

快乐如此简单——手做面包完全读本

快乐

● 一席席嗅觉和味觉的**完美盛宴**

● 一次次与面团之间的**默契体验**

● 一段段弥漫着**爱与温暖**的岁月

手做面包

手做面包快乐起步——基础造型 **20** 款

玩转面团百变造型——花式面包 **42** 款

百搭主食简单味道——吐司面包 **11** 款

异国风味轻松自制——欧美面包 **19** 款

爱和自由◎著



求真出版社

快乐

爱和自由◎著

手做面包



KUAI LE SHOU ZUO MIAN BAO

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐手做面包 / 爱 and 自由著. — 北京: 求真出版社, 2011.1

ISBN 978-7-80258-078-7

I. ①快… II. ①爱… III. ①面包—制作 IV. ①TS 213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第215068号

快乐手做面包

著 者: 爱 and 自由

出版发行: 求真出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街39号

邮政编码: 100165

电 话: (010) 83891765 83895215

印 刷: 北京新华印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 100千

印 张: 10

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80258-078-7/TS · 5

定 价: 38.00元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时调换

前言

烘焙一份温暖心情

我迷上烘焙已经有四年多了，在这期间慢慢地摸索、试验、体会，做了很多花样点心，做来做去却唯独钟爱面包。做面包说难也不难，技术固然重要，更重要的是用心，在出炉的那一刻，感觉付出再多努力也是值得的。

一天忙碌工作之后回到家，守着心爱的人们做自己喜欢的事情，对我来说是最幸福的。

做得久了，我跟面团之间仿佛有了默契，心心念念都是它们的样子，无论心境如何，在摆弄面团时不知不觉就会平静下来。面团是有生命的，像我自己的孩子一样，看着它慢慢膨胀起来，设想着它将来的样子，就像看到了孩子的成长。

如果有时间，我一定是在想面包、做面包。每当想到一个新的搭配，我真是恨不得立时就去实践，需要用到什么原料、做成什么造型的设想在脑子里飞速地转着。常常在等待面包出炉的一小段空闲里，坐拥我的王国无限遐思，看看四周都是我的烘焙宝贝，笑意就不由得浮上了嘴角，就算生活中有些许的小不如意，此刻也全部无影无踪。

能够从事自己喜欢的职业固然幸运，在工作之外还能找到人生喜好，可以没有压力只有动力地去玩，更让我充实和满足。

一进家门就能闻到满屋的面包香，儿子甜甜地笑着对我说“真好吃”，这样的岁月温暖着我的当前，也将会是我永远的追求。用心做面包，用心生活，用心爱。希望这份温暖心情也能带给你们，并且弥漫久远。

感谢我亲爱的家人，没有你们的支持，我不会有充足的时间来完成这本书；感谢刘海峰师傅，给予我很多专业方面的指导；感谢求真出版社的编辑们，给了我充分的信任，交稿时间被我一延再延还能耐心等我做完；感谢计悦，在怀孕期间仍为我的书来回奔忙；感谢各位长期支持我的朋友们，陪着我们一起为面包痴狂……



爱和自由

Contents

目录

一 制作面包的基本过程.....6

二 手做面包的经验分享.....9

三 手做面包 快乐起步

——基础造型20款

红豆面包.....	12
奶酥面包.....	14
奶酥杏仁墨西哥.....	16
卡士达杏仁包.....	18
卡士达小面包.....	20
咖啡奶酪核桃包.....	22
飘香榴莲包.....	24
枫糖杏仁包.....	26
菠萝包.....	28
奶油小餐包.....	30
可乐饼堡.....	31
汉堡包.....	32
热狗.....	34
奶油卷.....	36
地瓜餐包.....	38
全麦餐包.....	40
香甜核桃包.....	42
巧克力果干面包.....	43
葡萄干面包.....	44
鸡蛋面包.....	46



四 玩转面团 百变造型

——花式面包42款

胡萝卜甜心.....	48
心心相印包.....	50
蜂蜜玫瑰面包.....	52
香橙卡士达.....	54
阿尔卑斯.....	56
咖啡奶酥包.....	58
奶酪杏仁堡.....	60
花生奶酥包.....	62
核桃面包.....	64
玉米卷.....	65
花式地瓜包.....	66
香葱肉松卷.....	68
火腿玉米卷.....	70
花形椰蓉包.....	72
果仁卷.....	74
香甜南瓜包.....	76
椰香葡萄卷.....	78
紫薯条.....	80
苹果卷.....	82
肉桂葡萄卷.....	84
地瓜卷.....	86
椰蓉卷.....	88
火腿奶酪卷.....	90
梅花椰蓉包.....	92

杂蔬香肠包·····	94
香葱热狗包·····	96
玉米火腿花环包·····	98
五环南瓜包·····	100
迷你肠仔包·····	101
香橙面包·····	102
葡萄干辫子包·····	104
小蜗牛面包·····	106
奶酪杏仁包·····	107
焦糖辫子包·····	108
奶香杏仁包·····	110
小脚印面包·····	112
瓢虫面包·····	113
巧克力豆冰淇淋面包·····	114
丹麦吐司·····	115
金砖·····	117
迷你金砖·····	118
迷你丹麦吐司·····	119

五 百搭主食 简单味道

——吐司面包11款

白吐司·····	121
牛奶吐司·····	123
奶油甜吐司·····	124
南瓜蔓越莓吐司·····	126
黑芝麻红豆吐司·····	127
抹茶红豆螺纹吐司·····	128

抹茶双色吐司·····	129
香橙可可棋格吐司·····	130
蔓越莓吐司·····	131
全麦吐司·····	132
葡萄干吐司·····	133

六 异国风味 轻松自制

——欧美面包19款

可颂·····	135
巧克力可颂·····	137
香肠可颂·····	138
黑芝麻可颂·····	139
丹麦杏仁酥·····	140
丹麦提子包·····	142
丹麦黑樱桃面包·····	143
丹麦草莓面包·····	144
原味贝果·····	146
芝麻贝果·····	148
香橙贝果·····	148
南瓜黑加仑贝果·····	149
普雷结·····	150
凯萨面包·····	152
黑麦葡萄干面包·····	154
全麦葡萄干面包·····	156
布里欧修·····	157
意大利面包棒·····	158
核桃柳叶包·····	159

Foundation

制作面包的基本过程

1. 将干性原料（面粉、糖、盐、奶粉、酵母等）放在一起混匀（图1）。

(1)酵母不要跟盐直接接触，以免造成酵母脱水死亡。酵母和盐分别放两边，然后再与其他干性原料混合。

(2)本书使用的酵母都是即发干酵母，用直接法时，不需要事先用水泡化即可使用。

(3)本书使用的奶粉都是脱脂奶粉。

2. 向干性原料中倒入液体（蛋、水、牛奶等）（图2）。

(1)为控制面团温度，夏季可能会用冰蛋和冰水，冬季可能会用温水。请注意控制水温，酵母在40℃时活性下降，60℃时开始死亡。

(2)不同品牌、不同季节的面粉吸水性不同，不要将配方中的水分一次加足，留少量做调整比较保险。如果在面团中加入南瓜泥、地瓜泥、胡萝卜蓉等，则需要适当减少液体的使用量。

3. 用手将干性原料与液体混合（图3），来回揉搓面团，直至面筋扩展，面团表面光滑（图4），取一小块面团检视，可以拉出薄膜，但膜比较弱，容易拉断（图5）。

面团开始会比较黏，出筋后就好了，要有耐性，不要随意加干粉。

4. 将面团摊开，抹上软化的黄油（图6），继续搓揉，直至揉匀。

(1)黄油不要加得过早，否则会影响面筋扩展。

(2)黄油需要事先软化，若忘记提前将黄油从冰箱中取出或室内温度过低难以软化，可用手捏几下，黄油会很快变软。

5. 单手拿起面团，从上方摔向案板（图7），然后折叠面团（图8），手顺势抓住面团侧面提起（此时面团转了90°），再次摔向案板（图9）。如此反复，面



团会越来越光滑。

6. 取一小块面团检视，可以拉出半透明的薄膜（图10），薄膜的破洞边缘呈锯齿状，此为扩展阶段。做一般的盘烤小面包，面揉到这种程度就可以了。

7. 如果做吐司则需要继续摔揉，直至取一小块面团检视时，可以拉出更薄且不易破的膜（图11），薄膜的破洞边缘光滑，此为完全阶段。

做盘烤小面包不需揉到完全阶段，否则面团会不挺。

8. 将揉好的面团放入抹了薄薄一层油的容器里，盖上保鲜膜，放在温暖的地方进行基础发酵（图12）。

基础发酵的合适温度是28℃，冬天可以放在暖气旁，或电热毯上、被窝里以及其他温暖的地方。

9. 当面团膨胀到2.5倍左右大时，手沾高筋面粉插进面团中进行检视，如果面团依旧很挺，压出来的小洞不会回弹，则基础发酵结束（图13）；如果小洞很快回弹，证明发酵不足，需要继续发酵一会儿；如果手指插入后面团快速塌掉，证明发酵过度，不适合继续下去了。

基础发酵过度的面团继续做下去会使成品品质不佳，可将面团留着做“老面”，分割成小块冷冻起来，以后做面包时解冻后按一定比例加进面团，可增加面团的风味，也有促进发酵的作用。

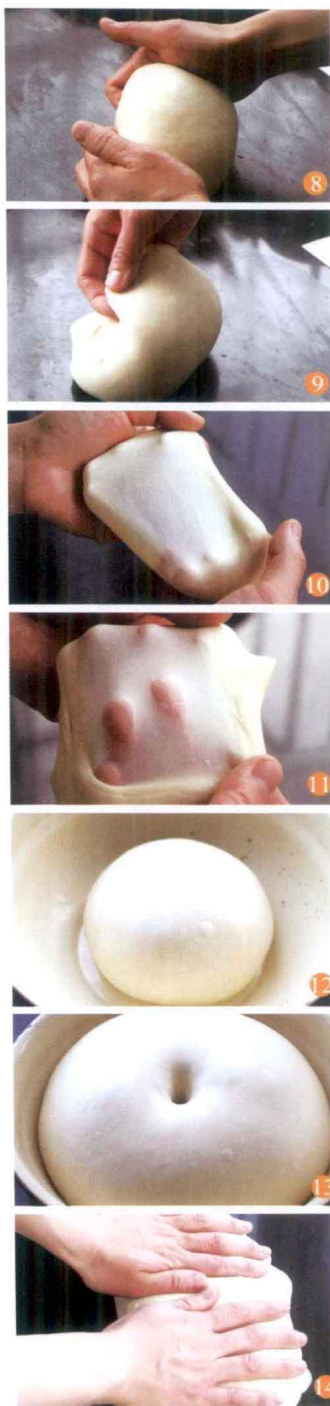
10. 将面团取出，双手轻压排出大气泡后（图14），按需要的重量分割（图15）。

(1) 分割面团时需要用秤来称，尽量保证面团重量一致，如果误差过大，最后发酵和烘焙的程度会不一致。

(2) 分割时尽量做到一两刀就分准，切割次数太多会伤到面团。

(3) 可以把分割后剩下来不够分量的面团均匀地分到其他面团中去，也可以留做“老面”或给孩子玩。

11. 分割好的面团扣在手心里，手划圈带动手掌推面团（图16），将面团滚成表面光滑的圆球（图17），



盖好保鲜膜防止表面干燥，在案板上松弛15分钟左右。

12. 松弛后的面团按需要整形，然后排入烤盘中，将烤盘放在温暖湿润处进行最后发酵（图18）。

(1) 面团之间需间隔一定距离，排得过分紧密会使侧面不容易上色。

(2) 常见的软式面包最后发酵的合适温度是 $32^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ ，湿度是75%~85%。

(3) 最后发酵时可放在烤箱（可加热数秒以提高温度）、微波炉、泡沫箱、大塑料袋等相对密闭的空间里，同时放一碗热水以增加温度、湿度。如果面包未发好水已经凉了，可以换一下水；如果感觉湿气过重，可以开门排一下气。

13. 当面团膨胀至2倍左右大时，手指轻压进行检视，手压处不会回弹又显得稍有张力时，发酵结束（图19）。

14. 进行表面装饰后（图20），即可送入事先预热的烤箱，按配方所定的时间和温度烘焙。

如果还没到设定的时间面包已经早早上色，可在面包表面盖锡纸遮色（请用亚光面接触食物）；如果已经到了设定的时间面包上色不够，可适当多烤一会儿；如果面包的最后发酵有些过，烘焙时不容易上色，可适当提高烘焙温度。

15. 烘焙结束立即出炉，在烤网上放凉。

16. 面包的保存：如果两三天内就可以吃完，室温保存即可。如果暂时不吃，可在面包完全冷却后，用保鲜袋包好，冷冻保存。不要冷藏保存，否则会使水分流失更严重。适合冷冻保存的面包是吐司、法国面包等成分比较简单的面包，像香橙卡士达这种有水果和卡士达奶油的面包则不适合冷冻，还是常温保存尽快吃完比较好。



Experience

手做面包的经验分享

1. 请勿任意修改配方

面包配方中的各种原料之间有一定的比例关系，不是随心所欲的。在还没有很多经验的情况下，请勿任意修改配方。

2. 操作灵活因地制宜

(1)本书中的烘焙温度和时间仅供参考，家用烤箱基本上一台一个“脾气”，可以选购一个烤箱专用温度计，测量实际温度与标记温度的差，以后使用烤箱时调到合适的数值即可。

(2)不同品牌、不同季节的面粉，吸水性也不同，配方中液体的量可根据自家面粉的情况做适当增减。在摸不清所使用面粉的吸水性的情况下，不要一次把液体加足，先加绝大部分，留一小部分做调整会比较保险。

(3)有些原料如果没有，可以使用其他原料代替，比如没有蔓越莓干可使用葡萄干，虽然风味有些差异，但味道也不错。

3. 时间充裕做好面包

在家里做一般的面包，从揉面开始到烘焙结束，往往需要3小时左右或更多的时间，请在自己时间充裕的时候开始制作，避免因为时间紧张控制不好发酵的程度，影响面包的品质。

4. 新手起点难度适中

面包要想好吃，很大程度上靠制作者的经验。刚开始做面包时可选红豆面包这类软式小面包，吐司虽然造型简单，但对揉面和发酵的要求很高，所以最好不要从吐司开始。

5. 整形先易后难

圆形包馅的造型最简单，很适合新手。刚入门者最好等对面团有感觉后再做其他造型。要知道，看到跟做起来还是有差别的，有些造型看似简单，想做好却很难。

6. 模具无须多而全

无须模具一样可以将面团变出很多花样来。开始学做面包时，只要准备些圆形面包纸杯、450克吐司模等最基本的模具就可以了，随着自己对做面包的兴趣逐渐加深再添置模具也不迟。比如P54的香橙卡士达面包也可以用面包纸杯代替花形模具，P124的造型奶油甜吐司也可以使用450克吐司模制作；P34的热狗面包，也可以直接排在烤盘上。

7. 第二盘面团不发酵过度的小窍门

只有一台烤箱，同一个面团分两盘烤，如何控制第二盘面团最后发酵不过度？可以将一盘面团放在烤箱里发酵，第二盘放在微波炉、泡沫箱或其他相对密闭的空间里进行发酵。因为发酵速度是不完全一样的，再加上整形的时间差，分两盘进行烘焙时，第二盘就不会发酵过度。

8. 自制蒸汽的方法

有些面包烘焙时需要喷蒸汽。若无蒸汽烤箱，如何自制蒸汽？

(1)用烤盘盛一些鹅卵石，在烤面包前半小时放进烤箱里烤，面包入炉后，立即往鹅卵石上浇些热水，然后迅速关上烤箱门，这样烤箱里就布满蒸汽了。

(2)面包入炉后，往烤箱壁上喷水。这样也会产生一定量的蒸汽，但会对烤箱的使用寿命产生影响。

(3)烤面包的同时，烤箱下面放一盘热水。这样产生的蒸汽量会比较少。

9. 失败面前不气馁

家里做面包没有大功率的搅拌机、没有专用发酵设备、不加添加剂，在没有很多经验的情况下，做出的面包不够理想是正常的。家庭烘焙的目的在于原料健康、放心和动手后的乐趣，所以，请不要拿市售面包的标准要求自己。经过长期的学习和练习，在家里是能够做出好面包的，不要因为一时的失败而放弃玩烘焙。

10. 给自创配方的几点建议

(1)不要不加盐。盐除了调味，还可以控制面团的发酵，虽然用量小，却是必不可少。根据配方不同，盐的使用量一般在粉量的1%~2%。

(2)糖不要减至太少。糖是酵母的营养，不要减得过多，否则会影响到面包的发酵和风味。如果实在不能吃糖，可以做些无糖或少糖的欧式面包。

(3)酵母不是越多越好。请选择自己时间充裕的时候做面包，不要为了让面团发酵更快而添加过多的酵母，否则容易造成发酵不充分，影响面包的风味和组织。

(4)添加紫薯泥、南瓜泥或其他杂粮粉要适量。有时为了使面团更健康，会添加些南瓜泥、紫薯泥或全麦粉、杂粮粉之类的东西，它们都会对面团的筋性产生一定的影响，不要加得过多。

(5)不要加过多的奶粉和淡奶油。奶粉和淡奶油都会增加面包的风味，若添加过多，则会影响发酵。

经常用到的换算

1小匙=5毫升

1大匙=15毫升

即发干酵母1小匙=3克

盐1小匙=5克

奶粉1大匙=7克

可可粉1大匙=7克

手做面包 快乐起步

——基础造型20款



红豆面包



原料

9个

高筋面粉200克、低筋面粉50克、即发干酵母3克、细砂糖40克、盐3克、奶粉10克、蛋25克、水130克、黄油25克

馅料

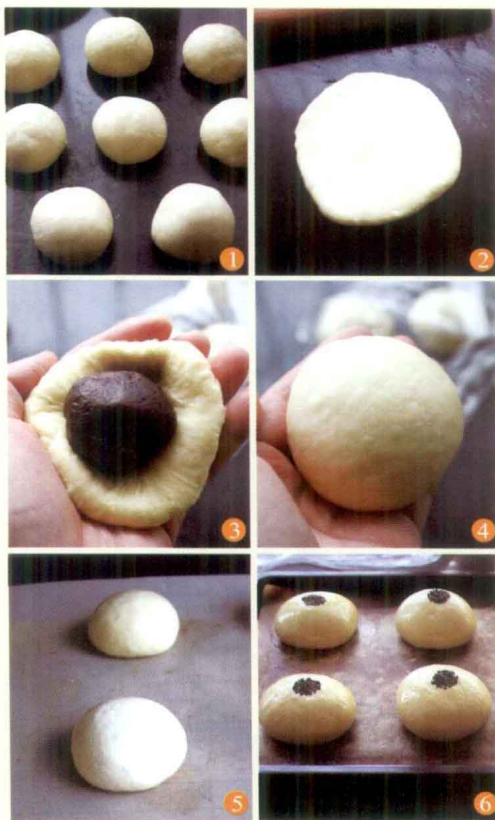
红豆馅270克

表面装饰

蛋液、黑芝麻适量

做法

- 1 将除黄油以外的所有原料放在一起揉至面筋扩展、表面光滑。
- 2 加入黄油揉至扩展阶段，放温暖处进行基础发酵。
- 3 基础发酵结束，将面团取出排气，分割成50克/个，滚圆后松弛15分钟（图1）。
- 4 松弛后的面团擀成中间略厚四周略薄的圆形（图2），翻面后放入30克红豆馅（图3），收紧口（图4）。
- 5 收口朝下，排在烤盘上（图5），放温暖湿润处进行最后发酵。
- 6 最后发酵结束，表面刷蛋液。擀面杖头上蘸水后，沾黑芝麻，然后将黑芝麻印在面包表面中间（图6）。
- 7 入预热180℃的烤箱，中层，上下火，15分钟。



TIPS >>>

面团里加一定比例的低筋面粉是为了降低面团筋性，使面包更加松软。

起酥红豆面包

如果您家里刚好有千层酥皮或飞饼，还可做成起酥红豆面包。做法：红豆面包最后发酵结束后，表面刷蛋液，盖上一张事先解冻并切成10×10厘米的千层酥皮或飞饼皮，然后在饼皮表面刷蛋液，并装饰适量黑芝麻。



奶酥面包

原料

6个

高筋面粉160克、低筋面粉40克、
即发干酵母2.5克、细砂糖32克、盐2.5
克、奶粉8克、蛋20克、水104克、黄
油20克

馅料

奶酥馅适量

表面装饰

蛋液、香酥粒适量

做法

- 1 将除黄油以外的所有原料放在一起揉至面筋扩展、表面光滑。
- 2 加入黄油揉至扩展阶段，放温暖处进行基础发酵。
- 3 基础发酵结束，将面团取出排气，分割成60克/个，滚圆后松弛15分钟。
- 4 将松弛后的面团擀成圆形，翻面后放入奶酥馅，收紧口。
- 5 表面刷蛋液（图1），沾香酥粒（图2~3），收口朝下，放在纸杯中或排放在烤盘上，放温暖湿润处进行最后发酵。
- 6 最后发酵结束（图4），入预热180℃的烤箱，中层，上下火，15分钟。

TIPS

包馅的时候注意周围的面皮不要碰到馅料，因馅料中有油，沾到后不容易收紧口，最后发酵或烘焙时会爆开。



奶酥馅

原料：黄油60克、糖粉50克、盐少许、蛋20克、奶粉60克

做法：

1. 室温软化黄油备用。
2. 将黄油打软（图a），加入糖粉和盐（图b）打匀（图c）。
3. 加入蛋液（图d）打匀（图e）。
4. 加入奶粉（图f）拌匀即成（图g）。

香酥粒

原料：黄油30克、细砂糖30克、低筋面粉70克

做法：

1. 黄油软化至比打发时还软但未化的程度。
2. 将黄油打软（图h），加入细砂糖（图i）搅匀（图j）。
3. 加入过筛的低筋面粉（图k）拌匀后用手搓成小粒（图l）。
4. 暂时不用和用不完的香酥粒需冷冻保存。

面粉

做面包最常用的是高筋面粉和低筋面粉。通常包装袋上会标明是哪种面粉。如果不小心弄混，可以用手抓紧一把面粉来对比，手放开后比较松散的是高筋面粉，仍然团在一起的是低筋面粉。平常家里做馒头、包子用的是中筋面粉。



奶酥杏仁墨西哥

原料

9个

高筋面粉181克、低筋面粉50克、汤种38克、即发干酵母3克、细砂糖40克、盐3克、奶粉10克、蛋25克、水116克、黄油25克

馅料

奶酥馅（做法见“奶酥面包”）适量

表面装饰

烤过的杏仁碎、墨西哥皮适量

做法

- 1 将除黄油以外的所有原料放在一起揉至面筋扩展、表面光滑。
- 2 加入黄油揉至扩展阶段，放温暖处进行基础发酵。
- 3 基础发酵结束，将面团取出排气，分割成50克/个，滚圆后松弛15分钟。
- 4 松弛后的面团擀成圆形，翻面后放入奶酥馅，收紧口。
- 5 表面蘸水（图1）后，沾烤过的杏仁碎（图2）。
- 6 收口朝下，排在烤盘上，放温暖湿润处进行最后发酵（图3）。
- 7 最后发酵结束，在表面约1/2的面积处转圈挤上墨西哥皮（图4）。
- 8 入预热180℃的烤箱，中层，上下火，15分钟。

