

烘焙课堂

HONGBEI KETANG MIANBAO

- 超丰富, 70 种最具人气的美味配方
- 超详尽, 近千张唯美步骤图片
- 超正宗, 法国原版引进, 来自西方大厨的美味秘密

面包



[法] 柯达·布莱克 / 著

[法] 弗雷德里克·卢卡诺 / 摄影 尚文君 / 译

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

烘焙课堂 · 面包

柯达·布莱克 著
弗雷德里克·卢卡诺 摄影
尚文君 译



湖北科学技术出版社

责任编辑：唐 洁 李佳妮

封面设计：戴 旻

督 印：刘春尧

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris, 2012

Simplified Chinese Edition arranged through Dakai Agen

本书中文简体版由湖北科技出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

图书在版编目 (CIP) 数据

烘焙课堂·面包 / (法) 布莱克著; 尚文君译. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.9

(爱尚厨房系列)

ISBN 978-7-5352-6855-6

I . ①烘… II . ①布… ②尚… III . ①面包—烘焙 IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 164215 号

出版发行：湖北科学技术出版社

www.hbstp.com.cn

地 址：武汉市雄楚大街 268 号出版文化城 B 座 13-14 层

电 话：027-87679468

邮 编：430070

印 刷：武汉市金港彩印有限公司

邮 编：430023

开 本：1/16

版 次：2014 年 9 月第 1 版

印 次：2014 年 9 月第 1 次印刷

定 价：48.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换



前言

世上最美好的事物就是刚从烤箱里取出的香味四溢的面包，我想这点谁都不会反对。美妙的清晨，厨房里满溢着奶油的香味，面包上黄油正在滋滋融化……

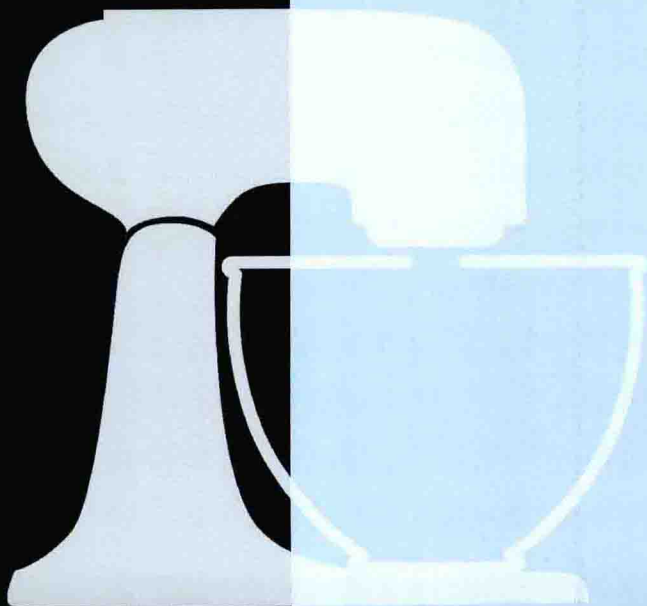
天呐，口水都要流出来了。

法国街头的面包房里有各式各样的面包，运气好的话可以在店里买到一块称心如意的面包。但美味并不是只有在面包房才能买到，美味也是触手可及的——从自家烤箱里烤出来的手工面包！只要花费一点点精力、一个烤箱、一些配料和一点时间，我们就可以做出属于自己的面包。从亲手制作到面包出炉，整个过程不也是个小小的奇迹么！即便做出的面包不够完美，但它是从你手中诞生的独一无二的面包。

本书为你提供了各种能让你成功烤出美味面包的方法：75道步骤详细的配方、油酥面团的做法、千层酥面团的叠法。通过学习，做葡萄干酥皮卷都不再是什么难事。尽管有些方子操作起来需要更多的努力和反复实践，如羊角面包，但绝大多数都易于操作、并能让你乐在其中！

目录

1 佐餐面包	001
2 主食面包 ^① (译注见 234 页)	032
3 精制小面包	059
4 酥皮点心	080
5 布里欧修面包 ^②	139
6 饼干和贝奈特饼	176
7 挞、布丁和烤派	207
8 译注	234





佐餐面包

配方 01	鲜酵母	002
配方 02	酵母粉	003
配方 03	发面	004
配方 04	和面	006
配方 05	法棍	008
配方 06	酸面包	014
配方 07	芝麻法棍	020
配方 08	核桃面包	022
配方 09	吐司面包	026
配方 10	全麦面包	030



1 2
3 4



鲜 酵 母



★酵母是一种单细胞真菌微生物，也是对人体有益的生物蓬松剂。啤酒制造商还可以用它酿啤酒。

★在法国，可以在超市购买包装好的酵母小方砖。

★密封好的鲜酵母放在冰箱里可以保存 2 周左右。

★如果配方中有酵母，在制作面包时，应先将鲜酵母泡在 25 ~ 50℃ 的温水中溶解。注意水温不能太高，否则酵母菌会被杀死。



1 2
3 4



酵母粉

★一般超市有两种类型的干酵母粉，一种可以直接与其他原材料混合；另一种需提前用水将其溶解再与其他原材料混合。后一种酵母在面包烘焙中更常用到。

★如果用干酵母粉代替鲜酵母，需要把用量减半，而且还要加入少量的糖。在 25 ~ 50℃ 的温水中将

※

干酵母粉和糖溶解。测水温的一个小窍门：把手指浸入水中，如果数到 10 之前手指就因为感到烫而不得不从水中抽出，就说明水温过高。

★把干酵母粉和糖用温水溶解后，还需放置约 10 分钟，待水面冒泡即可使用。否则面包会因面团发酵不充分而以失败告终。



发 面



★把面团揉十几分钟后，让面团静置醒发。这段时间内，面团中的糖粉将会被分解，同时释放出二氧化碳，这些气体被面里的谷蛋白团团包围住而无法释放出去，结果就使面团膨胀起来。

★面团的温度越高，发酵的速度就越快。但是过高

的温度会适得其反！不要让发酵的面团见风，可以用保鲜膜或纱布盖住面团。用纱布的效果不如用保鲜膜理想，因为纱布透气，面团表面更容易变干结壳。



1 2
3 4



发 面

★发面时间取决于添加酵母的量及面团所处的环境温度。发酵时间越长，最终成品的味道就会越好。

★发面 3 个阶段：面团膨胀；用手掌心将膨胀的面团压扁，继续揉面；让面团继续醒发。

★发面时间很不好控制（醒发的时间不够，面包烤

好后会太结；醒发的时间过长，面包会不够蓬松）。两种检验发面程度的方法：用手指按压面团，按下去的部分不会反弹说明面已经发好了，或把面团中心的一块面放入水中，面团浮在水面上则说明面已发好。



和 面



和面也是面包烘焙至关重要的一个环节：和面可以激活小麦粉中的麦蛋白，让麦蛋白把发

酵过程中产生的气体包裹起来，使面团变得蓬松而有弹性。

通常是用手来和面，但也可以运用和面机。



1 2
3 4



1

在案板上撒少许面粉，开始和面。

2

先用手掌心按压面团，手腕向外用劲，把面团按成面片。

3

将面片对折后再对折，如此重复几次，直至面团变得富有弹性。

4

用手和面一般需要 10 分钟左右。有时所需时间更短，时间长短取决于面粉用量。如果用机器和面，通常只需要 2 ~ 3 分钟。



法 棍

✦ 4 个中等大小的法棍的用量 · 准备时间：30 分钟 · 醒面时间：7 小时 · 烘焙时间：20 分钟 ✦

900 克面粉 + 少许撒在案板上
的面粉；
600 毫升温水；

15 克鲜酵母；
2 小勺食盐；
少许刷在烤盘上的食用油。



1 2
3 4



1

用 400 毫升温水溶解鲜酵母。

2

再在水中加入 600 克面粉和食盐，用木勺搅拌均匀。

3

用保鲜膜封住碗口，让面团在碗中醒 4 小时。发好的面团体积会变成原来的 3 倍。

4

把剩下的水和面粉倒入碗中，混入之前发酵好的面团。





5 6
7 8



5

在案板上撒面粉，用手和面 10 分钟，或用和面机和面 2 分钟。

6

把和好的面团放回碗中，用刷了油的保鲜膜盖住碗口，让面团醒发 2 小时，面团体积会变为原来的 2 倍。

7

把面团切成 4 等份，再把 4 块小面团捏成圆形。

8

在圆形面团上盖上保鲜膜，在案板上静置 5 分钟，平整面面朝上，有皱褶的一面朝下。



9

取掉保鲜膜，把面团翻个面，用掌心按扁按薄，再把较长的两边向中间对折，把对接处捏紧，静置几分钟。

建 议

※

无需介意头次做出来的面团形状不一致，熟能生巧。注意不要过于频繁的和面，要留充裕的时间让面团醒发。





10 11
12 13



10

把每个面团做成长棍状，让面团表面光整，把对接处捏平。

11

把棍状面团放在已刷了油的烤盘上，或者最好放在撒有面粉的亚麻布上。把亚麻布折几折，然后把面团放在亚麻布的褶皱里。

12

把刷了油的保鲜膜盖在面团上，让面团醒1.5小时。

13

烤箱预热 250℃。把面团放在已刷过油的烤盘上，在面团上斜刀划 5 ~ 6 道印记。