

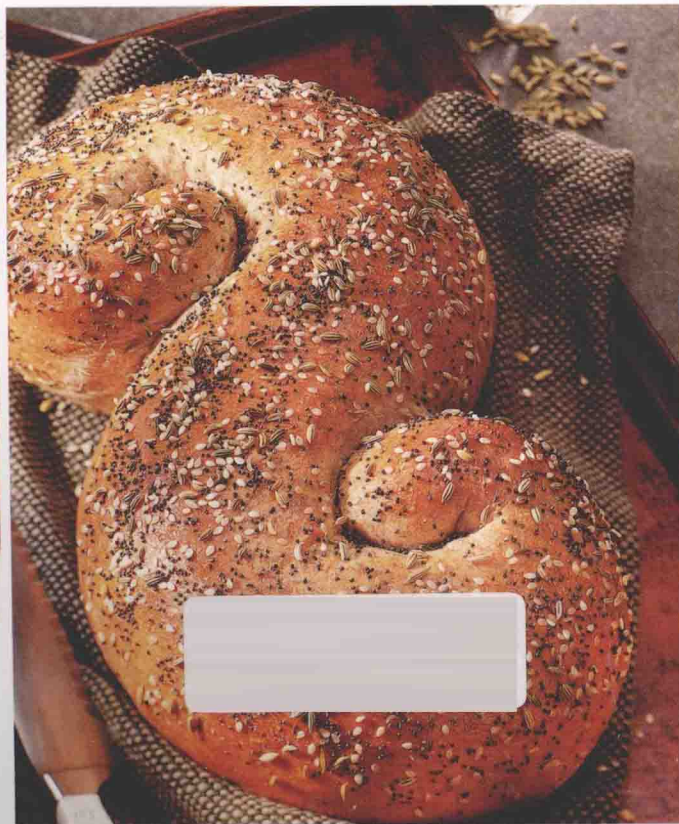
Betty Crocker™ best bread
machine cookbook

630万人次验证
超过**130**种配方
75年的品牌保证

贝蒂妙厨™ 面包机圣经

美国最为人信赖的厨房出品
来自通用磨坊®

〔美〕贝蒂妙厨™ 著
叶思婧 译



每个配方都经过
多种家用面包机测试



北京科学技术出版社

贝蒂妙厨 面包机圣经

美国最为人信赖的厨房出品——来自通用磨坊®

〔美〕贝蒂妙厨 著
叶思婧 译



*Betty Crocker best bread
machine cookbook*

北京科学技术出版社

声明：使用本书中推荐的工具时，一定要参照使用说明书，或直接联络生产商；使用本书中的任何配方前，务必确定配方中没有使你过敏的原料。使用或者引用本书中的任何内容直接或者间接出现任何问题，作者、出版社和任何协助出版本书的人并不负有任何责任。

BETTY CROCKER BEST BREAD MACHINE COOKBOOK

Copyright © 1999 by General Mills, Minneapolis, Minnesota.

This translation published under license with the original publisher Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.

The Betty Crocker Brand trade dress is a trademark of General Mills, Inc. in the United States and/or other countries. Used by permission.

贝蒂妙厨的商业外观在美国和（或）其他国家都是美国通用磨坊食品公司旗下的品牌标志，批准后方可使用。

Simplified Chinese translation copyright © 2014 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字：01-2013-0634

图书在版编目 (CIP) 数据

面包机圣经 / (美) 贝蒂妙厨著；

叶思婧译. — 北京：北京科学技术出版社，2014.3

ISBN 978-7-5304-6770-1

I. ①面… II. ①贝… ②叶… III. ①电烤箱 - 基本知识②面包 - 烘焙 - 基本知识

IV. ① TM925.53 ② TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 213915 号

面包机圣经

作 者：〔美〕贝蒂妙厨

策划编辑：田 恬

责任印制：吕 越

出 版 人：曾庆宇

社 址：北京西直门南大街16号

电话传真：0086-10-66135495（总编室）

0086-10-66161952（发行部传真）

电子信箱：bjkjpress@163.com

经 销：新华书店

开 本：787mm×720mm 1/12

版 次：2014年3月第1版

ISBN 978-7-5304-6770-1/T·760

译 者：叶思婧

责任编辑：邵 勇

图文制作：樊润琴

出版发行：北京科学技术出版社

邮政编码：100035

0086-10-66113227（发行部）


网 址：www.bkydw.cn

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

印 张：15.5

印 次：2014年3月第1次印刷

定价：49.00元

 京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。



目录 Contents

用爱烘焙 1

第一章 味美可口的面包

- 经典白面包 14
- 萨利伦面包 14
- 酸面团面包 15
- 南瓜子面包 16
- 地中海香草面包 16
- 啤酒果仁面包 18
- 香草油醋汁面包 18
- 辛辣面包 19
- 奶酪洋葱面包 19
- 蒜味面包 20
- 生姜面包 21
- 葡萄干肉桂面包 22
- 蜂蜜芥末面包 23
- 奶酪芥末面包 23
- 葛缕子籽奶酪面包 24
- 奶酪番茄干面包 24
- 太妃糖面包 26
- 啤酒培根面包 26
- 巧克力核桃面包 28
- 蜂蜜柠檬面包 28
- 薄荷巧克力面包 30
- 橙味卡布奇诺面包 30
- 香草酸奶油面包 33

第二章 有益健康的谷物面包

- 烤杏仁全麦面包 36
- 蜂蜜全麦面包 36
- 肉桂蜂蜜全麦面包 37
- 柑橘全麦面包 37
- 金色葡萄干面包 38
- 香草全麦面包 39
- 葡萄干迷迭香面包 40
- 苜蓿全麦面包 40
- 种子全麦面包 42
- 西葫芦全麦面包 42

- 酪乳黑麦面包 44
- 粗黑麦面包 44
- 橙味燕麦玉米面包 46
- 粗黑麦山核桃面包 46
- 野米苹果面包 48
- 燕麦片面包 50
- 蜂蜜玉米面包 50
- 果仁西梅干全麦面包 51
- 燕麦土豆三明治面包 52
- 燕麦葵花子面包 52
- 蔓越莓玉米面包 54
- 格兰诺拉麦片面包 54

第三章 水果蔬菜面包

- 焦糖苹果山核桃面包 58
- 葡萄干香蕉面包 59
- 樱桃山核桃面包 60
- 橙味苹果酱面包 60
- 焦糖香蕉面包 62
- 蔓越莓蓝莓面包 62
- 甜橙面包 64
- 苜蓿胡萝卜面包 65
- 白兰地南瓜面包 65
- 焦糖洋葱面包 66
- 潘妮托尼 68
- 菠菜奶酪面包 68
- 桃子枫糖面包 70
- 蒜味土豆面包 70
- 土豆龙蒿面包 72
- 胡椒土豆胡萝卜面包 72
- 杏干面包 74
- 枫糖红薯面包 74

第四章 小而精致的面包

- 蜂蜜葵花子面包 78
- 杂粮面包 78
- 酪乳面包 80
- 葛缕子籽黑麦面包 80

花生酱面包 82
土豆香葱面包 82
玉米哈拉帕辣椒面包 83
蒜味罗勒面包 84
切达干酪橄榄面包 84
杏仁巧克力面包 85
辣味苹果面包 86
蔓越莓全麦面包 88
希腊橄榄面包 89
巧克力香蕉面包 89

第五章 乡村面包和扁平面包

老式黑麦面包 92
种子全麦面包 94
鼠尾草葡萄干全麦面包 96
巧克力咖啡面包 98
酪乳格兰诺拉麦片面包 100
白干酪莳萝面包 102
迷迭香杏仁干面包 104
柠檬茴芹面包 106
酸面团面包 108
哈拉 109
法棍 110
烤甜椒朝鲜蓟法棍 111
香蒜沙司番茄法棍 112
意大利朝鲜蓟辫子面包 114
迷迭香佛卡夏 115
希腊橄榄佛卡夏 116
烤甜椒佛卡夏 117
芥末佛卡夏 118
双重奶酪比萨饼 120
墨西哥牛肉比萨饼 121
鸡肉法嘿塔比萨饼 122
地中海香辣比萨饼 123

第六章 令人满意的小面包 和面包棒

餐包 126
全麦餐包 126

全麦酪乳餐包 127
牛角面包 128
樱桃干小餐包 129
咖喱饭餐包 130
葡萄干布里欧修 132
贝果 134
帕尔玛干酪麻花面包 135
奶酪面包棒 136
什锦干果面包棒 138
自制面包碗 138
蓝莓干柠檬餐包 140
草莓罂粟籽餐包 141
橙味山核桃面包 142
覆盆子节日面包卷 144
十字面包 146
巧克力果塔小圆面包 148
甜甜圈 149
蜂蜜柠檬甜面包卷 150
肉桂面包卷 152
黏面包卷 153
巧克力焦糖黏面包卷 154
枫糖核桃麻花面包 156

第七章 甜面包和咖啡蛋糕

简易苹果咖啡蛋糕 160
梨和西梅干辫子面包 162
生姜梨咖啡蛋糕 163
樱桃白巧克力杏仁麻花面包 164
杏味奶油奶酪花环面包 166
蜂蜜核桃咖啡蛋糕 168
波提察 169
雪利酒榛子辫子面包 170
瑞典咖啡花环面包 171
全麦蜂蜜麻花面包 172
甜面包环 174

术语表 176

营养成分和烘焙信息 179

单位换算 180



用爱烘焙

烘焙面包的 5 点建议

只要你熟悉了自己的面包机，使用它就变得很容易了。以下 5 点能够帮助你成功地在自家厨房里用面包机烘焙面包。

1. 了解面包机

首先要仔细阅读面包机的使用手册，特别是其中的提示和建议，进而了解并正确使用机器的各项功能。例如，在机器工作的中途，不要重新设定程序。在和面的过程中应该时不时地检查面团（见第 8 页的“面团的状态”），但是在发酵和烘焙阶段千万不要打开机器检查，否则面包会塌陷。

如果你的面包机有预约功能，不要在制作含有新鲜水果和蔬菜、蜂蜜、肉、蛋和新鲜乳制品的面包时使用（该功能可用于制作含有黄油的面包）。这些原料在机器中放几小时的话，可能会滋生细菌，引发食物中毒。使用预约功能时，要确保酵母不和盐以及液体或湿性原料直接接触。

2. 正确安装机器

确保面包桶、搅拌刀和其他部件正确安装（具体见面包机的使用手册）。如果面包机的部件没有安装好，机器就无法正常完成和面、发酵和烘焙工作。在加入原料之前确保搅拌刀正确插入面包桶，否则机器将无法正常和面。

3. 阅读并了解配方

只用配方中要求的原料并进行准确称量，用量过多或过少都会对成品有影响。推荐使用标准的家用量杯^①和量勺。使用大小不等的嵌套量杯来称量干性原料和固体脂肪；使用玻璃量杯来称量湿性原料，包括黏稠的液体，如蜂蜜和糖蜜。

4. 提前准备原料

在烘焙前准备新鲜、高质量的原料，而且要选用在

面包机烘焙中常用的原料。

按照放入面包机的顺序将原料放在厨房的工作台上。除了那些通常储存在冰箱中的原料，如新鲜的牛奶和鸡蛋，原料最好处于室温。如果你将面粉或谷物保存在冰箱或冰柜内，在将它们加入面包桶前要让它们恢复到室温。核对配方或面包机使用手册，确保所有原料都是按正确的顺序放入的。

5. 一次只对配方做出一项改变

随着对面包机越来越熟悉，你也许会想对配方中的原料做出改变。确保每次只做出一项改变，这样你才能确定这种改变是不是奏效。参考第 6 ~ 7 页，看看如果修改过的配方不能令人满意的话，你还能做出哪些调整。

基本程序

面包机的程序也被称为“功能”或“模式”，它们赋予面包机各种本领。除了所有面包机都有的制作基础白面包和全麦面包的程序，很多面包机还带有一些特殊程序。下面提到的一些关键点能帮助你很快在自己的机器上找到对应的程序，但我们还是建议你仔细阅读使用手册，这样你才能完全了解该如何使用它。

普通面包程序能让你为大部分面包选择自己喜欢的表皮颜色，包括全麦面包和白面包。烧色按程度分为中度（普通）、深度和浅度。启动这个程序时，面包机会和面 2 次、发酵 2 次，然后进行整形和烘焙。制作大多数面包时适宜选择中度烧色，不过在制作含糖量高的面包时最好选择浅度烧色。如果你喜欢较厚、颜色较深的表皮，可以选深度烧色。最好先选择配方中指明的烧色程度，如果你想换一下表皮颜色，下次做这种面包时可以做出改变。

全麦面包程序适合制作含有大量全麦面粉、黑麦面粉、燕麦或麸皮的面包。制作这类面包时，发酵和预热所需的时间较长，这样才能使这些较重的谷物膨胀。一般来说，这类面包比普通面包体积小、质地密。

如果你想用机器和面以制作比萨饼、咖啡蛋糕、面包卷或其他形状的面包，可以选用**和面程序**。这个程序

^① 计量单位换算见第 180 页。——编者注

不包括烘焙，也没有保温功能。启动这个程序后，面团会经历2次和面和1次膨胀。然后你可以将其取出，整形并让其膨胀，再在常规的烤箱中烘焙。

法式面包程序能使面包表皮酥脆、内部质地柔软。启动这个程序后，面包机会和面2次、发酵2次、整形并完成烘焙。

甜味面包程序适合制作高糖、高脂肪或含有奶酪的面包。用它做出的面包具有金棕色的表皮以及紧实、湿润的面包心。这个程序的烘焙温度通常较低，这样面包的表皮就不易被烤糊。启动这个程序时，面包机会和面2次、发酵2次、整形并完成烘焙。其间的松弛时间和整形时间略长，以便你有时间将水果干或坚果（如果使用）加入面团中。

撒果料功能会在需要添加水果干或坚果时发出提示音，提示你添加果料。提示音会在和面结束前5分钟响起。在这个时候添加果料有助于果料保持自身的形状和质地。

特快程序能缩短和面和发酵时间，通常它能比普通程序缩短大约1小时的时间。但要记住，“特快”只是相对的：在一些机器上，它可能比另一些机器上的常规程序需要的时间还长。

快速面包程序适合制作不需要酵母的面包，这类面包利用泡打粉而非酵母来发酵。用这种程序做面包所需时间较短，它能混合原料并完成烘焙。

预约功能能让面包机在一定时间后开始工作，有些面包机甚至能将工作时间推迟16个小时！如果你想在早上起床时或回到家后吃到新鲜出炉的面包，这项功能是很有必要的。请确保使用预约功能制作的面包中不含新鲜的肉、鸡蛋、蜂蜜、水果、蔬菜以及新鲜的乳制品，如牛奶、奶酪、酸奶油、奶油奶酪或酸奶等。这些原料在机器里放几个小时的话，可能会滋生细菌。如果配方中除牛奶外没有其他不能使用预约功能的原料，你可以用奶粉和水代替牛奶，这样就可以使用预约功能了。使用该功能时，确保酵母不接触液体、湿性原料和盐，否则它的活性会被过早唤醒，就无法在真正需要的时候使面团膨胀了。

大多数面包机都有上面提到的这些功能。下面是一些附加功能和配件，或许在购买下一台面包机时你会考虑一下。

一些面包机的顶部有观察窗，方便你在它和面和烘焙的时候观察面包。

如果你的原料和面包机隔得比较远，你迟早会需要一个带提手的小锅，用来将原料运送到工作台上或者面包机里。

一些面包机有一个单独的隔区用来在其他原料混合后加入酵母。虽然这种酵母粉自动投入功能在现在的面包机上已经比较常见了，但它不是必需的，因为把酵母粉和其他干性原料同时倒入面包机很简单。

保温或冷却功能可以使你烘焙完的面包免于在面包桶里“出汗”或在密闭的面包机里变得太湿。你将体会到这种功能的双重优点：面包的表皮会保持酥脆，而且至少在烘焙结束1小时内面包还会保持温热。

断电记忆功能可以使面包机在经历短暂的断电后继续面包制作过程。

清理面包机时，你会希望自己的面包桶和搅拌刀有不粘涂层。这样的话，只需一块海绵、洗洁精和热水，你就能快速、简单地清洗面包桶和搅拌刀了。

有些面包机能制作果酱、果冻、意大利面团、蛋糕、乳脂软糖、布丁、米饭和酸奶，有些甚至还能烤肉！当然，你可以根据自身需求选择是否需要这些功能。

了解面包原料

制作面包所需要的基本原料只有面粉、水和酵母，有时还包括一点点盐。很多人喜欢甜一点、口味浓郁一点的面包和咖啡蛋糕，所以会在这些基本原料外再添加糖、脂肪、牛奶和鸡蛋。继续往下读，你会了解做面包所需的原料以及它们在其中扮演的角色。

面粉

按用量来说，面粉是面包烘焙中最主要的原料。将面粉与水混合开始和面时，面粉中能够形成麸质的蛋白会连在一起，形成网状结构。麸质十分重要，因为它可以使面团像橡皮筋一样能够被拉伸并锁住发酵过程中产生的气泡。

除小麦外，其他谷物如玉米、黑麦、大麦、大米和小米也能被磨成粉。它们没有足够的能够形成麸质的蛋白，而麸质是面团膨胀所必需的，所以可以往里面加入小麦面粉来制成能膨胀的面团。我们建议至少一半使用

小麦面粉，一半使用含有少量或不含能够形成麸质的蛋白的面粉。你可以从第4页的“面粉种类”中了解更多关于面粉的知识。

称量面粉

所有面粉在研磨过程中都要经过数次过筛，一些面粉还会标明“已过筛”。如果配方要求使用已过筛的面粉，而你并不想将面粉过筛，也无须调整配方中面粉的用量。为了准确地称量面粉，用量杯舀起面粉后，用刀子或抹刀将量杯顶部抹平。

储存面粉

将所有面粉都放在密封容器内，储存在干燥、阴凉的地方。在15个月内用完中筋面粉、未漂白的面粉和高筋面粉，在9个月内用完自发粉，在6~8个月内用完全麦面粉和混合面粉。如果想延长面粉的储存时间，可将其装在防潮袋里，储存在冰箱或冷柜里，使用前让面粉恢复室温即可。

湿度与面粉

随着时间的推移，面粉会吸收或失去水分，从而会影响配方中面粉的用量。调整配方时，你可以增加或减少面粉的用量，但不要改变配方中液体的用量。如果按配方和好的面团太湿，逐渐增加面粉，每次1大勺；如果太干，加入少量液体，每次1小勺。参考第8页，确定你的面团应该是什么状态的。

酵母

酵母是由成千上万微小的单细胞微生物组成的发酵剂。当湿度、温度适宜且有“食物”时，酵母会开始生长并产生微小的二氧化碳气泡，这个过程会令面团膨胀。酵母很敏感，太高的温度会杀死它，而太低的温度会阻

碍它的生长繁殖。而且，要经常检查你的酵母的保质期。家庭烘焙师能从超市买到的酵母主要有3类。

面包机专用酵母和快速活性干酵母属于活性很高的干酵母，与普通活性干酵母相比，它们能使面团发酵得更快。面包机专用酵母发明于1993年，是一种特殊的快速酵母粉，而且是瓶装的。它的出现结束了消费者对于哪种酵母最适用于面包机烘焙的争论。由于颗粒较小，在和面时它会分散得更均匀。快速活性干酵母有些是事先称量好并分装在小包中的，有些是瓶装的。

普通活性干酵母是经过干燥处理、呈颗粒状的酵母，有的是事先称量好并分装在小包中的，有的是瓶装的。

以上3种干酵母一般是可以互换的，不过有时需要对用量做出调整。在本书中，我们推荐使用面包机专用酵母或快速活性干酵母。如果你在实践中发现这两种酵母使面包发酵得太厉害了，下次按同样的配方制作时可以减去 $\frac{1}{4}$ 小勺。

鲜酵母可以用来做蛋糕。一般情况下，我们不在面包机中使用鲜酵母，因为要精确地称量它比较困难。

甜味原料

包括糖、蜂蜜和糖蜜在内的甜味原料能为酵母的生长提供“食物”。它们还能为面包提味，并使面包的表皮颜色更深。不同的甜味原料在味道浓淡和溶解速度上有所不同，最好按照配方的要求使用相应的原料。

一些原料中含有天然糖分，如水果和某些蔬菜。糖太多会阻碍麸质的形成，导致成品塌陷，还会抑制酵母的生长。因此，如果你打算在自己喜欢的白面包中添加水果或蔬菜，你可能需要相应地增加酵母的用量。我们不推荐使用人工甜味剂，因为它并不能“喂养”酵母。

如果你没有面包机专用酵母……

下面是面包机专用酵母和普通活性干酵母的换算方法。


面包机专用酵母（或快速活性干酵母）	普通活性干酵母
$\frac{3}{4}$ 小勺	1 小勺
1 小勺	$1\frac{1}{2}$ 小勺
$1\frac{1}{2}$ 小勺	2 小勺

面粉种类

 : 适合做面包

 : 不太适合做面包

在这里，我们将对一些面粉和混合面粉进行介绍。这样当你在自己的面包机上尝试时，就知道该用哪种面粉了。

 中筋面粉

它是由硬质小麦和软质小麦混合制成的，适用于所有类型的烘焙。这种面粉中添加有少量漂白剂，用来漂白面粉，改善面包成品的颜色。中筋面粉能用来烘焙面包，但是在用面包机烘焙时，我们最好用高筋面粉

 高筋面粉

这是用几种蛋白质含量较高的特殊的硬质小麦混合制成的未漂白的面粉，里面含有少量能给酵母提供能量的麦芽粉和能增强麸质弹性的溴酸钾。高筋面粉吸水性强，用它和出的面团很有弹性，最终做出的面包成品体积大、外观漂亮。它是用面包机烘焙时的理想选择，因为其中能够形成麸质的蛋白的含量很高

 低筋面粉

它由软质小麦研磨而成，其中能够形成麸质的蛋白的含量较低。用它来烘焙饼干、点心和质地细腻的蛋糕很不错，但由于其中能够形成麸质的蛋白不够多，用它做出的面包并不好

 有机面粉

这种面粉中不含漂白剂、溴酸钾或其他添加剂。“有机”意味着小麦只靠天然肥料生长，没有被喷过杀虫剂。在美国，“有机”的认证标准因州而异，但在面粉被贴上“有机”的标签前，作为原料的小麦必须经过测试和认证。有机面粉可以用于面包机烘焙

 速溶面粉


这是一种特殊的中筋面粉，呈颗粒状，比较顺滑，倒的时候不起尘。由于它能很快溶入温度低的液体中，因此很适于制作顺滑的酱汁、肉汁和面糊。我们不建议用它来进行面包机烘焙，因为它有时比其他面粉吸收的液体多

 黑麦面粉


黑麦面粉由黑麦研磨而成，其中能够形成麸质的蛋白的含量较低。烘焙面包时，常把它和小麦面粉混合使用，以提高形成麸质的能力

 自发粉

这是一种添加了酵母粉和盐的中筋面粉，能做出松脆的饼干和柔软细腻的蛋糕。自发粉不适于面包机烘焙，因为里面已经加了酵母粉

 粗粒杜兰小麦粉

这是由杜兰小麦研磨而成的金黄色的颗粒状面粉。杜兰小麦是一种硬质冬小麦，其中能够形成麸质的蛋白的含量很高。这种面粉很适于制作意大利面，但不是好的烘焙用面粉

 石磨研磨的全麦面粉


这种面粉比用辊磨研磨的全麦面粉更粗糙。用全麦面粉制作的面包有着坚果的香气和紧实的质地。因为全麦面粉中蛋白质的含量较低，所以用全麦面粉做的面包无法像用高筋面粉或中筋面粉做的面包那样膨胀得那么大。为了使面包体积大一点儿，可以一半用全麦面粉，一半用高筋面粉或中筋面粉

 未漂白的面粉

这是一种不含漂白剂的中筋面粉。它不像一般的中筋面粉那么白，用它制作的面包更接近奶油色。未漂白的面粉可以用于面包烘焙，不过如果加入一些高筋面粉，成品的样子会更好

 全麦面粉

它是用完整的小麦粒（含有麸皮、胚芽和胚乳）磨成的。全麦面粉最好储存在冰箱或冷柜中，以免胚芽变质。在将按配方要求称好的全麦面粉添加到其他原料中之前，记得让其恢复室温

 混合小麦面粉

这是一种特殊的混合面粉，跟用 100% 全麦面粉做出的面包相比，用这种面粉做出的面包体积更大、口感更松软、质地更轻。可以用这种面粉等量地替换配方中的中筋面粉、全麦面粉或高筋面粉

盐

盐能为面包提味，并能通过拉紧和改善麸质来增强面团的韧度。它还能控制酵母的生长，给面团足够的时间来产生香味。不过，盐太多会杀死酵母，所以盐的用量必须精确。盐还具有防腐的作用，能让面包在更长的时间内保持新鲜。不加盐的面包大而且轻，但质地粗糙且味道太淡。

我们在配方中用的是普通的食盐，因为这种盐大多数家庭都有。我们没有将粗盐或犹太盐用到配方中，不过有时在烘焙前会将其撒在面团表面，这样做既能改善味道，还能起到装饰作用。不推荐使用低钠盐，因为它会降低面包的品质。

脂肪

起酥油、人造黄油、黄油和食用油这类脂肪能使原料结合到一起，让面团味道更浓郁、口感更丰富，还能软化烘焙食品并改善其颜色。

不同脂肪在面包的质地、味道和烘焙特性上起到的作用不一样。如果使用植物油，要确保其中脂肪含量为65%以上。我们不建议在面包机中使用生奶油，因为其中被搅入了空气。用生奶油或低脂植物油做出的面包并不令人满意。

液体

液体能提供水分以使酵母具有活性，并与面粉混合形成柔软而有弹性的面团。水和牛奶是烘焙面包时最常

用的液体，水能使面包的表皮酥脆，牛奶能使面包更有营养并赋予面包柔软的质地。如果喜欢刺激一点儿的味道，可以用酪乳或酸奶代替鲜牛奶。如果原料中有鲜牛奶，就不要使用预约功能，因为长时间暴露在空气中的牛奶可能会变质，滋生细菌，从而引发食物中毒。

为了使用预约功能，我们在面包机烘焙中常用奶粉。只有用奶粉且不用如肉、鸡蛋、乳制品或蜂蜜等易变质的原料，我们才能使用预约功能。脱脂奶粉可以代替配方中的奶粉。如果没有奶粉，可以用鲜牛奶代替配方中的一部分水和奶粉，但切记不能使用预约功能。

除了水和牛奶，室温下的啤酒、葡萄酒、果汁和蔬菜汁也可用于面包烘焙，但是这些并不是液体的全部来源。任何在面团里会软化的原料都能增加液体含量，包括奶酪、酸奶油、奶油奶酪和酸奶。像新鲜水果和蔬菜这样的原料也能使液体增加。此外能起到这一作用的还有那些在加入面团前经过浸泡的原料，包括葡萄干等水果干或蘑菇干等。

鸡蛋

鸡蛋会为面包增加香味、营养和颜色。它还能作为乳化剂来延缓面包的老化，略微延长面包保持新鲜的时间。如果用鸡蛋，不要使用预约功能，因为鸡蛋可能会变质，滋生细菌，从而引发食物中毒。

可以用打散的鸡蛋、蛋清或鸡蛋和水的混合物来制作蛋液。烘焙前在整形好的面团上刷蛋液能使面包具有漂亮的金棕色表皮。

高海拔地区

住在高海拔地区 [海拔在 1067 米 (3500 英尺) 以上的地区] 的人在使用面包机时，需要对配方进行一些调整。由于气压较低，面包会膨胀得更大，因此可以将酵母的用量减少 $\frac{1}{4}$ 小勺。如果面包仍然膨胀得很厉害，下次制作时再减少一些酵母。

在高海拔地区，面粉变干的速度较快，所以要在和面阶段检查面团，确保它不是太干燥。加水时每次加 1 小勺，直到面团形成光滑的圆球。你可以参考第 8 页的“面团的状态”来了解面团在和面过程中应该是什么样的。

查看面包机的使用手册以了解更多在高海拔地区需要做出的调整。在美国，人们可以打电话向农业部设在当地的推广服务处咨询，电话号码在地方政府电话簿中可以查到。

用面包机做出好面包

什么是好面包呢？对面包来说，味道和外观就是全部。有时你按照配方用面包机做出的面包可能没有你预期的好，那是因为不同面包机之间略有不同，也许你需要对配方做出调整，使其适合自己的机器。记住：正确称量原料是做出好面包的第一步，也是很重要的一步。

如果面包

问题可能是

矮小、膨胀不足



- 糖的用量不够。
- 酵母的用量不够、酵母存放的时间太久了或没有正确储存。
- 使用预约功能后，原料都放在面包桶里，盐或水与酵母直接接触了很长时间。
- 当用的是全谷物、全谷物面粉或用中筋面粉代替高筋面粉时，出现膨胀不足的面包是正常的。可以尝试用高筋面粉并减少其他面粉和谷物的用量。
- 对面团的分量而言，面包桶太大了

没有膨胀



- 酵母存放的时间太久了或没有正确储存，也可能是忘了放酵母或称量有误。
- 其他重要原料忘放或称量有误。
- 使用预约功能时，原料在面包桶中放置不当

塌陷



- 原料用量比例不对。
- 忘了放盐。
- 对面团的分量而言，面包桶太小了。
- 面团膨胀到机器顶端，阻碍了烘焙和冷却所需的空气流通。
- 温暖的天气、高湿度或过热的液体会加快酵母的活动速度，使面团膨胀得太快，致使面团在开始烘焙前就已经塌陷了。为了避免这种情况，尽量在一天中气温较低的时候烘焙，不要使用预约功能，并且使用冷藏的液体。
- 在发酵和烘焙阶段面包机是敞开的。
- 面包烘焙好后在机器里放的时间太长了

出现蘑菇头



- 原料用量比例不对，太多的酵母、糖、面粉、液体或混合物可能使面包成品超过了面包桶的容量。
- 对面团的分量而言，面包桶太小了。
- 用了太多含糖的原料，以后烘焙时应将含糖原料的用量减少 1 大勺

如果你在使用面包机时遇到了问题，每次进行一项调整要比每次进行多项调整好。例如，如果面包出现了“蘑菇头”，可能有多种原因，其中一种是放了过多酵母。下次做时，你可以将酵母的用量减少 $\frac{1}{4}$ 小勺，再检查结果。

如果面包

问题可能是

发黏



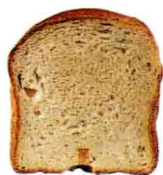
- 使用了太多全谷物面粉或全谷物。
- 使用了太多湿性原料或高营养的原料，如苹果酱、鸡蛋等。
- 对面团的分量而言，面包桶太小了，所以面包未被烘焙彻底

有空洞、质地粗糙



- 使用了太多水。
- 使用了太多酵母，或者湿热的环境、过热的原料加快了酵母的活动速度。
- 忘了放盐。
- 水果和蔬菜在加入面包桶前因水分流失而变干

质地过于厚实



- 水的用量不够。
- 糖的用量不够。
- 酵母的用量不够。
- 使用了太多面粉。
- 忘了放盐。
- 使用了太多全谷物面粉或全谷物，可用高筋面粉代替一半的全谷物面粉或全谷物。
- 加入了太多水果干或其他原料，致使原料用量的比例不平衡

测量面包桶的大小

面包桶的大小由它能装多少水决定。用一团弄皱的铝箔塞住面包桶底部的开口，用标准的量杯盛水倒入面包桶中直至盛满，记下一共倒了多少杯。你可以把这个数字记在面包机的使用手册上，这样等下次你想知道面包桶的大小时很快就能查到了。

面包大小	面粉用量	面包桶最小容量
455 克 (1 磅)	2 量杯	8 量杯
680 克 (1.5 磅)	3 量杯	10 量杯
907 克 (2 磅)	4 量杯	13 量杯

我们是如何测试配方的

本书中的每个配方都经过了各种各样的面包机的测试。

每个配方中都都用到了高筋面粉，有时也将它与其他面粉（如全麦面粉或黑麦面粉）混合使用。使用高筋面粉的原因在于它的蛋白质含量高，而蛋白质是成功烘焙所必需的。

测试所有配方时都用到了面包机专用酵母。我们发现如果把它换成快速活性干酵母，并不需要做出任何调整。不过，如果你要用普通的活性干酵母，就需要将配方中酵母的用量增加 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ 小勺。

多数配方都适于制作 680 克（1.5 磅）重和 907 克（2 磅）重的面包，不过有一章的配方是专门针对 455 克（1 磅）重的面包的，因为有时你会想做稍小的面包。面包的大小由你的面包桶的大小决定。查看面包机的使用手册，看看你的机器能做多大的面包，或者按照下面的方法判断你应该选择哪种分量的配方。

我们发现酵母的用量会随着面包的大小和类型的不同而有所不同。与制作 680 克（1.5 磅）重的面包的配方相比，一些制作 907 克（2 磅）重的面包的配方需要的酵母量反而少。如果你不确定面包在自己的机器里将是什么样子，就按照配方去操作。如果你想让 907 克（2 磅）重的面包更高更大，并且你的面包桶能够容纳，可以将酵母的用量增加 $\frac{1}{4}$ 小勺。

我们在配方中用的是普通的食盐，因为这种盐大多数家庭都有。我们没有将粗盐或犹太盐用到配方中，不过有时在烘焙前会将其撒在面团表面，这样做既能改善味道，还能起到装饰作用。不推荐使用低钠盐，因为它会降低面包的质量。

我们在配方中用的是低脂牛奶，不过你也可以用全脂牛奶或脱脂牛奶。

我们在配方中用的是大个的鸡蛋。

我们不推荐用带有玻璃圆罩的面包机制作面包，因为测试结果表明用它烘焙的面包质地不均匀，难以令人满意。不过它很适合用来制作面团。

由于湿度和室温会有变化，用同样的配方做出的面包的大小和形状可能有区别。在潮湿的天气里，你可以稍微多加些面粉。你可以通过下面的“面团的状态”来

判断面团在和面过程中是否太湿了。

面团的状态

制作面团时，有些事是我们无法掌控的。包括天气、空气湿度和面粉中水分含量在内的很多因素都会影响制作光滑的面团所需的面粉量。所以你需要在和面开始 3 ~ 5 分钟后观察面团。

用适量面粉和液体和出的面团柔软而光滑，在和面过程中会形成光滑的球。在静置阶段，面团会因松弛而充满面包桶的各个角落。



如果面团看起来干燥、易碎，而且面包机和面时似乎很费劲，就再加些液体。在让机器保持运转的同时加入液体，每次加 1 小勺，直到面团变光滑并形成球形。



对那种充满面包桶各个角落的湿乎乎且不成形的面团，需要再加些面粉。在让机器保持运转的同时加入高筋面粉，每次加 1 大勺，直到面团变光滑并形成球形。



冷藏面团

面包机的一个方便之处在于你可以用它很轻松地制作面团，然后将面团冷藏起来，等你想烘焙时再拿出来。不加鸡蛋的面团能在冰箱里存放长达48小时，加了鸡蛋的面团最多可存放24小时。

从面包桶中取出面团，将它整成球形，放入抹了起酥油或其他油的碗中。在面团顶部抹或喷一些油，盖上保鲜膜，再盖上一层湿布，然后将碗放入冰箱。等你打算烘焙时，将面团取出，为它整形，然后盖上，让它在温暖的地方发酵1.5~2小时或直到其体积翻倍。然后按照配方进行烘焙。

你也可以在冷藏面团之前为它整形（查看后面配方部分的“注意事项”）。

说到冷冻面团，为了使烘焙食品的质量更好，我们遵循“先烘焙，后冷冻”的原则。因为面团在冷冻后会丧失一些膨胀的能力。

整形小贴士

- “撒有少许面粉的台面”意指在表面均匀地撒了1~2大勺面粉的案板或工作台。
- “抹了油的碗”意指抹了1大勺起酥油、人造黄油、黄油或橄榄油的碗。碗要足够大，能容纳体积翻倍后的面团。
- 让面团按照配方的要求发酵，以便制得有着最佳质地和最棒形状的面包。配方对面团发酵后体积的描述可能是“直到翻倍”或“直到接近翻倍”。
- 面团发酵的最佳地点是底部放了一碗热水的空烤箱。要先用无绒的毛巾或保鲜膜盖住面团。切记在预热烤箱前取出面团！另一个不错的地方是微波炉。在烤箱里放一碗或一杯热水能增加湿度。
- 如果面团柔软、发黏，整形前在手上蘸少许面粉。
- 整形时，确保你的手上没沾肥皂或洗涤剂，这些东西会影响烘焙产品的味道和质地。
- 擀面团时如果你发现面团经常回缩，将它盖住静置几分钟后再擀。

让面包保持新鲜

家庭烘焙的面包在出炉的当天味道最好，不过它在

室温下也能保存2~3天。

要在室温下保存面包，可将它存放在凉爽、干燥的地方。如果你打算在一两天内食用，就用密封纸袋将晾凉的面包包好。如果2天之后还没吃完，可以将剩下的面包从纸袋中转移到塑料袋中，否则面包会变得有点儿干。

面包在室温下短期保存或在冷冻室里长期保存是最好的，比放在冷藏室里好。只有在炎热、潮湿的天气里，为了避免面包发霉，我们才会将其放在冷藏室里。

冷冻面包

冷冻面包时，先将它充分晾凉，再装入保鲜袋或用保鲜膜包严。为了方便日后食用，你可以在冷冻前将面包切片，这样便于以后每次只取出需要的量。面包最长可以冷冻保存2~3个月。

解冻面包时，先弄松保鲜膜，让面包留在里面，于室温下放置大约3小时。如果在解冻前完全去掉保鲜膜，面包会吸收空气中的水分，变得太湿。还可以将冷冻的面包用铝箔包上，放在预热至200℃的烤箱里烤10~15分钟或直到它解冻、变温热。

冷冻的面包片也可以放在微波炉里解冻，每片用大火加热15秒钟即可。或者将冷冻的面包片直接放入烤面包机，同时完成解冻和烤制的工作。

咖啡蛋糕、面包棒和面包卷在完全晾凉后也能冷冻，但在冷冻前最好不要装饰糖霜。如果你喜欢装饰，也要确保糖霜已经干了并结成了一层薄外壳后再冻，这样在面包被包上冷冻时，糖霜不会被弄得到处都是。冷冻时，将它们用保鲜袋或保鲜膜包严。你可以在冷冻前将咖啡蛋糕切片，这样便于以后每次只取出需要的量，而且切片解冻得更快。这些面包能在冷冻室里保存2~3个月。

解冻咖啡蛋糕、面包棒和面包卷时，将它们用保鲜膜松松地包上，在室温下放2~3小时。解冻后，待其表面可能凝成的水汽晾干，才可以进行装饰。

切分面包

长长的、锯齿呈扇形的面包刀或者锋利的、锯齿呈直角的刀子都可以用来切面包。切的时候，一手持刀，像用锯子一样来回移动。不过，在切分温热的面包时，用电动面包刀更好。切完后，将面包片切面朝下放置，以防变干。

加热面包

在餐桌上吃到温热的面包是一件很幸福的事情。可以用烤箱加热室温下的面包，使它们焕然一新。

为了获得酥脆的表皮，可以将面包直接放在烤架上，用预热至 150℃ 的烤箱烤 20 分钟，或直到其表皮变得酥脆和温热。如果你喜欢较软的表皮，就用铝箔包住面包放入烤箱。你也可以用铝箔包住咖啡蛋糕，用同样的方法加热，然后进行装饰。

面包片和面包卷可以用微波炉加热，但必须小心操作，防止其因过热而变得粗糙干硬。

用微波炉加热的面包比用烤箱加热的面包变干和变硬的速度快，所以得尽快吃掉。

根据面包片的形状，有以下几种切分方法。

- 要切成方形的片，就将面包侧面朝上放置，然后切片。我们发现这是切面包最轻松的方法。
- 要切成长方形的片，就将面包正面朝上放置，从顶部往下切。切好的面包片可能还要被切成两半，可以纵向切也可以横向切。
- 要切成楔形的片，就将面包正面朝上放置，从中部将其切成楔形。或者将面包从上到下切成两半，再将每份面包切面朝下放置，再纵向切成楔形。
- 如果想切成其他形状，那就尽情发挥想象力吧！面包可以切成三角形、手指形或大块，而面包片还可以用饼干切模切成各种有趣的形状。

相关问题

很多读者给我们打电话、写信或发邮件，提出了不少在使用自家面包机时遇到的问题。下面列出了一些常见的问题，希望我们给出的答案会对你有帮助。

Q: 为什么搅拌刀转得很慢，而且一开始转得断断续续？

A: 大多数面包机在和面的前 5 分钟会缓慢地、断断续续地搅拌原料。然后搅拌刀会转得很快，逐渐将面团揉成光滑的球形。5 分钟后如果搅拌刀的运转速度没有变快，意味着面团太干了。这时要加入液体，每次加 1 大勺，直到搅拌刀的运转速度变快。

Q: 为什么我的面包机不烘焙面包了？

A: 因为也许你无意中选了和面程序。制作面包时一定要选择正确的程序。

Q: 为什么面包在被我从面包机中取出时显得很湿？

A: 因为烘焙后没有马上从机器中取出面包。面包会散发蒸汽，这会使面包表面变得湿软。为了避免这种情况发生，应在烘焙结束后尽快取出面包。

另外，温暖的天气、高湿度和过热的液体都会加快酵母的活动速度，使面团膨胀得过快，致使其在烘焙时塌陷。如果室温超过 30℃，最好使用冷藏的液体，不要使用预约功能。在炎热潮湿的环境中，可以将酵母的用量减少 1/4 小勺。

Q: 为什么我的面包机好像在和面和烘焙上出问题？

A: 这可能是由于搅拌刀运转不顺畅，要确保搅拌刀的转轴中没有搅入面包屑或面团。另外，要确保对面包机的供电稳定，最好不要在同一个插座上同时使用其他电器。

Q: 第一次发酵和第二次发酵有什么区别？

A: 第一次发酵让面团的体积翻倍。之后面团会排气，其中的气体会逸出。第二次发酵同样让面团膨胀到体积翻倍。这两次发酵能让面包的质地更加柔软和均匀。

Q: 搅拌刀哪里去了？

A: 搅拌刀可能嵌入了面包底部，要记得将它取出——待面包晾凉后，小心地用塑料勺或其他塑料工具取出搅拌刀。最好使用塑料或木制的工具，以免划到搅拌刀的不粘涂层。如果你要从热面包中取出搅拌刀，要记得戴隔热手套或用厨房毛巾包住面包，以免烫伤自己。

Q: 烘焙后如果搅拌刀很难从面包桶中取出，我该怎么办？

A: 在面包桶里装满热水，泡几分钟。然后倒掉水，搅拌刀就很容易取出了。要把搅拌刀和转轴上粘的面包屑洗掉，以便更容易地取下搅拌刀。

Q: 为什么有时候面包不能充满面包桶？

A: 不是每个面包都能充满面包桶，但它们的质地和味道也很不错。因为用的是全谷物面粉或添加了坚果、水果或熟谷物等，一些面包天生就体积小、质地紧实。如果你的面包不仅体积小、质地紧实，而且不好吃，那就参考第6~7页的“用面包机做出好面包”来判断是哪里出了问题。

Q: 如果面包粘在面包桶里取不出来，我该怎么办？

A: 在案板上轻敲面包桶，使里面的面包松动，这样它就能滑出来了。不要用小刀或金属抹刀去弄松面包，以免划伤面包桶的不粘涂层。另外，清洗面包桶时最好用手而不是用洗碗机。

Q: 制作面团时，“盖上”是什么意思？

A: 盖上面团是为了防止它在膨胀过程中变凉或变干，也是为了避免整形好的面团表面结出一层硬壳。如果要在整形前进行发酵，就将面团初步整成球形，再将球形面团放在抹了油的碗中（碗要足够大，能容纳体积翻倍后的面团）。然后在面团顶部抹橄榄油、起酥油、人造黄油或黄油，用无绒的厨房毛巾或保鲜膜盖上。盖整形好的面团时，先用抹了油的食物蜡纸、烘焙纸或保鲜膜的抹油的那一面朝下盖上，再盖上无绒的厨房毛巾。

Q: 为什么要让面团在温暖湿润处发酵？

A: 面团需要在湿润、温暖但不太热的环境中发酵，盖上面团能使其保持水分和温度。烤箱或微波炉是理想的发酵环境，一些人还会选择碗柜、壁橱架甚至干衣机的顶部。观察你的厨房，选一个最适合的地方。

Q: 用烤箱烘焙面包时，怎么样才算烘焙好了呢？

A: 面包表皮呈漂亮的金棕色不能说明它已经完全烘焙好了。轻敲面包的顶部，然后用隔热手套或厨房毛巾轻轻将面包翻过来，再轻敲其底部，声音听起来应该是空洞的。如果不是，或者你想要颜色更深的表皮，可以将面包放回烤箱再烤几分钟。如果你烤的是长条状的面包，此时可以直接将其放在烤架上烘烤。

Q: 我能在面包机中用中筋面粉吗？

A: 虽然本书所有配方都要求用高筋面粉，不过也可以用中筋面粉，不过烘烤出的面包体积会稍小而且质

地略有不同。高筋面粉的蛋白质含量高，能赋予面包更好的结构，所以用它制作的面包比用中筋面粉制作的面包更能承载额外的原料，如水果、谷物和蔬菜等。

Q: 我能在面包机中用自发粉吗？

A: 不能，因为自发粉中的化学发酵剂会干扰酵母的活动，使面包成品令人不满意。

Q: 温暖、潮湿的环境是如何影响面包机烘焙的？

A: 随着时间的推移，面粉会吸收或失去水分，这就是要将它储存在密封容器中的原因。湿度会影响配方中面粉的用量。在湿度高的环境中，我们需要使用更多面粉，因为面粉自身会吸收水分，所以在制作时可以试着按配方要求的量杯数每量杯多加1大勺面粉。在湿度低的环境中，试着按配方要求的量杯数每量杯减少1大勺面粉。

Q: 怎样判断瓶装的酵母是否还有活性？

A: 可以用下述方法验证酵母是否还有活性。在容量为1量杯的玻璃杯子中盛半杯温水（温度为45~50℃），然后加入1小勺糖，搅拌至糖溶解，再加入2¼小勺酵母并搅拌。将混合物在室温下静置10分钟，让酵母发酵。10分钟后，混合物表面应该有一层气泡。如果没有气泡或气泡很少，证明酵母已经失去活性了。你得扔掉剩余的酵母，再买些新的来进行烘焙。

