

ZUIXIANGJIN DE
MIANBAO ZHIZUO JIAOKESHU

最详尽的 面包 制作教科书

(日) 坂本利佳◎著
邓楚泓◎译

新手零失败，高手更厉害
仅此一册，就能熟练掌握！

多幅清晰的实物图片和步骤图片，让你一看就想学，一学就会。

图文详解面包制作全流程

6种基本面包+16种经典面包+14种高难度面包
世界面包精彩呈现，全面了解，亲身体验

TITLE: [イチバン親切なやさしいパンの教科書]

BY: [坂本りか]

Copyright © Rika Sakamoto, 2008

Original Japanese language edition published by Shinsei Publishing Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shinsei Publishing Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2011, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社新星出版社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2010第47号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

最详尽的面包制作教科书 / (日)坂本利佳著; 邓楚泓译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5381-6833-4

I. ①最… II. ①坂…②邓… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第012931号

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 张羿

设计制作: 郭宁

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: 13

字数: 89千字

出版时间: 2011年5月第1版

印刷时间: 2011年5月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 谨 严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6833-4

定价: 48.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6833

丰富清晰的步骤图片，
让您一看就想学，一学就会

最详尽的面包制作 教科书

新手零失败·高手更厉害

(日)坂本利佳 著
邓楚泓 译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言

一般来说，我们对于制作面包总有一种既耗时又费力的印象。但是，倘若您花些心思，花些时间来制作的话，那做出来的面包一定非常好吃。

值得注意的是，本书中所介绍的面包大部分都使用生酵母；当发酵的时间足够长，您会发现您所制作的面包，其实和各大面包房所销售的面包别无二致。为了能让您花费时间做出的面包与面包房所制作的面包相媲美，我们还专门拍摄了很多精美的步骤图片，并配上简洁明了的说明。就连最简单的黄油面包卷，揉和面团的步骤图片都多达72张，而制作牛角面包的步骤图片多达136张。这样一来就可以仔细观察您所制作的面包是否与步骤图片相吻合，从而方便您做出香喷喷的可口面包！



最近，销售制作面包、蛋糕的各种材料以及工具的专卖店多了起来。倘若，在您家周围买不到所需要的工具时，您还可以选择其他的购买方式。当您很难买到本书中所用的工具或材料的时候，不妨试试网上直销，看看能否满足您的要求。

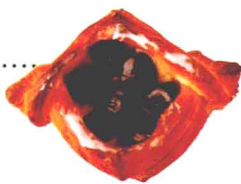
对于制作面包来说，最重要的是工序以及手法。这其实也是制作面包最大的难关。当然，不同的人对于制作面包的要求也是不一样的，满足程度也不尽相同。但我们衷心希望通过本书的教学可以让大家制作出美味可口、具有专业水准的面包。

坂本利佳



目 录

前言..... 2



第1章

面包制作的基础知识

基础知识①

制作面包必备的基本常识 10

基础知识②

制作面包的必备材料 12

基础知识③

制作面包的各种工具 14

基础知识④

开始动手制作可口的面包吧 16



制作面包的基本步骤①

揉面 18

制作面包的基本步骤②

发酵 22

制作面包的基本步骤③

分割 / 搓圆 / 中间醒发 24

制作面包的基本步骤④

造型 26

制作面包的基本步骤⑤

最后醒发 28

制作面包的基本步骤⑥

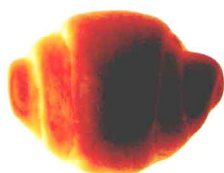
烘烤 30



第2章

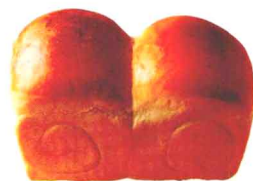
掌握简单的面包制作方法

◆ 追溯面包的历史	34
黄油卷面包	35
山形面包	43
牛角面包	51



变换花样

奶油烘饼/巧克力面包	62
◆ 法国面包房和法式香酥面包的关系	64





第3章

最受欢迎的面包的制作方法

◆根据面包种类选择酵母·····66

哈密瓜面包·····67

◆了解市面上常见的速溶干酵母·····74

英国茶饼·····75

变换花样

蔓越莓英国茶饼/南瓜英国茶饼·····78

◆英国茶点伴侣，自制草莓果酱·····80



全麦吐司·····81

◆掌握面包的正确切法·····88

面包圈·····89

变换花样

菠菜面包圈·····94

核桃面包圈·····95

蓝莓面包圈·····96

番茄面包圈·····97



◆美味全麦三明治升级款·····98

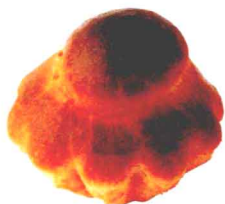
黑麦面包·····99

桂皮面包卷·····103

Contents

变换花样

- 桂皮葡萄干面包卷 109
- ◆探求面包口味和制作材料之间的关系 110
- 调理面包 111
- ◆简单可口！教你最好的面包屑制作方法 122
- 核桃葡萄干面包 123
- ◆制作面包为什么要使用强力粉 128
- 3种甜甜圈 129
- ◆童话中的美味面包 138

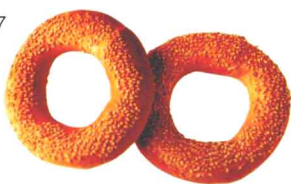


第4章

挑战高难度面包制作

- ◆看似简单但是很难做好的几类面包 140
- 法式面包 141
- 变换花样
- 虾仁培根/奶酪法国面包 146
- ◆高难度面包制作精髓！法式面包解剖学 ... 148
- 奶油面包 149
- 变换花样
- 奶油慕斯面包/法式薄饼面包 154
- ◆深度剖析极致奢侈的奶油面包 156

法式乡村面包·····	157
◆发酵时间和制作发酵种的必要性·····	164
4种丹麦酥皮饼·····	165
◆丹麦酥皮饼的变化做法·····	175
土耳其面包圈·····	179
◆面包制作机器的使用·····	184
法国黑麦面包·····	185
◆熟记面包表面划痕方法，制作漂亮好吃的 面包·····	190
意大利夏巴塔面包·····	191
德式扭结面包·····	195
◆面包制作的相关用语·····	200
◆制作德式扭结面包的注意事项·····	206
◆提高面包制作技法的3条箴言·····	207



体例说明

- 在本书中生酵母和速溶干酵母均分开使用，但大多数情况下可用速溶干酵母代替生酵母，用量请参考材料栏菜单提示。如果在材料菜单中没有明确提示的话，建议使用生酵母。
- ★标明制作难易度。“★”初级，“★★”中级，“★★★”高级。
- 面粉（品牌）的选用没有特别的要求，有推荐使用的产品时在括号内标明。
- 选用的黄油如无特殊标记，请使用无盐黄油。
- 在制作方法中所记载的制作时间以及发酵时间、烤箱温度为一般标准。因季节以及室温等条件的不同会产生些微变化，请根据具体条件自行调整。
- 烤箱因机型不同性能方面也稍有差异，请结合烘烤时间调整适当的温度。

第1章 面包制作的 基础知识



基础知识①

制作面包必备的基本常识

“总是想试试亲手制作的面包,可是到底如何开始好呢?”为了更好地解答您心中的疑问,让您从容地接触面包制作。首先,让我们一起来了解制作面包的基本常识吧!

基本疑问类型①

究竟我们能制作什么种类的面包?

提前熟知想要制作的面包所具有的特点

其实,不管什么面包,制作的基本工序都是相似的。但同时,不同种类的面包揉面的时间以及发酵的时间也是不尽相同的。在开始制作之前,先要大概浏览一下制作方法,大致确认一下您所制作的这个面包从开始到最后成型的整个流程是怎样的,这样一来就能很轻松地实现您想要制作面包的目标啦!下面介绍4种按照食用用途分类的面包。

时间就是金钱,短时间就能做好的面包

英国茶饼面包和全麦吐司这一类面包在比较短的时间内就能制作好。推荐给视时间为金钱,想要在短时间内就能享用可口面包的朋友们。

味道甜美可以媲美蛋糕的面包

味道甜美可以代替零食的面包大都使用了白砂糖和鸡蛋等原料。所以,想要做好就一定要重视揉面。

营养美味,能和正餐一起食用的面包

食用面包、黄油卷面包、法式面包等味道清淡非常适合做正餐主食来食用。像咖喱面包和调理面包本身就可以代替正餐,充饥食用。

专业水准,挑战稍有困难的面包制作

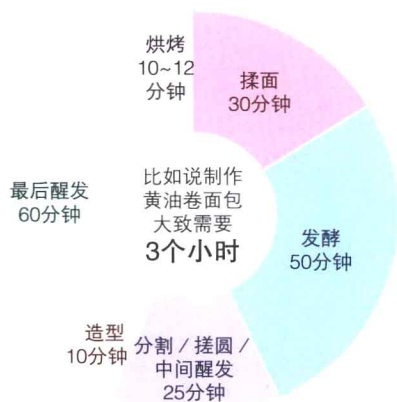
在本书中,制作方法稍微困难的是法国面包等比较硬以及制作单纯的面包。制作时间相对比较长,搓揉面团以及烘烤时的火候也相对比较难控制。

基本疑问类型②

制作面包一般花费多长时间?

花些时间让酵母的作用充分显现出来

制作面包是一个重复的过程,反复揉面发酵,然后再次加大力气揉和使它进一步发酵。发酵的时间根据面包的种类而决定,而且事先务必要设定好温度,同时准确计算好时间。



基本疑问类型③

面包和西式糕点有什么区别？



西式糕点

大体来说，制作点心的材料比较多，分类方法也是各种各样。通常是按照蛋糕的形状进行分类，但也有更细致的分类方法。



面包

当制作点心的材料只有面粉、水、食盐和酵母时，如果发酵时间充足的话，也可以制作出膨胀松软的面包。

面包的制作发酵时间长

要说面包和西式糕点最大的区别的话，就是制作点心的时候不需要放入酵母，但制作面包需要使用酵母。也正是因为制作面包需要使用酵母，所以对于面包的制作来说发酵这一步很重要，同时耗费的时间也比较长。如果发酵不够充分的话，酵母也就不能很好地发挥作用，做出的面包也会带有很重的酵母味道。所以，可以说发酵是面包制作里最不可缺少的一个环节，是重中之重。

制作面包时会用到的特殊材料

酵母

面包中含有酵母。酵母在面团中发酵后使得面包变得膨胀松软。



所谓的面包制作就是使面团膨胀然后再收紧的重复工程。

使面团
收紧使面团
膨胀

制作面包的大致流程



基本疑问类型④

面包制作是否需要很多特别的材料以及工具呢？

对于制作面包场所的最低要求



温度调节

酵母对于环境温度比较敏感，所以最好在具备空调并且随时能够调整温度的房间制作面包。



揉面台

揉和面团或者面包造型的时候都需要一定的空间，所以必须有揉面台，通常在40cm×40cm以上。



烤箱

烤箱通常分为电烤箱和燃气烤箱，一般电烤箱应用更广泛。不同品牌的烤箱各具特色。

不需要特别的材料以及工具

用面粉、水、食盐以及酵母我们就可以制作最简单的面包了。有些面包还会应用到一些其他的材料，但总的来说大多数面包只需要基本材料和一些辅助材料就可以制作了。

具体材料请参考下一页介绍！

基础知识②

制作面包的必备材料

面粉、水、食盐、酵母是制作面包时必备的基本材料。除此之外，黄油、鸡蛋、脱脂奶粉等辅料会使你的面包更加味美可口。



基本材料

1 强力粉

所谓强力粉就是指面粉中蛋白质含量比较高的面粉。因小麦的产地和品种不同也可分成好几类。

2 酵母

酵母是一种菌，氧气、水以及白砂糖为它提供营养。制作面包时，通常使用的是生酵母或速溶干酵母。

3 食盐

加入食盐可以使面粉的味道更香醇，收紧面团，最后使面团富有弹性。在本书中我们推荐大家使用精制食盐。

4 白砂糖

酵母菌发酵的营养来源之一，促进发酵。白砂糖用量较多的面包柔软疏松。

5 黄油

黄油的加入，使面团的伸展性提高，烘烤时会产生一种特有的香味。选用黄油的时候记得要使用无盐黄油，不要使用加盐黄油。

6 鸡蛋

鸡蛋能够保持面团内的水分，使面包品尝起来不至于很干燥。同时也可在最后加工阶段，用毛刷把鸡蛋液涂在面包表层增加色泽。

7 薄力粉

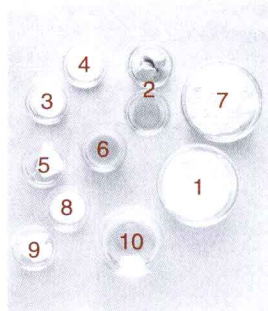
相比强力粉，薄力粉所含的蛋白质比较少。和强力粉混合后可以在快速制作面包的时候使用。

8 脱脂奶粉

使制作出的面包表皮酥脆味道鲜美。同时，它相对于鲜奶易于保存方便使用。请注意要使用脱脂奶粉。

9 起酥油

使面包口感清爽。有时也会只是涂抹在造型工具或者面团盆上，而不直接涂抹在面团上。



10 水

混合其他材料时不可缺少的材料，也是调节温度最方便的材料。

粉类



黑麦粉

黑麦粉所含的能生成麸质的成分相对比较较少，所以制作面包时请和强力粉混合使用。



全麦粉

小麦的麦皮、胚乳和胚芽都没去除的面粉。和黑麦粉一样，使用的时候和强力粉混合使用。

面包出炉前使用的材料



翻糖

混合搅拌白砂糖、水和水糖而制成翻糖。加热变回糖浆后，用毛刷刷涂在面包表面。



杏仁果酱

在果酱中加入两成水一起煮沸，当面包烘烤好后涂抹在其表面。用于制作口味比较甜的面包。



麦芽糖浆

麦芽糖煮沸的液体糖浆。无糖面包发酵的时候使用，但是通常只用一点点。



牛奶

牛奶中所含的乳糖可以使烘烤出的面包表皮鲜艳漂亮，也可以使面团更加松软，散发出特有的香味。



桂花粉

在使用白砂糖比较高的面包里，加入桂花粉能够使面包的香甜更好地发挥出来，更有味道。是桂花面包不可缺少的材料。



葡萄干

葡萄干是干燥水果中使用最多的一类。有时也会在朗姆酒里浸泡之后使用。



核桃

核桃会让您的面包闻上去香甜，吃起来口感丰润。



杏仁粉

把杏仁捣碎成粉末制成杏仁粉。大多用在杏仁果酱中。

这些东西也希望你能准备好

常常会用到的材料

小贴士

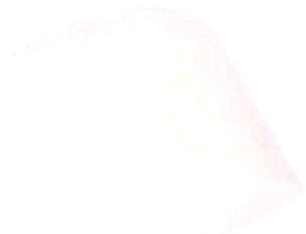
从网上购买面包材料

制作面包的材料可以从超市或者糕点材料专卖店购买到。如果在附近没有商店，或者所需材料较难获取，可以考虑在互联网上购买。

基础知识③

制作面包的各种工具

虽然是手工制作面包，但在一定程度上还是会使用一些工具的。不过您不用担心，这些工具都是厨房里的常备用具，没有的可以去商店购买。



刮板

切割面团或者把面收在一起的时候使用平直的一边，曲线的一边可以把黏在面盆或手上的面团刮下来。



搅拌器

搅拌溶化的酵母或混合材料的时候使用。

擀面杖

造型的时候，用擀面杖可以把面团擀平整，均匀。木质的擀面杖手感相对较好，长度以30~40cm为宜。

磅秤

推荐使用以1g为最小单位的电子磅秤。计量材料以及分割面团的时候使用。

制作面团时必备用品

温度计

用于测量面团温度，以及室温。除了玻璃制的外还有不锈钢外套包裹的。



面盆

计量材料和混合材料以及发酵的时候都会用到面盆，用途很广泛。面盆分大号、小号、中号，备齐使用更方便。



橡皮刮刀

煮奶油蛋糊或者果酱的时候使用。建议选择耐热性能比较好的。



计量汤匙

计量汤匙是正确计算用料不可缺少的工具。完整的一套计量汤匙有大汤匙，小汤匙以及刮平专用的刮刀。



发酵布

制作相对较繁琐的面包最后醒发时使用。如果没有厚的棉布的话，使用材料较好的帆布也可。



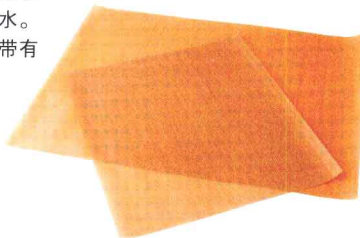
喷雾器

制作硬厚系的面包烘烤时，用喷雾器在面包表皮上喷水。同时要求烤箱也带有蒸汽功能。



烤箱专用纸

在烘烤面包的时候，用烤箱纸垫在面团下面放入烤箱中。经过清洗可以反复使用。



除此之外还需准备的工具

毛刷

在面团表面涂抹鸡蛋，或者在最后一道工序的时候涂抹翻糖和果酱的时候，都要使用到毛刷。



割纹刀

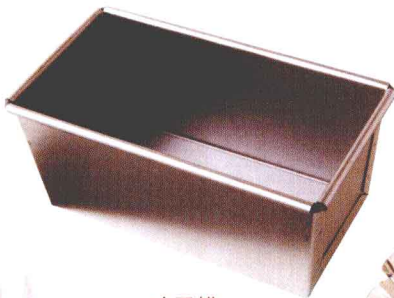
在最后醒发之后，用割纹刀在面团表面割出纹路。如果没有专用的切割刀的话，用一般的刀片也可代替。



造型时所需模具以及发酵篮

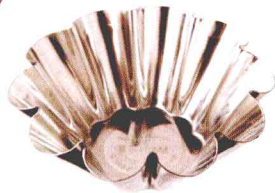
切割模具

切割擀好的面团时使用。除了圆形以外还有其他很多形状。



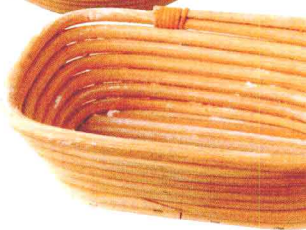
法式奶油面包模具

制作法式奶油面包成型的时候使用。还有被称作穆思宁的圆筒形模具。



吐司模

分为1日斤（1日斤约合600克），1.5日斤以及3日斤。再配上盖子的话也可以制作山形面包和多角面包。



发酵篮

多用于黑麦制作的面包最后醒发阶段。在发酵篮内均匀地撒些面粉之后使用。

小贴士 Column

揉面台用什么最好

自己动手制作揉面台

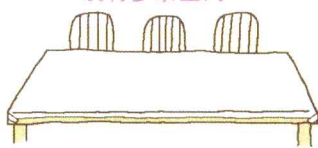
手工制作面包的时候至少需要边长为40cm的四方平台。如果厨房比较小没有足够的空间的话，可以在煤气灶上盖些东西等。开动脑筋制作合适您自己的揉面台吧。

推荐



推荐您使用固定在铁架上，没有涂漆加工的厚2~4cm的木板。

没有多余空间



把稍微厚一点的塑料保鲜膜覆盖在一般的餐桌上就可以当成简易的揉面台了。