

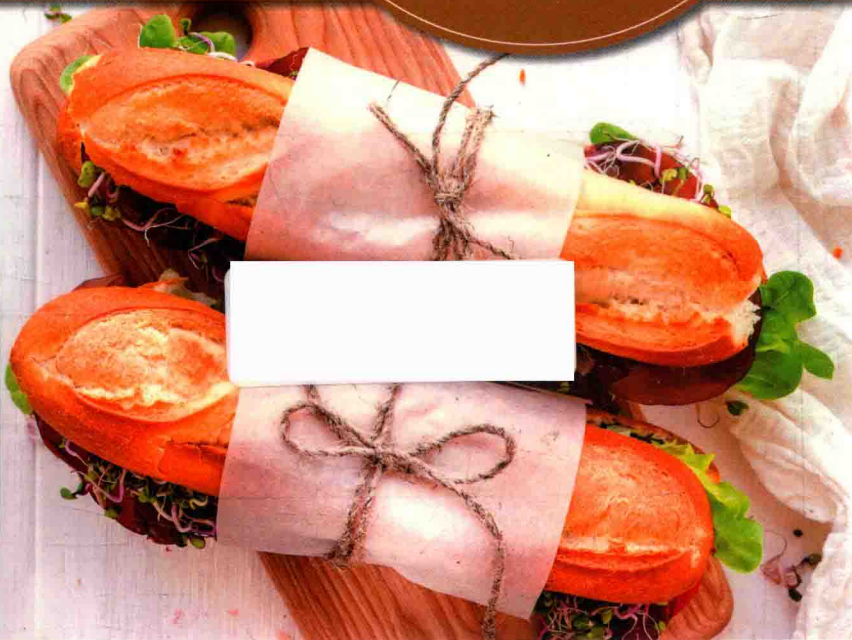
S

零基础

学面包

彭依莎 主编

随手查



轻松
上手的

116道
自制面包

跟着视频同步做面包



陕西新华出版传媒集团
陕西旅游出版社

零 基 础

学面包

彭依莎 主编

随手查



陕西新华出版传媒集团
陕西旅游出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

零基础学面包随手查 / 彭依莎主编. — 西安 : 陕西旅游出版社, 2018. 7

ISBN 978-7-5418-3606-0

I. ①零… II. ①彭… III. ①面包—烘焙 IV. ①TS213. 21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 034854 号

零基础学面包随手查

彭依莎 主编

责任编辑: 贺 珊

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

图文制作: 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版发行: 陕西旅游出版社 (西安市唐兴路 6 号 邮编: 710075)

电 话: 029-85252285

经 销: 全国新华书店

印 刷: 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本: 711mm×1016mm 1/32

印 张: 10

字 数: 150 千字

版 次: 2018 年 7 月 第 1 版

印 次: 2018 年 7 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5418-3606-0

定 价: 29.80 元

CONTENTS

Part 1

面包制作的基础知识

烘焙常用工具 / 002

面包制作的基本知识 / 006

不同种类面包的制作过程 / 008



Part 2

千变万化的佐餐面包

年轮小餐包 / 015

德式小餐包 / 017

彩蔬小餐包 / 020

胚芽乳酪小餐包 / 022

全麦鲜奶卷 / 024

早餐奶油卷 / 026

花生卷包 / 029

德式裸麦面包 / 031

全麦面包 / 034

橄榄油乡村面包 / 037

意大利全麦面包棒 / 039

英国生姜面包 / 042

爱尔兰苏打面包 / 044

法国面包 / 047

法式面包 / 049

芝麻小法国面包 / 052

欧陆红莓核桃面包 / 055

牛奶面包 / 057



- | | |
|----------------|---------------|
| 巧克力核桃面包 / 060 | 酸奶吐司 / 084 |
| 葡萄干乳酪面包 / 062 | 蜂蜜吐司 / 086 |
| 天然酵母蜂蜜面包 / 064 | 蓝莓吐司 / 089 |
| 天然酵母芝士面包 / 066 | 抹茶红豆吐司 / 091 |
| 丹麦羊角面包 / 068 | 奶油地瓜吐司 / 095 |
| 丹麦奶酪包 / 070 | 全麦红枣吐司 / 097 |
| 杏仁起酥面包 / 072 | 燕麦吐司 / 100 |
| 芝麻小汉堡 / 074 | 黄金胚芽吐司 / 103 |
| 糖粒面包 / 077 | 全麦黑芝麻吐司 / 105 |
| 蓝莓方格面包 / 079 | 亚麻籽方包 / 108 |
| 脆皮吐司 / 082 | |

Part 3 口感丰富的夹馅面包

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 天然酵母黑芝麻红薯面包 / 112 | 天然酵母养生桂圆包 / 116 |
| 天然酵母开心果面包 / 114 | 丹麦巧克力可颂 / 118 |



焦糖香蕉可颂 / 120

丹麦苹果面包 / 122

丹麦红豆包 / 124

巧克力面包 / 127

红豆面包 / 129

豆沙餐包 / 132

卡仕达柔软面包 / 135

芒果面包 / 137

芋泥面包 / 140

蔓越莓芝士球 / 143

摩卡面包 / 145

天然酵母鲜蔬面包 / 148

蒜香面包 / 150

北海道炼乳棒 / 153

辣椒面包 / 155

Part 4

百吃不厌的咸面包

萨尔斯堡 / 161

火腿可颂 / 163

香蒜小面包 / 166

咸猪仔包 / 169

培根可颂 / 171

法国海盐面包 / 174

大蒜佛卡夏 / 177

玉米火腿沙拉包 / 179

培根菠菜面包球 / 182

洋葱培根芝士包 / 184



菠菜培根奶酪包 / 187

杂蔬火腿芝士卷 / 189

台式葱花面包 / 192

黄金猪油青葱包 / 195

香葱芝士面包 / 197

金枪鱼面包 / 200

肉松起酥面包 / 202

火腿芝士堡 / 205

咖喱面包 / 207

奶油腊肠卷 / 210

香肠焗餐包 / 212

胚芽脆肠面包 / 215

丹麦热狗面包 / 217

滋味肉松卷 / 220

培根乳酪吐司 / 223

奥尔良风味披萨 / 225

鲜蔬虾仁披萨 / 229

火腿鲜菇披萨 / 231

蔬菜披萨 / 234

田园风光披萨 / 236

Part 5

创意满分的造型面包

香浓番茄面包 / 241

全麦叶形面包 / 243

牛奶乳酪花形面包 / 246

南瓜面包 / 249

普雷结 / 251

奶香桃心包 / 254



丹麦樱桃面包 / 256

心形巧克力面包 / 258

面具佛卡夏 / 260

果干麻花辫面包 / 263

栗子小面包 / 265

日式乳酪 / 268

酥皮菠萝包 / 270

全麦酸奶水果面包 / 273

羊咩咩酥皮面包 / 275

玫瑰苹果卷 / 278

毛毛虫果干面包 / 280

西瓜造型吐司 / 283

巧克力熊宝贝餐包 / 285

巧克力星星面包 / 289

双色熊面包圈 / 291

多彩糖果甜甜圈 / 295

圣诞面包圈 / 297

梅花腊肠面包 / 300

培根麦穗面包 / 303

拖鞋沙拉面包 / 305

青蛙包 / 308

大嘴巴青蛙汉堡 / 311





Part
1

面包制作的基础知识

对于面包制作，
很多人会望而却步。
然而做面包真的有那么“可怕”吗？
答案当然是否定的！
千里之行始于足下，
打好了基础就意味着成功了一半！
一起来了解面包制作的基础知识吧！

烘焙常用工具

要想制作出美味可口的面包，
就必须提前准备好各种所需工具，

下面主要介绍制作面包时需要用到的工具及其性能、作用等。



Tool 1 面包机

面包机，即烤面包的机器。它是能够根据设置的程序，在放入配料后，自动和面、发酵、烘烤成各种面包的机器。

Tool 2 烤箱

烤箱在家庭中一般是用来烤制饼干、点心和面包等食物。它是一种密封的电器，同时也具备烘干的作用。



Tool 3 电子秤

电子秤，又叫电子计量秤，在糕点制作中用来称量各式各样的粉类（如面粉、抹茶粉等）、细砂糖等需要准确称量的材料。



Tool 4 电子计时器

电子计时器是一种用来计算时间的仪器。厨房计时器一般都是用来制定烘焙、蒸煮等的时间的，以免时间不够，或烘焙、蒸煮超时。



Tool 5 烘焙油纸

烘焙油纸用于烤箱内烘烤食物时垫在底部，防止食物粘在模具上导致清洗困难。其好处是能保证食品干净卫生。



Tool 6 锡纸

锡纸多为银白色，实际上是铝箔纸，当食品需要烘烤时用锡纸包裹可以防止烧焦，还能防止水分流失，保留鲜味。



Tool 7 保鲜膜

保鲜膜是人们用来保鲜食物的一种塑料包装制品，可以在冰箱内用来保鲜切好的水果、蔬菜以及其他各种食物。



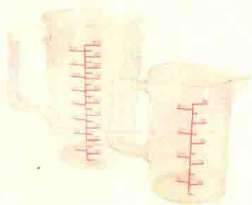
Tool 8 面粉筛



面粉筛一般是由不锈钢制成，是一种用来过滤面粉的烘焙工具，面粉筛底部都是漏网状的，一般在做蛋糕、面包或饼类时会用到。

Tool 9 量杯

量杯的杯壁上一般都有容量标示，可以用来量取材料，如水、奶油等。但要注意读数时的刻度，量取时还要恰当地选择适合的量程。



Tool 10 量匙

量匙通常是塑料或者不锈钢材料的，是圆状或椭圆状带有小柄的一种浅勺，主要用来盛液体或者细碎的物体。



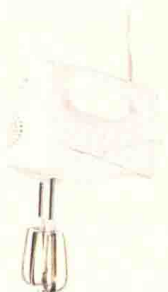
Tool 11 玻璃碗

玻璃碗是玻璃材质的碗。主要用来打发鸡蛋或是搅拌面粉、糖、油和水等。制作西点的时候，至少要准备两个以上的玻璃碗。



Tool 12 擀面杖

擀面杖是中国古老的一种用来压制面条、面皮的工具，多为木制。一般长而大的擀面杖用来擀面条，短而小的擀面杖用来擀饺子皮。



Tool 13 电动打蛋器

电动打蛋器包含一个电机身，配有打蛋头和搅面棒两种搅拌头。电动打蛋器可以使搅拌工作更加快速，材料搅拌得更加均匀。

Tool 14 刮板

刮板又称面铲板，是制作面团后刮净盆子或面板上剩余面团的工具，也可以用来切割面团及修整面团的四边。



Tool 15 吐司模

吐司模是烤吐司的模具，除了可在烤箱中使用，吐司模也可以放在某些面包机桶内烘烤吐司。

面包制作的基本知识

制作面包的关键在于面团的制作和发酵，
以下内容将为大家介绍制作面包的常见问题和面包发酵的注意事项。

制作面包常见的问题

★为什么出炉后的面包体积过小？

①酵母量不足或酵母量多糖少，酵母过于陈旧或储存温度太高，新鲜酵母未解冻。②面粉储存太久或太新鲜，面粉筋度太弱或太强。③面团含盐量、糖量、油脂、牛奶太多，改良剂太多或太少，使用了软水、硬水、碱性水、硫磺水等。④面粉用量和面团温度不当，搅拌速度、发酵的时间和温度过量或不足。⑤烤盘涂油太多，温度、烤焗时间配合不当，或蒸气不足、气压太大等。

★为什么出炉后的面包体积过大？

①面粉质量差，盐量不足。②发酵时间太久。③烘烤温度过低。

★为什么出炉后的面包表皮太厚？

①面粉筋度太强，或用量不足。②油脂量不当，糖、牛奶用量少，改良剂太多。③发酵太久或缺淀粉酶。④湿度、温度不正确。⑤烤盘油多。

面团发酵的注意事项

★影响面团发酵有哪些因素？

- ①酵母的质量和用量：酵母用量多，发酵速度快；酵母用量少，发酵速度慢。保管不当或贮藏时间过长的酵母，发酵力降低，发酵速度减慢。②室内温度：面团发酵场所的温度高，发酵速度快；温度低，发酵速度慢，温度要在适宜的范围。③水温：在常温下采用40℃左右的温水和面，最适宜酵母繁殖。④盐和糖的加入量：少量的盐对酵母生长繁殖是有利的，糖为酵母繁殖提供营养，有利于酵母生长。

★搅拌时间对面团发酵有什么影响？

- ①如果搅拌姿势正常，时间适度，面团既有一定的弹性又有一定的延展性。②如果搅拌时间不足，则面筋不能充分扩展，没有良好的弹性和延伸性，不能保留发酵过程中所产生的二氧化碳，做出的面包体积小，内部组织粗糙。③如果搅拌过度，则面团会过分湿润粘手，整形操作十分困难。烤出的面包内部有较多大孔洞，组织粗糙，品质很差。



★怎样判断面团搅拌是否适度？

搅拌适度的面团，能用双手拉伸成一张像玻璃纸那样的薄膜，整个薄膜分布均匀而光滑。用手触摸面团感觉到有黏性，但离开面团不会粘手，而且面团表面的手指痕迹会很快消失。

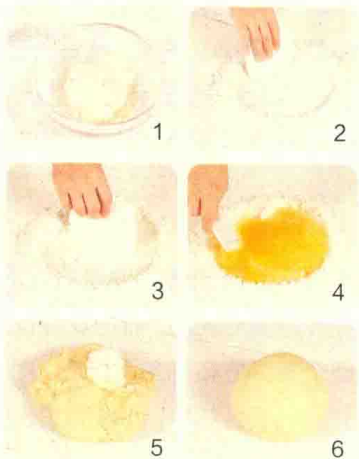
不同种类面包的制作过程

不同种类的面包有不一样的制作过程，包括基础面团制作、汤种面团制作、中种面团制作、起酥面团制作等，一起来了解这些不同的制作手法吧。

汤种面团

配方：汤种部分：高筋面粉20克，清水20毫升；主面团部分：高筋面粉280克，低筋面粉50克，酵母3克，细砂糖40克，盐3克，奶粉10克，蛋液25克，白奶油25克，清水116毫升

制作步骤：①将20克高筋面粉开窝，倒入20毫升清水，揉制成汤种，冷冻1小时。②面板上倒入高筋面粉、低筋面粉、酵母、奶粉，开窝。③倒入盐、细砂糖、清水拌匀。④加入蛋液、面粉，混匀，揉制均匀。⑤加入白奶油，揉制均匀制成面团。⑥加入汤种，混合揉匀，至成纯滑面团即可。



中种面团



配方：中种部分：高筋面粉175克，酵母2.5克，清水105毫升；主面团部分：高筋面粉25克，低筋面粉50克，细砂糖40克，盐3克，奶粉10克，蛋液25克，白奶油25克，清水25毫升



制作步骤：①面板上倒入高筋面粉175克、酵母，开窝，倒入105毫升清水和面粉混合揉制至中种面团，装碗，常温发酵1小时。②面板上倒入高筋面粉、低筋面粉、奶粉，开窝，加入细砂糖、盐、清水、蛋液搅匀。③刮入面粉，混合均匀，稍稍揉匀。④放入发酵好的中种面团，搓揉均匀制成面团。⑤加入白奶油充分搓揉均匀。⑥稍稍揉圆至成纯滑面团即可。

Tips

可以把清水换成40℃的温水，更利于发酵。