

100款超好吃的人气面包、甜点
1000余张细致入微的分解步骤图

美丽的食物带来美丽的心情

附赠制作精良的二维码视频

百吃不厌的 西点面包

主编○张云甫

编写○王森 静心莲

百吃不厌的 西点面包

主编○张云甫

编写○王森 静心莲

图书在版编目(CIP)数据

百吃不厌的西点面包 / 张云甫主编 ; 王森, 静心莲编写.

-- 青岛 : 青岛出版社, 2018.1 (爱心家肴系列)

ISBN 978-7-5552-6469-9

I. ①百… II. ①张… ②王… ③静… III. ①面点—
烘焙 IV. ①TS213.23

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第312455号

- 书 名** 百吃不厌的西点面包
主 编 张云甫
编 写 王 森 静心莲
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真)
0532-68068026
选题策划 刘海波 周鸿媛
责任编辑 贺 林
封面设计 丁文娟 叶德勇
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2018年2月第1版 2018年2月第1次印刷
开 本 16开(787毫米×1092毫米)
印 张 10
字 数 200千
图 数 1126幅
印 数 1-8000
书 号 ISBN 978-7-5552-6469-9
定 价 29.80元

**编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017
0532-68068638**

建议陈列类别: 生活类 美食类

第一章 面包制作基础



- 一、制作面包的原料 6
- 二、制作面包的基本步骤（直接法） 8
- 三、中种法、液种法及汤种法的运用 17



第二章 人气甜面包

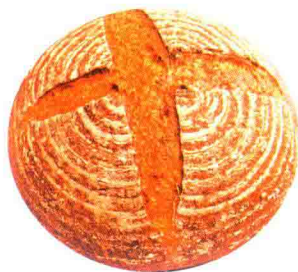
- 奶酪排包 21
- 花生小酱 22
- 椰蓉卷 24
- 雪吻巧克力 26
- 花形果酱面包 27
- 牛奶甜面包 28
- 慕斯里面包 30
- 豆沙花面包 32
- 奶香切片面包 34
- 蔓越莓乳酪面包 36
- 果酱丹麦 38
- 乳酪红豆堡 40
- 芝士玉米面包 42
- 蜂蜜小面包 44
- 芝士派可颂 46



第三章 诱人咸面包

- 香肠小卷 48
- 火腿肠面包 50
- 法式芥末香肠面包 52
- 香葱芝士肉松 54
- 猪肉汉堡 56
- 汉堡 58
- 培根麦穗包 60
- 火腿香葱卷 62
- 全麦热狗包 64
- 肉松面包卷 66
- 傲椒鸡排堡 68
- 海墨王三文鱼堡 70
- 芝麻沙拉包 72
- 香葱面包 74

德式全麦面包	76
金枪鱼面包	78
迷迭香起司棒	80
培根可颂	82



第四章

经典吐司



红豆吐司 / 抹茶红豆吐司 /	
双色红豆吐司	84
黑芝麻芝士吐司	86
芝麻吐司	88
椰蓉吐司	90
蔓越莓吐司	92
番茄起司	94
黑糖全麦吐司	96
鸡蛋吐司	98
巧克力吐司	100
紫米吐司	102
肉桂核桃蔓越莓吐司	104
黑芝麻番薯吐司	106
红豆酥菠萝吐司	108
黑芝麻面包	110

第五章

乡村、 软欧面包

迷你黑麦小餐包	112
青酱乡村面包	114
乡村胚芽面包	116
香蕉巧克力乡村	118
法国乡村长棍面包	120
黑麦葡萄干乡村面包	122
乡村拐杖面包	124
德式乡村烟袋面包	126
黑糖全麦果仁软欧	128
松子面包	130
摩卡乳酪	132
法式小面包	134
高纤奶酪	136
肉松红豆	138
养生牛蒡核桃面包	140
裸麦水果面包	142



PREFACE

用爱做好菜 用心烹佳肴

不忘初心，继续前行。

将时间拨回到2002年，青岛出版社“爱心家肴”品牌悄然面世。

在编辑团队的精心打造下，一套采用铜版纸、四色彩印、内容丰富实用的美食书被推向了市场。宛如一枚石子投入了平静的湖面，从一开始激起层层涟漪，到“蝴蝶效应”般兴起惊天骇浪，青岛出版社在美食出版领域的“江湖地位”迅速确立。随着现象级畅销书《新编家常菜谱》在全国摧枯拉朽般热销，青版图书引领美食出版全面进入彩色印刷时代。

市场的积极反馈让我们备受鼓舞，让我们也更加坚定了贴近读者、做读者最想要的美食图书的信念。为读者奉献兼具实用性、欣赏性的图书，成为我们不懈的追求。

时间来到2017年，“爱心家肴”品牌迎来了第十五个年头，“爱心家肴”的内涵和外延也在时光的砥砺中，愈加成熟，愈加壮大。

一方面，“爱心家肴”系列保持着一如既往的高品质；另一方面，在内容、版式上也越来越“接地气”。在内容上，更加注重健康实用；在版式上，努力做到时尚大方；在图片上，要求精益求精；在表述上，更倾向于分步详解、化繁为简，让读者快速上手、步步进阶，缩短您与幸福的距离。

2017年，凝结着我们更多期盼与梦想的“爱心家肴”新鲜出炉了，希望能给您的生活带来温暖和幸福。

2017版的“爱心家肴”系列，共20个品种，分为“好吃易做家常菜”“美味新生活”“越吃越有味”三个小单元。按菜式、食材等不同维度进行归类，收录的菜品款款色香味俱全，让人有马上动手试一试的冲动。各种烹饪技法一应俱全，能满足全家人对各种口味的需求。

书中绝大部分菜品都配有3~12张步骤图演示，便于您一步一步动手实践。另外，部分菜品配有精致的二维码视频，真正做到好吃不难做。通过这些图文并茂的佳肴，我们想传递一种理念，那就是自己做的美味吃起来更放心，在家里吃到的菜肴让人感觉更温馨。

爱心家肴，用爱做好菜，用心烹佳肴。

由于时间仓促，书中难免存在错讹之处，还请广大读者批评指正。

美食生活工作室

2017年12月于青岛

第二章

人气甜面包

- | | |
|---------|----|
| 奶酪排包 | 21 |
| 花生小酱 | 22 |
| 椰蓉卷 | 24 |
| 雪吻巧克力 | 26 |
| 花形果酱面包 | 27 |
| 牛奶甜面包 | 28 |
| 慕斯里面包 | 30 |
| 豆沙花面包 | 32 |
| 奶香切片面包 | 34 |
| 蔓越莓乳酪面包 | 36 |
| 果酱丹麦 | 38 |
| 乳酪红豆堡 | 40 |
| 芝士玉米面包 | 42 |
| 蜂蜜小面包 | 44 |
| 芝士派可颂 | 46 |



第一章

面包制作
基础

- | | |
|------------------|----|
| 一、制作面包的原料 | 6 |
| 二、制作面包的基本步骤（直接法） | 8 |
| 三、中种法、液种法及汤种法的运用 | 17 |

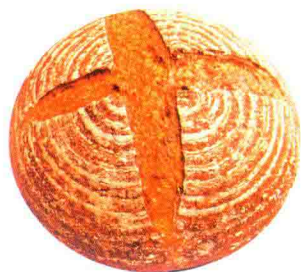
第三章

诱人咸面包

- | | |
|----------|----|
| 香肠小卷 | 48 |
| 火腿肠面包 | 50 |
| 法式芥末香肠面包 | 52 |
| 香葱芝士肉松 | 54 |
| 猪肉汉堡 | 56 |
| 汉堡 | 58 |
| 培根麦穗包 | 60 |
| 火腿香葱卷 | 62 |
| 全麦热狗包 | 64 |
| 肉松面包卷 | 66 |
| 傲椒鸡排堡 | 68 |
| 海墨王三文鱼堡 | 70 |
| 芝麻沙拉包 | 72 |
| 香葱面包 | 74 |



德式全麦面包	76
金枪鱼面包	78
迷迭香起司棒	80
培根可颂	82



第四章

经典吐司



红豆吐司 / 抹茶红豆吐司 /	
双色红豆吐司	84
黑芝麻芝士吐司	86
芝麻吐司	88
椰蓉吐司	90
蔓越莓吐司	92
番茄起司	94
黑糖全麦吐司	96
鸡蛋吐司	98
巧克力吐司	100
紫米吐司	102
肉桂核桃蔓越莓吐司	104
黑芝麻番薯吐司	106
红豆酥菠萝吐司	108
黑芝麻面包	110

第五章

乡村、 软欧面包

迷你黑麦小餐包	112
青酱乡村面包	114
乡村胚芽面包	116
香蕉巧克力乡村	118
法国乡村长棍面包	120
黑麦葡萄干乡村面包	122
乡村拐杖面包	124
德式乡村烟袋面包	126
黑糖全麦果仁软欧	128
松子面包	130
摩卡乳酪	132
法式小面包	134
高纤奶酪	136
肉松红豆	138
养生牛蒡核桃面包	140
裸麦水果面包	142

第六章

甜点 再甜一点

抹茶酥饼	144
奶酥曲奇	146
香草磅蛋糕	148
金橘麦芬	150
香草奶油泡芙	152
焦糖慕斯	154
巧克力费南雪	156

早安华夫	158
南瓜布丁	160



经典面包的视频二维码



直接法制作面包



菠萝面包



中种法制作面包



贝果面包



汤种法制作面包



肉松面包



红豆面包



乡村胚芽面包

第一章

面包制作基础

烘焙面包前，

有些事

你一定要知道！



1

制作面包的原料



制作面包的基础原料

水

高筋粉

细砂糖

酵母

盐

黄油

基础原料

高筋面粉：

一般会依据面粉中蛋白质的含量进行分类，通常将蛋白质含量高于11%的面粉称为高筋面粉。通过与水的结合、搅拌及充分搓揉，面粉中的蛋白质可以产生“面筋”，而“面筋”则成为支撑面包体的“骨架”。所以，制作面包一般会使用高筋面粉。

盐：

使用市售的、颗粒细小的盐即可，亦可使用风味独特的海盐，但要注意氯化钠含量一定要高于90%。在面包制作中，盐不仅仅用来调和口味，更有强化面筋、控制发酵速度、抑制杂菌繁殖的作用。

酵母：

推荐使用即发干酵母，可直接混入面粉中使用，无须提前溶于水。其中，高糖酵母适合含糖量5%以上的配方；低糖酵母适合不含糖或含糖量低于5%的配方。

水：

水的硬度和pH值会影响面团的状态。通常情况下，硬度接近100mg/L、pH值为5.5~6.5的水最为适合制作面包。因为稍硬的水能适当强化面筋韧性，而硬度过高的水则会令面筋韧性太强，导致面团紧缩、发酵缓慢、成品容易变硬等。

因此，水在面包制作中的作用至关重要，这也是同样的配方，不同的原料制作出的面团存在差异的原因之一。日常使用经过滤的自来水即可。

④ 细砂糖：

糖不仅仅提供甜味，它还是酵母的营养来源，也是面团的保湿剂。

④ 黄油：

制作面包一般会使用固态的黄油，而不是液体油脂，且要在面团搅拌出面筋后才加入。通过搅拌，黄油会附着在已经形成网状结构的面筋上。固态的黄油较液体油脂具备一定的可塑性，可以随着面团的膨胀、面筋的拉伸，起到润滑的作用。当然，黄油也为面包提供了细腻、柔软的口感及浓郁的香味。（比萨、佛卡夏等使用橄榄油等液体油脂的面团配方，需要在一开始就加入，一同搅拌）



其他可用于制作面包的原料

④ 鸡蛋：

一般使用全蛋，也有仅使用蛋清或蛋黄的，加入鸡蛋的面团成品会格外柔软。鸡蛋使用前务必打散。另外，全蛋液也常用来装饰面包的表面，刷过蛋液的面包在烤制后会呈现迷人的金黄色。

④ 黑麦粉：

与高筋粉同样富含蛋白质，但是没有麸质，因此不具有膨胀的功能。黑麦口感略带黏性、微酸。推荐使用“黑麦浓缩粉”，需按一定比例配合高筋粉使用。

④ 全麦粉：

全麦粉是把整颗小麦磨碎制成，富含矿物质，有朴实的麦香及独特的口感。注意，全麦粉需要配合高筋粉使用，否则面团的筋度达

不到。推荐使用“全麦浓缩粉”，用量一般为10%~30%，请根据你选用品牌所标识的用量配合高筋粉使用。

④ 低筋粉：

一般用于制作软式小面包时，加入一定比例的低筋粉，适当降底面粉筋度，使面包更柔软。

④ 脱脂奶粉：

比牛奶更能赋予面包浓郁的奶香，一般用量在8%以内。

④ 奶油奶酪：

可以在制作面团时加入，也可在后期整形中作为馅料使用。

2

制作面包的基本步骤（直接法）

大家对制作面包的基本原料有了一定的了解，下面就正式开始面包的制作。

准备工作

在正式制作面包前，需要做一些准备工作：

- ① 确认面包制作工具齐全。
 - ② 把需要用秤称量的材料准备好，材料一般分为干性材料和湿性材料。其中干性材料包括面粉、酵母、盐、糖、奶粉、麦芽精等；湿性材料包括牛奶、水、鸡蛋等。
 - ③ 开始材料的称量。
 - ④ 用量勺称量需要的分量较少的材料，如酵母等。
- 在材料称量好后，就可以开始制作面包了。



和面

④ 搅拌机和面：

把干性材料混合好，放入盆中。把湿性材料混合在一起，备用。

如果有搅拌机，可倒入搅拌机直接进行搅拌。面团在搅拌机里会经过以下四个阶段：

- ① 将干性材料倒入搅拌机，然后倒入湿性材料，搅拌均匀，形成湿黏的面糊状态，没有弹性和伸展性，即水化阶段。（如果配方中湿性材料较少，则会形成面团状态）
- ② 继续搅拌，到面团卷起阶段。由于面团的吸



湿性，这时面团会变干燥，而不会黏附在面缸上。表面硬而粗糙，没有光泽，有一些粘手，缺乏弹性和伸展性，用手拉面团时，容易断裂。

- ③ 第三个阶段，即面团扩展阶段。面团表面呈现出光泽，面团结实而有弹性。这时面筋开始扩展，面团仍然有黏性，会黏附在面缸上，

用手拉时，面团具有一定的伸展性，但还是容易断裂。

- ④ 第四阶段，面团扩展完成阶段。这时面团的弹性得到了充分扩张，整个面团挺立而柔软，表面光滑细腻，整洁而没有粗糙感。用手拉时具有良好的伸展性及弹性。

基本醒发

面团揉好后，要进行第一次醒发，即基本醒发。

在基本醒发阶段，要注意发酵的温度和湿度。一般来说，最适宜发酵的温度是在28~40℃，湿度在70%~80%。发酵时要选好发酵场所，一般选在潮湿温热的地方发酵。



可以在专用的醒发箱或者有醒发功能的烤箱里发酵。



可以把面团放在塑料袋里，再把塑料袋放入温度在30~40℃的热水中进行发酵。



可以把面团放入温暖湿润的环境中（如没有阳光直射的窗台或者浴室中）。经过一段时间后，面团会膨胀为原来的1.5~2倍。



可以通过手指测试，来判断面团有没有醒发好。手指插入面团后会出现右图所示三种情形。

情形①，面团的凹陷还还原。这种情况说明面团尚未发酵完全，需要继续发酵。

情形②，面团凹陷保持不变。这就表示面团已经发酵完全，可以进行下一步操作。

情形③，面团的凹陷萎缩，或者表面产生气泡。这说明发酵已经过度，但也无法补救，应继续进行下一步操作。

⑤ 一次发酵：

发酵时的温度、湿度和时间都是非常重要的。发酵失败的原因一般都是因为发酵不足或者发酵过度，发酵过度，面包酸味和酸臭味强，发酵不足，则粉味重。一般来说，判断一次发酵完成，主要看面团膨胀的体积是否达到了原先的2倍左右。

⑥ 发酵的时间对面团的影响

① 未成熟的面团（发酵时间不足）

- * 面团不具有伸展性，面团表面比较湿润。
- * 用食指压面团至第二关节时，拿开后，被压部分很快反弹至初始状态，一般情况下这个状态表明发酵不足。
- * 面筋里的纤维较粗。

② 成熟的面团（发酵时间正好）

- * 有适度的弹性和伸展性，并且也很柔软。
- * 面团拉薄后，表面有微干的感觉。
- * 面团包含着细小的气泡，用双手把面团轻轻拉开，能看到面团的纤维结构比较纤细。
- * 闻起来有酒精味，并带有稍许酸臭味。

③ 成熟过度的面团（发酵时间过长）

- * 面团的表面干燥，面团的伸展性较差，容易被拉断。
- * 面团用两手拉开，气泡比较粗大，面筋的纤维容易被切断，酸臭味也比较强。
- * 面团酸臭，酵母发酵过多，面团变成酸性。（最适合的面团为弱酸性）



面包制品的状态如下：

外观/发酵状态	发酵不足	发酵适当	发酵过度
表皮色泽	色泽浓厚（红褐色）	色泽为金褐色	色泽偏白，表皮有皱痕
体积	体积较小	体积适当	体积非常小

拍打

把面团在发酵中所产生的气体通过拍打排出，这是制作面包非常重要的一个步骤。

▶ 拍打的作用

- ① 使面团保持一定的温度。
- ② 使酵母移动，得到新的营养物质，加快其活动。
- ③ 排出废气，汲取新的空气，加速面团的成熟。
- ④ 使面团中的气泡变细，致使面团组织结构变得更细腻。
- ⑤ 加强面筋的薄膜，有助于面包的膨胀，使面包更加有体积感。

一次膨胀后的面团经拍打后排出气体的过程，对于面包的膨胀具有很重要的作用。排出气体之后可以使面团继续发酵，称为二次发酵。

▶ 拍打的过程

- ① 把面团放在台面上，从中间向四周轻微拍打、压平（力道均匀）。
- ② 三折二叠法，把拍平后的面团从左右两端各三分之一处向内折叠，然后上下三分之一处再对折。
- ③ 翻转，光滑面向上放入周转箱，面团再次发酵为体积是原面团的2倍为好。

▶ 排出气体的注意点

- ① 操作台和手要经过消毒，擦拭干以防不干净的物质混入面团，改变面包的性质。
- ② 排出气体是使面团中的发酵气体大部分排出的操作过程。假如气体的全部排出，对于最终发酵和面团的状态会有恶劣的影响，因此，在拍打面团时要注意力度适当。

分割、搓圆

把面团进行等份的分割后再搓圆，这个操作步骤对于面筋有着很重要的影响，所以操作这个步骤时速度要快，速度过慢会导致面筋提前发酵。

这是发酵和造型过程中不可缺少的步骤。

分割：把面团分割成更小的块。分割的基本动作有“切”和“称量”两种。

① **切：**切断面团。将面团切成长条，再分成小块面团，准备过秤。

② **称量：**将每个面团过秤，以多退少补的方式，将每个面团分出所需要的大小和重量，称量后再滚圆。



滚圆：进行滚圆一般分三种手势。



抓：将手掌张开，顺着面团的形状弯曲，轻轻抓住面团往下拉（不必用力）。



推：将手中的面团前推，此时面团并没有滚动，只是使面团内部的部分气体消失，面团被推长即停，手掌仍然以此姿势推住面团重复动作。



滚动：将四指并拢，指尖向内弯曲，轻微地左右移动（滚动），使手掌的面团稍有转动，面团自然形成圆形。面团内部因为滚动失去部分的气体，使得面团的体积缩小。

松弛（中间发酵）

刚完成滚圆的面团如果立即进行整形，面团的筋度会非常强韧，且容易引起面筋收缩，导致形状不齐。滚圆后的面团缺乏柔软性，需要静置一段时间，使其膨胀松弛，以利于整形。

面团滚圆后，将收口处朝下，放置在工作台15~20分钟，进行中间发酵。这样的静置过程，是为了让面团变得更容易塑形。在这个过程中，需要用保鲜膜等覆盖，以防干燥。理想的温度为26~28℃。



☛ 松弛的作用

- ① 再进行发酵，使面团成熟，增加美味口感。
- ② 分割搓圆后的面团，因为面筋被切割过后有一定程度的缩小，松弛可以使这个面团再次膨胀起来。
- ③ 搓圆后的面团比较紧实，松弛后的面团不仅变得柔软，而且有伸展性，面包的整形也会变得非常容易。

- ④ 松弛后的面团，表面会形成薄膜，这就防止了成形时面团的粘黏性。

☛ 松弛的步骤（轻拿轻放）

- ① 所有搓圆的面团间隔地摆在操作台上，用保鲜膜盖上。
- ② 一般来说，搓圆小的面团一般都在15~20分钟；大的面团和弹力较强的面团一般在20~30分钟；搓圆后在常温下松弛即可。