

家庭特色菜谱

家庭烤箱食谱



29.2

延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭特色菜谱/王洪丽编. - 延吉:延边人民出版社,2000.8

ISBN 7-80648-471-X

I.家… II.王… III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 41906 号

**家庭特色菜谱
家庭烤箱食谱**

主 编:王洪丽
责任编辑:桂镇教
版式设计:王 岩
责任校对:赖属荣
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东新印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:250 千字
印 张:110
彩 页:120
印 次:2003 年 2 月第 2 次印刷
印 数:3051-5050 册
书 号:ISBN 7-80648-471-X/Z·56

全套定价:150.00 元(每分册:10.00 元)

前 言

我国烹饪技术历史悠久,素负盛誉。八大菜系,各具特色,闻名遐迩。有关烹饪的著述也很多,但多以饮食业为对象,其所需原料和设备要求高,难以适用于广大家庭。如何在现有条件下,既能丰富和改善家庭饮食生活,使家庭菜肴品种多样化,又可使菜肴富于营养、经济实惠呢?这是一个急需解决的问题。为了满足广大人民的需要,我们编写了这套《家庭特色菜谱》丛书。

这套丛书广征博采,涉及内容非常广泛。集全国各地米、面、饭食和菜肴万余种,主要有熟食下水食谱、烘烤食谱、辣味食谱、斋菜、炖菜、酱腌泡菜、广东点心、风味甜食等几十种特色食品的制作方法。每类各成一册,其中不乏全国著名的传统菜、创新菜和风味小吃。

这套丛书语言通俗,易于掌握;取材容易,操作简单,实用性强。适用于广大家庭主妇和饮食业人员参考查阅。相信这套丛书的面世,会对丰富和改善人们的饮食生活具有一定的指导作用。

由于我们的技术水平有限,书中的缺点错误在所难免,恳切希望广大家庭主妇及饮食业同行提出宝贵意见。

目 录

一、主 食 谱

(一) 主 食 面 包

- | | |
|------------|--------------|
| 罗宋面包 (1) | 面包条 (8) |
| 牛奶棍子面包 (2) | 营养面包 (9) |
| 牛奶吐司面包 (2) | 面包布丁 (9) |
| 三明治面包 (3) | 果仁面包 (10) |
| 菲律宾面包 (3) | 豆粉面包 (10) |
| 芝麻棍子面包 (4) | 火腿面包 (10) |
| 芝麻面包圈 (4) | 啤酒味面包 (11) |
| 硬壳面包 (5) | 蒸葱头面包渣 (12) |
| 日本奶油吐司 (6) | 桂香营养面包圈 (12) |
| 奶油卷 (6) | 果仁营养面包 (12) |
| 阿拉伯面包 (7) | |

(二) 点 心 面 包

- | | |
|-------------|--------------|
| 清糖面包 (13) | 提子面包 (17) |
| 英式蛋奶面包 (14) | 意大利面包 (17) |
| 蟹钳面包 (14) | 列支敦士登面包 (18) |
| 风车面包 (15) | 萨伐连 (19) |
| 丹麦吐司面包 (16) | 朗姆巴巴 (19) |
| 古鲁齐 (16) | 酥蛋面包 (20) |

三股辫子面包 (21)
 车轮面包 (21)
 墨西哥面包 (22)
 奶油淇淋面包 (22)
 广式酥蛋面包 (23)
 牛奶菠萝面包 (24)
 冰花面包 (24)
 帕斯特面包 (25)
 杏仁面包 (26)
 芝麻胡桃面包排 (26)

胡桃羊角面包 (27)
 花生酱面包 (28)
 枣泥面包卷 (28)
 玫瑰豆沙面包 (29)
 蚕豆泥面包 (30)
 草莓咖啡面包 (30)
 芋泥面包 (31)
 莲蓉蛋黄面包 (32)
 蜜橘面包 (32)
 菠萝面包 (33)

(三) 三明治

炸鸡三明治 (34)
 木耳炒蛋三明治 (34)
 红肠蛋三明治 (35)
 蛋卷三明治 (35)
 番茄鸡肉三明治 (35)
 咸肉三明治 (36)
 荷包蛋三明治 (36)
 鸭肉三明治 (36)
 蟹肉色拉三明治 (37)
 芝麻三明治 (37)
 蛋糕式三明治 (38)
 夏威夷吐司 (38)

手卷三明治 (38)
 薯饼三明治 (39)
 叉烧三明治卷 (39)
 船式三明治 (40)
 热狗 (40)
 汉堡包 (41)
 草莓菠萝开三明治 (42)
 美式火鸡开三明治 (42)
 银芽鸡丝开三明治 (42)
 辣味鸡丝开三明治 (43)
 圆腿蛋开三明治 (43)
 鲜蘑菇开三明治 (44)

(四) 米面类

鸡香饭 (44)
 杂锦炒饭 (45)
 七彩炒饭 (45)
 虾扒焗饭 (45)
 葡汁焗饭 (46)
 杂锦糯米饭 (46)

椰丝糯米糍 (47)
 红萝卜糕 (47)
 焗意大利粉 (48)
 糯米糕 (48)
 山药糕 (49)

二、点心谱

(一) 酥类制品

- | | |
|-------------|------------|
| 宣化酥 (50) | 三角酥 (64) |
| 菊花酥饼 (50) | 佛手酥 (65) |
| 百合酥 (51) | 脂油酥饼 (65) |
| 梅花酥 (51) | 烤饼条 (66) |
| 兰花酥 (52) | 肉酥饼 (66) |
| 元宝酥 (52) | 香蕉酥 (67) |
| 白兔酥 (53) | 佛手酥 (67) |
| 蟠桃酥 (53) | 白皮酥 (68) |
| 糖酥烧饼 (53) | 玫瑰酥 (69) |
| 苹果酥 (54) | 京糕酥 (69) |
| 油酥饼 (54) | 甘露酥 (70) |
| 马蹄酥 (55) | 立酥 (70) |
| 油酥角 (56) | 五香饼 (71) |
| 马石酥 (56) | 奶油酥卷 (72) |
| 宝鸡茶酥 (57) | 三联酥 (72) |
| 千层酥 (57) | 小鹅酥 (73) |
| 葱花油饼 (58) | 立顶酥 (73) |
| 油酥火烧 (58) | 柿子酥 (74) |
| 富平太后饼 (59) | 梅花酥 (75) |
| 白皮月饼 (60) | 四角花酥 (75) |
| 小酥饼 (61) | 三角酥 (76) |
| 蜜饯张口酥饺 (62) | 单花酥 (76) |
| 水晶菊花酥 (62) | 滚花酥 (77) |
| 樱花酥 (63) | 海螺酥 (77) |
| 芝麻饼 (63) | 苏式杏仁酥 (78) |
| 枣果馅 (64) | 葱油桃酥 (78) |

袜底酥、一口酥 (79)
 鸡蛋香酥 (79)
 双圈酥 (80)
 玫瑰冰雪酥 (80)
 一捏酥 (81)
 鱼云酥 (81)
 豆沙卷 (81)
 玉环酥 (82)
 黑麻酥 (82)
 潮州猪油蛋黄酥 (83)
 蛋黄球 (83)
 千层酥 (84)
 杏仁酥 (84)
 桃酥 (85)
 豆沙甘露酥 (85)
 莲茸甘露角 (86)

腊肉甘露角 (86)
 椰茸甘露球 (87)
 冰花白糖饼 (87)
 土干椰丝饼 (87)
 茶酥 (88)
 棋盘饼干 (88)
 糖皮饼干 (89)
 苹果排 (89)
 椰丝排 (90)
 杨梅酥饼 (90)
 椰盖 (91)
 松酥鸡蛋盖 (91)
 桃仁蛋白盖 (92)
 花生仁排 (92)
 冬茸松酥角 (93)

(二) 饼类制品

苏打饼干 (93)
 火腿月饼 (一) (93)
 火腿月饼 (二) (94)
 五仁甜肉月饼 (95)
 五仁月饼 (96)
 提江月饼 (96)
 百果月饼 (97)
 枣蓉月饼 (97)
 火腿萝卜丝饼 (97)

白糖萝卜饼 (98)
 芝麻糖饼 (99)
 油酥火烧 (99)
 豆沙开花饼 (100)
 椒盐酥烧饼 (100)
 芝麻糖三角 (101)
 枣泥火烧 (101)
 割花豆沙饼 (102)
 冬菜肉末火烧 (102)

(三) 糕类制品

香蕉清蛋糕 (103)
 纸杯清蛋糕 (103)
 香草清蛋糕 (104)

双色奶白蛋糕 (104)
 巧克力糖面蛋糕 (105)
 柠檬清蛋糕 (105)

白天使蛋糕 (106)
 苹果酒香蛋糕 (106)
 白脱蛋糕 (107)
 大理石蛋糕 (107)
 苹果蛋糕 (108)

乡下蛋糕 (108)
 菠萝水果蛋糕 (109)
 圣诞蛋糕 (109)
 结婚蛋糕 (110)

(四) 饼 干

腰果马蹄饼干 (110)
 奶油公主酥 (111)
 茴香棍 (111)
 可可花生饼干 (112)
 柠檬蛋黄饼干 (112)
 椰子饼干 (113)
 心形夹心饼干 (113)
 巧克力马蹄饼干 (114)
 杏仁饼干 (114)

沙发来 (115)
 生姜饼干 (115)
 鸡蛋牛利 (116)
 花生牛利 (116)
 果酱巧克力牛利 (117)
 糖牛利 (117)
 白脱片 (118)
 洋桃片 (118)
 杏仁奶油片 (119)

(五) 西点品种

奶油干点心 (119)
 炼乳方点心 (120)
 奶油布丁 (121)
 奶油花酥 (121)
 奶油香蕉茶酥 (122)
 杏仁条 (123)
 捷克斯 (123)
 奶油桃点心 (124)
 长圆糕 (124)
 奶油月饼 (125)

奶香月饼 (125)
 精粉大点心 (126)
 奶油膏点心 (126)
 奶油蛋清圆饼 (127)
 冻粉蛋白膏 (128)
 奶油条酥 (128)
 杂瓣小点心 (129)
 方烤糕 (129)
 蛋黄酥 (130)

(六) 干 点

葱油蝴蝶酥 (130)

果酱干点 (130)

奶椰干点 (131)

花生干点 (131)

(七) 烤干果水果

烤栗子 (132)

烤福橘 (133)

烤白果 (132)

烤菠萝 (133)

烤水果串 (132)

烤什锦甜橙 (134)

烤苹果 (133)

烤柠檬甜点 (134)

三、烤菜谱

(一) 肉 类

1. 家畜类 (135)

烤猪腿肉 (135)

烤牛肉串 (135)

烤蚝油牛肉 (136)

奶汁里脊肉 (136)

法式烤里脊肉 (137)

烤葡萄酒牛肉 (137)

沙嗲牛肉 (138)

阿里巴巴羊肉串 (138)

烤青椒塞肉 (139)

蜜汁叉烧 (139)

2. 禽蛋类 (140)

广东盐焗 (140)

叫花鸡 (140)

八珍烤鸡 (141)

烤子鸡 (142)

烤鸡肉饼 (142)

烤奶油鸡排 (143)

烤脱骨鸡 (144)

烤咖喱鸡腿 (144)

烤火鸡翅膀 (145)

奶油烤鸡蛋 (145)

烤香橙鸭 (146)

烤乳鸽 (146)

烤鹌鹑 (147)

(二) 水 产 类

炸银鱼鞑靼少司 (147)

煎鱼肉饼 (148)

煎鱼西红柿少司 (148)

煎桂鱼香菜少司 (149)

煎鱼蔬菜丝少司 (150)

熏黄鲑鱼 (150)

蒜末烤鱼 (151)

白兰地烤桂鱼 (152)

白酸烤桂鱼 (152)
 菠菜烤鱼 (153)
 白酸烤比目鱼 (153)
 计司烤鲍鱼 (154)
 奶油烤鲍鱼 (155)
 瓢馅鱼 (155)
 纸包银鱼 (156)
 鱼肉苏夫利 (157)
 纸包牡蛎 (158)

纸包大虾 (158)
 奶汁大虾 (159)
 大虾酥盒 (160)
 大虾苏夫力 (161)
 计司烤大虾 (161)
 菠菜烤鱼虾 (162)
 菠菜烤蟹肉 (162)
 计司烤蟹肉 (163)

(三) 蔬 果 类

带馅圆白菜 (164)
 风味烤青豆 (164)
 烤青椒色拉 (165)
 带馅蘑菇 (165)
 香菇藏珍 (166)
 奶油烤鲜蘑 (166)
 奶油苹果块 (166)
 辣豆膏 (167)
 红枣糕 (167)

南瓜葡萄干糕 (168)
 南瓜甜饼 (168)
 带馅南瓜 (168)
 分层菜饭晚餐 (169)
 煎土豆饼 (169)
 菠菜快餐饼 (169)
 菠菜、葱头、蘑菇薄饼 (170)
 葡萄干发饼 (170)
 橄榄乳酪热松饼 (171)

四、其它类

鸡丝烤面 (172)
 羊排烤面 (172)
 茄汁烤面 (173)
 烤法式通心粉 (173)
 烤大米饼 (174)
 烤薄脆 (174)
 利口酥片 (174)
 杏仁小泡夫 (175)

巧克力球 (175)
 杏仁脆条 (175)
 蘑菇葱末快餐饼 (176)
 敏斯排 (176)
 香桃排 (177)
 核桃排 (177)
 奶酪 (178)

一、主食谱

(一) 主食面包

罗宋面包

主料 面团料：富强粉 500 克，鲜酵母 4 克，精盐 8 克，温水 250 毫升，生油 4 克。

辅料 饰面料：淀粉 4 克，白糖 5 克，冷水 100 毫升。

制法

①和面发酵：采用二次发酵法。将 160 克富强粉放在容器中，倒入用 100 毫升水溶化的酵母液，揉成面团，放入暖箱或温暖处发酵。待面团体积增加 1 倍，即可以进行第二次发酵。即在发酵面团中加入 140 毫升水，用手不断地捏面团，使之成为松散状。然后，倒入精盐和生油，拌均匀后再倒入剩余的面粉，揉成面团。放进内壁涂过油的容器中，置暖箱发酵。

②切块、揉圆、中间发酵：待面团发酵成熟，取出，切成 5 块，搓成球形，放在面板上，表面盖布，中间发酵 10 分钟。

③成型：将面团搓成长圆形，揪扁。先自下卷起 2 倍，再从上卷下 1 倍。重复一次。缝口用手掌砸实，搓成两头尖的橄榄形。然后将缝口向上，放在垫有布的板上，表面盖布，置温暖处醒发。

④饰面：将淀粉、白糖放入锅中，加入冷水拌匀，然后置炉上加热，调成稀糊（要求无粉块）。待面包坯体积增加七成时，即将面包坯封口向下，扣在手上，放在烤盘上。在其表面刷层稀糊。然后，用刀片在面包坯 1/3 处从头到底划一刀，深度为面包坯厚度的 1/3 深。

⑤烘烤：烤箱里放一盘开水，加热至箱内温度达 180℃ 时取出水，将面包坯放入烤箱下层近底火处烘烤。待面包开花，将面包坯移至上层，近面火处。烘至面包呈深黄色即可出炉。烘烤罗宋面包，进炉温度不可过高，否则不易

开花。

特点 呈两头小、中间大的纺锤形，表面中间开花，深黄色，表皮酥脆，内质松软，有韧劲，口味微咸爽口。系法式主食面包。

牛奶棍子面包

主料 坯料：富强粉 500 克，猪油 20 克，白砂糖 20 克，奶粉 20 克，盐 10 克，温水 270 毫升。

辅料 饰料：鸡蛋 1 个。

制法

①将酵母用少量温水化开。

②在容器中放入猪油、白糖、奶粉和盐，边搅拌边加入温水。搅匀以后倒入酵母液，再搅拌 3—5 分钟。最后倒入过筛的面粉，和成面团，置暖箱发酵。

③将发酵好的面团分成 10 小块，分别搓成球形。表面盖布，醒 5 分钟左右，揪扁，从外向里对折，再揪扁、对折，搓成长条，长约 15 厘米。逐一放在烤盘中，条与条之间的间距为 4 厘米左右。然后进暖箱醒发。

④待面包坯体积增加七成多，即可在表面刷层均匀的蛋液。用刀片在面包表面斜划 3 刀后进炉。

⑤烘焙：炉温 200—220℃，烘至表面呈金黄色即可出。

特点 长棍状，粗细均匀，表面金黄有光，开口整齐，内部组织细密，似有层次，可剥开，皮酥脆，芯松软，有弹性。

牛奶吐司面包

主料 富强粉 370 克。

辅料 白糖 4 克，温牛奶 240 毫升，色拉油 15 毫升，食盐 5 克，干酵母 6 克，温水 30 毫升。

制法

①将 4 克白糖溶解于 30 毫升水中，再加干酵母，搅拌 2—3 分钟。然后放在温暖的地方静置 10 分钟，让酵母恢复活性。

②将牛奶、食盐和 10 毫升色拉油放在容器中，加入酵母液搅匀。然后倒

入过筛的面粉，调制成团。再将其倒在台上，用力揉成光滑的面团。

③在容器中涂色拉油，放入发酵面团，置暖箱发酵4小时左右。暖箱内温度为28—30℃。整个发酵过程要掀二次面。

④在吐司模中抹层固体油（如猪油或麦淇淋），要求抹得较均匀。

⑤将发酵成熟的面团分成两块，各搓成团，静置15—20分钟，放入吐司模中，置暖箱醒发40—45分钟。暖箱温度为38—40℃。

⑥待面包坯体积增加1倍，用刀片在其表面划一刀，深度约1.8厘米。

⑦烘烤：在炉中放盘热水，加热至200℃，然后取出水放进面包坯烘烤。约烘烤25分钟，面包表面呈茶褐色时即可出炉。如果表面已上色，内芯未熟透，可在面包表面盖张纸再烘。

特点 长方形，表面茶褐色，有长条形裂口。口感松软，有奶香味。

三明治面包

主料 高筋粉600克。

辅料 白糖15克，食盐12克，奶油15克，干酵母8克，改良剂1克，温水350毫升，固体油适量。

制法

①和面发酵：与牛奶吐司面包相同。

②将发酵面团分成2块，搓成球状，盖上布，静置25分钟。

③在三明治模上抹上一层固体油。将球坯擀成长圆形，卷成长条，放入模中。

④将生坯放进暖箱，箱内温度38℃、相对湿度85%，放置1小时。

⑤烘烤：炉温210℃，烤制35—45分钟。

特点 长方形，表面棕黄。口感松软，不粘牙。

菲律宾面包

主料 面团粉：富强粉400克，奶油32克，白糖80克，鸡蛋1只，奶粉16克，牛奶20毫升，老酵母120克，温水80毫升，鲜酵母8克，香兰素0.4克。

辅料 饰面粉：牛奶50毫升。

制法

①将老酵母放入容器中，倒入牛奶、奶粉、鸡蛋、食盐、香兰素，搅拌均匀。然后倒入富强粉和温水搓透，最后加入奶油，揉成光滑的面团。

②将揉好的面团擀成薄片，对折再擀薄，如此反复几次。然后卷成圆柱形，分摘成10个小团，搓成光滑的圆球，盖上市，静置10分钟。

③将球坯搓成鸡蛋状，放入烤盘，用利刀在面上均匀地划5条深约5毫米的刀纹，将面包坯放入箱温35℃、相对湿度80%的暖箱内，发酵半小时左右。

④待面包坯体积增加1倍时，在表面刷层牛奶。

⑤烘烤：炉温200℃，烘烤10分钟左右。待表面呈金黄色，即可出炉，趁热再涂层牛奶，以增光泽。

特点 呈半球形，表面有金黄色条纹。香甜，有嚼劲。

芝麻棍子面包

主料 面团料：富强粉500克，白糖7克，食盐7克，鲜酵母10克，温水320毫升。

辅料 饰面料：黑芝麻25克。

制法

①和面发酵：同罗宋面包。

②切块、搓圆、中间发酵：待面团发酵成熟后，即成5块，分别搓成球状，放在面板上，表面盖布，静置10分钟。

③成型：将面团擀成薄片，再卷成棍子形。

④饰面、醒发：表面刷蛋液，撒上黑芝麻，放在烤盘上，进暖箱醒发。

⑤最后饰面：待面包坯体积增加1倍时取出，用刀片斜划3刀，在裂口处挤上奶油。

⑥烘烤：与牛奶棍子面包相同。

特点 棍形面包，表面芝麻均匀，裂口整齐，松软可口。

芝麻面包圈

主料 面团料：富强粉1000克，猪油50克，白糖40克，鸡蛋2只，食

盐 10 克，香兰素少许，鲜酵母 10 克，温水 440 毫升。

辅料 饰面料：黑芝麻 30 克。

制法

①面粉过筛后倒在台板上围成一圈，中间放入鸡蛋、白糖、猪油、食盐、香草粉，逐步加入温水拌匀。接着加入用 40 毫升温水熔化的酵母液，捣匀，最后加入面粉，揉成面团（面团要和得硬，以免制品变形）。将面团用木棒敲打，反复揉擦使面团充分起筋，增加面团的弹性和拉力。面团盖上市布，放入容器内，进暖箱发酵 3 小时。

②将发酵好的面团分成 20 小块，搓成球形，中间发酵 10 分钟。

③双手托着面团，两拇指伸往面团中央，然后轻轻往外掰，同时使面团顺着同一个方向转移，形成面包圈，放在面板上，表面盖布，静置 20 分钟。

④水煮：将面包圈投入沸水里煮 5 分钟，待面包圈发硬时，捞出，放入冷水中浸片刻。

⑤将面包圈从冷水中取出，放在铁盘上，立即在表面撒上芝麻。

⑥烘烤：炉温 200—220℃，待表面呈深金黄色，即可出炉。

特点 面包圈表面呈深金黄色，芝麻均匀分布，表皮酥脆，内芯软，嚼之有劲。常温下可存放 3—4 天不变质。

硬壳面包

主料 面团料：富强粉 500 克，白糖 10 克，牛奶 60 毫升，食盐 9 克，改良剂 0.5 克，鲜酵母 15 克，温水 280 毫升。

辅料 饰面料：糯米粉 50 克，面粉 5 克，白糖 5 克，猪油 1.5 克，鲜酵母 5 克，水 70 克。

制法

①和面发酵：参照罗宋面包。

②切块、搓圆、中间发酵：将发酵面团分成 2 团，搓成球形，盖上市布，静置 10 分钟。

③成型：将球坯擀成长圆形，再卷成棍形，置烤盘中，进暖箱醒发。

④饰面：将糯米粉、面粉、白糖、猪油、鲜酵母和水放入容器中搅匀，制成乳白色饰料，待面包坯体积增大七成时，取出，涂上饰料。

⑤烘烤：与牛奶棍子面包相同。

特点 长棍形，表皮硬脆，内芯松软。

日本奶油吐司

主料 面团料：高筋粉 280 克，奶油 30 克，牛乳 120 毫升，食盐 5 克，白糖 28 克，温水 16 毫升，干酵母 5 克。

辅料 饰面料：蛋黄 1 个。涂模油：奶油适量。

制法

①和面发酵：1. 取 7 克白糖放在碗中，加入 40℃ 温水 60 毫升，搅拌至糖溶化，再放入干酵母，搅拌 2—3 分钟，然后将盛有酵母的碗浸在温水中 10—20 分钟，让酵母恢复活性。2. 将富强粉和食盐放在容器中拌匀。3. 将牛奶和白糖放在锅中，边搅拌边加热至牛奶微温热（40℃ 左右）离火，倒入面粉中，轻轻拌几下。再倒入恢复活性的酵母，一起拌成雪花状，最后加入奶油，调制成面团，置暖箱发酵。

②切块、搓圆、中间发酵：当面团发酵成熟后，分切成 4 块，双手抓住面团，将切口翻到底下，搓成球形，放在台板口，盖布，静置 10 分钟。

③成型：在吐司模中，涂层奶油，并撒些干面粉，放入 2 个面团，送进 38—40℃ 的暖箱发酵 40—45 分钟。

④饰面：将面包坯体积增加 1 倍多时取出，表面均匀地刷层鸡蛋液。

⑤烘烤：炉温控制在 220℃，进炉时，面包坯宜靠近底火，烤至表面呈金黄色即可出炉。

特点 两只球形吐司粘连相接，表面金黄色，有光泽，松软可口，有奶油香味。

奶油卷

主料 面团料：富强粉 380 克，奶油 80 克，白糖 45 克，鸡蛋 1 个，牛奶 120 克，食盐 4 克，干酵母 9 克，温水 60 毫升。

辅料 饰面料：鸡蛋黄 2 只，水 20 毫升。

制法

①和面发酵：1. 制酵母液：在小碗中放入 5 克白糖和 60 毫升温水，搅匀，加入干酵母，接着搅拌几下。置暖处静置 10—20 分钟。2. 制面团：将食

盐和面粉混合后再过筛，避免酵母和食盐直接接触而降低发酵力。将鸡蛋磕入碗中，用打蛋器打匀，然后倒入白糖搅打至容。3. 牛奶置炉上加热 40℃ 左右，倒入蛋液中，要求边倒边搅打。4. 将混匀的奶蛋液逐步倒入面粉中，搅拌成雪花状。然后倒入酵母液，揉搓成松散的面团。最后倒入熔化的奶油，一起揉和。5. 左手扶住容器，右手使劲地揉面，在揉面过程中，左手将容器逆时针方向转动，使残留在容器中的配料都粘结到面团中。6. 在台板上撒些干面粉，将面团倒在台板上，左手抓住面团，右手不断地推揉，不断地进行摔打，最后揉成光滑的面团，放入容器，面上盖布，放在温暖的地方进行发酵。7. 发酵：采用一次发酵方法。面团发酵温度为 25~29℃，在 6 月份梅雨季节，气温高、湿度大，最适合酵母繁殖，不必进暖箱。盛夏气温高，比较干燥，面团表面宜盖布。冬天气温低，宜将面团放进暖箱或其他温暖的地方发酵。整个发酵过程中要掀两次面。

②待面团发酵成熟后，切成 20 个小团，搓成球形，逐一放在台板上，表面盖布，静置 10 分钟。

③取一个球坯，用双手搓成一头大、一头尖的锥形，再沾些干粉，擀成厚 3—4 毫米的细长的等腰三角形。然后，左手捏住三角形面皮的锐角，右手手指抓住它的底边轻轻往下卷。

④将面包坯逐一放在涂过油的烤盘上，间距为 3 厘米左右，置暖箱醒发。暖箱内温度为 30—34℃，相对湿度 85%，有适量水汽，以防面包坯表面干燥结皮。夏天，气温在 30℃ 以上，不用进暖箱，但需用塑料纸将面包坯罩起，以防面包坯干燥结皮，醒发时间 40—50 分钟。

⑤待面包坯体积增大 1 倍左右，即可在其表面涂蛋液。将两个蛋黄放在碗中，加入 20 毫升温水调匀，用笔蘸取蛋液，轻轻涂刷在面包坯的表面。要求落笔轻，涂得匀。

⑥烘烤：烤炉加热至 190℃ 时方可进炉，烘烤 15 分钟左右。初进炉时，烤盘接近底火，待面包基本定型后移至上层，烤至表面呈金黄色即可出炉。

特点 面包中间大、两头小，卷纹清晰，表面金黄，内部组织气孔细密松软，奶油香味浓郁。

阿拉伯面包

主料 富强粉 500 克。