

好吃轻松做!

轻松做冰箱常备

免揉面包

Bread



{ 轻松做冰箱常备 免揉面包

彭依莎 主编



陕西新华出版传媒集团
陕西旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松做冰箱常备免揉面包 / 彭依莎主编. — 西安 :
陕西旅游出版社, 2019. 1
ISBN 978-7-5418-3698-5

I. ①轻… II. ①彭… III. ①面包—制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第155685号

轻松做冰箱常备免揉面包

彭依莎 主编

责任编辑: 贺 姗

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: 陕西新华出版传媒集团 陕西旅游出版社

(西安市曲江新区登高路1388号 邮编: 710061)

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: 720mm×1020mm 1/16

印 张: 10

字 数: 120千字

版 次: 2019年1月 第1版

印 次: 2019年1月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5418-3698-5

定 价: 35.00元

Chapter 1

冰箱常备免揉面团

面团的基础做法	002
把基础面团变成甜味面包坯	004
原味面团的做法	006
全麦面团	008
甜味面团	010
可可面团	012
芒果面团	014
番茄面团	016
胡萝卜面团	018
菠菜面团	020
南瓜面团	022
草莓面团	024
司康面团	026
松饼面糊	028



Chapter 2

原味面团也能有滋有味

小圆面包	032
佛卡夏	033
红豆面包	035
美乃滋玉米芝士面包	037
迷你吐司面包	038
杏仁酥片卷	039
长香肠面包	041
小鱼干海苔芝士卷	043
培根块面包	044
香葱蒜香面包棒	045
涂鸦面包	047
咖喱面包	049
夹心芝士面包	050
营养三明治	051
果酱面包	053
意式披萨	055
面包棒	056
香肠卷	057
墨西哥卷	059
栗子面包	061



黑橄榄面包	063
无花果面包	064
核桃罗宋面包	065
芝士贝果	067

麦穗培根面包	069
皮塔面包	071
辫子面包	073

Chapter 3

甜味面团制出松软面包

肉桂面包卷	076
奶油面包	077
菠萝面包	079
甜面包	080
手撕小餐包	081
狮子手撕小餐包	083
棉花糖披萨	085
甜甜圈	087
蜜豆夹心包	088
一口甜面包	089
黑巧面包	091
白豆沙可可面包	093
可可夹心面包	095

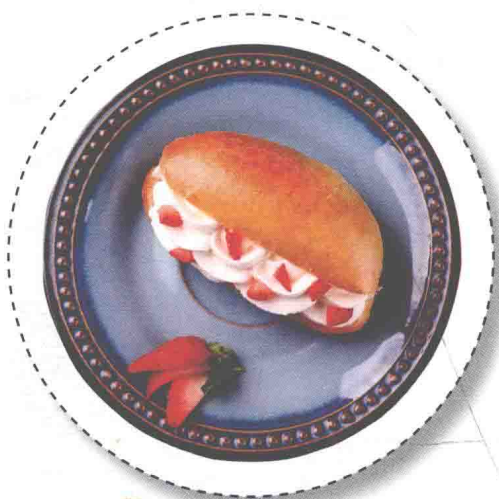




Chapter 4

蔬果面团营养又美味

一口芒果面包	099
芒果芝士面包	101
黑巧心芒果面包	103
番茄面包	104
番茄芝士面包	105
番茄佛卡夏面包	107
胡萝卜面包	109
胡萝卜三明治	111
健康胡萝卜粒面包	113
胡萝卜圈圈	115
芝士菠菜面包	117
菠菜吐司	119
菠菜烤饼	120
健康南瓜面包棒	121
南瓜角	123
南瓜吐司	125
南瓜芝士面包	127
草莓杯子面包	129



草莓花心面包	131
德国草莓结	133
草莓奶油面包	135

Chapter 5

点心面团也可以预制

原味司康	138
荷兰芹司康	139
核桃枫糖司康	141
红豆司康	142
巧克力司康	143
抹茶白巧克力司康	145
原味松饼	146
厚松饼	147
杂果松饼	149
夏威夷松饼	150
蔬菜沙拉松饼	151
花生松饼	152





Chapter

1

冰箱常备 免揉面团

繁杂的材料准备，
重复的揉和发酵，
制作面包的工序总是如此复杂。
现在，发现冰箱的妙用，
节省发酵及揉和的时间，
让面包烤一下就能上桌！

面团的基础做法

【材料】

高筋面粉	250克	牛奶	100毫升
细砂糖	12克	清水	70毫升
盐	4克	酵母粉	3克

【工具】

手动打蛋器 1个
橡皮刮刀 1个

STEP

1



将高筋面粉倒入大玻璃碗中。

STEP

2



倒入细砂糖、盐。

STEP

3



用手动打蛋器搅拌均匀。

STEP

4



将清水、牛奶倒入另一个玻璃碗中。



用手揉面团时，可先用指尖揉捏面团，成团后再用手指背揉压，重复此步骤，直至面团变得表面平滑。

STEP 5



倒入酵母粉。

STEP 6



用手动打蛋器搅拌均匀。

STEP 7



将奶液倒入混合好的面粉中。

STEP 8



用橡皮刮刀从碗底往上翻拌均匀，成无干粉的面团，再揉成较光滑的面团。

把基础面团变成甜味面包坯

切割基础面团

STEP

1



面团揉好后，盖上保鲜膜，静置10分钟，进行二次发酵。

STEP

2



往操作台上撒上适量面粉，再放上发酵好的面团。

STEP

3



将面团分切成45克一个的小面团，搓圆。

制作面包坯

因为预制面包坯整形后直接放入冰箱发酵，取出后直接烘烤，所以制作前要确定每个面团的大小、口味。整形之后，这些甜味面包坯可以冷藏保存3天。

整形成不同种类面包坯

奶油 面包坯

STEP

1



用剪刀在面团表面的正中央剪一刀，将无盐黄油放在切口处，撒上细砂糖，由内朝外捏，完成奶油面包坯的制作。

肉桂卷坯

STEP

2



用擀面杖将面团擀成厚薄一致的面皮，撒上肉桂粉，用刷子刷匀，用手按压一下面皮的一边，再从另一边卷起。用刀分切成三等份，即成肉桂卷坯。

保存并发酵

STEP

1



取保鲜盒，内壁均匀涂上一层无盐黄油。

STEP

2



放入面团，盖盖，放入冰箱发酵至少8个小时。

原味面团的做法

STEP

1



取保鲜盒，于内侧用手均匀抹上一层薄薄的无盐黄油。

STEP

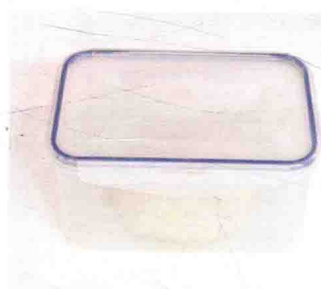
2



将基础面团再次揉圆，再放入保鲜盒里，即为原味面团。

STEP

3



盖上盖，放入冰箱冷藏，发酵至少8小时，待面团发酵至1.5倍大时即可使用。

如何处理剩余的面团

STEP

1



将剩余面团揉圆。

STEP

2



放入保鲜盒里，盖上盖，冷藏保存即可。原味面团可放冰箱冷藏保存5天。



面团基础切法

往案板上撒上少许面粉，放上发酵好的面团，分切出大小一致的三角形面团。

两种基础烘焙法

不粘锅

STEP

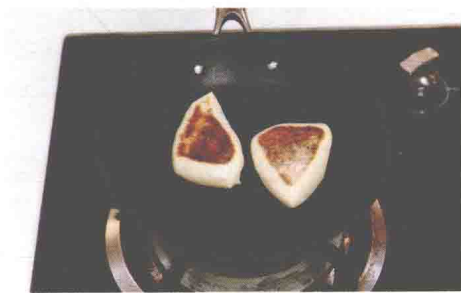
1



不粘锅用中小火加热20秒，关火，放上面团，盖上盖子，闷约15分钟至面团发酵。

STEP

2



开小火，焖7分钟后翻面，继续焖7分钟至底部呈金黄色即可。

烤盘

STEP

1



取烤盘，铺上油纸，再放上面团，放入已预热至180℃的烤箱中层。

STEP

2



烤约15分钟，取出即可食用。

全麦面团

【材料】

低筋面粉	150克	清水	70毫升
全麦面粉	100克	牛奶	100毫升
细砂糖	12克	酵母粉	3克
盐	4克		

【工具】

手动打蛋器 1个
橡皮刮刀 1个

STEP

1



将低筋面粉、全麦面粉倒入碗中。

STEP

2



加入细砂糖、酵母粉、盐。

STEP

3



用手动打蛋器搅拌均匀。

STEP

4



再倒入清水、牛奶。



保存时间

全麦面团制作好后，要先在冰箱中发酵8小时以上才能使用。可在冰箱冷藏保存5天。

STEP 5



用橡皮刮刀翻拌均匀，成无干粉的面团。

STEP 6



取出面团放在操作台上，反复揉搓、甩打至起筋。

STEP 7



再搓圆，重复揉搓至面团表面光滑。

STEP 8



取保鲜盒，放入面团，盖上盖，冷藏即可。