

# Breads

## 新手面包

王森 主编

我爱  
烘焙

我爱  
烘焙

*Breads*

· 新手面包 ·

王森 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

新手面包 / 王森主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5184-0753-8

I. ①新… II. ①王… III. ①面包-制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第284939号

责任编辑: 张 磊            策划编辑: 马 妍  
文字编辑: 方朋飞            责任终审: 张乃东            封面设计: 奇文云海  
版式设计: 锋尚设计            责任校对: 燕 杰            责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年5月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 11.25

字 数: 184千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0753-8 定价: 45.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

151052S1X101ZBW



## 目录 Contents

家庭面包理论	面包基本类型	8
	<b>8</b> 常用工具	9
	基本材料	10
	面包制作方法	13

### -( 7 款 )-

超级健康	多谷杏仁面包圈	18
养生的面包	红梅香榭	21
	<b>17</b> 核桃软面包	24
	黑芝麻软包	26
	玫瑰杏仁	28
	奶香核桃	30
	紫薯软包	32

### -( 7 款 )-

充满水果	法式葡萄面包	36
香味的面包	榴梿麦香	39
	<b>35</b> 酒香提子辫子	42
	莲蓉棒	44
	巧克力菠萝	46
	乳香提子包	48
	乡村提子	50

### -( 14 款 )-

富有营养的	火腿沙拉面包	54
火腿芝士面包	焗烤热狗	56
	<b>53</b> 可爱多	58

肉松沙拉面包 61  
奶油芝士玉米 64  
南瓜芝士 66  
培根芝士卷 68  
匈牙利培根 70  
意式瑞尔火腿 72  
芝士橙香 74  
芝士培根 76  
芝士蔬菜圈 78  
芝士紫薯面包 80  
紫鱼烟肉烧 82

- (12款) -

各式各样的 花生酱包 86  
早餐包 奥利奥 89  
85 爆浆巧克力 92  
超级餐包 94  
红豆卡卡 96  
蜂蜜面包 98  
抹茶红豆烧 100  
软式干酪 102  
辛松料理 104  
椰丝酸奶包 106  
原味牛奶哈斯 108  
椰香那那 110

- (6款) -

简单易做 辣金枪鱼比萨 114  
又好吃的比萨 夏威夷风情比萨 116  
113 意大利全肉比萨 118  
意大利蘑菇培根比萨 120  
意式萨拉米比萨 122  
美式比萨 124

- (10 款) -

- 经典欧洲 奥地利花环 128  
特产面包 国王面包 131  
**127** 德国辫子 134  
法兰克福卷 136  
墨西哥香肠 138  
诺蔓迪 140  
维也纳巧克力 142  
维也纳三角 144  
软式法国面包 146  
英国马蹄面包 148

- (3 款) -

- 像蛋糕一样 面包布丁 152  
香甜的面包 心语心愿 154  
**151** 巧克力多拿滋 156

- (10 款) -

- 最实惠的 红豆吐司 160  
家庭吐司 胡萝卜吐司 162  
**159** 蔓越莓核桃吐司 164  
葡萄干吐司 166  
蔬菜吐司 168  
酸奶吐司 170  
养生八谷吐司 172  
原味白吐司 174  
紫薯吐司 176  
双色吐司 178

我爱  
烘焙

*Breads*

· 新手面包 ·

王森 主编

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

新手面包 / 王森主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5184-0753-8

I. ①新… II. ①王… III. ①面包-制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第284939号

责任编辑: 张 磊            策划编辑: 马 妍  
文字编辑: 方朋飞           责任终审: 张乃柬           封面设计: 奇文云海  
版式设计: 锋尚设计        责任校对: 燕 杰           责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年5月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 11.25

字 数: 184千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0753-8 定价: 45.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

151052S1X101ZBW



## 序

总是有一款面包，可以抚慰我们的沮丧、拭去我们的泪水、加深我们的喜悦，让原本平凡如水的日子，瞬间变得有滋有味。

明媚的早晨，如果用面包的香气来唤醒我们沉睡的心灵，该是一件多么惬意的事情啊。倘若做面包的人是您至爱的家人，这种幸福的感觉会成倍地增长。

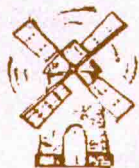
会羡慕别人的心灵手巧吗？还在面包橱窗前流连吗？尝试烘焙却因为太难而放弃？烘焙世界最吸引人之处，正在于充满了无限创意与可能，不受限于传统做法，一样能做出好吃的家庭面包。只需要简单的材料、简单的操作，就可以做出心中想要的美味。

本书从基础开始教会您怎样制作出适合家庭、早餐和下午茶的近七十款不同口味的面包，同时，还辅以各种材料与工具的介绍。深入浅出的讲解，简单易做且口感美味的面包，最适合忙碌于生活、工作的您，只要利用工作与家事之余的零碎时间来制作，就能轻松地把充满独特家庭味的面包端上餐桌。

在最温馨的家庭氛围里，请尽情品尝美味面包那无可取代的幸福味道吧！

王森





## 目录 Contents

家庭面包理论	面包基本类型	8
	8 常用工具	9
	基本材料	10
	面包制作方法	13

### - (7 款) -

超级健康	多谷杏仁面包圈	18
养生的面包	红梅香榭	21
	17 核桃软面包	24
	黑芝麻软包	26
	玫瑰杏仁	28
	奶香核桃	30
	紫薯软包	32

### - (7 款) -

充满水果	法式葡萄面包	36
香味的面包	榴梿麦香	39
	35 酒香提子辫子	42
	莲蓉棒	44
	巧克力菠萝	46
	乳香提子包	48
	乡村提子	50

### - (14 款) -

富有营养的	火腿沙拉面包	54
火腿芝士面包	焗烤热狗	56
	53 可爱多	58

肉松沙拉面包 61  
奶油芝士玉米 64  
南瓜芝士 66  
培根芝士卷 68  
匈牙利培根 70  
意式瑞尔火腿 72  
芝士橙香 74  
芝士培根 76  
芝士蔬菜圈 78  
芝士紫薯面包 80  
紫鱼烟肉烧 82

- (12款) -

各式各样的 花生酱包 86  
早餐包 奥利奥 89  
85 爆浆巧克力 92  
超级餐包 94  
红豆卡卡 96  
蜂蜜面包 98  
抹茶红豆烧 100  
软式干酪 102  
辛松料理 104  
椰丝酸奶包 106  
原味牛奶哈斯 108  
椰香那那 110

- (6款) -

简单易做 辣金枪鱼比萨 114  
又好吃的比萨 夏威夷风情比萨 116  
113 意大利全肉比萨 118  
意大利蘑菇培根比萨 120  
意式萨拉米比萨 122  
美式比萨 124

- (10 款) -

- 经典欧洲 奥地利花环 128  
特产面包 国王面包 131  
127 德国辫子 134  
法兰克福卷 136  
墨西哥香肠 138  
诺蔓迪 140  
维也纳巧克力 142  
维也纳三角 144  
软式法国面包 146  
英国马蹄面包 148

- (3 款) -

- 像蛋糕一样 面包布丁 152  
香甜的面包 心语心愿 154  
151 巧克力多拿滋 156

- (10 款) -

- 最实惠的 红豆吐司 160  
家庭吐司 胡萝卜吐司 162  
159 蔓越莓核桃吐司 164  
葡萄干吐司 166  
蔬菜吐司 168  
酸奶吐司 170  
养生八谷吐司 172  
原味白吐司 174  
紫薯吐司 176  
双色吐司 178

## 面包基本类型



### 1. 甜面包

配方中含有大量糖及其他材料（如蛋、油脂等），具有口感香甜、组织柔软、富有弹性等特点的面包。

### 2. 吐司面包

也称配餐面包，食用时往往在上面涂上一层蒜泥或者用面包机烤一下，再佐以菜肴、抹酱。

### 3. 点心面包

多指休息或早餐时当点心的面包，配方中加入了较多的糖、油、鸡蛋、奶粉等高级原辅料，也称高档面包。

### 4. 餐包

一般用于正式宴会和讲究的餐食中。以小麦粉为主要原料，酵母、鸡蛋、油脂、果仁等为辅料，加水调制成面团，经过发酵、整形、成形、焙烤、冷却等过程加工而成的焙烤食品。

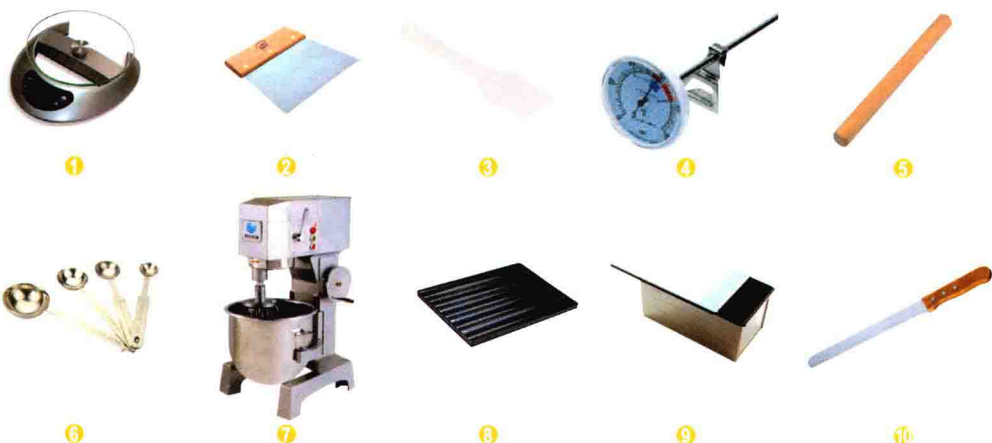
### 5. 快餐面包

为适应工作和快节奏生活应运而生的一类快餐食品，如三明治、汉堡包。

### 6. 欧式面包

个头较大，分量较重，颜色较深，表皮金黄而硬脆；面包内部组织柔软而有韧性，没有海绵似的感觉，空洞细密而均匀，可做主食食用。

## 常用工具



### 1. 称量工具

电子秤：建议使用以克为单位，可以称量 500~1000 克的数位式电子磅秤。如果具有称量时扣除容器重量的功能，用起来就更方便了。

### 2. 切面刀

用来切割面团，或在面团表面划上切口时用。有不锈钢、软铁、塑料三种材质的制品。

### 3. 毛刷

质地柔软，在烘焙前可以用来涂抹蛋液。刷面包时不能用塑料质地的毛刷，其很容易把发酵好的面包弄破而导致塌陷。

### 4. 温度计

测量最适合酵母菌繁殖的温度，及测量面团的温度时用。

### 5. 擀面杖

将面皮擀薄时使用。有木质与硬塑胶质两种材质。依需要可分为大、中、小等各种尺寸。选择要点：①表面必须是光滑的。②长度至少为 50 厘米。

### 6. 量匙

专用于较少量的干性材料称取，每组包括 4 支，分别为 1 大匙、1 小茶匙、1/2 小茶匙及 1/4 小茶匙。

### 7. 搅拌机

搅拌机附有桨状、钩状及网状三种搅拌器，其中桨状搅拌器多用于搅拌奶油或白油等糊类；钩状搅拌器则适用于制作吐司、面包类等的各种面糊的搅拌；而网状搅拌器则多用于蛋液、鲜奶油或蛋白的打发，为一般烘焙业

者最常使用。

### 8. 法国烤盘

用来制作法棍的专用烤盘，图中的烤盘为镀铝烤盘。

### 9. 吐司模

专用来做吐司的模具，有带盖与不带盖之分，最好是用不粘的吐司模，这样烤出的吐司外观好看且易于脱模。用带盖的模具时，通常在面包发到八分满时，再盖上盖子入炉烘烤。

### 10. 锯齿刀

划出面团表面的纹路及将烤好的面包切片、慕斯切块时的常用工具，有细齿与粗齿之分，通常情况下切吐司时用细齿刀为好。如果没有，用干净的美工刀来代替也行。

## 基本材料



### · 高筋面粉

一般情况下，小麦面粉的蛋白质含量为 11.5%~14.5% 时被称为高筋面粉。高筋面粉多用于制作面包，因为用蛋白质含量高的硬质小麦制成的面粉，可以形成有粘黏弹性的面团，这种面团不但吸水量高，而且可以经受长时间的强力搅拌，制成的面包大小最适合。



### · 糖

生活中提到糖，大都指的是砂糖，在烘焙行业里，基本上也是这样，但是在日本大多是指绵白糖。绵白糖是一种加入了转化糖后的蔗糖，日本菜和日本糕点使用的都是绵白糖。欧美的糕点和面包一般是用砂糖制作的，点心面包中也有使用绵白糖和红糖的，因面包的种类不同而异，还可以加入蜂蜜和枫糖浆等。

### · 糖的作用

#### 1. 酵母的营养源

砂糖是发酵时酵母的营养源，面团发酵的时候，酵母所含有的酶和砂糖发生反应分解成二氧化碳和酒精。二氧化碳使面团膨胀，酒精使面筋软化并产生独特的香味。砂糖在面包中最恰当的使用量一般是 5%~6%，如果多于或少于这个量，膨胀的效果会减弱。

#### 2. 赋予面包甜味

一般来说，制作甜面包时，使

它有甜味就会多放些糖。

#### 3. 延缓老化

糖具有保湿性，不仅能使面团变得紧实，还可以保持面包的柔软程度。

#### 4. 赋予面包色泽

烘烤成功的面包，一般都有黄金般的色泽，这个色泽不仅跟烘烤的温度和时间有关，也与能生成美德拉反应的糖有关。



## · 水的作用

### 1. 溶解材料的作用

在搅拌面团时，水可以溶解材料，使材料均一地分散在面团之内。

### 2. 制作面筋的作用

搅拌之后的结果就是小麦粉的蛋白质吸收了水分，致使醇溶蛋白和谷蛋白混合在一起后形成了面包的网状构造，形成面筋。

### 3. 调节面团的软硬度

小麦粉加水揉捏之后，其中的成分吸收水之后形成了面团，这个时候调节水的量就可以调

节面团的软硬度，面筋含有量多的高筋面粉，吸水量也比较高。

### 4. 调节面团的温度

面团的温度可以左右成形后的面团的体积，调节水的温度可以间接调节面团的温度，使面团达到合适的温度，从而更容易发酵。

### 5. 促进发酵

水中含有各种各样的无机盐，这些无机盐可以使面团收紧，也可以作为酵母的营养源促进发酵。



## · 盐的作用

### 1. 减缓酵母的活动

盐具有吸湿性，能吸收面团中的水分，因而减缓了酵母的活动。面团中加入过量的盐，将会抑制酵母的活动，导致制成的面包体积缩小。反之，如果不加盐，面团就会过早地发酵，变成松软和黏糊的面团。

### 2. 缩紧面团中的面筋

在面团中，适度收紧面筋后，面团会变得牢固，这样面团发酵的时候就会有很好的保持二氧化碳的能力，因此做成的面团具有一定的柔软度且具有弹性，同时，面包的内部结构细致，光泽度好。

### 3. 杀菌、抑制有害物质以及防止细菌繁殖的作用

盐可杀菌，在面团长时间发酵的时候，除去异常发酵时所产生的异臭味，还可抑制小麦粉中存在的损害酵母的物质，从而保护酵母。

### 4. 调整面包的味道

盐赋予了面包独特的风味，所以面包中如果没有放盐，就会变得无味。

### 5. 赋予面包良好的色泽

盐可以延缓糖的消耗，使面团里留有糖分，有利于烤出色泽优良的面包。