

天然

独角仙 蓝色大门 著

面包香

Natural Breads Made Easy



 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

天然面包香

独角仙 蓝色大门 著

辽宁科学技术出版社

©2011, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书经四川一览文化传播广告有限公司代理, 由圆方出版社(香港)有限公司授权
辽宁科学技术出版社出版。著作权合同登记号: 06-2010 第126号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

天然面包香/独角仙 蓝色大门著. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5381-6796-2

I. ①天… II. ①独… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第249073号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 9

字 数: 150千字

出版时间: 2011年3月第1版

印刷时间: 2011年3月第1次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 盛 益

装帧设计: 知墨堂文化

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-6796-2

定 价: 36.00元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6796

Contents 目录

一切从基本开始	5
面包的基本材料	6
17小时中种冷藏法	10
烘焙百分比	12
制作面包的12个基本步骤	14
白吐司	17

Fruity Bread

苹果肉桂面包	19
红糖甜枣面包	24
胡萝卜方包	28
玉米面包	32
香芋面包	36



Contents 目录

油浸半干西红柿面包	40	豆腐麦麸面包	100
杏仁香蕉面包	44	五谷肉松面包	104
紫心甘薯面包	49	南瓜葵花子面包	108
香橙巧克力面包	52	核桃无花果面包	113
菠萝甜包	56	黑白芝麻面包	116
		麦麸蓝乳酪面包	120
Unique Bread		红酒蔓越莓山核桃面包	126
百里香鹅肝面包	60	杂锦糙米面包	129
意式风情	64	坚果面包	134
罗勒紫洋葱帕尔马火腿包	68		
抹茶红豆面包	72	面包的伙伴	
椰汁斑兰卷	76	菠萝果酱	138
咖啡面包	80	肉酱	139
伯爵奶茶面包	84	白汁蘑菇	140
乳酪薯蓉蘑菇洋葱包	88	南瓜汤	141
		杂菌汤	142
Nutty Bread			
杂粮面包	92	关于面包的问题	143
枫糖栗子面包	96		



一切从基本开始

Start from the basics

本书先深入浅出地让大家了解制作面包的原材料对成品质量的影响；烘焙百分比看似复杂，但实际上非常简单，只要掌握了计算方法，便可以按照所需成品分量计算出材料的用量。至于本书的灵魂——17小时低温冷藏中种，它令面包有嚼劲且湿润，带有发酵的芬芳，可存放较长时间而不易变硬，保湿性良好。

有了以上基本认识，就可以开始动手制作了。跟着面包制作的12个基本步骤，制作出最基本的白吐司，当你成功时，就可挑战其他面包了。



面包的基本材料 Basic bread ingredients

制作面包的基本材料有面粉、酵母、水、盐、糖、鸡蛋、油脂和奶类，种类虽然不多，但面包的味道、质感和造型，全看你的“魔术手”怎样处理它们了。

面粉 Flour

做面包主要使用高筋面粉(或称筋粉)，它是用小麦磨制而成的。面粉所含的蛋白质遇水混合后会生成麸质，经揉搓后成为面筋，形成支撑整个面包的主要结构。面粉以所含蛋白质的多少来区分，高筋面粉蛋白质含量为11.5%~13.5%，一般制作面包主要使用高筋面粉；中筋面粉蛋白质含量为8.5%~11.5%，通常用于制作派皮和面包；低筋面粉含蛋白质少于8.5%，主要用于制作蛋糕和饼干。



高筋面粉颜色较黄，质感轻爽且有光泽，用手抓不易黏成一团。因品牌不同，吸水量略有差别，所以在转换惯用的面粉时，配方中的液体务必预留一些，以作调整。

本书使用中种法，配方中，中种和主面团的面粉(包括裸麦粉和全麦粉等)加起来为100%，其他材料的用量以面粉重量为基数来推算(参考第12页的“烘焙百分比”)。

酵母 Baker's Yeasts

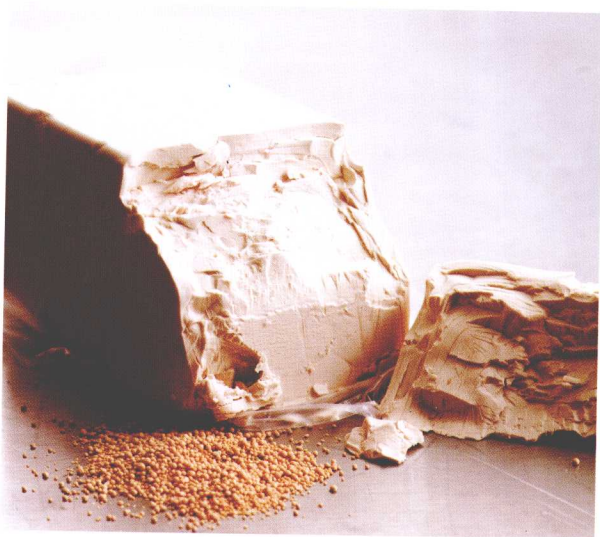
酵母是由微生物培养出来的，它赋予了面包生命。酵母与水 and 养分混合后，在适合的温度下便开始繁殖。酵母菌繁殖时产生二氧化碳，使面团膨胀。酵母分为鲜酵母、干酵母和速溶酵母3种。

鲜酵母含有大量的水分，必须存放在低温的环境里。在0~5℃的环境中冷藏，可存放1个月；如放在冷冻柜中，虽然可以保存的时间较久，但酵母的活力会大大减弱，用量也要相应增加。鲜酵母湿度约为70%，发酵速度较快，可直接加入面粉中一起搅拌，使用方便。本书建议使用鲜酵母，因为它的风味最佳。如酵母颜色有异或味道改变，表示酵母已经变坏，不能使用。

干酵母是将鲜酵母压榨成细小的圆粒状，再将其风干，令它呈休眠状态，不易变质。干酵母使用时只需加入少量温水和糖，浸泡10~15分钟，令它软化且恢复活力，才可与其他材料搅拌均匀。它的特点是发酵耐力持久，但由于使用不方便，故应用不广。干酵母的用量是鲜酵母的一半，酵母味道浓郁。

速溶酵母的制作方法和干酵母相同，呈细小短条粉粒状，可直接与其他材料混合搅拌，使用方便。如制作少量面包，建议购买小包装的速溶酵母。因为酵母与空气接触后会慢慢失去活力，这种情况往往在你很用心地搓完面团后才会察觉。速溶酵母的用量是鲜酵母的1/3。

无论哪种酵母，用剩下的都应冷藏保存。



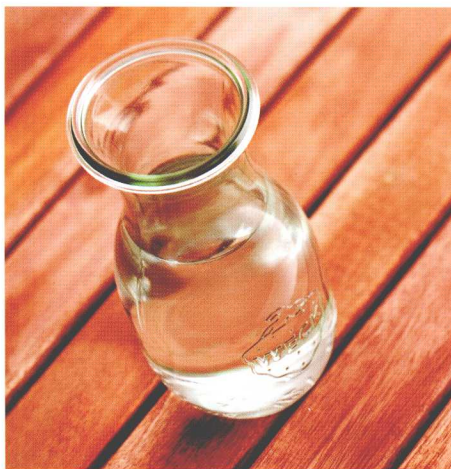
鸡蛋 Eggs

鸡蛋可增添面包的香味和提高营养价值，令面包有弹性、富于光泽且质地松软。鸡蛋脂肪中的卵磷脂是水和油的中介，可作为天然乳化剂，并帮助成品保持湿润。



水 Water

水是制作面包不可或缺的材料之一。面粉与水混合后能产生筋性，酵母也需要水才能发酵。本书配方中用水量很高，为60%~69%，初学者或用手搓面团时可将水分减少5%~8%。如改用蔬果汁或含有水分的材料，更要相应减少用水量，以免面团过湿。



奶类 Milk products

奶类可增加面包的风味和营养价值，改善色泽，提升成品的柔韧性。奶类制品包括浓缩牛奶、炼乳、鲜奶和奶粉等，也普遍应用于面包制作中。因鲜奶保鲜期有限，所以奶粉是最好的代用品。



油脂 Grease

油脂可改善面包的品质，在面团发酵时发挥润滑作用，促进面包膨胀，使面包松软，并延长成品保存时间，增加香气和营养价值。一般面包的油脂使用量为6%~12%。油脂过多会令面包内部组织粗糙，并延缓发酵速度。本书使用的油脂为无盐牛油和橄榄油。



盐 Salt

盐是面包制作的一个重要元素，它不但可以增加面包的香味，还能在面包的发酵过程中强化面团中的麸质，改善面团的柔韧性和弹性，增加面团的膨胀力。盐能抑制酵母，控制面团的发酵比率。没加入盐的面团发酵时比较不稳定，容易发酵过度。一般面包的含盐量为0.8%~2.5%，使用过量，不仅会过咸，也会抑制发酵。

本书的配方中均使用海盐，海盐可令面包的风味更佳。



糖 Sugar

糖是提供酵母养分的主要来源。除了能增加风味，使面包柔软，改善色泽，还能使成品保持湿润，加强防腐。各种糖类的甜度和风味各不相同，只要掌握了它们的性质，就可自由搭配出不同的口味。



17小时中种冷藏法

17-hour low-temperature pre-ferment dough

中种法是面包发酵方式的一种，将配方中的材料分前后两段时间搅拌，前段通常是将60%~85%的面粉、部分酵母、盐（或糖）和水拌匀，经过3~4小时的发酵成为中种，接着加入主面团的材料（15%~40%的面粉及其他材料）搅拌，经短时间延长发酵，成为面团。

有很多不同的中种法，本书介绍的面包属于中种法中的低温冷藏法。面团70%的分量经揉搓后存放在0~5℃冷藏柜内，经17小时冷藏发酵成中种面团。主面团的发酵时间相应减少，最后发酵后劲强，但烘烤的时间比较长。

用这种发酵方法制作的成品，口感有嚼劲且湿润，带有充分发酵的芬芳，可存放较长的时间却不易变硬，保湿性良好。而且口味随意配搭，是一种可千变万化的面包面团。只要加少许创意，你就能轻松做出在一般面包店买不到的可口面包。



别以为制作冷藏中种法面包很费劲，其实非常简单方便，很适合上班族。我们提前一晚做好中种面团，放冷藏柜中发酵，第二天下班后完成其余的工序。而且可先做好中种面团，再慢慢考虑面包的味道。如果第二天不巧没时间也不要紧，面团可以冷藏保存72小时。只要学会了这种面包的做法，一星期花一天的工夫，就可以天天有新鲜且适合自己口味的面包了。

以下是制作冷藏中种法面团的步骤：

1. 将酵母溶于水，再加入面粉、海盐和脱脂奶粉揉成柔滑的面团(图1~图5)，用保鲜膜包裹面团。

2. 冷藏发酵17小时(图6与图7)。

注：

• 图6中a是发酵后的面团，b是刚搓至柔滑的面团。

• 图7是发酵面团的横切面。



4



5



6



7

烘焙百分比

Baker's percentage

制作面包，可大可小，当然我是指材料与成品的分量。

同一款面包，只要按“烘焙百分比”设计，便可以依所需成品分量计算出材料用量。就是说，同一款面包，无论面包店制作一天的供应量，还是家庭制作一小盘，材料的比例都是一样的。

烘焙百分比以面粉重量为基数，是指不管面粉量多少，我们都把它设为100%，其他材料的重量按面粉的百分之几来计算。

例一：按照配方中的材料重量，计算烘焙百分比


材料重量/面粉重量 \times 100%= 烘焙百分比

材料	重量	烘焙百分比
面粉	1000g	100%
糖	30g	$30/1000 \times 100\%=3\%$
鸡蛋	200g	$200/1000 \times 100\%=20\%$
海盐	10g	$10/1000 \times 100\%=1\%$
酵母	30g	$30/1000 \times 100\%=3\%$

例二：按照烘焙百分比，计算各种材料的重量

面粉重量 \times 烘焙百分比 = 材料重量

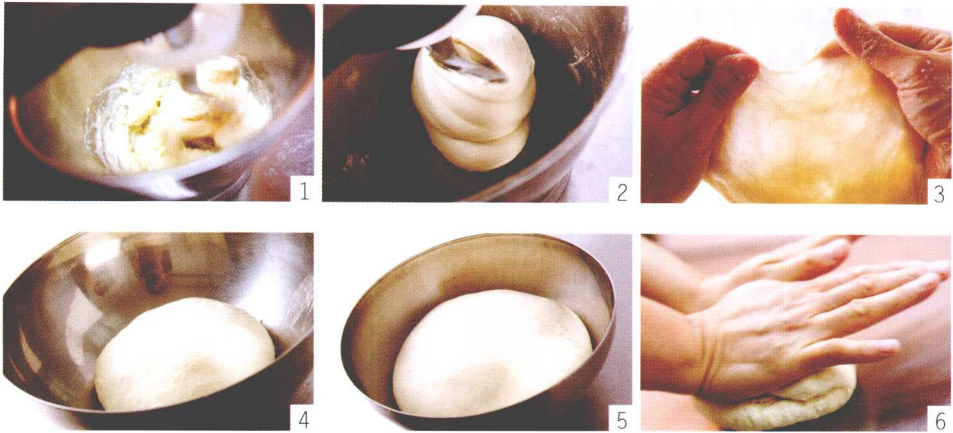
材料	烘焙百分比	重量
面粉	100%	1000g
糖	3%	$1000g \times 3\%=30g$
鸡蛋	20%	$1000g \times 20\%=200g$
海盐	1%	$1000g \times 1\%=10g$
酵母	3%	$1000g \times 3\%=30g$



有了烘焙百分比，便可以轻松按照惯用的模具容量或每次面粉用量，计算出各种材料的使用量。虽然一般家庭制作的量比较少，建议至少以250克面粉为100%。因为如果分量过少，称量材料和操作过程都会比较麻烦。

制作面包的12个基本步骤

The 12 basic steps in bread making



1. 计算并称量材料

计算所需的材料分量，使用精确的仪器称量各种材料。

2. 混合

将面粉、水、酵母、糖和海盐等材料混合，揉搓至有筋性，至面团表面光滑、有弹性且可撑成薄膜状(图1~图3)。

3. 发酵

将面团放在盆中，置于室温环境下（23~30℃，冬天可用暖水保温）进行发酵。当发酵至约原来的两倍大时，可测试面团。食指蘸少许面粉，慢慢戳入面团中，如面团发酵适当，孔洞不会收缩；如孔洞迅速回缩，为发酵不足；若戳下时整个面团泄气且收缩，则是发酵过度了(图4与图5)。

4. 排气

用拳头击出面团中的空气，取出面团，把面团边缘折向中央。此动作可使面团松弛，让酵母和其他材料混合得更均匀，并平衡面团温度，令面团发展得更好(图6)。



5. 分割

用刮刀和秤均匀地分割和称量面团。动作要快，否则各个小面团会发酵不均匀(图7)。

6. 滚圆或轻卷成条状

分割后，将面团滚成圆球状(图8~图11)或轻卷成条状(图12~图15)，伸展面团至外表光滑，使成品更有诱人光泽。

7. 延伸发酵

面团滚圆或轻卷成条状后，放在工作台或烤盘上，盖上保鲜膜保湿，进行延伸发酵15~20分钟，让面团松弛，易于造型(图16)。

8. 造型

如使用模具，模具中要先涂油防粘，再放入面团让面团收口朝下。若使用藤制面包篮，则收口朝上(图17)。



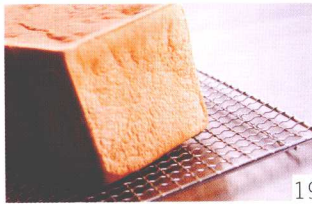
16



17



18



19

9. 最后发酵

把面团放在温暖的地方发酵至适当体积(图18)。

10. 烘烤

面团最后发酵完成后,可作装饰(如涂刷蛋液、撒面粉、蘸芝麻或划花纹等),然后放入已经预热的烤箱中烘烤。不同品牌烤箱的火力和操作都不同,所以要熟悉自己使用的烤箱以作调整。

11. 冷却

如使用模具烘烤,出炉后要立即脱模,并放在网架上冷却,以免蒸汽弄湿成品。出炉面包内充满了水汽,应待面包冷却或微温时再切开或食用,否则面包组织会粘在一起,口感不佳(图19)。

12. 保存

面包从出炉的一刻就开始老化。家庭制作的面包不使用添加剂,所以比市售面包更容易变得干硬。但本书配方中加入中种,能有效延长保鲜期,就算两三天也会绵软可口。若将面包放入冰箱冷冻,可保存多月,食用前取出放在室温下解冻,用微波炉或烤箱加热,即可回复新鲜可口。