

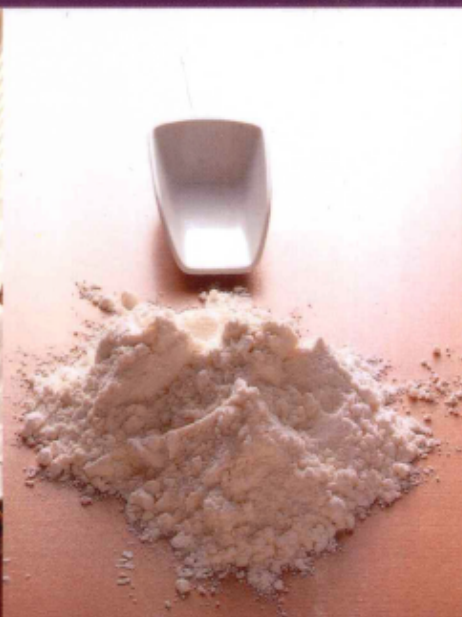
# 面粉的魔法

朱秋梓 著 TOKU CHAO 摄影



## 1000

张详细的步骤图全面讲解  
面包、蛋糕、中式点心、面条、包子一学就会!



## F L O U R M A G I C



附赠120分钟DVD

七大类基本面团  
及各种应用影音教学  
面包、吐司、可颂、蛋糕、  
馒头、花卷、锅贴、面条……

辽宁科学技术出版社



# 面粉的魔法

一样的面粉59种美味魔法变化

## 面粉变面包

美味面包篇——调理、造型、吐司及可颂面包19种

## 面粉变蛋糕

蛋糕西点篇——塔酥、海绵、戚风、松饼和奶油蛋糕11种

## 面粉变中式点心

中式面点篇——发面、冷水面、烫面与层酥饼皮29种

上架建议：西点烘焙

ISBN 978-7-5381-6103-8



9 787538 161038 >



定价：49.80元 /

本书网址：[www.lnkj.cn/uri.sh/6103](http://www.lnkj.cn/uri.sh/6103)

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

书名/作者 面粉的魔法/朱秋桦

中文繁体字版于2008年由“大境/出版菊文化事业有限公司”出版  
中文简体字版于2009年经“中国台湾大境/出版菊文化事业有限公司”  
www.ecook.com.tw(T.K./P.C. Publishing Co.)安排授权由辽宁科学技术  
出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-  
2009第235号。

版权所有·翻印必究

#### 图书在版编目(CIP)数据

面粉的魔法/朱秋桦著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5381-6103-8

I. 面… II. 朱… III. 面包-制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第167777号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260 mm

印 张: 8

字 数: 120千字

附 件: DVD 光盘

出版时间: 2009年11月第1版

印刷时间: 2009年11月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 众 合

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任校对: 王玉宝

---

书 号: ISBN 978-7-5381-6103-8

定 价: 49.80元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6103

敬告读者:

本书采用兆信电码电话防伪系统, 书后贴有防伪标签, 全国统一  
防伪查询电话16840315或8008907799 (辽宁省内)。







# 面粉的魔法

朱秋桦 著  
TOKU CHAO 摄影

辽宁科学技术出版社  
· 沈阳 ·



回忆起小时候，吃面食是家人周末最期待的事。我姨父是北方人，擅长制作面食，每个星期一大早就开始张罗我们两家大小加起来合计20张嘴的口粮。是因为那时零食较少，还是当年中国台湾的物资缺乏呢？只记得到星期日傍晚，我们这些小孩都会吃到撑了为止。有一次小弟还因为吃得太撑，走都走不动，得让两个姐姐抬着回家。妈妈现在回想起来，眼睛都会泛红，既为那时家道衰落而心酸，也感激姨父和姨母那时的帮忙。

# 面粉的魔法 乐在其中

## 朱秋桦

\* 文化大学生生活应用科学研究所硕士。

\* 自1990年开始，从事中西糕点教学迄今。

\* 大华技术学院海青班烘焙科讲师，平镇市大学生生活保健客座讲师，金桦餐饮专业研习中心负责人，桃园复合餐饮交流协会创会理事长。

\* 在MUCH TV《酸甜苦辣食物恋》，中原电视台、桃园广播电台《大厨开讲》及公共电视频道《台湾生活通》等电视节目任烹饪顾问，推广教学乐此不疲。

自小就在姨父旁边看他使劲地揉面、剁肉拌馅、包饺子、擀面条、蒸馒头、做包子……姨父就像个面粉魔术师，带领我进入面粉的世界。年幼时，它填饱我的肠胃；长大了，更成了我一技之长。学生们常常戏称我的手有防粘剂，为何用面粉做成的面团，到了我手上都乖乖地不粘我的手，只粘学生的手。其实这只是熟能生巧，慢慢你就能悟出其中的道理。

随着近来物价的高涨，贤慧的主妇们都在为与物价作战而伤脑筋，建议您在家中用面粉变化出各式面食料理，与家人一起享受制作面食的乐事，凝聚亲情。不仅卫生，更能省下许多不必要的开销。如果您和我一样对面食有着难忘的回忆，那更不能放弃面粉魔法世界中各种美食的神奇变化。请朋友们与我一起，用新的手法畅游面粉的魔法天地，开创新的契机。

作者序 面粉的魔法——乐在其中 4

本书用法 关于面粉 8

## 美味面包篇

## WESTERN BREAD 9

面包基本面团 10

Basic

健康胡萝卜小吐司 12

Carrot Toast

小螺卷面包 15

Thread Bread

农村杂粮面包 16

Food Grains Bread

奶酥菠萝 & 椰香菠萝 20

Pineapple Vein Bread

法式辫子面包 22

Pigtail Bread

夹心圆面包 25

Round Bread

意式蒜泥 & 乳酪面包 26

Garlic & Cheese Bread

橄榄面包 30

Ellipse Bread

田园葱香面包 &

俄罗斯火腿面包 32

Scallion & Ham Bread

洋葱玉米乡村面包 35

Onion Corn Bread

葡萄干香吐司 36

Raisins Toast

鲜奶吐司 38

Milk Toast

天然全麦吐司 41

Whole-wheat Toast

可颂面包 42

可颂面包基本面团 43

Basic

可颂辫子吐司 46

Pigtail Croissant Toast

牛角可颂面包 50

Croissant

创意酥皮可颂 52

Create Croissant Bread





## 蛋糕西点篇

## WESTERN DESSERT 53

塔酥基本面团 54

Basic

花式小西饼 55

Flower Cookies

方块&花形水果酥 57

Square & Flower Tart

宴会水果塔 58

Party Fruit Tart

传统水果蛋糕 62

Fruit Cake

伯朗尼小点 64

Brownie

虎皮天使卷 67

Tiger Vein Roll Cake

干叶纹夹心蛋糕 69

Leaf Vein Cake

蓝莓玛芬 70

Blueberry Muffin

小叮当铜锣烧 72

Stuffed Pancake

早安松饼 73

Pancake

丝绸可丽饼 75

Crepe



## 76 CHINESE BREAD

## 中式面点篇

发面类基本面团 77

Basic

芋香小馒头 79

Taros Steamed Bread

香味素菜包 80

Vegetable Bun

蒸&烤花卷儿 82

Twist Bread

鲜汁排骨肉包 85

Rib Bun

一口小笼汤包 86

Small Steamed Soup Bun

脆感生煎包 89

Fried Steamed Bun

巧克力馒头&乳酪馒头 91

Chocolate & Cheese Steamed Bread

迷你山东馒头 92

Steamed Bread

基本冷水面团 93

Basic

三鲜水饺 94

Boiled Dumpling

鲜肉锅贴 95

Fried Steamed

手工炸酱面&麻酱面 97

Home-made Noodles with Soy Bean Paste & Sesame Paste

手工意大利面 99

Home-made Spaghetti

口感猫耳面&揪面 100

Home-made Cat's Ear Noodles

# CONTENTS

烫水面 102

基本烫水面团 103

Basic

韭菜盒子 105

Chive Pockets

牛肉热馅饼 106

Beef Pie

家乡葱油饼 109

Scallion Pancake

四喜烧卖&鲜虾烧卖 110

Four Vegetable & Shrimp Shao-mai

烘焙类面点 112

烘焙类基本面团 113

Basic

蛋黄酥 116

Egg Yolk Pastry

绿豆凸 117

Green Bean Pastry

胡椒饼 119

Pepper Pastry

芋泥酥&螺酥饼 122

Taros Pastry & Turnip Pastry

广式杂粮月饼&枣泥月饼 124

Moon Cake



## PANTRY 材料介绍

高筋面粉 33

中筋面粉 33

低筋面粉 33

杂粮粉 33

麸皮 33

雪白油 33

猪油 33

色拉油 33

花生油 33

全蛋 37

蛋白 37

蛋黄 37

鲜奶油 37

鲜奶 37

奶粉 37

糖 39

糖粉 39

蜂蜜 39

奶油 39

玉米预拌粉 39

洋葱预拌粉 39

红豆沙 51

芋泥 51

枣泥 51

塔塔粉 51

小苏打 51

泡打粉 51

速溶酵母 63

葡萄干 63

核桃仁 63

水果蜜饯 63

樱桃罐头 63

黑、白芝麻 63

椰蓉 68

乳酪粉 68

可可粉与软质巧克力  
68

可可酱 68

改良剂 71

乳化剂 71

玉米淀粉 71

澄粉 71

## EQUIPMENT 工具介绍

量杯 13

搅拌盆 13

量匙 13

切面刀 21

塑料刮板 21

网筛 21

网状搅拌器 21

橡皮刮刀 21

秤 23

不粘纸 23

烤模纸 23

网架 23

电动搅拌器 23

擀面杖 31

毛刷 31

竹签 31

锯齿刀 31

车轮刀 31

剪刀 31

量尺 31

抹刀 65

挤花袋 65

挤花嘴 65

各种模型 65

压面机 99

果汁机 123

松饼机 123

木模 125

蒸笼 125

## 关于面粉

面粉是面食制品最基本且用量最多的原料。面粉是用小麦磨制而成的，想让面食制品质量保持一定的水平，首先要控制面粉的质量。而控制面粉质量则要靠小麦的选用，不同质量的小麦磨出的面粉性质也不同。因此只有对不同性质的面粉用于何种面食的制作有基本的认识并正确使用，才能成功地制作完美的成品。

### 选购与保存要领

注意包装上的生产日期与保存期限，面粉的保存期一般为6个月。平时可将用不完的面粉装入密封罐中，放在阴凉干燥处保存。

### 面食制品适用的面粉

种类	蛋白质含量	适用制品性质
高筋面粉（简称高粉）	12.5%以上	面包、油条、松饼、高糖且具高油的水果奶油蛋糕
中筋面粉（简称中粉）	9.5%~12%	包子、馒头、水饺、蛋塔、酥饼等中式面点；西式点心以派皮类居多
低筋面粉（简称低粉）	6.5%~9%	蛋糕、小西饼等西式点心



### ※如何分辨低筋、中筋与高筋面粉

用手指捏一小撮面粉放在桌面上，面粉会堆起来的是低筋面粉(左图)；若呈松散状态，则是高筋面粉(右图)；介于两者之间的是中筋面粉。



### ※面包的保存

最好能在当天将做好的面包吃完，毕竟刚出炉的面包是最新鲜、最美味的。如果吃不完，则须放入冰箱冷藏，但不要超过3天。若吃冷藏过的面包，可覆盖上保鲜膜，放进微波炉用强微波加热20秒钟即可。如果放进烤箱烘烤，要在面包表面洒些水，可避免烤过的面包过分干燥。

### 数量与重量换算表

名称	数量	重量/克	名称	数量	重量/克	名称	数量	重量/克
蛋	1个	60 (含壳)	高筋面粉	1杯	135 (未筛)	酵母	1小匙	4.4
蛋白	1个	28.4	中筋面粉	1杯	120 (未筛)	可可粉	1小匙	3
蛋黄	1个	18	低筋面粉	1杯	121 (未筛)	淀粉	1小匙	4
盐	1小匙	6.5	泡打粉 (BP)	1小匙	4.4	香草粉	1小匙	3.2
细砂糖	1小匙	5.5	小苏打	1小匙	6	奶粉	1小匙	3.5
糖粉	1小匙	4	改良剂	1小匙	4	奶油	1小匙	6
红糖	1小匙	4	塔塔粉	1小匙	4	雪白油	1小匙	4.9
蜂蜜	1小匙	9.3	玉米粉	1小匙	2.9	色拉油	1小匙	6.4

# 美味面包篇

W  
E  
S  
T  
E  
R  
N  
B  
R  
E  
A  
D



## 1 各式面包的介绍

调理面包属于软性面包，糖的用量较高，在面团整形后分别包馅，做成不同内馅或花式的面包。在世界各地的面包店里，一炉刚烤好的热乎乎调理面包是顾客的最爱。

造型面包的组织没有调理面包那么扎实，因为糖的用量较少，谷物类较多，口感上更具谷香与面香，属于表皮脆硬而内部松软的面包。

吐司的原名为白面包，须使用模型烘烤，不加盖烘烤的顶部呈圆形(也有人称为峰形)，为英美人士的主食。有些地方也使用长方形烤模加盖烘烤。吐司的配方中，糖和盐的使用量比调理面包低很多，水则较多，这就是为什么吐司的发酵时间比较长，可是组织却仍然很松软的原因。

## 2 基础烘焙

面包的制作过程：基本发酵→分割→滚圆→整形→整形发酵

### ● 基本发酵

所谓基本发酵，就是将面团揉至光滑阶段后静置一段时间，待面团变成原来的2倍大。

### ● 滚圆

分割面团并揉搓表面，面团的表面会形成一层光滑的薄膜。这层薄膜可保留面团内部的空气，也可保持整形后面团表面的完整。

### ● 整型发酵

面团经过分割、滚圆和整形后，即可进入最后的发酵程序，面包必须再次发酵至1.5倍大，才可送入烤箱烘焙。

### ● 进入发酵阶段的诀窍

将面团揉至表面非常光滑后，将一块面团轻轻向四周拉开，呈具延展性的薄膜状，即可进入发酵阶段。

# ■ 面包基本面团 ■

## 材料

	调理面包	造型面包	吐司
A	速溶酵母 ..... 6克 砂糖 ..... 54克 水 ..... 150毫升 盐 ..... 6克	速溶酵母 ..... 10克 砂糖 ..... 30克 水 ..... 160毫升 盐 ..... 5克 鲜奶油 ..... 40克	速溶酵母 ..... 12克 砂糖 ..... 24克 水 ..... 180毫升 盐 ..... 6克 鲜奶 ..... 180克
B	高筋面粉 ..... 240克 低筋面粉 ..... 60克 改良剂 ..... 4克 奶粉 ..... 12克	高筋面粉 ..... 320克 低筋面粉 ..... 80克 改良剂 ..... 5克	高筋面粉 ..... 600克 改良剂 ..... 9克
C	全蛋 ..... 30克	全蛋 ..... 40克	
D	奶油 ..... 30克	奶油 ..... 20克	雪白油 ..... 48克

这三类面包的做法相似，下面以调理面包为例，造型面包和吐司的做法可参考调理面包的做法。

### 调理面包做法



1 将材料A放入盆中。



2 用打蛋器搅拌均匀。



3 将材料B过筛，在工作台上围成一圈粉墙，再倒入搅拌好的材料A。



4 加入材料C。



5 用手指朝同一方向搅拌。



6 搅拌成面糊状。



7 加入材料D。



8 用切面刀将所有材料拌匀。



9 开始揉搓。



10 一手用推压的方式揉搓面团，另一手用切面刀清理桌面。



11 用切面刀刮下粘在手上的面团，继续揉搓。



12 面团越揉越光滑，并有弹性。



13 将面团揉至不粘手且不粘桌的状态。



14 在钢盆中抹油。



15 将面团放入抹过油的钢盆中。



16 盖上保鲜膜进行基本发酵，常温(28℃)约30分钟，发酵至原来的2倍大。



17 在工作台上撒少许高筋面粉。



18 取出面团。



19 揉搓成长条状。



20 分成所需的等份，即可进行各种面包制作。

### 诀窍

- ※ 整形发酵时若没有发酵箱，可将面包放在温度较高的地方。随时在面团表面洒些水，也可达到整形发酵的效果。
- ※ 若制作加盖的吐司，整形发酵后，面团达到模型的八九分高，即可加盖送入烤箱烘烤。若制作不加盖的吐司，就要整形发酵至与模型齐高，再送入烤箱烘烤。
- ※ 加盖吐司通常表面不涂刷蛋汁，不加盖吐司表面则可涂刷蛋汁。

# 健康胡萝卜小吐司

## Carrot Toast

分量 6条

模型 小长方形模  
15.1厘米×6.7厘米  
×6.7厘米

### 材料

A	高筋面粉	600克
	改良剂	9克
B	胡萝卜汁	180克
	鲜奶	180克
	速溶酵母	12克
	盐	6克
C	糖	24克
	雪白油	48克
D	蛋汁	适量

### 烘焙

以200℃全火预热烤箱。将小吐司送入烤箱下层烘烤时，改用下火200℃烘烤15分钟，再移上一层，以全火180℃烘烤至面包表面呈金黄色即可(全程20~30分钟)。

### 诀窍

健康胡萝卜小吐司富含维生素A，对于保护视力有很大的帮助。咀嚼时带有淡淡的胡萝卜香味，既健康又美味。



### 做法



1 将材料B放入盆中。



2 用打蛋器搅拌均匀。



3 将搅拌好的材料B倒入用材料A围成的粉墙中，揉搓成面团后，再加入材料C。

## 工具介绍



**量杯：**少量制作时，常用来量面粉或液体类材料。



**搅拌盆：**以不锈钢制成的圆盆为佳，材料较易搅拌均匀，清洗时也比较方便。



**量匙：**有大匙、小匙、1/2小匙和1/4小匙之分，通常用于量取少于10克的材料。



**4** 面团搓揉至光滑不粘手后，放入抹油的钢盆中，盖上保鲜膜进行基本发酵(参见P.11)。



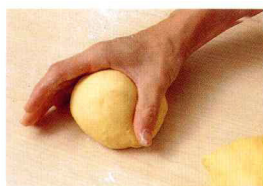
**5** 发酵至2倍大后，取出进行分割。



**6** 将面团平均分割成约180克/个，共6个。



**7** 做第一次滚圆后，松弛3~5分钟。



**8** 做第二次滚圆，再松弛3~5分钟。



**9** 松弛后的面团明显比较光滑。



**10** 将面团擀成长条状。



**11** 卷起。



**12** 松弛3分钟。



**13** 将面团压扁，再次擀成长条状，然后卷起。



**14** 将面团接缝朝下，放入小长方形模中，进行整形发酵。



**15** 待面团发酵后的高度与模型一致时，即可刷上蛋汁，送入烤箱烘烤。



