



万能面包机 & 配餐

【日】滨田美里 著 刘祎 译

土司、三明治、乌冬面、年糕
面包机全部搞定
沙拉、奶酪、配菜、拌酱
让你的面包更加美味



吉林出版集团

万能面包机 & 配餐

[日] 滨田美里 著

刘 祎 译



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

万能面包机 & 配餐 / (日) 滨田美里著 ; 刘祎译 . --
北京 : 光明日报出版社 , 2014.10
ISBN 978-7-5112-7251-5

I . ①万… II . ①滨… ②刘… III . ①面包—制作
IV . ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 211763 号

著作权合同登记号 : 图字01-2014-5980

HOME BAKERY DE TSUKURU PAN NO KANDOU RECIPE

© MISATO HAMADA 2009

Originally published in Japan in 2009 by SEIBIDO SHUPPAN CO.,LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC.,KAWAGOE..

万能面包机&配餐

著 者 : [日] 滨田美里

译 者 : 刘 祎

责任编辑 : 李 娟

策 划 : 多采文化

责任校对 : 于晓艳

内文排版 : 百朗文化

责任印制 : 曹 诤

封面设计 : 谢彦如

出版方 : 光明日报出版社

地 址 : 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话 : 010-67022197 (咨询) 传真 : 010-67078227, 67078255

网 址 : <http://book.gmw.cn>

E-mail : gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问 : 北京天驰洪范律师事务所徐波律师

发行方 : 新经典发行有限公司

电 话 : 010-62026811 E-mail : duocaiwenhua2014@163.com

印 刷 : 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本 : 787 × 1092 1/16

字 数 : 140千字

印 张 : 9

版 次 : 2014年10月第1版

印 次 : 2014年10月第1次印刷

书 号 : ISBN 978-7-5112-7251-5

定 价 : 39.80元

版权所有 翻印必究



目 录



为什么家庭面包机如此受欢迎?	6
制作面包所需要的基本材料	8
制作面包的诀窍和流程	10
制作面包所需要的工具	11
面包机制作面包 Q&A	12
计量勺换算表	14



第一章 操作简单的初级面包

基本面包	16
------------	----



乐享淳朴味道的谷物面包

糯米粉面包	18
全麦面包 (全麦粉 30%)	19
全麦面包 (全麦粉 10%)	19
糙米面包	20
荞麦面包	20
杂粮面包	20
大米面包	20
燕麦片面包	22
裸麦面包	22



食用奶制品、豆浆、鸡蛋等制作的浓香的面包

乳酸面包	23
酸味奶油面包	24
奶油面包	24
豆奶面包	25
牛奶面包	25
鸡蛋面包	26



使用基本面包制作好吃的三明治

黄瓜和梨的三明治	28
爽口三明治	29
牛肉薯饼三明治	29





南瓜沙拉三明治	30
鸡蛋和芦笋的三明治	31
鳄梨和番茄的开放式三明治	31
葱味鸡肉三明治	32
鳕鱼排三明治	33
培根蛋三明治	33
花生蓝莓香蕉三明治	34
苹果派冰沙三明治	34



第二章 混合面包

把蔬菜加进来

菠菜面包	36
南瓜面包	38
胡萝卜面包	39
红薯面包	40
番茄面包	42
土豆面包	44



享受水果的香味

柠檬面包	46
西梅面包	48
香蕉面包	49
无花果干面包	50



将搭配面包的食材混合

奶油奶酪面包	52
金枪鱼面包	54
蒜肠面包	56
培根面包	57
咖喱面包	58
核桃面包	60



加入日式食材制作出别具一格的面包

味噌面包	62
甜纳豆面包	64
艾蒿面包	66
芝麻面包	68





第三章 甜面包

橙皮可可粉面包·····	70
炼乳面包·····	71
果酱卷面包·····	72
板栗面包·····	73
潘妮托妮·····	74
焦糖面包·····	75
黑糖面包·····	76
猴子面包·····	77
巧克力面包·····	78



第四章 天然酵母面包

使用天然酵母来烘焙制作简单的面包

天然酵母普通面包·····	80
---------------	----



适合早上食用的面包

酸奶面包·····	82
裸麦面包·····	82
蜂蜜面包·····	84



聚会时食用的面包

抹茶面包·····	85
格雷伯爵茶牛奶面包·····	86
干果面包·····	87



悠闲的节假日可以享受的面包

清酒面包·····	88
糙米面包·····	88
红酒面包·····	90



可以当做晚餐的面包

橄榄油面包·····	91
全麦面包·····	92
蓝奶酪面包·····	93



适合作为便当的面包

胡椒面包·····	94
-----------	----





红豆面包·····	95
简单的家庭自制果酱·····	96

第五章 塑形面包



牛角面包·····	98
康帕纽面包·····	102

原味百吉饼·····	104
------------	-----

酸奶葡萄干百吉饼·····	104
---------------	-----



毛豆面包·····	106
-----------	-----

芝麻奶酪面包·····	109
-------------	-----

黄油卷·····	110
----------	-----

樱花馅面包·····	112
------------	-----

肉桂卷·····	114
----------	-----



德式水果面包·····	116
-------------	-----

甜甜圈·····	118
----------	-----

芒果干奶油奶酪披萨·····	121
----------------	-----

鱿鱼芝麻菜披萨·····	121
--------------	-----

饼·····	122
--------	-----



第六章 使用家庭式面包机制作各式各样的料理

鲑鱼奶油浓汤意大利面·····	124
-----------------	-----

艾蒿粉千层面·····	126
-------------	-----



蝴蝶面沙拉·····	127
------------	-----

炸酱面·····	128
----------	-----

水饺·····	129
---------	-----

酱油乌冬面·····	130
------------	-----



柚子乌冬面(添加蘑菇粒)·····	131
-------------------	-----

葱香烤煎饼·····	132
------------	-----

春饼(北京烤鸭风味)·····	133
-----------------	-----

花样年糕·····	134
-----------	-----

豆大福·····	136
----------	-----



奶酪黑米年糕·····	137
-------------	-----

变硬的面包再加工·····	138
---------------	-----

制作面包时遇到的困难及保存面包的方法问答·····	140
---------------------------	-----

制作面包的推荐材料·····	142
----------------	-----



万能面包机 & 配餐

[日] 滨田美里 著

刘 祎 译





目 录



为什么家庭面包机如此受欢迎?	6
制作面包所需要的基本材料	8
制作面包的诀窍和流程	10
制作面包所需要的工具	11
面包机制作面包 Q&A	12
计量勺换算表	14



第一章 操作简单的初级面包

基本面包	16
------------	----



乐享淳朴味道的谷物面包

糯米粉面包	18
全麦面包 (全麦粉 30%)	19
全麦面包 (全麦粉 10%)	19
糙米面包	20
荞麦面包	20
杂粮面包	20
大米面包	20
燕麦片面包	22
裸麦面包	22



食用奶制品、豆浆、鸡蛋等制作的浓香的面包

乳酸面包	23
酸味奶油面包	24
奶油面包	24
豆奶面包	25
牛奶面包	25
鸡蛋面包	26



使用基本面包制作好吃的三明治

黄瓜和梨的三明治	28
爽口三明治	29
牛肉薯饼三明治	29





南瓜沙拉三明治..... 30

鸡蛋和芦笋的三明治..... 31

鳄梨和番茄的开放式三明治..... 31

葱味鸡肉三明治..... 32



鳕鱼排三明治..... 33

培根蛋三明治..... 33

花生蓝莓香蕉三明治..... 34

苹果派冰沙三明治..... 34



第二章 混合面包

把蔬菜加进来

菠菜面包..... 36

南瓜面包..... 38



胡萝卜面包..... 39

红薯面包..... 40

番茄面包..... 42

土豆面包..... 44



享受水果的香味

柠檬面包..... 46

西梅面包..... 48

香蕉面包..... 49

无花果干面包..... 50



将搭配面包的食材混合

奶油奶酪面包..... 52

金枪鱼面包..... 54



蒜肠面包..... 56

培根面包..... 57

咖喱面包..... 58

核桃面包..... 60



加入日式食材制作出别具一格的面包

味噌面包..... 62

甜纳豆面包..... 64

艾蒿面包..... 66

芝麻面包..... 68





第三章 甜面包

橙皮可可粉面包·····	70
炼乳面包·····	71
果酱卷面包·····	72
板栗面包·····	73
潘妮托妮·····	74
焦糖面包·····	75
黑糖面包·····	76
猴子面包·····	77
巧克力面包·····	78



第四章 天然酵母面包

使用天然酵母来烘焙制作简单的面包

天然酵母普通面包·····	80
---------------	----



适合早上食用的面包

酸奶面包·····	82
裸麦面包·····	82
蜂蜜面包·····	84



聚会时食用的面包

抹茶面包·····	85
格雷伯爵茶牛奶面包·····	86
干果面包·····	87



悠闲的节假日可以享受的面包

清酒面包·····	88
糙米面包·····	88
红酒面包·····	90



可以当做晚餐的面包

橄榄油面包·····	91
全麦面包·····	92
蓝奶酪面包·····	93



适合作为便当的面包

胡椒面包·····	94
-----------	----





红豆面包·····	95
简单的家庭自制果酱·····	96

第五章 塑形面包



牛角面包·····	98
康帕纽面包·····	102



原味百吉饼·····	104
酸奶葡萄干百吉饼·····	104



毛豆面包·····	106
芝麻奶酪面包·····	109



黄油卷·····	110
樱花馅面包·····	112



肉桂卷·····	114
德式水果面包·····	116



甜甜圈·····	118
芒果干奶油奶酪披萨·····	121



鱿鱼芝麻菜披萨·····	121
饼·····	122

第六章 使用家庭式面包机制作各式各样的料理



鲑鱼奶油浓汤意大利面·····	124
-----------------	-----



艾蒿粉千层面·····	126
-------------	-----



蝴蝶面沙拉·····	127
------------	-----



炸酱面·····	128
----------	-----



水饺·····	129
---------	-----



酱油乌冬面·····	130
------------	-----



柚子乌冬面(添加蘑菇粒)·····	131
-------------------	-----



葱香烤煎饼·····	132
------------	-----



春饼(北京烤鸭风味)·····	133
-----------------	-----



花样年糕·····	134
-----------	-----

豆大福·····	136
----------	-----

奶酪黑米年糕·····	137
-------------	-----

变硬的面包再加工·····	138
---------------	-----

制作面包时遇到的困难及保存面包的方法问答·····	140
---------------------------	-----

制作面包的推荐材料·····	142
----------------	-----

为什么家庭面包机如此受欢迎？

也许有些朋友会困惑，能否使用面包机制作面包？面包机之所以受到大家的喜欢，有以下四点原因。

*

手工制作更安心，烤出的味道更美味

使用面包机制作面包就像使用电饭煲煮饭一样，电饭煲煮饭只要将米和水放入就可以煮出米饭，面包机同样是将各种材料和水放入就可以制作出面包来，不添加防腐剂等任何添加物，在家里就能制作出安全的面包。

肯定有人会有“面包机制作出来的面包没有手工面包好吃”的想法，现在面包机的功能越来越完善，可以设定具体的发酵时间、烘焙温度等，制作出来的面包完全不逊于手工揉出的面包。由于是自己制作的面包，所以更加放心，而且能体验到制作美味面包的成就感。



图1：面包桶



图2：揉和面团的搅拌片

*

将材料放入面包机就能够制作出面包了

制作面包的过程主要分为几个步骤：将各种材料混合→使用酵母使面团发酵→面团成形后进行烘焙。而使用面包机，只要将材料放入面包桶中，然后按一下按键就大功告成了，手工制作的过程可以全部交给面包机来完成。

为什么面包机可以自动制作出面包来呢，它的所有玄机都在面包桶底端的搅拌片上，这个小小的搅拌片可以来回旋转将材料进行混合，制作成面包所需要的面团，然后通过加热功能控制发酵的温度，这样不需要人力就能将面包制作出来，是面包爱好者必备的工具之一。



可以自由发挥 烤出自己独创的面包

制作面包的基本材料是高筋面粉和干酵母（或天然酵母）。使用面包机制作面包的时候，调整高筋面粉的比例或混合其他种类的面粉，对面包的味道和柔软度都会有影响。将奶制品、水果、蔬菜等不同食材加入面团中，面包的口味也不相同。松软的白面包、彩色面包、坚果面包等，发挥想象力烘焙出面包店里没有的面包，这种乐趣只有自己亲手烘焙才能体会到，而且烘焙面包时散发的香味，会让你深深迷恋上它。



根据面包机种类的不同 还有很多其他功能

面包机也在与时俱进，除了可以全自动烘焙面包外，根据面包机品牌的不同还有很多功能，例如可以调整面包的烘焙程度和颜色，还可以单独烘焙面包胚、烘焙天然酵母面包、制作乌冬面和意大利面，制作年糕和酸奶等。一台面包机可以做出各式各样的食物，难道你不想尝试看看吗？

制作面包所需要的基本材料

做面包会用到各种各样的材料，下面让我们了解一下最基本的材料和配比。



小麦粉

小麦粉中含有丰富的蛋白质，根据蛋白质的多少，分为高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉三种。制作面包使用的小麦粉是高筋面粉，它的粘度和弹性是三种面粉中最好的，加水揉和后，会使面粉中的蛋白质形成面筋，增加面团的弹性。面包之所以会膨胀，是因为面筋不仅能随着面团在发酵过程中二氧化碳气体的膨胀而膨胀，还能阻止二氧化碳气体的溢出。如果想制作简餐面包，可以在高筋面粉中加入低筋面粉，由于低筋面粉的蛋白质含量不如高筋面粉多，因此不会让面包胚膨胀。

本书中使用的小麦粉都是日本产小麦粉，蛋白质含量较少，吸水率较低。大家在制作过程中，要根据面粉的种类，调整液体的用量。



适合制作面包的高筋面粉。



酵母

酵母粉是酵母菌的一种。酵母粉吸收水分后，会让糖分发酵，产生酒精和二氧化碳，使面包松软膨胀。面包独有的香味也是由酵母粉发酵后产生的。酵母粉分为生酵母粉、干酵母粉和即溶干酵母粉三种，本书中使用的是方便、简易的即溶干酵母粉。



酵母菌进行冷冻、干燥后，形成即溶干酵母粉。该酵母粉使用起来方便、简易。



水分

做面包离不开水，而且水温会影响面包胚的发酵程度，所以室内温度在25℃以上时，要使用5℃左右的冷水（参照第10页）。也可以使用矿泉水，但是避免使用碱水，因为碱水会影响即溶干酵母粉和天然酵母粉的效用。



没有水分就形成不了面筋。

* 糖分

砂糖中的糖分可以帮助酵母粉更好地发酵，让面包更松软，而且可以让面包烤出更漂亮的颜色，也可以防止面包烘烤后变硬。但是糖分过多也会抑制酵母粉发酵，所以一定要掌握好用量。需要注意的是，人工甜味剂不与酵母粉起反应，所以一定要避免使用人工甜味剂。



上图为白糖和红糖。红糖是由甘蔗的茎压榨取汁炼制而成的固体，富含钙和铁等微量元素。

* 油脂

油脂可以平整面包胚的纹理，让面筋富有弹性，并能防止水分蒸发，保持面包柔软的口感，也可以让面包烘烤出来的颜色更加油亮。黄油可以提升面包的香味和口感，橄榄油可以让面包拥有清爽、香醇的口感。起酥油在生活中使用的机会并不多，在本书中也没有使用。



黄油和橄榄油。黄油一般使用无盐黄油。

* 盐

盐的作用是调节酵母菌的发酵程度，抑制酵母过度发酵。另外盐可以加强面团的粘度，充分发挥出面团的香味。在使用没有自动放入即溶干酵母粉功能的面包机时，盐和即溶干酵母粉的放入时间尽量间隔一段时间。



盐可以让面包更加紧致，还是面包味道好坏的决定性因素。

* 鸡蛋

蛋黄中的卵磷脂成分可以让面包的纹理和质地更加细腻。但是由于鸡蛋容易变质，所以使用面包机的预约功能时，不要使用鸡蛋。在烘焙之前，将蛋黄涂抹在面包表面，会使面包烘焙后的色泽更加油亮。



鸡蛋会让面包的色泽更加油亮。

* 脱脂奶粉

脱脂奶粉就是将牛奶中的脂肪去掉，然后制作成粉末状。脱脂奶粉可以让面包的味道更加香甜、色泽更加明亮，还有防止面包变硬的作用。如果想用牛奶替换脱脂奶粉，按牛奶 70mL = 脱脂奶粉 6g + 水 70mL 的比例替换。



脱脂奶粉可以让面包更加香甜，色泽更加明亮。

制作面包的诀窍和流程

制作面包的过程就是利用酵母菌这种生物将面团发酵。所以发酵时必要的营养、温度、湿度和时间的调节等都是至关重要的注意点，因此一定要牢牢记住下面介绍的几个小窍门。

1

精准称量材料很重要

如果材料分量不精准，就会出现面包过度膨胀或膨胀不足的状况。例如，砂糖可以帮助酵母菌发挥效用，如果砂糖量过多，就会导致发酵速度过快，面包过度膨胀的现象；盐有抑制酵母菌发挥作用的能力，因此如果盐的量过多，就会导致膨胀不足的现象。

3

仔细研究面包机的预约功能

需要添加鸡蛋、牛奶、酸奶、水果或蔬菜等材料的面包食谱，如果使用面包机的预约功能，可能会出现材料腐坏的现象，特别是室内温度很高的季节或制作时间很长的时候更要注意。另外，即溶干酵母粉过早碰到液体或盐，也会成为制作面包失败的原因。

2

注意酵母粉和老面的保存

即溶干酵母粉和天然酵母的面包老面一定要放入冰箱保存。即溶干酵母粉开封后，一定要放入密闭容器内保存，老面保存时一定要不要忘记盖盖子。即溶干酵母粉如果时间太长，就会导致面包膨胀不足，或者让面包的味道变得奇怪。

4

根据季节调节水温

面包机工作的时候不会自动调节温度，因此夏天的时候会有因为发酵过度而使面包过度膨胀、面包顶部塌陷的情况出现。室内温度在25℃以上的时候，可以在水里加入冰块让水温控制在5℃左右，而室内温度在10℃以下的时候，要使用30℃左右的温水。

制作面包的流程（使用即溶干酵母粉）

