



「ストウブ」で、パン 铸铁珐琅锅的烘焙生活 不用揉的高水分面包

[日]堀田诚 著
张艳辉 史海媛 译



化学工业出版社

铸铁珐琅锅的烘焙生活

不用揉的高水分面包

[日]堀田诚 著
张艳辉 史海媛 译



化学工业出版社

· 北京 ·

想做面包，还想让做面包的过程更加快捷轻松？来体验下不用传统的用力揉面，不需要很多厨具，不用弄脏手，也不会把面粉弄得到处都是的珐琅锅面包制作吧！因为在珐琅锅里面制作，所以也不需要整形的步骤，珐琅锅的保湿性、保温性良好，有效防止发酵过程中的水分蒸发，烘焙正是利用这种特性，可以制作出比普通面包的水分多，不用揉面团的面包。多种里面松软、外面酥脆的私房面包配方尽在本书！给你带来好吃又健康的烘焙新体验！

图书在版编目（CIP）数据

铸铁珐琅锅的烘焙生活 不用揉的高水分面包 / [日]堀田诚著；张艳辉，史海媛译．—北京：化学工业出版社，2017.10

ISBN 978-7-122-30425-4

I. ①铸… II. ①堀… ②张… ③史… III. ①面包-烘焙
IV. ①TS213.21

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第195752号

“STAUB”DE PAN by Makoto Hotta

Copyright © Makoto Hotta, 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by Chemical Industry Press

This Simplified Chinese edition published by arrangement with KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd.

Publishers, Tokyo, through HonnoKizuna, Inc., Tokyo, and Shinwon Agency Co. Beijing Representative Office, Beijing

本书中文简体字版由河出书房新社授权化学工业出版社独家出版发行。

本版本仅限在中国内地（不包括中国台湾地区和香港、澳门特别行政区）销售。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2017-4760

责任编辑：高雅

装帧设计：王秋萍

责任校对：宋玮

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张5 字数260千字 2018年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：58.00元

版权所有 违者必究

CONTENTS

制作基本的 高水分 面包

认识高水分面包	4
珐琅锅最适合烘焙高水分面包	5
基本的4种材料	6
基本的6种工具	7
制作高水分面包的两个关键	8
烤箱纸的用法	9
珐琅锅的特点	10
制作高水分面包的简单提问	40

基本的高水分面包	14
----------------	----

变化款

{ 换粉 }

全麦面粉	20/22
粗粒小麦面粉	20/22
玉米糝子	21/23
麦麸粉	21/23
可可粉	24/26
抹茶粉	24/26
咖啡粉	25/27
杏仁粉	25/27

{ 换水 }

葡萄汁	28/29
番茄汁	28/29

{ 加配料 }

红茶	30/31
甜豆	30/31
煎洋葱	32
熏肉块	33
燕麦片	34/35
黑芝麻	34/35
海苔杂鱼	36/37
玉米奶酪	36/37
香草番茄	38/39
巧克力开心果	38/39

- 为了精确,均以g称量配料。
- 本书中使用了电烤箱,但燃气烤箱的烘焙时间及时间也有记述。但是,根据机型的不同,烘焙程度稍有差异(电烤箱或燃气烤箱相同)。所以,应观察烘焙颜色进行调整。
- 根据环境条件的不同,发酵时间可能稍有差异。应观察确认,膨发至1.5倍或2倍的程度即可。
- 17cm及23cm椭圆珐琅锅和18cm的圆珐琅锅所使用的材料相同。

制作法式风味的 高水分 面包

基本的法式风味高水分面包 42

变化款

核桃 48/49

黑芝麻 48/49

柠檬 × 红茶 50/51

生姜 × 蜂蜜 50/51

葡萄干 × 红葡萄酒 52

无花果 × 白葡萄酒 53

蔓越莓 × 君度橙酒 54

柚子皮 × 日本酒 55

浸汁和浸酒的方法 56

红葡萄酒 & 白葡萄酒 58/60

热带风味 58/60

制作意式风味的 高水分 面包

基本的意式风味高水分面包 62

变化款

番茄酱 68/69

胡萝卜汁 68/69

罗勒糊 70

南瓜糊 71

黑芝麻糊 72/73

奶酪酱 72/73

凤尾鱼 × 橄榄 74

干叶 & 鲜叶 75

摆放或夹入的乐趣高水分面包

法式三明治

尼斯风味沙拉的面包片 76

鸡蛋和香草的面包片 76

熏鲑鱼的面包片 77

鳄梨卡普瑞沙拉的面包片 77

三明治

BLT三明治 78

生火腿和芝麻菜的奶酪三明治 78

烤蔬菜三明治 79

豆腐和坚果的蔬菜三明治 79

铸铁珐琅锅的烘焙生活

不用揉的高水分面包

[日]堀田诚 著
张艳辉 史海媛 译



化学工业出版社

· 北京 ·

CONTENTS

制作基本的 高水分 面包

认识高水分面包	4
珐琅锅最适合烘焙高水分面包	5
基本的4种材料	6
基本的6种工具	7
制作高水分面包的两个关键	8
烤箱纸的用法	9
珐琅锅的特点	10
制作高水分面包的简单提问	40

基本的高水分面包	14
----------------	----

变化款

{ 换粉 }

全麦面粉	20/22
粗粒小麦面粉	20/22
玉米糝子	21/23
麦麸粉	21/23
可可粉	24/26
抹茶粉	24/26
咖啡粉	25/27
杏仁粉	25/27

{ 换水 }

葡萄汁	28/29
番茄汁	28/29

{ 加配料 }

红茶	30/31
甜豆	30/31
煎洋葱	32
熏肉块	33
燕麦片	34/35
黑芝麻	34/35
海苔杂鱼	36/37
玉米奶酪	36/37
香草番茄	38/39
巧克力开心果	38/39

- 为了精确,均以g称量配料。
- 本书中使用了电烤箱,但燃气烤箱的烘焙时间及时间也有记述。但是,根据机型的不同,烘焙程度稍有差异(电烤箱或燃气烤箱相同)。所以,应观察烘焙颜色进行调整。
- 根据环境条件的不同,发酵时间可能稍有差异。应观察确认,膨发至1.5倍或2倍的程度即可。
- 17cm及23cm椭圆珐琅锅和18cm的圆珐琅锅所使用的材料相同。

制作法式风味的 高水分 面包

基本的法式风味高水分面包 42

变化款

核桃 48/49

黑芝麻 48/49

柠檬 × 红茶 50/51

生姜 × 蜂蜜 50/51

葡萄干 × 红葡萄酒 52

无花果 × 白葡萄酒 53

蔓越莓 × 君度橙酒 54

柚子皮 × 日本酒 55

浸汁和浸酒的方法 56

红葡萄酒 & 白葡萄酒 58/60

热带风味 58/60

制作意式风味的 高水分 面包

基本的意式风味高水分面包 62

变化款

番茄酱 68/69

胡萝卜汁 68/69

罗勒糊 70

南瓜糊 71

黑芝麻糊 72/73

奶酪酱 72/73

凤尾鱼 × 橄榄 74

干叶 & 鲜叶 75

摆放或夹入的乐趣高水分面包

法式三明治

尼斯风味沙拉的面包片 76

鸡蛋和香草的面包片 76

熏鲑鱼的面包片 77

鳄梨卡普瑞沙拉的面包片 77

三明治

BLT三明治 78

生火腿和芝麻菜的奶酪三明治 78

烤蔬菜三明治 79

豆腐和坚果的蔬菜三明治 79

认识高水分面包

比普通面包的水分多，

不用揉面团的面包。

不能用力揉，

“和面”步骤就等于揉面。

用珐琅锅烘焙的高水分面包无需很多厨具，

不会弄脏手，

面粉也不会弄得到处都是，

初学者也能轻松完成。

珐琅锅最适合烘焙高水分面包

保湿性、保温性良好，
有效防止发酵过程中的水分蒸发，
烘焙正是利用其蓄热性，
使面包外皮脆香，
内部松软。

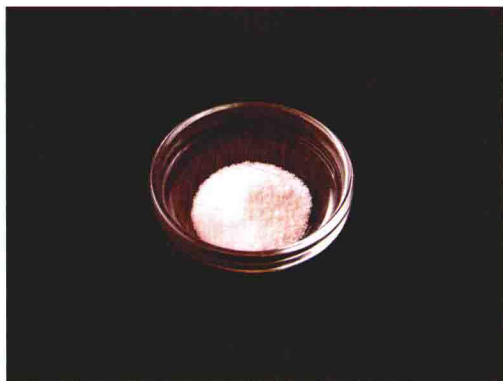
基本的4种材料



中筋面粉

中筋面粉适合制作密实的面团。松软的面团适合用高筋面粉。

*推荐使用口感较好的小麦粉。选择面粉时，仔细阅读包装袋上的“矿物质含量”，含量0.4%以上的口味较重。



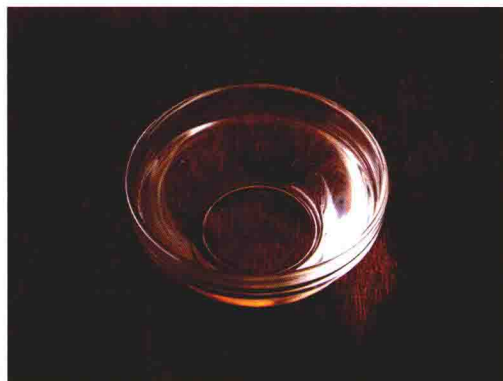
盐

基本上任何盐都行，本书中为了注重口感，选用了矿物质含量多的天然盐。



即发干酵母

分为普通面包用酵母和高糖分面包（耐糖性）用酵母，本书中使用的是普通面包用酵母。



水

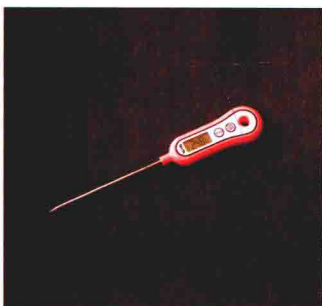
分为软水和硬水，本书中使用的是软水。净水器过滤的水或瓶装水（硬度30~50）为软水。

基本的6种工具



密封容器

面团制作至一次发酵，只需一个密封容器。使用半透明的类型，既能从外部观察膨发状态，还带着盖子，不需要保鲜膜。本书中使用的是14cm × 14cm × 高7cm的容器。



温度计

面团发酵时的温度至关重要，应使用测量面粉和水的温度的食品用温度计。测量室温时拆下保护盖，直接测量。



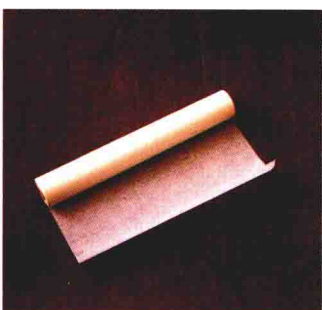
电子秤

精度为2kg的普通电子秤和精度为0.1g的微量电子秤（称量酵母和盐的用量）。



硅胶铲

面团含水多，用手和面容易粘到手上，所以需要硅胶铲。轻轻搅拌混合，避免对面筋造成损伤。



烤箱纸

放入面团时铺在锅底，防止面团粘上。



珐琅锅

从二次发酵至烘焙完成，只需一个珐琅锅。保湿性、保温性、传热性良好，最适合烘焙高水分面包。外皮脆香，内部松软。本书中使用17cm及23cm的椭圆形锅和18cm的圆形锅。

制作高水分面包的两个关键

面团的温度

面团膨发表示酵母开始发酵。

酵母是活性的，温度会影响发酵状态及进程。

只有通过合适温度促进发酵，才能烘焙出美味的面包。

□和面温度是指混合面团时的温度。

本书中设定为“25℃”。

为了和面温度达到25℃，

“室温+面粉温度+水温=75℃”。

例如，室温25℃时。

面粉处于室温条件时，面粉的温度为25℃，
则需添加25（75-25-25）℃的水。

面粉放入冰箱保存时，如果面粉的温度为10℃，
则需添加40（75-25-10）℃的水。



面团轻柔均匀混合

高水分面包的面条揉搓越多则筋道越足，

导致面团走形，膨发效果差。

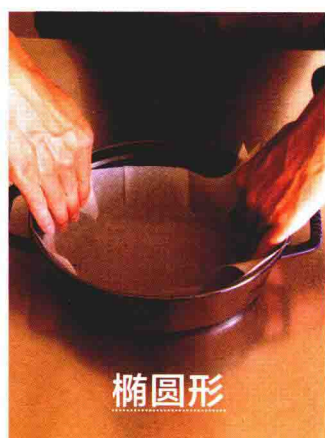
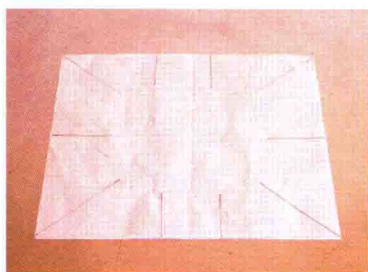
所以，和面时应轻柔且均匀，

小心操作。



烤箱纸的用法

珐琅锅烘焙面包时，先铺上烤箱纸（所有面包均需要）。将烤箱纸剪成30cm×35cm的长方形，如图所示加入10处剪口，对齐锅的壁面，整齐铺上（17cm、18cm、23cm的锅均相同）。



面包烘焙完成后

刚烘焙完成的面包不容易切，应待其冷却后切开。
未食用完的面包放入冷冻保鲜袋中，保存于冰箱中，并尽早食用。
食用时自然解冻，切成吐司片也很美味。





STAUB

COCOTTE

STAUB

铸铁珐琅锅的特点

铸铁珐琅锅由法国著名厨师于1974年设计而成。而且，铸铁珐琅锅具有优越的特性（本书简称其为珐琅锅）。

□结构特点

通过在成品铸件的表面涂布液态珐琅，并以800℃烧制30分钟实施搪瓷加工。保湿性、保温性、保冷性优良。并且，锅盖的背面带有许多突起，锅内温度上升时食材中的水分变成蒸汽，蒸汽对流后形成水滴，通过这些突起均匀滴入锅中。

烘焙面包时，由于突起的作用，可有效防止干燥。并且，锅盖的盖头为金属材质，具有耐高温结构，盖上后可以放入烤箱中。所以，蓄热效果如同石锅，充分传热使得面团膨发，烘焙出如同烤牛排般表面香脆，且中间松软美味的面包。

□能够使用绝大部分热源

烘焙面包时通常使用烤箱。珐琅锅还能够使用燃气明火、IH、红外加热器等几乎所有热源。但是，不能使用微波炉，应注意。

□种类多样

本书中使用了以下3种珐琅锅，但是其种类及形状十分丰富。形状大致分为椭圆形和圆形，圆形锅的常规尺寸为10cm、14cm、16cm、18cm、20cm、22cm、24cm，椭圆形锅为11cm、15cm、17cm、23cm、27cm。颜色分为黑色、褐色、暗黄色等常规颜色，此外还有层出不穷的新颜色。

■本书中使用的珐琅锅

本书中使用了

17cm、23cm的椭圆形锅和18cm的圆形锅。

面团的分量和烘焙时间均相同

所以，用自己现有的珐琅锅试着烘焙面包。但是，17cm和23cm的椭圆形锅烘焙完成的形状稍有差异（17cm的稍高）。

各配方材料中均记述着“○cm的圆形锅1锅用量”等对应页面使用的锅。实际上，以上3种类型的锅都可使用。



高水分面包能够品尝到“糯软”的口感，但是面团湿软、不易操作，对初学者来说可能有困难。但是，如果使用珐琅锅，就能在锅中完成二次发酵，并直接放入烤箱中，不用揉搓柔软的面团，盖上盖子就能有效防止干燥。如此一来，我相信初学者也能烘焙出香甜的面包。

为此，利用我从事面包师时的经验，考虑出初学者也能成功完成高水分面包的烘焙方法。首先，将面粉放入密封容器中称量，一次发酵至和面全由密封容器完成，再放入珐琅锅中，完成二次发酵至烘焙即可。而且，面粉不会弄的到处都是，也不会弄脏手。省去了通常面包烘焙的揉面过程，稍等即成。

本书中进阶介绍了法式风味和意式风味的高水分面包。先从基本的高水分面包开始，烘焙出外皮脆香、内部松软的面包之后，进一步开始挑战高难度的面包。循序渐进，必将成为高水分面包的高手。

只要使用珐琅锅，初学者也会很轻松。珐琅锅不仅用于烹饪，还能烘焙面包。而且，衷心祝愿您能轻松体验烘焙高水分面包的乐趣。

堀田诚

