



超人气面包 简单做

(日) 松本洋一◎著 张靖◎译

迄今为止最简单的面包制作教科书
初学者也能轻松学会的60款香甜面包



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

TITLE: [おうちでかんたん手作りパン]

BY: [松本洋一]

Copyright © Matsumoto Yoichi, 2009

Original Japanese language edition published by SEIBIDO SHUPPAN 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 SEIBIDO SHUPPAN Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本成美堂出版株式会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：06-2009第320号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

超人气面包简单做 / (日) 松本洋一著; 张靖译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5381-6791-7

I. ①超… II. ①松…②张… III. ①面包制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第249070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: 李伟

设计制作: 周军

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: 北京旺都印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印张: 10

字数: 51千字

出版时间: 2011年3月第1版

印刷时间: 2011年3月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 谨 严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6791-7

定价: 36.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6791



Ultra-popular bread **MADE** popular

超人气面包 简单做

(日) 松本洋一◎著 张靖◎译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

目录

面包的制作流程	6
---------------	---

第1章

首先需要掌握的基础

基本面包和改进面包

简单面团

基础	金文拔芝士包	18
改进	法国牛奶面包	22
改进	全麦面包	24
改进	芝麻面包	25

松软面团

基础	黄油面包卷	26
改进	甜面包	30
改进	葡萄干麻花包	32
改进	奶油面包圈	33

素面包面团

基础	山形面包	34
改进	香草方面包	38
改进	大理石花纹面包	39
改进	菠菜胡萝卜漩涡面包	40

法国面包面团

基础	法式面包	42
改进	法式中棍	46
改进	巧克力面包棒	48
改进	腊肉麦穗	49

黑麦面包面团

基础	黑麦面包	50
改进	甜橙黑麦面包	54
改进	黑芝麻黑麦面包	55
改进	荷兰面包	56

专栏	趣味无限的各种面包模子	58
----	-------------------	----

Contents



第2章

诱人面包大汇总

主食面包和点心面包

Breakfast

早餐 

白面包	62
夹豆健康面包	64
玉米面包	66
蛋球面包	67
法国面包	68
英国松饼	70
牛角面包	72



Lunch

午餐 

贝果	76
三明治汉堡	78
松软佛卡恰	80
维也纳面包卷	82
中式法国面包	83
棒状咖喱面包	84

Tea time

下午茶 

红茶面包	86
肉桂面包卷	88
甜瓜面包	90
水果丹麦面包	92
保斯窦克	94
巧克力曲奇	96

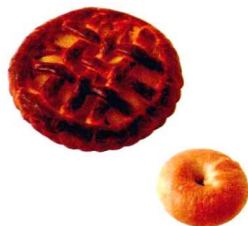
Dinner

晚餐 

面包棒	98
卡门波特黑麦面包	100
玛格丽特比萨	102
蘑菇面包	104

专栏

适合面包的果酱与糊状食品	106
香草牛奶酱 / 葡萄柚果酱 / 蓝莓酱和马斯卡普尼干酪风格的酸奶 / 辛辣豆酱 / 油梨蛋黄酱 / 奶酪奶油 / 毛豆糊	



第3章

可以当做礼物送出去的美味

不同季节的美味面包

1月	草莓大福面包·····	110
2月	心形巧克力面包·····	112
3月	草莓牛奶面包·····	114
4月	樱花豆沙面包·····	116
5月	玫瑰面包·····	118
6月	沙瓦琳·····	120
7月	圣女果面包·····	122
8月	毛豆玉米双色面包·····	124
9月	黑芝麻山芋面包·····	126
10月	板栗甜点·····	128
11月	苹果奶油面包·····	130
12月	史多伦面包·····	132
12月	圣诞面包·····	134
专栏	作为礼物时所用的包装·····	136

第4章

制作缓慢但风味独特

天然酵母面包



什么是天然酵母·····	140
天然酵母生种的培养方法·····	141
乌龙茶法国乡村面包·····	142
油梨贝果·····	144
芒果奶油乳酪面包·····	146
挑战自制天然酵母·····	148
酵母面包·····	150



专栏 曲奇面团和牛奶蛋糊的制作方法.....	152
面包工具一览.....	154
面包材料一览.....	156
制作面包 Q&A	158



本书的使用方法

- *高筋粉为国产高筋粉、干酵母为即发干酵母、砂糖为红糖、盐为天然盐、黄油为无盐黄油。使用进口面粉和面时水的用量需增加5%。
- *计量单位为小勺=5ml、大勺=15ml、1杯=200ml。制作面包是一件精细活，准备材料时需要尽可能地做到准确。为减小误差，本书中液体材料也是用“g”来标记的。
- *本书中所制作的面包分量以30cm×30cm铁盘一次能够烘烤的面包量为准。
- *制作时间以共用时间为准。不包含预先准备时间。
- *烤箱以电烤箱为准。不同烤箱的性能有所差异，参照制作方法中的烘烤时间和温度自行做出调整。



面包的制作流程



1 ▶▶

称量

按所示比重称量出所需要的材料。

▶P8



2 ▶▶

和面

将材料混合在一起，边揉边拍打，直到揉好面团。

▶P9



5 ▶▶

中间发酵

让面团醒发一段时间以便易于整形。

▶P13



6 ▶▶

整形

将面团拉长或揉圆，选出一定的形状。这一步也可借用模子来完成。

▶P14

乍听到“面包的制作流程”这个词，想必很多人会把制作面包想成是一件很困难的事。事实上，几乎所有的面包都是依照以下8个步骤制作的。也就是说，只要记住这个流程，您就基本掌握了面包的制作方法。



3 ▶▶

一次发酵

这是使面团变蓬松的第一阶段。

▶P11

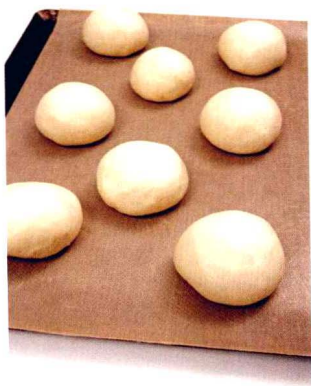


4 ▶▶

分割

根据所要制作面包的大小，将面团分为几等份，并揉圆。

▶P12



7 ▶▶

最后发酵

让整形后的面团再次发酵、变蓬松。

▶P15



8 ▶▶

烘烤

烘烤面包面团。

▶P15

1 称量

准备好制作面包所需要的材料，按所示比重称量好。熟练之后可以一边称量一边进行混合。但在达到熟练程度之前，要把所有的材料都称量好再混合。这样可以减少误差，避免在制作面包的过程中出现失败。另外，您还需注意材料的状态。例如，事前要将黄油置于室温下、依据室温调节水的温度等。



用电子秤称量比较方便

用电子秤可以将材料、容器一起称量，比较方便。粉末材料和液体材料的微小误差都会引起面团状态的变化，所以要尽量减少称量的误差。即便在您称量1g的材料时也要仔细称量。



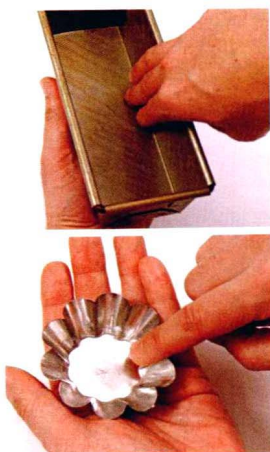
根据室温调节水、牛奶等的温度

一般来说，在28~30℃的温度下揉出的面最好。揉面的温度主要取决于室温和材料的温度。最简便的办法就是通过改变和面水的温度来控制揉面的温度。不同的季节有不同的标准，标准如下。酵母菌在高于45℃的环境中机能会下降，要注意。

季节	春	夏	秋	冬
温度(℃)	30~35	20~30	30~35	35~40

在模子内壁涂上油脂

在使用模子的时候，为避免面团粘在模子上，要在模子内壁涂一层油脂。推荐使用起酥油，因为它不会给面包的味道带来太大的影响。犄角旮旯也要用手指涂抹上。市场上有一种喷雾式的烹调油，使用起来比较方便。



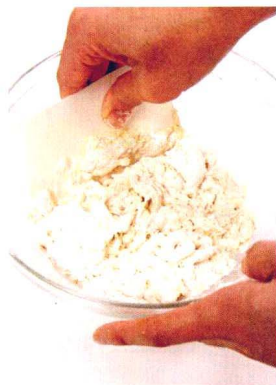
2 和面

将材料混合在一起，边揉边拍打。在面粉中加入水和面会形成面筋。面筋在面包变蓬松时发挥着很重要的作用。能否制作出好的面筋*是制作面包成败的关键。

*面筋……在面粉中加入水和面后形成的一种既有黏性又有弹性的蛋白质。面筋包住酵母菌产生的二氧化碳，这样面包就蓬松起来了。

混合

首先将材料放在面盆中搅拌，混合均匀。加入水继续搅拌，直至看不到水的痕迹。



卡片大显身手的时候

混合时可以用橡胶铲子，不过使用卡片可以减少黏着物。卡片的弯曲部分可以紧贴面盆，让面盆内壁几乎不剩任何残留物。



将水一次性倒入面坑

挖一个小坑，将水和全蛋液等一次性倒入，因为一边倒一边混合有可能形成夹生块。

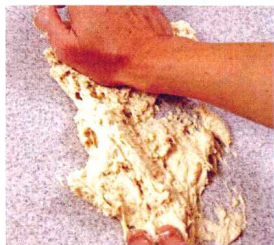
揉面

真正的制作面包从这里开始。首先是制作面包的关键部分——面筋。

<揉法>



将手掌根部贴在面团上。



使劲向前按。



用手掌粘着面团返回到起点。重复这个过程。

不要用力过度，掌握好用劲的尺度

手指不要接触面团，用手掌根部揉面。揉面时使用的不仅是胳膊的力量，而是全身的力量。

待面团变得有弹性了，将黄油也揉进去

黄油可以使面团变得富有延展性，但过早地加入黄油会使面团变得粗糙、易断裂。所以，待面团有一定的弹性、面筋形成后，再加入黄油。



拍打

这是强化面团中的面筋。如果在此过程中拍打到位，您可以做出纹理细致又筋道的面团。

<拍打法>



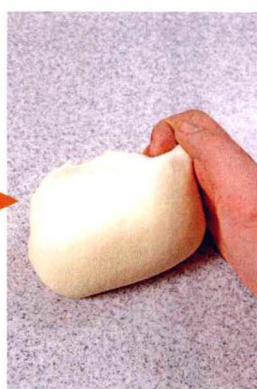
用4根手指握住面团的一端。



稍稍抬起后拍打在案板上。



拍打在案板上后折叠面团。



将面团旋转90°，重复以上过程。

待面团揉至八成、变光滑时，加入配料。

待面团揉至八成、变光滑时，加入配料。将面团卷起来再揉，可以使配料均匀地混合到面团中。

<配料的混合法>



摊开面团，将配料铺在上面。



卷起面团。



揉面团，使配料混合均匀。



用面筋膜来检验面团是否已经揉好

检验面团是否已经揉好的标准，除本书中明确提到的拍打次数以外，还有一种更为精确的办法来查看面筋膜。两手将面团撑开撑薄，如果薄膜透明且没有破裂，说明面团已经揉好了。



揉面的温度在28~30℃最为理想

酵母菌在28~30℃的温度下最为活跃。为此，首先要调节水的温度（参照P8）。另外还可以通过一些其他办法来控制揉面的温度。例如，冬天的时候打开暖气让手和案板变暖和，夏天的时候将手伸到冰水中使其变凉等等。

3 一次发酵

发酵是在酵母菌有活性的基础上产生的现象。酵母菌消耗来自糖分的营养，产生二氧化碳。而正是二氧化碳使面团变蓬松。为此，创造一个酵母菌活动旺盛的环境尤为重要。在一次发酵中，温度要控制在28~30℃，使面团变为原来的2倍左右。这里可以利用烤箱的发酵功能，或将面盆置于温水（约35℃）中等。



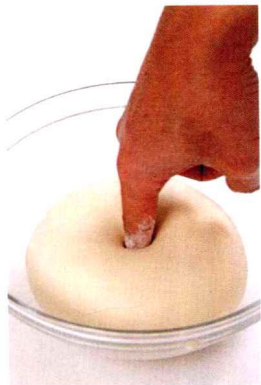
发酵前



发酵后

发酵后用手指来检测

如果面团膨胀为原来的2倍左右，说明发酵完成了。但更为精确的方法是用手指来检测。



将食指插入面团中，到第二关节。



轻轻地将手指抽出。如果小洞没有什么变化，说明发酵完成了。

如果小洞复原了……

→ 发酵不足

如果面团弹性很强、抽出手指后小洞复原了，说明面团发酵不足。继续发酵一段时间。

如果面团摊开了……

→ 发酵过度

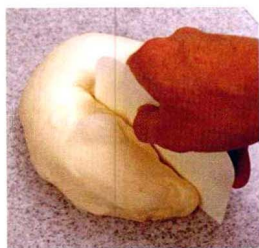
如果面团失去弹性、自动摊开了，说明面团发酵过度。这样烤出的面包不但不会变蓬松，还会带有一股刺鼻的酸味。这时可以加入奶酪、肉桂、砂糖、果脯等味浓的材料，使烤出后的面包酸味变淡、易于食用。

4 分割

这是切分面团的过程。烤出漂亮的面包，等分面团是很重要的一步。手撕面团会对面团造成损坏，用卡片才能将面团分割得干净利落。



<分割方法>



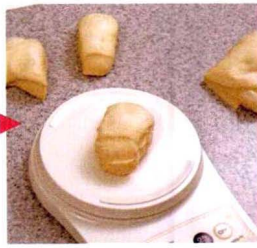
用卡片从正中间开始切。



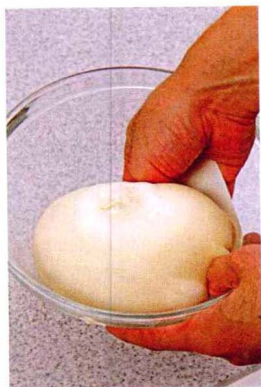
沿切缝将面团打开。



将面团整成棒状。

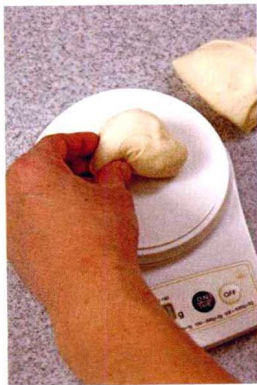


利用电子秤将面团均等分为几份。



**利落地将面团取出，
避免损坏面团**

一次发酵后的面团非常脆弱，要轻拿轻放。取出面团时要使用卡片。



**利用电子秤分割面团
时，尽量减少切割次数**

为了烤出整齐漂亮的面包，一边称量一边分割是一种相对精确的做法。但要注意尽量减少切割次数，以减少对面团的破坏。

整圆

为方便操作，分割后的面团要重新整圆。
要尽量整出光滑的表面。

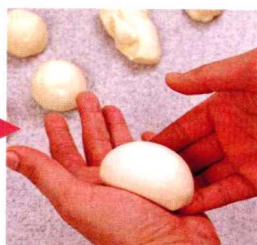
<整圆方法>



将分割后的面团的四个角捏在一起。



将面团表面整光滑。



一边旋转面团，一边利用手的内侧进一步把面团整圆、整光滑。



轻轻捏紧接缝。



如果是大面团，要将面团放在案板上，向里旋转的同时将其整圆

大面团在手上旋转不开，直接在案板上向里旋转，与此同时整圆。

5 中间发酵

这是使经过分割、重新整圆后受损的面团得以恢复的醒发时间。如果不进行这一步，面团就会“不堪重负”而断掉或烤出硬面包。虽说醒发只需要10分钟左右，但也要认真对待。

盖上湿抹布，注意不要接触到面团

在中间发酵阶段，需要盖上湿抹布避免面团变干。这时，如果抹布接触到面团表面，可能会损坏面团。所以，尽量用边沿较高的盘子，不要让湿抹布接触到面团。



6 整形

这是给圆面团整出各种形状的过程。一般来说,整形时要让面团光滑的一面在上,这样烤出的面包才会漂亮。扑面过多会改变面团的状态,所以原则上只在面团发黏时撒一些扑面。

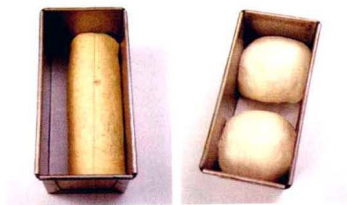
要捏紧接缝

接缝没有捏紧会影响面团变蓬松的程度,甚至有时里面的东西会喷出来。在制作法国面包时,没捏紧接缝会影响到裂纹的形成。



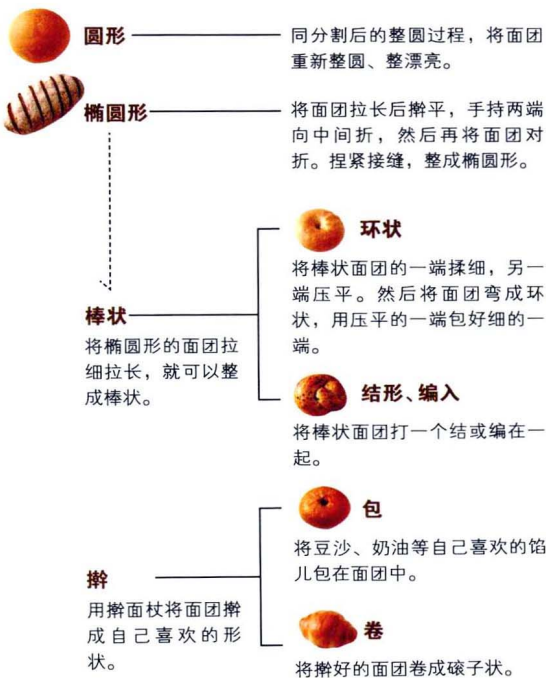
放入模具中时,面团要靠边放

将面团放入模具中时,要靠边放。借助来自内壁的反作用力,面团可以变得更加蓬松。



基本的整形方法

这里总结了几种常用、基本的整形方法。



擀面团时要用力均匀

擀面团时要以面团中央为起点,向上、下、左、右擀。注意用力要均匀,使面团各部分的厚度大体相同。

7 最后发酵

整形后, 面团中的气体已经全被挤出。需要再次发酵, 让面团变蓬松。因为面团要膨胀为原来的1.5~2倍, 往铁盘上摆放的时候, 面团和面团之间要隔开一些距离。



装入塑料袋中, 在35~38℃的环境中发酵

最后发酵在35~38℃的环境中进行最为适合。轻轻罩上塑料袋, 注意不要接触到面团。将盛有约150ml热水(90℃以上)的耐热容器也一同放进去。春秋置于室温下, 冬季置于暖和的地方发酵。用了烤箱的发酵功能后就不能在烘烤时预热了, 所以这一步最好不要用烤箱。

其他面团的最后发酵

- 奶油面包面团和黄油多的面团
轻轻罩上塑料袋, 并将盛有约100ml热水(90℃以上)的耐热容器也一同放进去进行发酵(30~32℃的环境)。
- 牛角面包、丹麦面包面团
罩上塑料袋, 在室温下发酵(25~27℃的环境)。
- 法国面包面团、黑麦面包面团
摆放在烤箱布上, 罩上塑料袋, 置于暖和的地方发酵(32~34℃的环境)。

8 烘烤

将烤箱预热到一个较高的温度。按照本书制作方法中的温度和时间烘烤应该不会出现什么问题。但不同烤箱的性能不同。所以, 在烘烤时还要根据家里的烤箱自己做一些调整。



像削皮一样划一道缝

划缝(裂缝)是为了防止在面团膨胀时, 里面的压力外逸破坏面团的形状。将刀片垂直划入不能划出一道很好的裂缝。要像削皮一样, 将刀倾斜着划入约5~7mm深。



将全蛋液轻轻涂在面团表面, 注意不要损坏面团

涂抹全蛋液或油的时候, 要轻轻涂满整个面团表面, 注意不要损坏面团。刷子要选不易损坏面团的软毛刷。