

巧手做面包

Bread

情调生活系列

周淑玲 著

上海科学普及出版社



情调生活系列

巧手做面包

周淑玲 著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP)数据

巧手做面包/周淑玲著。—上海:上海科学普及出版社, 2001.3

ISBN 7-5427-1909-2

I. 巧… II. 周… III. 面包—加工 IV. TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2000) 第81889号

版权策划 胡名正

责任编辑 陈泽加

技术编辑 杨振农

情调生活系列

巧手做面包

周淑玲 著

出版 上海科学普及出版社
(上海曹杨路500号 邮政编码 200063)
发行 新华书店上海发行所
印刷 上海出版印刷有限公司

开本 889 × 1194 1/16
印张 7.5
版次 2001年3月第1版
印次 2001年3月第1次印刷
印数 1-8000

ISBN 7-5427-1909-2/TS·97

定 价: 38.00 元

周淑玲 女士



台湾省桃园人, 1961年生。台湾师范大学家政学系毕业, 现任职家政科教师。作者教学多年, 对烹饪教学非常有研究, 著有《沁凉小馆》、《低油减肥食谱》、《巧手做蛋糕》、《巧手做西点》、《家庭宴客自助餐》、《巧手做面包》和《实用中国结》等书。

本书简体字版由台湾汉光文化网路股份有限公司授权。

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2000-461 号

序

面包是欧美人士的主食，地位相当于我们的米饭。在现代忙碌的社会里，方便携带的面包受到人们的青睐。然而，时下的面包，多含有大量的添加物，使其柔软爽口又可保存较长的时间；吃下这些化学物质，对人体多少有些不良影响。想要吃得健康、吃出漂亮，还是自己动手做比较好。

汉光对于出版食谱一直保持谨慎的态度，不仅要带给读者视觉上的美感，更要求内容的美味及健康。唯有如此，才能算是一本好的食谱，才有资格搭上汉光食艺之美的列车。我们由衷希望透过我们的食谱，每个家庭都能享受烹调的乐趣，共同培养生活上的情调与温馨的情谊。

《巧手做面包》内容广泛，不仅有香软可口的面包，还有风味独特的比萨，小巧可爱的松糕、甜甜圈及浪漫美丽的法式薄饼等，包含了面粉的煎炸烘烤。多样的选择，让您在欢享蛋糕的甜蜜、西点的精致后，可以尽情发挥自己的巧思，做出更多香甜的诱惑。

汉光文化网路股份有限公司

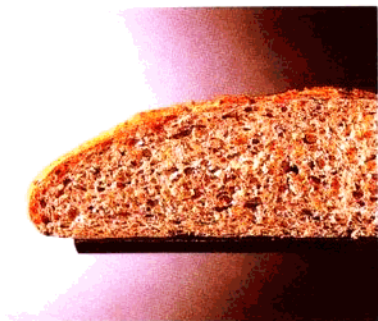
董事长



2001年1月于台北

目

序	3
基本介绍	6
面包篇	10



面包概述与分类	12
面包的材料工具与模型	14
面包制作原理与要点	16
面包制作过程	17
白吐司、葡萄干吐司	21
小餐包	23
汉堡、色拉面包	25
法国面包、维也纳面包	27
脆皮小餐包、面包酱	29
牛奶鸡蛋面包	32
意大利面包棒、胡椒饼	35
传统甜面包	38
果酱面包、红豆面包、花生面包	39
奶酥面包、奶油面包、葱油面包	40
玉米面包、起酥面包、菠萝面包	41
蛋糕面包、肉松面包、巧克力螺丝面包	42
椰子面包、芋头面包	43
美式甜面包面团、美式凤梨面包	45
咖啡核桃卷、圣诞水果面包	47
麸皮面包、皮塔面包	49
羊角面包	51
美式丹麦面包面团、丹麦肉桂面包、 丹麦水蜜桃面包	53
制作面包的机器	54

比萨篇	56
-----------	----



基本注意事项	59
基本饼皮和比萨汁	60
什锦海鲜比萨	63
火腿橄榄比萨、夏威夷比萨	65
原味番茄比萨、水果比萨	67
什锦蔬菜比萨、辣椒牛肉丸比萨	69
培根洋葱比萨、鸡丝芙蓉比萨	71

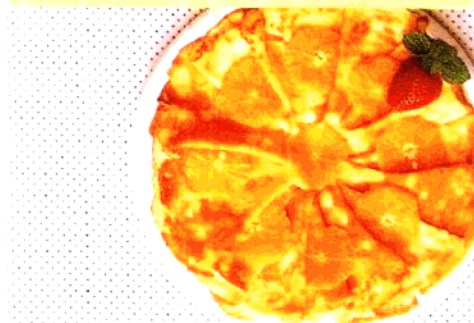
录

松糕、发粉面包篇 72



基本注意事项	74
菠萝松糕、蓝莓松糕	77
巧克力肉桂松糕、椰子杏仁松糕	79
燕麦苹果松糕、葡萄干乳酪松糕	81
玉米松糕、泡泡松糕	83
比司吉、改良式酵母比司吉	85
乳酪咸松糕、全麦香蕉面包	87
花生酱面包、南瓜面包	89
双色硬面包、水果香酥派	91

甜甜圈、煎饼、法式薄饼篇 92



基本注意事项	95
面包甜甜圈、各种面包甜甜圈	97
软式蛋糕甜甜圈、霜饰沾料	99
芋头甜甜圈、酸乳酪球	101
开口笑、法国式甜甜圈	103
基本煎饼	105
黑樱桃煎饼加鲜奶油、菠萝乳酪煎饼	107
水蜜桃冰淇淋煎饼、菠菜煎饼	109
铜锣烧、格子煎饼	111
基本法式薄饼、橙酒薄饼	113
蓝莓冰淇淋薄饼、草莓薄饼	115
巧克力苹果煎饼、酸奶乳酪卷	117
虾仁蘑菇薄饼、杏子薄饼蛋糕	119

基本介绍

常用材料

一、粉状材料

1. 面粉 市售面粉可分高、中、低筋，要依食谱选用正确的筋度。如果搞不清面粉的筋度，记住，颜色越白的筋度越低。有时可用些全麦面粉或其他杂粮粉代替部分白面粉，使点心更有益健康。
2. 玉米粉 多用来做馅勾芡。淀粉虽然也能勾芡，但做点心馅(如奶油布丁馅)时，用淀粉的效果不大好。此外，面粉加了玉米粉筋度会降低，所以若没有低筋面粉时，可用中筋面粉或高筋面粉加些玉米粉代替。
3. 可可粉 是一种味苦不含糖分的棕色粉末，易结块，所以使用前须过筛。

二、糖

大多使用细粒砂糖。糖霜则多用作表面装饰。购买时尽量挑选名牌产品，因为有些小工厂的产品品质似乎不太纯。

材料中的糖有时可用蜂蜜、枫糖或红糖等代替，以使点心产生特殊风味。减肥者或糖尿病患者不宜吃糖，只能用代用糖。本书所介绍的点心大多可用代用糖制作，只有第三章松糕与发粉面包部分不大合适，原因和蛋糕为何不宜用代用糖制作是一样的，请参考《巧手做蛋糕》一书。

三、油脂

1. 奶油(butter) 奶油是指牛奶中所含的乳脂肪，营养丰富味道鲜美，而且容易消化，是高级的食用油。购买时要注意其新鲜度，用剩的必须冷藏。有人把奶油叫做牛油，其实这个称呼不大好，因为牛油多半是指牛肉中的肥肉脂肪，是一种不宜作为食用油的低级油脂。

2. 植物性奶油(麦淇淋)(margarine) 把液态的植物油加工氢化而成固体油，并加以调味，使其色香味和性质皆与奶油相似，可以代替奶油使用。植物油不含胆固醇，故麦淇淋比奶油更适合心血管疾病患者。

3. 色拉油 食谱上指示用色拉油时，葵花油、玉米油、橄榄油等皆可使用，有时候融化的奶油也可以用。

4. 鲜奶油(heavy cream, double cream)

真正的鲜奶油是鲜奶经离心后浮在上层脂肪含量特高的牛奶，一经搅打就会浓稠硬化，可以用来涂抹或裱花。以往的鲜奶油保存和使用都不方便，现在一种可长时间保存的鲜奶油，称为“鲜乳脂”，使用也很方便，对消费者而言，真是一大福音。

但由于真正的鲜奶油价钱较高，所以很多西点蛋糕店都使用人造鲜奶油。人造鲜奶油是以棕榈油为材料制成的，所以营养和风味都比真正的鲜奶油差些，但价钱便宜，保存和使用又很方便，还是有其优点。本书中提到搅打鲜奶油时都没有加糖，因为有些鲜奶油本身已有甜味，如果您买的鲜奶油是没有甜味的，请添加适量的糖再搅打(大约1杯鲜奶油加 $\frac{1}{8}$ 杯糖)。

至于超市卖的咖啡鲜奶油，大部分也是人造的，但其脂肪含量不够高，不能搅打成霜饰用的固体鲜奶油。

四、牛奶

牛奶可用鲜奶，也可用奶粉冲泡或用浓缩奶水稀释，却不可用炼乳，因为其中含浓缩糖太多。全脂牛奶或脱脂牛奶对于做点心而言没有很大的差别。

常用换算表

(一)常用材料换算表

奶油	1 大匙	= 14 克
麦淇淋	1 杯	= 227 克
色拉油		= ½ 磅 = 2 小条
牛奶	1 杯	= ½ 磅 = 227 克
或		= 浓缩奶 ½ 杯加水
鲜奶		= 奶粉 4 大匙加水
100 克牛奶		= 奶粉 13 克加水 87 克
蛋(连壳)	1 个	= 60 克
蛋(大的连壳)	1 个	= 65 ~ 70 克
蛋(不连壳)	1 个	= 50 克
蛋黄	1 个	= 20 克
蛋白	1 个	= 30 克
细砂糖	1 杯	= 200 克
糖霜	1 杯	= 130 克
面粉	1 杯	= 120 克
玉米粉	1 大匙	= 12.6 克
奶粉	1 大匙	= 7 克
可可粉	1 大匙	= 7 克
碎巧克力	1 大匙	= 7 克
花生酱	1 大匙	= 16 克
蜂蜜	1 大匙	= 21 克
	1 杯	= 340 克
碎干果	1 杯	= 114 克
葡萄干	1 杯	= 170 克
干酵母	1 小匙	= 3 克
盐	1 小匙	= 5 克
发粉	1 小匙	= 4 克
小苏打	1 小匙	= 4.7 克
塔塔粉	1 小匙	= 3.2 克

(二)重量换算表

1 公斤	= 1000 克
1 两	= 37.5 克
1 磅	= 16 盎司 = 454 克
1 盎司	= 28.375 克

(三)容积换算表

1 杯	= 240 毫升(但很多量杯只有 227 毫升, 因为依照英制而非公制)
1 大匙	= 15 毫升
1 小匙	= 5 毫升
½ 小匙	= 2.5 毫升
¼ 小匙	= 1.25 毫升

(四)烤箱温度换算表

110°C = 230° F	185°C = 365° F
120°C = 250° F	200°C = 390° F
135°C = 275° F	210°C = 410° F
150°C = 300° F	220°C = 430° F
160°C = 320° F	235°C = 455° F
170°C = 340° F	250°C = 480° F

常用工具

一、钢盆

不锈钢圆盆，是做西点蛋糕面包时最常用的容器，现在也有玻璃制的。没有钢盆时只能以大汤碗代替，但如果须用力搅打时大汤碗就不太安全。不可用铁、铝制品，会使食物变色。

二、打蛋器

1. 直形打蛋器 是最常用的一种打蛋器，大多数的搅打、拌匀工作都要用到。本书中只要写打蛋器就是指直形打蛋器。
2. 螺旋打蛋器 专用来打蛋白。
3. 电动打蛋器 是打鲜奶油最省力的工具，也可用来打蛋。

三、擀面杖

用来擀面团之用。

四、橡皮刀

用来刮取任何粘性材料都很方便。

五、轮刀

用来切割面皮。轮刀只要在面皮上滚过就可切开，不像一般刀子会拉扯到面皮。也可以切比萨。

六、裱花嘴、裱花袋

用来挤鲜奶油、面糊或馅料之用。

七、烤箱

选择烤箱要特别注意下面几点：

1. 必须有定时定温装置 定时，就是使用者能设定一段烘焙时间，时间到了烤箱会自动切断电源。没有定时装置的烤箱很危险，不宜购买。定温则是指使用者可

以设定一个需要的温度，烤箱在整个烘焙时间里都会自行维持这个温度，不需要使用者不停地调节。

2. 制作精巧 烤箱整体要坚固美观，不能有锐边割人或烤盘抽取不易甚至会卡住等毛病。还要注意烤盘是否光滑平整不易粘沾，烤后是否会变形。
3. 附件齐全 最少要有烤架、烤盘、把手各一。还要有保证书、说明书，甚至食谱、防烫手套等。
4. 最好有两个烤盘 一方面是如果要烤的东西多，可以放两盘，一盘烤好接着烤下一盘，不会浪费时间和电力；另一方面是烤面包有时需要蒸汽，得用一个烤盘盛水来制造蒸汽。如果没有两个烤盘只好在烤架上铺一张铝箔纸代替烤盘使用。
5. 火候平均 烤箱中的每一区温度要尽量一致，就算有点差别也不能太离谱。不过，一般家庭用的烤箱可不是什么精密仪器，温度都不会很均匀；并且每种牌子的烤箱温度也不一样，也许您完全按照食谱指示的温度时间，却把点心烤焦了，那就是您的烤箱温度比作者的烤箱温度高，反之亦然。因此，初用某烤箱时要从头到尾守着，观察箱中点心的颜色变化，了解此烤箱之温度与食谱有何差别，作下次的参考。
6. 可能的话选大一点的 一次可以多烤一点，比较节省时间。当然大烤箱价钱会比较贵。

基本技术

一、模型防粘

为避免烤盘和模型沾粘，烘焙前须做防粘的工作。

1. 涂奶油 不可涂液体油，防粘效果不好。
2. 涂油撒粉 先涂一层奶油再撒一些面粉，摇晃使模型沾满面粉，再把多余的面粉倒出。这样比光涂奶油的防粘效果更好。
3. 铺道林纸或铝箔纸 铺纸后就可不必涂油撒粉，防粘效果更佳。但要注意点心烤好是否会粘在纸上取不下来。

二、称量

1. 称重量时秤要归零，待称物要放在秤台正中央。如果待称物太轻，可用容器盛着一起称，再减去容器的重量，不然会不准。
2. 用量杯、量匙量体积时，物体放入杯、匙中不要挤压，要放到平杯面、匙面才准。
3. 有些材料包装上有重量标示，就可以不用称量。例如一小条奶油为 113.5 克，如果需要 100 克，只要切掉约十分之一即可。

三、打奶油

第三章最多的动作就是把奶油加糖打松。所谓打松就是打到奶油柔软像羽毛状，如果奶油冰冷坚硬，用擀面杖捣比较方便。奶油打好后常要加蛋，这时蛋最好不要是冰冷的，冷蛋不容易与奶油融合。

中西点工具及材料

书中所用的工具及材料，在一些较大的百货公司或超市里，大部分都有销售，初学者不必一次买齐所有的用具。先想清楚要做什么点心，就先买所需的必备用具，等做熟练了再添购更特别的工具、模型。如果有些材料找不到，建议您：

1. 询问会做点心的朋友或家政老师等。
2. 向熟悉的面包店购买或询问。
3. 到有特色的商店或街道去找找。
4. 欧美的超市有很多这类工具、材料出售，物美价廉，还有许多半成品可买，品质也不错，可托亲友赴欧美观光时带回。
5. 查分类电话簿，找寻专门供应西点面包店原料的食品原料行。如果不远，可抽空去看看，您会发现如同入宝山一样，什么东西都有。有一点得提醒您，他们多半都是大包装出售的。



奶油加糖搅打



打发的状态

面包

BREAD

篇





面包概述与分类

面包是一种大众化的面食，但是做面包非常需要技术和时间，可不像煮锅白米饭那么容易。又因为现代工业进步，商业繁荣，所以即使是以面包为主食的地区，也很少有人天天自己做面包，大多都是买的。

有趣的是，虽然买面包越来越方便，自己动手做面包却渐渐演变成一种时髦的娱乐和嗜好，而且吃手制面包也成了讲究饮食品位的象征。在欧洲，凡是高级餐厅都不会以机器面包来待客。美食家对这种情形大概觉得很安慰，若非如此，恐怕手工做面包的技术就要失传了，那么多可惜。手制的面包不但可口、自然，而且制作的过程也非常有趣，又像玩粘土、又像做体操。更迷人的是面色在烤箱里烘焙时散发出来的阵阵香味，真是无法形容，难怪很多人会做面包做上瘾。

除了好吃、好玩外，自己做面包的最大好处是不用担心会吃到添加剂。或许您开始做面包后会有一个疑问，为什么自己

做的面包放冷了比较容易变硬，不像买来的面包即使冷了仍然柔软可口？这是因为一般面包里都添加了改良剂等化学物质。这些东西有些是有害人体的，虽然法律禁止添加有害的改良剂，但我们也无从知道哪些面包安全，哪些不安全，所以若能自己做面包就放心多了。而且，当您学会了自己做面包后就会慢慢了解，面包变硬乃是自然的过程，所以不必强求自己做的面包不变硬，而应学着去体会那种充满麦香味的自然感觉，即使有点硬仍然很可口。

为了提倡这个有趣又有益的娱乐——自己做面包，本章特别为您介绍数十种可口而宜于自制的面包。在食谱前我们有不少篇幅在探讨制作面包的原理与技巧，或许这些理论看起来比较烦琐，但却是很有用的，因为做面包的过程中充满变数，不是照本宣科就行了，一定要懂得理论，学会观察，遇到问题才知道该如何应变，这样才能做出成功的面包。所以请读者们一定要耐心阅读，并多加练习，积累经验，相信这样您很快就能成为真正的做面包高手。



软式面包



硬式面包

本书要介绍的面包可分成四大类：

一、软式面包

例如吐司和各种餐包。这是英美人士日常的主食，所用的面粉筋度最高，含水量较多，所以柔软而弹性佳。

二、硬式面包

例如法国面包。这是欧洲人最常吃的一类面包，所用的面粉筋度较低，含水量较少，烤出的面包表皮松脆、内部芳香，很有咬劲。

三、甜面包

甜面包可分成传统甜面包和美式甜面包。其材料中糖、油、蛋等含量较多，所以

比较香甜柔软，再加上各种可口的馅料和美观的表面霜饰，更是多姿多彩，非常吸引人，是最受大众欢迎的面包。

四、其他

包括麸皮面包、皮塔面包和丹麦面包等特别的面包。

在各种面包中，最容易做且讨好的是美式甜面包和牛奶鸡蛋面包，初学者可先试做，一定会很受欢迎。其次如意大利面包棒、胡椒饼和传统甜面包等，也都是好吃又好做。吐司面包、法国面包、丹麦面包比较难做，等有经验后再尝试较好。



甜面包



其他

面包的材料工具与模型

一、材料

1. 酵母 常用的酵母有两种，一种是块状的鲜酵母，一种是细粒状的干酵母，本书都用干酵母。干酵母可以不必冷藏，若冷藏则可保存数年；鲜酵母即使放冰箱中也只能保存数日，一旦发霉就不可使用。酵母的用量视面包的种类和含糖盐量的多寡而不同，如果您用鲜酵母，重量要比本书用的干酵母加倍才够（干酵母1小匙重3克）。
2. 面粉 通常用高筋面粉，有时也会加入一些低筋或中筋面粉。等量的高筋面粉和低筋面粉相加就等于中筋面粉，所以家中若没有食谱指定的面粉时，有时可用其他面粉代替。现在也很流行用全麦

面粉，或添加麸皮粉或杂粮来做面包。

3. 奶粉 奶粉可增加面包色香味。用全脂或脱脂奶粉皆可。如果家中没有奶粉只有鲜奶时，可用鲜奶100克代替奶粉13克和水87克（牛奶1杯中含4大匙奶粉）。因为鲜奶中含有妨碍发酵的酵素，所以必须煮沸放到温凉后再用。
4. 糖 大部分面包的配方中都含有少量的糖，用以帮助酵母发酵。但糖量如果超过面粉的8%反而会妨碍发酵，就必须增加酵母的用量。糖大多用细粒砂糖，但为了改变面包的风味，也可用黄糖、黑糖或枫糖浆、蜂蜜等代替。
5. 盐 面团中加盐不只是为了调味，而是为了抑制酵母的繁殖。如果没有盐，面团会发酵过快，使面包粘牙甚至带酸，所以千万不要因为盐的用量少而忘了加。



6. 油 大部分都用奶油。为了能和在面团里,必须先将其放在室温中软化。其实用色拉油也可以,只是奶油比较香。油必须和其他材料都揉成团后再加入,免得妨碍面粉吸水出筋。
7. 表面涂抹材料 面包在烘焙前表面要涂些液体,一可使表面不致干裂,二可粘住撒在表面的芝麻等,三可使面包烤后产生美丽的光泽。涂抹材料最常用的是蛋液,把一个蛋加1大匙水打匀即可。有时用牛奶。
8. 改良剂 改良剂可减慢面包的老化,增大面包的体积。使用时每100克面粉加0.25克。改良剂在食品原料行有售,价格不贵,但都是一千克一千克地卖,一般家庭用不了这么多。而且改良剂对健康也没有什么好处,不加也罢。本书彩照中的面包都未加改良剂。

二、工具

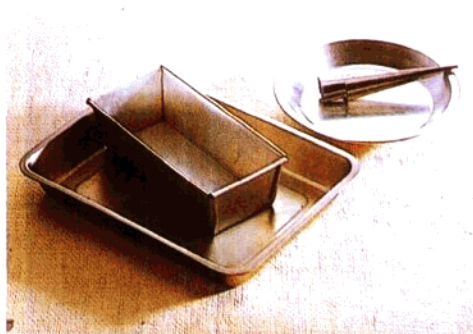
除了做点心的一般工具外,做面包还需要:

1. 切面板 用来把面团铲起或分切面团。
2. 擀面杖 用来擀面皮或捣打面团。
3. 温度计 测量范围大约在 0°C - 100°C 之间的较合用,西药房可买到。
4. 刮胡刀片 用来在面包上切刀口,其他刀都太钝了。使用时沾水再切效果更好。
5. 喷雾器 用来在面包上喷水雾。
6. 刷子 用来在面包上涂蛋液等。
7. 平口铲子 用来把烤好的面包从烤盘中铲出来,没有的话也可以用切面板代替。

三、模型

大多数的面包都是直接放在平烤盘上烤,所以下面食谱中就不再注明;只有少数面包要用到模型,这时在食谱中会有规定。不论烤盘或模型,使用前都要涂一点奶油以防粘。本章使用的面包模型有:

1. 吐司模型
2. 针管模型(做螺丝面包用)
3. 派盘(直径9英寸(约23厘米),做美式肉桂卷用)
4. 方模型(做美式凤梨面包用)



面包制作原理与要点

面包的发明，可能开始于有人把面粉加水揉成面团时偶而揉入了空气中的酵母菌，之后又没有立刻烘焙，于是酵母菌利用面团中的糖分生长繁殖，同时产生二氧化碳把面团撑大。这种发酵过的面团烘焙出来的饼非常松软可口，大受欢迎，最后终于演变成今天多彩多姿的面包。现代的面包制作技术历经千百年的改进和新科技的应用，更加完备。但揉面和发酵仍是做面包最重要的两件工作。

揉面的目的，不只是把所有的材料揉和在一起。小麦中含有一些特别的蛋白质称为小麦麸质。面粉加水用力揉和后，分散其中的麸质会彼此连结成链，构成网状结构而能包容酵母发酵所产生的气体，使面包变得又大又有弹性。在所有谷类中，只有小麦有这种特性，所以只有小麦能做面包，其他谷类虽然能发酵，却没有麸质，所做出的成品与面包不同。我们平常说的“高筋面粉”、“低筋面粉”的“筋”，就是小麦麸质。面粉里麸质越多，搅拌得越久，面团的网状结构就越坚固，成品就越有弹性。在所有的面包里，吐司类是最有弹性的了。所以做吐司要用高筋面粉，而且要揉得很彻底，揉到“面筋扩展完成”的程度，就是面团可以用手撑成薄膜状才够。有些面包弹性较差，如牛奶鸡蛋面包使用的是中筋面粉，也不用揉到面筋扩展的程度。

发酵要靠酵母，酵母是真菌类，喜欢温暖潮湿的环境，环境不适合就不会生长繁殖，面团就发不起来。面团揉好后共要进行

三次发酵：基本发酵、中间发酵和最后发酵，其间所需要的温度从28℃上升到38℃，湿度从75%上升到85%。温度太低，发酵会很慢甚至不发；温度太高，发酵太快，面团会有酸味且粘牙，甚至酵母会死亡。当然这温度、湿度只是最理想的状态，实地操作时只要不差太多也就可以了。讲究的话，刚开始学做面包时可用温度计、湿度计来测量，以后就可凭经验判断。

控制湿度最重要的就是别让面团暴露在太干的空气中，更别让风吹到。基本发酵、中间发酵时可以把面团放在一个够大的盆子里（面团发酵后会胀数倍以上），盖上盖子或覆上保鲜膜即可。最后发酵时不能加盖，因为此时面团已做好形状排在烤盘里，加盖怕压到面包。可以在面包上喷点水，放进烤箱里，必要时再放入一个装了热水的烤盘以增加湿气。控制温度对发酵来说更为重要，以下是常用的方法：

1. 天气炎热时，基本发酵在室温中即可（当然要没有开冷气才算室温），最后发酵可放在室外阳光照射处。
2. 天气寒冷时，可放在烤箱里发酵，并视需要偶而把烤箱通电数秒以提高温度。但要特别注意，若是通电太久，温度过高，面团会发酸，所以不要烤箱一通电，人就跑掉。要知道烤箱中的温度除了用温度计测量外，还可以把手伸入感觉，基本发酵时只要微温（28℃）就好，最后发酵时要更温暖些（38℃）。还要记得烘焙前10分钟就要把面团取出，才能把烤箱通电预热。