



黎国雄 主编

# 我爱 我的面包

亲自动手为家人做一款面包吧，  
里面承载的不仅仅是关爱，还有，满满的幸福……



法式芝麻棒



扫一扫  
名师示范同步看

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

亲自动手为家人做一款面包吧，  
里面承载的不仅仅是关爱，还有，满满的幸福……

# 我爱 我的面包

黎国雄 主编



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我爱我的面包 / 黎国雄主编. -- 南京: 江苏凤凰  
科学技术出版社, 2014.11

(含章·生活+系列)

ISBN 978-7-5537-3781-2

I. ①我… II. ①黎… III. ①面包-制作 IV.

① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 208918 号

## 我爱我的面包

---

主 编	黎国雄
责任编辑	张远文 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

---

开 本	718 mm × 1000 mm 1/16
印 张	16
字 数	250 千字
版 次	2014 年 11 月第 1 版
印 次	2014 年 11 月第 1 次印刷

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-3781-2
定 价	39.80 元 (含光盘)

Part 1

面包制作基础知识

- 008 制作面包的基础原料
- 010 制作面包的基本工具及常见问题
- 013 面包的保存方法及保质期
- 014 椰蓉馅
- 014 鸡尾馅
- 015 苹果馅
- 015 巧克力馅
- 016 椰子馅
- 016 流沙馅
- 017 乳酪馅
- 017 椰奶提子馅
- 018 乳酪克林姆馅
- 018 蒜蓉馅
- 019 蛋黄酱

Part 2

初级面包制作

- 029 风味独特的“辣”面包：  
乳酪红椒面包
- 031 护眼防夜盲：  
胡萝卜营养面包
- 033 降胆固醇、通便：  
燕麦面包
- 035 香甜可口：  
牛油面包
- 037 补肾明目：  
枸杞养生面包
- 039 好吃又实惠：  
花生球
- 040 补血润肺：  
杏仁提子面包
- 043 简简单单咖啡香：  
咖啡面包



- 019 黄金酱
- 020 沙拉酱
- 020 紫香面糊
- 021 泡芙糊
- 021 酥菠萝
- 022 香酥粒
- 022 松酥粒
- 023 菠萝皮
- 024 广式菠萝皮
- 025 起酥皮
- 044 美味又营养：  
酸奶面包
- 046 女人最爱的美食：  
红糖面包
- 048 全家人爱吃的：  
苹果面包
- 050 堪比匹萨：  
洋葱芝士面包
- 052 酸酸甜甜：  
草莓面包
- 054 孩子的最爱：  
蜜豆黄金面包
- 056 饭后小甜点：  
巧克力球
- 058 补血生津：  
美式提子面包
- 060 港式面包经典款：  
鸡尾面包
- 062 外酥里嫩：  
芝士可颂面包
- 064 醇香浓郁：  
黄金杏仁面包
- 066 好吃又好看：  
果盆子面包
- 068 摆脱单调：  
双色和香面包
- 070 孩子喜爱的甜点：  
东叔串
- 073 简易面包：  
三文治吐司
- 074 鲜香浓郁：  
香菇芝士吐司
- 076 香浓滋味：  
玉米三文治

### Part 3

## 中级面包制作

- 081 爱的宣言：  
巧克力面包
- 082 面包中的“贵族”：  
鲍汁叉烧面包
- 084 忘不了的美味：  
流沙面包
- 086 花样面包：  
西式香肠面包
- 088 老幼皆宜的甜品：  
菠萝蜜豆面包
- 090 润肠保健：  
燕麦起酥面包
- 092 法式美味：  
可颂面包
- 094 挡不住的美味：  
田园风光面包
- 096 酸甜可口：  
番茄面包
- 098 此物最相思：  
瑞士红豆面包
- 100 好吃看得见：  
玉米芝士面包
- 102 松软香甜：  
亚提士面包
- 104 营养丰富：  
番茄蛋面包
- 106 香中带辣：  
黑椒热狗丹麦面包
- 108 香甜糯软：  
红豆辫子面包
- 110 最佳早餐：  
肉松芝士面包
- 112 经典粗粮面包：  
全麦长棍面包
- 114 香脆可口：  
培根串
- 116 浓浓椰香：  
雪山椰卷

### Part 4

## 高级面包制作

- 121 永恒经典：  
中法面包
- 123 营养美味：  
全麦核桃面包
- 125 清香可口：  
乳酪苹果面包
- 127 松软可口：  
奶露条面包
- 129 蒜香浓郁：  
法式大蒜面包
- 131 永不过时的经典美味：  
奶油面包
- 133 香甜可口：  
玉米沙拉面包
- 135 润肠通便：  
腰果全麦面包
- 136 淡淡苹果香：  
维也纳苹果面包
- 138 酸香糯软：  
酸奶酪面包
- 140 酸甜香软：  
茄司面包
- 142 荤素搭配：  
洋葱培根面包
- 144 鲜香诱人：  
芝士火腿面包
- 146 风味独特：  
草莓夹心面包



- 148 日式风味：  
甘纳豆面包
- 150 香酥可口：  
椰子丹麦面包
- 152 淡淡奶香：  
牛奶香酥面包
- 154 浓浓椰奶香：  
奶油椰子面包
- 156 香脆鲜美：  
炸香菇鸡面包
- 158 酸甜香软：  
蓝莓菠萝面包
- 160 护眼防衰：  
虾仁玉米面包
- 162 提高免疫力：  
鸡肉芝士面包
- 164 蒜香浓郁：  
蒜蓉面包
- 166 甜点中的“明星”：  
菠萝提子面包
- 168 营养丰富全面：  
香芹热狗面包
- 170 营养早餐：  
全麦芝士面包
- 172 补肾强身：  
乳酪枸杞面包
- 174 补血养颜：  
红糖提子面包
- 176 酸甜酥软：  
番茄牛角面包
- 178 面包中的“情侣”：  
蝴蝶丹麦面包
- 180 看得见的美味：  
火腿芝士丹麦面包
- 182 耐人寻味：  
椰奶提子丹麦面包
- 184 孩子钟爱的美食：  
糖麻花面包
- 186 香甜松软：  
瓜子仁面包
- 188 鲜香营养：  
香菇鸡面包
- 190 香甜可口：  
毛毛虫面包
- 192 健脾养胃：  
南瓜芝士面包
- 194 细腻绵软：  
蔓越莓辫子面包
- 196 日式风味：  
甘纳和风面包
- 198 香甜诱人：  
禾穗椰蓉面包
- 200 鲜美香软：  
黄桃面包
- 202 香醇美味：  
椰奶提子面包
- 204 香甜可口：  
调理肉松面包
- 206 老幼皆宜的佳品：  
核桃提子丹麦面包
- 208 营养丰富的早餐：  
番茄热狗丹麦面包
- 210 经典培根：  
培根可松面包
- 212 吃过就忘不了：  
巧克力菠萝面包
- 214 甜腻鲜香：  
栗蓉麻花面包
- 216 面包店“明星”：  
奶酪蓝莓面包
- 218 香酥美味：  
起酥肉松面包
- 220 好吃又好看的小甜点：  
菠萝椰子面包
- 222 香甜糯软：  
黄金玉米面包
- 224 晕素搭配：  
香芹培根面包
- 226 健脾开胃：  
南瓜面包
- 229 健脑补血：  
提子核桃吐司
- 231 明目护肝：  
甘笋吐司
- 232 淡淡橙香：  
香橙吐司
- 234 甜里带点酸：  
蔓越莓吐司
- 236 鲜香美味：  
香菇鸡粒吐司
- 238 不一样的味道：  
培根芝士吐司
- 240 咸鲜微辣：  
黑椒热狗吐司
- 242 营养又美味的早餐：  
火腿三文治
- 244 香酥美味：  
焗烤肉松三文治
- 246 美滋美味：  
培根芝士三文治
- 249 人气爆棚的小甜品：  
牛油小布利
- 250 吃过就忘不了：  
香菇培根卷
- 252 松软香甜：  
奶油吉士条
- 254 香甜难忘：  
法式芝麻棒



亲自动手为家人做一款面包吧，  
里面承载的不仅仅是关爱，还有，满满的幸福……

# 我爱 我的面包

黎国雄 主编



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

我爱我的面包 / 黎国雄主编. -- 南京 : 江苏凤凰  
科学技术出版社, 2014.11

(含章·生活+系列)

ISBN 978-7-5537-3781-2

I . ①我… II . ①黎… III . ①面包 - 制作 IV .

① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 208918 号

## 我爱我的面包

---

主 编 黎国雄  
责任编辑 张远文 葛 昀  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京鑫海达印刷有限公司

---

开 本 718 mm × 1000 mm 1/16  
印 张 16  
字 数 250 千字  
版 次 2014 年 11 月第 1 版  
印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-3781-2  
定 价 39.80 元 (含光盘)



Part 1

面包制作基础知识

- 008 制作面包的基础原料
- 010 制作面包的基本工具及常见问题
- 013 面包的保存方法及保质期
- 014 椰蓉馅
- 014 鸡尾馅
- 015 苹果馅
- 015 巧克力馅
- 016 椰子馅
- 016 流沙馅
- 017 乳酪馅
- 017 椰奶提子馅
- 018 乳酪克林姆馅
- 018 蒜蓉馅
- 019 蛋黄酱

Part 2

初级面包制作

- 029 风味独特的“辣”面包：  
乳酪红椒面包
- 031 护眼防夜盲：  
胡萝卜营养面包
- 033 降胆固醇、通便：  
燕麦面包
- 035 香甜可口：  
牛油面包
- 037 补肾明目：  
枸杞养生面包
- 039 好吃又实惠：  
花生球
- 040 补血润肺：  
杏仁提子面包
- 043 简简单单咖啡香：  
咖啡面包



- 019 黄金酱
- 020 沙拉酱
- 020 紫香面糊
- 021 泡芙糊
- 021 酥菠萝
- 022 香酥粒
- 022 松酥粒
- 023 菠萝皮
- 024 广式菠萝皮
- 025 起酥皮
- 044 美味又营养：  
酸奶面包
- 046 女人最爱的美食：  
红糖面包
- 048 全家人爱吃的：  
苹果面包
- 050 堪比匹萨：  
洋葱芝士面包
- 052 酸酸甜甜：  
草莓面包
- 054 孩子的最爱：  
蜜豆黄金面包
- 056 饭后小甜点：  
巧克力球
- 058 补血生津：  
美式提子面包
- 060 港式面包经典款：  
鸡尾面包
- 062 外酥里嫩：  
芝士可颂面包
- 064 醇香浓郁：  
黄金杏仁面包
- 066 好吃又好看：  
果盆子面包
- 068 摆脱单调：  
双色和香面包
- 070 孩子喜爱的甜点：  
东叔串
- 073 简易面包：  
三文治吐司
- 074 鲜香浓郁：  
香菇芝士吐司
- 076 香浓滋味：  
玉米三文治

### Part 3

## 中级面包制作

- 081 爱的宣言：  
巧克力面包
- 082 面包中的“贵族”：  
鲍汁叉烧面包
- 084 忘不了的美味：  
流沙面包
- 086 花样面包：  
西式香肠面包
- 088 老幼皆宜的甜品：  
菠萝蜜豆面包
- 090 润肠保健：  
燕麦起酥面包
- 092 法式美味：  
可颂面包
- 094 挡不住的美味：  
田园风光面包
- 096 酸甜可口：  
番茄面包
- 098 此物最相思：  
瑞士红豆面包
- 100 好吃看得见：  
玉米芝士面包
- 102 松软香甜：  
亚提士面包
- 104 营养丰富：  
番茄蛋面包
- 106 香中带辣：  
黑椒热狗丹麦面包
- 108 香甜糯软：  
红豆辫子面包
- 110 最佳早餐：  
肉松芝士面包
- 112 经典粗粮面包：  
全麦长棍面包
- 114 香脆可口：  
培根串
- 116 浓浓椰香：  
雪山椰卷

### Part 4

## 高级面包制作

- 121 永恒经典：  
中法面包
- 123 营养美味：  
全麦核桃面包
- 125 清香可口：  
乳酪苹果面包
- 127 松软可口：  
奶露条面包
- 129 蒜香浓郁：  
法式大蒜面包
- 131 永不过时的经典美味：  
奶油面包
- 133 香甜可口：  
玉米沙拉面包
- 135 润肠通便：  
腰果全麦面包
- 136 淡淡苹果香：  
维也纳苹果面包
- 138 酸香糯软：  
酸奶酪面包
- 140 酸甜香软：  
茄司面包
- 142 荤素搭配：  
洋葱培根面包
- 144 鲜香诱人：  
芝士火腿面包
- 146 风味独特：  
草莓夹心面包



- 148 日式风味：  
甘纳豆面包
- 150 香酥可口：  
椰子丹麦面包
- 152 淡淡奶香：  
牛奶香酥面包
- 154 浓浓椰奶香：  
奶油椰子面包
- 156 香脆鲜美：  
炸香菇鸡面包
- 158 酸甜香软：  
蓝莓菠萝面包
- 160 护眼防衰：  
虾仁玉米面包
- 162 提高免疫力：  
鸡肉芝士面包
- 164 蒜香浓郁：  
蒜蓉面包
- 166 甜点中的“明星”：  
菠萝提子面包
- 168 营养丰富全面：  
香芹热狗面包
- 170 营养早餐：  
全麦芝士面包
- 172 补肾强身：  
乳酪枸杞面包
- 174 补血养颜：  
红糖提子面包
- 176 酸甜酥软：  
番茄牛角面包
- 178 面包中的“情侣”：  
蝴蝶丹麦面包
- 180 看得见的美味：  
火腿芝士丹麦面包
- 182 耐人寻味：  
椰奶提子丹麦面包
- 184 孩子钟爱的美食：  
糖麻花面包
- 186 香甜松软：  
瓜子仁面包
- 188 鲜香营养：  
香菇鸡面包
- 190 香甜可口：  
毛毛虫面包
- 192 健脾养胃：  
南瓜芝士面包
- 194 细腻绵软：  
蔓越莓辫子面包
- 196 日式风味：  
甘纳和风面包
- 198 香甜诱人：  
禾穗椰蓉面包
- 200 鲜美香软：  
黄桃面包
- 202 香醇美味：  
椰奶提子面包
- 204 香甜可口：  
调理肉松面包
- 206 老幼皆宜的佳品：  
核桃提子丹麦面包
- 208 营养丰富的早餐：  
番茄热狗丹麦面包
- 210 经典培根：  
培根可松面包
- 212 吃过就忘不了：  
巧克力菠萝面包
- 214 甜腻鲜香：  
栗蓉麻花面包
- 216 面包店“明星”：  
奶酪蓝莓面包
- 218 香酥美味：  
起酥肉松面包
- 220 好吃又好看的小甜点：  
菠萝椰子面包
- 222 香甜糯软：  
黄金玉米面包
- 224 晕素搭配：  
香芹培根面包
- 226 健脾开胃：  
南瓜面包
- 229 健脑补血：  
提子核桃吐司
- 231 明目护肝：  
甘笋吐司
- 232 淡淡橙香：  
香橙吐司
- 234 甜里带点酸：  
蔓越莓吐司
- 236 鲜香美味：  
香菇鸡粒吐司
- 238 不一样的味道：  
培根芝士吐司
- 240 咸鲜微辣：  
黑椒热狗吐司
- 242 营养又美味的早餐：  
火腿蛋三文治
- 244 香酥美味：  
焗烤肉松三文治
- 246 美滋美味：  
培根芝士三文治
- 249 人气爆棚的小甜品：  
牛油小布利
- 250 吃过就忘不了：  
香菇培根卷
- 252 松软香甜：  
奶油吉士条
- 254 香甜难忘：  
法式芝麻棒







# PART 1 面包制作 基础知识

面包是一种以小麦粉为主要原料，以酵母、鸡蛋、油脂、果仁等为辅料，经过发酵、整形、成型、焙烤、冷却等过程加工而成的焙烤食品。本章主要介绍制作面包的基本材料和工具，以及制作面包过程中的常见问题。只有更好地了解面包，才能制作出高品质的面包。

# 制作面包的基础原料

看着面包店里出炉的香喷喷的面包，你是否也蠢蠢欲动，想亲手制作一个呢？其实，这并不是一件很困难的事情，只要掌握好方法和步骤，准备好以下基础原料，那么自己制作面包就不再是幻想了。赶快行动吧！



## 泡打粉

泡打粉是一种复合疏松剂，又称发泡粉和发酵粉，主要用作面制食品的快速疏松剂。泡打粉在接触水分、酸性及碱性粉末的同时溶于水而起反应，有一部分会释放出二氧化碳，而且，在烘焙加热的过程中，会释放出更多的气体，这些气体会使成品达到膨胀及松软的效果。但是，过量的使用反而会使成品组织粗糙，影响其风味甚至外观。

## 改良剂

面包改良剂是用于面包制作的一种烘焙原料，可促进面包柔软和增加面包烘烤弹性，并有效延缓面包老化、延长货架期。

## 盐

在大多数烘焙食品中，盐是一种最重要的调味料，适量的盐可增进原料特有的风味。盐在面团中可以增进面团的韧性和弹性，还可以改良发酵品表皮的颜色，降低面糊的焦化度。

## 油脂

油和脂的总称。在常温下呈液态的称为油，呈固态或半固态的称为脂。油脂在食品中不仅有调味作用，还能提高食品的营养价值。在面团中添加油脂，能大大提高面团的可塑性，并使成品表面柔软光亮。

## 面粉

面粉是制作面包的最主要的原料，品种繁多，在使用时要根据需要进行选择。面粉的气味和滋味是鉴定其质量的重要感官指标，好面粉闻起来有新鲜而清淡的香味，嚼起来略具甜味；凡是有酸味、苦味、霉味和腐败臭味的面粉都属变质面粉。

## 乳品

在面包制作中添加乳品，能大大提高成品的营养价值，改善口感，减少油腻性及增进食欲，还能改善成品的形状、光泽，延长成品的保存期限。

## 蜂蜜

面包里面加蜂蜜后，能增加风味，还能改善面包品质。蜂蜜中含有大量的果糖，果糖有吸湿和保持水分的特性，能使面包保持松软、不变干。果糖的这个特性在低温和干燥的环境中显得尤为重要。

## 玉米淀粉

又称玉蜀黍淀粉，俗名六谷粉，是微呈淡黄色的粉末。玉米淀粉可以降低面粉的筋力，更利于面粉起泡，形成良好的组织结构。

## 鸡蛋

面包里加入鸡蛋不仅能增加营养，还能增加面包的风味。利用鸡蛋中的水分参与构建面包的组织，可令面包柔软而美味。

## 吉士粉

是一种混合型的辅助料，呈淡黄色粉末状，具有浓郁的奶香味和果香味，由疏松剂、稳定剂、食用香精、食用色素、奶粉、淀粉和填充剂组合而成，主要作用是增香、增色、增松脆，并使制品定性，增强黏滑性。

## 酵母

有新鲜酵母、普通活性干酵母和快发干酵母三种。在烘焙过程中，酵母产生二氧化碳，具有膨大面团的作用。酵母发酵时会产生酒精、酸、酯等物质，形成特殊的香味。

## 烘焙专用奶粉

烘焙专用奶粉是以天然牛乳蛋白、乳糖、动物油脂混合而成的，采用先进加工技术制成，含有乳蛋白和乳糖，风味接近奶粉，可全部或部分取代奶粉。与其他原料相比，同样剂量的烘焙专用奶粉具有体积小、重量轻、耐保藏和使用方便等特点，可以使焙烤制品颜色更诱人，香味更浓厚。

# 制作面包的基本工具及常见问题

制作面包时，除了集齐原料外，制作面包的工具也必不可少。以下为你介绍的都是制作面包的常用工具及面包制作过程中常见问题的解答，希望你能够灵活运用它们，做出美味的面包。



## 和面机

和面机又称拌粉机，主要用来拌和各种粉料。它主要由电动机、传动装置、面箱搅拌器、控制开关等部件组成，它利用机械运动将粉料、水或其他配料制成面坯，常用于大量面坯的调制。和面机的工作效率比手工操作高5~10倍，是面点制作中最常用的工具。

### 注意事项：

不要放过多的原材料进和面机，以免机器因高负荷运转而损坏。

## 手动打蛋机

在面包制作过程中，用来搅拌各种液体和糊状原料，可使材料搅拌得更加快速、均匀。

### 注意事项：

- ① 不可超量搅拌。
- ② 保持器具的清洁。

## 擀面杖

用于小量的酥类面包和糕点制作的棍子。

### 注意事项：

- ① 最好选择木制结实、表面光滑的擀面杖。
- ② 尺寸依据平时用量选择。

## 量杯

杯壁上有标示容量的杯子，可用来量取



材料，如水、油等，通常有大小尺寸可供选择。

#### 注意事项：

- ① 读数时注意刻度。
- ② 不能作为反应容器。
- ③ 量取时选用适合的量程。

## 滑轮刀

制作丹麦类面包时的方便用具。

#### 注意事项：

注意刀具的清洁，以免生锈。

## 模具

大小、形状各异，根据需要的形状选取对应的模具。

#### 注意事项：

应选择合适大小的模具，并注意保持模具的清洁。

## 为什么出炉后的面包体积小？

- ① 酵母量不足、酵母已过期或新鲜酵母未解冻。
- ② 面粉储存太久，或面粉筋度太弱或太强。
- ③ 面团含盐量、糖量、油脂或牛奶太多；或改良剂太多或太少；亦或是使用了软水、硬水、碱性水、硫磺水等。
- ④ 面团用量和温度不当，或搅拌速度、发酵的时间和温度过量或不足。
- ⑤ 烤盘涂油太多，温度、烘烤时间配合不当，或蒸气不足、气压太大等。

## 面包烘烤后，为什么表面会下塌？

- ① 醒发过度。
- ② 烘烤不足。
- ③ 面团在操作时就已经老化。
- ④ 操作时没有经过必要的排气。

## 为什么面包的表皮太厚？

- ① 面粉筋度太强，面团量不足。
- ② 油脂量不当，糖、牛奶用量少，或改良剂太多。
- ③ 发酵太久或缺淀粉酵素。
- ④ 烘烤时湿度、温度不正确。
- ⑤ 烤盘涂油太多。
- ⑥ 受机械损害。

## 为什么出炉后的面包表皮有气泡？

- ① 面团太软。
- ② 面团发酵不足。
- ③ 面团搅拌过度。
- ④ 发酵室湿度太高。

## 为什么出炉后的面包内部有空洞？

- ① 用的是刚磨出的新粉。
- ② 水质不合标准。
- ③ 盐少或油脂硬，改良剂太多，或淀粉酵素添加不当。
- ④ 面团搅拌不均匀；搅拌过久或不足；搅拌速度太快。
- ⑤ 面团发酵太久或发酵时靠近热源，温度、湿度不正确。