

烘焙新手

必备的 第二本书

The Second Book of Baking for Beginners

继《烘焙新手必备的第一本书》后，
你一定要拥有的面包食谱！

网络烘焙达人
胡涓涓 著

荣获2010年台湾博客来“年度新秀作家”大奖，
网络上超过**2000**万人次点阅率的肯定与支持！

全书超过**3000**张图片，为你展示最详尽的分解步骤图，

130道面包 + **10**种果酱制作过程大公开！

别犹豫，别怀疑，跟着本书学做面包，你也能成为烘焙高手！

Vanille u. Butter.

Kougattörchen:

*4 Stück 6 cm. Maffelböden auf ein
dazwischen Kougat. Dann mit
schw. Pölkammer überziehen.*

Meisette Le

200

100

Me

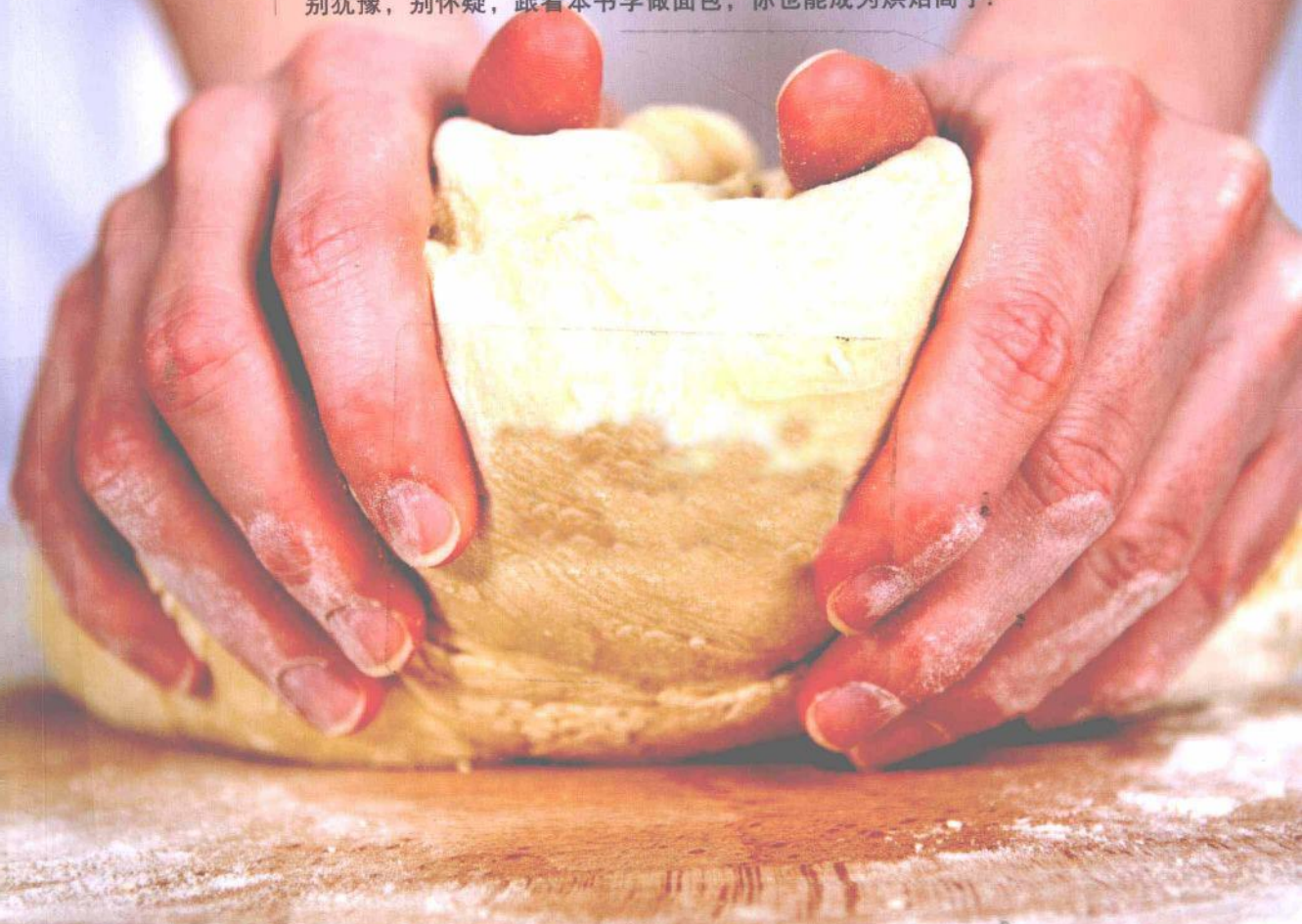
80

300

6

的面包全图解

130
道
超人气
不失败



台湾幸福文化授权河南科学技术出版社在中国大陆
独家出版发行本书简体字版。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2011—054



图书在版编目 (CIP) 数据

烘焙新手必备的第二本书/胡涓涓著. —郑州: 河南
科学技术出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5349-5196-1

I. ①烘… II. ①胡… III. ①烘焙—糕点加工
IV. ①TS213.2



中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第280598号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路66号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028 65788613

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 刘 欣

责任编辑: 李 娟

封面设计: 水长流文化发展有限公司

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

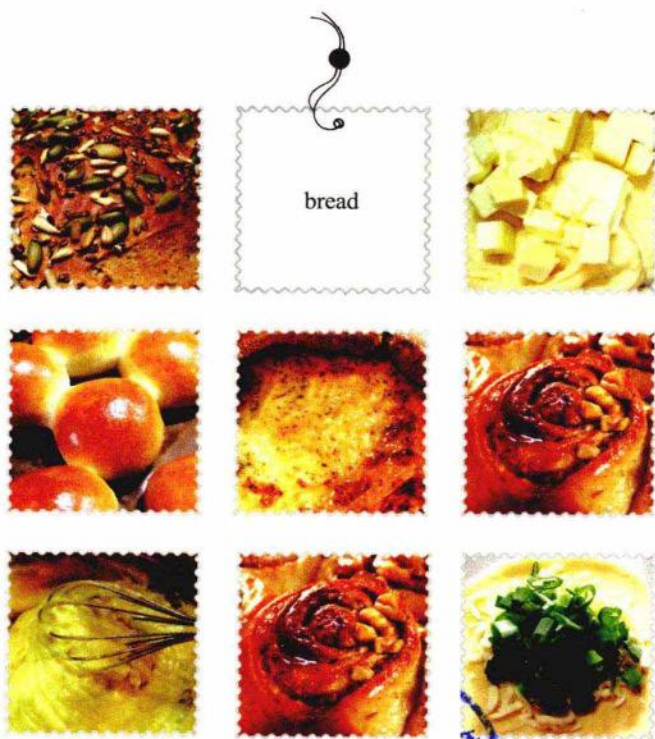
幅面尺寸: 190mm×255mm 印张: 24.5 字数: 400千字

版 次: 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

定 价: 78.00元



如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



The Second Book of

烘焙新手必备的第二本书

130道超人气不失败的面包全图解

胡涓涓 著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

目录

Contents

使用本书之前你必须知道的事 5

烘焙工具图鉴 6

烘焙材料图鉴 10

面包概述

Bread Introduction

面包基本材料介绍 18

面包制作标准流程 19

面包制作方式介绍 28

辫子面包图解 36

快速面包

Fast Bread

起司约克夏布丁 42

啤酒面包 44

原味司康 46

蔓越莓司康 49

免揉果干面包 50

什锦调理面包

Assorted Recuperation Bread

海鲜沙拉堡与牛奶餐包 54

肉松面包 56

起司培根棒 58

起司卷 60

葱花面包 62

金枪鱼沙拉面包 65

起司葱烧面包 68

起司火腿面包 71

芝麻起司卷 74

地瓜肉松卷 76

黑豆渣起司面包 78

意式肉酱餐包 81

金枪鱼喵喵面包 84

腊肠起司卷 86

肉松蛋皮卷 89

火腿葱花面包 92

平底锅煎面包 94

什锦比萨 96

甜点面包

Sweet Snack Bread

鸡蛋奶油卷 100

奶油起司小餐包 102

牛奶汤种小餐包 104

卡士达奶油面包 107

汤种菠萝面包 110

蔓越莓奶酥面包 114

全麦无花果哈斯面包 117

奶油花生面包 120

蓝莓甜心面包 123

桑葚起司面包 126

布里欧奶油面包 129

鲜奶油辫子面包 132

酸奶面包 134
 马铃薯甜甜圈 136
 红糖蜜坚果面包 138
 奶油苹果卷 140
 甜杏奶油包 142

椰子面包 145
 墨西哥坚果面包 148
 巨蛋牛奶面包 152
 枫糖核桃肉桂卷 154
 枫糖核桃起司面包 157

史多伦圣诞面包 160
 酵母司康 163
 金牛角面包 166



蔬果谷物面包

Fruits and Vegetables Grain Bread

蜂蜜马铃薯面包 170
 香草马铃薯面包 172
 马铃薯奶油餐包 174
 豆渣芝麻面包 176
 燕麦蜂蜜面包 178

三色蔬菜餐包 181
 鳄梨面包 184
 米面包 186
 洋葱麻花面包 189
 山药红豆面包 192

蜜薯起司面包 196
 胡萝卜面包 198
 鲜橙蜂蜜面包 200
 黑谷米芝麻小餐包 202



欧式面包

Western-style Bread

牛奶法国面包 206
 迷你奶油法国面包 209
 橄榄油小餐包 212
 法国棍子面包 215
 田园香草面包 218
 意大利起司面包条 220

法国贝壳面包 222
 洋葱佛卡夏 225
 方形洋葱佛卡夏 227
 扭结面包 228
 红糖起司坚果面包 230
 黑橄榄面包 232

欧式葡萄干全麦面包 235
 黑橄榄佛卡夏 238
 培根麦穗面包 240
 香草面具面包 242
 起司香草薄饼 244
 水果干面包 246



吐司面包

Toasted Bread

牛奶吐司 250
 英式白吐司 252
 葵花子燕麦吐司 254
 糯米吐司 256
 伯爵奶茶吐司 259
 亚麻子吐司 262
 紫米南瓜吐司 265

红糖奶油吐司 268
 黄豆胚芽吐司 270
 卡士达吐司 273
 奶油砂糖厚片吐司 275
 麦胚芽玉米吐司 276
 椰奶吐司 278

胡萝卜吐司 280
 蜂蜜南瓜吐司 282
 抹茶红豆吐司 284
 燕麦吐司 287
 全麦蜂蜜吐司 290
 黑芝麻米吐司 292

千层面包

Crisp Skin Bread

基本千层面皮标准做法 296

丹麦面包 299

牛角面包 302

可颂卷 304

可颂糖心面包 306

橄榄油千层面包 308

巧克力大理石吐司 312

起司派 316

天然酵母面包

Natural Yeast Bread

天然酵母菌种培养 320

天然酵母全麦面包 324

天然酵母大蒜面包 326

天然酵母黑芝麻棍子面包 329

天然酵母葡萄干吐司 332

天然酵母乡村面包 334

天然酵母热狗卷 336

天然酵母鲜奶油吐司 338

奶油香松厚片吐司 340

天然酵母洋葱培根吐司 341

天然酵母黑麦杂粮面包 344

天然酵母骨头培根起司面包 346

天然酵母蕙仁面包 348

天然酵母拖鞋面包 350

其他类面包

Other Kinds of Bread

咖啡韩国面包 354

蜜橘贝果 356

纽约贝果 359

贝果夹蛋早餐 361

蓝莓贝果与玉米起司贝果 362

口袋面包 365

印度烤饼 368

附录

Appendix

附录一 面包再利用

蜂蜜面包干 370

巧克力杏仁条 371

面包脆饼 372

面包鲜蔬沙拉 374

恺撒沙拉 375

附录二 果酱的制作

蜜渍橙皮 376

红酒无花果果酱 377

草莓果酱 378

甜柠檬果酱 379

蜜橘皮 380

百香果果酱 381

苹果果酱 382

柠檬果酱 383

桑葚果酱 384

蜜橘果酱 385

附录三 面包烘焙新手常见问题答疑 386

附录四 简单的包装技巧 391

使用本书之前你必须知道的事

Foreword

本书材料单位标示方式

克→g; 毫升→mL; 升→L

重量换算

- 1千克(1kg) = 1000克(1000g)
- 1斤 = 10两 = 500g; 1两 = 50g

容积换算

- 1L = 1000mL; 1杯 = 240mL = 16大匙
- 1大匙 = 15mL = 3小匙
- 1小匙 = 5mL

圆形烤模容积换算

- 1英寸 = 2.54cm

一般我们所说的“几英寸”蛋糕是指蛋糕的直径。英寸不是法定计量单位,但考虑到行业惯例,本书予以保留。磅也不是法定计量单位,1磅=454g。

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
- 8英寸圆形烤模分量×0.6=6英寸圆形烤模分量
- 8英寸圆形烤模分量×1.3=9英寸圆形烤模分量
- 8英寸圆形烤模分量×1.6=10英寸圆形烤模分量
- 圆形烤模体积计算: $3.14 \times \text{半径的平方} \times \text{高度} = \text{体积}$

食材容积与重量换算表

单位: g

食材 \ 量匙	1大匙	1小匙	1/2小匙	1/4小匙
水	15	5	2.5	1.3
牛奶	15	5	2.5	1.3
低筋面粉	12	4	2	1
黏米粉	10	3.3	1.7	0.8
糯米粉	10	3.3	1.7	0.8
绿茶粉	6	2	1	0.5
玉米淀粉	10	3.3	1.7	0.8
奶粉	7	2.3	1.2	0.6
无糖可可粉	7	2.3	1.2	0.6
淀粉	10	3.3	1.7	0.8
肉桂粉	6	2	1	0.5
细砂糖	7.5	2.5	1.3	0.6
蜂蜜	22	7.3	3.7	1.8

食材 \ 量匙	1大匙	1小匙	1/2小匙	1/4小匙
枫糖浆	20	6.7	3.3	1.7
奶油	13	4.3	2.2	1.1
朗姆酒	14	4.7	2.3	1.2
白兰地	14	4.7	2.3	1.2
盐	15	5	2.5	1.3
柠檬汁	15	5	2.5	1.3
速发干酵母	9	3	1.5	0.8
泡打粉	9	3	1.5	0.8
小苏打粉	7.5	2.5	1.3	0.6
塔塔粉	9	3	1.5	0.8
植物油	13	4.3	2.2	1.2
固体油脂	13	4.3	2.2	1.1

备注: 奶油1小条=113.5g; 奶油4小条=1磅=454g

烘焙工具 图鉴

About the Equipments

以下为您介绍本书中会使用到的器具，供新手参考。好用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，再依照自己希望制作的成品进行适当添购。

烤箱（图1）一般家中有能够烤整鸡、容积为24L以上的家用烤箱，就可以烘烤面包和蛋糕了。有上下火独立温度控制的烤箱更好。书中标示的温度大部分是上下火选用相同的温度，除非有特殊要求的成品才会特别注明。烤箱最基本要求：烤箱门必须能紧密闭合，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。

秤（图2）分为微量秤与普通秤。普通秤最小可以称量10g，微量秤（电子秤）最小可称量1g。准确称量材料非常重要，称量时要扣除盛装容器的重量。

量杯（图3和图4）用于称量液体材料，使用量杯时，眼睛必须平视观察刻度。除了不锈钢材质的量杯，最好再准备一个玻璃材质的，方便放入微波炉中加热。

量匙（图5）一般一套量匙有4把：按容积分为1大匙（15mL）、1小匙（5mL）、1/2小匙（2.5mL）和1/4小匙（1.25mL）。使用量匙称量材料时可以多舀一些，再用小刀或汤匙背刮平为准。

搅拌用钢盆（图6）最好准备直径为30cm的大钢盆1个，直径为20cm的中型钢盆2个。不锈钢材质既耐用也好清洗。钢盆底部需呈圆弧形才适宜操作，搅打时不会有死角。



1



2



3



4



5



6

玻璃或陶瓷小器皿（图7）称量或盛装材料时使用，也方便放入微波炉中加热。

打蛋器（图8）网状钢丝容易将材料搅拌至起泡或混合均匀。

手提式电动打蛋器（图9）可代替手动打蛋器，既省时又省力。但电动打蛋器只能用于搅拌混合稀面糊，如打发蛋白霜、打发蛋液与拌匀糖油面粉等。千万不能用于搅拌面包面团，以免损坏机器。

桌上型家用搅拌机（图10）搅拌机动力大，除了可以打发蛋白霜、打鲜奶油及混合蛋糕面糊之外，还可以搅拌面包面团，能帮你省不少力。可依照家中人数挑选适合的机型。较大容积的搅拌机有一个缺点，就是想制作少量西点时没办法搅打。因为使用搅拌机时，必须要有一定分量的材料才搅打得起来。例如，打发蛋白霜必须要4个蛋白才能使用搅拌机，低于4个蛋白就需使用电动打蛋器。容量越大的搅拌机就需要越多分量的材料才能使用。

计时器（图11）做面包或蛋糕时，用它来提醒时间。最好准备两个以上，使用时会更方便。

分蛋器（图12）可以快速有效地分离蛋白与蛋黄。当然，手也是很好的分蛋器，利用手指的隙缝可以方便地分开蛋黄与蛋白。

过滤筛网（图13）制作蛋糕前，一定要将粉类材料过筛，去除其中的结块与颗粒，成品才会质地均匀。也可用于在面包成品上筛糖粉装饰。

塑料刮刀（图14）用于混合搅拌面糊材料，也可将钢盆中的材料刮取干净，最好选择软硬适中的材质。



7



8



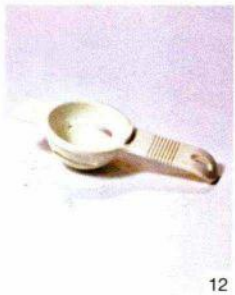
9



10



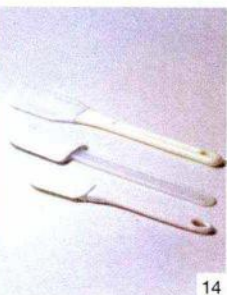
11



12



13



14

擀面杖（图15）粗细擀面杖各准备1根，视面团大小或分量不同选择使用。可将面团擀成适合的形状、大小及厚度。

刮板与切面刀（图16）可用于切割面团或将粘在桌上的面团铲起，也可以用于切拌混合奶油与面粉。最好选择底部两端呈圆角状的，可以沿着钢盆底部将材料均匀地刮起。平的一面可以当面团切板或抹平蛋糕面糊使用。

刷子（图17）有软毛与硅胶两种材质，硅胶材质好清洁，易保存。常用于在面包表面涂抹蛋液及刷去多余的粉类时使用。

木匙（图18）长时间熬煮材料时使用，木质不容易导热，可以避免烫伤。

抹刀（图19）将奶油霜与蛋黄酱等材料涂抹在面包表面时使用。

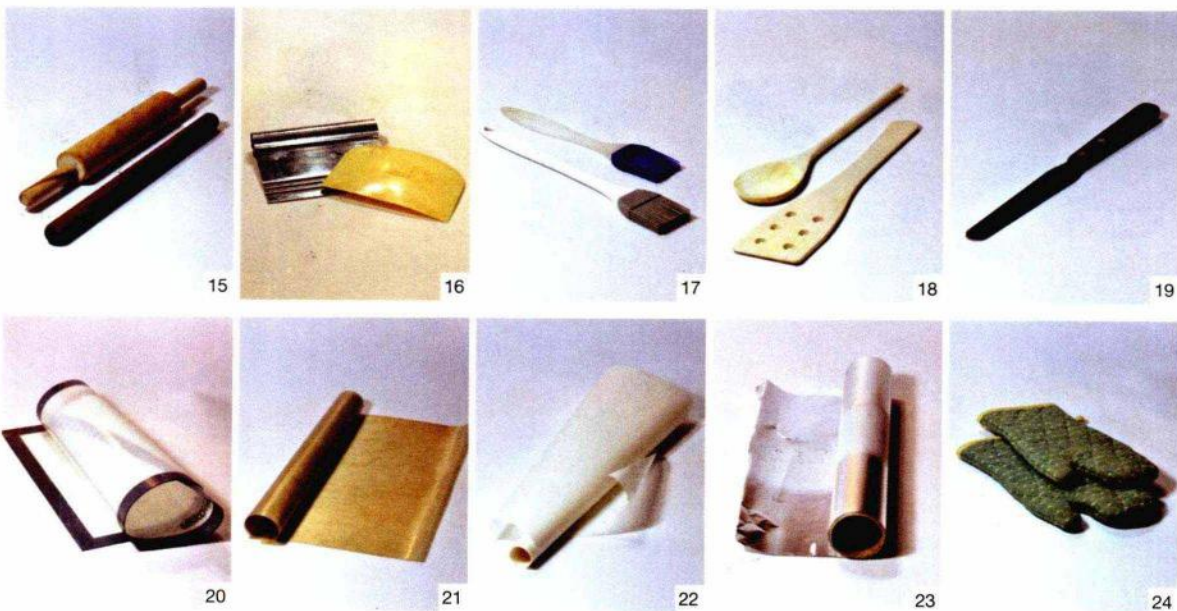
硅胶防粘烤工作垫（图20）防滑且耐高温，使用方便又易清洁。适合垫在工作台上，甩打面团或揉面时使用。注意，不可以用尖锐的东西切割，以免损坏。

防粘烘焙布（图21）避免成品底部粘烤盘，可依烤盘尺寸自己裁剪。清洗干净后能重复使用。

防粘烘焙纸（图22）此为一次性抛弃型的，可以避免成品底部粘烤盘，大多是卷筒式，可以依照烤盘尺寸裁剪。

锡箔纸（图23）包裹烤模或垫在烤盘底部使用。

厚手套（图24）从烤箱中拿取刚烤好的成品时使用，材质要厚一点才能避免烫伤。



网架（图25）面包烤好后，移出烤盘，要放在网架上散热晾凉。

切面包刀（图26）选择较长的锯齿状切面包刀，可以把面包切得很平整。

钢尺（图27）尺上有刻度，方便测量及分割面团时使用，不锈钢材质既耐用又易清洗。

滚轮刀（图28）切割面团或比萨时使用，有锯齿形及标准形两种。

不可分离式烤模 可以作为面包模使用。

- a. 圆形蛋糕模（图29）
- b. 花形中空烤模（图30）
- c. 长方形烤模（图31）
- d. 方形烤模（图32）

吐司模（图33）烘烤吐司专用模具，可依个人喜好选择使用，烘烤出带盖方形吐司或不带盖的圆顶吐司。

藤篮（图34）制作面包时，将面团放在藤篮内发酵，有助于塑形成特定的样式。



25



26



27



28



29



30



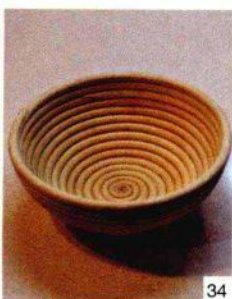
31



32



33



34

烘焙材料 图鉴

About the Ingredients

面包美味与否，完全依赖于材料的特性与风味，所以使用新鲜的材料是成品成功的关键。只要了解各种材料的特性，就能降低烘焙失败的概率。

粉类 Flour

高筋面粉 (图1) 蛋白质含量最高，为11%~13%，适合制作面包和油条等。高筋面粉中的蛋白质会因为搓揉甩打而慢慢联结成链状，经酵母作用产生二氧化碳，使面筋膨胀，形成面包中独特的松软气孔。

中筋面粉 (图2) 蛋白质含量次高，为10%~11.5%，适合制作中式面点。

低筋面粉 (图3) 蛋白质含量最低，约5.8%以下，面粉筋性最低，适合制作饼干和蛋糕类质地酥松的产品。面包中添加少许低筋面粉，可以降低筋性，方便整形操作。

全麦面粉 (图4) 是用整粒麦子磨制而成的，包含了麦粒的全部营养。制作面包时适量添加全麦面粉，可以满足高纤维的需求。筋性接近中筋面粉。

小麦胚芽 (图5) 是麦子发芽成种子的部位，含有优质的蛋白质，富含维生素与微量元素。

黑麦与裸麦粉 (图6) 是将多种谷物研磨后混合而成的。烘焙材料店有售，适量添加，可做成健康的欧式面包。

各式各样杂粮粉 (图7) 指黄豆粉、黑芝麻粉和亚麻子粉等。粉状的特性使杂粮粉更方便添加在面包中。



即食燕麦 (图8) 燕麦富含膳食纤维, 煮成糊状后加入面包材料中, 可使面包更柔软, 保湿性佳。

糖类 Sugar

细砂糖 (图9) 糖在面包制作中, 除了可增加甜味, 还有柔软和膨胀的效果, 可以保持材料中的水分, 延缓成品干燥老化。细砂糖精制度高, 颗粒大小适中, 具有清爽的甜味, 容易与其他材料混合均匀, 最适合用于面包烘焙。

黄砂糖 (图10) 含有少量矿物质和有机物, 因此呈淡褐色。因为颗粒较粗, 不适合制作西点。若要添加在面包材料中, 必须先放入液体材料中使之溶化。

红糖 (图11) 红糖是没有经过精制的粗糖, 矿物质含量更丰富, 颜色呈深咖啡色。

糖粉 (图12) 将细砂糖磨成更细的粉末, 适合制作口感细致的点心。若其中添加少许淀粉, 可以为面包做装饰, 不怕潮湿。

蜂蜜 (图13) 用于烘焙, 可增加特殊风味。

枫糖蜜 (图14) 采收自枫树的汁液, 具有特殊的风味与香气。

麦芽糖 (图15) 属于双糖, 是酵母最喜欢的双葡萄糖, 代替砂糖使用, 酵母会发得更好。甜度比蔗糖低, 呈金黄色, 富有光泽, 有黏性。



油脂类 Oil Fats

无盐奶油与含盐奶油（图16）动物性油脂是从鲜奶中脂肪含量最丰富的一层中提炼出来的，分为含盐奶油与无盐奶油两种。如果配方中奶油分量不多，使用含盐奶油或无盐奶油均可；若分量较多，最好使用无盐奶油，才不会影响成品的风味。

植物性油脂（图17）植物性油脂属于液状油脂，如色拉油、花生油、橄榄油、葡萄子油或菜子油等，可加入面包或蛋糕材料中，代替动物性油脂。

动物性鲜奶油（图18）动物性鲜奶油从鲜奶中提炼而来，口感比植物性鲜奶油佳。适合加热使用，打发时需要添加细砂糖才有甜味。可用于料理中，如制作白酱或浓汤等。动物性鲜奶油开封后要密封，放入冰箱冷藏保存，开口处要保持干净，用完马上放入冰箱，这样可以保存20~30天。千万不要冷冻，一冷冻就会出现油水分离现象而无法打发了。

奶类 Milk

牛奶（图19）可以用全脂奶粉冲泡或使用鲜牛奶。添加在面包材料中代替清水，可使面包更香软可口。

炼乳（图20）炼乳是鲜奶添加砂糖熬煮而成的浓缩制品，水分含量只有一般鲜奶的1/4。制作面包时，少量添加就可以获得浓郁的奶香味。

椰浆（图21）椰浆是从椰子肉中压榨出来的乳白色汁液，具有特殊的风味，含有糖分和油脂，有罐头及粉状两种。罐头的可以直接使用，粉状的要加清水调匀后使用。



16



17



18



19



20



21

常见起司类 Cheese

奶油起司（图22）从全脂牛奶中提炼而来，脂肪含量高，属于天然、未经熟成的新鲜起司。质地松软，奶味香醇，是最适合制作甜点的起司。

摩佐拉起司（图23）属于新鲜起司，传统原材料为水牛奶，现在大多用一般牛奶制作。新鲜的摩佐拉起司可与番茄及罗勒搭配，制作著名的意大利三色沙拉；也可以铺在比萨上，加热后呈柔软绵密的丝状。

切达起司（图24）原产于英国，属于硬质起司。色泽金黄，口味甘甜。放得越久，奶香味越浓重。

帕梅森起司（图25）原产于意大利，为硬质陈年起司，含水量低，味道香浓，可长时间保存。蛋白质含量丰富，可磨成粉末或切成薄片后用于料理中。

起司片（图26）起司片为加工起司，口味多且使用方便。

酵母类 Yeast

一般干酵母（图27）将纯化出来的酵母菌经过干燥制成，使用前用温水浸泡5分钟，再加入面粉中拌匀。

速发干酵母（图28）将纯化出来的酵母菌经过干燥制成，但可以缩短发酵时间，用量约为一般干酵母的一半。干酵母开封后必须密封，放入冰箱冷藏保存，以免受潮。



22



23



24



25



26



27



28

膨大剂 Swelling Agent

泡打粉 (图29) 泡打粉是由小苏打和适量塔塔粉组成的, 遇水会产生二氧化碳, 借此使面团与面糊膨胀, 让糕点产生蓬松的口感。

果干类 Dried Fruit Class

坚果类 (图30) 如开心果、核桃仁和杏仁等。购买时要注意保质期, 买回家应放入冰箱冷藏保存, 以免产生臭味。

大杏仁 大杏仁在西点中的使用率很高, 大杏仁与中式南北杏仁不同, 没有特殊且强烈的气味。大杏仁带有浓郁的坚果香, 很适合添加在糕点中增加风味, 但需放入冰箱冷藏保存。常见有以下几种形式:

- a. 整颗不去皮的 (图31)。
- b. 去皮后切成片, 适合制作杏仁瓦片酥和装饰成品表面 (图32)。
- c. 去皮后切成粒, 适合用于丰富饼干的口感和装饰成品表面 (图33)。
- d. 磨成粉, 适合添加在蛋糕中及制作马卡龙等 (图34)。

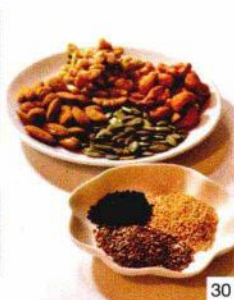
干燥水果干 (图35和图36) 如蔓越莓干、杏干、桂圆干、葡萄干与无花果干等, 是将新鲜水果干燥制成 (不加糖)。天气潮湿时, 最好放入冰箱冷藏保存。

冷冻莓果 (图37) 由覆盆子、蓝莓和桑葚组成。如果买不到新鲜的, 使用冷冻莓果也很方便。可以直接打成汁或加糖熬煮, 添加在西点中以增添风味。

各式水果罐头 (图38) 用糖水腌渍的水果, 可代替新鲜水果使用。



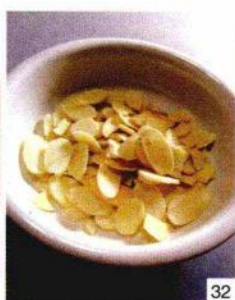
29



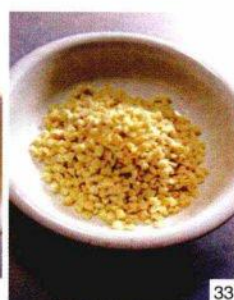
30



31



32



33



34



35



36



37



38

巧克力 Chocolate

无糖纯可可粉 (图39) 巧克力豆去除其中的可可脂后, 将剩余的部分磨成粉, 即可制成无糖纯可可粉, 适合制作糕点时使用。

巧克力块 分为调温型与非调温型两种。调温型巧克力 (图40) 含有丰富的可可脂, 必须注意控制加热时的温度, 使巧克力内部的结晶达到稳定, 制作的巧克力成品才有光泽。非调温型巧克力 (图41) 使用方式比较简单, 但是加热时温度也不能超过50℃, 更不能加热过久, 否则会出现油脂分离现象并失去光泽。

耐烤巧克力豆 (图42) 甜度较低, 可以混入面团中, 烘焙时不易熔化。

速溶咖啡粉 (图43) 香气与味道较重。使用前, 用材料中的热水或热牛奶调溶, 以制成咖啡口味的点心。

抹茶粉 (图44) 将天然绿茶研磨成粉末状即可, 微苦中带有清新的茶香。适合制作日式风味的蛋糕与面包。

干燥香草料 Dry Vanilla

法香 (图45) 也称洋香芹, 是意大利料理与西式料理中常见的调味料。可改善食物的色泽及香气。

意大利综合干燥香草 (图46) 由罗勒、茴香、薰衣草、马郁兰、迷迭香、鼠尾草、风轮菜、百里香及牛至等香草植物组成。

椰子粉 (图47) 将椰子肉榨油后的剩余部分烘烤并切碎, 可用于装饰面包或制作椰子馅。

