

Creativity bread

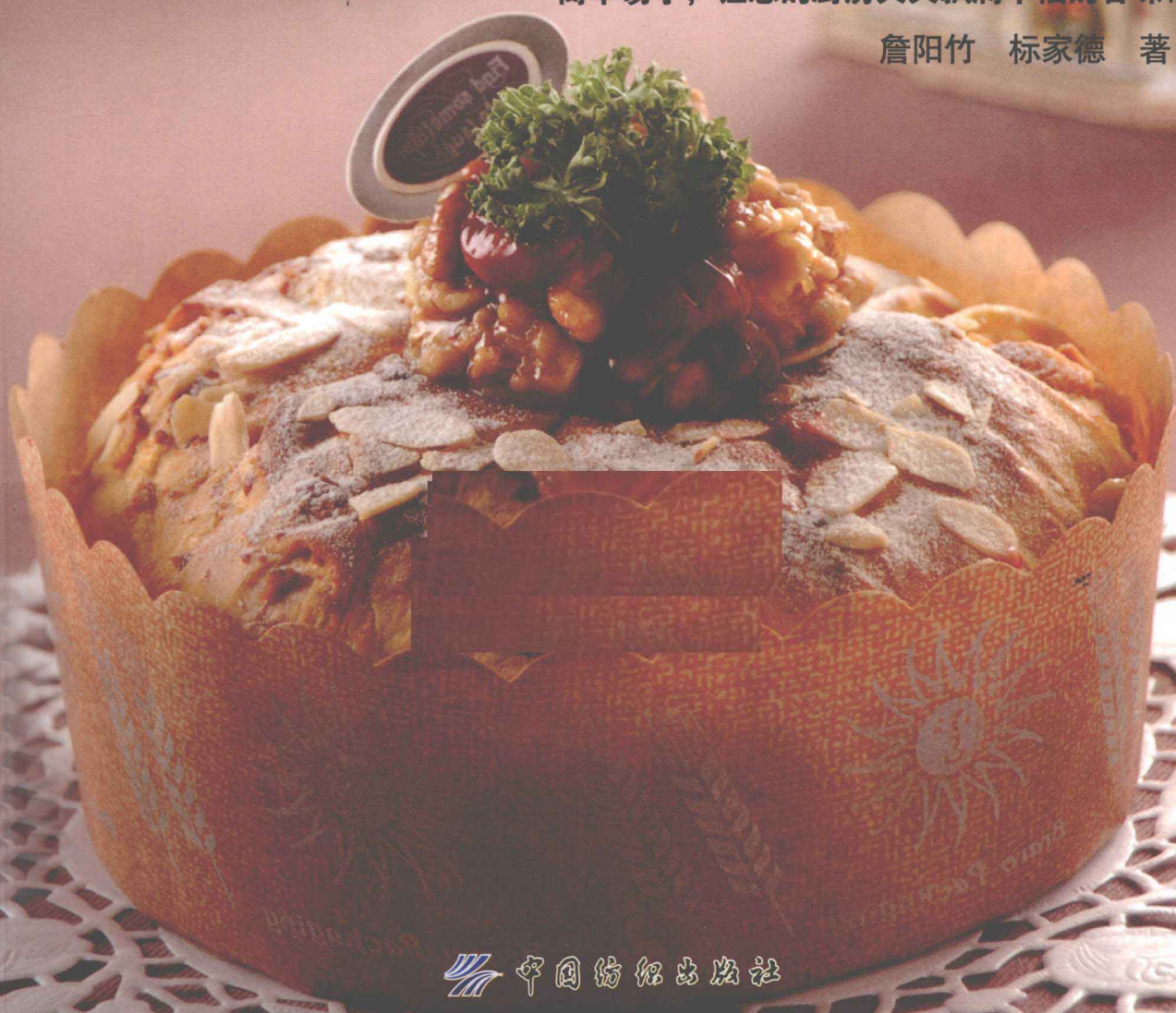
创意



欧风面包

59款人气面包，每款都以步骤图的方式完整呈现制作过程，简单易学，让您的厨房天天飘满幸福的香味！

詹阳竹 标家德 著



图书在版编目 (CIP) 数据

创意欧风面包 / 詹阳竹, 标家德著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5064-7038-4

I. ①创… II. ①詹… ②标… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第231465号

原文书名: 《创意欧风面包》

原作者名: 詹阳竹, 标家德

©台湾橘子文化事业有限公司, 2010

本书中文简体版经台湾橘子文化事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版社书面许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-7984

策 划: 尚 益 舒文慧

责任编辑: 舒文慧

责任印制: 刘 强

装帧设计: 百朗文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 8

字数: 100千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Creativity bread

创意



欧风面包

詹阳竹 标家德 著



 中国纺织出版社

● ● ● 面包教室, start!

- 6 欧式面包的发展潮流与趋势
- 7 面包讲堂Q & A
- 8 面包制作的基本功
- 9 Step 1 基本器具介绍
- 10 Step 2 基本材料介绍
- 13 Step 3 基本面团制作



● ● ● Part 1

法国粉类——外脆内紧实

- 18 哈达亚
- 20 红酒桂圆面包
- 22 乡村蔓越莓面包
- 24 夏尔香草燕麦面包
- 25 健康芝麻巴克葡萄面包
- 26 养生黑豆面包
- 28 红茶核桃面包
- 30 马铃薯面包
- 32 香橙风车面包

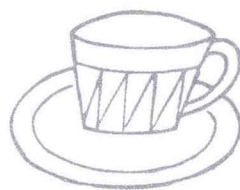


- 34 黑麦啤酒杂粮面包
- 35 香菜小面包
- 36 酸奶面包
- 37 加达亚白兰地面包
- 38 比地亚斯
- 40 克夫滋无花果面包
- 42 意大利香料面包
- 44 裸麦胚芽面包

Part 2

健康高纤类——低油、低热量

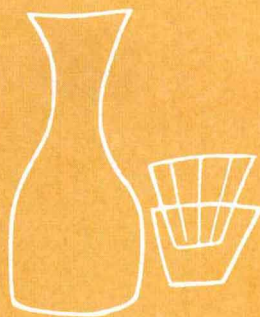
- | | | | |
|----|-----------|----|---------|
| 48 | 玛格普利 | 78 | 榛子面包 |
| 50 | 枫树米浆面包 | 80 | 麻薯面包 |
| 52 | 柠檬面包 | 82 | 蓝莓面包 |
| 54 | 浓情咖啡面包 | 84 | 洛神果盆子面包 |
| 56 | 布丁帕尼 | 86 | 巧克力牛奶卷 |
| 58 | 奶酪豆腐面包 | 88 | 奶油坚果面包 |
| 60 | 焦糖面包 | 90 | 牛奶面包 |
| 62 | 果丹花生堡 | 91 | 香蕉包 |
| 64 | 酒酿葡萄面包 | 92 | 枫糖核桃面包 |
| 66 | 森林黑樱桃面包 | 93 | 日式洋葱面包 |
| 68 | 萝蔓洛玉米面包 | 94 | 迷迭喜法尼 |
| 70 | 油葱黑芝麻奶酪面包 | 95 | 塔香罗勒面包 |
| 72 | 奶酪面包圈 | 96 | 杏仁麦香果子 |
| 74 | 露奇奶皇面包 | 97 | 黑糖八宝豆面包 |
| 76 | 番茄奶酪面包 | | |



Part 3

海藻糖类——少糖少负担

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 100 | 岩金岛甘薯面包 | 114 | 健康黄豆面包 |
| 102 | 综合花果面包 | 116 | 养生南瓜子面包 |
| 104 | 哈尔斯 | 118 | 多多格顿 |
| 106 | 黑麦葡萄面包 | 119 | 芙萝椰丝面包 |
| 108 | 巴布迪水果面包 | 120 | 黑麦芽比丹达 |
| 110 | 麦香紫米面包 | 121 | 米饭核桃面包 |
| 112 | 里尼干果面包 | | |





作者序

转眼间，我在台湾的面包店“伊士多”开业已经6年了，在全球化的高度竞争中，各行各业都开始讲求创新，烘焙业也是如此。在过去的20年中，不论是学术理论、机器设备还是原料都有了重大发展。“伊士多”经过6年激烈的市场竞争后开始转型，同时诞生了《创意欧风面包》这本书。本书以健康、营养为概念，以低糖、少油、多谷物为基础，所以可以用海藻糖代替白砂糖，使面包的甜度降低，更加健康可口。

标家德是一位对面包充满热忱的面包师傅。他制作面包时用心、求新，并且注重小细节。从原料选择、面团搅拌、整形到烘焙，每一个程序都严格谨慎，力求让每一个出自他手的面包都能得到顾客的青睐。于是我便想与标师傅合著一本介绍适合中国人口味与口感的欧式面包的烘焙书，希望能与读者们共同分享。

詹阳竹

随着时代的快速变迁，人们对“吃”越来越重视了，不但要吃得好，更要吃得健康。所以在本书中，我使用了很多健康食材，像低糖类的海藻糖和低热量的酵母，以求能够教大家做出健康又好吃的面包。

本书特别用步骤图的方式展现所有制作面包的过程和技巧，让您一目了然，更快上手。同时，我希望能借本书将我对烘焙的热情转化为幸福感，并感染到每个喜爱面包的人。

最后，我要特别感谢詹阳竹老师及詹阳宏老师给我这个和他们合作出版本书的机会！

标家德

面包教室，
start!





欧式面包 的发展潮流 与趋势

面包大致分为两类：一种为软式面包，以日本、美国的面包为代表；另一种为硬式面包，以德、英、法、意等欧洲各国及亚洲的新加坡、越南、马来西亚等国家的面包为代表。硬式面包即为我们俗称的欧式面包，还包括德国面包、法国面包、英式面包和意大利面包等多种类别。

面包是欧洲人的主食，具有非常悠久的历史。气候因素决定了欧洲国家以麦类、谷类为主要农作物，所以他们以这些健康的原料，制作出口感单纯但层次丰富的面包。在早期的法国乡村，整个村庄会共用一个面包窑，家家户户都会把自己捏制、整形好的面团拿到这里一起烘烤，分量一般都很大，以维持一个星期甚至一个月的食用，所以传统的欧式面包口感比较干。

现在简单且嚼头十足的欧式面包已经逐渐取代了松软香甜的传统面包，面包师傅们不断改良面包的口感，变化糖、奶油跟面粉的比例后，强调自然、原味、淳朴、紧实、健康、完全不添加任何人工化学添加剂、含有多种全谷类与杂粮、坚果、香料的创意面包便应运而生，而欧式面包所具有的优点与特色又正好符合现代人崇尚和追求健康的理念，故大受欢迎。

Q1 干酵母与湿酵母的用量各是多少？

A1 通常干酵母与湿酵母以 1 : 3 的比例换算，即可以用 30 克湿酵母代替 10 克干酵母。

Q2 在制作面包的过程中，面团不易膨胀，发得很慢，为什么？

A2 上述状况多是由于面团温度太低或表皮太干引起的，理想的面团温度应控制在 25~26℃，且应避免被风干。

Q3 请问哪种牌子的奶粉比较好？

A3 应尽量选择较为知名的品牌，以新鲜不受潮为选择标准。

Q4 请问可以用红糖或黑糖代替配方中的糖吗？

A4 可以，味道会更加香甜，但是做出来的面包颜色会略显褐色。

Q5 请问配方中的一个蛋大概有多重？

A5 一般大小的蛋，通常以净重 50 克为标准。

Q6 使用全脂、低脂或脱脂牛奶，味道会有差异吗？

A6 使用全脂牛奶的话，奶香味会比较浓郁。

Q7 面包出炉后，如果一次吃不完，该如何保存？

A7 待面包完全冷却后放入保鲜盒中并密封，存放于冰箱中冷冻或冷藏，食用前将其取出，至其恢复至室温后即可直接食用，也可放入烤箱烤 1~3 分钟后再食用。



面包讲堂

Q & A



面包制作的基本功

Step 1 基本器具介绍

- 1 磅秤
- 2 刮板
- 3 擀面杖
- 4 切面刀
- 5 毛刷(软毛、硬毛各一支)
- 6 面包刀
- 7 割纹刀
- 8 橡皮刮刀
- 9 包馅器



Step2 基本材料介绍



01 酵母和低糖酵母

酵母中的多种微生物酶会使面团膨胀，低糖酵母属低热量酵母，在超市即可买到。

02 水

水具有将所有原料充分混合的功能。

03 鲜奶

鲜奶可以让面包具有奶香味。

04 面粉

面粉有高筋、低筋之分，高筋面粉含高蛋白质，适合做面包；低筋面粉含低蛋白质，适合做蛋糕。本书中介绍的面包有时会同时使用两种面粉，这样能使面包具有更紧实的口感和更好的味道。

05 糖

本书配方使用的多是砂糖，糖的作用是让面包烘烤后的色泽更漂亮，同时也能使面包的味道更香甜。

06 奶粉

奶粉具有增添面包风味和口感的作用。

07 蛋

蛋可增加面团的水分量和柔软度（一个蛋约为 50 克）。

08 奶油

奶油可增添面包的香味，使其更加可口。

09 盐

盐可提升面团的延展性及气孔的持久性，也是面包本身的调味料。

10 奶香粉

奶香粉能使面包具有牛奶的香味。

11 黑麦芽粉

天然纯净的黑麦芽粉中含有蛋白质、矿物质和膳食纤维。

12 裸麦粉

裸麦粉中的蛋白质含量高于其他谷类。

13 小麦粉

小麦粉中纤维含量丰富。

14 法国粉

法国粉可以使面包具有外皮酥脆、里面紧实的口感。

15 胚芽

胚芽含有丰富的维生素 E 和蛋白质，营养价值非常高。



香草粉



胡萝卜粉



海藻糖



白麻薯

黑糖麻薯



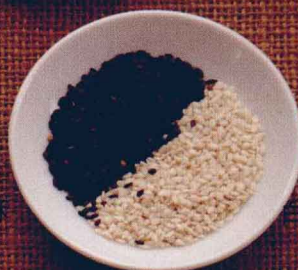
葵花子



杏仁片



葡萄干



黑芝麻

白芝麻



烤过的碎杏仁



南瓜子



迷你葡萄干

其他能在超市中买到的材料

南瓜子、生核桃、蜜核桃、紫米、巧克力豆、葡萄干、香蕉、桂圆、迷你葡萄干、黑豆、覆盆子酱、洛神果、无花果、蜜汁水果干、黑糖麻薯、冷冻蓝莓、蓝莓酱、黑芝麻、白芝麻、燕麦片、酸奶、奶油奶酪、奶酪丁、杏仁片、碎杏仁、脱水葱、黑胡椒、橄榄油、榛子酱、蜜汁地瓜丁、干迷迭香、咸蛋黄、椰丝、炼乳、枫糖浆、蜂蜜、胡萝卜粉、海藻糖、玉米粒、蔓越莓、养乐多、香草粉、香草精、可可粉、花生酱、咖啡粉、奶酪粉、蜜汁八宝豆、布丁、焦糖酱、黑糖酱、蜜腰果、珍珠糖、牛奶膏、大理石巧克力片、红樱桃酱、黑樱桃、橘子、综合花果茶、黑咖啡、糙米、罗勒

Step 3 基本面团制作

直接法

不论是软式面包还是硬式面包，其制作方法都差不多。本书中所指的搅拌法均为直接法，即将材料按照 A → B → C 的顺序放入容器中搅拌、发酵、分割、整形、烘焙。直接法的发酵时间较短，过程简单易操作，即使是初学者也可轻松完成，而且做出来的面包还具有浓郁的香味。



1 流程

搅拌 → 第一次发酵 → 翻面 → 继续发酵 → 分割 → 中间发酵 → 整形 → 最后发酵 → 烘焙

2 搅拌

搅拌的目的是使材料充分混合，加速面筋的形成并让面筋充分延展，使面团能够发酵得好。搅拌又分为七个阶段：

起动 → 拾起 → 卷起（面团不粘容器） → 扩展（面团不粘手） → 完成（光滑） → 过渡（面团粘手） → 断筋（面团粘容器）

3 发酵

发酵过程中的3个基本要素是酵母、温度和湿度。发酵时间为1个多小时，搅拌好的面团温度最好保持在26~27℃，一定不能超过30℃。具体要求如下。

基本发酵：湿度75%；使用发酵箱时温度应为28℃，室温下发酵温度应为30℃；约发酵30分钟（可以通过外观来判断基本发酵是否完成了，发酵完成的面团会膨胀为原来的2倍大，手蘸水轻压面团会感觉内部充满气体，且压痕不会消失）。

中间发酵：湿度75%；使用发酵箱发酵时温度应为28℃，室温发酵时温度应为30℃；约发酵20分钟。

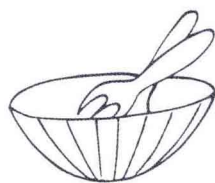
最后发酵：湿度80%~85%；使用发酵箱时温度应为30℃，室温发酵时温度应为30℃；约发酵20分钟。

4 烘焙

烘焙过程中的3个主要因素是温度、湿度和时间。

一般适用温度为190~200℃，制作硬式面包较注重湿度，时间为15~25分钟，依据面包大小而定。温度越高烘焙时间就较短，温度越低时间就越长。





01 把面粉和鸡蛋等（即后文中每款面包的材料A）放入搅拌盆中。



02 加水或红酒等其他液体。



03 开始搅拌。



04 搅拌至一定程度后，拾起。



05 卷起至不会粘住搅拌盆。



06 拉伸面团试筋度。



07 把奶油（即后文中每款面包的材料B）放入搅拌盆中。



08 慢速搅打，让油融进面团中。



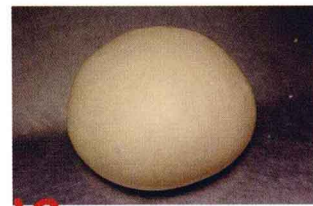
09 快速搅拌至面团表面光滑。



10 拉筋至图中的程度即达到扩展阶段。此时可加入其他材料（即后文中每款面包的材料C），并再次搅拌。



11 将搅拌好的面团滚成圆形。



12 图中为滚好后面团的样子。



13 盖上保鲜膜，在30℃的室温下发酵30分钟左右。



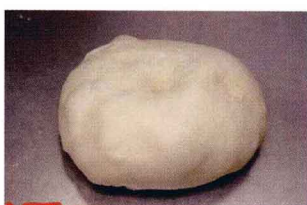
14 图为发酵好以后的样子。



15 将面团对折，再次滚圆，第二次发酵15分钟。



16 用食指戳面团，以确定发酵程度。



17 食指抽出后，孔不回缩，即表示面团发酵完成了。

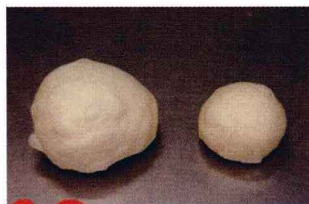
面团分割滚圆



18 用切面刀将发酵好的面团分割成等大的小块。



19 将每个面团滚圆收紧，进行中间发酵。



20 上为面团发酵前后的大小比较图，左为面团发酵15分钟后的样子。



21 将面团中的空气压出后，即可整形制作面包了。

