

文怡
“心”
厨房



从
零
开始



学面包

文怡 / 编著

欧包、甜面包、吐司，
总有一款适合你



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

文怡
“心”
厨房

从
零
开始



学 面包

文怡 / 编著

菜品摄影 / 马伊
感谢参与本书的工作人员 /
闫石 张云鹭 邵建新 周利娟



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始学面包 / 文怡编著. --北京: 中国纺织出版社, 2018.5

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5180-4227-2

I. ①从… II. ①文… III. ①面包 - 制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第265686号

责任编辑: 卢志林

责任印制: 王艳丽

装帧设计: 任珊珊

排版制作: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

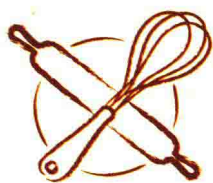
开本: 787×1092 1/16 印张: 10

字数: 140千字 定价: 55.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目 录

C o n t e n t s



PART 1

基础知识

- 8 工具
- 10 原料
- 16 馅料
- 18 制作流程

PART 2

欧包

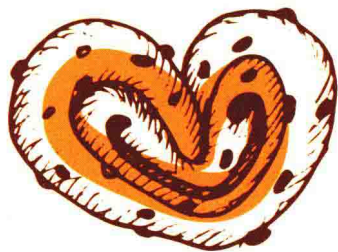
- 26 超软法式炼乳
- 28 玉米粉面包
- 30 吉布塔
- 32 金枪鱼餐包
- 34 卡门贝尔
- 37 潘妮托妮
- 40 白酱鸡肉堡
- 42 德式黑麦面包
- 44 法式核桃面包
- 46 黑谷面包
- 48 黑芝麻面包
- 50 红酒蔓越莓面包
- 52 红色皇冠
- 54 红薯面包
- 56 红枣面包
- 58 家庭法棍



- 60 咖啡面包
- 62 裸麦蔓越莓
- 64 奶酥葡萄面包
- 66 巧克力贝果
- 68 青稞面包
- 70 乳酪贝果
- 72 瑞士巧克力面包
- 74 三明治棍子面包
- 76 三色面包(紫薯)
- 78 巧克力生姜面包
- 80 香橙巧克力面包
- 82 洋葱火腿面包
- 84 可颂面包、丹麦面包
面团制作及包油方法
- 87 可颂面包
- 89 黑樱桃丹麦面包
- 90 红豆丹麦
- 91 黄桃丹麦面包
- 92 三角丹麦
- 93 鲜果丹麦
- 94 香梨丹麦

PART 3
甜面包

- 96 菲律宾面包
98 脆皮面包
100 豆浆面包
102 豆沙大面包
104 黑豆面包
106 胡萝卜面包
108 咖喱香肠面包
110 卡士达排包
112 豆沙卡通杯子面包
114 克林姆餐包
116 老式面包
118 芒果面包
120 全麦红豆面包
122 热狗
124 乳酪红豆面包
126 三叶草面包
128 圣诞花环面包
130 酸奶白面包
132 土豆虾仁面包
134 香肠面包
136 乳酪餐包



PART 4
吐司

- 140 100% 全麦吐司
142 红茶吐司
144 红糖吐司
146 胡萝卜吐司
148 葡萄吐司
150 全麦吐司
152 乳酪黑吐司
154 香葱吐司
156 洋葱吐司
158 红豆吐司

文怡
“心”
厨房

从
零
开始



学面包

文怡 / 编著

菜品摄影 / 马伊
感谢参与本书的工作人员 /
闫石 张云鹭 邵建新 周利娟



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

从零开始学面包 / 文怡编著. --北京: 中国纺织出版社, 2018.5

(文怡“心”厨房)

ISBN 978-7-5180-4227-2

I. ①从… II. ①文… III. ①面包 - 制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第265686号

责任编辑: 卢志林

责任印制: 王艳丽

装帧设计: 任珊珊

排版制作: 水长流文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年5月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 10

字数: 140千字 定价: 55.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

P R E F A C E

刚开始玩烘焙那时，哎哟，这话一说就是10多年前了，那时最喜欢鼓捣的是蛋糕、饼干、慕斯什么的，因为造型、颜色可以多种多样，来个下午茶，或组个闺蜜聚会啥的，似乎更容易“出彩”一些。

现如今好像更喜欢面包一些，有空的时候，手揉个麦香十足的欧包给家人当早餐，没空的时候，哪怕用面包机，也得“定时预约”个白吐司备着，似乎在家总能随手找到可进嘴的“余粮”，心里才踏实。

孩子大点儿后，经常出去上课或玩耍，小书包里塞俩小面包，软软乎乎的那种，能充一时之饥，还不容易掉渣儿弄的到处都是，省得让我这个洁癖妈妈闹心。自己在减肥健身的日子里，更离不开用料精良、真正的、健康的全麦面包。

我们总开玩笑说，喜欢玩儿面包的人，是一群耐得住寂寞，扛得起挫败，能在平凡的日子里享受朴素的幸福的人。

玩儿也是一件很有意思的事儿，就好像是一种宿命似的，很多把烤箱当玩具的女人们，都会有一段相似的烘焙经历，从最初喜欢做品种繁多、装饰精美的甜品，最终早晚会爱上看起来朴素无华的面包。

也许是时间的原因吧，随着年龄的增长，都会经历一段段从无到有，再化繁为简的过程。年轻时，似乎干什么事儿都特期待能速成，而现在越来越愿意旁观、欣赏、等待一个平凡的小面团儿慢慢发酵、变化，成长的“一生”了。

也许是口味的问题吧，从喜欢甜蜜浓郁到更愿意咀嚼单纯的麦香，那种本真，不过度奢华的味道，却能温暖我们平平淡淡的每一天。

拍一本面包书，是我和雯强老师一直以来的愿望，我们想把这些年做面包的一点点经验和心得，分享给那些想自己在家做健康面包的初学者们、妈妈们、主妇们……

于是，我们选了那些大家最爱吃的、去面包店最常买的、市面上最流行的，反复试验出适合家庭操作的配方，再通过家人、朋友和工作室“小白鼠”的一轮轮试吃之后，才最后定稿在这本书里。

也许捧着书的你，是一个正在恋爱的小姑娘，想用面包为你的爱情增加点儿香喷喷的味道。

也许捧着书的你，是一个想为孩子的一日三餐锦上添花的超人妈妈，正为孩子能吃上更健康的面包而苦练揉面大法。

也许捧着书的你，是一个热爱生活，热爱烘焙，热爱那种亲手捧出幸福感的小女人。

嗨，其实不管你是谁，哪怕你是一个胡子拉碴的大男人，只要你爱生活，爱家人，爱在厨房里折腾，那么，就让我陪你一起开始吧。

这10多年的“入厨”经历告诉我，用食物来表达爱，最简单，最直接，也最温暖！

文怡



目 录

C o n t e n t s



PART 1

基础知识

- 8 工具
- 10 原料
- 16 馅料
- 18 制作流程

PART 2

欧包

- 26 超软法式炼乳
- 28 玉米粉面包
- 30 吉布塔
- 32 金枪鱼餐包
- 34 卡门贝尔
- 37 潘妮托妮
- 40 白酱鸡肉堡
- 42 德式黑麦面包
- 44 法式核桃面包
- 46 黑谷面包
- 48 黑芝麻面包
- 50 红酒蔓越莓面包
- 52 红色皇冠
- 54 红薯面包
- 56 红枣面包
- 58 家庭法棍

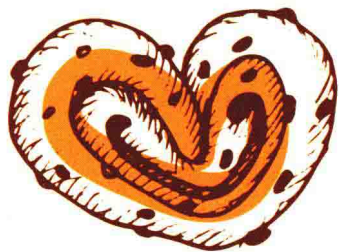


- 60 咖啡面包
- 62 裸麦蔓越莓
- 64 奶酥葡萄面包
- 66 巧克力贝果
- 68 青稞面包
- 70 乳酪贝果
- 72 瑞士巧克力面包
- 74 三明治棍子面包
- 76 三色面包(紫薯)
- 78 巧克力生姜面包
- 80 香橙巧克力面包
- 82 洋葱火腿面包
- 84 可颂面包、丹麦面包
面团制作及包油方法
- 87 可颂面包
- 89 黑樱桃丹麦面包
- 90 红豆丹麦
- 91 黄桃丹麦面包
- 92 三角丹麦
- 93 鲜果丹麦
- 94 香梨丹麦



PART 3
甜面包

- 96 菲律宾面包
98 脆皮面包
100 豆浆面包
102 豆沙大面包
104 黑豆面包
106 胡萝卜面包
108 咖喱香肠面包
110 卡士达排包
112 豆沙卡通杯子面包
114 克林姆餐包
116 老式面包
118 芒果面包
120 全麦红豆面包
122 热狗
124 乳酪红豆面包
126 三叶草面包
128 圣诞花环面包
130 酸奶白面包
132 土豆虾仁面包
134 香肠面包
136 乳酪餐包



PART 4
吐司

- 140 100% 全麦吐司
142 红茶吐司
144 红糖吐司
146 胡萝卜吐司
148 葡萄吐司
150 全麦吐司
152 乳酪黑吐司
154 香葱吐司
156 洋葱吐司
158 红豆吐司





PART 1

基础知识

工具

★ 一次性裱花袋

一次性裱花袋在面包制作中多用来盛装馅料和装饰酱。



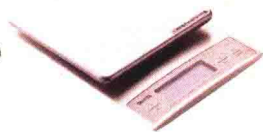
★ 毛刷

毛刷多以羊毛绒为刷头，木制手柄，在面包制作中主要用于面包表面刷蛋液、牛奶、黄油等。



★ 电子秤

电子秤用于准确称量各种材料的重量，一般精确到克，也有精确到0.1克的，可以根据自己的需要选择。



★ 手动打蛋器

手动打蛋器通常为不锈钢材质，其头部的钢丝越多，搅打的效果就越好越快。它用途广泛，适合搅拌面糊、蛋黄等不需要大力搅打的食材。在面包制作中，多用于制作馅料、酱汁和酵头的搅拌。



★ 圆形发酵篮、长方发酵篮

发酵篮一般用藤条编织而成，是面团最后发酵的塑形容器。



★ 牛刀

牛刀也称作西餐刀，钢制，刀身较长。在面包制作中，用来切蔬菜、坚果、果肉、面团等。



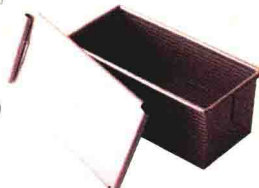
★ 网筛

网筛在面包制作中多用来筛面粉、糖粉。



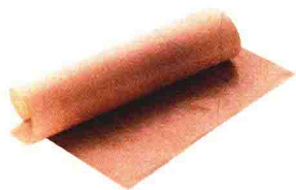
★ 吐司模具

吐司模具一般为金属材质，用来制作吐司面包。分不同的大小和形状。



★耐烤油布

耐烤油布主要用于面包最后烘烤时垫到面包下面防粘。



★刮刀

刮刀是面包制作中最经常使用的工具之一，如分割面团、产品造型、清理案台等。一般有不锈钢和塑料两种，不锈钢的相对更好用一点儿。



★剪刀

剪刀是面包制作中不可缺少的工具，用于剪开包装、修剪油纸、剪开面团等。



★割口刀片

割口刀片很锋利，在面包制作中，多用于面包最后的划刀口，让面包美观漂亮。



★擀面杖

擀面杖多为木质材料，也有塑料、金属等材质。小擀面杖一般用来卷擀小块面团；大擀面杖主要用来卷擀大块面皮和包油。在购买时根据不同需求选择。



★橡皮刮刀

橡皮刮刀柔软，可以轻松刮干净打蛋盆里的蛋糕糊或奶油、酱汁等液体材料，手柄较为结实。有大小号可供选择。



★喷水壶

在面包制作过程中，喷水壶多用于给面团保湿。



★圆形模具

圆形模具多是金属材质，可做蛋糕或面包的模具。



★纸质模具

在面包制作中，纸质模具多用于含水量较大、面团很软的面包，作为最后发酵的模具。



★锡纸

在面包制作中，锡纸可以做成简易的模具，也可以覆盖在面包上防止面包被烤糊。



★锯齿刀

锯齿刀主要用来切割蛋糕和面包。

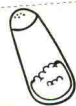


★馅匙

在面包制作中，馅匙主要用来包馅，有钢质、竹质、木质、塑料质等。



原料



★ 黄豆粉

黄豆粉是用黄豆磨成的粉，浅黄色，有淡淡的豆腥味。在面包制作中，多与高筋面粉混合使用，制作特殊的面包。



★ 大枣

大枣在面包制作中多用作馅料，让面包有大枣的浓香。



★ 干酵母粉

干酵母粉是面包制作中的重要材料之一，与水混合后活性快速增强，使面团膨胀。不用时必须与水隔绝，密封冷藏保存。



★ 干罗勒叶

罗勒又叫九层塔，在制作香草面包时常用到，有特殊的香味，常温下密封保存。



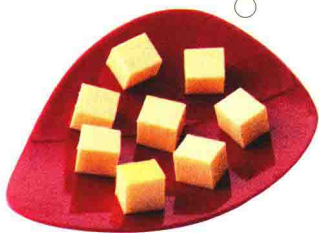
★ 马苏里拉芝士碎

马苏里拉芝士碎在面包制作中多用作馅料和表面装饰。密封冷冻保存。



★ 无盐黄油

无盐黄油是面包制作的重要材料之一，密封冷藏保存。



★ 奶粉

奶粉在面包制作中多以干粉材料出现，增加面包的奶香味。常温密封保存。



★玉米粉

玉米粉是玉米成熟后精加工制成的产品，在面包制作中多用来制作玉米面包。密封保存即可。



★白芝麻

白芝麻多用于面包表面的装饰，不用时密封，放阴凉干燥处保存。



★肉松

肉松在面包制作中多用来做馅料。密封冷藏保存。



★全麦粉

全麦粉是小麦面粉的一种，较精制面粉要粗糙很多。在加工中把小麦中的胚芽、麸皮等粗纤维的部分全部保留下来，是制作全麦面包的主要原料。密封常温保存。



★低筋面粉

蛋白质含量在9%以下的小麦粉都可以称为低筋面粉，一般用来做饼干和蛋糕。在面包制作中，多配合高筋面粉使用。密封避光保存。



★豆浆

豆浆可以当作液体材料出现在面包制作中，尽量使用鲜榨豆浆。



★杏仁片

杏仁片是大杏仁切成的薄片，色泽较白，有坚果香，多用于面包的表面装饰，让面包的香味有层次感。建议在保质期内冷冻保存。



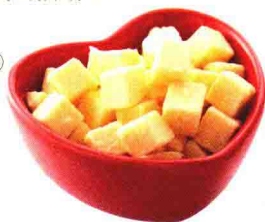


★青稞粉

青稞粉是青稞细磨后的面粉，粉状，灰色，吸水性弱，可以制作青稞面包。常温密封保存。

★乳酪丁

乳酪丁是切达再制干酪，奶制品的一种，乳白色，味道咸香。在面包制作中多用来做馅料和揉进面团中。在保质期内要密封冷藏保存。



★抹茶粉

抹茶粉多用来做抹茶面包，不仅给面包上色，也让面包有浓郁的抹茶香。



★咖喱粉

面包制作中，咖喱粉多用于馅料的调味。



★帕玛森芝士粉

帕玛森芝士粉是一种奶制品，淡黄色，细颗粒状。在面包制作中多用于表面装饰，烘烤后香味浓厚，颜色诱人。密封后冷藏保存。



★姜黄粉

姜黄粉用于某些特殊味道的面包制作。常温密封保存。



★砂糖

砂糖是面包制作中重要的原料之一，主要作用是给发酵菌提供食物，让面包有甜味，给面包保湿。



★耐烤巧克力豆

耐烤巧克力豆是一种特殊的巧克力，在面包制作中，多被用作馅料和揉进面团中。可以耐很高的温度，但不耐湿，在潮热的环境中很容易融化。密封冷藏保存，不常用时最好冷冻保存。

