

美味面包在家做
轻松玩转面包机

EASY TO
MAKE BREAD

轻松 做面包

简单朴实的幸福味 · 平凡却充满甜蜜

尚厨美食研究中心
编著

香味 & 口感
都让人惊讶的可口面包
新手也能烤得
表皮酥脆 口感Q软

四川科学技术出版社

EASY TO
MAKE BREAD

轻松 做面包

尚厨美食研究中心
编著

四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

轻松做面包 / 尚厨美食研究中心编著. — 成都 :
四川科学技术出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5364-8334-7

I. ①轻… II. ①尚… III. ①面包—制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第075914号

轻松做面包

出 品 人: 钱丹凝
编 著 者: 尚厨美食研究中心
责 任 编 辑: 杨晓黎
封 面 设 计: 7拾3号工作室
版 面 设 计: 高巧玲
责 任 出 版: 欧晓春
出 版 发 行: 四川科学技术出版社
地址: 成都市槐树街2号 邮政编码 610031
官方微博: <http://weibo.com/sckjcbbs>
官方微信公众号: sckjcbbs
传真: 028-87734898

成 品 尺 寸: 170mm×230mm
印 张: 12
字 数: 210千
印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司
版次/印次: 2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷
定 价: 32.80元

ISBN 978-7-5364-8334-7

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市槐树街2号
电话: 028-87734035 邮政编码: 610031



前言

梦想着自己在家，只需要动动手指一键按下去，不久以后，坐在沙发上就能闻到面包的甜香，有了面包机，这种生活已经实现了。

可是，你是否会因为面包机出来的面包千篇一律而感到无趣、厌倦呢？是否在一阵新鲜劲过了以后就将面包机束之高阁了呢？是否看到面包店里各式各样的面包时心神往之却发愁不知道家里的面包机怎样才能做出来呢？

面包机的魅力在于取代了手工揉面环节，同时也能实现简易面包的一键烘烤，所以它能够轻轻松松一键做出简易面包，但简易面包也能做出许许多多的口味与颜色呢，只需要简单地改变一下原材料或者配料就 ok 了，比如将白面粉换成玉米面粉、荞麦面粉，往面粉里面加点酸奶、蜂蜜等。



当会做的面包多起来，你会很乐意将各种自己喜欢的食材加入进来，它们不但能以馅料的形式做成夹馅面包，还能够改变面包的口感、味道、卖相，这时候做面包会越来越有趣。

当然，因为面包机强大的揉面功能，你会有更多的时间与精力去给面包整形，因此也能够做出各式各样漂亮的面包来，比如花环面包、甜甜圈、毛毛虫等。

你一定看到过面包机上的一些“业余”按钮，比如做米酒等，如果你有兴趣，当然也可以用面包机做出米酒来，除了米酒，它还能够做出酸奶、肉松、比萨、煎饺等你意想不到的美食。

这本书有好吃的面包、简明的步骤、好看的图片，快跟着我们一起来试一试吧，玩转你家的面包机，轻松做出不逊于面包店的好面包！

尚厨美食研究中心

目录

CONTENTS

PART 1

工欲善其事，必先利其器

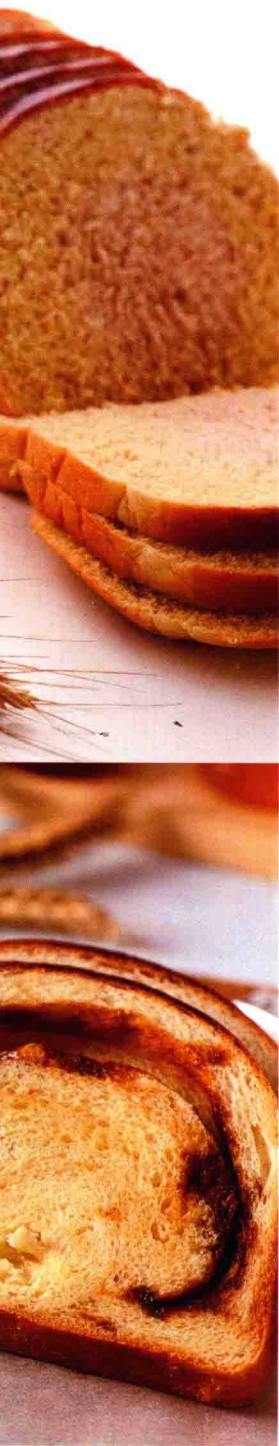
一款好用的面包机必不可少	2
非常便利的辅助小工具	4
备足常用的烘焙原料	6
掌握这些小技巧让你事半功倍	8
你可能会有的疑问	13

PART 2

从零开始，基础面包一键成

1 白面包	18
2 咸味面包	20
3 基础小面包	22
4 法式小面包	24
5 黄油鸡蛋面包	26
6 蜂蜜面包	28
7 奶油面包	30
8 酸奶面包	32
9 牛奶面包	34
10 玉米面包	36





11 全麦面包	38
12 米粉面包	40
13 荞麦面包	42

PART 3

新手晋级，美味料儿随心添

14 糙米面包	46
15 小麦胚芽面包	48
16 小米面包	50
17 葡萄干炼乳面包	52
18 香蕉面包	54
19 豆腐面包	56
20 咖啡牛奶面包	58
21 橙香面包	60
22 柠檬清新面包	62
23 椰蓉红茶面包	64
24 番茄面包	66
25 时蔬面包	68
26 胡萝卜面包	70
27 南瓜面包	72
28 紫薯面包	74
29 红薯黑芝麻面包	76
30 蒜香面包	78
31 艾香面包	80
32 青豆面包	82
33 红糖甜栗子面包	84

34	南瓜子面包	86
35	枸杞松子面包	88
36	枫糖核桃面包	90
37	红酒干果面包	92
38	火腿奶酪面包	94
39	黑芝麻豆浆面包	96
40	牛奶花生面包	98
41	奶香椰蓉面包	101
42	可可巧克力面包	104
43	土豆面包	106
44	香甜玉米粒面包	108
45	豆浆燕麦面包卷	110
46	太妃糖甜面包	112
47	蜜红豆面包	114
48	苹果面包	117
49	红豆抹茶面包	120
50	豆沙面包	122
51	布里欧修面包	124
52	丹麦面包	126
53	肉松面包	128

PART 4

变身达人，花式面包信手来

54	丹麦牛角面包	132
55	金牛角面包	134
56	原味甜甜圈	136





57 南瓜贝果	138
58 牛奶巧克力卷	140
59 节日花环面包	143
60 脆皮小面包	146
61 布里欧修挞	148
62 肉松毛毛虫	150
63 蓝莓酱毛毛虫排包	152

附录

意外惊喜，你没想到的花样吃法

64 美味酱汁 DIY	156
65 米酒 DIY	166
66 酸奶 DIY	168
67 肉松 DIY	170
68 猪肉水煮包	172
69 意大利蝴蝶面	174
70 番茄 pizza	176
71 经典三明治	178
72 家常煎饺	180

— PART 1 —

工欲善其事，
必先利其器

bread bread bread
read bread bread
bread bread bread
bread bread bread

一款好用的面包机必不可少

面包机和手工做面包的区别

拥有一款面包机，我们只需要按照说明放入配料，然后按下按钮就可以了。它不仅能够准确地把握和面的分寸，同时还能以最佳的火力来烘焙面包，不像手工制作面包那么麻烦，手工制作面包不但要自己动手和面、根据面团的发酵和整形的需要来调节环境的温度和湿度，在烘焙的过程中，还需要密切注意火候，以免面包烤焦或者烘烤不足。

我们日常食用的面包基本都能用面包机来制作，要想在家 DIY 好吃的面包，别忘了入手一款面包机哦。

怎样选购面包机

面包机品牌众多，功能众多，而不同的面包机在制作工艺和功能上也有很大的区别，怎样选择最适合自己的面包机呢？

在选购面包机的时候，首先要注意材质，外壳一定要是不锈钢的。我们知道，烤面包时，温度会很高，而不锈钢材质可以更好地承受高温而不变形，不锈钢外壳的机器，在安全性能、受热、使用寿命上能够表现更出色。

其次，要注意功能。面包机的作用是烘烤面包，所以选择带有单独和面、发酵、烘烤等程序的面包机，会让新手使用起来更为方便。

大家还可以根据自己的需要来选择面包机。现在的面包机功能特别人性化，有蛋糕、酸奶、果酱、米酒、肉松等多种模式。

总之，选面包机的原则就是结实耐用、使用方便、有自己最想要的功能。赶快去选购一台面包机吧！



不同品牌面包机的使用注意点

本书中所使用的面包机为一款家庭实用全自动智能面包机，书中提到的大部分面包都可以用其他面包机来制作，只是具体的和面时间和烘烤时间要根据相应品牌面包机的说明书，做相应的调整。

1. 不论面包机品牌如何不同，制作面包的基本程序是差不多的，都是和面、发酵、烘烤。

2. 有的面包机有单独的和面程序，但是有的面包机没有。如果你已经购买的面包机正好没有单独的和面程序，可以选择普通甜面包程序，在和面结束即将进入发酵阶段时按下停止键，然后再启动一次和面程序即可。

使用面包机要注意

1. 初次使用面包机时，建议先空烤 10 分钟，关机冷却后用清洁剂清洗干净，干烤的时候可能会出现一些味道或者出现冒烟的现象，不要担心，这是正常的，因为机器在出厂时，内部会有一些润滑油保护机器。

2. 面包机桶用来装面包原材料，并进行和面、发酵、烘焙等程序，它可以从面包机中取出来。不同的面包机，面包机桶的容量大小也不一样，根据桶的大小，制作面包的面粉量也要酌情加减。

3. 面包机在使用时要先装上搅拌刀。注意搅拌刀的上下方向不要装反了，避免损伤内桶。

4. 和面结束时，要及时取出搅拌刀并清洗干净，否则时间久了，搅拌刀会被面粉黏住，不容易取出来。

5. 因为面包机桶是方形的，所以如果你将和面、发酵、整形、烘焙这一系列工序都交给面包机来自动完成的话，那么做出的面包外形基本上一样。但是这并不意味着它们的味道也是一样的，只要在配料上稍微做一些改变，面包就会有不同的味道。如果想要面包在外形上也同样富于变化，你可以将和面的工作交给面包机，然后自己动手进行接下来的整形、发酵和烘焙。



非常便利的辅助小工具



1



2



3



4

1 厨房秤

推荐使用能精确到 1 克的电子秤，在称量原材料和分割面团的时候会用到。

2 量匙套装

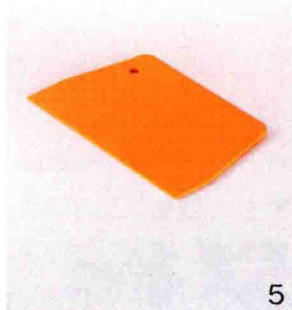
称量用量较少的原料时使用，如盐、酵母等。用量匙取量比用电子秤更精确。一套量匙一般由 4 ~ 5 把组成。

3 和面盆

不锈钢、塑料等材质的和面盆都可以，大小要合适，方便将揉好的面团放在盆中发酵。

4 保鲜膜

发酵时用来盖住面团，防止面团变干。



5



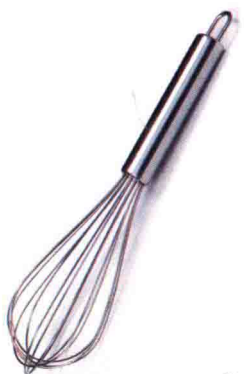
6



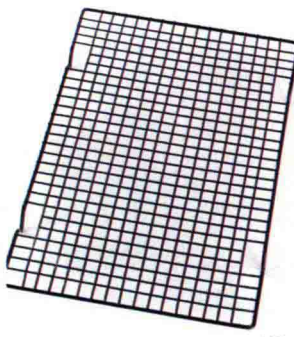
7



8



9



10

5 刮板

可以把案板上的面团刮下来，还可以用来分割面团，塑料或者不锈钢材质的都可以。

6 擀面杖

用于面包整形。有浮雕凸点设计的排气擀面杖，可以根据需要选用。

7 面粉筛

面粉过筛的时候使用，也可以用来筛装饰用的可可粉等。

8 毛刷

可以在面团表面刷蛋液以及刷去面团表面多余的面粉。

9 打蛋器

搅拌蛋液或者搅匀其他液体时使用。

10 晾网

面包烤好后从面包机桶中取出放在晾网上冷却。

备足常用的烘焙原料



面粉：面粉是做面包的主力军，烘焙用的面粉一般是高筋面粉和低筋面粉，做面包多用高筋面粉，做蛋糕、饼干用低筋面粉较多见，中筋面粉就是平常做包子、馒头、花卷等中式面点的，它们的区别在于蛋白质含量不同，高筋面粉蛋白质含量最高，低筋面粉最低。

将面粉按照蛋白质含量分为高筋、中筋、低筋是国外的做法，在国内不通行，所以购买时可能不好找，一般合资超市更容易买到，有时候国内也将高筋面粉叫做“面包粉”，低筋面粉叫做“蛋糕粉”。

做面包常用的面粉种类是：

1. 高筋面粉：也叫面包粉，是做面包最常用的面粉，由于蛋白质含量高，所产生的面筋也多，做出来的面包口感和嚼劲都很足，手感特点是：不易成团，松手即散，所以也适合做防粘手的手粉。

2. 低筋面粉：因为筋度较低，常用来做蛋糕、饼干等西点，做面包时加入低筋面粉可以调整面包的嚼劲，手感特点是：容易成团，松手不易散，

使用前需要先过筛，避免结粒。

3. 全麦面粉：是带麦麸的小麦粉，常用来做全麦面包、馒头、饼干等低热量点心，营养丰富、麦香浓郁，但是口感粗糙，做面包时加入全麦面粉可以调整颜色、口感，但要控制好比例，不要超过面粉总量的40%。



酵母：没有酵母，将很难做出面包来。酵母要选耐高糖的，面包机使用中最常用的

是即发干酵母，它由新鲜酵母脱水制成，呈颗粒状，具有使用方便，易储藏、耐高糖，发酵效力强，速度快等特点，可有效降低面包因发酵不足造成的失败风险。



油：做面包时，加入适量的油脂可以加强面筋的伸展性，使面团更容易膨胀，烤出的

面包体积更蓬松，口感更好，味道也更香，还可以保持面包的水分，延长保存时间。

做面包常用的油有：

1. 黄油：需要冷藏保存，黄油分为无盐和有盐两种，做面包常用的是无盐黄油。

2. 烹调用油：有时候也可以使用家用普通植物油，但最好选择味道轻的玉米油、葵花籽油，花生油、橄榄油则味道稍重。



风味粉：1. 肉桂粉：经常用来添加在面包及其他西点中，用来增加特殊的香味。

2. 香草：在面包中加入少量香草可以带来更好的口感。

3. 可可粉：具有可可香气，使得面包更有质感。

4. 抹茶粉：具有独特的香味，并且可以作为改变面包颜色的天然色素。

5. 椰蓉：是椰子的果实，可以做面包的馅料，也常用来做面包装饰。

6. 泡打粉：可以起发面团，和酵母的区别是，泡打粉是靠化学反应，它起发快，受温度、湿度影响小，价格低，用于某些特定情况下。

7. 奶粉：可使面包更均匀细致、柔软、富有弹性和光泽，还可增加醇醇的奶香味。



糖：糖可以使得面包有甜味，也可以软化面团，让面包更柔润，

同时糖也给酵母提供养分。

做面包常用的糖有：

1. 砂糖：做面包最常用的糖，颗粒细小，很容易融入面团中，有助于面团发酵。

2. 糖粉：是砂糖粉碎而成，可以节省溶化与搅拌时间。

3. 红糖：可以增加面包的颜色，并且营养成分丰富，保留了很多微量元素。

4. 枫糖：由树叶提炼出的糖，有特殊的气味，常用来制作异国风情的面包，开封后需冷藏保存。

5. 蜂蜜：天然的添加剂，用在面包中可以增加面包的口味和柔软性。

盐：盐可以让面包有咸味，再与砂糖作用，增加面包的风味，但即便不是做咸味面包，盐也是必不可少的，因为盐还有更重要的两个作用：

1. 增加面团的韧性和弹性，降低油腻感；

2. 调节发酵时间，盐可以抑制细菌生长，不放盐可能使得面团发酵过快，导致发酵不稳定，面团发酸。

鸡蛋 / 牛奶 / 酸奶 / 鲜奶油 / 淡奶油 / 炼乳 / 巧克力 / 坚果 / 水果干：以上几种原料最好是即买即用，一般在超市里都很常见，需要时再买即可。

掌握这些小技巧让你事半功倍

放原材料时的技巧

- 1 往面包机里加原材料时的一般顺序是：先加水（以及其他液体），再加面粉，最后放酵母。实际操作时如果没有按照这个顺序，只要放入材料后马上开始和面程序就没关系，如果是定时操作，就务必将酵母和液体分开，因为酵母一旦接触了水分，就会开始发酵。



- 2 在和面程序开始前，一般是将所有原材料一起放入，不过面粉的品牌、温度、季节等都会改变面粉的吸收性，最好不要把水一次性全都倒入，可以留二三十毫升（2大匙），看和面情况再慢慢加入，不过，所有液体都要在加黄油之前全部加完。



- 3 在和面时，牛奶可以替代一部分或者全部的水，但是牛奶的量不妨比水的量略微多一点点，因为牛奶在使用以及加热的过程中会有少量的流失。

