

人气面包 在家做



Renqi Mianbao Zaijia Zuo

零基础也能轻松上手

基础面包、吐司面包、丹麦面包、调理面包、花
式面包、预拌粉面包，各种常见面包大全解

烘焙快乐厨房

114 种

自制面包

烘焙大师37年经验之作
视频教学，一学就会



跟着视频
同步做面包

黎国雄 ◎主编

一学就会的114种经典面包



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

烘焙快乐厨房

人气面包 在家做

黎国雄◎主编

图书在版编目(CIP)数据

人气面包在家做 / 黎国雄主编. — 哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2018. 1

(烘焙快乐厨房)

ISBN 978-7-5388-9406-6

I. ①人… II. ①黎… III. ①面包—制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第273188号

人气面包在家做

RENQI MIANBAO ZAIJIA ZUO

主 编 黎国雄

责任编辑 马远洋

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 685 mm×920 mm 1/16

印 张 13

字 数 120千字

版 次 2018年1月第1版

印 次 2018年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9406-6

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

preface

前言

烘焙的流行像一阵风一样刮遍全球，越来越多的人已经不单单满足于面包店里现成的美味，而是想亲手做出美味的面包给自己和家人品尝。

面包出炉，闻着满屋的飘香，看到亲朋好友品尝过后赞叹的笑容，无比满足又幸福的甜美感觉便会在心里蔓延。为了将亲手做烘焙的幸福带给更多的人，我们特地编排了这本《人气面包在家做》。

本书向读者初步展示了面包的世界，包括基本的烘焙工具、常用的烘焙原料等，还介绍了100余款面包的制作，涵盖了基础面包、吐司面包、调理面包、花式面包、丹麦面包、预拌粉面包六大类面包，每款面包都有详细的制作步骤，图文并茂，让初学者也能轻易学会。二维码的加入，将面包的制作与动态视频紧密结合，细致分解每一种面包的制作方法，让大师手把手教您做面包，大大提高烘焙的成功率，既是初学者入门的宝典，也是专业人士学习更多面包制作技艺的宝典。

如果您享受亲手做烘焙的过程，如果您想通过亲手做面包将爱意传达给家人，那就从这本书开始，走上幸福的烘焙之路吧！用自己一双巧手，对着本书边学边做，或干脆拿起手机扫扫二维码，跟着视频来制作。您会发现，原来烘焙也可以这么简单！



Contents

目录

Part 1 面包制作的基础知识

- 002----- 面包制作基本原料
- 005----- 面包制作基本工具
- 008----- 轻松学和面
- 010----- 中种、汤种面团及天然酵母的制作
- 013----- 常用酱料，赋予面包百味
- 014----- 面包的制作原理
- 016----- 面包制作常见问题
- 018----- 面包的保存
- 019----- 面包制作术语表



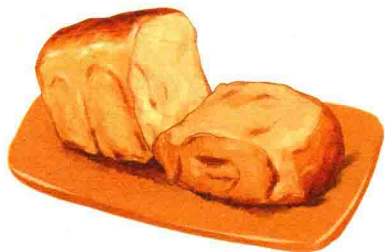
Part 2 基础面包篇

- 024----- 牛角包
- 026----- 法棍面包
- 027----- 法式面包
- 028----- 牛奶面包
- 030----- 奶酥面包
- 032----- 菠萝包
- 033----- 罗宋包
- 034----- 沙拉包
- 036----- 全麦餐包
- 038----- 麸皮核桃包

- 039----- 南瓜面包
- 040----- 奶香桃心包
- 042----- 蜂蜜小面包
- 043----- 可松面包
- 044----- 南瓜仁面包
- 046----- 奶香杏仁堡
- 048----- 鸡尾面包
- 049----- 蓝莓菠萝面包
- 050----- 火腿肉松面包卷
- 052----- 早餐包



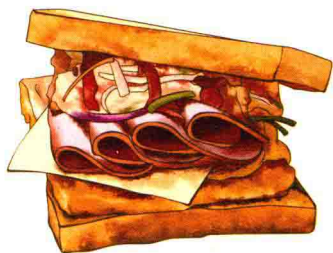
Part 3 吐司面包篇



- 056----- 丹麦吐司
- 058----- 白吐司
- 059----- 甘笋吐司
- 060----- 酸奶吐司
- 062----- 红豆全麦吐司
- 064----- 牛奶吐司
- 065----- 鲜奶油吐司
- 066----- 全麦吐司
- 068----- 鸡蛋吐司
- 070----- 葡萄干炼奶吐司
- 071----- 全麦黑芝麻吐司
- 072----- 土豆亚麻籽吐司
- 074----- 蜂蜜吐司
- 076----- 莲蓉吐司

Part 4 丹麦面包篇

- 080----- 丹麦羊角面包
- 082----- 丹麦条
- 083----- 金砖
- 084----- 肉松起酥面包
- 086----- 丹麦腊肠面包
- 088----- 焦糖香蕉可颂
- 089----- 丹麦热狗卷面包
- 090----- 丹麦果仁包
- 092----- 情丝面包
- 094----- 丹麦樱桃面包
- 096----- 丹麦千层面包
- 097----- 肉松起酥面包
- 098----- 火腿可颂
- 100----- 芝麻可颂
- 102----- 杏仁起酥面包
- 103----- 丹麦苹果面包
- 104----- 椰子丹麦面包
- 106----- 丹麦草莓面包
- 107----- 丹麦芒果面包
- 108----- 丹麦红豆
- 110----- 丹麦玫瑰花



Part 5 调理面包篇

- 114----- 奶油面包
- 116----- 芝麻贝果培根三明治
- 117----- 汉堡包
- 118----- 火腿面包
- 120----- 毛毛虫面包
- 122----- 鲍汁叉烧面包
- 123----- 乳酪苹果面包
- 124----- 天然酵母鲜蔬面包
- 126----- 青蛙包
- 128----- 奶油椰子面包
- 129----- 虾仁玉米面包
- 130----- 天然酵母卡仕达酱面包

- 132----- 墨西哥面包
- 134----- 谷物三明治
- 135----- 梅花腊肠面包
- 136----- 巧克力墨西哥面包
- 138----- 虎皮面包
- 140----- 玉米火腿沙拉包
- 141----- 腊肠肉松包
- 142----- 豆沙卷面包
- 144----- 杂蔬火腿芝士卷
- 145----- 洋葱培根芝士包

Part 6 花式面包篇

- 148----- 辫子面包
- 150----- 哈雷面包
- 151----- 鲜蔬虾仁比萨
- 152----- 咖啡奶香包
- 154----- 德式裸麦面包
- 156----- 意大利面包棒
- 158----- 菠菜培根芝士卷
- 159----- 枣饽饽
- 160----- 凯萨面包
- 162----- 火腿鲜菇比萨
- 164----- 核桃面包
- 166----- 心心相印包
- 167----- 史多伦面包
- 168----- 巧克力果干面包
- 170----- 香葱芝士面包
- 172----- 手撕包
- 174----- 红酒桂圆欧包
- 175----- 芝欣芒果
- 176----- 巧克力面包
- 178----- 天然酵母蜂蜜面包



Part 7 预拌粉面包篇

182 ---- 培根汉堡包

183 ---- 椰子餐包

184 ---- 豆沙包

185 ---- 肉松包

186 ---- 杂粮面包

187 ---- 高纤维面包

188 ---- 培根小餐包

189 ---- 小餐包

190 ---- 麦香芝士条

191 ---- 提子杏仁包

192 ---- 肠仔包

193 ---- 软欧吐司

194 ---- 肉松吐司

195 ---- 红豆吐司

196 ---- 椰丝吐司

197 ---- 蓝莓吐司

198 ---- 红豆小餐包



Part
I

面包制作的基础知识

面包是我们日常生活中经常接触的食品，对于喜欢自己在家做面包的人来说，如何将面包做得尽善尽美、有滋有味是一直所追求的。就算你从没做过面包，也没关系！本章介绍最基础的面包知识，手把手教你制作面包，让你享受制作面包的乐趣，拥有加倍的美味和健康！

面包制作基本原料

拿到这本书，是不是迫不及待地准备做面包了呢？别急，我们先来认识一下制作面包所需要的一些基本原料，它们是制作面包的基础，缺少它们可不行哦。

01 ▶ 高筋面粉

高筋面粉是指蛋白质含量在12.5%~13.5%的面粉。高筋面粉颜色偏黄，颗粒较粗，手抓不易成团状，筋度强，常用来制作具有弹性与嚼感的面包、面条等。高筋面粉制作的面包烤后颜色比较深且有光泽，口感也比较柔软。



02 ▶ 低筋面粉

低筋面粉简称低粉，它的蛋白质含量在8.5%左右，色泽偏白，颗粒较细，容易结块。因为其筋度较弱，常用于制作口感柔软、组织酥软的蛋糕、饼干等。选用低粉做出来的海绵蛋糕，十分松软可口。



03 ▶ 全麦面粉

全麦面粉是指小麦粉中包含其外层麸皮的面粉，其内胚乳和麸皮的比例与小麦成分相同。比起普通面粉，全麦面粉会散发出自身独特的麦香，且具备更高的营养价值，但口感较为粗糙，常用来制作全麦面包和小西饼等。



04 ▶ 酵母

酵母是制作面包不可少的一种原料，在面团中发酵会产生大量二氧化碳，能够使面团松软多孔，体积变大。同时，酵母发酵产生酒、酸、酯等物质，会形成特殊的香味。



05 ▶ 糖粉

糖粉即糖的粉状物。一般糖粉内均会加入约 3% 的淀粉防止结块，其外形是洁白的粉末状，颗粒细小，含有微量玉米粉，可直接过筛后撒在西点成品上做表面装饰。



06 ▶ 细砂糖

细砂糖是烘焙中常用到的糖。细砂糖颗粒小，更易融入面团或面糊里，并能吸附较多的油脂，还能令烘焙成品更加细腻光滑。



07 ▶ 蜂蜜

蜂蜜是一种含果糖及葡萄糖等成分的天然糖浆。作为芳香而甜美的天然食品，蜂蜜常用于蛋糕、面包的制作，除可增加成品的风味外，还能起到很好的保湿作用。



08 ▶ 黄油

黄油又叫乳脂、白脱油，是将牛奶中的稀奶油和脱脂乳分离后，使稀奶油成熟并经搅拌而成的。黄油有很好的乳化性，可以锁住面团中的水分，使成品面包更蓬松。



09 ▶ 片状酥油

片状酥油是一种浓缩的淡味奶酪，由水乳制成，色泽微黄，在制作时要先刨成丝，经高温烘烤就会化开。可以用于制作起酥面包。



10 ▶ 奶制品

面包制作中常用的奶制品有奶粉、鲜牛奶和炼乳。奶粉可增加蛋糕、面包、饼干的风味；用鲜牛奶代替水和面，可使面团更加松软香甜；炼乳可以让面包味道更浓郁。



11 ▶ 鸡蛋

鸡蛋营养丰富，是面包制作的常用原料之一。面包中加入鸡蛋既能增加营养，还能增添面包的风味。利用鸡蛋中的水分参与构建面包的组织，可令面包更柔软、美味。



12 ▶ 吉士粉

吉士粉是一种混合型的辅助材料，呈淡黄色粉末状，具有浓郁的奶香味和果香味，主要作用是增香、增色、增松脆，并使制品定性，增强黏滑性。



13 ▶ 芝士粉

芝士粉是由天然芝士经过粉碎工艺制造而成。芝士粉为黄色粉末状，带有浓烈的奶香味，大多用来制作面包以及饼干等，有增加风味的作用。



14 ▶ 核桃仁

核桃仁营养价值极高，它的口感略甜，带有浓郁的香气，是巧克力点心的最佳伴侣。烘烤前先用低温烤5分钟溢出香气，再加入面团中会更加美味。



面包制作基本工具

面包制作不仅需要基本原料，还需要有一些基本工具，缺少了它们面包也难以完成。选择正确的工具能让你制作面包时事半功倍。

01 ▶ 面包机

面包机，是能够根据设置的程序，在放入配料后自动和面、发酵、烘烤成各种面包的机器。具有手工模式功能的面包机还能够制作各种形状的花式面包，非常适合专业的面包制作高手。



02 ▶ 烤箱

本书中面包制作所使用的烤箱均为家用电烤箱。家用电烤箱可以完成饼干、面包、蛋糕等食物的烤制工作。从实用的角度，选择一台基本功能齐全的家用户型烤箱，就可以满足家庭烘焙的基本需求。



03 ▶ 手动搅拌器

搅拌器是制作西点时必不可少的烘焙工具之一，可以用于打发蛋白、黄油等，制作一些简易小蛋糕，但使用时费时费力。此外，搅拌器打发蛋白、黄油需要一定的技巧，对于初学者而言成功率较低。



04 ▶ 电动搅拌器

电动搅拌器包含一个电机身，配有打蛋头和搅面棒两种搅拌头。电动搅拌器比手动搅拌器更省力、省时，使搅拌工作更加快速，材料搅拌得更加均匀。



05 ▶ 电子秤

电子秤，在西点制作中用来称量各种粉类、细砂糖等需要准确计量的材料。电子秤能够精确到 0.1 克，以保证原料的准确配比，这是面包制作成功的重要保障。



06 ▶ 面粉筛

面粉筛是用来过滤面粉的烘焙工具，面粉筛底部都是漏网状的，一般做蛋糕或饼类时会用到。用面粉筛筛选过后的面粉制作出来的面包或蛋糕，口感更细腻。



07 ▶ 刮板

刮板又称面铲板，是一块接近方形的板，常见的是塑料材质的。它是制作面团后刮净盆子或面板上剩余面团的工具，也可以用来切割面团及修整面团的四边。



08 ▶ 量杯

量杯的杯壁上一般都有容量标示，可以用来量取材料，如水、奶油等。但要注意读数时的刻度，量取时还要恰当地选择适合的量程。



09 ▶ 量匙

量匙通常有塑料或者不锈钢等材料的，形状有圆状或椭圆状带有小柄的一种浅勺，主要用来量取少量液体或者细碎的物体。



10 ▶ 烘焙纸

烘焙纸是一种耐高温的纸，主要用于烤箱内烘烤食物时垫在底部，能够防止食物粘在模具上导致的清洗困难，还能保证食品干净卫生，在制作饼干时尤为适用。



11 ▶ 毛刷

毛刷主要用来在面包表皮刷一层油脂、蛋液或糖浆。毛刷尺寸较多，材料有尼龙或动物毛，其软硬粗细各不相同。如果用来涂抹全蛋液，使用柔软的羊毛刷比较合适。



12 ▶ 擀面杖

擀面杖，一种用来压制面条、面皮的工具，一般用长而大的擀面杖擀面条，用短而小的擀面杖擀饺子皮。烤饼干或做面包卷时最好选择木质结实、表面光滑的擀面杖。



13 ▶ 面包切割刀

面包切割刀的形状如同普通的厨具小刀，但是刀面带有整齐的齿锯。这些齿锯令面包刀更为锋利，在切面包时，能够切出十分平滑的横截面。



14 ▶ 电子计时器

电子计时器与传统的机械钟相比，它具有走时准确、显示直观等优点，因而被广泛应用。厨房计时器用于烘焙计时等，避免时间不够，或超时。

