

胡涓涓的 原味面包

Carol 100款无添加纯天然手感面包
+30款面包与果酱美味配方提案

胡涓涓 著

网络烘焙达人胡涓涓献给烘焙新手的
步骤解说最详细的面包教科书！

跟随季节添加各式各样的杂粮蔬果，
少油、少糖、无添加剂、高纤维，
放心吃，健康、不长胖！

光明日报出版社



Original Flavor

胡涓涓的 原味面包

Carol 100款无添加纯天然手感面包
+30款面包与果酱美味配方提案

网络烘焙达人
胡涓涓 / 著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

胡涓涓的原味面包 / 胡涓涓著. -- 北京 : 光明日报出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5112-6612-5

I. ①胡… II. ①胡… III. ①面包—制作 IV.

①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第126915号

著作权合同登记号: 图字01-2014-4024

台湾幸福文化授权光明日报出版社在中国大陆独家出版发行本书中文简体字版。

胡涓涓的原味面包

著 者: 胡涓涓

责任编辑: 李 娟

策 划: 多采文化

责任校对: 牟伟华

内文排版: 百朗文化

责任印制: 曹 净

封面设计: 胡椒设计

出版方: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询) 传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

发行方: 新经典发行有限公司

电 话: 010-68423599 E-mail: duocaiwenhua2014@163.com

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 889×1260 1/16

字 数: 300千字

印 张: 24

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-6612-5

定 价: 88.00 元

版权所有 翻印必究

目录

Contents

- 008 使用本书之前你必须知道的事
- 009 工具图鉴
- 013 材料图鉴
- 020 面包基本材料介绍
- 021 面包制作标准流程
- 028 面包制作方法介绍
 - 028 直接法
 - 029 中种法
 - 031 老面法
 - 032 汤种法
 - 033 低温冷藏发酵法
 - 034 柠檬天然酵母
- 036 家庭制作面包基本要领



Part 1 | 甜点面包 | Sweet Bread

- 040 一口乳酪面包 | 直接法 | Mini Cheese Bread
- 042 黄油餐包 | 直接法 | Butter Buns
- 045 红糖牛奶哈斯面包 | 老面法 | Brown Sugar Bread Loaf
- 048 香浓牛奶面包 | 中种法 | Milk Bread Loaf
- 051 维也纳夹心面包 | 中种法 | Soft French Bread with Butter Cream
- 054 高钙鲜奶棒 | 中种法 | Milk Bread
- 057 全麦奶香卷 | 低温中种法 | Whole Wheat Milk Rolls
- 060 面包松饼 | 直接法 | Bread Waffle
- 062 红糖面包卷 | 低温冷藏发酵法 | Brown Sugar Rolls



Part 2 | 欧式面包 | *European Style Bread*

- 066 免揉乳酪面包 | 直接法 | No-knead Cheese Bread
- 069 免揉棍子面包 | 低温冷藏发酵法 | No-knead Baguette
- 072 什锦佛卡夏 | 直接法 | Assorted FocamLia
- 075 全麦蒜香佛卡夏 | 直接法 | Whole Wheat Garlic FocamLia
- 078 法国蜂蜜面包 | 直接法 | Honey Country Bread
- 081 法国黄油棍子面包 | 中种法 | Butter Baguette
- 084 红酒果干核桃面包 | 老面法 | Red Wine Country Bread with Walnut and Dry Fruit



Part 3 | 蔬果杂粮面包 | *Vegetables, Fruit and Multi-grain Bread*

- 088 燕麦乳酪面包 | 直接法 | Oatmeal Cheese Bread
- 091 洋葱乳酪面包 | 直接法 | Onion Cheese Bread
- 094 竹炭乳酪面包 | 直接法 | Charcoal Cheese Bread
- 096 九层塔乳酪培根面包 | 直接法 | Basil Bacon Cheese Bread
- 098 培根黑橄榄面包条 | 直接法 | Bacon Olive Grissini
- 100 牛奶香蕉面包 | 直接法 | Banana Milk Bread
- 102 卡士达全麦米餐包 | 直接法 | Whole Wheat Rice Buns with Custard Cream
- 105 英式松饼面包 | 直接法 | English Muffin Bread
- 108 燕麦黄油千层餐包 | 直接法 | Oatmeal Butter Rolls
- 111 全麦汉堡包 | 直接法 | Whole Wheat Hamburger Buns
- 114 燕麦乳酪面包 | 直接法 | Oatmeal Cheese Buns
- 117 杂粮坚果乳酪面包 | 直接法 | Multi-grain Cheese Bread Loaf with Nuts
- 120 豆腐芝麻面包 | 直接法 | Tofu Bread with Sesame
- 123 紫薯葡萄干面包 | 直接法 | Purple Potato Bread with Raisins
- 126 洋菜葡萄干乳酪面包 | 直接法 | Agar Cheese Buns
- 129 豆渣乡村面包 | 直接法 | Okara Country Bread
- 132 番茄豆渣面包 | 直接法 | Okara Tomatoes Bread
- 134 杂粮乳酪马蹄形面包 | 低温冷藏发酵法 | Multi-grain Cheese Bread
- 137 杂粮餐包 | 直接法 | Multi-grain Buns
- 140 亚麻籽乳酪面包 | 中种法 | Linseed Cheese Bread
- 142 亚麻籽全麦乳酪条 | 中种法 | Whole Wheat Linseed Cheese Bread
- 144 德式亚麻籽餐包 | 中种法 | Linseed Semmel
- 147 南瓜炼乳餐包 | 中种法 | Pumpkin Milk Buns

- 150 黄豆小餐包 | 老面法 | Soya Flour Bread
152 汤种全麦小餐包 | 汤种法 | Whole Wheat Buns
154 马铃薯大蒜餐包 | 低温冷藏发酵法 | Potato Bread with Garlic Butter



Part 4 | 吐司 | Bread Loaf

- 158 桑椹吐司 | 直接法 | Mulberry Bread Loaf
160 紫薯牛奶吐司 | 直接法 | Purple Potato Milk Bread Loaf
163 薏仁吐司 | 直接法 | Job's Tears Bread Loaf
166 南瓜坚果吐司 | 直接法 | Pumpkin Bread Loaf with Nuts
169 蜜薯酸奶吐司 | 直接法 | Sweet Potato Sour Cream Bread Loaf
172 英式黄油吐司 | 直接法 | Butter Bread Loaf
175 法国白吐司 | 直接法 | Pain De Mie
178 竹炭乳酪核桃吐司 | 直接法 | Charcoal Bread Loaf with Walnut and Cheese
181 黄油全麦吐司 | 直接法 | Whole Wheat Butter Bread Loaf
184 胡萝卜黄油吐司 | 直接法 | Carrot Butter Bread Loaf
187 小麦胚芽吐司 | 直接法 | Wheat Germ Bread Loaf
190 红薯豆浆吐司 | 直接法 | Sweet Potato Soy Milk Bread Loaf
193 酸奶米吐司 | 直接法 | Yogurt Rice Bread Loaf
196 艾草全麦吐司 | 直接法 | Whole Wheat Wormwood Bread Loaf
199 紫米吐司 | 直接法 | Black Rice Bread Loaf
202 燕麦胚芽核桃吐司 | 直接法 | Oatmeal Wheat Germ Bread Loaf with Walnut
205 豆渣芝麻吐司 | 直接法 | Okara Sesame Bread Loaf
208 胡萝卜豆浆吐司 | 直接法 | Carrot Soy Milk Bread Loaf
211 炼乳米吐司 | 直接法 | Condensed Milk Rice Bread Loaf
214 洋菜吐司 | 直接法 | Agar Bread Loaf
217 黄油杏仁吐司 | 直接法 | Almond Meal Butter Bread Loaf
220 豆渣薏仁吐司 | 直接法 | Okara Job's Tears Bread Loaf
222 甜菜根双色吐司 | 直接法 | Beet Bread Loaf
225 黄油千层吐司 | 直接法 | Multi-layer Butter Bread Loaf
228 乳酪大理石吐司 | 直接法 | Multi-layer Cheese Marble Bread Loaf
232 丹麦吐司 | 直接法 | Danish Bread Loaf
236 抹茶大理石吐司 | 中种法 | Multi-layer Green Tea Marble Bread Loaf
240 红糖菠萝黄油吐司 | 中种法 | Butter Bread Loaf with Brown Sugar Cookie
244 南瓜蔓越莓吐司 | 中种法 | Pumpkin Bread Loaf with Cranberry
247 橄榄油白吐司 | 中种法 | Olive Oil Bread Loaf
250 玉米乳酪吐司 | 汤种法 | Whole Wheat Bread Loaf with Cheese and Corn

- 253 豆浆汤种吐司 | 汤种法 | Soy Milk Bread Loaf
- 256 汤种黑豆吐司 | 汤种法 | Whole Wheat Bread Loaf with Sweet Black Beans
- 260 汤种黑豆渣葡萄干吐司 | 汤种法 | Okara Bread Loaf with Raisins



Part 5 | 贝果 | Bagel

- 264 综合莓果贝果 | 直接法 | Assorted Berry Bagel
- 267 蓝莓双色贝果 | 直接法 | Blueberry Bagel
- 270 南瓜贝果 | 中种法 | Pumpkin Bagel
- 274 欧芹乳酪贝果 | 直接法 | Parsley Cheese Bagel



Part 6 | 天然酵母面包 | Natural Yeast Bread

- 278 天然酵母亚麻籽餐包 | 直接法 | Natural Yeast Linseed Buns
- 280 天然酵母米粉白面包 | 直接法 | Natural Yeast Rice Flour Buns
- 282 天然酵母酒渍果干乳酪小餐包 | 直接法 | Natural Yeast Rum Soaked Fruit Cheese Buns
- 287 天然酵母法国干酪面包 | 直接法 | Natural Yeast Cheese Bread
- 288 天然酵母葵花子面包 | 直接法 | Natural Yeast Multi-grain Bread with Sunflower Seeds
- 291 天然酵母芝麻餐包 | 中种法 | Natural Yeast Bread with Sesame
- 294 天然酵母全麦核桃面包 | 中种法 | Natural Yeast Whole Wheat Bread with Walnuts
- 297 天然酵母黄油干酪面包 | 中种法 | Natural Yeast Butter Cheese Bread
- 300 天然酵母培根橄榄叶子面包 | 中种法 | Natural Yeast Bacon Olive Bread
- 303 天然酵母乡村面包 | 老面法 | Natural Yeast Country Bread
- 306 天然酵母法国面包 | 低温冷藏发酵法 | Natural Yeast Baguette
- 309 天然酵母黄油法国面包 | 直接法 | Natural Yeast Butter French Bread
- 312 天然酵母红糖杂粮吐司 | 中种法 | Natural Yeast Brown Sugar Multi-grain Bread Loaf
- 315 天然酵母酒酿面包 | 直接法 | Natural Yeast Sweet Wine Country Bread
- 318 天然酵母亚麻籽燕麦吐司 | 直接法 | Natural Yeast Oatmeal Linseed Bread Loaf
- 321 天然酵母炼乳吐司 | 中种法 | Natural Yeast Condensed with Bread Loaf
- 324 天然酵母红薯芝麻乡村面包 | 中种法 | Natural Yeast Sweet Potato Sesame Country Bread
- 327 天然酵母杂粮吐司 | 直接法 | Natural Yeast Multi-grain Bread Loaf
- 330 天然酵母松饼 | 直接法 | Natural Yeast Pancake
- 332 天然酵母明太子黄油法国面包 | 中种法 | Natural Yeast French Bread with Seasoned Cod Roe Butter



附录 1 | 面包的花样吃法 | *Uses for Bread*

- 336 法式吐司 | French Toast
- 337 总汇三明治 | Club Sandwich
- 338 蛋烧三明治 | Pan Fried Cheese Ham Sandwich
- 339 烤乳酪火腿三明治 | Grilled Cheese Ham Sandwich
- 340 金枪鱼三明治 | Tuna Sandwich
- 342 古早味蛋皮火腿三明治 | Egg Ham Sandwich
- 344 乳酪蛋烧吐司 | Grilled Cheese Egg Toast
- 345 大阪烧吐司 | Okonomiyaki Toast
- 346 鸡蛋沙拉三明治 | Egg Salad Sandwich
- 348 生火腿佛卡夏三明治 | Parma Ham Sandwich
- 349 培根面包卷 | Grilled Bacon Toast
- 350 炸猪排三明治 | Tonkatsu Pork Sandwich
- 352 蜜糖鲜果吐司 | Honey Fruit Toast
- 354 简易比萨 | Pizza Toast
- 355 枫糖黄油厚片吐司 | Maple Syrup Butter Toast
- 356 马铃薯海鲜面包浓汤 | Seafood Chowder Bread Bowl
- 358 蜂蜜坚果面包干 | Honey Nuts Rusk
- 360 香蒜乳酪面包干 | Garlic Cheese Rusk
- 362 黄油焗烤面包 | Gratin Bread



附录 2 | 面包的好搭档——果酱与抹酱 | *Jam and Spread*

- 366 葡萄果酱 | Grapes Jam
- 367 蓝莓果酱 | Blueberry Jam
- 368 蜂蜜柚子果酱 | Honey Pomelo Jam
- 370 菠萝果酱 | Pineapple Jam
- 372 芒果果酱 | Mango Jam
- 374 洛神果酱 | Roselle Jam
- 376 梅酒果酱 | Plum Wine Jam
- 378 蔓越莓果酱 | Cranberry Jam
- 379 橄榄油美乃滋抹酱 | Olive Oil Mayonnaise Sauce
- 380 明太子黄油抹酱 | Seasoned Cod Roe Butter
- 381 黄油炼乳抹酱 | Condensed Milk Butter
- 382 大蒜黄油酱 | Garlic Butter

Original Flavor

胡涓涓的 原味面包

Carol 100款无添加纯天然手感面包
+30款面包与果酱美味配方提案

网络烘焙达人
胡涓涓 / 著



光明日报出版社

作者序

没有多余的添加物， 每一款面包都包含着对家人的爱

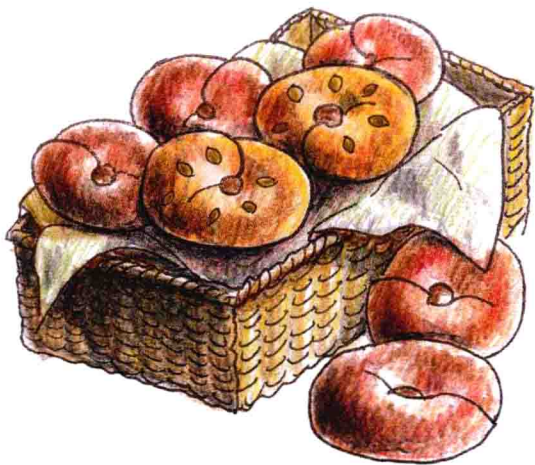
做面包是我生活中很重要的一项功课，几乎每两天就要烘烤几个面包。天然酵母充满活力，浓郁的麦香味飘散在空气中，我没有办法抗拒手工做出来的面包的美味。在搓揉面团的过程中我可以放松精神，也是让紧张忙碌的心情恢复平稳的最佳方式。

看着面粉在手中混合成团并随着气温、时间慢慢出现变化是一种无法形容的小幸福。无论是全家的早餐、一个人的轻午餐还是三五好友相约小酌的聚会餐，现烤的手工面包总是餐桌的焦点，早已经变成生活的一部分。不管做了多少次，每一次在烤箱前等待面包出炉的心情都是同样的喜悦。“怎么这么好吃！”只要听到家人、朋友诚挚的赞美，就会开心无比。

面团在手中千变万化，从朴素平实的吐司到可爱特殊的造型面包、滋味隽永的欧式面包，不变的是没有多余的添加物，每一个都包含着我对家人的爱。习惯了吃自己做的面包后，就会恋上其单纯的滋味。本书中收录了天天吃都不会腻的美味家常面包，依循着季节加入各式各样杂粮蔬果，少糖、少油、高纤维，更能突显原味之美。期盼将这份温暖传递给大家，让更多人感受到手作面包的魅力，出现更多充满喜悦、满足的笑脸。

我在工作台面专心甩打着面团，穿梭在市场采购食材，在博客中记录着我的烘焙生活，天天在家人、猫身边及厨房中打转，在忙碌中体味着平凡生活之美。虽然日复一日，但是我在自己的世界中看到了截然不同的风景，在平淡中累积了一次又一次的感动。凝视着自己的人生，回顾过去的日子，这就是我拥有的最大幸福。

胡涓涓
Carol



目录

Contents

- 008 使用本书之前你必须知道的事
- 009 工具图鉴
- 013 材料图鉴
- 020 面包基本材料介绍
- 021 面包制作标准流程
- 028 面包制作方法介绍
 - 028 直接法
 - 029 中种法
 - 031 老面法
 - 032 汤种法
 - 033 低温冷藏发酵法
 - 034 柠檬天然酵母
- 036 家庭制作面包基本要领



Part 1 | 甜点面包 | Sweet Bread

- 040 一口乳酪面包 | 直接法 | Mini Cheese Bread
- 042 黄油餐包 | 直接法 | Butter Buns
- 045 红糖牛奶哈斯面包 | 老面法 | Brown Sugar Bread Loaf
- 048 香浓牛奶面包 | 中种法 | Milk Bread Loaf
- 051 维也纳夹心面包 | 中种法 | Soft French Bread with Butter Cream
- 054 高钙鲜奶棒 | 中种法 | Milk Bread
- 057 全麦奶香卷 | 低温中种法 | Whole Wheat Milk Rolls
- 060 面包松饼 | 直接法 | Bread Waffle
- 062 红糖面包卷 | 低温冷藏发酵法 | Brown Sugar Rolls



Part 2 | 欧式面包 | European Style Bread

- 066 免揉乳酪面包 | 直接法 | No-knead Cheese Bread
- 069 免揉棍子面包 | 低温冷藏发酵法 | No-knead Baguette
- 072 什锦佛卡夏 | 直接法 | Assorted FocamLia
- 075 全麦蒜香佛卡夏 | 直接法 | Whole Wheat Garlic FocamLia
- 078 法国蜂蜜面包 | 直接法 | Honey Country Bread
- 081 法国黄油棍子面包 | 中种法 | Butter Baguette
- 084 红酒果干核桃面包 | 老面法 | Red Wine Country Bread with Walnut and Dry Fruit



Part 3 | 蔬果杂粮面包 | Vegetables, Fruit and Multi-grain Bread

- 088 燕麦乳酪面包 | 直接法 | Oatmeal Cheese Bread
- 091 洋葱乳酪面包 | 直接法 | Onion Cheese Bread
- 094 竹炭乳酪面包 | 直接法 | Charcoal Cheese Bread
- 096 九层塔乳酪培根面包 | 直接法 | Basil Bacon Cheese Bread
- 098 培根黑橄榄面包条 | 直接法 | Bacon Olive Grissini
- 100 牛奶香蕉面包 | 直接法 | Banana Milk Bread
- 102 卡士达全麦米餐包 | 直接法 | Whole Wheat Rice Buns with Custard Cream
- 105 英式松饼面包 | 直接法 | English Muffin Bread
- 108 燕麦黄油千层餐包 | 直接法 | Oatmeal Butter Rolls
- 111 全麦汉堡包 | 直接法 | Whole Wheat Hamburger Buns
- 114 燕麦乳酪面包 | 直接法 | Oatmeal Cheese Buns
- 117 杂粮坚果乳酪面包 | 直接法 | Multi-grain Cheese Bread Loaf with Nuts
- 120 豆腐芝麻面包 | 直接法 | Tofu Bread with Sesame
- 123 紫薯葡萄干面包 | 直接法 | Purple Potato Bread with Raisins
- 126 洋菜葡萄干乳酪面包 | 直接法 | Agar Cheese Buns
- 129 豆渣乡村面包 | 直接法 | Okara Country Bread
- 132 番茄豆渣面包 | 直接法 | Okara Tomatoes Bread
- 134 杂粮乳酪马蹄形面包 | 低温冷藏发酵法 | Multi-grain Cheese Bread
- 137 杂粮餐包 | 直接法 | Multi-grain Buns
- 140 亚麻籽乳酪面包 | 中种法 | Linseed Cheese Bread
- 142 亚麻籽全麦乳酪条 | 中种法 | Whole Wheat Linseed Cheese Bread
- 144 德式亚麻籽餐包 | 中种法 | Linseed Semmel
- 147 南瓜炼乳餐包 | 中种法 | Pumpkin Milk Buns

- 150 黄豆小餐包 | 老面法 | Soya Flour Bread
- 152 汤种全麦小餐包 | 汤种法 | Whole Wheat Buns
- 154 马铃薯大蒜餐包 | 低温冷藏发酵法 | Potato Bread with Garlic Butter



Part 4 | 吐司 | Bread Loaf

- 158 桑椹吐司 | 直接法 | Mulberry Bread Loaf
- 160 紫薯牛奶吐司 | 直接法 | Purple Potato Milk Bread Loaf
- 163 薏仁吐司 | 直接法 | Job's Tears Bread Loaf
- 166 南瓜坚果吐司 | 直接法 | Pumpkin Bread Loaf with Nuts
- 169 蜜薯酸奶吐司 | 直接法 | Sweet Potato Sour Cream Bread Loaf
- 172 英式黄油吐司 | 直接法 | Butter Bread Loaf
- 175 法国白吐司 | 直接法 | Pain De Mie
- 178 竹炭乳酪核桃吐司 | 直接法 | Charcoal Bread Loaf with Walnut and Cheese
- 181 黄油全麦吐司 | 直接法 | Whole Wheat Butter Bread Loaf
- 184 胡萝卜黄油吐司 | 直接法 | Carrot Butter Bread Loaf
- 187 小麦胚芽吐司 | 直接法 | Wheat Germ Bread Loaf
- 190 红薯豆浆吐司 | 直接法 | Sweet Potato Soy Milk Bread Loaf
- 193 酸奶米吐司 | 直接法 | Yogurt Rice Bread Loaf
- 196 艾草全麦吐司 | 直接法 | Whole Wheat Wormwood Bread Loaf
- 199 紫米吐司 | 直接法 | Black Rice Bread Loaf
- 202 燕麦胚芽核桃吐司 | 直接法 | Oatmeal Wheat Germ Bread Loaf with Walnut
- 205 豆渣芝麻吐司 | 直接法 | Okara Sesame Bread Loaf
- 208 胡萝卜豆浆吐司 | 直接法 | Carrot Soy Milk Bread Loaf
- 211 炼乳米吐司 | 直接法 | Condensed Milk Rice Bread Loaf
- 214 洋菜吐司 | 直接法 | Agar Bread Loaf
- 217 黄油杏仁吐司 | 直接法 | Almond Meal Butter Bread Loaf
- 220 豆渣薏仁吐司 | 直接法 | Okara Job's Tears Bread Loaf
- 222 甜菜根双色吐司 | 直接法 | Beet Bread Loaf
- 225 黄油千层吐司 | 直接法 | Multi-layer Butter Bread Loaf
- 228 乳酪大理石吐司 | 直接法 | Multi-layer Cheese Marble Bread Loaf
- 232 丹麦吐司 | 直接法 | Danish Bread Loaf
- 236 抹茶大理石吐司 | 中种法 | Multi-layer Green Tea Marble Bread Loaf
- 240 红糖菠萝黄油吐司 | 中种法 | Butter Bread Loaf with Brown Sugar Cookie
- 244 南瓜蔓越莓吐司 | 中种法 | Pumpkin Bread Loaf with Cranberry
- 247 橄榄油白吐司 | 中种法 | Olive Oil Bread Loaf
- 250 玉米乳酪吐司 | 汤种法 | Whole Wheat Bread Loaf with Cheese and Corn

- 253 豆浆汤种吐司 | 汤种法 | Soy Milk Bread Loaf
- 256 汤种黑豆吐司 | 汤种法 | Whole Wheat Bread Loaf with Sweet Black Beans
- 260 汤种黑豆渣葡萄干吐司 | 汤种法 | Okara Bread Loaf with Raisins



Part 5 | 贝果 | Bagel

- 264 综合莓果贝果 | 直接法 | Assorted Berry Bagel
- 267 蓝莓双色贝果 | 直接法 | Blueberry Bagel
- 270 南瓜贝果 | 中种法 | Pumpkin Bagel
- 274 欧芹乳酪贝果 | 直接法 | Parsley Cheese Bagel



Part 6 | 天然酵母面包 | Natural Yeast Bread

- 278 天然酵母亚麻籽餐包 | 直接法 | Natural Yeast Linseed Buns
- 280 天然酵母米粉白面包 | 直接法 | Natural Yeast Rice Flour Buns
- 282 天然酵母酒渍果干乳酪小餐包 | 直接法 | Natural Yeast Rum Soaked Fruit Cheese Buns
- 287 天然酵母法国干酪面包 | 直接法 | Natural Yeast Cheese Bread
- 288 天然酵母葵花子面包 | 直接法 | Natural Yeast Multi-grain Bread with Sunflower Seeds
- 291 天然酵母芝麻餐包 | 中种法 | Natural Yeast Bread with Sesame
- 294 天然酵母全麦核桃面包 | 中种法 | Natural Yeast Whole Wheat Bread with Walnuts
- 297 天然酵母黄油干酪面包 | 中种法 | Natural Yeast Butter Cheese Bread
- 300 天然酵母培根橄榄叶子面包 | 中种法 | Natural Yeast Bacon Olive Bread
- 303 天然酵母乡村面包 | 老面法 | Natural Yeast Country Bread
- 306 天然酵母法国面包 | 低温冷藏发酵法 | Natural Yeast Baguette
- 309 天然酵母黄油法国面包 | 直接法 | Natural Yeast Butter French Bread
- 312 天然酵母红糖杂粮吐司 | 中种法 | Natural Yeast Brown Sugar Multi-grain Breadr Loaf
- 315 天然酵母酒酿面包 | 直接法 | Natural Yeast Sweet Wine Country Bread
- 318 天然酵母亚麻籽燕麦吐司 | 直接法 | Natural Yeast Oatmeal Linseed Bread Loaf
- 321 天然酵母炼乳吐司 | 中种法 | Natural Yeast Condensed with Bread Loaf
- 324 天然酵母红薯芝麻乡村面包 | 中种法 | Natural Yeast Sweet Potato Sesame Country Bread
- 327 天然酵母杂粮吐司 | 直接法 | Natural Yeast Malti-grain Bread Loaf
- 330 天然酵母松饼 | 直接法 | Natural Yeast Pancake
- 332 天然酵母明太子黄油法国面包 | 中种法 | Natural Yeast French Bread with Seasoned Cod Roe Butter



附录 1 | 面包的花样吃法 | *Uses for Bread*

- 336 法式吐司 | French Toast
- 337 总汇三明治 | Club Sandwich
- 338 蛋烧三明治 | Pan Fried Cheese Ham Sandwich
- 339 烤乳酪火腿三明治 | Grilled Cheese Ham Sandwich
- 340 金枪鱼三明治 | Tuna Sandwich
- 342 古早味蛋皮火腿三明治 | Egg Ham Sandwich
- 344 乳酪蛋烧吐司 | Grilled Cheese Egg Toast
- 345 大阪烧吐司 | Okonomiyaki Toast
- 346 鸡蛋沙拉三明治 | Egg Salad Sandwich
- 348 生火腿佛卡夏三明治 | Parma Ham Sandwich
- 349 培根面包卷 | Grilled Bacon Toast
- 350 炸猪排三明治 | Tonkatsu Pork Sandwich
- 352 蜜糖鲜果吐司 | Honey Fruit Toast
- 354 简易比萨 | Pizza Toast
- 355 枫糖黄油厚片吐司 | Maple Syrup Butter Toast
- 356 马铃薯海鲜面包浓汤 | Seafood Chowder Bread Bowl
- 358 蜂蜜坚果面包干 | Honey Nuts Rusk
- 360 香蒜乳酪面包干 | Garlic Cheese Rusk
- 362 黄油焗烤面包 | Gratin Bread



附录 2 | 面包的好搭档——果酱与抹酱 | *Jam and Spread*

- 366 葡萄果酱 | Grapes Jam
- 367 蓝莓果酱 | Blueberry Jam
- 368 蜂蜜柚子果酱 | Honey Pomelo Jam
- 370 菠萝果酱 | Pineapple Jam
- 372 芒果果酱 | Mango Jam
- 374 洛神果酱 | Roselle Jam
- 376 梅酒果酱 | Plum Wine Jam
- 378 蔓越莓果酱 | Cranberry Jam
- 379 橄榄油美乃滋抹酱 | Olive Oil Mayonnaise Sauce
- 380 明太子黄油抹酱 | Seasoned Cod Roe Butter
- 381 黄油炼乳抹酱 | Condensed Milk Butter
- 382 大蒜黄油酱 | Garlic Butter

使用本书之前你必须知道的事

本书材料单位标示方式

• 大匙→T；小匙→t；千克→kg；克→g；升→L；毫升→mL

重量换算

• 1kg = 1000g

容积换算

• 1L = 1000mL；1杯 = 240mL = 16T

• 1T = 15mL = 3t

• 1t = 5mL

烤盒圆模容积换算

• 1英寸 = 2.54cm

如果以8英寸蛋糕为标准，换算材料比例大致如下：6英寸：8英寸：9英寸：10英寸 = 0.6：1：1.3：1.6

• 6英寸圆形烤模分量乘以1.8 = 8英寸圆形烤模分量

• 8英寸圆形烤模分量乘以0.6 = 6英寸圆形烤模分量

• 8英寸圆形烤模分量乘以1.3 = 9英寸圆形烤模分量

• 圆形烤模体积计算：3.14 × 半径平方 × 高度 = 体积

食材容积与重量换算表

单位：g

量匙 项目	1T (1大匙)	1t (1小匙)	1/2t (1/2小匙)	1/4t (1/4小匙)	量匙 项目	1T (1大匙)	1t (1小匙)	1/2t (1/2小匙)	1/4t (1/4小匙)
水	15	5	2.5	1.3	枫糖浆	20	6.7	3.3	1.7
牛奶	15	5	2.5	1.3	黄油	13	4.3	2.2	1.1
低筋面粉	12	4	2	1	朗姆酒	14	4.7	2.3	1.2
籼米粉	10	3.3	1.7	0.8	白兰地	14	4.7	2.3	1.2
糯米粉	10	3.3	1.7	0.8	盐	15	5	2.5	1.3
绿茶粉	6	2	1	0.5	柠檬汁	15	5	2.5	1.3
玉米淀粉	10	3.3	1.7	0.8	速发干酵母	9	3	1.5	0.8
奶粉	7	2.3	1.2	0.6	泡打粉	9	5	1.5	0.8
无糖可可粉	7	2.3	1.2	0.6	小苏打粉	7.5	2.5	1.3	0.6
马铃薯粉	10	3.3	1.7	0.8	塔塔粉	9	3	1.5	0.8
肉桂粉	6	2	1	0.5	植物油	13	4.3	2.2	1.2
细砂糖	15	2.5	1.3	0.6	固体油脂	13	4.3	2.2	1.1
蜂蜜	22	7.3	3.7	1.8					

工具图鉴

About The Equipments

以下是本书中会使用到的工具，提供给烘焙新手们参考。适当的工具可以帮助新手在制作面包的过程中，更得心应手。先看看家里有哪些现成的器具能够代替，再按照自己的需要适当添购。

烤箱 | Oven | 一般家中有能够烤整鸡、容积为 30L 以上的家用烤箱，就可以烘烤面包了。有上下火独立温度控制的烤箱会更好。书中标示的温度大部分都是上下火选用相同温度，除非有特殊要求的成品才会特别注明。烤箱最重要的是，烤箱门必须能够紧密闭合，不让热量散失。烤箱门若有隔热胶圈设计，温度就会比较稳定。



量杯 | Measuring Cup | 量杯用于量取液体材料，使用量杯时，眼睛必须平视观察刻度。除了不锈钢材质的，最好再准备一个玻璃材质的，方便放入微波炉中加热。



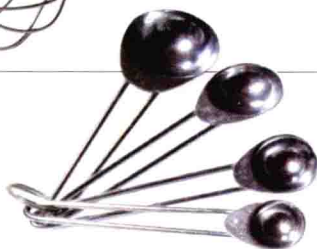
秤 | Scale | 分为微量秤与普通称。普通秤最小可以秤量到 10g，微量秤（电子秤）最小可以秤量到 1g。准确地将材料秤量好非常重要，秤量时要记得扣除盛装容器的重量。

打蛋器 | Whisk | 网状钢丝容易将材料搅拌至起泡或混合均匀。



搅拌用钢盆 | Mixing Bowl | 最好准备直径 30cm 的大型钢盆 1 个，直径 20cm 的中型钢盆 2 个，不锈钢材质的既耐用也好清洗。底部必须呈圆弧形，搅拌面团时才不会有死角。

玻璃或陶瓷皿 | Small Glass or Ceramic Dish | 量取或秤量材料时使用，也方便放入微波炉中加热。



量匙 | Measuring Spoon | 一般一套量匙有 4 把：分别为 1 大匙（15mL）、1 小匙（5mL）、1/2 小匙（2.5mL）、1/4 小匙（1.25mL）。使用量匙量取材料时可以多舀取一些，再用小刀或汤匙背刮平为准。

