

初学者也不会失败!

随书附赠精美小册子
为您介绍基本
材料与工具

美味诀窍一目了然★★★★★

面包制作基础



家庭面包制作达人



Ishizawa Kiyomi

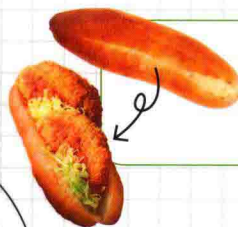
石泽清美 著



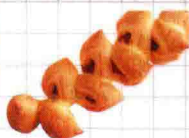
放入山形模具
中进行第二次
发酵→烘焙



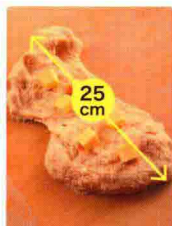
各式各样的蔬菜
面包及点心面包



各种演变品类面
包目不暇接



当面团成为一体
的时候即可



一目了然的
制作小提醒

制作时间、难易
程度一目了然

制作时间 大约3小时
难易程度 ★★☆☆☆

食谱中
不可缺少的
制作工具

美味诀窍一目了然

面包制作基础



(日) 石泽清美 著 邓楚泓 译

TITLE: [おいしさのコツが一目でわかる 基本のパン]

BY: [石澤清美]

Copyright © Ishizawa Kiyomi, 2014

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with SEIBIDO SHUPPAN Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本成美堂出版株式会社授权北京书中缘图书有限公司出品并由红星电子音像出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

图书在版编目 (CIP) 数据

美味诀窍一目了然. 面包制作基础 / (日) 石泽清
美著; 邓楚泓译. — 南昌: 红星电子音像出版社,
2016.8

ISBN 978-7-83010-063-6

I. ①美… II. ①石… ②邓… III. ①面包—制作
IV. ① TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 143198 号

责任编辑: 黄成波

美术编辑: 杨 蕾

美味诀窍一目了然——面包制作基础

(日) 石泽清美 著 邓楚泓 译



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

设计制作: 柯秀翠

出版
发行 红星电子音像出版社

地址 南昌市红谷滩新区红角洲岭口路 129 号
邮编: 330038 电话: 0791-86365613 86365618

印刷 江西华奥印务有限责任公司

经销 各地新华书店

开本 170mm × 240mm 1/16

字数 185 千字

印张 13.5

版次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-83010-063-6

定价 49.80 元

赣版权登字 14-2016-0272

版权所有, 侵权必究

本书凡属印装质量问题, 可向承印厂调换。

美味诀窍一目了然

面包制作基础

面包制作 必备的 基础

材料与工具

我们将为您介绍制作面包时所需要的基本材料及工具。

这些工具并没有特别之处，

但如能准备齐全将为您制作面包带来很大方便。

目录

本书中所使用的基本材料·····	P02
本书中所使用的基本工具·····	P04
不同种类面包所需必备工具·····	P07
模具及纸托·····	P08



目录

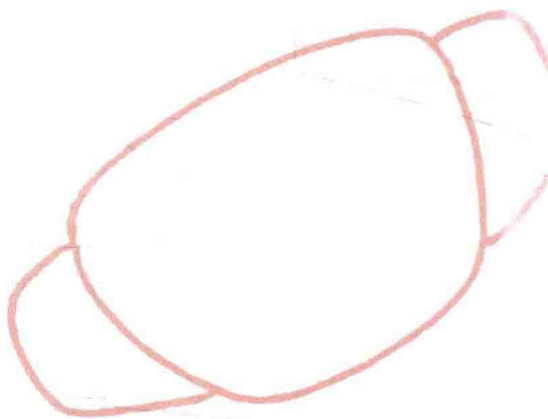
让我们在干净的厨房和舒服的环境中一起开始学习制作面包吧!	2
初学者也非常容易掌握本书的编排设计	4
面包制作的常规步骤	6
开始制作面包之前不可或缺的学习内容!	8

 小餐包.....	24
演变 纺锤三明治面包	32
 核桃面包.....	34
演变 黑芝麻面包	40
 黄油卷.....	42
演变 可可黄油卷	50
 主食面包.....	52
演变 胡萝卜山形主食面包	58
 硬面包圈.....	60
演变 葡萄干豆奶硬面包圈	66
 夏巴塔.....	68
演变 夏巴塔鲜火腿面包	73
 法式面包.....	74
演变 奶酪法式面包	82
演变 法式麦穗面包	85
 法国橄榄面包.....	88
 布里欧面包.....	94
 羊角面包.....	102
演变 布列塔尼	114

第一章

简单方便的面团

主食面包



第二章

尽情享用的美味

蔬菜面包

-  咖喱面包..... 116
演变 烤咖喱面包 123
-  培根番茄比萨饼..... 124
演变 明太子山药比萨饼 129
-  热狗..... 130
演变 火腿卷 136
演变 金枪鱼蛋黄卷 138
演变 鸡蛋玉米粒卷 140

第三章

咬上一口幸福满满的面包

零食面包

-  哈密瓜面包..... 142
-  肉桂卷..... 150
-  风干水果核桃松饼..... 156
-  杏仁丹麦酥皮饼..... 160
演变 黑糖香蕉酥皮饼 166
演变 黄桃酥皮饼 168
-  奶油面包..... 170
-  夹心面包..... 178
演变 红薯夹心面包 184
演变 巧克力面包 186

充分领略小麦面粉风味

天然酵母面包

-  法式乡村面包…………… 188
演变 无花果法式乡村面包 …………… 194
-  松软山形主食面包…………… 196
演变 杂粮山形主食面包 …………… 201

小专栏

- 面包的由来…………… 51
硬面包圈的由来…………… 67
法式面包…………… 81
制作面包的术语…………… 204
制作面包中的常见问题…………… 206

本书使用指南

- 如果没有特殊标明，材料清单中所标注的高筋面粉一般都是高筋面粉（camellia）面粉（请参考“面包制作必备的基本材料与工具”P02）。
- 材料清单中所标注的干酵母是市场上可以买到即发干酵母（请参考“面包制作必备基本材料与工具”P03）。
- 我们使用的食盐是粗盐，砂糖是绵白糖。
- 材料清单中鸡蛋的重量是去壳之后的重量。
- 在本书中，我们主要标注的是燃气烤箱的温度和烘焙时间，同时也标注了电烤箱的必要信息。但是，不管是燃气烤箱还是电烤箱、家用烤箱，都会因其型号不同而不同，因此在烘焙的时候需要您不断观察面包烘焙的状态，掌握每个烤箱的不同特点，反复练习。
- 在使用微波炉的时候，我们将功率设定为600W。当功率为500W的时候，加热时间延长1.2倍。但是，不同机型以及不同天气条件下所需时间会产生细微的差别。
- 制作方法中所表示的时间为大致的参考时间，准备材料和冷却的时间并不包括在内。
- 制作方法中1量杯为200mL，1大勺为15mL、1小勺为5mL。

参考难易程度

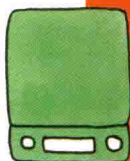
- ★适合初学的朋友。
- ★★适合基本掌握面包烘焙技术且想要提高的朋友。
- ★★★适合已经掌握3种以上面包烘焙的朋友。
- ★★★★适合已经掌握5种以上面包烘焙的朋友。
- ★★★★★适合学习面包烘焙超过1年以上的高手朋友。

美味诀窍一目了然

面包制作基础



(日) 石泽清美 著 邓楚泓 译



准确称重材料

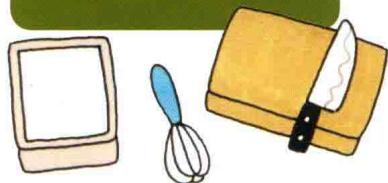
在制作的准备阶段，我们需要按照材料清单将全部材料进行准确称重，准备一些手粉也是必要的。

长短适宜的7分袖T恤衫

如果穿着长袖衣服很有可能在袖口粘上面团，进行处理的过程又会导致衣服被弄脏，中断制作。因此，最好选择长短适宜的7分袖T恤衫，当然短袖T恤衫也可以。

不可或缺的制作工具

高效、快速的进行面包制作是水平的体现，因此在准备阶段要将不可或缺的制作工具准备齐全。

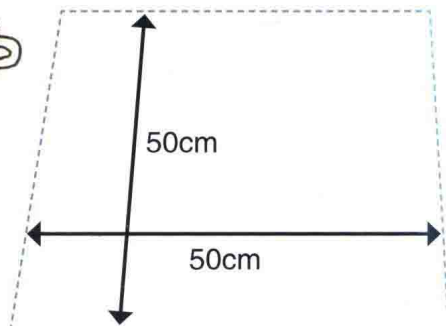


清洁制作台的干净抹布

在制作开始之前，我们需要用干净的抹布将整个制作台擦拭干净，同时注意将一些容易打碎的工具放置在制作台靠里的地方。

一定的制作空间

和面、摔打面团或者发酵面团都需要有一定的空间，因此要在制作台面上腾出边长为50cm左右的制作空间。



结实的制作台

在制作面包的时候，我们需要和面、摔打面团，因此结实稳固的制作台是必不可少的。选择木质、金属的都可以，但是最好不要选用一般的桌子，稳定性不好。

一切准备就绪后，我们就可以开始制作面包啦！



让我们在干净的厨房和舒服的环境中

一起开始学习制作面包吧！

制作美味面包时必须了解的小窍门。

合身的围裙

在刚刚开始练习制作面包的时候，往往会因为手忙脚乱导致面粉四处散落，因此建议您选择可以到达胸部的合身围裙。

清爽的发型

我们在制作面包的时候都要用到双手，清爽的发型可以避免制作过程中还要打理自己的头发。所以，在最开始的时候就请您梳理整齐自己的头发，防止头发散开脱落。

洁净的双手

我们通常需要使用双手直接接触材料或者混合材料，因此在准备的时候请仔细地清洁双手，包括指甲以及手指根部。



必不可少的烤箱

烤箱是制作面包中必不可少的工具，选择燃气烤箱或者电烤箱都可以（参考本书中制作面包时所使用的基本工具 P6）

方便行走的室内拖鞋

与普通的拖鞋相比，我们推荐您选择更加防滑的室内拖鞋。另外，注意尽量不要在厨房的地板上随意丢弃塑料袋等垃圾杂物，避免滑倒或绊倒。



本书除了为每一个制作步骤都配上了精美的图片以外，对于制作时间、技巧也以漫画的形式进行了标注，非常容易读懂。即便您是面包制作的初学者也能够轻松掌握。

设计 1 通俗易懂的标注

我们将必要的制作材料和工具标注清晰
当您阅读材料清单以及工具清单之后就可以轻松明了的制备材料了。如果您还有疑问，可以在本书中的附录部分进行确认。

材料

10个份

□ 面团	黄油（不含食盐）	15g
高筋面粉	250g	
食盐	3g	
砂糖	15g	
奶粉	8g	
干酵母	3g	
热水（约 30℃ 参考 P10）	155g	
□ 收尾	鸡蛋	1个*
	水	30g（两大勺）
□ 其他	手粉（高筋面粉）	适量

* 多余的鸡蛋可以做汤。

工具

秤、保鲜膜、耐热量杯、盆（直径为 18~20cm）、尺子、刮刀、烤盘、烘焙用纸、砧板、刀、塑料袋（容量为 20L）、小盆、毛刷、散热盘

如果难以选择想要制作的面包种类，制作时间和难易程度可以供您参考。

制作时间 大约2小时30分钟

难易程度 ★☆☆☆☆



阅读附录说明就可以轻松了解制作材料以及工具。

设计 2 图片+插图说明清晰

设计 2

通过阅读插图能够让您轻松掌握细节

可爱生动的插图为您清晰阐释照片中呈现的难点。

通过照片熟悉大致的制作流程

清晰的图片为您呈现每一个制作过程，清晰明了地把握每一个步骤。



精心设计的图片+插图为您拨云见日！



设计 3

迅速掌握制作要点

9 揉圆



一直揉成球

膨胀到两倍大小。

到这种程度。

短小精悍的语言阐明面团状态

清晰明了的简单词汇为您阐明面团的制作状态，让您一看就懂！

箭头标示，一目了然

在照片上通过箭头清晰标出面团旋转方向以及其他相关信息。

19 让面团休息



将面团放置在室内15分钟

为了避免面团变干燥，请连同烤盘一起用塑料袋套好，将塑料袋内部充气鼓起，以免粘连。在室温下放置15分钟，让面团得到休息。

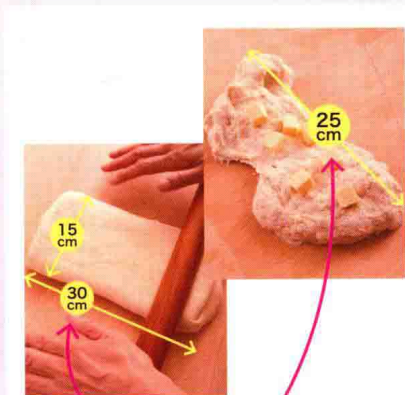
小贴士：！！

塑料袋可以避免面团发生粘连，同时也能保持弹性。

通过特别的小贴士为您解读制作要点

我们通过小贴士为您特别标注重要的制作过程，保证您制作出口味最佳的面包。

设计 4 大小、长度也非常关键



清晰的尺寸标注

想要制作出美味的面包，适宜的大小、长度以及形状也是非常关键的制作指标。在本书中，我们通过照片和插图为您呈现清晰的尺寸大小。

设计 5 多种不同设计的标注为您的面包制作保驾护航

14 称重



对整个面团进行称重，计算6等分的重量。

6等分

分割图标

标注出揉好的面团需要进行几等分，清晰明了。

23 将面团放入烤箱内进行烘烤



燃气烤箱

180℃、15分钟

电烤箱

190℃、18分钟

根据烤箱温度后预热，将烤盘放置在中间层。烘烤时间过半后将烤盘取出，前后颠倒。待面包整体上色后取出，然后将面包内部的气体排出。倾斜模具取出面包，放置在散热盘上冷却。

烘烤时间图标

为您标注出燃气烤箱和电烤箱的不同烘烤时间。值得一提的是，不同机型都有自身不同的特点，因此对于时间以及温度要进行适当的调整。

面包制作的常规步骤



分割



混合材料



再次揉圆



揉和



再次造型，使其成为面包的最终样子



发酵



在制作的时候需要用手亲自进行触摸，以确认面团的状态是否最佳？请养成这种时时确认的习惯。

如果您对最开始时面团的状态不是非常满意，那么就再次重复进行制作，直到您自己有信心了，觉得面团已经制作好了才行。

不同面包的制作工序是不同的，但是大体流程还是相同的。当然，我们也不推荐您在初学阶段就尝试制作难度较大的面包。为了熟悉面团以及烤箱的特性，一种面包至少要重复制作3~4次。

漂浮在厨房的香味以及新鲜出炉的面包一定会让您爱上面包制作。



开始制作面包之前不可或缺的学习内容!

熟悉面包的制作流程是成功制作面包的第一步，因此在制作之前请务必熟悉本章节内容。

在本书中，我们会专门针对初学者介绍通过直接发酵法制作面包

面包制作大体上可以分为两种类型：一种是从备料到烘焙一次完成的直接发酵法；另一种是使用一部分材料进行发酵，然后混合材料继续发酵，我们称其为间接发酵法。

对于初学者而言，我们精选了通过直接发酵法制作的面包供您学习。制作这类面包所需时间较短，同时能够使烘烤出的面包中面粉及黄油的味道浓郁。



制作面包的基本流程

* 面包制作的大体流程如图所示，但具体会因面包种类不同产生差异。

前期准备

将材料及工具准备齐全。

混合材料

在盆中放入高筋面粉、食盐、砂糖以及酵母，倒入热水后混合搅拌。

揉和

将面团取出，在制作台上进行揉和，制作面筋。有的时候会加入黄油以及配料。

第一次发酵

将面团重新放回盆中，在温度较高的地方发酵，使其膨胀到 $\sim$ 倍大小。

放轻松！大胆尝试并享受面包制作的过程。



本书还会为您介绍需要 2 天才能制作好的面包

羊角面包需要在冰箱内放置一个晚上进行发酵，而对于使用天然酵母发酵的面包，即便是直接发酵法，实际制作也需要 2 天的时间。但也正是因为花费了更多的时间和精力，制作出来的面包才会让您觉得更具有成就感。如果您已经能够熟悉掌握面包的制作，在进阶的时候就可以尝试这类面包的制作了。

擦拭干净制作台后就可以开始和我们一起制作面包了

在制作面包之前要对材料进行称重，但是在制作前需要先清洁好制作台。我们可以将清洁制作台当成制作面包的一个启动仪式。同样，在我们的心中也要做好准备，整理心情，开始以最好的状态制作面包。

例如



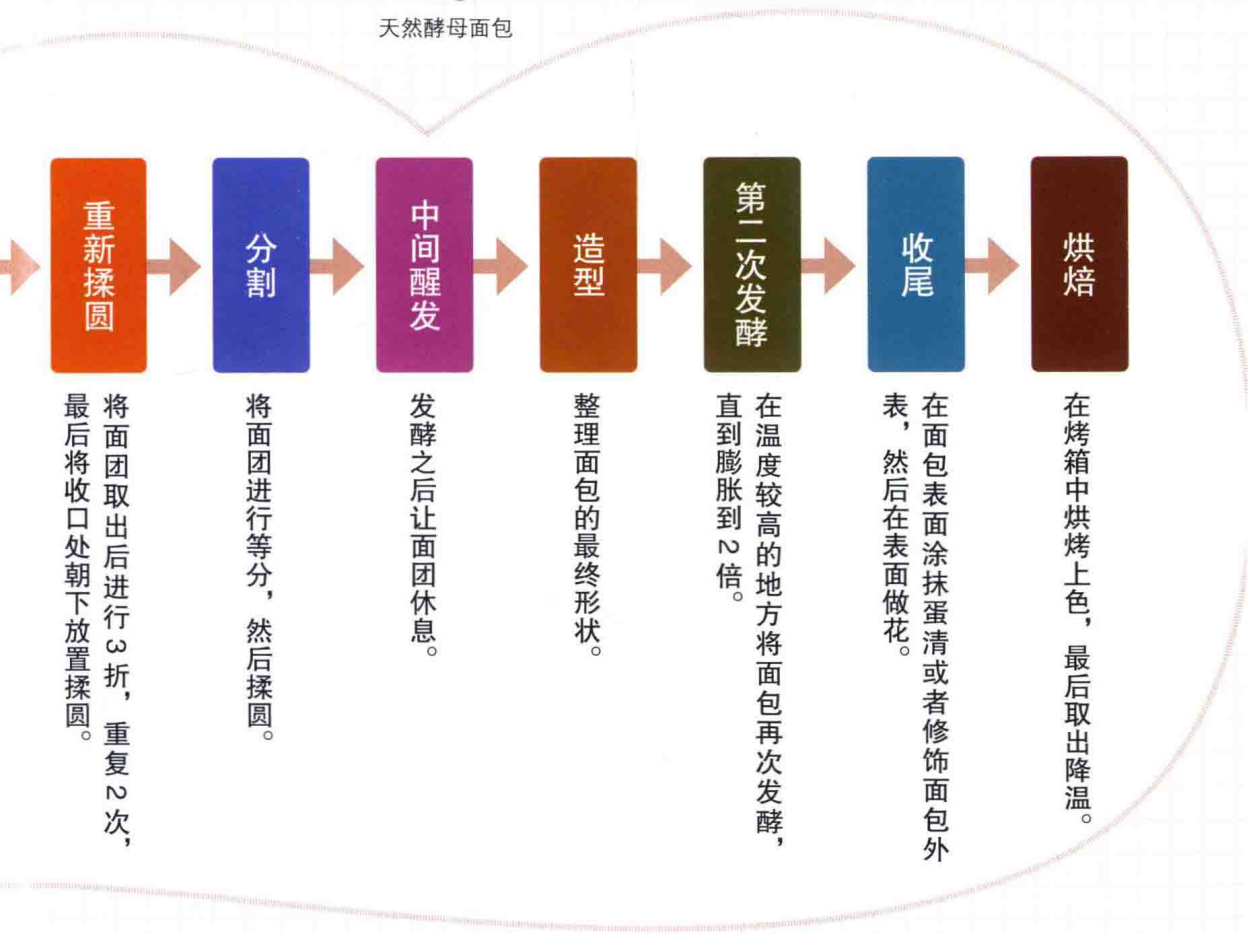
羊角面包



天然酵母面包



使用拧干水的抹布将制作台擦净



首先确认材料清单和必备工具。

仔细确认所需要的制作材料制作工具，准备齐全，然后通读材料清单和制作流程，掌握大体的制作方向。

材料

10个份

□ 面团	黄油（不含食盐）	15g	
高筋面粉	250g	□ 收尾	
食盐	3g	鸡蛋	1个*
砂糖	15g	水	30g（两大勺）
奶粉	8g	□ 其他	
干酵母	3g	手粉（高筋面粉）	适量
热水（约30℃ 参考 P10）	155g		

* 多余的鸡蛋可以做汤。

工具

秤、保鲜膜、耐热量杯、盆（直径为18~20cm）、尺子、刮刀、烤盘、烘焙用纸、砧板、刀、塑料袋（容量为20L）、小盆、毛刷、散热盘

准备必要的材料

一边测量一边增加用量

准确称重材料是成功之根本。

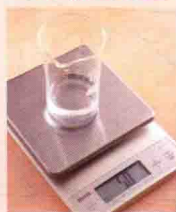
为了避免材料称重的不准确，本书中所有标注的材料都使用了精度到1g的电子称进行称重（材料的重量也是精确到了1g）。称重时先将盆或者量杯放置在电子秤上，归零，之后再放入材料进行称重。

将高筋面粉放入较大的盆中



因为在制作面包的时候使用最多的是高筋面粉，所以要放入较大的盆中进行称重。在称重结束之后也方便接下来进行混合。

水（热水）放在电子称上称重



如果仅仅依靠量杯的度量判断水（热水）量，有的时候会不够准确。因此，请务必再次通过秤进行称重。

NG!



在已经加入高筋面粉的盆中混合食盐和砂糖的做法是错误的。一不小心加多辅料的时候，如想减少多余的部分会非常麻烦。仅仅因为想要减少砂糖的用量，会一同取出高筋面粉及食盐的用量。因此，事先有必要将每一种材料进行称重，然后再混合。

为面包制作提供适宜的温和状态

30℃的热水可以使面团更容易发酵，有必要提前准备好。另外，如果混合在面团中的黄油过硬会不方便混合搅拌，因此建议提前放置在室温环境下，使其变柔软。

使用微波炉对热水进行加热



将水放入具有耐热性的量杯中，不覆盖保鲜膜直接放入微波炉中进行加热（通常155g的水需加热40s，水在加热的过程中会蒸发，因此事先要多加入一点点水）。加热完成后将手指放入水中，感到温热即可。这时候并不需要太过于较真温度的高低。最后进行称重测量。

通过指压确定黄油的软硬程度



通过指压确认块状黄油的软硬程度。最好的状态是稍加用力时手指就会按入其中。