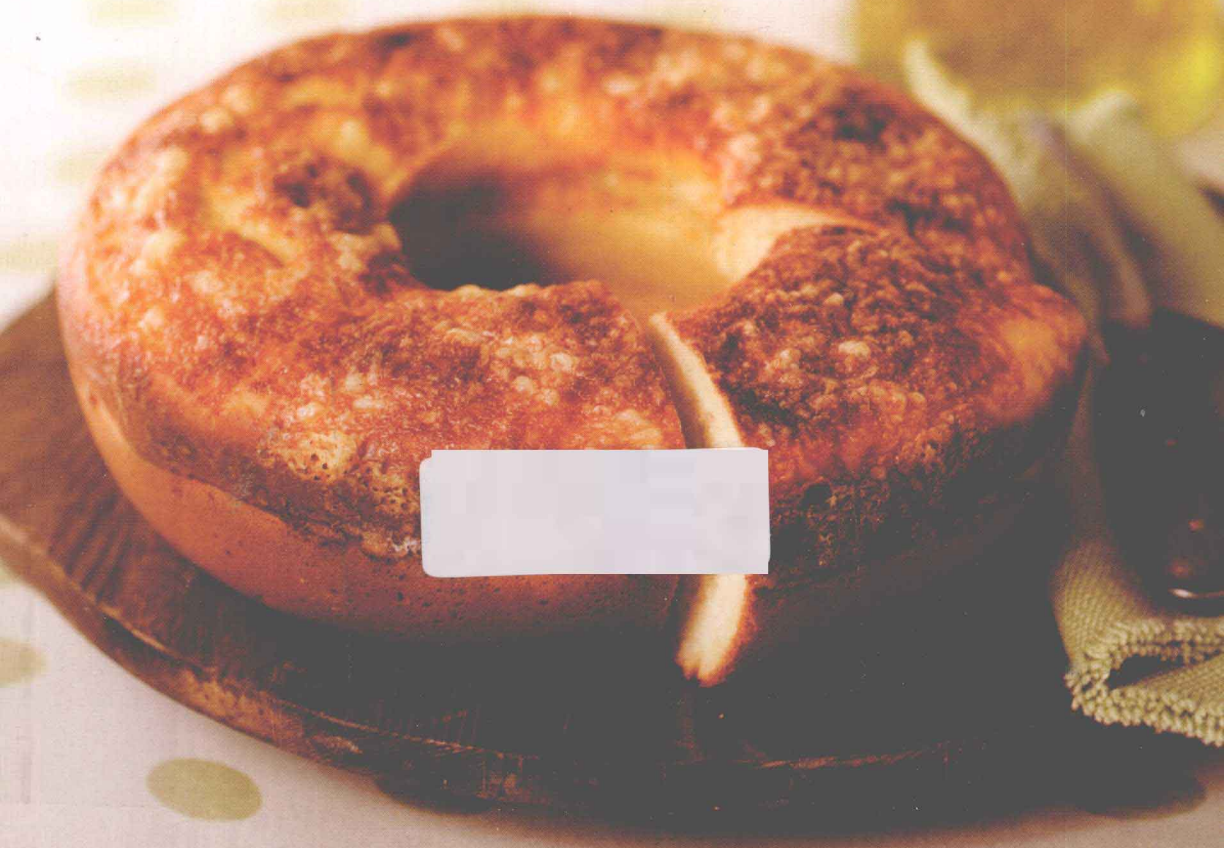


Healthy Bread

[韩]金永模 著
黄玉兰 译
张秉轩

金永模的 健康面包

不需要很多道具，简单、容易制作的天然发酵面包，不使用乳制品、面筋、奶酪的面包等。
让身心倍感幸福的好面包从这里开始……



김영모의 건강빵 金永模的健康面包

Copyright © 2010, Kim Young-Mo & The Dong-A Ilbo

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation copyright © 2012,

Liaoning Science and Technology Publishing House

Chinese simplified language translation rights arranged with The Dong-A ILBO
through Imprima Korea Agency

© 2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由韩国 The Dong-A ILBO 授权辽宁科学技术出版社在中国范
围内独家出版简体中文版本。

著作权合同登记号: 06-2011第87号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

金永模的健康面包 / (韩) 金永模著; 黄玉兰, 张秉轩
译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5381-7494-6

I. ①金… II. ①金… ②黄… ③张… III. ①面包—制
作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第101887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: 沈阳新华印刷厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 10.5

字 数: 100千字

出版时间: 2012年7月第1版

印刷时间: 2012年7月第1次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 袁 舒

责任校对: 尹 昭

书 号: ISBN 978-7-5381-7494-6

定 价: 45.00元

联系电话: 024-23284367 联系人: 康 倩 编辑

地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 辽宁科学技术出版社

邮编: 110003

E-mail: conniekang1113@hotmail.com

http://www.lnkj.com.cn



金永模的健康面包

[韩]金永模 著
黄玉兰 张秉轩 译

辽宁科学技术出版社
· 沈 阳 ·



健康面包应具备的条件

现代生活中，健康越来越受到大家的关注。社会越发展，越应注意身体健康。但事实并非如此。把制作面包作为一生事业的我，时刻没放弃过对这方面的思考。那么，面包是不是健康食品呢？我可以很自信地回答说：“是”。它不但可以让人的眼睛和嘴得到满足，还是用朴素的天然材料，根据营养均衡的原理制作的好食品。即使没有华丽的外表，但是用心做出来的面包，还是能得到大家的认可。为了制作更健康、美味的面包，我一直努力着。

健康的面包是什么样的呢？首先，健康面包中无添加剂和防腐剂。逐渐由小麦粉、砂糖等为主要材料的有机产品代替。蓝莓、菠菜等是世界十大好评材料。不久前，糙米等谷物和蔬菜食疗治愈了癌症的事例，一度成为佳话。我要展示给大家的是利用这些材料制作的面包。

其次，健康面包也是个人化面包。每个人都有自己的喜好，有不能吃、不爱吃的食品。以糖尿病患者、对某些食品过敏的人等为代表，根据自己的身体状况预订食品的人逐渐增多。

没有鸡蛋的面包、没有诱发过敏的麸质的面包，没有放入乳制品的面包等根据情况可以分为很多种类。我们要随着健康的生活方式改良面包。

最后，也是很重要的一点，就是健康面包多为家庭式面包。在制作糕点业非常发达的日本，每个地方的糕点好比当地的象征，发展非常好。用机器无法做出来的手工味道，使这些小面包店有了更优势的竞争力。

金永模



目 录 contents

健康面包的使用材料	6
简单道具	10
发酵基础常识	12
和面方法	14

每天早上，健康吐司 *well-being bread*

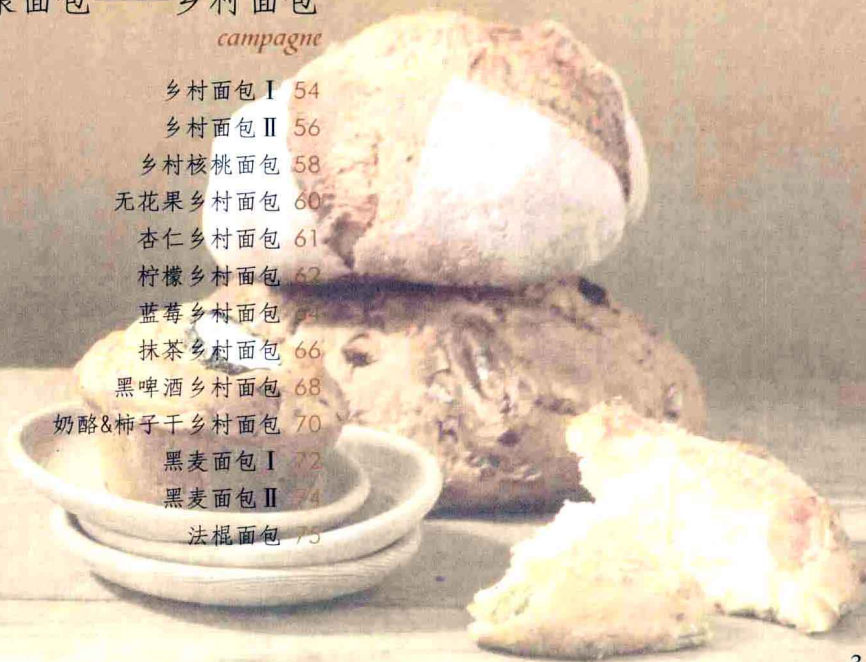
小麦吐司	20
黑麦吐司	23
小麦胚芽核桃吐司	26
蔓越莓荞麦吐司	28
黑米吐司	30
豌豆吐司	32
紫苏子吐司	33
红参吐司	34
石榴吐司	36
树莓吐司	37

柔软的面包——黄油面包卷 *butter roll*

黄油卷	40
四种黄油卷变化款	42
核桃卷	44
小麦胚芽卷	45
墨鱼汁面包	46
葵花子黑芝麻卷	48
栗子黄油卷	49
番茄叶形烤饼	50

朴素的健康面包——乡村面包 *campagne*

乡村面包 I	54
乡村面包 II	56
乡村核桃面包	58
无花果乡村面包	60
杏仁乡村面包	61
柠檬乡村面包	62
蓝莓乡村面包	64
抹茶乡村面包	66
黑啤酒乡村面包	68
奶酪&柿子干乡村面包	70
黑麦面包 I	72
黑麦面包 II	74
法棍面包	75



没有放入黄油和油脂的面包

baking without oil and butter

- 小餐包 80
- 香草面包 82
- 燕麦西梅面包 84
- 蔓越莓红酒面包 86
- 红糖葡萄干面包 88
- 糙米蒸包 90
- 酸奶奶油吐司 92
- 枫糖面包 94
- 糯米芝麻包 96

不加入鸡蛋和乳制品的面包

none dairy bread

- 纯植物性吐司 100
- 芙卡恰面包 102
- 海带吐司 104
- 蓝莓吐司 & 蓝莓贝果 106
- 蜜芸豆吐司 & 蜜芸豆贝果 108
- 海苔吐司 & 海苔贝果 110
- 小米面包 112
- 高粱米面包 113
- 豆腐面包 114
- 全麦蔓越莓面包 115

使用天然酵母的面包

baking with home-made yeast

- 天然水果酵母 118
- 全麦酵种 120
- 乡村欧包 122
- 黑麦欧包 124
- 南瓜欧包 & 南瓜贝果 126
- 橙香黑麦欧包 128
- 满福堡 130
- 橄榄油乡村风面包 132
- 奶酪乡村风面包 134
- 牛角面包 136
- 巧克力牛角面包 140
- 榛子奶油牛角面包 141



劲道的大米面包

gluten-added rice bread

- 大米早餐包 144
- 糙米面包 146
- 大米奶酪面包 148
- 黑米面包 150
- 树莓大米面包 151
- 甜菜大米面包 152
- 纳豆大米面包 153
- 大米杂粮包 154

100%纯大米粉面包

gluten-free rice bread

- 柔软大米面包 158
- 大米酒面包 159
- 黄米面包 160
- 黑芝麻大米面包 161
- 苹果大米面包 162
- 橙香大米面包 164
- 香蕉大米面包 165
- 各种天然果酱 166

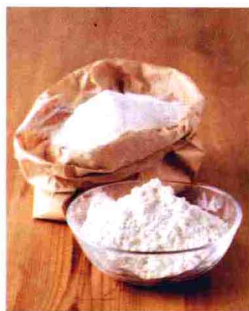


健康面包的使用材料



优质小麦粉

用优质小麦制成的小麦粉，没有放入防腐剂，食用更加放心。比起经过长时间运输过程的进口小麦粉，免去中间费用，更加低碳、低成本。强力推荐。



制面包用大米粉、纯大米粉

制面包用大米粉中加入面筋后，可以制作劲道的面包，是没有放入面筋的100%纯大米粉。对于面筋过敏的人群，要避免使用。大米粉只发酵一次。



全麦粉、黑麦粉

全麦粉是磨制去皮的小麦而成的粉末，简称全麦粉。黑麦粉是磨制黑麦而成的粉末，它有一股香味，可以制作黑麦面包。两者都富含纤维质。



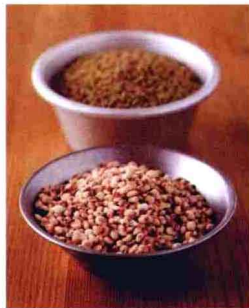
麸皮芽、小麦胚芽

和大米发芽后形成的大米胚芽一样，小麦发芽可以形成小麦胚芽。小麦胚芽含有丰富的维生素，有很高的营养价值。麸皮是捣碎小麦的过程中出现的皮。



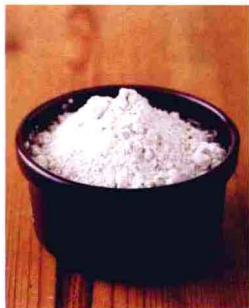
糙米胚芽粉、米糠

糙米胚芽粉是将发芽的糙米磨制而成的粉末，有很高的营养价值，作为健康食材使用。米糠是大米的内皮磨制而成的粉末，可以冷冻保管。



高粱米、小米

高粱米一直作为打糕的材料而使用。小米富含纤维质，可以与大米混合制作成米饭食用。高粱米可预防膀胱癌，小米可预防大肠癌。



荞麦面粉

荞麦中富含人体必需的氨基酸，还能预防心血管病。将荞麦磨制而成的荞麦粉，可以与小麦粉混合，制作面包。



玛卡粉

玛卡是一种健康食品。主要从国外进口。与小麦粉混合，制作面包。



有机砂糖、红糖、枫糖

根据面包选择合适的糖粉。



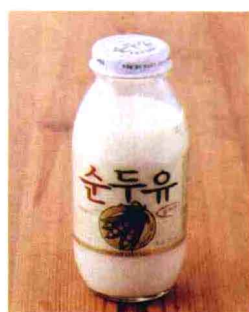
枫糖浆

是加拿大的特产。有一股与蜂蜜类似的香味，可以增加面包的香味。



龙舌兰糖浆

墨西哥产的天然甜味剂，是一种无颜色、无味道、无产品的产品。不影响其他材料的味道。糖指数较低，糖尿病患者也可以食用。



豆浆

和面过程中用豆浆代替牛奶使用，可以增加营养。对牛奶过敏的人，可以食用用豆浆代替牛奶的面包。



植物油

将植物油放入面包中，可以制作柔软质感的面包。葵花子油、葡萄子油、芥花子油、菜子油等植物油，无颜色、无味道，可以根据喜好使用。



天然盐、竹盐

虽然放入的量少，但却是影响味道的非常关键的材料。使用天然盐可以制作美味的面包。



速溶干酵母

是家庭中使用的最方便的产品，在和面过程中使用。酵母碰到糖容易发生反应，混合时让酵母先接触小麦粉，不能碰到糖、盐等。



泡打粉、苏打粉

作用与酵母一样，让面团膨胀。但是发酵粉让面团向上膨胀，苏打粉让面团横向膨胀。一接触水就会产生反应，所以和面后应立即烘烤。



杂粮预拌粉

放入大米中混合后，可以制作杂粮饭的产品。将大粒杂粮捣碎、压扁，浸泡后可以放入面包中。在80℃热水中浸泡30分钟，捞出来备用。



南瓜

南瓜与胡萝卜一样，富含各种维生素，对眼睛非常有益。制作面包时，将其煮熟、捣碎，放入面团中。挑选南瓜时，要选择用指甲按南瓜表面时不留印、坚硬的。



糖生姜

将生姜切碎后，放入糖中熬制而成的产品。它非常柔软、且有生姜的香味，作为辅料放入面包中非常适宜。因为用糖熬制而成，生姜的苦味已经减少，甜味增加。生姜有助消化的功效。



核桃

制作面包时经常使用的一种辅料。核桃切碎后使用更好。大约5mm左右的四方形核桃，用起来非常适宜。



南瓜子、葵花子

在烤箱中简单烘烤，或者在平底锅中放油煎一下使用，味道更好。



松子

富含大量不饱和脂肪酸，制作面包、饼干时经常使用。应选用颗粒大、有润泽的松子。在烤盘中简单烘烤后使用更好。



芝麻

白芝麻、黑芝麻、紫苏子等作为装饰材料使用非常好。其香味及特殊的口感能增加食欲。将炒好的芝麻捣碎成粉末使用也不错。



蜜红豆、蜜芸豆

蜜红豆、蜜芸豆等是用糖熬制豆类制作的产品。无需再做处理，使用起来非常方便。



糖渍板栗

是去皮后熬制的板栗。板栗的壳和皮都可以食用。板栗壳可作为药材使用，栗子内皮具有保湿皮肤的作用，故也作为化妆品材料而使用。制作面包时可以使用熬制后放入罐头中的产品。



柿子干

如同西方的干果一样非常适合面包。柿子干如同杏干、草莓干一样，要切碎后放入面团中。使用前将蒂去掉。



大枣、枸杞子

如同西方的干果一样非常适合面包。也是中药的重要材料，能提高免疫力，作为健康面包的材料使用。



橙子、糖渍橙皮

橙子可以去掉豆浆、豆腐中的腥味，提高香味。将橙皮屑放入糖中熬制，可增加橙皮的味道。橙皮可在制作面包的材料商店中获取。



柠檬

将柠檬皮切碎后放入面包中，或者将柠檬汁放入面包中。柠檬皮只使用除白色外的薄薄的黄色部分。



杏干

是将杏干去掉核制作而成，虽然放入的量较少，但味道香甜、劲道。适合于乡村面包的制作，杏的甜度、热量都较少，是减肥、美容产品。



蔓越莓干、李子干、樱桃干

红色的蔓越莓、李子、樱桃都有抗氧化作用。而且，是色彩很丰富的干货，比起新鲜水果，保管起来更加方便。不容易碎，放在面包中很适宜。



半干燥无花果

无花果对治疗便秘非常好。同柿子干一样，半干燥无花果柔软、劲道，适合制作面包。如果是全干无花果，要在水中浸泡后使用。

简单道具



盆

不锈钢盆和玻璃盆，各种尺寸的都准备一个最好。和面时如果有3L左右的大盆最好。计量材料时，各种小盆非常重要。



橡皮刮刀、木勺

橡皮刮刀用于刮面团、混合材料、抹平面团表面。木勺比橡皮刮刀更为坚硬、有力，混合大米粉团时候使用。



电子秤

在制作面包的过程中，测量各种材料的重量时使用。液体也要以克为单位准确测量后使用，所以使用显示数的电子秤更为方便。



筛子

各种粉末过筛、将材料从水中捞出来等情况下使用。将粉末均匀地撒在面团表面时，也用筛子。所以，大、小的筛子最好都准备一个。



温度计

在没有发酵机，常温下发酵面团时，面团内的温度要在一个恒定的温度上。容易插在面团上测量温度的尖状温度计非常适合。



切面刀

和面、刮面、切割面团、在面团表面留刀印时使用。有塑料和铝制两种。



平面烤盘

选择能放进烤箱中的尺寸，平面状的烤盘，用起来非常方便。烤面包时，薄薄的烤盘比厚烤盘更为适宜。涂一层油后，放入面团。



搅拌器

和面、混合液体时使用。制作大米面包的面团时或制作稀的面团时用搅拌器搅拌更好。大、中、小搅拌器最好都准备一个。



擀面杖

将发酵后的面团，用擀面杖擀平，再卷成各种形状。需要木制的较粗的擀面杖，细的擀面杖在做各种形状时使用。



刷子

在面团表面涂蛋奶液、弄掉面团表面粉末时使用。较大的使用起来更方便。在家庭中准备4~5cm宽的刷子，可以用于各种情况。准备两个以上干刷子最好。



料理剪、面包刀

使用锯齿状刀刃专用面包刀，可以把面包切得非常光滑。面包刀用于切割面包，小的面包刀用于留刀印时使用。料理剪用于剪面团时使用。



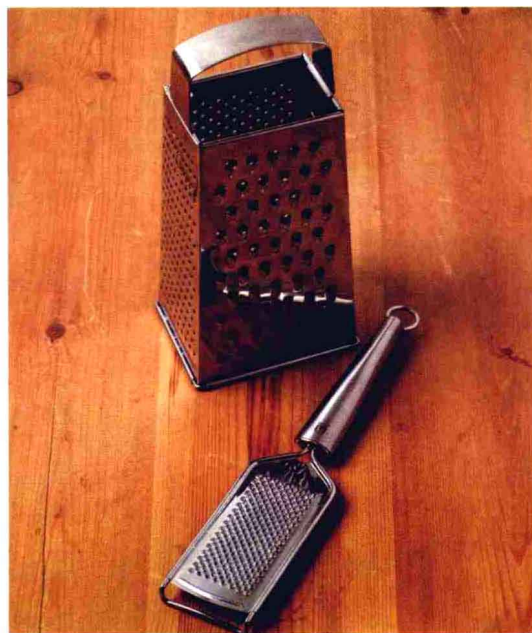
网架

将烤好的面包从烤箱中取出，在网架上放凉。



吐司模

如果有各种形状的吐司模，可以制作出不同形状的吐司。选择能放进烤箱中的大小，准备长方形吐司模1~2个。



刮皮器，四面刮皮器

切达奶酪最好是捣碎后使用。如果是块状奶酪，弄成碎屑后使用，味道会更好。奶酪屑、柠檬皮屑，可以用刮皮器。

发酵基础常识

面包在不同温度、湿度、时间下，状态各不一样，是一种非常难制作的食品。所以，材料的状态、制作的过程都是决定成功和失败的关键。制作面包没有老师，只能靠自己拥有的工具、烤箱、家庭环境，制作适合的面团，学习其中的要领。



各种粉过筛后使用

小麦粉、黑麦粉、大米粉等用于面包的面粉，都要先过筛。过筛后，粉末更加细致、均衡、柔软。但是，麸皮、米糠等粗粒材料，则不用过筛，直接使用。

和面时使用40~50℃的温水

面包的和面过程中，在冬天要将牛奶和水加热后使用；夏天时使用常温下的牛奶和水。和面时，若使用从冰箱中取出来的牛奶或者凉水，则酵母活动比较缓慢，影响面团的发酵。在冬天或在很冷的地方，鸡蛋要在40℃温水中浸泡后再使用。和面时要使用40℃温水，将手放入水中时感觉温暖即可。50℃以上，小麦粉可能会变熟，所以要格外注意，水使用温水。

面台最好是木制的

木制面台有一个优点，那就是不管是冬天、夏天，温度一定。保温效果非常好，可以保持面团的温度。大理石面台过于阴凉，能使面团温度迅速降下来，不太适宜。家庭用面台有点小，所以最好使用大型面台。在家中，可以将桌子、橱柜擦干净后使用。

准确把握材料的量

制作面包的基本要素是把握好材料的量。因为，面包的成功对材料的重量有苛刻的要求。和面过程中，一定要把沾在面台上的面刮干净放入面团中。而且，沾在手上的面也要刮干净，放入大面团中。

好、坏面团比较

面包和面的过程，大约需要15~20分钟。在面台上大约和面20分钟，面团才能筋道、有好的质感。用手轻轻地将面团碾开时，如果表面光滑，则视为好面团。如果面团表面粗糙，有断开的现象，则需要继续和面。



续和面。但是，放入酵母20分钟后继续和面，酵母的反应开始激烈，不利面团发酵。

不用发酵箱的发酵方法

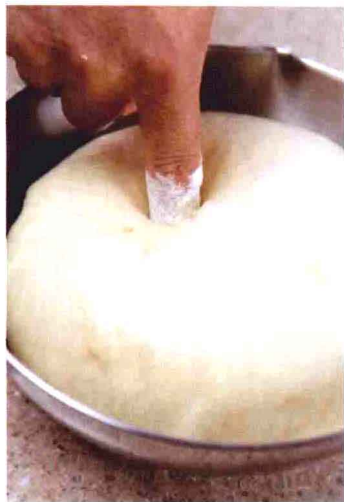
发酵过程中，面团的温度非常重要。面团内部温度要保持在28~30℃之间。所以，和面过程中要使用温水。室内温度过低也不好。发酵过程中，不能让面团表面干燥，要用保鲜膜盖在盆表面。如果温度低，发酵时间可能要延长，所以要观察面团的状态。室内温度



低，又想尽快发酵，可将水煮开后，倒入盆中，放上垫底的东西后，将放入面团的盆放在上面。盆不能碰到热水，所以一定要垫上东西。

一次发酵、确认发酵

发酵是决定面团成功与否的重要因素。经过40分钟后，面团膨胀至2~2.5倍，可以用手指确认发酵的情况。将手指蘸上面粉，往下按面团，松开后，面团表面没有变化，则视为发酵成功。如果松开手指后，面团浮上来，则视为发酵



失败。

松弛时间

面团的一次发酵结束后，面团中的酵母活动非常活跃。将膨胀的面团放到面台上，反复折叠揉搓几次后，揉成圆形，盖上保鲜膜放置的过程称为松弛时间。5~10分钟即可。将面团分成几等份使用时，将其切割后，各揉成圆形，放在面台上，盖上保鲜膜。为了不让面团表面干燥，盖上保鲜膜或者厚布。

排气整形

松弛时间结束后，将面团



用手抻开或者用擀面杖擀平，弄成扁圆状。这个过程中，面团里的气体发出“啪、啪”的声音，并飞出去。排气的过程在制作面包形状的过程中自然进行。

二次发酵

成型过程结束后，再经过一次发酵，其体积可以膨胀至2倍。二次发酵过程中，为了不让面团表面干燥，应盖上保鲜膜。使用烤盘时，在烤盘内部发酵即可。在平面烤盘上发酵时，注意不要让保鲜膜沾上面团。面团上可以插上温度计，放在温暖、不干燥的地方。根据面团的大小，大约发酵30~40分钟。



面包表面体现方法

关于面包表面，有时制作得粗糙、有时需要制作得华丽。如果想要粗糙感，可以撒上黑麦粉烘烤；如果想制作出光滑的感觉，可以涂蛋奶液烘烤。蛋奶液的分配比例是鸡蛋1个、牛奶100g、水100g、盐少许。

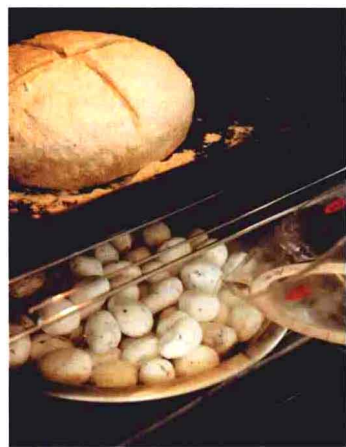
在家庭用烤箱中烘烤

烤箱的使用方法，根据烤箱的不同而不同。一般情况下，燃气烘烤时，从下往上的火力非常大，所以有面包底部烤焦的顾虑。这时，再垫上一个烤盘烘烤，可以调节温度。根据烤盘的特征，有时也会出现一侧火力大的情况。烘烤

中，将烤盘转过来即可。即使说明书上有在温度多少度的情况下，烘烤多少分钟等各种提示，但是根据情况不同，出来的效果可能也不一样。要在使用过程中，慢慢调节时间和温度。

蒸汽烘烤

像乡村面包一样，表面脆内部柔软的面包，需要蒸汽烘烤。蒸汽烘烤的方法就是，在烤箱底部放一个装满小石子的盆，在230~250℃高温下烘烤20分钟左右，将面团放入烤箱中。然后，在放入小石子的盆上加入热水约400~500ml，盖上烤箱门。这时，水蒸气马上浮上来。给予蒸汽后，将温度调低，烘烤一定时间。



从烤箱中取出放凉

烤好的面包取出后，放在网上放凉。如果放在盆中，则面包会变形。如果放在地板上，则地板上的湿气浮上来，会使面包没有脆感。所以，要放在网上放凉。

和面方法

制作好面包的关键是和面。小麦粉的蛋白质的成分是面包做得筋道的重要因素，主要在和面的过程中形成。越是经过长时间的和面，其中面筋形成得越多。所以，和面要做得到位、充分。

第1阶段：将面粉用力混合

把面粉铺在面台上，中间挖一个小圆，倒入液体。划着圆圈，从里往外拨入和匀。



第2阶段：抻拉面团

抻拉面团至面团不沾手。把面折过来，用拳头用力压。



用切面刀把沾在手上的面整理干净后，继续和面。



第3阶段：增强面团筋度

把面拿起来，用力往面台上扔。这样可使面更加有弹力，筋度更强。



在面台上，把面伸长，再用切面刀把沾在面台上的面刮起来，反复此动作。



把面揉成圆状，用手心把面揉搓成圆柱形，然后将面团折起来。反复这个动作。



右手拿着面，扔在左手心里。两手反复这个动作。

