

65℃汤种面包

陈郁芬 著

“汤种”类似于中式面点中的“烫面”概念，
汤种面包组织更柔软、细腻、富有弹性，
陈郁芬老师用“65℃汤种”概念简化制作方法，
教您轻松做出让味蕾惊艳的面包！

附赠

8款经典面包
卡片食谱

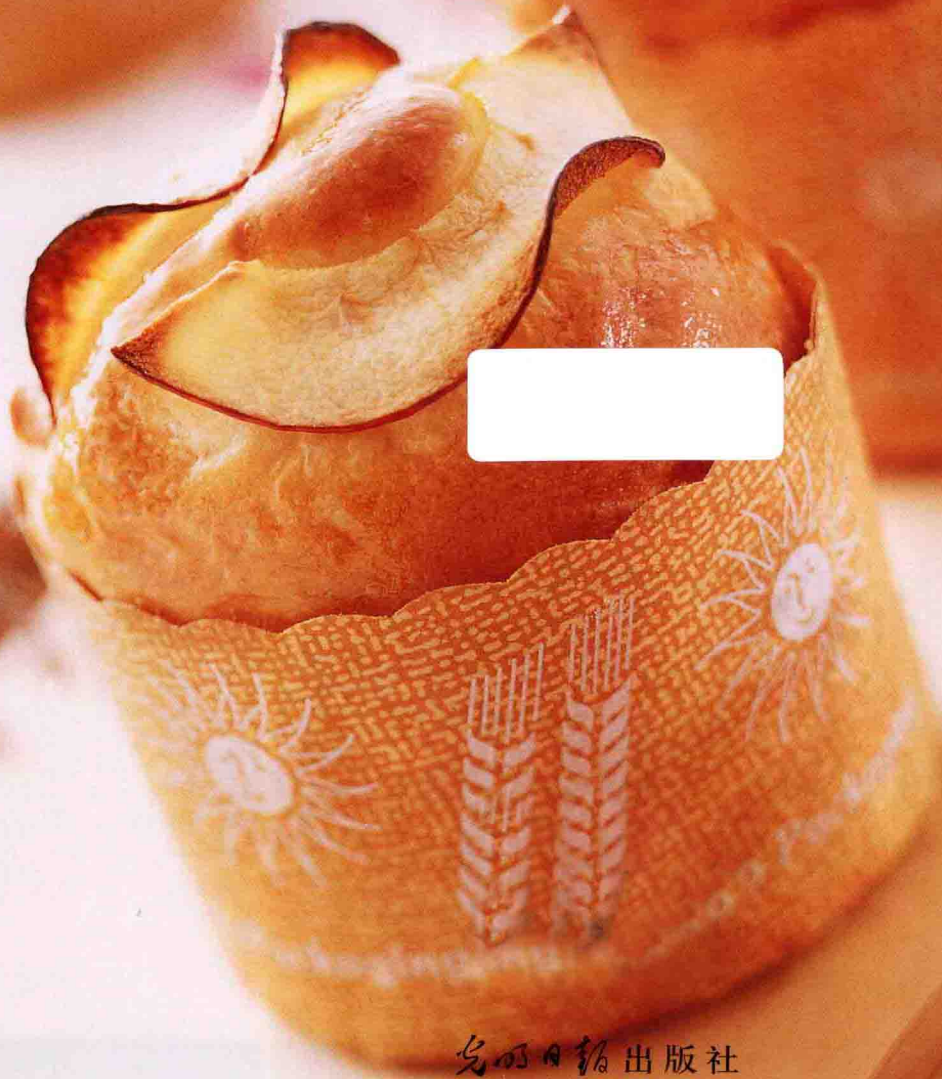
方便·防水

光明日报出版社



汤种面包

陈郁芬 著



光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

65℃汤种面包 / 陈郁芬著. -- 北京 : 光明日报出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5112-6338-4

I. ①6… II. ①陈… III. ①面包—制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第069468号

著作权合同登记号: 图字01-2014-2320

本书中文简体版于 2014 年经台湾旗林文化出版社有限公司安排授权由光明日报出版社出版。

65℃汤种面包

著 者: 陈郁芬

责任编辑: 李 娟

策 划: 多采文化

责任校对: 牟伟华

封面设计: 百朗文化

责任印制: 曹 净

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: 010-68423599 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: 787×1000 1/16

字 数: 140千字

印 张: 9

版 次: 2014年5月第1版

印 次: 2014年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-6338-4

定 价: 49.80元

版权所有 翻印必究

目录

汤种面包的由来	004
面团基本制作流程	005
面团分割滚圆	007

甜面包

红豆面包	011
布丁面包	013
起酥肉松面包	015
香橙面包	017
枫糖布丁面包	019
蔓越莓菠萝面包	021
汉堡	023
肉桂面包	025
白糖面包	027
椰子面包	029

奶酥面包	031
奶露面包	035
花生面包	036
苹果面包	039
草莓面包	041
蜗牛面包	042
墨西哥面包	045

调理面包

咖喱面包	049
香葱面包	051
培根面包	053
罗勒香蒜面包	055
熏鸡肉面包	057
热狗面包	059
日式鲑鱼面包	061
通心粉沙拉面包	063
肉松海苔面包	065
传统肉松面包	067
玉米芥末面包	069
乳酪条	070
葡萄干满福堡	071



吐司面包

北海道牛奶吐司	075
火腿乳酪吐司	077
葡萄干吐司	079
奶茶吐司	081
抹茶红豆吐司	083
地瓜吐司	085
紫米松子吐司	087
蛋糕吐司	089
咖啡吐司	091
波特吐司	092
全麦吐司	093
红豆吐司	095
芝麻吐司	097
枫糖吐司	098
糙米吐司	099

健康高纤面包

养生枸杞姜味面包	103
蓝莓薄荷培根面包	105
红麴核桃面包	107
麦香卵磷脂面包	109

全麦黑豆面包	111
杂粮蜜枣面包	113
裸麦葡萄干面包	115
山药薏仁面包	117
无花果虎皮面包	119
辣椒洋葱面包	121
布里欧草莓面包	123
抹茶蔓越莓欧克	125
抹茶戚风面包	126
意大利香料面包	128
乳酪哈斯	129
番茄纤谷乳酪面包	131

传统各国面包

圣诞史多伦面包	135
潘娜朵妮面包	137
意大利佛卡夏面包	139
小米法国面包	141
苜蓿芽法国棒	142
法国麦穗面包	142
小法国棒	143





汤种面包

陈郁芬 著



光明日报出版社

目录

汤种面包的由来	004
面团基本制作流程	005
面团分割滚圆	007

甜面包

红豆面包	011
布丁面包	013
起酥肉松面包	015
香橙面包	017
枫糖布丁面包	019
蔓越莓菠萝面包	021
汉堡	023
肉桂面包	025
白糖面包	027
椰子面包	029

奶酥面包	031
奶露面包	035
花生面包	036
苹果面包	039
草莓面包	041
蜗牛面包	042
墨西哥面包	045

调理面包

咖喱面包	049
香葱面包	051
培根面包	053
罗勒香蒜面包	055
熏鸡肉面包	057
热狗面包	059
日式鲑鱼面包	061
通心粉沙拉面包	063
肉松海苔面包	065
传统肉松面包	067
玉米芥末面包	069
乳酪条	070
葡萄干满福堡	071



吐司面包

北海道牛奶吐司	075
火腿乳酪吐司	077
葡萄干吐司	079
奶茶吐司	081
抹茶红豆吐司	083
地瓜吐司	085
紫米松子吐司	087
蛋糕吐司	089
咖啡吐司	091
波特吐司	092
全麦吐司	093
红豆吐司	095
芝麻吐司	097
枫糖吐司	098
糙米吐司	099

健康高纤面包

养生枸杞姜味面包	103
蓝莓薄荷培根面包	105
红麴核桃面包	107
麦香卵磷脂面包	109

全麦黑豆面包	111
杂粮蜜枣面包	113
裸麦葡萄干面包	115
山药薏仁面包	117
无花果虎皮面包	119
辣椒洋葱面包	121
布里欧草莓面包	123
抹茶蔓越莓欧克	125
抹茶戚风面包	126
意大利香料面包	128
乳酪哈斯	129
番茄纤谷乳酪面包	131

传统各国面包

圣诞史多伦面包	135
潘娜朵妮面包	137
意大利佛卡夏面包	139
小米法国面包	141
苜蓿芽法国棒	142
法国麦穗面包	142
小法国棒	143



汤种面包的由来

“汤种”是日语，意为温热的面种或稀的面种。“汤”有开水、热水、泡温泉之意，“种”为种子、品种、材料、面肥（种）之意，在烘焙术语中是指面粉加水后加热使淀粉糊化，或者在面粉中加入不同温度的热水使淀粉糊化。此糊化的面糊即为汤种。

汤种加制作面包用的其他材料经搅拌、发酵、整形、烘焙而成的面包称为汤种面包。汤种面包与其他面包最大的区别在于：淀粉糊化使吸水量增多，因此面包的组织柔软，具有弹性，可延缓老化，迎合现代人的口味。汤种面包的出现显示了不管多传统的配方或产品，都有求新求变的空间与可能。（资料摘录自烘焙工业 104 期－读者信箱）

汤种制作

1 在 500mL 水中加入 100g 高筋面粉。



2 将水与高筋面粉搅拌均匀。



3 放到电磁炉或煤气灶上加热，需不停地搅拌，以防止锅底烧焦。



4 加热至 65℃ 离火，面糊在搅拌时会有纹路出现。



5 在面糊表面盖上一层保鲜膜（防止水分流失及表面结皮），降到室温后使用。



小贴士

制作完成的汤种面糊，若未用完，可以密封放入冰箱保存 1 ~ 2 天；若汤种面糊变成灰色，就不可再使用。若依照产品配方中的用量来制作汤种面糊，很容易焦锅，而且制作出来的重量会因为加热后水分流失而不足。

面团基本制作流程

- ▼ 称料（需用秤精确称重）
- ▼ 搅拌（本书皆采用直接法搅拌，葡萄干或核桃要在完成搅拌阶段后加入）
- ▼ 基本发酵（最佳发酵环境为温度 28 ~ 29℃，湿度 75%，约发酵至两倍大）
- ▼ 分割滚圆（依照产品重量分割滚圆）
- ▼ 中间发酵（让滚圆后的面团松弛和产气，表面不可结皮，也不可发酵过度，需 10 ~ 15 分钟）
- ▼ 整形（需擀卷两次的，第一次整型完要经过一次中间发酵才可以进行二次擀卷）
- ▼ 最后发酵（最佳发酵环境为温度 38℃，湿度 85%）
- ▼ 烘焙（烘焙前要将烤箱预热到该产品的烘焙温度）
- ▼ 冷却（吐司产品应该一出炉就脱模，所有面包冷却至中心温度 38 ~ 42℃，就可以包装起来，以防止老化）

1 将配方 A 料（干性材料）称量好后放在钢盆中，切记酵母不要与糖、盐放在一起，以免酵母脱水失效。



4 使用钩状搅拌器慢速搅拌。

2 将配方 B 料（湿性材料）除汤种外的其他材料、汤种及 C 料（油性材料）分别称好备用。



5 当 A 料与 B 料搅拌均匀后，转换成中速继续搅拌。

3 把 A 料与 B 料（包括汤种）倒入搅拌缸中。



6 在面团搅拌成团且具有筋性时，加入 C 料（油性材料）。

7 用慢速将油脂与面团充分拌匀，再转至中速搅拌。



12 用手将塑料袋中的油脂搓均匀。

8 搅拌至“扩展阶段”（可拉出薄膜，破洞边缘呈锯齿状）。



13 将面团收口朝下，再把袋中的空气挤出。

9 或者是“完成阶段”（可拉出薄膜，破洞边缘呈光滑状）。



14 在袋口处打一个单结。

10 将面团从搅拌缸中取出，收出一个光滑面。



15 打开烤箱，保持加热状态。

11 取一个塑料袋，倒入少许橄榄油或喷少许烘焙油（防止面团发酵好后沾黏在袋子上，量不要太多）。



16 将面团放在烤箱的烤架上，让面团在温暖的环境中发酵。

17 面团发酵至约原来两倍大。



18 食指沾满高筋面粉，从面团中间插到底，试探面团的发酵状况。



19 食指抽出后，指孔不回缩，就表示基本发酵完成了。



小贴士

1. 基本发酵的时间仅供参考，可以低温长时间发酵，但切记发酵温度不可太高，以免面包组织过于粗糙。
2. 若食指移开后指孔回缩，表示发酵尚未完成，需继续发酵；若食指移开后面团塌陷、消气，表示发酵过度了。
3. 若面团配方中有需搅拌入的食材，在步骤8或步骤9后加入，慢速拌匀即可。
4. 发酵黄油和黄油的区别，就如牛奶和酸奶，发酵黄油和酸奶都是在乳制品制作过程中添加乳酸菌制成的。用发酵黄油来代替一般黄油，在非烘焙类的产品中（如黄油霜馅）可促进胃肠蠕动、帮助消化，也不易造成血管阻塞！在烘焙类产品中使用，会形成独特的风味。若买不到发酵黄油，用一般黄油代替即可。

面团分割滚圆

1 将发酵好的面团置于桌面，用切面刀分割出所需的重量。



2 初学者若不会单手滚圆，可用双手手指部分贴桌面，将面团往自己方向收紧。



3 将面团转90°，再收紧一次。



4 把面团收口处捏紧即可进行中间发酵。



甜面包







红豆面包

■材料

◆面团

A：高筋面粉 210g，低筋面粉 56g，奶粉 20g，

细砂糖 42g，盐 1/2 小匙，速酵干酵母 6g

B：全蛋液 30g，水 85mL，汤种 84g

C：无盐发酵黄油 22g

◆内馅

Q 心 9 粒，红豆沙 150g

◆装饰

黑芝麻

■制作过程

▼ 搅拌：扩展阶段

▼ 基本发酵：约 40 分钟（温度 28℃，湿度 75%）

▼ 分割滚圆：9 个，每个 60g

▼ 中间发酵：10 分钟（室温即可）

▼ 整形：如图

▼ 最后发酵：约 40 分钟（温度 38℃，湿度 85%）

▼ 烘焙：上火 180℃ / 下火 150℃，约烘焙 15 分钟

小贴士

1. 利用冰激凌勺舀取内馅，可预防剩余的红豆沙因与手接触而发霉，从而延长红豆沙的保存期限。
2. 将 Q 心放在红豆沙上面，收口时，会将面皮往上拉，红豆沙也会往收口处滑，完成收口后，Q 心就会处在红豆沙的中心，这样不仅可防止 Q 心在烘焙时因过早受热而爆馅，且成品剖面也比较美观。这种方式也可用于制作蛋黄酥内馅。
3. 在点芝麻时，若用力过度，发酵好的面团会消气、塌陷。
4. Q 心就是一般烘焙材料店中卖的小麻薯，中秋节时通常会拿来取代蛋黄酥中的蛋黄。

1 利用直径 4cm 的冰激凌勺舀取红豆沙及 Q 心（每个约 30g）。



2 将面团收口朝下，用手拍扁排气，翻面后准备包入内馅。



3 放入内馅（Q 心在上面），将收口收紧，放在烤盘上进行最后发酵。



4 发酵完成后刷上一层均匀的全蛋液（分量外）。



5 食指先蘸全蛋液，再沾上黑芝麻。



6 将黑芝麻点在面团正中心，放入烤箱烘焙即可。



