

开 店 致 富 · 居 家 时 尚

皮肤增加吸水量会使人年轻

面包增加吸水量会.....

面包坊 Bakery

65°C 汤种面包

让顾客养眼解馋 · 给家人欣喜美满

陈郁芬 著



科学出版社
www.sciencepress.com

新健康大系

开店致富·居家时尚

面包坊

65°C汤种面包

陈郁芬 著

科学出版社
北京

北京市版权局版权登记号：01-2005-2101

内 容 简 介

本书推荐各种汤种面包的制作方法，既可开店赚钱，也可在家做出香Q的面包，与家人共享幸福滋味。简单易行，通俗易懂，同时对科学食用甜面包具有系统的指导。

图书在版编目(CIP)数据

面包坊 / 陈郁芬著. —北京：科学出版社，2005
(开店致富·居家时尚)
ISBN 7-03-015245-X

I. 面… II. 陈… III. 面包—制作
IV. TS213.2

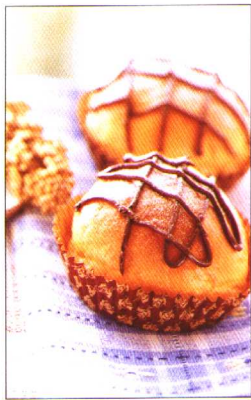
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 024552 号

书名 / 作者 65℃汤种面包 / 陈郁芬

本书中文繁体字版于 2004 年 5 月由“橘子文化事业有限公司”出版

中文简体字版于 2005 年 5 月由“橘子文化事业有限公司”授权

由“科学出版社”在中国内地发行



设计制作：腾莺图文设计公司

责任编辑：李 夏 邬志强 / 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 1/20
2005 年 5 月第一次印刷 印张：6
印数：1—8 000 字数：84 000

定价：26.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

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

科学出版社总发行 各地新华书店经销

【目录】

汤种面包的由来	5	墨西哥面包	41
面团基本制作流程	6	白糖面包	42
面团分割滚圆	8	调理面包	43
甜面包	9	咖喱面包	45
红豆面包	11	香葱面包	47
布丁面包	13	腊肉面包	49
起酥肉松面包	15	罗勒香蒜面包	51
香橙面包	17	熏鸡肉面包	53
枫糖布丁面包	19	热狗面包	55
蔓越莓菠萝面包	21	日式鲑鱼面包	57
汉堡	23	通心面沙拉面包	59
肉桂面包	24	肉松海苔面包	61
椰子面包	26	玉米芥末面包	63
奶酥面包	28	传统肉松面包	64
奶露面包	31	起士条	65
花生面包	33	葡萄干满福堡	66
苹果面包	35	吐司面包	67
草莓面包	37	北海道牛奶吐司	69
蜗牛面包	39	火腿起士吐司	71





- | | | | |
|---------------|----|---------------|-----|
| 葡萄干吐司 | 72 | 山药薏仁面包 | 97 |
| 奶茶吐司 | 73 | 无花果虎皮面包 | 99 |
| 抹茶红豆吐司 | 74 | 裸麦葡萄干面包 | 100 |
| 紫米松子吐司 | 75 | 辣椒洋葱面包 | 101 |
| 地瓜吐司 | 77 | 布里欧草莓面包 | 102 |
| 蛋糕吐司 | 78 | 抹茶蔓越莓欧克 | 103 |
| 咖啡吐司 | 80 | 潘娜朵妮面包 | 104 |
| 波特吐司 | 81 | 意大利香料面包 | 105 |
| 全麦吐司 | 82 | 抹茶戚风面包 | 107 |
| 红豆吐司 | 83 | 番茄纤谷起士面包 | 109 |
| 芝麻吐司 | 84 | 乳酪哈斯 | 110 |
| 枫糖吐司 | 85 | 传统各国面包 | 111 |
| 糙米三宝吐司 | 86 | 圣诞史多伦面包 | 113 |
| 健康高纤面包 | 87 | 意大利芙卡夏面包 | 115 |
| 养生枸杞姜味面包 | 88 | 法国面包三折法 | 116 |
| 蓝莓薄荷腊肉面包 | 89 | 法国面包烤焙 | 116 |
| 红曲核桃面包 | 90 | 小米法国面包 | 117 |
| 麦香卵磷脂面包 | 91 | 苜蓿芽法国棒 | 118 |
| 全麦黑豆面包 | 93 | 法国麦穗面包 | 119 |
| 杂粮蜜枣面包 | 95 | 小法国棒 | 120 |



汤种面包的由来

“汤种”在日语中意为温热的面种或稀的面种。“汤”的意思有开水、热水、泡温泉之意，“种”为种子、品种、材料、面肥(种)之意。用在烘焙术语的解释是将面粉加水在瓦斯炉上加热，使淀粉产生糊化。或者将面粉加入不同温度的热水，使其糊化。此糊化的面糊称为汤种。

汤种再加面包用的其他材料经搅拌、发酵、整形、烤焙而成的面包称为汤种面包。汤种面包与其他面包最大的差别在于淀粉糊化使吸水量增多，因此面包的组织柔软，具有弹性，可延缓老化，迎合现代人口味。汤种面包的出现显示了不管多传统的配方或产品，都有求新求变的空间与可能。

本书中的各项产品都是依照这个原则所作的变化。您也可以在熟练后，做更多更丰富的产品喔！

汤种制作

1 在500g水中加入高筋面粉100g。



2 先将水与高筋面粉搅拌均匀。



3 放到电磁炉或瓦斯炉上加热，需不停搅拌，以防锅底烧焦。



4 加热至65℃离火，面糊在搅拌时，会有纹路出现的状态。



5 在面糊表面贴上一层保鲜膜，降到室温后使用(防水分流失及表面结皮)。

Memo

制作完成的汤种面糊，若未使用完毕，可以密封放入冰箱保存1~2天，若汤种面糊变灰包时就不再使用；若将汤种面糊依照产品配方中的使用量来制作，会很容易焦锅，制作出来的重量会因为加热后水分的流失而不足。

面团基本制作流程

- ▲ 称料(需用磅秤确实称重, 不可估摸)
- ▲ 搅拌(本书皆采用直接法搅拌, 葡萄干或核桃要在完成搅拌阶段后再慢慢加入)
- ▲ 基本发酵(最佳发酵环境为温度 28~29℃, 湿度 75%, 约发至 2 倍大)
- ▲ 分割滚圆(依照产品重量分割滚圆)
- ▲ 中间发酵(让滚圆后的面团松弛和产气, 表面不可结皮, 也不可发酵过度, 约 10~15 分钟)
- ▲ 整形(若擀卷两次者, 第一次整形完, 要再经过一次中间发酵才可以继续二次擀卷)
- ▲ 最后发酵(最佳发酵环境为温度 38℃, 湿度 85%)
- ▲ 烘焙(炉温在烘焙前, 要先预热到该产品的烘焙温度)
- ▲ 冷却(吐司产品应该一出炉就脱膜, 各项面包冷却至中心温度约 38~42℃, 就可以包装起来, 以防止老化)

1 将配方 A 料(干性材料)称好后放在钢盆中, 切忌酵母不要与糖、盐放在一起, 以免酵母脱水死亡。



2 将配方 B 料、汤种(湿性材料)及 C 料(油性材料)分别称好备用。



3 先把 A 料与 B 料倒入搅拌钢盆中。



4 使用钩状搅拌器先慢速搅拌。



5 当干性与湿性材料搅拌均匀后, 转换成中速继续搅拌。



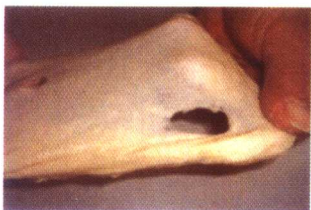
6 在面团搅拌成团, 且具有筋性时, 才可加入 C 料(油性材料)。

7 加入C料后,先用慢速将油脂与面团充分拌匀,再转至中速搅拌。



12 用手将塑料袋中的油脂搓均匀。

8 搅拌至“扩展阶段”状态(可拉开的薄膜,破洞边缘有锯齿状)。



13 将面团收口朝下,再把袋中的空气排出。

9 或者是“完成阶段”状态(可拉开的薄膜,破洞边缘为光滑状)。



14 在袋口打一个单节。

10 将面团从搅拌缸取出,收出一个光滑面。



15 把烤箱打开,保持加热状态。

11 取一个塑料袋,倒入少许橄榄油或喷少许烤焙油(为防止面团黏在袋子上用,所以量不要太多)。



16 烤箱上放上炉架,将面团放在架上,让面团在温暖的环境中发酵。



17 面团发酵至约两倍大。



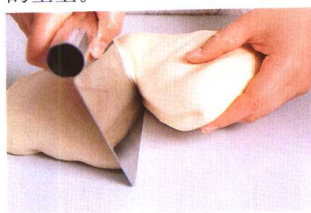
18 将食指全粘满高筋面粉，从中间刺到底，来试面团发酵的状况。



19 如果食指抽出后，指孔不回缩，就表示基本发酵完成了。

面团分割滚圆

1 发酵好的面团置于桌面，用切面刀分割出所需的重量。



2 初学者若不会单手滚圆，可用双手手指部分贴桌面，将面团往自己方向收紧。



3 将面团转90度，再收紧一次。



4 把面团收口处捏合即可进行中间发酵了。

Memo

1 基本发酵的时间仅供参考，可以低温长时间发酵，但切忌不要太高温发酵，以免面包组织过于粗糙。

2 若食指移开，指孔回缩，就表示发酵尚未完成，需要继续发酵；但移开后，面团呈现塌陷消气，就表示发酵过度了。

3 如面团配方中有需搅拌入的食材，在第8步骤或第9步骤后，加入慢速搅拌均匀即可。

甜面包





红豆面包

■材料

◆面团

A: 高筋粉 210g, 低筋粉 56g, 奶粉 20g, 细砂糖 42g, 盐 1/2 茶匙, 快速干酵母 6g

B: 全蛋 30g, 水 85g, 汤种 84g

C: 无盐发酵奶油 22g

◆内馅

Q心*9粒, 红豆粒馅 150g

◆装饰

全蛋水, 黑芝麻

■制作过程

▲搅拌: 扩展阶段

▲基本发酵: 约40分钟(温度 28℃, 湿度 75%)

▲分割滚圆: 9个, 每个60g

▲中间发酵: 10分钟(室温即可)

▲整形: 如图

▲最后发酵: 约40分钟(温度 38℃, 湿度 85%)

▲烤焙: 上水 180℃ / 下火 150℃, 约烤焙 15分钟

Memo

- 1 利用冰淇淋勺作内馅定量, 可预防剩余的豆馅经由手接触而发霉, 而延长豆馅的保存期限。
- 2 Q心朝上, 在做收口的动作时, 会将面皮往上拉, 比时豆沙也会往收口处滑动, 所以在收口完毕后, Q心将会在豆馅的中心, 这样不仅可防止Q心在烤焙时, 因过早受热而易于爆馅, 且成品剖面较美观, 此种方式也可用于制作蛋黄酥内馅。
- 3 在点芝麻时, 若过于用力, 发酵好的面团会消气塌陷。

1 将红豆粒馅及Q心, 利用直径4cm的冰淇淋勺, 来作内馅的定量(每个约30g)。

2 将面团收口朝下, 用手拍扁排气, 翻面后准备包入内馅。

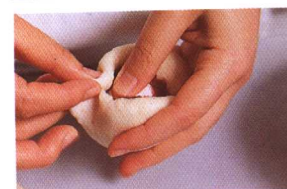
3 定量后的内馅Q心朝上, 将面团收口收紧, 放在烤盘上做最后发酵。

4 将全蛋充分打散备用, 若能过滤会更好。

5 最后发酵完毕的面团, 刷上一层均匀的薄蛋水即可。

6 食指粘上蛋水, 再去粘黑芝麻粒。

7 将粘有黑芝麻的食指, 点在面团正中心, 不可过于用力。



* Q心: 又名“麻薯”, 是用糯米粉制成的圆粒, 在米粉中加入绿茶为绿茶味Q心; 加入菠萝汁为菠萝Q心。



布丁面包

材料

◆面团

A: 高筋粉 210g, 低筋粉 56g, 奶粉 20g, 细砂糖 42g, 盐 1/2 茶匙, 快速干酵母 6g

B: 全蛋 30g, 水 85g, 汤种 84g

C: 无盐发酵奶油 22g

◆布丁馅

牛奶 300g, 克宁姆粉 100g

制作过程

▲搅拌: 扩展阶段

▲基本发酵: 约40分钟(温度28℃, 湿度75%)

▲分割滚圆: 9个, 每个60g

▲中间发酵: 10分钟(室温即可)

▲整形: 如图

▲最后发酵: 约40分钟(温度38℃, 湿度85%)

▲烤焙: 上火180℃/下火150℃, 约烤焙15分钟

1 制作布丁馅, 先将牛奶倒入钢盆内, 再倒入克宁姆粉。



2 使用直立搅拌器搅。



3 搅拌至布丁馅呈光滑均匀状即可。



4 将面团收口朝下, 用手拍扁排气, 翻面后准备包入内馅。



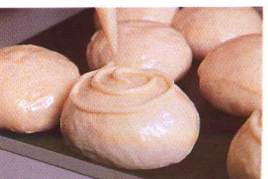
5 将布丁馅包(每个约30g)入, 收口记得要收紧, 以免烤焙后爆馅。



6 在最后发酵完成的面团上, 刷上一层薄薄的全蛋水。



7 将布丁馅装入挤花袋中, 在表面上挤上3圈布丁馅即可入炉烤焙。



Memo

- 1 布丁馅刚搅拌好时会较稀, 多静置一下会较硬, 表示克宁姆粉充分吸收了牛奶, 放硬也比较容易包入。
- 2 挤花用的布丁馅, 如果觉得太硬不好操作, 可再用少许牛奶调软一点即可。



起酥肉松面包

■材料

◆面团

A: 高筋粉 210g, 低筋粉 56g, 奶粉 20g, 细砂糖 42g, 盐 1/2 茶匙, 快速干酵母 6g

B: 全蛋 30g, 水 85g, 汤种 84g

C: 无盐发酵奶油 22g

◆内馅

婴儿肉松 9 大匙

◆装饰

起酥片 9 片, 黑芝麻适量

■制作过程

▲搅拌: 扩展阶段

▲基本发酵: 约 40 分钟(温度 28℃, 湿度 75%)

▲分割滚圆: 9 个, 每个 60g

▲中间发酵: 10 分钟(室温即可)

▲整形: 如图

▲最后发酵: 约 30 分钟(温度 38℃, 湿度 85%)

▲烤焙: 上火 180℃/下火 150℃, 约烤焙 15 分钟

Memo

1 因为婴儿肉松较细, 食用时就不会掉得满地都是。

2 用量匙来取用肉松, 除了可以定量外, 盖入面团时再压一下, 可使面团边缘凸起, 更便于收口。

3 起酥面包最后发酵时间比一般同型面包要短些, 以免起酥片烘焙后盖不住面包边缘, 可别让你的起酥面包看起来像戴一顶学士帽喔!

4 一般表面装饰黑芝麻的起酥面包内馅是包着肉松, 装饰白芝麻的内馅则是奶酥, 当然你也可以自己多做变化。

1 将面团收口朝下, 用手拍扁排气, 翻面后准备包入内馅。



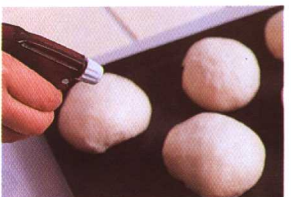
2 取肉松 1 大匙, 盖入面团内。



3 将边缘捏合紧密, 放入烤盘进行最后发酵。



4 在最后发酵完成的面团表面, 喷上一层水。



5 起酥皮刷上一层薄的蛋黄液。



6 盖在喷水的面团上, 粘点黑芝麻即可。



