

面包

(日) 吉野精一 著
于春佳 译

面包

(日)吉野精一 著
于春佳 译

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

TITLE: [基礎からわかる製パン技術]

BY: [吉野精一 (エコール 辻 大阪)]

Copyright © Tsuji Culinary Research Co., Ltd. 2011

Original Japanese language edition published by Shibata 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 Shibata Publishing Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc., Tokyo

本书由日本株式会社柴田书店授权北京书中缘图书有限公司出品并由煤炭工业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: 01-2016-2425

图书在版编目 (CIP) 数据

面包 / (日) 吉野精一著; 于春佳译. --北京: 煤炭工业出版社, 2016 (2016.11重印)

ISBN 978-7-5020-5294-2

I. ①面… II. ①吉… ②于… III. ①面包—制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第132360号

面包



著 者	(日) 吉野精一	译 者	于春佳
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
责任编辑	马明仁	特约编辑	郭浩亮
设计制作	柯秀翠		

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居35号 100029)
电 话 010-84657898 (总编室)
010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)
电子信箱 cciph612@126.com
网 址 www.cciph.com.cn
印 刷 北京画中画印刷有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm¹/₁₆ 印张 15¹/₂ 字数 350千字
版 次 2016年9月第1版 2016年11月第2次印刷
社内编号 8151 定价 98.00元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-84657880

序

自日本柴田书店出版《面包制作技巧中的科学》一书以来，已过去十多年了。在此期间，日本的面包市场迅速发展起来，涌现出了一大批面包制造企业，街边也出现了各式各样的面包店、烘焙房。日本每年仅面包的销售金额就能达到约14000亿日元，用于面包生产的面粉也达到120万吨。现在的日本俨然成为世界上屈指可数的面包消费大国，其面包生产种类之多为世界少有。与此同时，日本的面包制造技术和制造工艺也急速发展，处于世界领先水平。

以前，各种面包店多分布在中心城市较为繁华的街道，但近几年来，随着这一行业的不断发展，各式面包店遍布城市的大街小巷，一些名店更是将分店开遍整座城市。随着面包从业者、面包师理论知识的不断积累和技艺的不断提高，面包制作技术也日益精湛。职业面包师以其独特的职业感受，不断推陈出新，使近几年的面包花样不断翻新，陈列在橱窗中的面包种类繁多，可谓是琳琅满目。面包的消费群里以30岁左右的年轻人为主。

说到如今面包行业的发展，职业面包师自然功不可没，但面包制作素材的不断改善也是不可忽略的重要因素。面包师在日常的实践中不断摸索，引进新食材、改良旧辅料、开发新食材，为制作出味道可口的面包着实下足了工夫。比如，人们从法国等欧洲国家进口正宗欧洲面粉；改良产自北海道和九州岛的日本面粉；通过开发精细制面技术，用大米、硬粒小麦和玉米等谷物磨制出谷物面粉等。选用的酵母也在不断发展，高活性干酵母的不断改进自不必说，人们还研制出可冷藏和冷冻的鲜酵母、半干酵母等。面包用水选用的是产自欧洲各地的天然矿泉水。食盐的种类也是多种多样，有日本产的海盐，也有产自世界其他地方的岩盐等。在其他辅料方面，其质量之高也是欧美国家所无法匹敌的。

正如前面提到的那样，正是由于科学、技术以及食材三方面的发展才使得日本的面包行业不断发展，制作出各种充满日本风味的面包。从这个意义上看，可以说21世纪是日本面包市场乃至面包行业的成长期和发展成熟期。正是科学、技术的日新月异，才使得面包制作理论也不断进步，其中有一些不变的普遍常识，也有一些不断改进的变化。如今看来，如何去理解“什么是面包制作”这一命题就显得尤为重要。

这次，能够有机会再次执笔，编写《面包》，我感到十分荣幸。希望本书能够为各位读者提供些许的帮助，能够为从事面包制作工作的人们以及面包烘焙爱好者提供些许理论和实践上的指导。本书能够得到大家的喜爱，是我殷切期盼之事。

最后，本书得以出版、发行，还得益于众多各界人士的帮忙，在此表示感谢。感谢为本书拍摄出众多精美图片的摄影师塔卡（Elephan·taka）先生，为本书插图进行通俗易懂解释的梶原绫华女士，还有从本书的策划到编辑给予各种热心帮助和支持的柴田书店图书编辑部的美浓越熏女士，辻制面包师专业学校校长梶原庆春教授以及担任面包制作的该校面包制作人员等。此外，对书中面包制作流程部分从撰写原稿到为大量原稿和插图的编辑、校对工作提供帮助的辻静雄料理教育研究所的近藤乃里子女士也一并表示感谢。

面包制作用语解说····· 8
阅读本书之前····· 10

1 面包制作的基础理论

制作面包的食材及其作用

1. 面粉····· 12
2. 黑麦粉····· 12
3. 酵母····· 12
4. 水····· 13
5. 食盐····· 13
6. 砂糖····· 13
7. 油脂····· 14
8. 奶制品····· 14
9. 鸡蛋····· 14
10. 其他食材····· 15

面包的制作工序

1. 搅拌····· 16
2. 发酵····· 16
3. 拍打面团（面团的排气）····· 16
4. 分割、滚圆····· 16
5. 中间醒发····· 17
6. 成型····· 17
7. 最终发酵····· 17
8. 放入烤箱····· 17
9. 烘烤····· 17
10. 出炉····· 17
11. 冷却····· 17

搅拌的要领

1. 加入面团硬度调整水的时机····· 18
2. 加入油脂的时机····· 18
3. 不同面团的搅拌过程····· 18

发酵的要领

1. 面包为什么会膨胀····· 22
2. 二氧化碳的形成····· 22
3. 面筋的形成····· 22
4. 面团的紧张(酸化)和缓和(还原)····· 23

烘烤的要领

1. 直接烘烤····· 24
2. 烤盘烘烤····· 24
3. 模具烘烤····· 24
4. 热效率和热传导····· 25
5. 在烤箱中发生了什么····· 25
6. 面包的香味是怎样形成的····· 26
7. 面包皮为什么会被烤成黄褐色····· 27

面包的制作方法

1. 直接发酵法····· 28
2. 间接发酵法····· 28

2 面包制作的基本技术

1. 准备工作····· 36
2. 搅拌····· 37
3. 发酵、拍打····· 38



4. 分割	40
5. 滚圆	40
6. 中间醒发	41
7. 成型	41
8. 最终发酵	43
9. 烘烤	43
10. 面包制作的基础知识	45

3 硬面包

法式长棍面包	48
花纹的划制方法	51
穗状面包的成型	51
法式小餐包	52
双锤形餐包	52
纺锤形餐包	52
烟草味餐包	52
蘑菇形餐包	52
标准法式长棍面包	55
各式各样的老式面包	55
利用间接发酵法制作老式面包	56
使用冷藏液种发酵的面团	56
使用种面团发酵的面团	57
法式面包小常识	58
不同制作方法制作出来面包的横切面比较	58
法式乡村面包	59
黑麦面包	63
农夫面包	66
布里面包	68
全麦面包	70

皇冠赛门餐包	72
皇冠赛门餐包的风车压模	75
绚丽美观的皇冠赛门餐包	75
瓦伊森面包	76
瑞士黑面包	79
芝麻餐包	82
制作芝麻餐包时用到的模具	84
意大利拖鞋面包	85
西西里面包	88
托斯卡纳无盐面包	90

4 半硬面包

德式汉堡	94
德式长棍面包	97
土耳其芝麻圈	100
意式风味派	102
脆皮虎皮面包	104
源自亚洲的虎皮面糊	106

5 软面包

奶油卷餐包	108
卷餐包和小圆面包	111
硬质面包	112
维也纳面包	114
牛奶餐包	117
辫子面包	120
三股辫面包的编织方法	122



德式面包排	124
点心面包	126
夹心面包 奶油面包 曲奇面包 菠萝面包	126
奶油面包用蛋奶羹夹心	131
曲奇面团	132
菠萝包面团	132
布里欧面包	133
关于布里欧面包的叫法	135
法式葡萄干面包	136
蛋黄奶油酱	137
德式切块糕点	138
奶油碎末糕点	138
糖粉奶油杏仁碎糕点	138
黄油面碎	140
小甜面包	141
搅拌奶油的目的	143
甜面包用杏仁奶油	143
咕咕霍夫面包	144
咕咕霍夫面包节	146

6 模具面包

山形面包	148
主食面包边缘变皱	151
硬吐司	152
法式面包心	154
全麦面包	157
核桃仁全麦面包	160
白面包和多种口味面包	161
葡萄干面包	162

7 多层面包

牛角面包	166
法式巧克力面包	170
多层面包用黄油的成型	171
丹麦油酥点心面包	172
油酥点心面托的成型	175
油酥点心用杏仁奶油	176
欧洲酸樱桃蜜饯	176
杏肉果酱的煮制	176

8 油炸面包

面包圈	178
柏林人面包	182
咖喱夹心面包	185

9 特殊面包

德国碱水扭花面包	190
德国碱水面包是面包店的标志	193
意式面包棒	194
英式玛芬面包	196
关于英式玛芬面包	197
硬面包圈	198
德式圣诞面包	201
德式圣诞面包的保存方法和食用方法	204
您不可不知的德式圣诞面包发展史	204
圣诞面包的食用时间	204
圣诞面包还是不错的圣诞礼物	204



10 酸味面包

初种	206
制作初种面团时的注意事项	208
十分浪费的初种面团制作过程	208
黑麦面包	209
面包烘烤过程中的排气	211
小麦黑面包	212
柏林田园风味面包	214
优格布洛特面包	216



11 自家发酵面包

葡萄干发酵种	220
制作葡萄干发酵种的注意事项	220
苹果发酵种	222
制作苹果发酵种的注意事项	222
酸奶发酵种	225
制作酸奶发酵种的注意事项	225
使用葡萄干发酵种的天然酵母麦麸皮面包	226
使用苹果发酵种的苹果酵母面包	229
使用酸奶发酵种的潘纳多妮面包	232
本书中使用到的主要食材	236
制作面包时用到的机器	240
主要食材一览表	244



staff

摄影: Elephant · Taka

插图: Ayaka Kajihara

设计: Hideko Tsutsui / Miwako Hinata

编辑: Kaoru Minokoshi



面包

(日) 吉野精一 著
于春佳 译

煤炭工业出版社
· 北 京 ·

序

自日本柴田书店出版《面包制作技巧中的科学》一书以来，已过去十多年了。在此期间，日本的面包市场迅速发展起来，涌现出了一大批面包制造企业，街边也出现了各式各样的面包店、烘焙房。日本每年仅面包的销售金额就能达到约14000亿日元，用于面包生产的面粉也达到120万吨。现在的日本俨然成为世界上屈指可数的面包消费大国，其面包生产种类之多为世界少有。与此同时，日本的面包制造技术和制造工艺也急速发展，处于世界领先水平。

以前，各种面包店多分布在中心城市较为繁华的街道，但近几年来，随着这一行业的不断发展，各式面包店遍布城市的大街小巷，一些名店更是将分店开遍整座城市。随着面包从业者、面包师理论知识的不断积累和技艺的不断提高，面包制作技术也日益精湛。职业面包师以其独特的职业感受，不断推陈出新，使近几年的面包花样不断翻新，陈列在橱窗中的面包种类繁多，可谓是琳琅满目。面包的消费群里以30岁左右的年轻人为主。

说到如今面包行业的发展，职业面包师自然功不可没，但面包制作素材的不断改善也是不可忽略的重要因素。面包师在日常的实践中不断摸索，引进新食材、改良旧辅料、开发新食材，为制作出味道可口的面包着实下足了工夫。比如，人们从法国等欧洲国家进口正宗欧洲面粉；改良产自北海道和九州岛的日本面粉；通过开发精细制面技术，用大米、硬粒小麦和玉米等谷物磨制出谷物面粉等。选用的酵母也在不断发展，高活性干酵母的不断改进自不必说，人们还研制出可冷藏和冷冻的鲜酵母、半干酵母等。面包用水选用的是产自欧洲各地的天然矿泉水。食盐的种类也是多种多样，有日本产的海盐，也有产自世界其他地方的岩盐等。在其他辅料方面，其质量之高也是欧美国家所无法匹敌的。

正如前面提到的那样，正是由于科学、技术以及食材三方面的发展才使得日本的面包行业不断发展，制作出各种充满日本风味的面包。从这个意义上看，可以说21世纪是日本面包市场乃至面包行业的成长期和发展成熟期。正是科学、技术的日新月异，才使得面包制作理论也不断进步，其中有一些不变的普遍常识，也有一些不断改进的变化。如今看来，如何去理解“什么是面包制作”这一命题就显得尤为重要。

这次，能够有机会再次执笔，编写《面包》，我感到十分荣幸。希望本书能够为各位读者提供些许的帮助，能够为从事面包制作工作的人们以及面包烘焙爱好者提供些许理论和实践上的指导。本书能够得到大家的喜爱，是我殷切期盼之事。

最后，本书得以出版、发行，还得益于众多各界人士的帮忙，在此表示感谢。感谢为本书拍摄出众多精美图片的摄影师塔卡（Elephan·taka）先生，为本书插图进行通俗易懂解释的梶原绫华女士，还有从本书的策划到编辑给予各种热心帮助和支持的柴田书店图书编辑部的美浓越熏女士，辻制面包师专业学校校长梶原庆春教授以及担任面包制作的该校面包制作人员等。此外，对书中面包制作流程部分从撰写原稿到为大量原稿和插图的编辑、校对工作提供帮助的辻静雄料理教育研究所的近藤乃里子女士也一并表示感谢。

吉野精一

面包制作用语解说····· 8
阅读本书之前····· 10

1 面包制作的基础理论

制作面包的食材及其作用

1. 面粉····· 12
2. 黑麦粉····· 12
3. 酵母····· 12
4. 水····· 13
5. 食盐····· 13
6. 砂糖····· 13
7. 油脂····· 14
8. 奶制品····· 14
9. 鸡蛋····· 14
10. 其他食材····· 15

面包的制作工序

1. 搅拌····· 16
2. 发酵····· 16
3. 拍打面团(面团的排气)····· 16
4. 分割、滚圆····· 16
5. 中间醒发····· 17
6. 成型····· 17
7. 最终发酵····· 17
8. 放入烤箱····· 17
9. 烘烤····· 17
10. 出炉····· 17
11. 冷却····· 17

搅拌的要领

1. 加入面团硬度调整水的时机····· 18
2. 加入油脂的时机····· 18
3. 不同面团的搅拌过程····· 18

发酵的要领

1. 面包为什么会膨胀····· 22
2. 二氧化碳的形成····· 22
3. 面筋的形成····· 22
4. 面团的紧张(酸化)和缓和(还原)····· 23

烘烤的要领

1. 直接烘烤····· 24
2. 烤盘烘烤····· 24
3. 模具烘烤····· 24
4. 热效率和热传导····· 25
5. 在烤箱中发生了什么····· 25
6. 面包的香味是怎样形成的····· 26
7. 面包皮为什么会被烤成黄褐色····· 27

面包的制作方法

1. 直接发酵法····· 28
2. 间接发酵法····· 28

2 面包制作的基本技术

1. 准备工作····· 36
2. 搅拌····· 37
3. 发酵、拍打····· 38



4. 分割	40
5. 滚圆	40
6. 中间醒发	41
7. 成型	41
8. 最终发酵	43
9. 烘烤	43
10. 面包制作的基础知识	45

3 硬面包

法式长棍面包	48
花纹的划制方法	51
穗状面包的成型	51
法式小餐包	52
双锤形餐包	52
纺锤形餐包	52
烟草味餐包	52
蘑菇形餐包	52
标准法式长棍面包	55
各式各样的老式面包	55
利用间接发酵法制作老式面包	56
使用冷藏液种发酵的面团	56
使用种面团发酵的面团	57
法式面包小常识	58
不同制作方法制作出来面包的横切面比较	58
法式乡村面包	59
黑麦面包	63
农夫面包	66
布里面包	68
全麦面包	70

皇冠赛门餐包	72
皇冠赛门餐包的风车压模	75
绚丽美观的皇冠赛门餐包	75
瓦伊森面包	76
瑞士黑面包	79
芝麻餐包	82
制作芝麻餐包时用到的模具	84
意大利拖鞋面包	85
西西里面包	88
托斯卡纳无盐面包	90

4 半硬面包

德式汉堡	94
德式长棍面包	97
土耳其芝麻圈	100
意式风味派	102
脆皮虎皮面包	104
源自亚洲的虎皮面糊	106

5 软面包

奶油卷餐包	108
卷餐包和小圆面包	111
硬质面包	112
维也纳面包	114
牛奶餐包	117
辫子面包	120
三股辫面包的编织方法	122



德式面包排	124
点心面包	126
夹心面包 奶油面包 曲奇面包 菠萝面包	126
奶油面包用蛋奶羹夹心	131
曲奇面团	132
菠萝包面团	132
布里欧面包	133
关于布里欧面包的叫法	135
法式葡萄干面包	136
蛋黄奶油酱	137
德式切块糕点	138
奶油碎末糕点	138
糖粉奶油杏仁碎糕点	138
黄油面碎	140
小甜面包	141
搅拌奶油的目的	143
甜面包用杏仁奶油	143
咕咕霍夫面包	144
咕咕霍夫面包节	146

6 模具面包

山形面包	148
主食面包边缘变皱	151
硬吐司	152
法式面包心	154
全麦面包	157
核桃仁全麦面包	160
白面包和多种口味面包	161
葡萄干面包	162

7 多层面包

牛角面包	166
法式巧克力面包	170
多层面包用黄油的成型	171
丹麦油酥点心面包	172
油酥点心面托的成型	175
油酥点心用杏仁奶油	176
欧洲酸樱桃蜜饯	176
杏肉果酱的煮制	176

8 油炸面包

面包圈	178
柏林人面包	182
咖喱夹心面包	185

9 特殊面包

德国碱水扭花面包	190
德国碱水面包是面包店的标志	193
意式面包棒	194
英式玛芬面包	196
关于英式玛芬面包	197
硬面包圈	198
德式圣诞面包	201
德式圣诞面包的保存方法和食用方法	204
您不可不知的德式圣诞面包发展史	204
圣诞面包的食用时间	204
圣诞面包还是不错的圣诞礼物	204



10 酸味面包

初种	206
制作初种面团时的注意事项	208
十分浪费的初种面团制作过程	208
黑麦面包	209
面包烘烤过程中的排气	211
小麦黑面包	212
柏林田园风味面包	214
优格布洛特面包	216



11 自家发酵面包

葡萄干发酵种	220
制作葡萄干发酵种的注意事项	220
苹果发酵种	222
制作苹果发酵种的注意事项	222
酸奶发酵种	225
制作酸奶发酵种的注意事项	225
使用葡萄干发酵种的天然酵母麦麸皮面包	226
使用苹果发酵种的苹果酵母面包	229
使用酸奶发酵种的潘纳多妮面包	232
本书中使用到的主要食材	236
制作面包时用到的机器	240
主要食材一览表	244



staff

摄影: Elephant · Taka

插图: Ayaka Kajihara

设计: Hideko Tsutsui / Miwako Hinata

编辑: Kaoru Minokoshi



阅读本书之前

- 本书中使用的制作机器主要有：
 - 自动螺旋式搅拌机：1挡90转/分、2挡180转/分
 - 立式搅拌机：1挡77转/分、2挡133转/分、3挡187转/分、4挡265转/分
 - 烤箱：上火、下火直下，电蒸汽两面用型
 - 面包醒发箱：带有温度控制装置
- 面包面团用食盐均采用氯化钠含量95%以上的食盐。
- 在没有特殊标记的情况下，砂糖均采用颗粒较小的细砂糖。
- 黄油选用无盐型黄油。
- 在制作面包的时候食材的准备工作和一些基本操作是必须的。但是，有的食谱和做法没有特别标出。在没有特

别标注的情况下，您只需按照基本操作方法进行操作即可。这一点在本书第二章“面包制作的基本技术”中会有非常详细的解释，请参照该部分。此外，面包制作流程中面团的排气和滚圆步骤在第二章“面包制作的基本技术”中也有详细的介绍，请查看该部分解说。

- 本书中所使用的面包制作食材和机器，请参照236页的“本书中使用的主要食材”和240页的“制作面包时用到的机器”。
- 本书中介绍的面包制作食材、分量、烘焙时间、所需温度、机器、工具等均作为参考，可根据个人需求酌情调整。

面包制作用语解说

基本原料、辅助原料

面包制作中使用的基本原料为面粉、酵母、水和食盐四类。辅助原料是指为面包增添甜味或风味、为制作出更加精美造型而添加的糖类、油脂、奶制品和鸡蛋等。

面包心

面包心是指面包内侧较为柔软的部分。

面包皮

面包皮是指面包外面较硬的外皮。

发酵效果

发酵效果表示面包横切面中气孔状态（气孔可以展示出面包的发酵效果），气孔较小、密实且排列较为整齐就说明面团的发酵较为充分。

无脂

无脂是用料较少、不含脂肪的意思。无脂面包是指用料为基本原料，不含其他辅料，较为简单的面包种类。

全脂

全脂是营养较为丰富的意思。全脂面包是指除使用基本原料外，还加入许多种辅料的面包种类。

硬面包

硬面包多为无脂或少脂面包，是指烤制之后面粉自身的香味充分散发出来或者通过发酵呈现各种风味的面包种类。硬面包除了指面包皮较硬、面包心较有咬劲的面包类型外，还单指面包皮较硬的面包。

软面包

软面包多为全脂面包。软面包一般指面包皮和面包心都较为柔软的面包类型，由于面包中添加了各种辅料，面包大多较为膨松、柔软。

调面用水

调面用水是指加到面粉中进行搅拌、将面粉调成面团时用的水。

硬度调整用水

硬度调整用水是指揉好面团后对面团的软硬程度进行调整时用的水。面团硬度调整用水是从调面用水中留出的。

延长性、延展性

延长性、延展性用来描述面团的性质，是指面团向施加力量的方向伸长、扩展的性质，也是与面团弹性相对应的性质。

面团黏合性

面团黏合性是指经过3次搅拌之后面团仍然能够形成网膜状构造的性质。