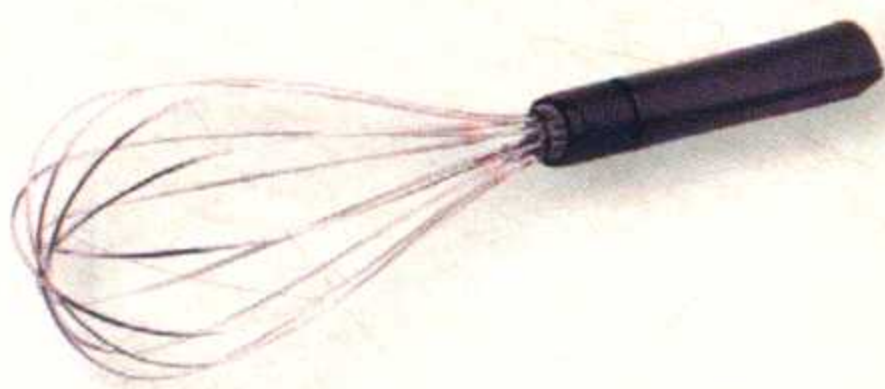
发酵或松弛时用来盖住面团，防止面团表面变干。

锡纸

当面包上色到合适时，可以盖上锡纸防止面包上色过度。

烘焙油纸

烘烤面包时，垫在烤盘上面使用，为一次性产品，如果是不粘烤盘可以不铺油纸，也可以购买反复使用的烘焙油布。



手动打蛋器

打散鸡蛋、搅拌液体时使用。

酵母量取器

如果没有精准的电子秤，可以备个酵母量取器，能够更精准地称量酵母的用量。

毛刷

给面包刷蛋液时使用，也可以用来刷其他液体食材。

硅胶垫

用于给面包整形，容易清洗和收纳，是面包制作的必备工具。

刮板

分割面团或者刮下案板上的面团，弧形刮板端可以将面团从搅拌盆中更方便地取出。

晾网

面包烤好后，需要立刻从模具中取出，放至晾网上冷却，否则会因为余热导致面包底部潮湿而影响口感。

面包制作基础过程

称料→揉面→基础发酵(第一次发酵)→排气→分割→滚圆→中间松弛(醒发)→整形→最后发酵(二次发酵)→烘烤前装饰→烘烤→冷却、保存

称料

在烘焙前，需要准确称量每一种材料，尤其是用量较少的盐和酵母，在称量时要注意精确，建议使用克数精确到0.1克的电子秤来称量。但需要注意的是，做面包时液体的量不是一成不变的，需要根据不同面粉的吸水性来做适当调整。

揉面

即混合材料将面团糅合，通过反复揉面，强化面团内部的蛋白质，使面粉内的麸质组织得以强化，形成网状结构。这个网状结构就被称作麸质网状结构薄膜，俗称“出膜”。

厨师机揉面

- ▶ 把除黄油以外所有的面团材料放入搅拌桶内**1**，用筷子将所有材料混合**2**，或者开启慢速搅拌均匀**3**。慢速大致搅拌成团后，开启中速搅拌成光滑的面团，此时面团出现筋性，可以拉出较厚的易破薄膜**4**。
- ▶ 加入软化黄油(注意是软化黄油，不是熔化的黄油)**5**，用慢速将黄油搅入面团内并被吸收**6**。
- ▶ 转中速继续搅拌到面团光滑、具有延展性。此时面筋完全形成，面团光滑**7**，可以轻易脱离搅拌桶。如果需要添加坚果等配料，可以在这时加入，用慢速将配料搅入面团中，稍微拌匀即可，或者用手将配料揉匀。切忌长时间搅拌，以免配料析出水分而影响面团。
- ▶ 取一块面团检查：可以拉出稍微透明的薄膜，此时薄膜不够坚固，容易破洞，面团达到“扩展”阶段**8**，就可以制作普通面包了；可以拉出大片结实不易破裂的透明薄膜**9**，即使捅破薄膜，破洞边缘呈现光滑状，此时面团达到“完全”阶段，可以制作吐司(制作普通面包当然也可以，面包口感会更好)。

