

百变面包

土司·法国面包·奶油餐包·可颂起酥

Enjoy the bread cooking

用同一种面包，料理出无穷滋味！

DIY

辜惠雪 著

VARIOUS
BREAD



百变面包

1000 例

面包的百变吃法
面包的百变吃法



北京市版权局版权登记号：01—2005—2270 号

内 容 简 介

本书用图解的方式介绍面包制作材料、基本制作程序，传授基本制作技巧，一步一步教你做出变化无穷的土司、法国面包、奶油餐包、牛角可颂。用同一种面包，你就能料理出无穷的滋味。

图书在版编目 (CIP) 数据

百变面包DIY/辜惠雪著. —北京：科学出版社，2005
(自己动手做点心)
ISBN 7-03-015220-4

I . 百… II . 辜… III . 面包—制作 IV . TS213.2
中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第 023614 号



书名/作者 百变面包DIY/辜惠雪

本书中文繁体字版于2003年由“邦联文化事业有限公司”出版

中文简体字版于2005年经“邦联文化事业有限公司”

安排授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作：文思莱图文设计公司

责任编辑：李 夏 沈红芬/责任校对：张怡君

责任印制：钱玉芬/封面设计：明 社

2005年5月第 一 版 开本：787 × 1092 1/16
2005年5月第一次印刷 印张：6
印数：1—8000 字数：142 000

定价：26.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换〈科印〉)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

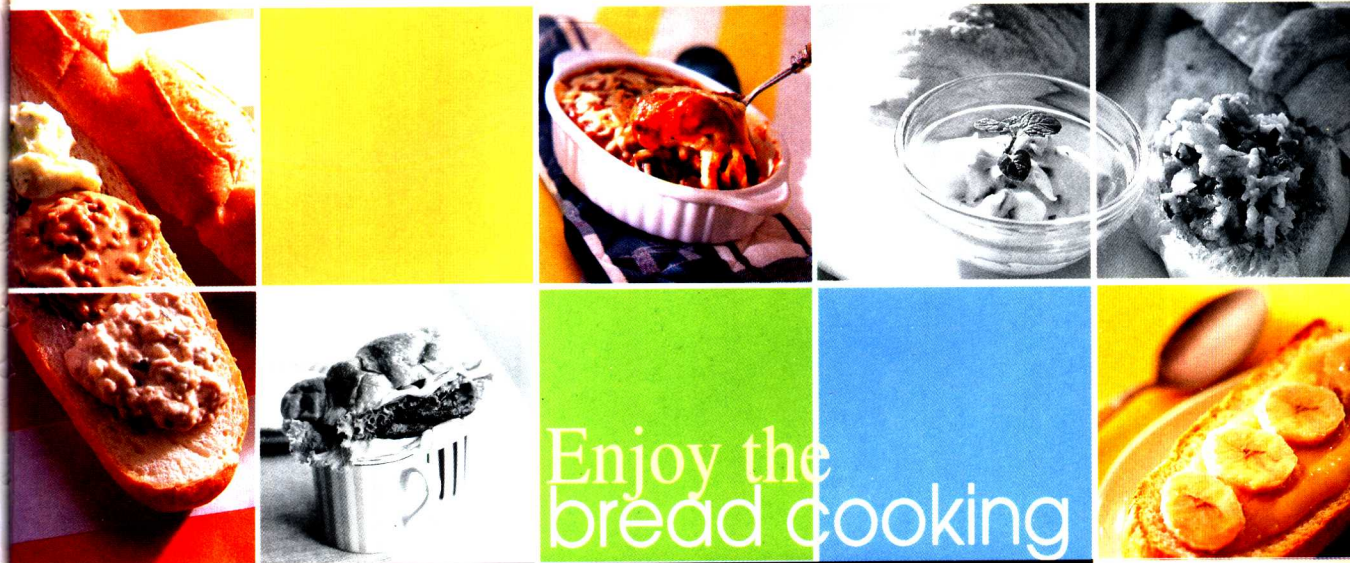
邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

自己动手做点心



土司·法国面包·奶油餐包·可颂起酥

百变面包*DIY*

辛惠雪 著

科学出版社

北京

Contents

目录

用同一种面包，料理出无穷的滋味！

刚出炉的面包总是美味而诱人，但是一次做那么多大量相同口味的面包，不仅会吃腻，也有吃不完的困扰。学会基础最扎实的白面包做法——土司、法国面包、奶油餐包、可颂起酥，再运用书中的巧妙料理创意，变化面团，活用面包，就能去除一条白土司吃到底的梦魇。

打造扎实的面包概念

在基础课教室里，要为你上一堂最扎实的面包课程，从材料器具的使用操作原理，到面包制作的基本流程图，以及绝对不失败的5大检查重点，让你对制作手工面包有最清楚的概念。此外，关于在家做面包最常碰到的问题，也特辟“问答室”为你解惑。熟读本单元，就能在操作上得心应手。

面包基础教室.....	5
面包世界的基本成员.....	6
面包基本制作程序.....	8
Check! 5大检查重点.....	9
Q&A 面包烘焙问答室	10



12 Toast 土司 拥有无限延伸的可能

土司拥有原始而不矫情的朴实滋味，却有着无限延伸的美味空间，除了三明治，还有更多的想法要走进你的厨房，巧克力球、炸虾饺、焗烤土司面……，别太诧异，这就是一片白土司所蕴藏的，千变万化的快乐能量。

做个充满麦香的山形土司.....	13
面团应用* 全麦土司.....	17
面团应用* 果干土司.....	17
面团应用* 黑芝麻麻薯土司.....	18
面包应用* 土司的速配抹酱.....	19
椰子奶酥酱 / 芝麻花生酱	
面包应用* 香蒜土司条.....	20
面包应用* 香橙布丁土司.....	20
面包应用* 脆片巧克力球.....	22
面包应用* 鲜果三明治.....	23
面包应用* 法式土司.....	23
面包应用* 炸土司虾饺.....	24
面包应用* 肉桂糖土司条	24
面包应用* 蓝带猪排.....	27
面包应用* 欧式焗肉酱土司面	28
面包应用* 红烧狮子头	28
面包应用* 焗烤浓汤酥盒	30
土司讲座.....	31





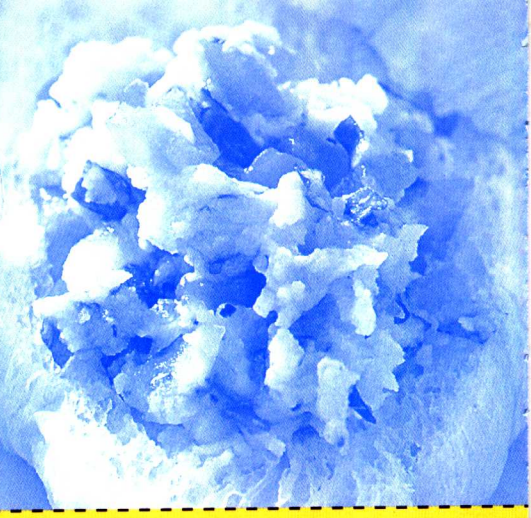
32·····Baguette法国面包

越嚼越有滋味的单纯

身为欧洲风味时尚的面包代表，没有轻软的口感，没有浓郁的奶油香，却是口味朴实淡雅，低卡路里的健康面包。只要在面团中添加各式坚果或杂粮谷类，就能跟上科技时代的自然饮食风潮。淡淡的滋味，最能忠实呈现料理的万种风情。



做个有嚼劲的法国面包·····	33
面包应用* 法国面包的速配抹酱·····	37
柠檬抹酱 / 咖啡坚果抹酱 / 酸黄瓜鱿鱼酱	
面团应用* 高级坚果面包·····	39
面团应用* 鸡肉薯泥法包·····	39
面团应用* 芝麻面包棒·····	41
面包应用* 生菜味噌虾松·····	41
面团应用* 樱桃起司贝果·····	43
面包应用* 法式潜艇堡·····	44
面团应用* 佛卡夏·····	44
面包应用* 香蕉布丁面包船·····	46
面包应用* 蜜汁腰果塔·····	47
面包应用* 法式洋葱汤·····	49
面包应用* 凯隆沙拉·····	49
面包应用* 海鲜巧达面包汤·····	51
面包应用* 红酒茄汁牛肉佐法国面包·····	53
面包应用* 瑞士起司小火锅·····	54
法国面包讲座·····	55

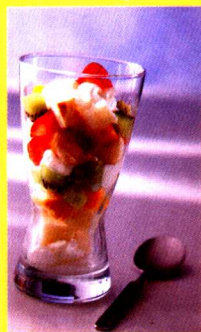


C o n t e n t s

56 ... Soft Bun 奶油餐包

变化百种 造型丰富

圆 润可爱的小餐包，具有丰富多变的百种形状与柔软的可口甜味，除了抹上手工果酱，还有更多的创意要颠覆你的厨房，肉桂卷、芝麻面包 PIZZA、炸面包虾、面包水果帕妃……，超脱原先的身份，重新跃上餐桌，成为料理新主角。



- 做个松软的奶油餐包 57
- 面包应用 * 奶油餐包的速配果酱 ... 61
 - 凤梨果酱 / 玫瑰苹果酱 / 橘子果酱
- 面团应用 * 葡萄干肉桂卷 62
- 面团应用 * 水果面包派 65
- 面团应用 * 地瓜泥面包 67
- 面团应用 * 咖喱面包 67
- 面团应用 * 芝麻面包 PIZZA 69
- 面团应用 * 炸面包虾佐塔塔酱 70
- 面包应用 * 沙威玛 72
- 面包应用 * 美式牛肉汉堡 72
- 面包应用 * 面包水果帕妃 74
- 奶油餐包讲座 75

牛 角可颂是法国街头咖啡馆最具代表的早餐风景，充满奶香的酥松口感，最能衬托咖啡的苦涩滋味。除了享用它的单纯，还有更多的巧思要更新你的厨房，蝴蝶酥、西米布丁、奶焗白菜……，蓬松丰富的层次，成为让你停不下的美味。

76 ... Croissant 牛角可颂

隐喻传奇的面包贵族

- 做个香酥松的牛角可颂 77
- 面包应用 * 牛角可颂的速配奶油酱 ... 83
 - 香草甜奶油 / 番茄罗勒奶油酱
- 面团应用 * 丹麦土司 85
- 面团应用 * 葡式蛋塔 87
- 面团应用 * 蝴蝶酥 87
- 面团应用 * 拿破仑派 88
- 面包应用 * 西米可颂布丁 91

- 面包应用 * 照烧鸡肉可颂堡 92
- 面包应用 * 可颂味噌汤 92
- 面包应用 * 奶焗可颂白菜 94
- 可颂讲座 95

面包基础教室

面包世界的基本成员 · 面包基本制作程序
Check! 5大检查重点 · Q&A 面包烘焙问答室



面包世界的基本成员

材料

About
the Breadstuff

基础且味道单纯的面包所使用的材料也很简单，了解材料对制作面包的影响，是迈向成功的第一步。



About the Breadstuff

► 面粉

面粉是面包的主角，因为需要面筋所形成的薄膜来包住气体，所以使用筋性最强的高筋面粉(简称高粉)制作，咀嚼的咬感相对也会较强；低筋面粉筋性弱，多用于制作松软糕点，易受潮，使用前需过筛，在面包制作上主要的功用是改善筋度；全麦面粉含丰富的B族维他命和烟酸，麦皮含量多，营养价值很高，但因筋性不够，所以需要混合高粉制作；杂粮粉是将多种豆类及谷类混合好的预拌粉，还有裸麦、蔬菜和葵花子等其他种类，和高粉混合制作的面包就是现今风行的健康面包。



▲ 油脂

油脂是面包香软的主要来源，由于其原本就含有丰富抗氧化剂，因此含高油量面包的保存期限也就比较长。常用于面包中的油脂有奶油、玛琪琳、白油、酥油、橄榄油等，又以奶油最为常用，烘焙建议使用无盐奶油，以省去计算含盐奶油的含盐量，降低食谱盐分比例；白油俗称化学猪油，可代替奶油使用，置于室温保存即可；裹入油又称起酥油，专门使用于制作丹麦面包、起酥松饼等有层次感面包。



► 鸡蛋 & 牛奶

鸡蛋在西点制作上占有举足轻重的角色，可以增加香味、金黄色泽，改善面包组织，增加柔软性，蛋黄结合糖、油可产生乳化作用，经烘烤可使产品更酥松，还可涂刷在麦团表面增添烘烤后的色泽；添加牛奶或将配方中的水用牛奶替代，可使面包心较柔软，风味更佳，烘焙色也较漂亮。



▲ 砂糖 & 盐

糖是供给酵母发酵的能量来源之一，制作面包时多使用白砂糖，可增加面包甘味与色泽，同时柔软面包组织；在面团中加入少量的盐，可使面团安定，引出面包的美味，且于发酵后增加麦筋强度，促进延展性。由于盐会抑制酵母发酵，所以在材料混合时建议将糖阻隔在中间，较有益于酵母发酵。



◀ 酵母 & 酵素

酵母是让面团长大的魔法粉末，可产生气体使面团膨胀，并且风味特殊，多使用于面包类或馒头等较有嚼劲的点心中，目前多使用可直接与材料混拌的速溶酵母粉，使用较为简便，由于其为经低温干燥活化的酵母，若是制造日期超过4个月以上即不新鲜，活力会降低，发酵效果较差；酵素属于面粉品质改良剂，可帮助酵母发挥作用，用以改善面包品质，例如增强面团筋度、洁白、较好操作、使产品较柔软湿润，减缓面包老化等，制作时不一定要加。

▼ 立式搅拌机

可搅拌面团与蛋糕面糊，附有不锈钢制的搅拌缸及三种搅器，球形为搅打海绵蛋糕、蛋白用，勾状为搅打面团用，条状为混拌蛋糕面糊用，可省下不少揉摔面团的力气，建议常用的话再购买。



器具

About the
Cooking Tools

活用功能各异的适当器具，可以节省制作的时间与力气，让面包的制作成为快乐的期待。

► 刮板 & 切面刀 & 擀面棍

刮板为塑胶制，较软且具有弧度，用以辅助混合面团，也可将调理盆里的材料刮取干净；切面刀较硬，有塑胶制与不锈钢制两种，主要用于面团的切割与将桌面上沾黏的面团刮干净；擀面棍用于擀平延展面团，建议购买两支，一支两端有握柄，较粗较重的，用以擀制大分量的面团，一支细长型，用于擀制整形时的小面团。



About the Cooking Tools

▼ 秤 & 计时器

由于居家制作面包时，使用的酵母、改良剂，盐多为低于10克的小份量，建议购买可归零的电子秤较方便使用，不仅可秤量到如1~2克的小份量，也较粗准，可避免传统磅秤因使用时间久之后的弹簧弹性形变，以及最小刻度只有5克，所造成的称量不准确；计时器可提醒自己发酵的时间是否已达到，避免因忘记而使面团发酵过度。



▲ 面包机

只要将所需材料放入面包机中，设定程序，按下启动键，完全不需其他手工步骤，数小时后就有热气腾腾的土司出炉。除此之外，不做土司的时候，面包机还可单选揉面和发酵的功能，制作出的成品属于小份量，适合小家庭用，若可妥善运用，同样可省下揉摔面团的力气。

▼ 打蛋器 & 调理盆

制作面团时使用打蛋器的机会较少，多直接以手为搅拌器具，使用打蛋器的时机是混合少量液状与粉状材料，或是制作馅料；调理盆用于材料混合与发酵使用，不锈钢材质较为耐用，以直径25厘米，较有深度的比较容易操作，避免搅拌粉料的时候粉飞出来。



面包基本制作程序

无论是软式面包如土司、奶油餐包，或是硬式面包如法国面包，制作过程都是大同小异的。

1. 材料的计时 & 道具的准备



2. 材料的混合

将所有材料放入调理盆中



用手混拌所有材料至成团



摔揉面团至表面光滑形成薄膜



3. 基础发酵



4. 分割滚圆

依照所需大小分割面团



分别滚圆



5. 静置松弛



6. 整形



7. 最后发酵



8. 入烤箱烘烤

POINT

其实制作面包时，基础面团的材料添加顺序没有一定：先用温水使酵母恢复活性再混合(例如 p13 山形土司)，或采直接法将材料混合搅拌(例如 p33 法国面包)都可以。

POINT

手是混合面团材料最好的工具，若使用打蛋器，面团容易卡入钢圈中，反而不好操作。

POINT

刚开始搓揉面团时会十分黏手，请忍耐，勿因黏手就撒手粉，否则会导致面团变硬。

POINT

将面团用保鲜膜完全包覆后，静置于室温或发酵箱中发酵，冬天需40~50分钟，夏天需30~40分钟，气温越低时间越久；若发酵不完全，面包烘烤时会膨胀不起来。

POINT

滚圆小面团时，需将已滚圆与未滚圆面团皆用保鲜膜或湿布覆盖，以防止表面干燥结皮。

POINT

因为最后发酵完成后面团会变得又大又软，不能再移动，以免破坏形状，所以整形后必须直接放在要烘烤的烤盘或模型中。

POINT

面包的烘焙温度基本上都差不多，在180~200℃。

Check! 5大检查重点



Check 1: 酵母的活力大吗?

酵母是一种活的真菌, 4℃以下即呈休眠状态。由于做面包的成功与否取决于酵母的活性, 越新鲜的酵母效果越佳, 因此使用前可将酵母泡入其5倍重量的温水(勿高于40℃)中以检查酵母活性是否正常, 只要将酵母与水搅拌后放置约10分钟, 若有气泡产生浮在水面上, 且有膨胀略高水平面; 则是好的酵母; 若能确保酵母新鲜, 则省略此步骤, 直接加入面粉中使用即可。在家制作时建议使用速溶酵母粉, 不仅使用较为简便, 也可久放(密封存放于阴凉处约可保存半年), 适合偶尔制作面包的人。

Check 2:

调理盆的大小是否足够?

用以混合材料的调理盆需有深度, 以免搅拌过程中粉料飞出; 用来做面团基础发酵的调理盆大小必须为以目测大于面团材料容积2.5~3倍, 以利于酵母活动, 使发酵后有足够的膨胀空间。

Check 4:

发酵的程度达到标准了吗?

发酵是面包成功的主要关键, 若基础发酵程度不足, 会使经整形后的最后发酵过程缓慢, 发酵程度不良, 缺乏弹性; 反之若发酵过度, 面团的扩展性会变差, 表面出现龟裂。

温度过低也会发不起来, 面团刚完成时的温度约26℃, 发酵所需温度约为28℃, 判断面团是否完成基础发酵有两个方法, 一是体积需膨胀为原来的两倍, 另一是以手指沾粉插入面团抽出后, 凹洞不会立即弹回也不会下陷(不足: 手指抽出后面团很快恢复原状; 过度: 手指抽出后, 指痕附近的面团会很快下陷)。

最后发酵的时间不要超过60分钟, 若发酵过久, 面团反而会塌掉, 会导致烤好的面包缩小, 带酸味; 一样可用手指沾粉轻推面团边缘, 若留下指痕没有弹回, 则表示已经完成。如果说发酵都控制得很好, 但是却仍达不到发酵的体积, 很可能是酵母的品质不佳。

Check 3: 材料混合均匀了吗?

刚开始揉拌面团时, 须等到所有材料与面粉都混合均匀, 使面团湿黏糊化, 继续搓揉面团至水分慢慢地被面粉均匀吸收后, 才能加入油脂, 以避免面粉被油脂包覆, 减弱吸水性, 阻碍面筋的形成。油脂加入后搓揉至面团完全不黏手, 也不会沾黏桌面的程度, 捏一小块撑开可拉出薄膜状(双手上下轻轻摆动, 将面团往外拉), 才表示混合完成。若搅拌过度, 面筋会被打断, 水分又会被释出来, 面团又会变得黏手且软叭叭, 滚圆后会塌下往四周扩展。

Check 5:

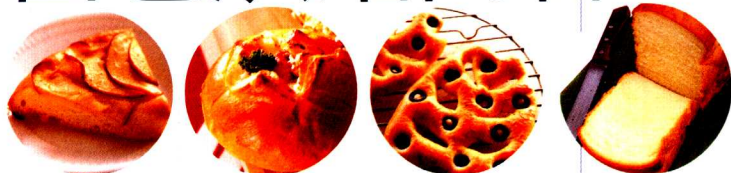
烤箱的温度达到了吗?

烤面包前烤箱一定要先预热10~15分钟以上, “热”可以让面团快速膨胀并定型; 若烤箱预热不够, 面团表面无法快速定型, 面团会在已有温度的烤箱中继续发酵膨胀, 结果就会烤出造型不佳且发酵过度的面包。



Q&A

面包烘焙问答室



Q 为什么要检查面团的薄膜?

A 面包是借着薄膜所包住的气洞使体积撑大,因此薄膜愈薄,面包的口感就愈软。如果无法撑开形成薄膜,易有破洞裂开,表示面团搅拌程度不够;可在薄膜上用手指戳一个圆洞,若薄膜不会因此裂开,而保持圆洞状,则表示面团的弹性与延展性已达到完成阶段。

Q 为什么配方中的材料都要以克来计算呢?

A 1杯水和1杯油的重量并不相等,为什么呢?这是因为水和油的比重并不相同,所以就算相同体积的水和油,重量也并不相同,其他材料也是一样,尤其是固体材料如奶油,若要以杯匙计量,误差值会非常高,所以以重量计算是最准确的,因此建议你依照食谱配方所示单位称量。

* 容量换算:

1升=1000毫升

1量杯=240毫升=16大匙=227克

1大匙=15毫升=14克

1小匙=1茶匙=5毫升=5克

1/2小匙=2.5毫升

1/4小匙=1.25毫升



* 重量换算:

1公斤=1000克=2.2磅

1磅=454克=16盎司

1盎司=28.35克



Q 一定要放在发酵箱里面发酵吗? 没有的话怎么办?

A 发酵箱可以将发酵环境控制在一定的温度和湿度,减少不断检查与调整的麻烦,但由于发酵箱并不便宜,如果不是常做或是份量多的话,自制简易的发酵箱是较适合的方法,边做边调整,就能试出最适合自己的方式(发酵温度约为28℃)。

◎保丽龙盒: 装蛋糕的保丽龙盒就是很好的发酵箱,将面团连同发酵用盆(需覆盖保鲜膜)放入保丽龙盒中,旁边再放一杯热水,然后盖上盖子即可。

◎电锅: 将面团连同发酵用盆(需覆盖保鲜膜)放入电锅内,插上插头维持保温状态。

◎烤箱: 将烤箱加热约2分钟,面团连同发酵用盆(需覆盖保鲜膜)放入,再放入1杯热水,然后打开烤箱灯。

◎蒸笼: 蒸笼装一半的水,加热至如同洗澡水般不烫手的温度,熄火,面团放在撒了面粉的浅盘上再放在蒸架上,盖上盖子即可。



Q 做好的面团一定要一次烤完吗？

A 若是面团份量较多，可以分成2份面团，将第一份面团整形后放入发酵箱做最后发酵，另一份面团整形后放入冰箱冷藏发酵（减缓发酵）。等第一份面团最后发酵完成，放入烤箱烘烤，再将冰箱中的面团取出移至发酵箱中做最后发酵，完成后再放入烤箱烘烤。

或是基础发酵完成后，把面团分割成小块，放到冷冻库，制作前放到冷藏解冻，待面团变软再取出整形，进行后续步骤。



Q 我的烤箱是小型的，也可以烤面包吗？

A 家用烤箱多属小型，烤面包时需放于中下层预留膨胀空间，放于中层也可平均烤箱的上下热源。由于每个烤箱的温度不同，若烘烤时间未到，但面包表面已烤成金黄色，为避免表面过于焦黑，可以盖上铝箔纸隔离火力，请在食谱所示时间前10分钟，先检查一下烘烤情形。食谱标示温度为大型烤箱的参考值，需多试几次自己的烤箱，了解烤箱的温度与标示是否有误差值。



Q 如何防止面包出炉后变硬？

A 面包出炉冷却后，需立即包装以防止水分散失，放在冷冻库保存，建议不要放在冷藏库，否则反而容易老化。吃之前，在面包表面喷水再放入烤箱中烤热，就可恢复松软的口感。

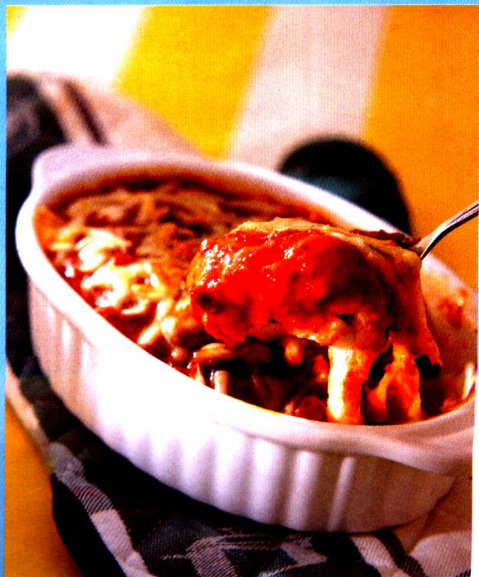
Q 怎么知道面包烤好了没有？

A 如果是土司，烤好之后的表面与侧边都会呈现现金黄色，而且很容易脱模，若是一个个单独烤的面包，则表面烤至金黄色时可用手指轻轻按压，若感觉结实就表示烤好了。

拥有无限延伸的可能 Toast

土司

与三明治划上等号的 Toast，拥有原始而不矫情的朴实滋味，却有着无限延伸的美味空间，适合丰富多彩的千滋百味。





做个充满麦香的山形土司

[材料]

10 × 20 (厘米) 土司模 2 条

高筋麦粉.....600 克
盐10克
奶粉20克
细砂糖75克
蛋50克
速溶酵母10克
改良剂(酵素).....3克
水.....310 毫升
奶油75 克

一般家用烤箱的烤盘大小约可一次烘烤 2 条山形土司，你可以依照自己的需求增减份量制作，或是参考 p13~30 的食谱，利用面团做成不同的料理。

Start



8分钟

1



正确称量各种材料，用配方中 1/4 份量的水与酵母拌匀，放置 5 分钟至表面起泡，使酵母恢复活力。

2



将高筋面粉放入调理盆中，中间做出凹槽，依序加入盐、奶粉、细砂糖、蛋、改良剂，再倒入酵母溶液。

3



将剩余的水分次倒入，用手拌匀成没有粉粒的黏糊团状，再移至干净台面上。

揉和 面团

基础 发酵

测试

15分钟

40分钟



用手指轻轻戳入面团，若形成的凹洞维持原状不弹回，即表示发酵完成。



加入奶油搓揉至与面团融合，使面团出筋。

搓揉至面团光滑不黏手，面皮能撑开成不易破裂的薄膜，即表示面团已搓揉完成，可开始进行基础发酵。

将面团整形成圆形，放置于抹了一层薄油的盆中，盖上保鲜膜以防止表面干燥结皮，静置于发酵箱中使其发酵；发酵完成的面团会膨胀成原来体积的2倍大。



甩打面团，加速面团变得光滑。

Toast