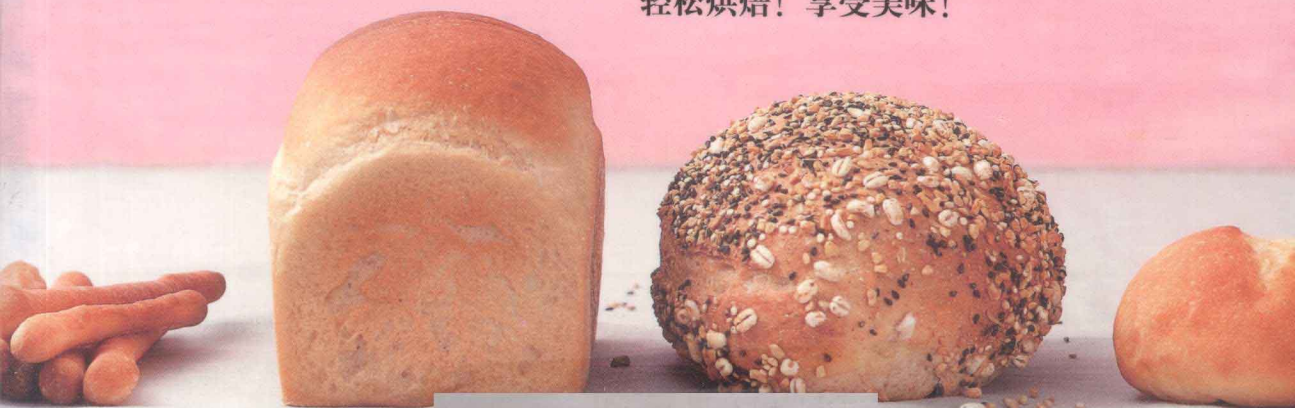


爱上面包： 我的甜蜜烘焙厨房

(日) 大塚节子 著
张伟鑫 译

轻松烘焙！享受美味！

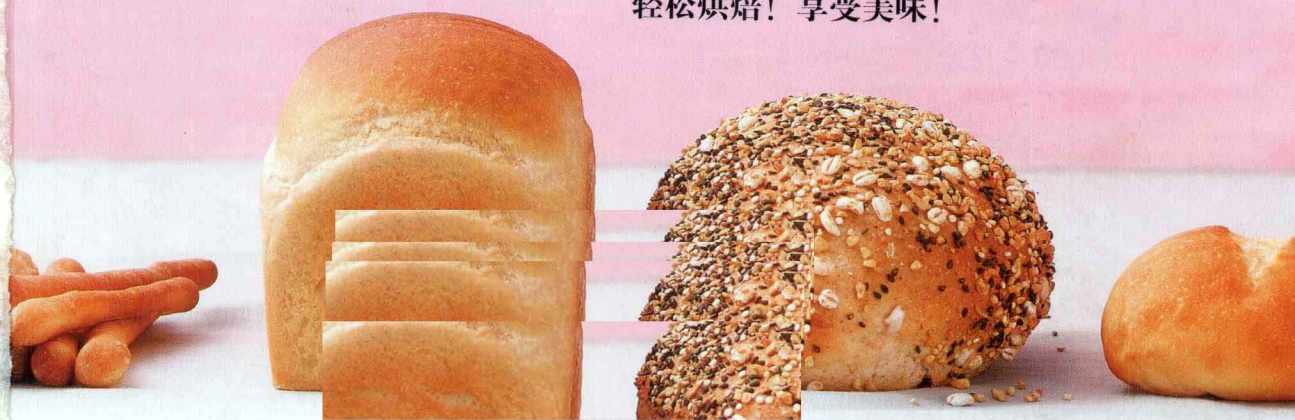


浙江科学技术出版社

爱上面包： 我的甜蜜烘焙厨房

(日) 大塚节子 著
张伟鑫 译

轻松烘焙！享受美味！



浙江科学技术出版社



大塚节子

日本著名面包师,主张“绝不使用多余的材料,提倡‘减少式的面包制作’,即减少油脂、乳制品、鸡蛋的使用量”,以制作“偏食的孩子也愿意吃的米粉面包、杂粮面包”为宗旨。著有《爱上面包:我的甜蜜烘焙厨房》等。



图书在版编目(CIP)数据

爱上面包 / (日)大塚节子著;张伟鑫译. — 杭州:浙江科学技术出版社, 2010.10

(我的甜蜜烘焙厨房)

ISBN 978-7-5341-3957-4

I. ①爱… II. ①大… 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188594号

著作权合同登记号 图字:11-2010-90号

原书名:5つの酵母と素材を生かした基本のパン作り

Itsutsu no koubo to sozai wo ikashita kihon no pandukuri © 2008 by Setsuko Ootsuka
Original Japanese edition published in 2008 by Tatsumi Publishing Co., Ltd.
Simplified Chinese Character rights arranged with Tatsumi Publishing Co., Ltd.
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

爱上面包:我的甜蜜烘焙厨房

作者 (日)大塚节子

译者 张伟鑫

责任编辑 宋东 王巧玲

封面设计 烟雨

出版发行 浙江科学技术出版社

地址 杭州市体育场路347号

电子信箱 E-mail:sd@zkpress.com

邮编 310006

经销 全国各地新华书店

印刷 北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开本 710×1000 1/16

印张 6.25

字数 100千

版次 2011年1月第1版

印次 2011年1月第1次

印数 7000

定价 29.80元

书号 ISBN 978-7-5341-3957-4

版权所有 翻版必究

(本书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

CONTENTS

Part 1

法式软面包

- 法式软面包(干酵母)……8
- 法式软面包(有机天然酵母)……10
- 迷你面包……12
- 白面包……13
- 口袋面包……14
- 面包棒……15
- 如何烤制出美味的面包……16

Part 2

麦香面包

- 全麦面包(干酵母)……20
- 全麦面包(有机天然酵母)……22
- 普通甜甜圈……24
- 全麦甜甜圈……24
- 黑麦面包……28
- 糙米面包……29
- 胚芽奶酪面包……30
- 卷饼……31
- 手制面包的魅力……32

Part 3

田园面包

- 田园面包(干酵母)……36

- 田园面包(有机天然酵母)……39
- 热狗面包……40
- 小圆面包……41
- 乳蛋面包……44
- 维也纳面包……44
- 夹馅面包……45
- 奶油面包……45
- 甜瓜面包……46
- 土豆火腿面包……47
- 英国松饼……48

Part 4

橄榄油风味面包

- 原味比萨(干酵母)……52
- 原味比萨(有机天然酵母)……54
- 恰巴塔……58
- 脆比萨……59
- 蜂蜜姜味面包……60
- 富气面包……61
- 制作应季面包……62

Part 5

胡桃面包

- 胡桃面包(干酵母)……66
- 胡桃面包(有机天然酵母)……68
- 菠菜胡萝卜面包……72

- 玉米面包……73
- 黑芝麻干酪面包……74
- 水果面包……75
- 和家里的烤箱交朋友……76

Part 6

富面包

- 橘子酸奶面包……78
- 柠檬面包……80
- 心形巧克力面包……82
- 香蕉奶茶面包……84
- 原味司康面包……86
- 葡萄干司康面包……86
- 神奇的酵母……88
- 面包制作日记……88

Part 7

饱含爱意和真心的面包

- 西红柿干酪烙菜……90
- 干酪火锅……90
- 蜗牛面包……91
- 法式吐司布丁……91
- 原汁焗肉……92
- 凯撒面包沙拉……92
- 蘑菇酱干酪火锅……93
- 红鱼子泥酱……93
- 日式蒜味蛋黄酱……94
- 混合果酱……94
- 柠檬酸果酱……94
- 干西红柿酱……95
- 香草黄油……95
- 烘焙工具……96
- 烘焙食材……98
- 面包制作 Q & A……100



注意事项

- 如果没有特殊说明，黄油是无盐黄油，白糖是不完全精制的。
- 鸡蛋和蔬菜如果没有特殊说明，使用中等大小的。
- “配料”里面的“水”是35℃左右的温水。夏天的时候，水温可以稍微低一点，冬天的时候要稍微高一点。
- “发酵温度”表明了制作各种面包的理想环境。揉面结束后目标温度和厨房温度如果比发酵温度高，发酵会提早进行，如果比它低，发酵会推迟。理想湿度是80%。
- 判断发酵是否完成的标准：待面团膨胀至原来大小的2~2.5倍左右，用手指蘸上面粉，在面团顶部插一个窟窿。拔出手指后，插出的孔洞既不塌陷，也不回缩，而是保持原状的话，表示发酵完成了。
- 本书使用电烤箱。如果用燃气烤箱的话，请把温度调低20℃左右。
- 难易度有5个等级。（随着厨房状况和个人经验的不同难易度会不同）
- 卡路里是在使用干酵母的情况下测量的。
- 预热的时间：如果烤箱没有预热指示灯，需要注意观察加热管的情况，当加热管由红色转为黑色时，就表示预热好了。一般预热需要5~10分钟。

Part 1

用最简单的配料，制作美味面包

法式软面包

只用小麦粉、白糖、食盐、酵母、水，就可制作美味的面包。

正是因为配料简单，所以不能掉以轻心。黄油、果酱、蔬菜、鸡蛋，可以随意搭配。不需要很多黄油、油脂和糖分，请好好体味“少量的白糖和食盐就可以做出美味的面包”，以忠实的态度认真做吧！而且，掌握了基本的做法之后，一定要赋予酵母、小麦粉、白糖、食盐以变化，并尝试各种各样的变化！



法式软面包

迷你面包 白面包

因为味道像米饭一样，所以很想把它们放在餐桌上。
面包的美味里包含着对家人的思念。



口袋面包 面包棒

使用不同的夹馅和配料，可以展现出不同面貌的三明治系列面包。
直接加进你喜欢吃的东西吧！卷起来！



口袋面包

面包棒



法式软面包(干酵母)

稍微带点甜味，松软。它的粉丝辈出，每天吃也不会腻。让人觉得“最好的归宿在这里”。



难易度

卡路里：744千卡(1人份) 面包分量：1个



配料

配料	克
高筋面粉	200.0
白糖	6.0
食盐	3.2
酵母	4.0
水	130

发酵

揉面后的目标温度	28℃
一次发酵	30℃ 50~60分钟
二次发酵	30℃ 50~60分钟

1 和面

将高筋面粉、白糖、食盐放进玻璃盆中搅拌均匀。



2 加进温水，用力搓揉，使面粉和水互相渗透，盖上盖子10分钟，防止水分蒸发。



3 揉面

将面团平摊在案板上，均匀地加入干酵母(熟练之前可以分2~3次做)，仔细揉搓5分钟，直至面粉粘在一起。用手腕往前推，之后再集中，目的是使空气进入。如此反复。注意：不仅仅是手腕用力，而且要倾注全身的力量来做，这样面团会变得很容易揉。

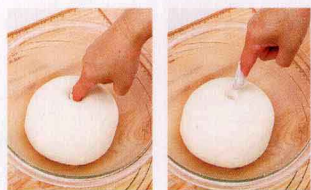
4 一口气将面团揉成团之后，再继续揉搓3~5分钟。

5 一次发酵

面团充分揉搓，直至“皮肤光滑”。揉圆，放进玻璃盆里。盖上盖子，放置在温暖的地方进行一次发酵。

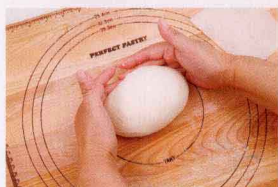


6 待面团膨胀至原来大小的2~2.5倍，用手指判断发酵是否完成。



7 切割与等待时机

用刮面板将面团从玻璃盆里取出，注意不要伤害到面团。用手轻轻按压，挤出空气。将面团颠倒过来，表面朝下。对折，待表面充分舒展之后揉圆，防止接缝干燥，将其朝下放进玻璃盆中，等待15分钟。

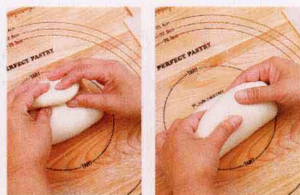


8 成形与二次发酵

用擀面杖轻轻地擀压面团，从中心往外侧挤出空气。



9 往外折2/3，再从对面往里折2/3。再对折一次。注意要让表面伸展开来，使接口平滑（最好用大拇指的指跟）。



10 轻轻地转，调整形状。放在烤箱纸上。



11 二次发酵

在发酵器皿和湿度高的地方进行二次发酵，直至体积变为原来的2倍。



12 烤制

把面粉（分量外）均匀地撒在面团上，将刀插进面团。盖上盖子等待2~3分钟，即可形成切口。



13 将烤箱预热到230℃。将面团放进烤箱里，在210℃的温度下烤制20~25分钟。

法式软面包 (有机天然酵母)



难易度

卡路里：744千卡(1人份) 面包分量：1个



配料

配料	克
高筋面粉	200.0
白糖	6.0
食盐	3.2
酵母	4.0
水	124.0

发酵温度

揉面后的目标温度	28℃
一次发酵	30℃ 60~70分钟
二次发酵	30℃ 50~60分钟

1 和面

在玻璃盆里加入高筋面粉、白糖、食盐搅拌均匀。

2 加入温水将面团揉成一团，盖上盖子等待10分钟。

1.....



2.....



3.....



5.....



3 揉搓

将面团放在案板上，均匀地撒上有机天然酵母。(熟练之前也可以分2~3回撒入。)充分揉搓5分钟，直至面粉相互粘在一起。

4 一口气将面团揉成团之后，再继续揉搓3~5分钟。

5 一次发酵与揉面

将面团充分揉搓，直至“皮肤光滑”之后，揉圆，放进玻璃盆里。盖上盖子，放置在温暖的地方进行一次发酵。

发酵进行30分钟之后将面团取出，揉搓，并重新揉圆。继续发酵30~40分钟。

6 待面团膨胀至原来大小的2.5倍左右，用手指判断发酵是否完成。

7 切割与等待时间

用刮面板将面团从玻璃盆里取出，注意不要伤害到面团。用手轻轻按压，挤出空气。将面团颠倒过来，表面朝下。对折，待表面充分舒展之后揉圆，为防止接缝干燥，将其朝下放进玻璃盆中，等待15分钟。

8 成形与二次发酵

用擀面杖将面团擀成长长的形状之后，将其表面翻转朝下。

9 往外折2/3，从对面往里折2/3。再对折一次。要让表面伸展开来，使接口充分光滑。

10 轻轻滚动面团调整它的形状，随后将其放在烤箱纸上进行二次发酵，直至大小变成原来的2倍左右。

11 烤制

将烤箱预热到230℃。

12 将面粉(分量外)均匀撒在面团上，将刀插进面团。盖上盖子等待2~3分钟，促进切口形成。

13 将面团放进烤箱里，在210℃的温度下烤制20~25分钟。



迷你面包

圆乎乎的样子在餐桌上很受欢迎。

难易度 

卡路里：136千卡/个 面包分量：7个

7



10



配料与发酵温度

配料	干酵母	有机天然酵母
	克	克
高筋面粉	300.0	250.0
白糖	15.0	12.5
食盐	4.8	4.0
酵母	6.0	5.0
水	195.0	162.5

揉面后的目标温度 28℃ 28℃

一次发酵 30℃ 50~60分钟 30℃ 60~70分钟

二次发酵 30℃ 50~60分钟 30℃ 50~60分钟

加入酵母的时间

✦干酵母

步骤3的时候，将面团放在案板上摊开，加入酵母，一边揉面一边使酵母和面团混合均匀。



1 和面

在玻璃盆里加入高筋面粉、白糖、食盐搅拌均匀。

2 加入温水揉成一团，盖上盖子等待10分钟。

3 揉搓

将面团放在案板上，均匀地撒上有机天然酵母。（熟练之前也可以分2~3次撒入。）充分揉搓5分钟，直至面粉相互粘在一起。

4 一口气将面团漂亮地揉成团之后，再继续揉搓3~5分钟。

5 一次发酵

揉好之后，弄成漂亮的圆形。放进玻璃盆里。盖上盖子，进行一次发酵。

使用有机天然酵母时，需要在一次发酵进行30分钟之后将面团取出，揉搓，并重新揉圆。之后继续发酵约30~40分钟。

6 待面团膨胀至原来大小的2.5倍左右，用手指判断发酵是否完成。

7 切割与等待时间

将面团从玻璃盆里取出，分成7等份，揉圆。等待10分钟。

8 成形与二次发酵

将面团充分延展并重新揉圆。

9 二次发酵

待面团膨胀至原来的2倍。

10 烤制

加入切口，将烤箱预热到200℃，烤制15分钟。

面包备忘录

迷你面包和白面包都是每天吃也不会厌烦的面包。由于它们是每天都享用的面包，所以很想做得简单、美味而松软。在面团充分舒展之后再使之成形，做出来的面包会更漂亮。

白面包

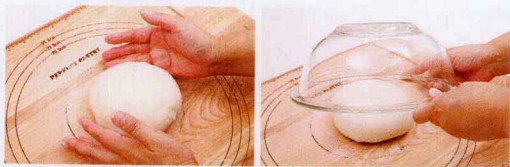
能和任何食材搭配，风味纯正，松软可口。夹上火腿、黄油、莴苣，尽情享受搭配的乐趣吧！



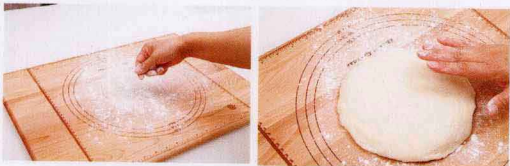
难易度

卡路里：144千卡/个 面包分量：8个

7.....



8.....



配料与发酵温度

配料	干酵母	有机天然酵母
	克	克
高筋面粉	300.0	200.0
白糖	15.0	10.5
食盐	4.8	3.6
酵母	6.0	4.0
水	195.0	120.0

揉面后的目标温度	28℃	28℃
一次发酵	30℃ 50~60分钟	30℃ 60~70分钟
二次发酵	30℃ 50~60分钟	30℃ 50~60分钟

加入酵母的时间

✦干酵母、有机天然酵母

步骤3的时候，将面团放在案板上摊开，加入酵母，一边揉面一边使酵母和面团混合均匀。

- 1 和面**
在玻璃盆里加入高筋面粉、白糖、食盐搅拌均匀。
- 2 加入温水揉成一团，盖上盖子等待10分钟。**
- 3 揉搓**
将面团放在案板上，均匀地撒上有机天然酵母。（熟练之前也可以分2~3回撒入。）充分揉搓5分钟，直至面粉相互粘在一起。
- 4 一口气将面团漂亮地揉成团之后，再继续揉搓3~5分钟。**
- 5 一次发酵**
揉好之后，弄成漂亮的圆形。放进玻璃盆里。盖上盖子，进行一次发酵。
- 6 待面团膨胀至原来大小的2.5倍左右，用手指判断发酵是否完成。**
- 7 切割与等待时间**
将面团放在案板上，揉圆，盖上纱布，等待10分钟。
- 8 成形与二次发酵**
在案板上撒上面粉（分量外），放上面团。轻轻地挤压出空气（圆形稍微扩大），调整它的形状。但注意不要破坏面团的圆形。在面团上撒上面粉（分量外），将面团切成8等份。
- 9 二次发酵。**直至大小变成原来的2倍。
- 10 烤制**
将烤箱预热到180℃，烤制12~15分钟。烤成白色的（没有烤熟的焦黄色）。

使用有机天然酵母时，需要在一次发酵进行30分钟之后将面团取出，揉搓，并重新揉圆。之后继续发酵约30~40分钟。

口袋面包

口袋面包是中东及地中海地区非常传统的食物，它内部中空，你可以在口袋里加入喜欢吃的各种食材，体验美妙的滋味。

难易度 

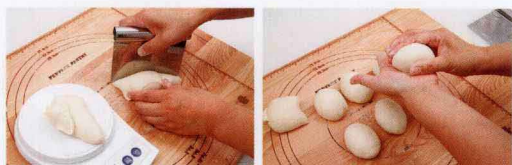
卡路里：165千卡/个 面包分量：8个

配料与发酵温度

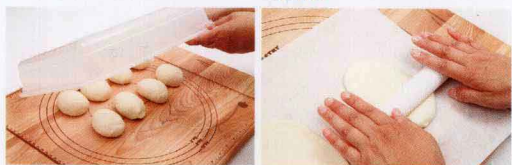
配料	干酵母	有机天然酵母
	克	克
高筋面粉	350.0	350.0
白糖	10.5	10.5
食盐	5.6	5.6
酵母	7.0	7.0
水	227.5	217.0

揉面后的目标温度	28℃	28℃
一次发酵	30℃ 50~60分钟	30℃ 60~70分钟
二次发酵	30℃ 10分钟	30℃ 10分钟

7.....



8.....



10.....



准备

✦请参照“法式软面包”的第1步到第6步的“一次发酵”。

✦干酵母 →第8页

✦有机天然酵母→第10页

7 切割与等待时间

将面团从玻璃盆里取出分成8份，揉圆。等待10分钟。

8 成形与二次发酵

将面团放在案板上，延展成圆形。用擀面杖先横后竖的顺序来擀面，可以擀得很漂亮。

9

放置10分钟。注意不要让面团干燥。

10 烤制

将烤箱预热到220℃，烤制6~7分钟，直至充分膨胀起来。

推荐：切开口袋面包，在里面加入食材做成三明治风味面包。

虾仁沙拉面包

卡路里：426千卡/个 面包分量：2个

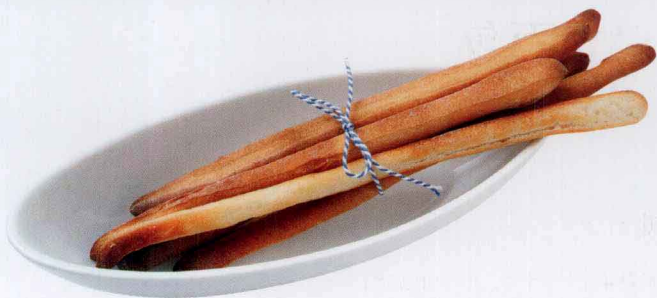
配料：口袋面包2个、虾仁6个、鳄梨半个、洋葱1/6个、什锦生菜沙拉适量、调味料（橄榄油1大匙、食醋1大匙、柠檬汁1大匙、胡椒粉和食盐少许）

做法：1 将虾仁煮熟。把洋葱切碎放水冲10分钟，除去水分。将鳄梨切成大方块。2 将1放进碗里，加入调味料，拌匀。放在冰箱里冷藏20分钟，使之充分入味。3 在面包上加上2和什锦生菜沙拉。



面包棒

意大利菜必不可少的“名角”。加入罗勒、芝麻、奶酪粉、胡椒粉。



难易度



卡路里：30千卡/个 面包分量：20～25个

配料与发酵温度

配料	干酵母	有机天然酵母
	克	克
高筋面粉	200.0	200.0
白糖	10.0	10.0
食盐	3.6	3.6
酵母	4.0	4.0
水	126.0	120.0

揉面后的目标温度	28℃	28℃
一次发酵	30℃ 50～60分钟	30℃ 60～70分钟
二次发酵	没有	没有

准备

请参照“法式软面包”的第1步到第6步的“一次发酵”。

- ✦干酵母 → 第8页
- ✦有机天然酵母 → 第10页

7.....



8.....



7 切割与等待时间

将面团取出，放在案板上挤压，去除里面的空气。再次揉圆之后，平放。最好将它放在温度较低的地方30分钟（夏天最好用冰箱）。

8 成形与二次发酵

在案板上撒上面粉（分量外），用擀面杖将面团擀成厚度约为6～7毫米的面饼。

9 切成约1厘米宽的条，摆在烤箱的烤盘上。注意相互之间要预留空间。



9.....



10 烤制

摆好之后，马上放进烤箱，220℃烤制15～18分钟，直至充分膨胀起来（不用发酵）。

和酒一起享用怎么样？这是能充分展示简单食材之魅力的绝妙组合！

生火腿卷面包棒

卡路里：146千卡/个 面包棒分量：4个（2人份）

配料：面包棒4根、生火腿4片、橄榄油适量

做法：1 每根面包棒卷上一片火腿。2 根据个人喜好滴上橄榄油。

如何烤制出美味的面包

“减少式的面包制作”和“酵母的特性”

味道鲜美的佳肴总是各有各的不同。这里面有味道的原因，也有大家意见的不统一的原因。

但是，很多食材的美味是得到大家公认的。比如米，米是从古代流传至今、大家都爱吃的食物。

我认为面包也是一样。基于这一点，我提倡制作简单的面包。也就是“减少式的面包制作”。制作时，尽量不用不必要的东西，做出来的面包散发小麦香、酵母味，自然的美味充分发挥出来。

这种“减少式的面包制作”中，对面包的味道起决定作用的是酵母在发酵过程中分解糖分产生的酸性气体。即发酵时产生的香味。

正因为如此，“减少式的面包制作”应建立在了解酵母特性的基础上。

减少式面包制作中，糖最好用含蜜糖的，食

盐最好用天然食盐。因为发酵的时候，有些酵母的味道会在某些矿物质的作用下发生巨大变化。

本书选择在揉面的时候加入发酵粉是因为干酵母有着很强的发酵能力。

有机天然酵母不适合在水中浸泡很长时间，需要我们在面团揉好之后再加入酵母粉。为了有好的发酵效果、烤制出美味的面包，发酵进行过程中要进行揉面。

虽然做出来的都是面包，但是为了好吃就有必要了解一下酵母的特性，调整配料的多少和温度的高低。这样，做出美味的面包就会变得超级简单。

