



面包机的

基础面包+家常主食

诱惑

1

辣妈 (Shania) 著



- ◎ 一键搞定更方便
- ◎ 原料自选更放心
- ◎ 配方选取更健康——少糖、少油、选用低脂乳制品、原料替换、增加纤维素
- ◎ 玩转花样更多变——吐司、面包是基础，更有葱油饼、水煎包、牛肉卷、哈尔滨大饼……颠覆固有模式，面包机变出新玩法

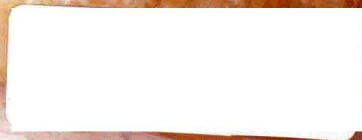


面包机的诱惑1

基础面包 + 家常主食

Bread maker

辣妈 (Shania) ◇ 著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

本书经由厦门零星图书策划有限公司代理，经台湾高宝书版集团正式授权，同意辽宁科学技术出版社有限责任公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

©2015, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由台湾高宝书版集团授权辽宁科学技术出版社在中国大陆范围内独家出版中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2015第62号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

面包机的诱惑. 1, 基础面包+家常主食 / 辣妈(shania)

著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5381-9334-3

I. ①面… II. ①辣… III. ①面包—制作 ②主食—
食谱 IV. ①TS213.2②TS972.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第163540号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁新华印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 10

字 数: 235千字

出版时间: 2015年9月第1版

印刷时间: 2015年9月第1次印刷

责任编辑: 郭莹

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 袁淑

责任校对: 合力

书 号: ISBN 978-7-5381-9334-3

定 价: 39.80元

投稿热线: 024-23280258 联系人: 郭莹
邮购热线: 024-23284502
投稿QQ: 765467383

目录 Contents



前言 2

Chapter 1

第1章 面包烘焙大进化

- 简易的烘焙工具 10
主要原料与食材 12
面包机零失败秘诀 14

Chapter 2

第2章 一指搞定的经典吐司

01. 原味白吐司 18
02. 汤种白吐司 20
03. 中种法白吐司 22
04. 法国吐司 24
05. 小麦麸皮吐司 25
06. 山茶花吐司 26
07. 松饼粉吐司 27
08. 葡萄干吐司 28
09. 核桃吐司 29
10. 豆浆黑芝麻吐司 30
11. 胡萝卜吐司 31
12. 西红柿意式香料吐司 32
13. 鲜奶南瓜吐司 34
14. 鸡蛋吐司 36
15. 鲜奶吐司 37



- 16. 燕麦核桃吐司 38
- 17. 养乐多圣女果吐司 40
- 18. 米面包吐司 41
- 19. 苹果核桃吐司 42
- 20. 红酒桂圆吐司 43
- 21. 蜂蜜吐司 44
- 22. 汤种芒果吐司 45
- 23. 特浓可可吐司 46
- 24. 卡士达吐司 48
- 25. 黑糖葡萄干吐司 49



Chapter 3

第3章 营养丰富的整形吐司

- 26. 手撕巧克力吐司 53
- 27. 抹茶红豆吐司 54
- 28. 杏仁地瓜吐司 57
- 29. 葵花子奶酪吐司 58
- 30. 肉松奶酥吐司 60
- 31. 红豆奶酪吐司 62
- 32. 蔓越莓双色吐司 64
- 33. 墨西哥芋泥吐司 66
- 34. 洋葱火腿奶酪吐司 68
- 35. 苹果巧克力菠萝吐司 70



第4章 创意满点的整形面包

- 36. 玄米油餐包 75
- 37. 黑糖坚果面包 76
- 38. 辫子面包 78
- 39. 微笑巧克力面包 80
- 40. 奶油小餐包 82
- 41. 菠萝甜味卷 85
- 42. 美味汉堡 86
- 43. 英式玛芬 88
- 44. 杏鲍菇比萨 90
- 45. 夏威夷爱心比萨 92
- 46. 奶酪牛肉卷 94
- 47. 印度烤饼 96
- 48. 热狗面包 98
- 49. 布丁面包 100



第5章 美味地道的中式料理

- 50. 葱油饼 104
- 51. 芝麻烧饼 106
- 52. 韭菜盒子 108
- 53. 刀切面 111
- 54. 水煎包 112
- 55. 葱烧饼 114
- 56. 哈尔滨大饼 116
- 57. 坚果馒头 118
- 58. 巧克力爆浆馒头 121



Chapter 6

第6章 悠闲时光的糕饼点心

- 59. 巧克力球饼干 124
- 60. 燕麦葡萄饼干 126
- 61. 比利时松饼 128
- 62. 奶酪蛋糕 130
- 63. 伯爵奶茶磅蛋糕 132

Chapter 7

第7章 剩余食材巧变身

- 64. 葡萄干面包条 136
- 65. 酥脆芝麻面包条 138
- 66. 枫糖法式吐司 139
- 67. 法式热狗吐司卷 140
- 68. 杏仁奶酥吐司片 141
- 69. 巧克力核桃吐司 143
- 70. 西班牙 TAPAS 145
- 71. 可可棉花糖吐司 146
- 72. 布丁吐司 147



Chapter 8

第8章 零失误自制酱料

- 73. 菠萝果酱 150
- 74. 蓝莓果酱 152
- 75. 苹果果酱 154
- 76. 地瓜馅 154
- 77. 奶酥馅 155
- 78. 卡士达酱 156
- 79. 墨西哥蛋糕糊 157
- 80. 巧克力菠萝皮 158



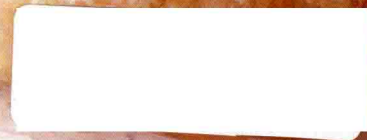


面包机的诱惑1

基础面包 + 家常主食

Bread maker

辣妈 (Shania) ◇ 著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳

前言

或许这么说听起来是有点夸张，但……是真的！面包机改变了我的下半辈子！

我的妈妈非常前卫，1992年买了一台面包机，那时我才上高中。时光飞逝……我已30多岁了，但一直是个对烘焙不感兴趣的人。

没想到命运安排得如此有趣，在我生了第一个小孩之后，因为要喂母乳，假日时无心外出，在家又觉得无聊……当时喂母乳时胃口特别好，突然怀念高中时代，清晨面包正在面包机里面烘烤，被面包味儿香到醒来的那种幸福感，于是跟妈妈借来已经15年古董级的面包机，仔细看着已经泛黄的说明书，勇敢地尝试自己做面包，对于烘焙超级菜鸟的我，带着既期待又怕失败的心情……竟然幸运的成功了！白吐司面包发得很漂亮，又吃得到我最爱的面粉香！

原来真的可以简单投料，不需要任何技术，就可以吃到好吃的面包，烘焙……似乎比我想象的更平易近人。就这样，我开始尝试了很多配方。无意间玩出兴趣，没上过烘焙课，就这样开始了我的烘焙人生。

自2009年我开始写“辣妈Shania”博客，分享烘焙的心得与经验。到目前为止，最受欢迎文章是《辣妈的面包机食谱大全》。因为对于这一切有满满的热忱，我离开了13年金融业的工作，全新投入“面包机·烘焙·博客”。

最近一两年，人们对于食物安全问题更加重视，不想在无形中食用太多的添加剂，因此面包机大为流行。另外，面包机满足了忙碌的现代人的两个重要需求——方便及健康，故家庭烘焙成了现在最热门的话题。

买了面包机之后，更重要的是如何持之以恒地继续使用下去，面包要有十足的变化性，这时食谱就扮演着重要的角色喽！



这本食谱，可以让面包有更多的变化，但又不离面包机本身的精神——简单、健康。

目前市面上的面包机食谱，以西式面包为主，所以我另外增加了中式的料理，不仅如此，还加入了辣妈多年瘦身的经验，帮大家算好热量，并告诉大家怎么吃对健康最有益。

这本食谱的主要诉求——



- **简单** 看了就想马上动手，满足忙碌的上班族，同时必须兼顾工作与家庭的需求。
- **多变** 面包机搭配烤箱、平底锅就可以变出更多美味，不是只能做吐司哦！
- **健康** 少油少糖，吃得健康。
- **选材容易** 选用当地的食材，做出中式面食料理。
- **低卡** 辣妈一直坚持健身，并研究怎么吃才能保持身材。面包当作早餐中的主食，食谱里面会兼顾营养均衡，标注热量，并建议早餐应该怎么吃。

对于面包机烘焙，辣妈有满满的热忱，面包机改变了我及家人的生活，希望这一切的快乐、心得完整地与读者分享，让我们一起享受简单烘焙带来的健康与快乐的生活吧！

辣妈 shania

特别提示 本书提倡的是“追求健康、创意生活”的理念。辣妈 shania 在本书中使用的是松下品牌的面包机，不同品牌的面包机在操作上可能有所差异，请大家灵活运用。期待您发挥创造力，做出更多美味的百变料理！☺



目录

Contents



前言 2

Chapter 1

第1章 面包烘焙大进化

- 简易的烘焙工具 10
主要原料与食材 12
面包机零失败秘诀 14

Chapter 2

第2章 一指搞定的经典吐司

01. 原味白吐司 18
02. 汤种白吐司 20
03. 中种法白吐司 22
04. 法国吐司 24
05. 小麦麸皮吐司 25
06. 山茶花吐司 26
07. 松饼粉吐司 27
08. 葡萄干吐司 28
09. 核桃吐司 29
10. 豆浆黑芝麻吐司 30
11. 胡萝卜吐司 31
12. 西红柿意式香料吐司 32
13. 鲜奶南瓜吐司 34
14. 鸡蛋吐司 36
15. 鲜奶吐司 37



- 16. 燕麦核桃吐司 38
- 17. 养乐多圣女果吐司 40
- 18. 米面包吐司 41
- 19. 苹果核桃吐司 42
- 20. 红酒桂圆吐司 43
- 21. 蜂蜜吐司 44
- 22. 汤种芒果吐司 45
- 23. 特浓可可吐司 46
- 24. 卡士达吐司 48
- 25. 黑糖葡萄干吐司 49

Chapter 3

第3章 营养丰富的整形吐司

- 26. 手撕巧克力吐司 53
- 27. 抹茶红豆吐司 54
- 28. 杏仁地瓜吐司 57
- 29. 葵花子奶酪吐司 58
- 30. 肉松奶酥吐司 60
- 31. 红豆奶酪吐司 62
- 32. 蔓越莓双色吐司 64
- 33. 墨西哥芋泥吐司 66
- 34. 洋葱火腿奶酪吐司 68
- 35. 苹果巧克力菠萝吐司 70



Chapter 4

第4章 创意满点的整形面包

- 36. 玄米晚餐包 75
- 37. 黑糖坚果面包 76
- 38. 辫子面包 78
- 39. 微笑巧克力面包 80
- 40. 奶油小餐包 82
- 41. 菠萝甜味卷 85
- 42. 美味汉堡 86
- 43. 英式玛芬 88
- 44. 杏鲍菇比萨 90
- 45. 夏威夷爱心比萨 92
- 46. 奶酪牛肉卷 94
- 47. 印度烤饼 96
- 48. 热狗面包 98
- 49. 布丁面包 100



Chapter 5

第5章 美味地道的中式料理

- 50. 葱油饼 104
- 51. 芝麻烧饼 106
- 52. 韭菜盒子 108
- 53. 刀切面 111
- 54. 水煎包 112
- 55. 葱烧饼 114
- 56. 哈尔滨大饼 116
- 57. 坚果馒头 118
- 58. 巧克力爆浆馒头 121



Chapter 6

第6章 悠闲时光的糕饼点心

- 59. 巧克力球饼干 124
- 60. 燕麦葡萄饼干 126
- 61. 比利时松饼 128
- 62. 奶酪蛋糕 130
- 63. 伯爵奶茶磅蛋糕 132

Chapter 7

第7章 剩余食材巧变身

- 64. 葡萄干面包条 136
- 65. 酥脆芝麻面包条 138
- 66. 枫糖法式吐司 139
- 67. 法式热狗吐司卷 140
- 68. 杏仁奶酥吐司片 141
- 69. 巧克力核桃吐司 143
- 70. 西班牙 TAPAS 145
- 71. 可可棉花糖吐司 146
- 72. 布丁吐司 147



Chapter 8

第8章 零失误自制酱料

- 73. 菠萝果酱 150
- 74. 蓝莓果酱 152
- 75. 苹果果酱 154
- 76. 地瓜馅 154
- 77. 奶酥馅 155
- 78. 卡士达酱 156
- 79. 墨西哥蛋糕糊 157
- 80. 巧克力菠萝皮 158





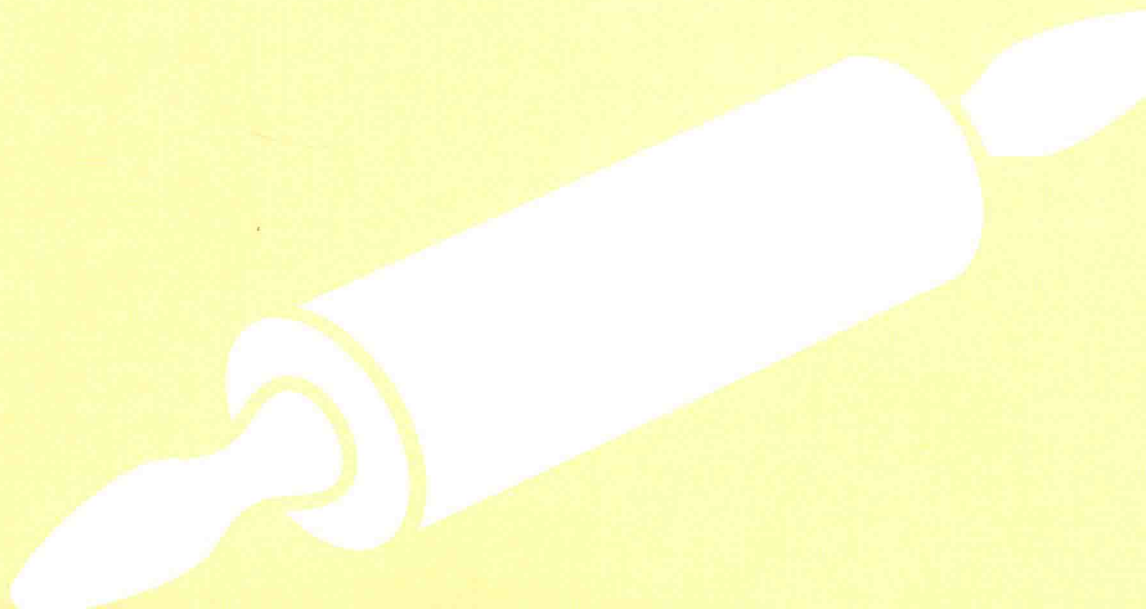
Chapter 1

第1章

面包烘焙大进化



- 简易的烘焙工具
- 主要原料与食材
- 面包机零失败秘诀



简易的烘焙工具



量匙

少量的材料可以使用量匙来衡量，像是一汤匙或是一茶匙，购买面包机时，大多会随机附赠。



擀面杖

塑料制的擀面杖较少有发霉的问题。



刮板

在分割面团、整形时使用。



烘焙纸

面包整形之后可以放到烘焙纸上面，以防面团粘黏。有时也可以直接用来包装面包，让面包更具有自制的感觉。



电子秤

为了精准做出好吃的面包，电子秤是必备的器具！



面包刀

面包刀有特殊的锯齿状，能切割出漂亮的切面。