

简单实用的面包制作书!

只需一把橡胶铲  
就能和好面团哦♪



# 52 款免揉面包

- ① 毫不费力
- ② 使用工具少, 节省空间
- ③ 步骤简单, 零失败
- ④ 无需切分面团

(日) 藤田千秋◇著 何凝一◇译

轻轻松松面包  
就做好啦♪



实用  
No.1

# 52 款免揉面包

(日)藤田千秋◇著      何凝一◇译



煤炭工业出版社

· 北 京 ·

TITLE: [ はじめてのこねないパン ]

BY: [ 藤田 千秋 ]

Copyright © Chiaki Fujita 2015

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

本书由日本株式会社主妇之友社授权北京书中缘图书有限公司出品并由煤炭工业出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2016-2423

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

52款免揉面包 / (日) 藤田千秋著; 何凝一译. --

北京: 煤炭工业出版社, 2016

ISBN 978-7-5020-5284-3

I. ①5… II. ①藤… ②何… III. ①面包 — 制作  
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第102505号

### 52 款免揉面包



|       |                                     |      |     |
|-------|-------------------------------------|------|-----|
| 著 者   | (日) 藤田千秋                            | 译 者  | 何凝一 |
| 策划制作  | 北京书锦缘咨询有限公司 ( www.booklink.com.cn ) |      |     |
| 总 策 划 | 陈 庆                                 | 策 划  | 滕 明 |
| 责任编辑  | 马明仁                                 | 特约编辑 | 郭浩亮 |
| 设计制作  | 王 青                                 |      |     |

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)

电 话 010-84657898 (总编室)

010-64018321 (发行部) 010-84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京彩和坊印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm<sup>1/16</sup> 印张 9 字数 55 千字

版 次 2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

社内编号 8141

定价 39.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-84657880

# 目录 CONTENTS

本书的使用方法……5

面包制作过程的“困境”！……6

免揉面包其实很简单……8

免揉面包的优点！……10

免揉面包的时间分配……12

免揉面包的时间速查表……14

## 第一章 不要模具！无需切分！完整独立的烘焙面包



p.16 基本的圆形大面包



p.24 无花果 & 核桃全麦面包



p.26 番茄干圆包



p.27 罂粟籽柠檬皮圆包



p.28 两款佛卡夏 (黑橄榄、青豆)



p.30 杏鲍菇甘栗方包



p.32 牛奶柠檬手撕包



p.34 香甜的南瓜手撕包



p.35 基本法棍



p.38 红酒西梅法棍



p.40 洋葱香肠法棍



p.42 玉米青豆面包卷

专栏 各式裂纹的划法……44

## 第二章 掌握切分技巧！餐包 & 使用模具制作的烘焙面包

【切分烘焙面包】



p.46 基本的葡萄干餐包



p.50 南瓜餐包



p.51 芝麻奶酪餐包



p.52 茄汁紫苏迷你法棍



p.54 培根麦穗包



p.56 黑糖花生扭花面包



p.58 可乐饼面包



p.60 烤咖喱包



p.62 芝麻馅饼



p.64 香瓜面包



【用模具烘烤面包】



p.68 基本的迷你切片面包



p.71 番薯迷你切片面包



p.71 奶酪迷你切片面包



p.72 肉桂卷式迷你切片面包



p.74 培根罗勒面包



p.76 香蕉核桃面包



p.78 红茶西梅面包



p.80 咖啡奶油面包

专栏 花样繁多 配料的各种变化……82

### 第三章 从制作到完成只需 40 分钟！无需等待可直接烘烤的面包



p.84 基本的苏打面包



p.86 培根 & 玉米面包



p.87 菠萝 & 椰子面包



p.88 木莓 & 白巧克力面包



p.90 法式土豆咸蛋糕



p.92 法式胡萝卜咸蛋糕



p.93 法式西葫芦咸蛋糕



p.94 红辣椒奶油奶酪玛芬



p.96 甜脆苹果玛芬



p.97 木斯理玛芬



p.98 基本的奶酪司康



p.100 红豆馅饼式司康



p.101 咖啡 & 巧克力豆司康



p.102 迷你羊角司康



p.104 香肠卷司康



p.106 面包棍

专栏 剩余面包的美味再利用……108



# 目录 CONTENTS

## 第四章 款待亲友的首选菜肴 与面包结合的趣味料理

### 【派对】

- 香酥鲑鱼……112
- 柠檬烤鸡……112
- 番茄章鱼烩汤……113
- 橙子橄榄泡菜……113
- 蒜蓉蘑菇……113



### 【沙司】

- 蘑菇沙司、西蓝花沙司、火腿沙司、柚子胡椒沙司……114
- 牛油果沙司、金枪鱼慕斯……116
- 豆面白芝麻沙司、彩椒慕斯……117

### 【沙拉】

- 炸鸡柳沙拉搭配橙子调味汁……118
- 白菜培根凯撒沙拉……120
- 什锦蔬菜拌沙拉……121
- 半熟鲑鱼沙拉……122
- 蒜头土豆沙拉……123
- 水芹茼蒿沙拉……123

### 【汤】

- 卷心菜香肠牛奶咖喱汤……124
- 鸡肉番茄汤……126
- 白菜浓汤……127
- 蛤蜊生菜浓汤……128
- 什锦豆蔬汤……129
- 蘑菇山药培根浓汤……129

### 【果酱 & 面包酱】

- 花生酱、柠檬酱、布丁酱……130

### 【黄油】

- 蒜蓉黄油……132
- 香草黄油……132
- 蜂蜜黄油……132
- 葡萄干肉桂黄油……133
- 芝麻黄油……133
- 凤尾鱼黄油……133



- 专栏 保存面包的小窍门……134

## 第五章 动手前先检查！面包制作的基本材料 & 工具

制作面包的材料……136

制作面包的工具……140

面包制作问与答……142

### 本书中的默认事项

- 高筋面粉均使用“日清 Camelia 高筋小麦粉”。使用其他面粉时，所用水量多少会有变化，可酌情而定调整。
- 砂糖无特殊标记，均是指绵白糖。选用无盐黄油和大号鸡蛋。
- 面包食谱中使用的面粉均以 150g 为基准，份量恰到好处（2 人份）。如果需要加量制作，请准备两个碗，分开揉面。
- 面团进行一次发酵（前半段・后半段）时，室温的标准温度在 25 度前后。如果室温较低，可适当延长发酵时间（或是使用烤箱的发酵功能，设定温度为 30~33 度）。
- 关于计量单位，1 小匙 = 5mL，1 大匙 = 15mL，1 杯 = 200mL。
- 关于烘烤时间和温度，基本以电烤箱为基准（燃气烤箱需调

低 10 度）。不同型号的烤箱多少存在差异，可参考食谱的烘烤时间、温度，观察面包的状态再作调整。

- 电烤箱的加热时间以 600W 为参考标准。500W 则需调至 1.2 倍，700W 则是 0.8 倍。因型号的关系，加热时间的长短也会存在差异，请观察面包的状态再作调整。

- 料理分量的参考标准可分为 3~4 人份、酌情增减等多种。请参照具体页码中的说明确认。

- 步骤说明中省去了清洗蔬菜的工序。去皮、去蒂等基本工序也不再赘述。

# 52 款免揉面包

(日) 藤田千秋◇著      何凝一◇译



煤炭工业出版社

· 北 京 ·

# 目录 CONTENTS

本书的使用方法……5

面包制作过程的“困境”！……6

免揉面包其实很简单……8

免揉面包的优点！……10

免揉面包的时间分配……12

免揉面包的时间速查表……14

## 第一章 不要模具！无需切分！完整独立的烘焙面包



p.16 基本的圆形大面包



p.24 无花果 & 核桃全麦面包



p.26 番茄干圆包



p.27 罂粟籽柠檬皮圆包



p.28 两款佛卡夏（黑橄榄、青豆）



p.30 杏鲍菇甘栗方包



p.32 牛奶柠檬手撕包



p.34 香甜的南瓜手撕包



p.35 基本法棍



p.38 红酒西梅法棍



p.40 洋葱香肠法棍



p.42 玉米青豆面包卷

专栏 各式裂纹的划法……44

## 第二章 掌握切分技巧！餐包 & 使用模具制作的烘焙面包

【切分烘焙面包】



p.46 基本的葡萄干餐包



p.50 南瓜餐包



p.51 芝麻奶酪餐包



p.52 茄汁紫苏迷你法棍



p.54 培根麦穗包



p.56 黑糖花生扭花面包



p.58 可乐饼面包



p.60 烤咖喱包



p.62 芝麻馅饼



p.64 香瓜面包



## 【用模具烘烤面包】



p.68 基本的迷你切片面包



p.71 番薯迷你切片面包



p.71 奶酪迷你切片面包



p.72 肉桂卷式迷你切片面包



p.74 培根罗勒面包



p.76 香蕉核桃面包



p.78 红茶西梅面包



p.80 咖啡奶油面包

专栏 花样繁多 配料的各种变化……82

## 第三章 从制作到完成只需 40 分钟！无需等待可直接烘烤的面包



p.84 基本的苏打面包



p.86 培根 & 玉米面包



p.87 菠萝 & 椰子面包



p.88 木莓 & 白巧克力面包



p.90 法式土豆咸蛋糕



p.92 法式胡萝卜咸蛋糕



p.93 法式西葫芦咸蛋糕



p.94 红辣椒奶油奶酪玛芬



p.96 甜脆苹果玛芬



p.97 木斯理玛芬



p.98 基本的奶酪司康



p.100 红豆馅饼式司康



p.101 咖啡 & 巧克力豆司康



p.102 迷你羊角司康



p.104 香肠卷司康



p.106 面包棍

专栏 剩余面包的美味再利用……108



# 目录 CONTENTS

## 第四章 款待亲友的首选菜肴 与面包结合的趣味料理

### 【派对】

- 香酥鲑鱼……112
- 柠檬烤鸡……112
- 番茄章鱼烩汤……113
- 橙子橄榄泡菜……113
- 蒜蓉蘑菇……113



### 【沙司】

- 蘑菇沙司、西蓝花沙司、火腿沙司、柚子胡椒沙司……114
- 牛油果沙司、金枪鱼慕斯……116
- 豆面白芝麻沙司、彩椒慕斯……117

### 【沙拉】

- 炸鸡柳沙拉搭配橙子调味汁……118
- 白菜培根凯撒沙拉……120
- 什锦蔬菜拌沙拉……121
- 半熟鲑鱼沙拉……122
- 鳕头土豆沙拉……123
- 水芹茼蒿沙拉……123

### 【汤】

- 卷心菜香肠牛奶咖喱汤……124
- 鸡肉番茄汤……126
- 白菜浓汤……127
- 蛤蚧生菜浓汤……128
- 什锦豆蔬汤……129
- 蘑菇山药培根浓汤……129

### 【果酱 & 面包酱】

- 花生酱、柠檬酱、布丁酱……130

### 【黄油】

- 蒜蓉黄油……132
- 香草黄油……132
- 蜂蜜黄油……132
- 葡萄干肉桂黄油……133
- 芝麻黄油……133
- 凤尾鱼黄油……133



- 专栏 保存面包的小窍门……134

## 第五章 动手前先检查！面包制作的基本材料 & 工具

- 制作面包的材料……136

- 制作面包的工具……140

- 面包制作问与答……142

### 本书中的默认事项

- 高筋面粉均使用“日清 Camelia 高筋小麦粉”。使用其他面粉时，所用水量多少会有变化，可酌情而定调整。
- 砂糖无特殊标记，均是指绵白糖。选用无盐黄油和大号鸡蛋。
- 面包食谱中使用的面粉均以 150g 为基准，份量恰到好处（2 人份）。如果需要加量制作，请准备两个碗，分开揉面。
- 面团进行一次发酵（前半段・后半段）时，室温的标准温度在 25 度前后。如果室温较低，可适当延长发酵时间（或是使用烤箱的发酵功能，设定温度为 30~33 度）。
- 关于计量单位，1 小匙 = 5mL，1 大匙 = 15mL，1 杯 = 200mL。
- 关于烘烤时间和温度，基本以电烤箱为基准（燃气烤箱需调

低 10 度）。不同型号的烤箱多少存在差异，可参考食谱的烘烤时间、温度，观察面包的状态再作调整。

- 电烤箱的加热时间以 600W 为参考标准。500W 则需调至 1.2 倍，700W 则是 0.8 倍。因型号的关系，加热时间的长短也会存在差异，请观察面包的状态再作调整。

- 料理分量的参考标准可分为 3~4 人份、酌情增减等多种。请参照具体页码中的说明确认。

- 步骤说明中省去了清洗蔬菜的工序。去皮、去蒂等基本工序也不再赘述。

# 一眼就明白 & 清楚 针对初学者的详细解说!

看懂后就绝  
对没问题哦!



好的♥

针对各类参考标准、小窍门，给出的  
贴心建议

对比查看发酵前、发酵后的状态

特别标记出参考温度和时间

除了解读制作方法外，还有醒目的参  
考标准和小窍门提示，贴心的“对话  
框”模式，仿佛老师在场亲自指导哦。

对于初学者来说，面包制作过程中最  
困惑的部分莫过于发酵前、发酵后面  
团的大小区别。本书将两者进行了比  
较，方便理解!

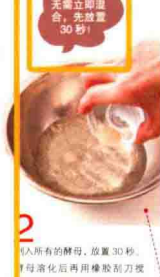
发酵时间与烘烤温度一目了然。既可  
预测制作时间，又不会弄错烘烤的温  
度。

## 混合原料



1

将砂糖、食盐、色拉油倒入大  
碗中，加入水。



无需立即混  
合，先静置  
30秒!

2

加入所有的酵母，放置30秒。  
待酵母活化后再用橡胶刮刀搅



确认酵母粉末与液体混合  
后可加入面粉中。



3

加入所有的高筋面粉。



可在此时添加其他  
小粒的配料。  
如葡萄干和芝麻屑小粒配料，  
可与砂糖、食盐同时加入，  
与所有面粉搅拌均匀。



原来如此!

如需添加大粒的配料，  
可在加入酵母粉之后添加。

风干的水果和坚果类颗粒较大  
的配料，可在加入酵母粉和食  
盐粉之后再添加。如在此之前  
加入，不仅酵母难以溶解，而  
且配料也容易与面粉串连。



4

握住刮刀底部，  
便于用力!

握住刮刀的底  
部，从碗底向上  
挑起面团，将所  
有面团混合搅  
拌，然后用类似  
切割的方法继续混合均匀。

## 一次发酵 (前半段)



5

面团搅匀，面粉消失后，盖上  
保鲜膜，置于室温下发酵120  
分钟。

※可以利用烤箱的发酵功能，或  
是置于温度较高的地方，在30-33  
度的环境下发酵120-130分钟。



6

面团发酵成原来的1.5倍后，  
随即停止发酵。如果蓬松程度  
不够，则可以再放置一段时间，  
持续观察 (有关发酵的内容  
请参照 p.142)。

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准

夏季温度较高时，发酵时间可缩短一半左右!

冬季温度较低时，发酵时间可适当延长!

发酵时间以25度为参考标准



绊倒初学者

# 面包制作过程中的“困

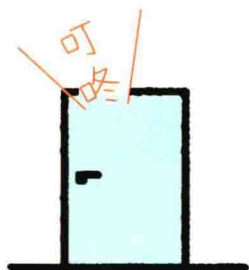
## 1 揉面还需大气力

一般的面包食谱中都会提到揉面的工序。在台面上拍打面团，或是用尽全身力气压按，来来回回15分钟，使出浑身解数。若是揉面不充分，面团膨胀度欠缺，还会影响到烘烤出炉后面包的大小。一想到要用“蛮力”，很多初学者还没开始就已经放弃。



## 2 揉面过程中不能停顿

怎、怎么办啊…



一旦开始揉面，就要贯穿始终，不能中断。所以千万不要有快递出现啊！另外，从面包制作过程本身，直到烘烤完成的整个阶段，如果中途停顿，会导致面团变干、发酵受阻。因此时间必须有保证！这样的日子好难找啊，太麻烦。



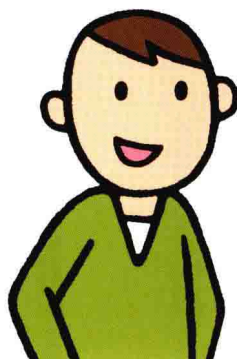
# 境”！

自己动手烘烤面包！想是想，可是制作面包的工序看起来好难啊，感觉好麻烦……总有人在动手前就被打败，对吧？我们特地总结了一些绊倒初学者的“困境”，一起来看看吧。

## 3 成形效果参差不齐

面包的类型决定了成形的多样性。而且有的成形步骤复杂、切分成形的方法各种各样。还没有掌握松软面包的习性，就已经不知所措，面团慢慢变干、变质……结果烤出的面包良莠不齐，超级灰心！这也是导致初学者遭遇失败的原因之一。

哇哦，烤出那么多形状的面包啊



我做的都是圆形面包  
好不好…



## 4 厨房里到处都是面粉

哎呀…



揉面粉时无法避免的事——厨房里都是面粉。用力揉合面团时，面粉扑腾扑腾地散落，到处都是，过后还得打扫。如此麻烦，再也不想做第二次了。

把这些问题全部解决，是时候开始制作免揉面包啦！！





没有任何繁琐工序!

# 免揉面包其实很简单♪

1

用橡胶刮刀搅拌



普通揉面需要15分钟，  
此方法3分钟即可。

2

一次发酵 (前半段 · 后半段)



什么都不用做，  
放在室温下  
发酵即可。



## 稍微花点时间

免揉面包的发酵过程比较长，一次发酵的前半段需要120分钟，后半段需要60分钟，稍微有点花时间（比快手面包长了1小时20分钟）。但并不需要特殊的操作环境，放置在室温下即可。可以利用这段时间外出购物、做些家务、吃午饭等，自由支配时间真方便。

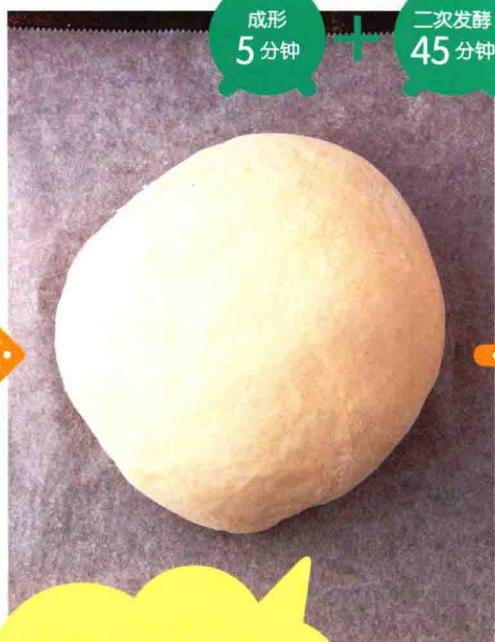
用一个碗就可以轻松制作出一个圆圆的大面包。省去揉面的过程，面包制作也变得非常简单。详情查看基本圆形大面包的制作方法！

3

## 成形 & 二次发酵

成形  
5分钟

二次发酵  
45分钟



圆溜溜的大面包，无需切分，好简单♪

本书介绍了许多无需切分的单个大面包哦 (p.16~43)



4

## 烘烤

25分钟



方法简单，适合初学者哦



真的呢♪







让初学者欣喜不已

# 免揉面包的优点!

## 1 无需揉面， 初学者也没问题

导致制作面包失败的原因通常都是揉面不充分。而免揉面包只需将面粉倒在碗中，搅拌均匀后即可。省去揉面的工序，即便是初学者也几乎不可能失败。当然，未经揉捏的面团同样劲道十足。

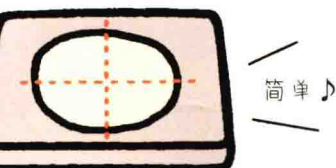


## 2 使用工具少

基本用具仅是碗、橡胶刮刀、烤盘、电子秤（台秤）。无需专门购买其他用具，日常的厨房用品就可以制作面包，方便快捷。

## 3 方便清理!

通常来说，面团都会待在碗里，不会出现面粉分散，把厨房弄脏的情况。另外，用到的工具很少，清洗起来也非常简单。烘烤面包的时候，就可以把厨房收拾干净了。



简单♪

## 4 无需（极少）切分， 简单成形!

大多数免揉面包都无需切分，直接烘烤。如果切分，最多也只是分成4块。因此成形过程非常简单。包括切分和成形在内的制作工序都十分容易，成功率相当高，令人欣喜。





总觉得制作面包难度极高不敢尝试的朋友们，一定要试试！免揉面包拥有意想不到的魅力哦。

## 5 发酵时间较长，可利用这段时间外出

大概有的朋友会觉得发酵占用了太多时间，可实际上，只要把面团放置在室温下自动发酵，自己则可以完全自由地支配这段时间。做饭、整理家务、外出购物都可以。习惯以后，还能充分享受“同时做几件事”带来的自由和快感。



## 6 放入冷藏室中，第二天再烘烤

通常来说，从开始制作到最后烘烤的工序都必须当日内完成，但由于免揉面包的发酵过程较为漫长，也可以将面团放入冷藏室，酌情而定调节发酵时间。遇到“有急事外出，今天没办法烤”的时候，也可以第二天再烘烤哦。

### 例如

可以先混合面团，在一次发酵的后半段将面团放入冷藏室中，经过半天~1天使其发酵。第二天再取出放置在常温下，继续制作面包（详细请见 p.12）。

看来肯定可以烤好面包，不会失败啦♥

