



MIANBAO ZHIZUO JIFA

零基础学烘焙

面包

制作技法

详细的面包基础知识
助您轻松掌握制作要领
84款经典面包
让您在家即可尽享美味

编著 厚文圖書

天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

MIANBAO ZHIZUO JIFA

面包

制作技法

编著 犀文圖書

天津出版传媒集团

◆ 天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

面包制作技法 / 犀文图书编著. — 天津: 天津科技翻译
出版有限公司, 2014.1

(零基础学烘焙)

ISBN 978-7-5433-3331-4

I. ①面… II. ①犀… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302350 号

出 版: 天津科技翻译出版有限公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87894896

传 真: (022) 87895650

网 址: www.tsttpc.com

策 划: 犀文图书

印 刷: 深圳市新视线印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 710×1000 16 开本 8 印张 80 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前言

P R E F A C E

烘焙，又称烘烤，指食物通过干热的方式脱水变干变硬的过程。烘焙食品则是以面粉、油、糖、鸡蛋等为主料，添加适量配料，并通过和面、发酵、成型、烘烤等工序制成的口味多样、营养丰富的食品。烘焙食品诞生的时间已经难以考究，但自从电烤箱问世以来，烘焙食品进入了快速发展的“黄金时代”。在许多国家，无论是主食，还是副食，烘焙食品都占有十分重要的位置。

近些年，由于食品安全问题，如添加一些不合格的添加剂或非法使用添加剂的曝光，让许多家庭在购买烘焙等食品时，越来越谨慎，从而将更多的时间投入到厨房亲自制作之中。同时，随着家用电烤箱在我国逐渐普及，越来越多的家庭“煮妇”被烘焙食品无烟、健康、营养等特点掠取了“芳心”，甚至，很多人在第一次接触电烤箱后，就被其“神奇”的工作模式“俘获”，成为烘焙的忠实“粉丝”。

烘焙食品是现代社会的“舶来品”，在制作时同传统的家常食物一样，也需要掌握一定的烹饪技巧和基础知识。为此，我们通过精心的策划，特意制作了这套关于家庭烘焙的丛书——《零基础学烘焙》。

本套丛书包括《烘焙制作基础》、《饼干挞派制作技法》、《蛋糕制作技法》、《面包制作技法》四册，全面系统、科学合理地为大家讲述适宜家庭操作的饼干、蛋糕、面包、挞派、比萨等烘焙食品的制作方法，介绍详细，制作简单，并配有精美的图片、实用的烘焙要领和家庭烘焙的一些基础知识，让您一学就会。

《面包制作技法》为您精心挑选了百余款常见的面包，既有主食面包，也有点心面包，内容详细，编排合理，期望给即将学习烘焙的您带来便利，并体验家庭烘焙的温馨和欢乐。

编者



目录

CONTENTS

第一章 面包基础知识

- | | | | |
|-----|---------------------|-----|------------------|
| 2/ | 面包制作的基本材料 | 17/ | 面包烘焙常见问题 |
| 5/ | 面包制作常用的工具、
模具、设备 | 22/ | 面包保质期和保存
方法详解 |
| 8/ | 烤箱选购及使用指南 | 23/ | 面包的品质鉴定 |
| 12/ | 面包制作的基本流程 | | |
| 16/ | 烘焙面包整形的基本手法 | | |

第二章 主食面包

- | | | | |
|------------|--------------|------------|--------------|
| 27/ | 主食面包小课堂 | 39/ | 椰皇吐司 |
| 28/ | 脆皮型面包 | 40/ | 牛奶吐司 |
| 29/ | 法式面包 | 41/ | 香芋吐司 |
| 30/ | 芝麻法包 | 42/ | 三明治 |
| 31/ | 燕麦法包 | 43/ | 肉松吐司 |
| 32/ | 地中海面包 | 44/ | 提子方包 |
| 33/ | 短法包 | 45/ | QQ 小馒头 |
| 34/ | 燕麦核桃小法包 | 46/ | 硬质型面包 |
| 35/ | 蒜香法式面包 | 47/ | 菲律宾红豆面包 |
| 36/ | 软质型面包 | 48/ | 奶酥面包 |
| 37/ | 红豆吐司 | 49/ | 菲律宾面包 |
| 38/ | 金砖吐司 | 50/ | 培根法包 |

51/ 奶油燕麦法包

52/ 招牌面包

53/ 金牛角

54/ 瓜子面包

55/ 腰果仁面包

56/ 开心果仁面包



第三章 点心面包

59/ 点心面包小课堂

60/ 夹馅面包

61/ 奶黄包

63/ 芝士红豆条

64/ 红豆菠萝包

65/ 毛毛虫面包

66/ 提子墨西哥包

67/ 椰蓉奶油包

68/ 豆沙卷

69/ 肠仔包

70/ 奶香菠萝包

71/ 大红豆卷

72/ 提子奶酥

73/ 红豆相思

74/ 半边月面包

75/ 香葱牛肉包

76/ 风味水果包

77/ 蓝莓包

78/ 芒果布丁包

79/ 葡萄小枕



- 80/ 叉烧包
- 81/ 水果条
- 82/ 东京薯泥
- 83/ 蓝莓巧克力辫包
- 84/ 果酱巧克力包
- 85/ 荷花包
- 86/ 嵌油面包**
- 87/ 菠萝丹麦包
- 88/ 丹麦果香
- 89/ 丹麦奶酥
- 90/ 丹麦牛角包
- 91/ 香菇六婆
- 92/ 绝对芋泥
- 93/ 黄桃丹麦



94/ 其他类

- 95/ 杂粮餐包
- 96/ 香葱芝士面包
- 97/ 麻薯波波
- 98/ 芝麻条
- 99/ 椰丝条
- 100/ 火腿肉松
- 101/ 黄金条
- 102/ 手指包
- 103/ 提子小圆包
- 104/ 手撕包
- 105/ 香甜小餐包



- 106/ 纯肉松包
- 107/ 甜甜圈包
- 108/ 蓝莓排包
- 109/ 椰香奶条
- 110/ 全麦方包
- 111/ 燕麦小餐包
- 112/ 胡萝卜餐包
- 113/ 芥菜餐包
- 114/ 提子肉松包
- 115/ 黑麦杂粮面包
- 116/ 咖啡面包



- 117/ 牛奶餐包
- 118/ 香葱肉松包
- 119/ 北欧面包
- 120/ 海苔卷
- 121/ 香葱沙拉包



第一章

面包基础知识



面包制作的基本材料

1. 高筋面粉

面粉根据其蛋白质所含量的不同，分为低筋面粉、中筋面粉和高筋面粉，制作面包的专用面粉为高筋面粉。高筋面粉又称强筋面粉，其蛋白质和面筋含量最高，蛋白质含量在10%以上。高筋面粉不仅可以用来制作面包，还可以做起酥类点心、泡芙、饺子等。

选购高筋面粉时，很多人都会误认为“高精面粉”就是高筋面粉，其实“高精”指的是小麦粉的加工工艺为“高级精制”，而不是指它的筋度。

在分辨面粉种类时，高筋面粉的颜色较深，本身较有活性而且光滑，手抓不易成团状。因为加工工艺的多元化，现在市场上还有专门做面包的面包粉（Bread Flour），它是为提高面粉的面包制作性能向面粉中添加麦芽、维生素及谷蛋白等，增加蛋白质的含量，以便能更容易地制作面包。因此就出现了蛋白质含量高达14%~15%的面粉。



2. 水

水看似极为平常，但是也是制作面包的重要基本材料，水的品质不同，直接影响面包的组织、口感。

水能促成面筋形成。面包产品的“骨架”是面筋，而面筋是由面粉中的蛋白质吸水形成的。水的作用是能溶解盐、糖、酵母等干性辅料，帮助酵母生长繁殖，促进酶对蛋白质和淀粉的水解，控制面团的软硬度和面团的温度。

水根据其中钙、镁离子的含量不同，分为硬水和软水，以每100毫升水为例，氧化钙的含量超过18毫克的称为硬水，低于4毫克的称为极软水，硬水和极软水都不适合做面包。水的硬度过高，会过度增加面筋的韧性，推迟发酵时间，使成品口感粗糙干硬；极软水能使面筋变得过度柔软，制成的面包容易塌架。因此制作面包用的水，每100毫升水中氧化钙的含量最好在8~12毫克。

另外，水还有酸碱性之分，制作面包用的水应该为微酸性，pH值在6~7之间。

3. 鸡蛋

鸡蛋是制作面包极为常用的一种原料。它能提高面包的蓬松度,使面包疏松多孔,具有弹性,形态饱满。

一般甜面包的含蛋量在8%~16%,含蛋量超过20%的话,会对面团造成影响,因为鸡蛋中含有大量蛋白质,在面团搅拌时,鸡蛋液无法替代水达到快速渗透软化面筋的效果。

在烘烤时,也可以在面团上刷上一层鸡蛋液,能使成品呈现诱人的棕黄色。



5. 酵母

酵母即酵母菌,是一种单细胞微生物,面包面团的发酵主要就是靠它起的作用。在有氧气的环境中,酵母菌将葡萄糖转化为水和二氧化碳,馒头、面包等都是酵母菌在有氧气的环境下产生膨胀的。

酵母可以增加面包的营养价值,因为酵母本身含有大量的蛋白质和一定的纤维素。同时食用酵母还能使成品的口感更加松软,酵母在面团中大量增殖,产生二氧化碳气体,使面团发酵,体积增大。经过烘烤,面团中的气体受热变性,从而在面团内部形成蜂窝状的组织,并具有弹性。

面包发酵常用的酵母有新鲜酵母、干酵母和即溶酵母三种。目前市场上普遍有售的为干酵母和即溶酵母。干酵母的发酵力是慢慢增强的,适合组织长时间发酵的面包;即溶酵母最为常见,它的发酵力强,可以使面包轻松烘烤成型。

4. 糖

在面包中加入适量的糖,不仅能使面包的口味更佳,还能增加面包的弹性,使面包在一定的时间内保持柔软。糖对面团中酵母的繁殖也有影响,适量的糖有助于酵母菌的繁殖。然而糖的渗透能力很强,过浓的糖液能渗透到面团的内部,使面团失水、萎缩而失去发酵作用。制作含糖量高的面包,需要采取二次发酵,增加酵母用量或使用特质的耐高糖酵母。

细砂糖、绵白糖、饴糖、蜂蜜、玉米糖浆和麦芽糖等都可以用来制作面包。



6. 盐

面包中盐的添加量一般占面粉总量的1%~2.2%，最多不宜超过3%。添加适量的盐可以使面包产生微弱的咸味，再与细砂糖共同作用，可以增加面包的风味。

添加盐的另外一个重要作用就是调节发酵的时间。盐可以增加面包渗透压力，延迟细菌生长，或者杀灭细菌，如果忘记在面团中放入盐，可能会出现面团发酵过快、发酵不稳定的状况，天气较热的时候，可能会出现饧发过度，面团过酸的现象。

盐还能改变面筋的物理性质，使面包质地变得更密且更富有弹性。利用盐调理面筋，可以使面团内部产生比较细密的组织，使光线能容易地透过较薄的组织壁，从而使成品内部组织色泽较白。

7. 油脂

油脂可以分为液态和固态两种，常温下为液态的称为油，固态的称为脂或脂肪。

面包制作中油脂的种类较多，大多选用的是固态油脂，如猪油、黄油等，也有部分面包选用液体油，如植物油、色拉油等。

油脂类食材在面包中的作用：油脂具有乳化性，可以抑制面团中出现大的气泡，使面包内部气泡细密、分布均匀，大大地改善面包的品质；油脂还能使面包产生特殊的香味，增加面包的口味；由于油脂的润滑作用，油脂能使面筋和淀粉的分界面上形成润滑膜，使面筋网络在发酵过程中的摩擦阻力减小，有利于膨胀，增加面团的延伸性，增大面包的体积；油脂能延缓面包老化，所以能增加面包的保鲜期。



8. 牛奶

制作面包可以添加牛奶，以增加面包的营养价值和口味。也可以用牛奶代替水和面，风味更佳。牛奶不仅使面包饱含浓浓的奶香味，还能使面团润滑，增强面筋的弹性，防止面团收缩，保持成品面团外形的完整，并且牛奶还含有丰富的蛋白质，营养价值高。



面包制作常用的工具、模具、设备

一、工具

1. 打蛋器

搅拌面糊、奶油或馅料用小号且握柄坚固的打蛋器比较顺手；打蛋白用大号的，钢丝相对较坚挺、数量多的打蛋器效果更好。

2. 橡皮刮刀

用于拌面糊或馅料。因为自家制作面包的量通常很小，常用汤匙来代替。

3. 毛刷

可用来抹鸡蛋液或糖浆，材料有尼龙的或动物毛的。毛的软硬粗细各有不同，如果涂抹面包表层的鸡蛋液，使用柔软的羊毛刷子比较合适。毛刷每次使用后要清洗干净，保持完全干燥。

4. 利刀

用于切割面皮来造型。可用手术刀片，没有的话，使用剃须刀片、美工刀也可以，无论用哪种，刀锋一定要锋利，因为钝刀会黏面团，不容易切开，即使切开了刀口也不规则，影响美观。

5. 擀面杖

这个就不用说了，整形必备。

6. 温度计

用于测面团或融化巧克力、熬煮糖浆的温度，在后两种情况下的用途更广泛。基础发酵的适宜温度是28℃，最后发酵的适宜温度是38℃。

7. 刮板

分金属的和塑料的，而塑料的又分软的（粉色的）和硬的（黄色的）。金属的刮板在切割面团或刮净面板时很方便。硬刮板直线的一边用于切割面团，曲线的一边用于刮净盘里残留的面团。这种硬刮板在做其他一些西点，比如挞、派等，可以切割黄油或拌面糊；做蛋糕时，可以刮平表面的面糊，用处很多。软刮板也可用于切割面团、移动面团或刮面糊，因为太软，做其他西点时就不如硬的刮板得心应手。

8. 秤

称原料或面团用。电子秤更准确，台秤也可以，家庭制作要求不是太严格，差个三五克对成品也没什么影响。但不称重只靠目测的误差比较大，这样是不可取的。



9. 粉篩

可用于过筛低筋面粉、泡打粉、杏仁粉等。做松饼和司康饼时，低筋面粉与泡打粉放在一起后再过筛，会使泡打粉混合比较均匀。

10. 切割模

用于面包的整形，有直边和花边两种。

11. 锯齿刀

用于切割成品面包，分粗齿和细齿两种，买一把就行了。

12.量勺

用于称量酵母、泡打粉之类的较少量的材料。分别为1大匙、1/2大匙、1小匙、1/2小匙、1/4小匙。

13.其他器材

下面的是与做面包有关的材料，不能算工具，但用处很大。

保鲜膜：基础发酵和中间发酵时可用保鲜膜覆盖面团，避免干燥。

烘焙纸：四开一张，烤面包时垫着绝对不粘底盘，蒸包子、馒头也好用。

高温布：可反复使用，也比较经济，只是上面沾了油就不容易洗掉了。

锡纸：烤含油脂的面包时防粘的效果非常好，小心使用的话，可以反复使用几次。注意两点，一是不适合烤不含油脂的欧式面包，会揭不下来；二是锡纸有亮面和哑光面，要用哑光面接触食物。



二、模具

1.450克吐司模：这是做吐司最常用的模具。建议买三能不粘模，金色、黑色的皆可，防粘效果都是一流。如果买到的是普通非不粘的模具，要涂软化的黄油做防粘处理，不然会把面包皮粘掉。450克吐司模可盛放的面团量在450~550克。

2.250克水果条：这是做面包常用的模型。最常用来做蛋糕，通常是非不粘的，无论做蛋糕还是面包，都要做防粘处理。水果条可盛放的面团量在250~300克。

3.鹿背模：三角形的鹿背模，常用于做蛋糕，用它做出的三角形吐司很抢眼。这种模具并非必须，如果你很想换换花样的话，再考虑购买。鹿背模可盛放的面团量在180克左右。

4.圆形蛋糕模：可能这种模具大家很少用到，其实也可以做面包，最常见的是用8寸蛋糕模做花形的面包，6寸的除了可以放小面团做花形的面包外，还可以做吐司。圆形蛋糕模可盛放的面团量在200克以上。

5.7寸天使蛋糕模：这个可以做环形的面包，或放几个小面团做成花式面包。

6.轻乳酪蛋糕模：制作面包时实在很少用到这个模具。如果想做成平顶的吐司，上面需要压一个烤盘，或者用8寸蛋糕模的活底，上面压个重物。轻乳酪蛋糕模可盛放面团的量在300克左右。

三、面包加工的专用设备

1.家用全自动面包机。对于家庭来说使用家用全自动面包机做面包再好不过了。

2.家用烤箱。家用烤箱不但能烤面包，还可烤蛋糕、点心等，是烘焙爱好者不可缺少的设备。目前家用烤箱已经非常流行，在一般的大型超市、电器城都可买到。

3.面包发酵箱。面包发酵箱是面包制作时离不开的设备，但家用的好像目前还没有出现。那么，家庭制作时如何解决这一问题呢？首先，如用的是面包机，那么面包机会处理发酵过程；其次，如用的是烤箱，也可利用灯箱发酵。具体方法为，将烤箱温度控制为30℃~35℃，在烤箱内放一个水碗，然后将入模的面包放入其内发酵至要求程度即可。



烤箱选购及使用指南

烤箱是烘焙爱好者的必备工具之一，并且越来越被家庭厨房所重用，不管是烘烤点心，还是焗饭烤肉，它越来越多地承担了餐桌美食的制作工作。

很多想买烤箱的朋友问，买个什么烤箱好？这个问题，因为大家的情况不同，包括家里厨房的大小，想花多少钱买，家庭成员有多少，买烤箱主要用来做什么，对外观、做工和品牌有什么特殊要求等等，可能都不太一样，所以我们先从了解烤箱的结构开始，相信你能根据自己的情况做出最适合的选择。

先说个题外话，微波炉能不能代替烤箱？答案是不能。因为微波炉的加热原理是通电后电能变成微波，通过炉内的空气传播到食物，然后使得食物内部每一个分子都进行热运动，从而使得食物变热继而成熟。这个过程是由内而外的。而电烤箱是通过电阻丝把电能变成热能，使得箱体温度提高，继而对食物进行烘烤至熟。这个过程是由外至里的。并且微波炉没有温控装置，不能区分温度，所以不能代替烤箱。

烤箱是利用电热元件发出的辐射热烤制食物的厨房电器（还有一种烤箱是用煤气或天然气的，不在讨论范围之列）。它是由箱体、箱门、电热元件、控温器、定时器和其他功能装置等几部分组成。

电烤箱的箱体一般用钢板制成，当然价格差距悬殊，选用的材料、外观也相差很大，像小的桌上型，很轻很单薄，嵌入式就会比较厚实坚固。烤箱箱体多为双层，便宜点的就是利用两层之间的空气作为隔热，所以隔热效果并不是特别好。烤箱要跟橱柜及墙面留有一定的距离，以免周围被熏黄，就连烤箱本身也最好选用深颜色的。而体积较大和价格较贵的烤箱，两层箱体之间空隙比较大，还会填充些绝热材料做隔温，故隔温和保温的效果都很好。





烤箱门多为耐热玻璃，为的是方便在烘烤过程中随时观察食物的状态。较为便宜的烤箱玻璃门和箱体之间的密封性差，多为单层玻璃，而更好的嵌入式的会严密很多，门也多是双层的。

烤箱的电热元件常见的有三种：金属管、石英管和卤素管。这三种发热原件，卤素管最为先进，石英管和金属管比较普遍，也有些烤箱是两种发热原件搭配使用的。不同的烤箱其内部的电热元件的布局也不一样，发热管在箱体内布局越均匀越广泛越好。控温器就是控制烤箱温度的，我们通常说很多烤箱有温差就是说控温器都不太准，而且相差50℃以上的也不少见。定时器简单，但也爱坏，很多烤箱的东西烤好了，但是定时器不响，所以自动也变半自动了。

烤箱的功能，有带热风循环的，这个一般在烤肉时能用到；还有带蒸汽的，做欧式面包、脆皮披萨最为有利；还有带自洁功能的，只是这个自洁功能再好估计也需要人勤快才行。

烤箱的价格从一两百到一两万都有，购买时要看自己家庭的实际情况。烤箱好不一定代表烤出的点心就一定成功，关键还是要看使用的经验。所以大家还是要通过反复实践，了解自己烤箱的特点，掌握烘焙过程中不同的操作状态来提高成功率。