

ZUIXIANGJIN DE  
MIANBAO ZHIZUO JIAOKESHU

# 最详尽的 面包

制作教科书 (修订本)

[日] 坂本利佳◎著  
邓楚泓◎译

新手零失败，高手更厉害  
仅此一册，就能熟练掌握！

多幅清晰的实物图片和步骤图片，让你一看就想学，一学就会。

材料→工具→生面团→发酵→造型→上色→烘焙  
图文详解面包制作全流程

6种基本面包+16种经典面包+14种高难度面包  
世界面包精彩呈现，全面了解，亲身体验

丰富清晰的步骤图片，  
让您一看就想学，一学就会

# 最详尽的面包制作 教科书（修订本）

新手零失败·高手更厉害

[日]坂本利佳 著  
邓楚泓 译





版权所有 侵权必究

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

最详尽的面包制作教科书 / (日) 坂本利佳著; 邓楚泓译著. -- 修订本. -- 北京: 中国民族摄影艺术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5122-0733-2

I. ①最… II. ①坂… ②邓… III. ①面包-制作  
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第191309号

TITLE: [イチバン親切なやさしいパンの教科書]

BY: [坂本りか]

Copyright © Rika Sakamoto, 2008

Original Japanese language edition published by Shinsei Publishing 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 Shinsei Publishing Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社新星出版社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2015-5013



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: 陈辉

设计制作: 柯秀翠

---

书名: 最详尽的面包制作教科书 (修订本)

作者: [日] 坂本利佳

译者: 邓楚泓

责编: 张宇 连莲

出版: 中国民族摄影艺术出版社

地址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)

发行: 010-64211754 84250639 64906396

印刷: 北京美图印务有限公司

开本: 1/16 170mm × 240mm

印张: 13

字数: 180千字

版次: 2016年6月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-0733-2

定价: 48.00元

# 目 录

前言 ..... 2



## 第1章

### 面包制作的基础知识

#### 基础知识①

制作面包必备的基本常识 ..... 10

#### 基础知识②

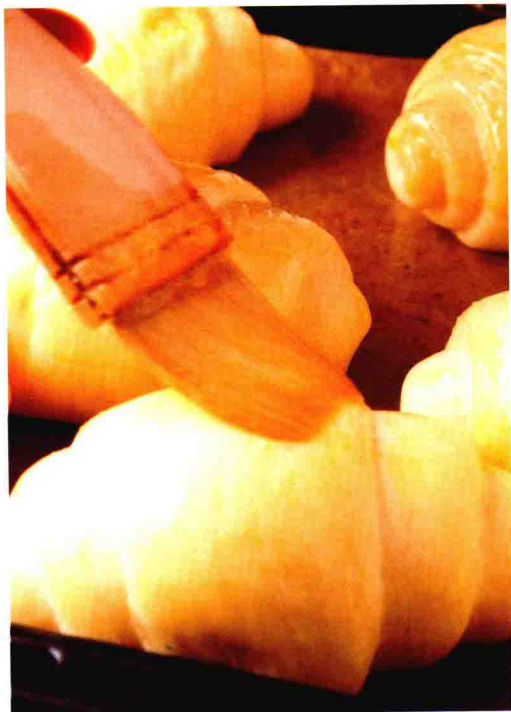
制作面包的必备材料 ..... 12

#### 基础知识③

制作面包的各种工具 ..... 14

#### 基础知识④

开始动手制作可口的面包吧 ..... 16



#### 制作面包的基本步骤①

揉面 ..... 18

#### 制作面包的基本步骤②

发酵 ..... 22

#### 制作面包的基本步骤③

分割 / 搓圆 / 中间醒发 ..... 24

#### 制作面包的基本步骤④

造型 ..... 26

#### 制作面包的基本步骤⑤

最后醒发 ..... 28

#### 制作面包的基本步骤⑥

烘烤 ..... 30

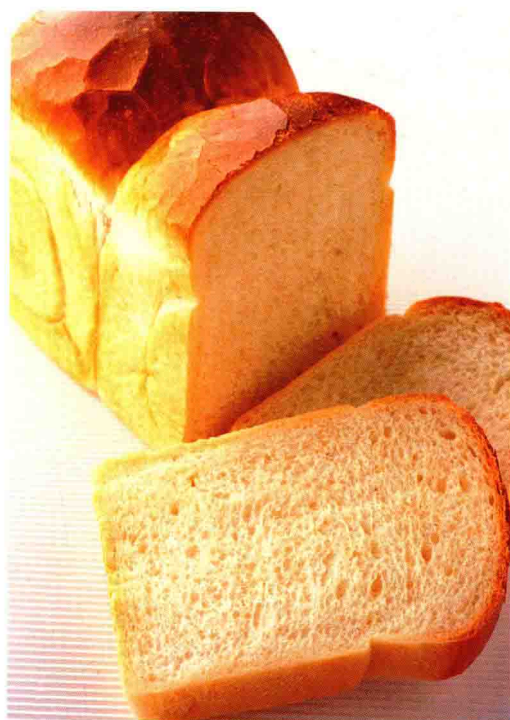
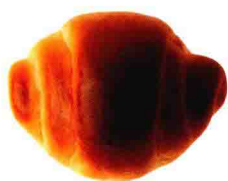


# Contents

## 第2章

### 掌握简单的面包制作方法

◆ 追溯面包的历史 .....	34
黄油卷面包 .....	35
山形面包 .....	43
牛角面包 .....	51



#### 变换花样

黄油烘饼/巧克力面包 .....	62
◆ 法式面包房和法式香酥面包的关系 .....	64







## 第3章

# 最受欢迎的面包的制作方法

◆根据面包种类选择酵母·····66

哈密瓜面包·····67

◆了解市面上常见的速溶干酵母·····74

英国茶饼·····75

### 变换花样

蔓越莓英国茶饼/南瓜英国茶饼·····78

◆英国茶点伴侣，自制草莓果酱·····80



全麦吐司·····81

◆掌握面包的正确切法·····88

面包圈·····89

### 变换花样

菠菜面包圈·····94

核桃面包圈·····95

蓝莓面包圈·····96

番茄面包圈·····97

◆美味全麦三明治升级款·····98

黑麦面包·····99

肉桂面包卷·····103



# Contents

## 变换花样

- 肉桂葡萄干面包卷 ..... 109
- ◆探求面包口味和制作材料之间的关系 ..... 110
- 调理面包 ..... 111
- ◆简单可口！教你最好的面包屑制作方法 ... 122
- 核桃葡萄干面包 ..... 123
- ◆制作面包为什么要使用高筋面粉 ..... 128
- 3种甜甜圈 ..... 129
- ◆童话中的美味面包 ..... 138



## 第4章

### 挑战高难度面包制作

- ◆看似简单但是很难做好的几类面包 ..... 140
- 法式面包 ..... 141
- 变换花样
- 虾仁培根/奶酪法式面包 ..... 146
- ◆高难度面包制作精髓！法式面包解剖学 ... 148
- 奶油面包 ..... 149
- 变换花样
- 奶油慕斯面包/法式薄饼面包 ..... 154
- ◆深度剖析极致奢侈的奶油面包 ..... 156

法式乡村面包·····	157
◆发酵时间和制作发酵种的必要性·····	164
4种丹麦酥皮饼·····	165
◆丹麦酥皮饼的变化做法·····	175
土耳其面包圈·····	179
◆面包制作机器的使用·····	184
法国黑麦面包·····	185
◆熟记面包表面划痕方法，制作漂亮好吃的 面包·····	190
意大利夏巴塔面包·····	191
德式扭结面包·····	195
◆制作德式扭结面包的注意事项·····	200



## 附录

提高面包制作技法的3条箴言·····	201
面包制作的相关用语·····	202



## 体例说明

- 在本书中生酵母和速溶干酵母均分开使用，但大多数情况下可用速溶干酵母代替生酵母，用量请参考材料栏菜单提示。如果在材料菜单中没有明确提示，建议使用生酵母。
- ★标明制作难易度。“★”初级，“★★”中级，“★★★”高级。
- 面粉（品牌）的选用没有特别的要求，有推荐使用的产品时在括号内标明。
- 选用的黄油如无特殊标记，请使用无盐黄油。
- 在制作方法中所记载的制作时间以及发酵时间、烤箱温度为一般标准。因季节以及室温等条件的不同会产生些微变化，请根据具体条件自行调整。
- 烤箱因机型不同性能方面也稍有差异，请结合烘烤时间调整适当的温度。



丰富清晰的步骤图片，  
让您一看就想学，一学就会

# 最详尽的面包制作 教科书（修订本）

新手零失败·高手更厉害

[日]坂本利佳 著  
邓楚泓 译



# 前言

一般来说，我们对于制作面包总有一种既耗时又费力的印象。但是，倘若您花些心思，花些时间，那做出来的面包一定非常好吃。

值得注意的是，本书中所介绍的面包大部分都使用生酵母；当发酵的时间足够长，您会发现您所制作的面包其实和各大面包房所销售的面包别无二致。为了能让您花费时间做出的面包与面包房所制作的面包相媲美，我们还专门拍摄了很多精美的步骤图片，并配上简洁明了的说明。就连最简单的黄油面包卷中，揉和面团的步骤图片都多达72张，而制作牛角面包的步骤图片多达136张。这样一来就可以仔细观察您所制作的面包是否与步骤图片相吻合，从而方便您做出香喷喷的可口面包！





最近，销售制作面包、蛋糕的各种材料以及工具的专卖店多了起来。倘若，在您家周围买不到所需要的工具时，您还可以选择其他的购买方式。当您很难买到本书中所用的工具或材料的时候，不妨试试网上直销，看看能否满足您的要求。

对于制作面包来说，最重要的是工序以及手法。这其实也是制作面包最大的难关。当然，不同的人对于制作面包的要求也是不一样的，满足程度也不尽相同。但我们衷心希望通过本书的教学可以让大家制作出美味可口、具有专业水准的面包。

坂本利佳





# 目 录

前言 ..... 2



## 第1章

### 面包制作的基础知识

#### 基础知识①

制作面包必备的基本常识 ..... 10

#### 基础知识②

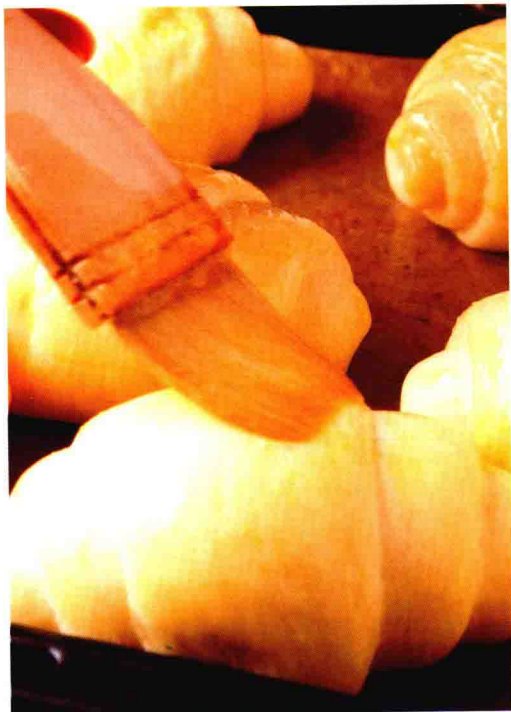
制作面包的必备材料 ..... 12

#### 基础知识③

制作面包的各种工具 ..... 14

#### 基础知识④

开始动手制作可口的面包吧 ..... 16



#### 制作面包的基本步骤①

揉面 ..... 18

#### 制作面包的基本步骤②

发酵 ..... 22

#### 制作面包的基本步骤③

分割 / 搓圆 / 中间醒发 ..... 24

#### 制作面包的基本步骤④

造型 ..... 26

#### 制作面包的基本步骤⑤

最后醒发 ..... 28

#### 制作面包的基本步骤⑥

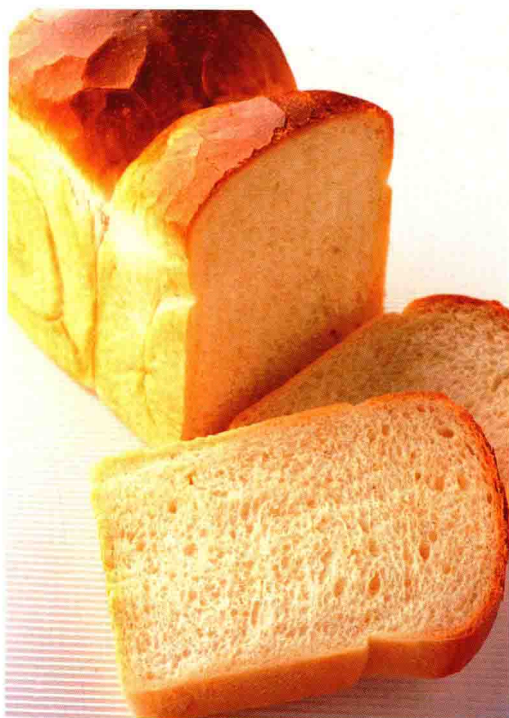
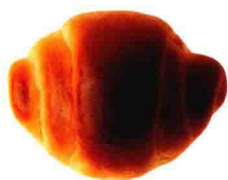
烘烤 ..... 30



## 第2章

### 掌握简单的面包制作方法

◆ 追溯面包的历史 .....	34
黄油卷面包 .....	35
山形面包 .....	43
牛角面包 .....	51



#### 变换花样

黄油烘饼/巧克力面包 .....	62
◆ 法式面包房和法式香酥面包的关系 .....	64





## 第3章

### 最受欢迎的面包的制作方法

◆根据面包种类选择酵母·····66

哈密瓜面包·····67

◆了解市面上常见的速溶干酵母·····74

英国茶饼·····75

#### 变换花样

蔓越莓英国茶饼/南瓜英国茶饼·····78

◆英国茶点伴侣，自制草莓果酱·····80



全麦吐司·····81

◆掌握面包的正确切法·····88

面包圈·····89

#### 变换花样

菠菜面包圈·····94

核桃面包圈·····95

蓝莓面包圈·····96

番茄面包圈·····97



◆美味全麦三明治升级款·····98

黑麦面包·····99

肉桂面包卷·····103



# Contents

## 变换花样

- 肉桂葡萄干面包卷 ..... 109
- ◆探求面包口味和制作材料之间的关系 ..... 110
- 调理面包 ..... 111
- ◆简单可口！教你最好的面包屑制作方法 ... 122
- 核桃葡萄干面包 ..... 123
- ◆制作面包为什么要使用高筋面粉 ..... 128
- 3种甜甜圈 ..... 129
- ◆童话中的美味面包 ..... 138



## 第4章

### 挑战高难度面包制作

- ◆看似简单但是很难做好的几类面包 ..... 140
- 法式面包 ..... 141
- 变换花样
- 虾仁培根/奶酪法式面包 ..... 146
- ◆高难度面包制作精髓！法式面包解剖学 ... 148
- 奶油面包 ..... 149
- 变换花样
- 奶油慕斯面包/法式薄饼面包 ..... 154
- ◆深度剖析极致奢侈的奶油面包 ..... 156

法式乡村面包·····	157
◆发酵时间和制作发酵种的必要性·····	164
4种丹麦酥皮饼·····	165
◆丹麦酥皮饼的变化做法·····	175
土耳其面包圈·····	179
◆面包制作机器的使用·····	184
法国黑麦面包·····	185
◆熟记面包表面划痕方法，制作漂亮好吃的面包·····	190
意大利夏巴塔面包·····	191
德式扭结面包·····	195
◆制作德式扭结面包的注意事项·····	200



## 附录

提高面包制作技法的3条箴言·····	201
面包制作的相关用语·····	202



## 体例说明

- 在本书中生酵母和速溶干酵母均分开使用，但大多数情况下可用速溶干酵母代替生酵母，用量请参考材料栏菜单提示。如果在材料菜单中没有明确提示，建议使用生酵母。
- ★标明制作难易度。“★”初级，“★★”中级，“★★★”高级。
- 面粉（品牌）的选用没有特别的要求，有推荐使用的产品时在括号内标明。
- 选用的黄油如无特殊标记，请使用无盐黄油。
- 在制作方法中所记载的制作时间以及发酵时间、烤箱温度为一般标准。因季节以及室温等条件的不同会产生些微变化，请根据具体条件自行调整。
- 烤箱因机型不同性能方面也稍有差异，请结合烘烤时间调整适当的温度。



# 第1章 面包制作的 基础知识

