



(第2版)

GOOD TASTE

低脂低热

120例达人支招，120款热量提示
低脂低热小面包，营养健康，易学易做
快来吧！让美味在舌尖缤纷绽放

易学易做 面包120种



CSK 湖南科学技术出版社

前言

让

你

从

此

爱

上

面

包

健康生活的理念100个人就会有100种理解，但有一点是人们的共识，就是不希望自己因为摄入过多的脂肪而变得肥胖。面包含有蛋白质、碳水化合物、少量维生素及钙、钾、镁、锌等矿物质，口味多样，易于消化吸收，且食用方便，在日常生活中颇受人们喜爱，但有不少人因为橱窗上的面包含有较多高脂肪、高热量的原料望而却步。其实，只要选择了脂肪含量低的原料并且在制作的过程中适当减少含有高热量的食物和高热量的添加剂，这个问题就可以得到圆满的解决。

本书精心选取的面包，在选原料的阶段就选择水果、蔬菜和粗粮等富含膳食纤维和低脂肪、低热量的食物；在制作的过程中减少了起酥油和化学添加剂的使用，使得制作出来的面包不仅美味，而且健康。从材料的选择、面团的发酵到面坯的烘焙，都蕴含着低脂肪和低热量的理念。

在面团的发酵过程中，本书摒弃了汤种发酵法和中种发酵法等难于掌握的、复杂的面团发酵方法。在这里，不需要大量的、繁琐的烘焙工具，只要你掌握了直接发酵的方法，各种各样美味、健康的面包变得如此的易学易做。

美味、健康而又不需要太多精力和时间烘焙的面包，在本书里你都可以实现。



目录

Part1: 面包基础篇

基本原料	06
基本工具	08
基本步骤	10

Part2: 低热量水果面包篇

香橙鸡尾包	12
木瓜海棠包	13
桑葚车轮包	14
椰蓉提子包	15
香蕉奶酪面包	16
提子方包	17
桂圆葡萄椰丝面包	18
火龙果餐包	19
提子牛奶包	20
苹果酥皮面包	21
椰子奶酥面包	22
牛油菠萝包	23
红糖甜枣面包	24
葡萄干杏仁面包	25
芒果密语	26
红莓南瓜包	27
柠檬面包	28
黄桃串串包	29
樱桃奶油面包	30
香橙排包	31
红枣瓜仁面包	32
哈密瓜提子面包	32
朗姆圣女果面包	33

南国香蕉包	33
菠萝皮面包	34
梅子小餐包	34
草莓手撕包	35
蔓越莓面包	35
巧克力菠萝面包	36
菠萝小面包	36

Part3: 低脂肪田园面包篇

香芋面包	38
紫薯面包	39
红豆核桃包	40
紫菜面包	41
板栗牛奶面包	42
香葱火腿排包	43
相思吐司	44
土豆火腿面包	45
土豆排包	46
胡萝卜方包	47
花生杏仁酱面包	48
南瓜奶油包	49
香芋奶香面包	50
西洋香菜奶香面包	51
蒜香面包	52
玉米面包	53
番茄蔬菜方包	54
黑芝麻方包	55
麻薯面包	56
番茄百里香面包	57

绿茶红豆吐司·····	58
土豆面包·····	59
红糖姜汁面包·····	60
香菇调理面包·····	61
紫菜肉松面包·····	62
杏仁小餐包·····	63
菠萝红豆皮面包·····	64
迷你枸杞吐司·····	65
韩式味噌葱花面包·····	66
玉米沙拉包·····	67
辣椒面包·····	68
绿豆肉松面包·····	69
抹茶红豆吐司·····	70
紫心吐司·····	70

Part 4: 无糖花式面包篇

长法棍面包·····	72
毛毛虫面包·····	73
椰子豆蓉绣球·····	74
金牛角包·····	75
凤尾排包·····	76
红豆千层酥·····	77
红豆贝壳面包·····	78
梅花面包·····	79
金三角·····	80
肉松面包卷·····	81
树头菇面包·····	82
辫子芝士包·····	83
七彩巧克力圈·····	84
椰香鸡尾包·····	85
丹麦风味面包·····	86
汉堡面包·····	87
蓝莓酥·····	88
绣球包·····	89
手指面包棒·····	90
迷你小可颂·····	91
山楂毛毛虫面包·····	92

花朵包·····	93
椰蓉蝴蝶面包·····	94
牛油糖多士·····	95
迷你小法棍·····	96

Part 5 膳食纤维养生篇

全麦方包·····	98
切皮麦糠面包·····	99
欧式裸麦面包·····	100
麦麸面包·····	101
麦麸餐包·····	102
燕麦面包·····	103
黑麦方包·····	104
杂粮小餐包·····	105
咖啡核桃提子面包·····	106
黑米吐司·····	107
黑麦红豆吐司·····	108
乡村裸麦面包·····	109
农夫面包·····	110
全麦酥香面包·····	111
糙米核桃面包·····	112
生姜燕麦方包·····	113
荞麦吐司·····	114
五谷杂粮面包·····	115
牛奶面包·····	116
黑芝麻热狗包·····	117
吞拿鱼卷包·····	118
经典叉烧包·····	119
吞拿鱼包·····	120
奶油面包·····	121
肉松面包·····	122
黑白芝麻热狗包·····	123
脆皮肠包·····	124
忌廉面包·····	125
肠子调理包·····	126
豆沙吐司·····	127
火腿肉松三文治·····	127

Part1: 面包基础篇



基 本 原 料

● 鸡蛋 ●

○**鸡蛋** 是制作面包中最常用到的原料之一。它在制作中有非常重要的作用，可以提升产品的营养价值、乳化结构，增加香味和金黄的色泽，具有凝结作用，作为膨大剂使产品增加体积等。在和面的时候添加进去，可使面包具有香气和容易上色的效果。



● 粉 ●

○**高筋面粉** 颜色较深，本身较有活性且光滑，手抓不易成团状，比较适合用来做面包。

○**低筋面粉** 常用来制作口感柔软、组织疏松的蛋糕、饼干、花卷等。

○**中筋面粉** 颜色乳白，介于高、低粉之间，体质半松散，一般中式点心都会用到，比如包子、馒头、面条等。

○**全麦面粉** 粉中包含小麦的麸皮，多用来制作全麦面包。

○**玉米淀粉** 又叫玉米粉、粟粉，溶于水后通过加热具有胶凝特性，多用于馅料中。



● 起酥油 ●

○**起酥油** 这类油脂熔点特别高，在折叠操作时可塑性不强，很容易穿破面团，因而可做出有层次的酥皮。



● 黄油 ●

○**黄油** 英文名为Butter，是从牛奶中提炼出来的油脂，拥有天然的乳香味，所以，也称作牛油或奶油。



● 小苏打 ●

○**小苏打** 是化学膨松剂的一种，呈碱性。常用在酸性较重的蛋糕配方和西饼配方内。苏打粉也经常被用来做中和剂。

● 泡打粉 ●

○**泡打粉** 又称发酵粉、发粉或速发粉，化学膨松剂的一种，能广泛使用在各式面包的配方中。泡打粉属于中性，因此，它是不能任意替换小苏打的。



●糖●

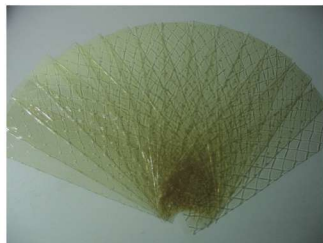
○**砂糖** 砂糖的主要成分是蔗糖。在制作点心时一般使用细砂糖，粗砂糖一般用来制作糖浆。而绵白糖是细小的蔗糖晶粒被一层转化糖浆包裹而成，它的水分高，更绵软，适合直接食用而非制作点心。

○**糖粉** 是将砂糖磨成粉而成，添加了少量淀粉以防止结块。

○**糖浆** 可以在制作过程中使用，也可以用于馅料中。

●吉利丁●

○**吉利丁** 又称明胶或鱼胶，从英文名Gelatin音译而来。它是由动物骨胶提炼而成，具有凝结作用，遇热融化。有粉状和片状两种不同的形



态，片状的呈半透明黄褐色，需要提前用冰一些的水浸泡5分钟后使用，这样可使其吸足水分，更容易与其他液体混合，并能有效去除它的腥味。使用时将泡软的吉利丁片放入温热（一般65℃左右）的液体中，搅拌一会即可融化，晾凉后变得浓稠甚至凝固，如需要让其变软可再加热。粉状的吉利丁功效和片状相同，使用时也是先倒入冰水中，使粉末吸收足够的水分膨胀，然后再搅拌加温至融化。

●干酵母●

○**干酵母** 是生物膨松剂的一种，由新鲜酵母脱水而成，呈颗粒状。由于它的便捷性和易储藏性，故其为目前最为普遍采用的一种用于制作面包、馒头等的酵母。



●奶制品●



○**牛奶** 为鲜奶，含脂肪3.5%，水分88%，是制作面包的常用原料之一。

○**炼奶** 是加糖浓缩奶，又称炼乳。

○**鲜奶油** 英文中的Cream、Fresh cream或Whipping cream都是指鲜奶油。鲜奶油分为动物性及植物性两种。

○**酸奶油** 是以优质稀奶油为原料，用纯乳酸菌发酵剂发酵后加工制成的一种乳制品。

○**奶酪** 英文名为Cheese，译音芝士。是将奶放酸之后添加酵素或细菌制作而成的食品。

○**酸奶** 就是我们日常喝的酸奶，做面包时偶尔使用。

基本工具

● 烤箱 ●



○**烤箱** 家用烤箱的品牌和规格有很多，选择时要注意以下几点。

1. 最高温度可以达到250℃。
2. 可以定时60分钟或更长时间。
3. 内容积在20升以上为宜，并且内部至少有两层放置烤盘的位置。
4. 要买有顶部和底部两层加热管的烤箱。

烤箱在使用时需要提前预热，也就是设定好温度，提前打开空烧5分钟左右，使内部达到需要的烘焙温度。

● 烤盘和烤网 ●



○**烤盘和烤网** 一般随烤箱会附带烤盘和烤网，烤盘用来盛放需要烘焙的食物，烤网则用来放置带有模具的食品。

● 隔热手套 ●

○**隔热手套** 刚使用完的烤箱除了里面是高温外，外壳以及玻璃门也很烫，这时隔热手套是非常有用处的。



● 电动打蛋机 ●

○**电动打蛋机** 用来打发鲜奶油和蛋清用，还有像黄油、奶酪等用手搅拌比较费力的原料也可以用此机器。



● 案板 ●

○**案板** 制作面食，更推荐使用非木质的案板。如金属、塑料案板，和木质案板比起来，它们更不易粘，而且不易滋生细菌。





●手动打蛋机●

○**手动打蛋机** 用来打发少量的黄油，或者用在某些不需要打发，只需要把鸡蛋、糖、油混合搅拌的场合。



●粉筛●

○**粉筛** 用来将面粉或与面粉混合的粉状体过筛，细小的筛子筛出来的原料会比较细，做出来的成品组织也很完美。大、小筛子最好都准备一个，大筛子可以用于过筛粉类，小筛子可以均匀地在面团的表面筛上粉末。

●料理剪●

○**料理剪** 主要是在剪面团的时候使用。



●橡皮刮刀●

○**橡皮刮刀** 用于将材料混合和刮面团。



●烤盘纸●

○**烤盘纸** 又称油纸，在烘焙过程中起到防粘的作用。



●吐司模●

○**吐司模** 如果你要制作吐司，它是必备工具。家庭制作建议购买450克规格的吐司模。不同形状的吐司模，可以制作出不同形状的吐司。



●裱花嘴 裱花袋●

○**裱花嘴和裱花袋** 可以用来裱花。不同的裱花嘴可以挤出不同的花型，可以根据需要购买单个的裱花嘴，也可以购买一整套。



●刷子、料理机●

○**刷子** 主要用于在面团的表面扫上一层蛋液。

○**料理机** 主要用于搅打各种各样的水果和蔬果。



基本步骤

●搅拌●

面团的搅拌主要是使面粉等干性物质得到完全的水化，加速面筋形成的过程。经过这一工序后，用手拉面团能拉成薄膜，且拉破的口边整齐（不显锯齿状），这种状态的面团可以用来做面包。

●发酵●

基础发酵，是指将和好的面团进行第一次发酵。基础发酵的理想温度是28℃，发酵的时间根据面团的分量和配比不同需要50~90分钟。

注意事项：面团发酵前需要盖上保鲜膜，以防止水分被蒸发而使面团表面结皮；一般面团的体积比原来大3倍左右即为发酵完成。



●分割●

是通过称量把大面团分割成所需要重量的小面团。通过称量分割的面团可以避免因面团的大小不一而导致的烘烤时间不一致的问题。

●滚圆（搓圆）●

分割后的面团外观是不规则的，需要搓圆，搓圆时尽可能不用面粉，以免面包内部出现大空洞，搓圆时用力要均匀。



●松弛（中间醒发）●

这个过程针对的是最后还要做整形的面团，如果滚圆之后的面团，要当成最后的成品造型，便可以省了这个过程。松弛的阶段也要盖上薄膜，具体的事项可参照发酵这个阶段。

●成型（整形）●

就是把经过中间醒发后的面团做成产品要求的形状。

●醒发（也叫最后发酵）●

这是指面团分割成小份且都整形好，并且是在排入烤盘的状态下进行的发酵。最后发酵的理想温度是30℃~35℃，时间为30~45分钟，结果为发酵到原体积的2倍左右。

Part 2: 低热量水果面包篇



1个香橙鸡尾包的
热量和1个咖喱饺的热
量相当。



香橙鸡尾包

原料

高筋面粉200克，橙皮1个，鸡蛋1个，牛奶145毫升，酵母粉、食盐、黄油、白芝麻、白砂糖适量。

做法

- 1 用磨茸器将橙皮表面黄色的部分磨下来，将酵母粉、牛奶、白砂糖、食盐和橙皮粉末分别加入面粉中，加水和成团后，加入黄油，揉至光滑且拉伸有弹性。
- 2 盖上保鲜膜，进行基础发酵约50分钟，面团体积约为原来的3倍。平均分割成5份，滚圆，盖上保鲜膜松弛约15分钟。预热烤箱至175℃。
- 3 将面团擀成椭圆形，盖上保鲜膜，进行最后发酵30分钟，此时面团体积为原来的2倍。
- 4 刷上蛋液，撒上白芝麻，放入预热好的烤箱中，烤18分钟左右即可。

达人支招

磨橙皮的时候要注意，只要表面黄色部分，不要白色筋膜，避免苦涩。



木瓜海棠包



原料

高筋面粉250克，低筋面粉25克，牛奶140毫升，木瓜100克，鸡蛋4个，细砂糖、色拉油、食盐、酵母粉、黄油适量。

达人支招

在第一次发酵时，可用手指轻压面团，手指离开面团后凹洞继续存在即是发酵完成。

做法

- 1 将色拉油、黄油和清水倒入小锅，小火煮沸后加入面粉，搅匀关火，用打蛋器搅打此面糊，分次加入蛋液搅打，装进裱花袋中。木瓜削皮去籽，搅打成泥。
- 2 将酵母粉、细砂糖和食盐加入面粉中，和成团，把黄油加入面团揉至光滑且拉伸有弹性。盖上保鲜膜，进行基础发酵约50分钟，面团体积约为原来的3倍。分割成6份，滚圆盖上保膜松弛约15分钟。
- 3 将面团展开，铺上木瓜泥，揉成圆柱形。盖上保鲜膜，发酵至原来体积的2倍。
- 4 用裱花袋将面糊挤在面团上。放入预热180℃的烤箱中，约烤18分钟。



1个木瓜海棠包的热量
和1个苹果的热量相当。



1个桑葚车轮包的热量和20克开心果的热量相当。

桑葚车轮包

原料

高筋面粉250克，低筋面粉25克，牛奶140毫升，桑葚100克，鸡蛋1个，细砂糖、食盐、酵母粉、黄油适量。

做法

- 1 桑葚打成果泥。将酵母粉、牛奶、细砂糖和食盐分别加入面粉中，和成团，加入黄油，揉至光滑且拉伸有弹性。
- 2 盖上保鲜膜，进行基础发酵约50分钟，面团体积约为原来的3倍。分割成5份，滚圆，盖上保鲜膜松弛约15分钟。
- 3 将面团展开，铺上桑葚泥，揉成圆柱形。盖上保鲜膜，发酵至原来体积的2倍。
- 4 用棍子在其表面留下印迹。刷上蛋液，放入预热好的烤箱中，烤18分钟左右即可。

达人支招

先刷上蛋液再留棍印，可防止蛋液刷得不均匀。



椰蓉提子包



达人支招

馅料不要放得太多，
不然表面形状不好看。



原料

高筋面粉200克，牛奶160毫升，椰蓉100克，鸡蛋1个，提子、黄油、糖、食盐、酵母粉适量。



做法

- 1 将黄油、糖、椰蓉、鸡蛋、提子和牛奶混合搅拌。酵母粉、牛奶、糖和食盐分别加入面粉中，和成团，加入黄油，揉至光滑且拉伸有弹性。
- 2 盖上保鲜膜，进行基础发酵约50分钟。分割成6份，滚圆，盖上保鲜膜，松弛15分钟。
- 3 将松弛好的面团压扁，包入馅料。将包好馅后的面团滚圆压扁，擀成椭圆形。翻面后长边对折，再两头对折，中间割一刀，顶端勿切断，自切口处翻开。
- 4 刷上蛋液，发酵至原来体积的2倍大。放进预热180℃的烤箱中，约烤15分钟。



1个椰蓉提子包的
热量和2个香芋的
热量相当。

1个香蕉奶酪面包
的热量和1个橙子的热
量相当。



香蕉奶酪面包

原料

高筋面粉250克，温牛奶100克，奶酪20克，香蕉2根，白砂糖、酵母粉、食盐、黄油适量。

做法

- 1 香蕉去皮打成泥。酵母粉、牛奶、白砂糖和食盐分别加入面粉中，和成团，加入黄油和香蕉泥，揉至光滑且拉伸有弹性。
- 2 盖上保鲜膜，进行基础发酵约50分钟，体积约为原来的3倍。分割成5份，滚圆，盖上保鲜膜松弛约15分钟。
- 3 将面团擀成圆形，盖上保鲜膜，进行最后发酵30分钟，体积为原来的2倍。
- 4 刷上蛋液，挤上奶酪，放入预热好的烤箱中，炉温180℃，烤18分钟左右。

达人支招

香蕉这样熟透的，这样烤出来的面包比较香。



提子方包



原料

高筋面粉 250克，鸡蛋1个，提子干50克，奶酪50克，酵母粉、食盐、红糖适量。

达人支招

加入提子干会破坏面团的网状结构，因此加入时间不要太早，揉揉时间不要太长。

做法

- 1 高筋面粉、红糖、食盐、蛋液、酵母粉、奶酪等原料按先液体后固体的顺序放入面包桶，略加搅拌，加入黄油揉至可以拉出薄膜，加入提子干搅匀，盖上保鲜膜，进行基础发酵。
- 2 切割成6份，滚圆，盖上保鲜膜松弛15分钟。取一个面团擀成面皮，揉成长条，卷成卷。
- 3 所有面包卷做好后放入吐司模内，发酵到吐司模的九分满即可。
- 4 放进预热170℃的烤箱中，上下火烤约20分钟。脱模，放凉，切片。

2片提子方包的热量
和1个苹果的热量相当。

