

Tasty Food
食在好吃

一学就会的 111种面包

黎国雄 主编

面粉的奇妙变身之旅！
零基础，零失败，烘焙大师手把手教您做面包



江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

一学就会的111种面包

黎国雄 主编

图书在版编目(CIP)数据

一学就会的111种面包 / 黎国雄主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.7

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4385-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第085815号

一学就会的111种面包

主 编	黎国雄
责任编辑	张远文 葛 昀
责任编辑	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4385-1
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

自制面包，营养健康

面包是一种以小麦粉为主要原料，以酵母、鸡蛋、油脂、果仁等为辅料，经过发酵、整形、成型、焙烤、冷却等过程加工而成的焙烤食品。

关于面包有一个有趣的传说，在 2600 年前，埃及有一个为主人做饼的奴隶，有一天饼还没有烤好他就睡着了，夜里炉子也熄灭了，他并未察觉，于是生面饼开始发酵，不断膨大。等到第二天早上奴隶醒来时，生面饼已经比昨晚大了一倍。为了掩饰自己的过错，奴隶把面饼塞回炉子里去，他觉得这样就不会有人发现他偷偷睡觉了。令人惊喜的是，饼烤好后又松又软。这应该是因为生面饼里的面粉、水或甜味剂暴露在空气里，空气中的野生酵母菌经过了一段时间的发酵后，生长并布满了整个面饼，使面饼膨大。就这样，埃及人不断用酵母菌进行实验，成为了世界上第一代职业面包师。

如今面包已经成为了人们最喜爱的早餐之一。不管是外出游玩，还是午后小点，都离不开面包的影子。这是因为面包不但口感好，而且营养丰富，还含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物，更是蕴含少量维生素及钙、钾、镁、锌等矿物质。面包多变的口味，松软的口感，老少皆宜，易于消化和吸收，食用起来也方便，在日常生活中颇受人们的喜爱。

面包的种类繁多，有丹麦面包、甜面包、乳酪面包、吐司面包、全麦面包等。当然最健康的还是全麦面包，普遍来说，面包都是用白面粉做的，质地相对来说较为柔软细腻，容易消化吸收，而膳食纤维含量极低。但是全麦面包富含纤维素，它可以帮助人体清除肠道垃圾，并且能延缓消化吸收，有利于预防肥胖。但是市面上一般很难买到真正的全麦面包，还有各种添加剂的威胁，让人们始终对自己吃到的食物持怀疑态度。那么不如自己动手给自己和家人来做面包吧，吃到的不仅是健康还有心意。

本书就是专门为面包爱好者打造的，就算你是新手也不怕，书中开始就详细地介绍了面包制作必备的原料、工具，还详细解析了制作过程中容易出现的问题，看完之后你就会豁然开朗了。本书中的每种面包制作配方都详细大公开，还配有详尽的步骤分解图，让你一目了然。书中更是分为初级、中级和高级三个等级，让你循序渐进地进行学习制作，慢慢地你会爱上这种甜蜜的制作过程，还在等什么，快来试试吧！





目录 Contents

面包制作必备原料	6
面包基本馅料和皮的制作	8
面包制作必备工具	10

PART 1 初级入门篇

蜜豆黄金面包	12
酸奶面包	13
枸杞子养生面包	15
蓝莓菠萝面包	16
乳酪可颂面包	18
田园风光面包	19
胡萝卜营养面包	21
黄金玉米面包	22
杏仁提子面包	24
红糖面包	25
咖啡面包	27
纳豆面包	28
椰子丹麦面包	29
花生球	31
洋葱乳酪面包	32
虾仁玉米面包	33
牛油面包	35
玉米三文治	36
全麦长棍面包	37
巧克力球	38
乳酪红椒面包	41
美式提子面包	42
香菇培根卷	44
香菇乳酪吐司	45
鸡尾面包	46
燕麦面包	49
鸡肉乳酪面包	50
美妙蒜蓉面包	51
提子核桃吐司	53
乳酪枸杞子面包	54
红糖提子面包	55
起酥叉烧面包	56

PART 2 中级入门篇

巧克力面包	59
培根串	60
雪山椰卷	61
流沙面包	62
培根乳酪三文治	64
乳酪蓝莓面包	65
培根可颂面包	66
香菇鸡粒吐司	67
西式香肠面包	68
瑞士红豆面包	70
玉米乳酪面包	71
菠萝提子面包	72
香芹热狗面包	73
番茄面包	74
火腿蛋三文治	76
肉松火腿三文治	77
菠萝蜜豆面包	78
亚提士面包	80
番茄蛋面包	81
燕麦起酥面包	82
黑椒热狗丹麦面包	84
可颂面包	85
红豆辫子面包	86
肉松乳酪面包	88
双色和香面包	89
黄金杏仁面包	90
奶油吉士条	92
香菇鸡面包	93
瓜子仁面包	94
香芹培根面包	96
南瓜面包	97
火腿乳酪丹麦面包	98

PART 3 高级入门篇

全麦核桃面包	101
香橙吐司	102
炸香菇鸡面包	103
卡士达面包	105
蔓越莓吐司	106
维也纳苹果面包	107
法式大蒜面包	109
蝴蝶丹麦面包	110
洋葱培根面包	111
牛油排面包	113
番茄牛角面包	114
全麦乳酪面包	115
牛油小布利	117
酸乳酪面包	118
茄司面包	119
甘笋吐司	121
乳酪火腿面包	122
草莓夹心面包	123
奶油香酥面包	124
奶油椰子面包	125
乳酪苹果面包	127
法式芝麻棒	128

麻糖花面包	129
腰果全麦面包	131
毛毛虫面包	132
南瓜乳酪面包	133
玉米沙拉面包	135
蔓越莓辫子面包	136
纳豆和风面包	137
禾穗椰蓉面包	138
黄桃面包	139
中法面包	141
椰奶提子面包	142
菠萝肉松面包	143
核桃提子丹麦面包	144
椰奶提子丹麦面包	145
番茄热狗丹麦面包	146
培根乳酪吐司	148
黑椒热狗吐司	149
果盆子面包	150
巧克力菠萝面包	152
栗子蓉麻花面包	153
三文治吐司	154
菠萝椰子面包	156
草莓面包	157
东叔串	158
起酥肉松面包	160





面包制作必备原料

看着面包店里香喷喷的出炉面包，你是不是也心动想自己亲手制作一个呢？其实，自己做面包也不是一件很困难的事情，只要掌握好方法和步骤，准备好以下为你介绍的基本原料，那么自己制作出一个面包就不再是什么幻想了。赶快行动吧！

1. 泡打粉

泡打粉是一种复合疏松剂，又称为发泡粉或发酵粉，主要用作面制食品的快速疏松剂。泡打粉在接触水分、酸性或碱性粉末时会发生反应，释出部分二氧化碳，而且，在烘焙加热的过程中，会释放出更多的气体，这些气体会使成品达到膨胀及松软的效果。但是，过量使用反而会使成品组织粗糙，影响风味甚至外观。

2. 改良剂

面包改良剂是用于面包制作的一种烘焙原

料，可增加面包柔软性和弹性，并有效延长面包保存期。

3. 盐

在大多数烘焙食品中，盐是一种重要的调味料，适量的盐可增加原料特有的风味。盐在面团中可增强面团的韧性和弹性，还可以改变发酵品表皮的颜色，减少面糊的焦化。

4. 烘焙专用奶粉

烘焙专用奶粉是以天然牛乳蛋白、乳糖、动物油脂混合而成，采用先进加工技术制成，含有乳蛋白和乳糖，风味接近普通奶粉，可全部或部分取代普通奶粉。与其他原料相比，同样剂量的烘焙专用奶粉具有体积小、重量轻、耐保藏和使用方便等特点，可以使烘焙制品颜色更诱人，香味更浓厚。

5. 油脂

是油和脂的总称，在常温下呈液态的称为油，呈固态或半固态的称为脂。油脂在食品中不仅有调味作用，还能提高食品的营养价值。在制作面团过程中添加油脂，能大大提高面团的可塑性，并使成品表面柔软光亮。

6. 鸡蛋

面包里加入鸡蛋不仅有增加营养的效果，还能增加面包的风味。利用鸡蛋中的水分，可令面包柔软而美味。

7. 吉士粉

是一种混合型的辅助料，呈淡黄色粉末状，具有浓郁的奶香味和果香味。由疏松剂、稳定剂、食用香精、食用色素、奶粉、淀粉和填充剂组合而成，主要作用是增香、增色、增加松脆性，并使制品定型，增强黏滑性。

8. 酵母

有新鲜酵母、普通活性干酵母和快发干酵母三种。在烘焙过程中，酵母产生二氧化碳，具有膨大面团的作用。酵母发酵时产生酒精、酸、酯等物质，形成特殊的香味。

9. 面粉

面粉是制作面包的最主要原料，品种繁多，在使用时要根据需要进行选择。面粉的气味和滋味是鉴定其质量的重要感官标准，好面粉闻起来有新鲜而清淡的香味，嚼起来略具甜味；凡是有酸味、苦味、霉味和腐败臭味的面粉都属于变质面粉。

10. 乳品

在面包制作中添加乳品，能大大提高成品的营养价值，增加风味，减少油腻性及增进食欲，还能改善成品内外的形状、光泽，延长成品的保存期限。

11. 蜂蜜

面包里面加蜂蜜后，能增添风味，还能改善口感。蜂蜜中含有大量的果糖，果糖有吸湿

和保持水分的特性，能使面包保持松软、不变干。果糖的这个特性在低温和干燥的环境中显得尤为重要。

12. 玉米淀粉

又称玉蜀黍淀粉，俗称六谷粉，是呈微淡黄色的粉末。玉米淀粉可以降低面粉的筋度，更利于面粉起泡，形成良好的组织结构。



面包基本馅料和皮的制作



草莓馅

材料

砂糖 150 克，清水 225 毫升，草莓酱 100 克，玉米粉 50 克，新鲜草莓碎 500 克

做法

1. 将砂糖、清水、草莓酱和玉米粉放到锅里混合；然后开火煮沸一分钟。
2. 加上新鲜的草莓碎，混合均匀即可。

菠萝皮

材料

奶油 120 克，糖粉 120 克，全蛋液 50 克，奶香粉 2 克，低筋面粉适量

做法

1. 将奶油、糖粉拌均匀；加入全蛋液充分拌匀；加入奶香粉拌匀即可。
2. 加入低筋面粉，用手拌匀，拌好即成菠萝皮。

起酥皮

材料

高筋面粉 500 克，盐 15 克，奶油 50 克，清水 425 毫升，低筋面粉 500 克，味精 3 克，全蛋液 75 克，酥油 750 克

做法

1. 将高筋面粉、低筋面粉、味精、全蛋液、清水慢速拌匀，转快速搅拌 2 分钟；加入盐、奶油慢速拌匀，快速搅拌至面团光滑即可。
2. 用手压扁面团成长方形，用保鲜膜包好放入冰箱冷冻 30 分钟以上；将冻好的面团用擀面杖擀开，包入酥油，用擀面杖擀开成长方形。
3. 折叠成三层，用保鲜膜包好放入冰箱冷藏 30 分钟以上，如此三次即成。

香酥粒

材料

奶油 95 克，高筋面粉 50 克，砂糖 65 克，低筋面粉 115 克

做法

1. 先将砂糖、奶油倒在案台上，拌均匀。
2. 加入高筋面粉、低筋面粉拌匀，用手搓成颗粒即可。

黄金酱

材料

蛋黄 4 个，糖粉 60 克，盐 3 克，液态酥油 500 毫升，淡奶 30 毫升，炼奶 15 毫升

做法

1. 先将蛋黄、糖粉、盐拌匀。
2. 再慢慢加入液态酥油打发，最后加淡奶和炼奶拌匀即成。

叉烧馅

材料

五花肉 200 克，食用油适量，叉烧酱 20 克，蚝油 10 毫升，淀粉 5 克，蒜头 1 粒

做法

1. 五花肉洗干净，切粒，蒜头去皮洗干净切片放入肉里，加入蚝油、叉烧酱和淀粉。
2. 搅拌均匀后放冰箱腌 7 小时以上。
3. 腌好后，锅里放油烧热，倒入五花肉翻炒煮熟透即可。

沙拉酱

材料

砂糖 50 克，味精、盐各 1 克，色拉油 450 毫升，淡奶 18 毫升，全蛋液 50 克，白醋 12 毫升

做法

1. 把砂糖、盐、味精、全蛋液搅拌均匀，慢慢加入色拉油打发，打发后加入白醋拌匀。
2. 最后加入淡奶拌匀即可。

蛋黄酱

材料

糖粉 50 克，盐 1 克，奶油 70 克，蛋黄 45 克，液态酥油 115 毫升，炼奶 15 毫升

做法

1. 先把糖粉、盐和奶油打发，然后分次加入蛋黄充分拌匀，再慢慢挤入液态酥油打发。
2. 最后加入炼奶拌匀即可。

椰子馅

材料

砂糖 250 克，奶油 250 克，全蛋液 85 克，奶粉 85 克，低筋面粉 50 克，椰蓉 400 克

做法

1. 先把砂糖、奶油搅拌均匀；加入全蛋液充分拌匀；
2. 最后加入低筋面粉、奶粉、椰蓉搅拌均匀即成。

乳酪克林姆馅

材料

全蛋液 25 克，砂糖 75 克，鲜奶 300 毫升，玉米淀粉 45 克，奶粉 30 克，奶油 20 克，奶油干酪 100 克

做法

1. 鲜奶、全蛋液、砂糖、玉米淀粉、奶粉一起搅拌均匀，一边搅一边煮，煮到凝固状态，加入奶油搅拌，关火。
2. 待挑起呈软鸡尾状时，加入奶油干酪，搅拌均匀即成。

香菇鸡粒馅

材料

香菇 150 克，鸡脯肉 200 克，生抽 10 毫升，

料酒 5 毫升，砂糖 2 克，白胡椒粉 1 克，全蛋液 20 克，盐、食用油各适量

做法

1. 将香菇切碎，鸡脯肉剁成馅；切碎的香菇加入肉馅中搅匀，加入生抽、料酒、盐、砂糖、白胡椒粉、全蛋液腌制入味。
2. 热锅烧油，将腌制好的馅倒入炒匀即可。

泡芙糊

材料

奶油 75 克，清水 125 毫升，全蛋液 100 克，液态酥油 65 毫升，高筋面粉 75 克

做法

1. 将奶油、清水、液态酥油倒入盆中；放在电磁炉上边搅边煮；煮开就倒入高筋面粉拌匀，关火。
2. 分次倒入全蛋液，拌至面糊光滑。

巧克力馅

材料

砂糖 65 克，牛奶 250 毫升，全蛋液 30 克，玉米淀粉 40 克，奶油 10 克，白巧克力 150 克

做法

1. 将砂糖、牛奶、全蛋液、玉米淀粉拌匀；煮成糊状，加奶油拌匀。
2. 最后加入白巧克力拌匀。



面包制作必备工具

制作面包时，除了集齐原料外，制作面包的工具也少不了。以下为你介绍的都是制作面包的常用工具，希望你能够灵活运用它们，做出美味的面包。



1. 和面机

和面机又称拌粉机，主要用来拌和各种粉料。它主要由电动机、传动装置、面箱搅拌器、控制开关等部件组成，利用机械运动将粉料、水或其他配料制成面坯，常用于大量面坯的调制。和面机的工作效率比手工操作高 5 ~ 10 倍，是面点制作中最常用的工具。

注意事项：不要放过多的原材料进和面机，以免机器因高负荷运转而损坏。

2. 手动打蛋机

在面包制作过程中，用于搅拌各种液体和糊状原料，可使搅拌的工作更加快速、均匀。

注意事项：不可超量进行搅拌；保持器具的清洁。



3. 擀面杖

用于小量的酥类面包和糕点制作的棍子。

注意事项：最好选择木质结实、表面光滑的擀面杖；尺寸依据平时用量选择。

4. 量杯

杯壁上有标示容量，可用来量取材料，如水、油等，通常有大小尺寸可供选择。

注意事项：读数时注意刻度；不能作为反应容器；量取时选用适合的量称。

5. 模具

大小、形状各异，根据需要的形状选取对应的模具。

注意事项：应选择大小合适的模具，并注意保持模具的清洁。



6. 毛刷

可用来抹全蛋液或糖浆，材料有尼龙或动物毛，毛的软硬粗细各不相同。如果涂抹面包表面的全蛋液，使用柔软的羊毛刷比较合适。

注意事项：每次使用完后要清洗干净，保持完全干燥。



PART 1

初级入门篇

本部分为你挑选的这些面包的制作过程较为简单，比较适合刚入门的你。配方中需要用到的原料较少，而且在制作上较为容易上手，只要你认真实践，那么要制作出一个香喷喷的面包就变得简单了。



蜜豆黄金面包

材料

种面：

高筋面粉 650 克，全蛋液 100 克，酵母 11 克，清水 275 毫升

主面：

砂糖 195 克，奶粉 40 克，盐 10 克，清水 195 毫升，奶香粉 5 克，奶油 115 克，高筋面粉 350 克，改良剂适量

其他配料：

蜜豆、杏仁片各适量，黄金酱适量

做法

① 高筋面粉、酵母拌匀，加入全蛋液、清水慢速拌匀，转快速拌2分钟，拌匀即可。

② 盖上保鲜膜，发酵2小时，保持温度32℃、湿度70%。

③ 做法1的种面和砂糖、清水快速拌约2分钟即可。

④ 加入高筋面粉、奶香粉、奶粉、改良剂慢速拌匀，转快速拌2~3分钟。

⑤ 加入奶油、盐，快速搅拌至面筋扩展。

⑥ 松弛20分钟，保持温度31℃、湿度80%。

⑦ 把松弛好的面团分成每个65克，滚圆后松弛20分钟。

⑧ 小面团压扁排气，包入蜜豆，放入模具。

⑨ 发至模具九分满，挤上黄金酱。

⑩ 撒上杏仁片，入炉烘烤15分钟左右，温度为上火170℃、下火220℃，烤好即可。





酸奶面包

材料

高筋面粉 950 克，低筋面粉 150 克，全蛋液 100 克，奶油 115 克，酵母 15 克，砂糖 200 克，酸奶 600 毫升，改良剂 3.5 克，奶粉 40 克，盐 12 克

做法

- ① 将高筋面粉、低筋面粉、酵母、改良剂、砂糖和奶粉拌匀。
- ② 入全蛋液和酸奶拌匀，快速搅拌2分钟。
- ③ 加入奶油、盐慢速拌匀。
- ④ 快速搅拌至面团可拉出均匀薄膜状即可。
- ⑤ 盖上保鲜膜基本发酵20分钟，温度29℃、湿度80%。

- ⑥ 把基本发酵好的面团分成每个40克。
- ⑦ 把小面团滚圆后，盖上保鲜膜，松弛20分钟左右。
- ⑧ 排入烤盘，放入发酵箱中发酵80分钟。
- ⑨ 把发酵好的面团扫上全蛋液（分量外）。
- ⑩ 再挤上奶油（分量外）。
- ⑪ 放入烤箱烘烤12分钟，温度为上火195℃、下火180℃，烤好后出炉。

制作指导

滚圆面团时不要滚太长时间，以免影响面团组织。



枸杞子养生面包

材料

高筋面粉 500 克，砂糖 95 克，奶油 60 克，酵母 6 克，全蛋液 50 克，盐 5 克，改良剂 2.5 克，清水 275 毫升，枸杞子 125 克

制作指导

剪面团的程度会影响到面包烘烤后的造型，如果想要面包造型更加漂亮，可以在剪面团时稍微深一点。

做法



① 将高筋面粉、酵母、改良剂、砂糖拌匀。



② 加入全蛋液、清水慢速拌匀，转快速拌1~2分钟。



③ 加入奶油、盐拌匀，快速搅拌至面筋扩展，加枸杞子。



④ 盖上保鲜膜发酵25分钟，温度31℃、湿度75%。



⑤ 把发酵好的面团分成每个100克的小面团，滚圆。



⑥ 松弛20分钟。



⑦ 把松弛好的小面团滚圆至光滑，放入小杯形模具中。



⑧ 放入烤盘，进发酵箱中发酵75分钟，保持温度37℃、湿度80%。



⑨ 扫上全蛋液（分量外），用剪刀剪口，以上火185℃、下火195℃烤15分钟左右。



蓝莓菠萝面包

材料

高筋面粉 2500 克，砂糖 275 克，全蛋液 250 克，奶油 265 克，酵母 25 克，奶粉 100 克，清水 1250 毫升，改良剂 9 克，炼奶 150 毫升，盐 25 克，蓝莓酱、菠萝皮各适量，糖粉 10 克

制作指导

用模具压面团是要做出一个凹槽的造型，以便加上馅料，所以注意压模具时不要把面团底部压破。否则面包将会不成形，最后将无法添加蓝莓酱，所以要控制好力度。