

新浪博客
千万人次
验证

新手 烘焙 入门

陈潇潇 著

面包篇

- 简单的原材料
- 超详细的步骤图
- 温馨的烘焙秘诀
- 带给你百分百的成功体验



海峡出版发行集团
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

新手 烘焙 入门

——面包篇

陈潇潇 著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

新手烘焙入门. 面包篇 /陈潇潇著. —福州: 福建科学技术出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5335-3896-5

I. ①新… II. ①陈… III. ①面包-烘焙 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第078598号

书 名	新手烘焙入门——面包篇
著 者	陈潇潇
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版	福建科学技术出版社装帧室
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889毫米 × 1194毫米 1 / 48
印 张	2
图 文	96码
版 次	2011年8月第1版
印 次	2011年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3896-5
定 价	10.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



前言

PREFACE

烘焙是奇妙的，和面，面团的发酵，整形，进烤箱，整个过程充满着未知，充满着期盼。直到最后，面团变魔术似的变成一款款精致的甜点，给人难以言表的幸福感觉。烘焙没有太高的门槛，即使你连一个鸡蛋都煎不好，只要认真照着书中的步骤做，一样可以完成一个个漂亮的小甜品。要是你有自己的创意，那更可以轻而易举地做出令人惊艳的甜点。

烘焙所需要的，就是一套基础的家庭烘焙器具，包括烤箱、量具等。这里介绍了 30 款十分容易制作的面包，不需要高超的技巧，不必担心会因小小的失误而造成失败。只要按照超详细的步骤图，关注最实用的小贴士，你就能体验成功的感觉啦！

暖暖的午后，泡杯清茶，屋里弥漫着烘焙的香味，一块蛋糕、几片点心，时光都变得那么惬意……

潇潇

2011 年 3 月



目 录 CONTENTS

常用烘焙工具 /1

常用烘焙材料及使用 /2

常用添加剂 /4

1. 牛奶哈司 /5

2. 奶酥吐司 /8

3. 肉松面包卷 /12

4. 豆沙花卷面包 /15

5. 牛角餐包 /18

6. 火腿面包 /21

7. 迷你墨西哥奶酥 /24

8. 香葱起司面包条 /28

9. 意式杂粮面包棒 /31

10. 石板街吐司 /34

11. 原味贝果 /37

12. 香酥菠萝包 /40

13. 朗姆葡萄干面包 /44

14. 牛奶花样小餐包 /48

15. 五谷杂粮面包 /50

16. 北海道吐司 /53

17. 零嘴面包棒 /56

18. 法棍 /58

19. 可颂面包 /61

20. 直接法葡萄吐司——之一次发酵 /64

21. 直接法葡萄吐司——之二次发酵 /67

22. 汤种牛奶吐司 /70

23. 奶油环形吐司 /72

24. 蔬菜三明治泡芙 /74

25. 螺纹吐司 /76

26. 超软玉米热狗卷 /80

27. 酥粒餐包 /82

28. 脆皮比萨 /84

29. 法式芝士球——老面法 /87

30. 维也纳巧克力面包 /90



常用烘焙工具



烤箱



电子厨房秤



量杯



量勺



面包机



电动打蛋器



手动打蛋器



干湿两用面粉筛 专用面粉筛



油纸



油布



打蛋盆



刮刀



刀具



擀面杖



烤箱温度计



蛋糕模



糖粉模



毛刷



裱花袋



比萨盘



土司模



饼干模



糖粉筛



乳酪模



裱花转台



仿贝印



倒扣叉

常用烘焙材料及使用

黄油：尽量选购无盐的黄油。人造植物黄油不如动物黄油健康。打发黄油时一定用糖粉，不能用砂糖，砂糖在黄油里是无法自行融化的。



鸡蛋的打发：分为全蛋打发和分蛋打发。分蛋打发分为蛋黄打发和蛋白打发。

鲜奶油的打发：一种是植物性奶油，由植物人工合成，越稳定的奶油里含的添加剂越多；另一种是动物性奶油，添加剂相对较少，打发的体积也小，打发和保存的环境要求复杂一些。动物性奶油的保存温度最好在 $2\sim 8^{\circ}\text{C}$ ，过热温度下不能打发，过冷温度下会冻成油水分离或打发体积不能有效膨胀。一般打发好的体积是原体积的 2 倍以上才算正常打发了。

面粉：烘焙的原料面粉大致分为三种：高筋面粉，中筋面粉，低筋面粉。

高筋面粉一般用于制作面包，其小麦蛋白含量较高，出筋度好，常用来作为防粘用的手粉。

中筋面粉一般用于制作面条、饺子、馒头、包子。

低筋面粉一般用于制作蓬松柔软的蛋糕、松脆的饼干等。

面团发酵：分为基础发酵、中间发酵和最后发酵。

基础发酵：也叫一次发酵，温度一般在 28°C 左右。如果温度高些那么达到实际使用的时间就会短些，反之温度低时时间会长些。基础发酵的体积一般会达到 4 倍左右，可以用手指蘸粉戳个洞观察，如果洞回缩明显，那么还未达到要求；如果洞回缩很少不明显，那么就是达到要求了。如果洞戳下后周围的面团出现大泡破裂和塌陷，那么就是发酵太过了。

中间发酵：也叫松弛，一般会出现在揉面团后，意为让面筋舒缓一下，让面团有更好的柔软度，不易在整型时过度紧绷导致面筋断裂，影响面团品质。室温高时，此步骤时间要相应缩短些。

最后发酵：这个步骤是面团在烤制前的最后一次发酵，注意发酵好的面团一定要轻轻操作或不操作直接烤制，以免发好的面团组织气泡破裂。没有经过基础发酵的面团这个步骤时间会花得比较长些，经过基础发酵作法的面团，这个步骤时间花的比较短，要灵活掌握。

常用添加剂

酵母：制作面包不可缺少的添加剂，其作用是发酵，使面团胀大。在酵母发酵的同时，会产生二氧化碳、酒精等物质，烘烤受热后，使烘焙物膨胀大，且带有独特的风味与香味。

泡打粉：又称泡大粉、发酵粉、发粉等。泡打粉是一种复合膨松剂，作用是释放出二氧化碳气体，让蛋糕或饼干在烤焙的时候体积膨胀起来。

苏打粉：一种白色的粉末，水溶液呈弱碱性，遇水或遇热释放出二氧化碳。苏打粉一经调制后须立刻烘烤，适用于巧克力或可可蛋糕等含酸性材料较多的配方中。

塔塔粉：一种酸性的白色粉末，制作蛋糕时用来中和蛋白的碱性，帮助鸡蛋起泡打发。

香草精：纯天然添加剂，由香草提炼出来，用于制作乳酪蛋糕、曲奇、戚风蛋糕等，味道非常好。



牛奶哈司





〔配料〕

材料 A：高筋面粉 210 克，低筋面粉 90 克，盐 6 克，糖 20 克，酵母 4 克，
蛋黄 15 克，牛奶 195 克

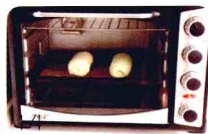
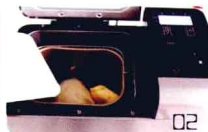
材料 B：黄油 24 克

〔烘焙〕

烤箱 200℃，约 23 分钟

〔制作方法〕

1. 将材料 A 揉面 15 分钟。
2. 加入材料 B 再揉 15 分钟。
3. 进行基础发酵 1 小时。
4. 取出轻按排气。
5. 将面团三等分。
6. 滚圆。
7. 盖上保鲜膜松弛 10 分钟。
8. 擀成圆饼形。
9. 三等分折起并收紧收口。
10. 再对折收紧收口。
11. 松弛 15 分钟左右。
12. 再纵向擀长。
13. 密实地卷起并收好收口。
14. 进行最后发酵。
15. 发至两倍大后表面刷上蛋液。
16. 纵向用刀割出五道长口。
17. 入烤箱烘焙。





奶酥吐司

这款吐司加了黄油和糖，奶味超浓，真的很香哦。



〔配料〕

- 奶酥馅部分： 黄油 40 克，糖 30 克，奶粉 40 克，盐 0.5 克，蛋 8 克
黄油 30 克，糖 30 克，盐 0.5 克，蛋 20 克，奶粉 5 克，低筋
- 酥皮部分： 面粉 50 克
- 种面团材料： 高筋面粉 170 克，酵母 2 克，水 102 克
- 主面团材料 A： 高筋面粉 43 克，糖 25 克，盐 3 克，奶粉 20 克，蛋 20 克，
牛奶 5 克
- 主面团材料 B： 黄油 20 克

〔烘焙〕

烤箱上下火 180℃，40~45 分钟





〔制作方法〕

奶酥馅部分：

1. 软化的黄油 + 糖打匀。
2. 分次加入全蛋液打匀。
3. 加入奶粉打匀。
4. 拌成团用保鲜膜包好冷藏至变硬。

酥皮部分：

5. 黄油和糖打发。
6. 分次加入蛋液并打匀。
7. 拌入低筋面粉。
8. 拌成面团后入冰箱冷藏备用。

面团部分：

9. 种面材料全部混合。
10. 揉成不粘手的状态（约 5 分钟）。
11. 加盖室温 28℃ 下发酵 2 小时。
12. 手指蘸粉戳个洞不回缩即完成。
13. 种面团 + 主面团材料 A 揉面 20 分钟。
14. 加入黄油后再揉 20 分钟。
15. 揉好后松弛 10 分钟。
16. 平均分成两份。

17. 将面团擀成圆饼状。

18. 三等分折起，并压紧。

19. 再对折压紧收口。

20. 松弛 10 分钟。

21. 纵向擀成长条状。

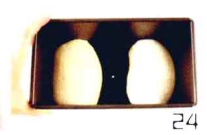
22. 抹上 50 克的奶酥馅。

23. 卷起并收紧收口。

24. 收口朝下分别放入吐司盒两边。

25~26. 最后发酵约 1 小时，至模具 8 分满时盖上一层酥皮，然后烘焙。







肉松面包卷

