

收录了所有面包的制作影像，更加详细易懂，更容易上手！



有影像，
更简单！

跟着 DVD 

轻松做面包

附赠
DVD

(日)伊原靖友 著 崔岩 译



谨记“温度”与“时间”概念
告别不靠谱的经验 and 莫须有的感觉
新手也能瞬间掌握要领和诀窍



 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



跟着 DVD 轻松做面包

(日) 伊原靖友 著 崔岩 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [ぜったいに失敗しないパンづくり (DVD付き特別版) : ツオップ 伊原シェフに教わる]

BY: [伊原靖友]

Copyright © Yasutomo Ihara, 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

© 2015, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社柴田书店授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2012第32号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

跟着DVD轻松做面包 / (日) 伊原靖友著; 崔岩译

— 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5381-8839-4

I. ①跟… II. ①伊…②崔… III. ①面包 - 制作

IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第210172号



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

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 6

字 数: 127千字

出版时间: 2015年3月第1版

印刷时间: 2015年3月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 谨严

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-8839-4

定 价: 36.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

目录

伊原师傅的面包讲座.....6

面包酵母是有生命的，面包是它的创造物..... 6

发酵是什么？..... 6

测量“面团温度”，随时制作美味面包..... 7

“室内温度”与“面团温度”是两种概念..... 8

遵守操作时间的意义..... 9

了解烤箱的真实温度..... 9

你的烤箱是什么样的？..... 10

电烤箱是如何传导热的？..... 10

实际温度的测量方法..... 10

“预热”是怎么回事？..... 11

电烤箱的使用秘诀..... 11

制作面包的材料..... 12

制作面包的工具..... 14

本书中使用的模具..... 16



使用有黏性又松软的面团制作的 13种面包

主食餐包和黄油餐包..... 18

黄油开口面包..... 28

棒状面包..... 31

豆沙大理石面包..... 32

佛卡恰风主食面包..... 34

宇治金时..... 36

杂粮面包..... 38

咖喱面包..... 40

帕贝壳披萨..... 42

甜酸奶油条状面包..... 44

照烧鸡排面包..... 46

纸杯面包..... 48



用爽口又柔软的面团制作的
15 种面包

砂糖球面包和辫子面包..... 52

水果格雷派..... 62

豆子面包..... 65

迷你豆沙包..... 66

大福豆沙包..... 68

葡萄吐司..... 70

环形 & 麻花甜甜圈..... 72

菠萝包..... 74

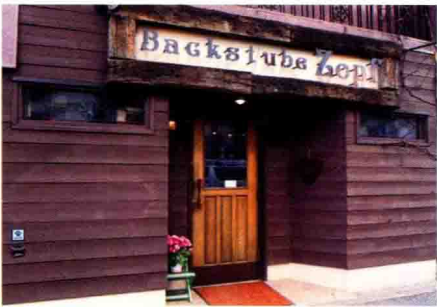
焦糖菠萝包..... 76

慕司林奶油面包和丰沃面包..... 78

克里姆面包..... 80

巧克力螺旋面包..... 82

布蕾黑库根面包..... 84



面包的几种成形方法..... 86

馅料的包法..... 87

克里姆馅料的制作方法..... 87

补充配方..... 88

准备工作

- 烘焙百分比是指在假定面粉（本书为小麦粉）的分量为 100% 的前提下，其他的材料对面粉的比例。
- 小匙为 5ml，大匙为 15ml，1 杯为 200ml。
- 手粉、底粉要使用制作面团用的小麦粉。
- 请在烤盘上涂抹上薄薄的起酥油等油脂，或者垫上高温布。
- 涂抹油脂时，涂上薄薄的一层即可，使用海绵会更方便。
- 请给金属制的模具或者盖子上，涂上薄薄的起酥油，或者垫上高温布。
- 本书中，使用以下的词语作为专用术语：
 面团温度 = 面团的温度
 粉温 = 粉的温度
 实际温度 = 实际测量的温度





跟着 DVD 轻松做面包

(日) 伊原靖友 著 崔岩 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



序言

自从我开办了一间面包教室，学生们经常会带着“怎么也做不好”、“总是失败”等各种各样的问题来到我这里。听了他们的话，我终于明白，制作面包的要领和关键是从发现“怎么失败”中找到的。

一些面包制作教科书，经常有“如果面团过紧”、“膨胀到2倍左右”、“烤出漂亮的颜色”等说法。但是，这些说法，无论哪种都必须通过长时间的练习，等有一定的经验和感觉后才能掌握。

这对我们专业面包师来说当然没有问题，但是对于烘焙经验很浅或者完全没有烘焙经验的人来说，困难可想而知。因此，我认为教导面包制作的方法，不应该只依靠经验和感觉，而是应该采用数据说明的方法，达到无论菜鸟还是老手，都可以做出同样出色的面包的效果。

从某些方面来说，本书并非简单易学，因为必须学习遵守的数据和规则有很多。但是，从另一方面来讲，本书又可以说十分简单，因为只要遵守了这些数据 and 规则，就可以成功地烤出美味的面包。

我在本书中传授的是谁都没有见过的面包制作的秘密，也许会让大家感到有些麻烦和费劲。但是，无论如何，我都希望大家去挑战一下！

为什么这么说呢？因为正是这些麻烦和费劲的地方，才是面包制作的真正乐趣所在。

虽然说不依赖经验和感觉，但实际上，面包制作的精髓，是只有在经验积累到一定程度，感觉变得非常敏锐后才能体会得到。这句话也许会让大家感到自相矛盾，但是如果通过了“不失败”的面包制作这关之后，下一步的目标就是制作出“更好吃”的面包，这就需要经验和感觉了。

让大家能亲手制作出“独创”的面包，将大家引入到面包制作世界的无穷乐趣中，是本书想要达到的最终目的。

“Zopf”面包店店长兼主厨 伊原靖友

目录

伊原师傅的面包讲座.....6

面包酵母是有生命的，面包是它的创造物..... 6

发酵是什么？..... 6

测量“面团温度”，随时制作美味面包..... 7

“室内温度”与“面团温度”是两种概念..... 8

遵守操作时间的意义..... 9

了解烤箱的真实温度..... 9

你的烤箱是什么样的？..... 10

电烤箱是如何传导热的？..... 10

实际温度的测量方法..... 10

“预热”是怎么回事？..... 11

电烤箱的使用秘诀..... 11

制作面包的材料..... 12

制作面包的工具..... 14

本书中使用的模具..... 16



使用有黏性又松软的面团制作的 13种面包

主食餐包和黄油餐包..... 18

黄油开口面包..... 28

棒状面包..... 31

豆沙大理石面包..... 32

佛卡恰风主食面包..... 34

宇治金时..... 36

杂粮面包..... 38

咖喱面包..... 40

帕贝壳披萨..... 42

甜酸奶油条状面包..... 44

照烧鸡排面包..... 46

纸杯面包..... 48



用爽口又柔软的面团制作的
15种面包

砂糖球面包和辫子面包..... 52

水果格雷派..... 62

豆子面包..... 65

迷你豆沙包..... 66

大福豆沙包..... 68

葡萄吐司..... 70

环形&麻花甜甜圈..... 72

菠萝包..... 74

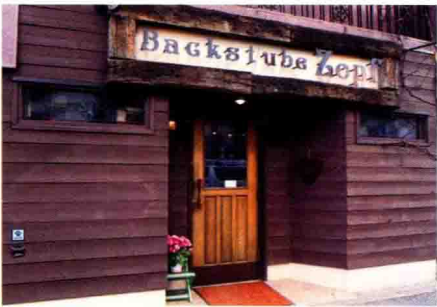
焦糖菠萝包..... 76

慕司林奶油面包和丰沃面包..... 78

克里姆面包..... 80

巧克力螺旋面包..... 82

布蕾黑库根面包..... 84



面包的几种成形方法..... 86

馅料的包法..... 87

克里姆馅料的制作方法..... 87

补充配方..... 88

准备工作

- 烘焙百分比是指在假定面粉（本书为小麦粉）的分量为100%的前提下，其他的材料对面粉的比例。
- 小匙为5ml，大匙为15ml，1杯为200ml。
- 手粉、底粉要使用制作面团用的小麦粉。
- 请在烤盘上涂抹上薄薄的起酥油等油脂，或者垫上高温布。
- 涂抹油脂时，涂上薄薄的一层即可，使用海绵会更方便。
- 请给金属制的模具或者盖子上，涂上薄薄的起酥油，或者垫上高温布。
- 本书中，使用以下的词语作为专用术语：
 面团温度 = 面团的温度
 粉温 = 粉的温度
 实际温度 = 实际测量的温度



伊原师傅的面包讲座

面包酵母是有生命的，面包是它的创造物

制作面包之前，首先要考虑的问题是：您知道面包是如何制作出来的吗？

面包是借助面包酵母（酵母）的“真菌”产生的。但并不是单纯地将酵母添加到小麦粉中就可以制作出面包。首先，我们要了解面包酵母是有生命的，在了解其特性的基础上，我们再来制作面包吧。

请不要想得太复杂！

酵母在低温条件下不能生长，在高温条件下会死亡，就像人类做事，常常欲速则不达，但松垮散漫又会错失良机。这种类似我们人类社会的特点，存在于面包制作的各个环节中，希望大家谨记。

发酵是什么？

面包制作过程中最重要的环节，就是发酵。发酵有两个目的：让面团膨胀、使面团熟成。

比如，本书中的黄油餐包（见P18），就是使面团温度为 28°C ，发酵50分钟，膨胀约2倍后制成的。如果只考虑到面包的膨胀度，只需增加酵母的使用量，或者将温度调整至 28°C 以上，也许不到50分钟，就可以使其膨胀至2倍大。

只想使面团膨胀的话，这些方法都可以。但是，这么做的后果是，看上去很蓬松的面团，烤完之后，却会变成外表塌陷、内部残留发酵臭味、口感很差的面包。

发酵的另一个作用，就是增加面团的弹力、嚼劲和香味，也就是所谓的使其“熟成”。

测量“面团温度”，随时制作美味面包

理解了酵母和发酵之后，接下来要说的是我认为面包制作中最重要的两点：“温度”和“时间”。

首先要说的是“面团温度”。

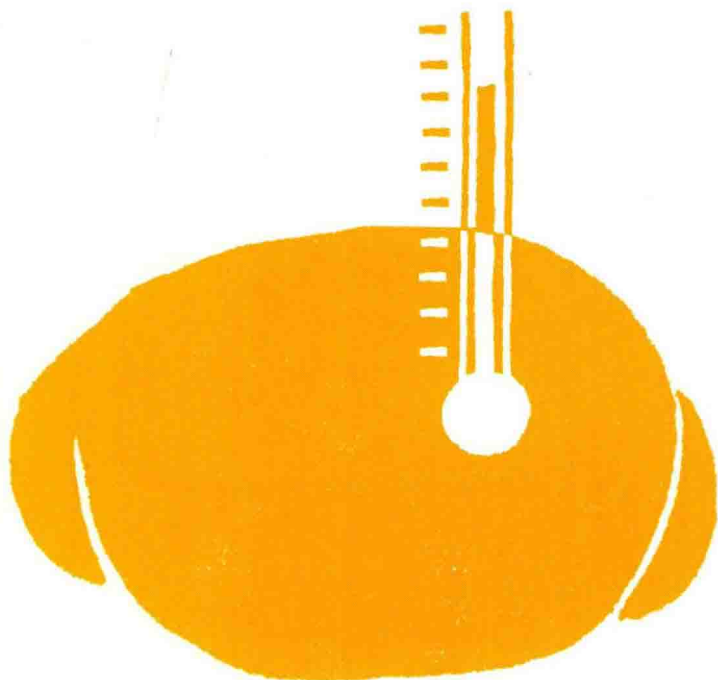
这是我制作面包，同时也是这本书的关键词及基本规则。

在小麦粉中混入酵母和水制作面包，精心培育面团，就应该可以制作出美味的面包，但是这样做的前提是必须确认培育的环境是否合适？是否精心地培育了面团？

要了解这些，就必须知道“面团温度”，也就是面团的温度。

测量面团的温度是非常重要的。

了解面包制作的人，想必听过“搅拌温度”一词。搅拌温度是指面团揉好后的温度，是面包制作专业词汇。



“室内温度”和“面团温度”是两种概念

面团温度是会不断变化的。在特定条件下，室内温度可以保持恒定，但是面团就很难做到了。

这就是最大的问题！

比如，如果你的手温度过低，在相同条件下揉面，揉面后的温度就会产生 2°C ~ 3°C 的差别。另外，在冬天特别冷的时候，即便将室内温度调高，但如果操作台温度过低，在操作过程中，面团温度也会变得很低。如果只是创造了指定的温度环境，而面团温度不达标，发酵就不会如预料般顺利进行。

因此，在面包制作过程中，我们必须时刻注意面团温度，准确地掌握面团的状态。只有这样，才能每次都能制作出同样的面团。

这就要求我们并不只是关心搅拌温度，而是在所有的操作过程中，细致地测量面团温度，如果温度过低就调高，如果温度过高就冷却（冷却的操作很少）。

这就是我的面包制作方法。

本书使用养殖热带鱼用的鱼缸电热器和宠物用的迷你电热毯，来介绍调节面团温度的方法。这种方法简单而又实用。如果您家里有其他温度控制物品，也是可以使用的。比如说，不制冷的冰箱的温度如果经常控制在 30°C 左右，利用一下也是不错的。或者一些炉具也可以。

但是，直射阳光及炉具中的紫外线，会造成面团表面干燥等诸多负面影响，所以需要在面团的表面盖上保护布。

同时，请不要失去培育面包酵母这种“活着的生物”的意识。





遵守操作时间的意义

新手制作面包时，经常会因为在操作时过于投入，而忘记时间。在制作面包时，发酵时间一定要遵守，同时，其他时间也必须多加注意。

时间，是第二个关键词及规则。

为什么时间这么重要呢？因为面团在进入烤箱之前，实际上是在持续发酵的。所以如果按照规定用10分钟结束的操作，却花费了1个小时，那么面团的状态就会截然不同。所以希望大家不要忽视操作时间及发酵时间。

本书除了发酵面团时间及烘烤时间以外，还在揉面操作、成形操作等环节划定了大致标准。为了让持续发酵的面团以最好的状态烘烤，希望大家可以尽量在规定的时间内完成操作。

了解烤箱的真实温度

最后，再说一说烤箱的温度吧。

在面包制作中，很多人是在最后的“烘烤”环节中失败的！他们失败的最大的原因是，将烤箱按照教科书指定温度设定，却不知道烤箱内部的实际温度到底是多少。

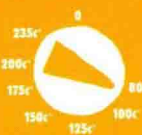
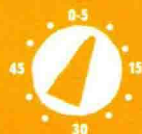
电烤箱也好，煤气烤箱也好，都会遇到相同的问题。

打开电源，把烤箱温度设定为 200°C （设定温度），但烤箱内实际温度（实际温度）达不到 200°C 的情况经常发生。

在我的烘焙教室里，就有学生因为不能很好地制作面包而长期苦恼，后来发现这位学生设定的烤箱温度为 200°C ，但实际温度却只有 140°C 。

因为有这样的事情发生，所以在面包制作之前，请一定要确认烤箱的内部温度（实际测量方法见P10）。如果不这样做的话，好不容易制作出的面团，就不能烤出美味的面包，没有比这更遗憾的事情了。

用“温度”和“时间”的数值可以管理的要素，用手、眼睛可以确认的要素，如果掌握好这两方面要素，就可以制作出“一定不会失败的面包”。



你的烤箱是什么样的？

电烤箱是如何传导热的？

现在普通家庭中最常见的烤箱，是烤箱与微波炉一体式的电烤箱。这种类型的烤箱，大多在箱内侧带有电热器或风扇，可以吹出热风及循环热能，这种类型的烤箱也被称为“风炉”。

这种烤箱热风出口附近的实际温度会变高。另外，根据插入烤盘的高度不同，也会产生实际温差。所以，测量实际温度的时候，在实际要烘烤面包的位置放入烤盘，将烤箱温度计放在从外面可以看到刻度的地方测定温度。

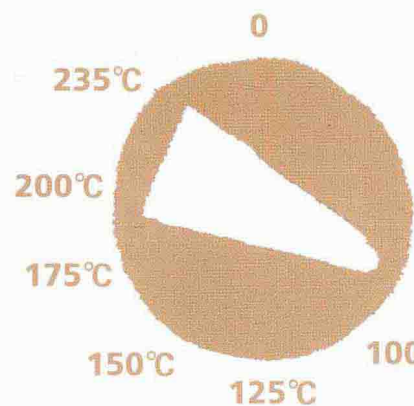


实际温度的测量方法

首先，请在前述的位置上放好烤箱温度计，不使用烤箱的预热功能，将温度设定为 180°C ，按开始键。虽然烤箱温度计的温度逐渐上升，但经过一段时间后就会停滞不动。记录下这时的实际温度。

接着，将设定温度提高 10°C ，以相同的要领记录实际温度。这样反复每次提高 10°C 来记录实际温度。这样一来，设定温度和实际温度之间有多少差别就会一目了然。

这种每隔 10°C 的实际温度测量方法，并不是测量一次就结束，建议要定期测量。因为即便在使用过程中，也会发生实际温度变化的情况。



“预热”是怎么回事？

烘烤面包之前，必须要加热烤箱，这就是预热。预热并不是将面团放入烤箱之后才打开烤箱，而是事先把烤箱温度提高到指定温度后，才放入面团。

预热时，要将实际温度比烘烤面包的温度提高30℃设定，并且要等达到设定温度之后，才放入面团。放入面团之后，再将设定温度调低30℃，恢复到面包的指定烘烤温度，按照指定的时间出炉。

为什么要比实际温度高30℃进行预热呢，因为电子烤箱即使事先预热，也会在放入面团打开烤箱门的瞬间，导致箱内温度下降。然后，箱内的加热管开始加热，吹出热风。同时为了不让吹出的热风将面团表面干燥，提高30℃预热，关闭箱门马上降低30℃，使加热管停止工作。

+30℃

电烤箱的使用秘诀

带有风扇类型的烤箱，会有热风出口附近的面团烤焦、所有的面包表面烘烤颜色不均、面团表面干燥妨碍膨胀等情况发生。另外，如果将面团放在风扇位置的下方，会经常发生下火失效（下火热度不足），导致只烤熟了面包表面，内部却烤不熟的情况。特别是烤大型面包等的时候，下火热度足够才能烤得好吃，所以，最好将烤盘插在风扇的位置之上。

不过，现在的新机型，有的进行了使下火也能到达烤箱下部的的设计，有的也为减少烤色不均进行了改良。即便购买了新机型，请大家不要忘记要进行箱内实际温度、试烤、内部哪里可以更好的烘烤测试等等，努力地去了解烤箱的特性。因为这是与烘烤出美味面包息息相关的。

制作面包的材料

面包制作的原材料，几乎都是家庭日常必备的物品。只要购买了酵母，谁都可以轻松地开始制作面包。事先了解各种原材料的特性，面包制作将会变得更加有趣，也会制作出更加美味的面包。



高筋粉（小麦粉）

高筋粉是小麦粉中蛋白质含量最多的面粉。在超市等地可以买到，可以买常见的品种，也可以挑选品牌购买。

* 品牌选择时，请参考蛋白质及灰分的含量。相同揉面方法的话，蛋白质含量越多，膨胀性越好，烤出的面包也更柔软。所谓的灰分是指小麦的表皮及胚芽中所含的矿物质含量。会影响面包的味道。灰分越少，就会制作出杂味儿少但味道不足的面包。灰分还有阻碍面包弹性及膨胀性的作用，因此如果使用灰分量多的面粉就会导致面团过软，难以膨胀。



即发干酵母

酵母具有使面团发酵膨胀，使面包产生香味的作用。因为其新鲜度非常重要，使用后要密封在冰箱内保存，尽量1年以内全部用完。本书使用的酵母，是不需要预备发酵的“即发干酵母”。我推荐大家使用燕子牌的“金色包装即发干酵母”。

* 燕子牌酵母里，还有“红色包装”和“蓝色包装”，根据砂糖分量和发酵时间的不同区别使用。金色包装的即发干酵母适用于糖分多、6小时以内发酵的面团，红色、蓝色包装的即发干酵母则适用于糖分少，发酵时间需6小时以上的面团。如果分不清的话，请使用金色包装的即发干酵母即可。