



关于本书及作者

陈明里，毕业于景文技术学院餐饮管理科，拥有烘焙乙级、中式面食丙级证照。除了在景文技术学院授课，也在杨桃烹饪学校担任讲师。曾出版《模特VS糕点的百变风情》、《我的第一本烘焙书》，并于《快乐厨房》杂志发表各种美食专题。

个性开朗活泼的陈老师身兼教与学，除了教授前来杨桃烹饪学校学习的学员们，也一直持续在烘焙领域里认真充实自己，教学相长下，让陈老师更能充分地扮演好各种角色，也更能了解学员们的需要，给予所有学员们最适当的指导。

这次陈老师为大家带来了更精彩也更生活化的50种面包抹酱，不管是刚进入烹饪领域的你，或者是早已成为烹饪高手的你，在这本书中，都能透过简单的材料及步骤，领略到面包抹酱的神奇力量，让每个人在美食殿堂中悠游自在，享受烹饪带来的千变万化，也为生活带来了无限的乐趣。



本套食谱完整收录各款中西美食，
从经典美味、家常菜色到热门小吃，带
你进入幸福的美食天堂，教你餐餐吃出
美味与健康；西式菜肴更让你体会到料
理无国界的乐趣，让你家的餐桌从此缤
纷热闹起来。

赶快来学几道美味时尚佳肴的烹调
方法，招待你的至亲好友吧！

责任编辑：蒋惠敏 吕志峰

封面设计：郭炜

面包抹酱



面包抹酱

目录

CONTENTS

4..... 导读

6..... 第一篇

以**奶油**为主材料

的抹酱

- 7..... 01 鳀鱼奶油酱
- 8..... 02 薄荷奶油酱
- 8..... 03 大蒜罗勒酱
- 9..... 04 花生奶油酱
- 9..... 05 榛果奶油酱
- 10..... 06 柠檬奶油酱
- 10..... 07 苹果肉桂奶油酱
- 10..... 08 水果奶油酱
- 11..... 09 葱香奶油酱
- 11..... 10 西洋芥末奶油酱
- 11..... 11 甜椒奶油酱
- 12..... 12 椰香奶油酱
- 12..... 13 抹茶面包酱
- 12..... 14 可可奶油酱
- 12..... 15 杏仁奶油酱

14..... 法国面包

About Making the Sauce

15..... 抹酱制作**秘诀**

16..... 第一篇

以**奶油乳酪**调制而成

的抹酱

- 17..... 16 咖啡乳酪酱
- 17..... 17 咖喱乳酪酱
- 18..... 18 蛋黄乳酪酱
- 18..... 19 鲔鱼乳酪抹酱
- 18..... 20 火腿酸奶乳酪酱
- 19..... 21 菠萝酸奶酱
- 19..... 22 橘子乳酪酱
- 19..... 23 香蕉乳酪酱
- 19..... 24 柠檬乳酪酱
- 20..... 25 奶油乳酪糖霜

22..... 贝果

About Making the Sauce

23..... 抹酱制作**秘诀**

24 第三篇

以**美乃滋**为基底

的**抹酱**

- 25.....26 薯片美乃滋
26.....27 蛋香美乃滋
26.....28 奶油玉米美乃滋
27.....29 蜂蜜芥末美乃滋
27.....30 山葵美乃滋
28.....31 海苔美乃滋
28.....32 味噌美乃滋
28.....33 芝麻美乃滋
29.....34 小黄瓜美乃滋
29.....35 巴西里美乃滋
29.....36 酸奶番茄美乃滋
30.....37 柳橙美乃滋
30.....38 香蕉泥美乃滋
30.....39 蓝莓美乃滋
30.....40 菠萝蜂蜜美乃滋

32.....汉堡餐包

About Making the Sauce

33.....抹酱制作**秘诀**

34 第四篇

需要**手工**细心调制基底

的**抹酱**

- 35.....41 法式芥末籽酱
35.....42 意式番茄抹酱
36.....43 鸡肝酱
36.....44 鲔鱼酸豆酱
36.....45 瑞士面包肉酱
37.....46 栗子酱
37.....47 牛奶马铃薯泥
37.....48 酪梨松子酱
37.....49 薯泥抹酱
38.....50 芝麻面包酱

40.....吐司

About Making the Sauce

41.....抹酱制作**秘诀**





导读

Introduction

当 面包抹酱
变得更丰富多变



从来都不曾发现，原来面包抹酱也可以如此丰富多变！当不同素材一起共舞时，或许还不能体会抹酱颜色变化而带来的感受，但是，当抹酱涂抹在面包上，品尝一口后，炫丽的滋味就在味蕾、在心中、在眼前绽放出美妙的风情，让你不得不折服于面包抹酱带来的丰富多变、美味风采。

本书以奶油、Cream Cheese、美乃滋这三种常见的酱料当作基底，调制出各种美味的面包抹酱，除此之外，还有一些使用其他素材、做法比较不同于拌匀即可的方式，必须利用果汁机或是需要烹煮调理，只要多花一点点时间，就有更诱人的美味呈现出来。这四类抹酱你当然可以任意使用在各种面包上，不过，为了更能呈现抹酱最美味的一面，依据基底的不同，也有最适合的面包，比如奶油类的用法国面包最合适，Cream Cheese 类的则跟贝果最搭配，所以，在这本书里，也介绍了法国面包、贝果、汉堡餐包、吐司这四种面包的做法，以及和面包抹酱更搭配的美味秘诀。

透过简单的学习过程，就能拥有 50 道面包抹酱的神奇力量，不需要像制作糕点般费心，更能享受自由自在的烹调心情，也能更快地享用成果。翻开下一页，就让我们一起进入面包抹酱多彩多姿的世界吧！

第一篇

以**奶油**为主材料 **Butter**的**抹酱**

奶油是从牛奶中提炼出来的固态油脂，也是制作西点时绝不可少的主材料。奶油中通常含有1~2%的盐分，不过市面上也有无盐的奶油。100克的奶油含有745kcal的热量，维生素A含量丰富，也含有大量的胆固醇，必须冷藏或冷冻保存。奶油质感浓醇，适合搭配法国面包、贝果等比较硬质的面包，可以让面包变得比较湿润，易于咀嚼。

一般说来，面包上之所以要涂上抹酱的原因，一来是防止上面摆放的材料的水分进到面包里去，二来也是要避免面包太干，抹酱可以保持面包内的水分，如果有其他夹馅材料，抹酱也能帮助面包及材料固定，不会散开，造成食用时不方便的情况。

01 鳀鱼奶油酱

将 150 克奶油先放在室温下软化备用。将鳀鱼 5 条用刀切碎，再和 1 个蛋黄、1 大匙烤热的松子、奶油、少许的盐及胡椒粉一起混合搅拌均匀即可。



French Baguette

最具代表性的脆皮面包—— 法国面包

在面包的分类中，法国面包是最具代表性的脆皮面包。所谓脆皮面包，指的是外皮酥脆至容易折断，但是内部组织却保持面包应有的松软可口。

面包的制作由来已久，大约出现在六七千年前的埃及古文明中，但直到文艺复兴运动兴起的中古世纪各国才开始发展出各有特色的面包，而在 17 世纪，意大利的卡多丽奴公主嫁给法国亨利四世时，随行的面包师傅将制作面包的技术传到法国之后，法国面包也才开始衍生出各式各样的面貌。法国面包好吃在于它的外表硬脆有嚼劲，内部却仍 Q 软可口，而且比较低油脂、低糖分，是种健康的面包，广受大众喜爱。



02 薄荷奶油酱

材料

奶油……………200克
薄荷酱……………100克
薄荷叶……………1片

做法

1. 将奶油放在室温下软化备用。
2. 将薄荷叶切碎，与薄荷酱、奶油一起混合搅拌均匀即可。

03 大蒜罗勒酱

材料

奶油……………200克
蒜头……………5瓣
罗勒叶……………20克
松子……………20克
奶酪粉……………50克
酸奶……………1大匙
盐……………1大匙

做法

1. 将奶油放在室温下软化备用。
2. 将罗勒叶切成碎末，蒜头用压蒜器压成泥状备用。
3. 把所有材料搅拌均匀，大蒜罗勒酱就完成了。

04

花生奶油酱

材料

奶油……………200 克
花生酱……………100 克
花生粒……………1 大匙
盐……………少许

做法

1. 将奶油放在室温下软化备用。
2. 把奶油、花生酱、花生粒及少许盐一起混合搅拌均匀即可。

05

榛果奶油酱

材料

奶油……………250 克
榛果粒……………100 克
榛果酱……………150 克
糖粉……………50 克
卡鲁哇酒……………1 大匙

做法

1. 将奶油放在室温下软化备用。
2. 把所有材料一起混合搅拌均匀即可。

Fruits are full of sweetness.



06 柠檬奶油酱

将奶油 100 克放在室温中软化备用。把半个柠檬皮切末、柠檬果肉压汁，与鲜奶油 30 克、美乃滋 50 克、糖粉 20 克及软化的奶油一起混合搅拌均匀即可。

07 苹果肉桂奶油酱

将奶油 110 克放在室温中软化备用。把 1 个苹果去皮后切细丁，与糖粉 50 克、肉桂粉 1 小匙、1/2 颗柠檬挤成的柠檬汁、白兰地 1 小匙及软化的奶油一起混合搅拌均匀即可。

08 水果奶油酱

将奶油 110 克放在室温中软化备用。把 2 大匙蔓越莓干、2 大匙乌梅浓缩原汁、2 大匙果糖及软化的奶油一起混合搅拌均匀即可。



French Baguette 法国面包小百科

法国人热衷 Baguette 的程度，即使面包店离家数公里远，但无论是刮风下雨，一天也要照三餐跑三趟，毕竟以美食风闻全世界的法国，对面包的要求当然也不会马虎。而长如棒状的法国面包，又称之为拐杖面包，在法国则称为 Baguette，意指形状长而瘦的东西。这种俨然已成为法国面包代表的 Baguette，在法国仅使用面粉、水与酵母来制作，在形状上也有统一规格，也就是每条长 76 厘米、重 250 克，更讲究的，还规定斜切必须要有 7 道裂口才标准。长长的法国面包分有大、中、小号，各有一个法国名字—pain、baguette、ficelle，一般常吃的是中号的 baguette。



09

葱香奶油酱

材料

奶油……………110克
干葱(罐头)……………30克
蛋黄……………1个
味醂……………1大匙
盐……………少许
胡椒粉……………少许

做法

1. 将奶油放在室温下软化备用。
2. 把所有材料一起混合搅拌均匀即可。

10 西洋芥末 奶油酱

材料

奶油……………110克
芥末酱……………2大匙
蛋黄……………1个
盐……………少许
胡椒粉……………少许

做法

1. 将奶油放在室温下软化备用。
2. 把所有材料一起混合搅拌均匀即可。



11

甜椒奶油酱



材料

奶油……………110克
三色甜椒丁……………各1大匙
盐……………少许
胡椒粉……………少许

做法

1. 将奶油放在室温下软化备用。
2. 把所有材料一起混合搅拌均匀即可。

法国面包的朴实风味

在法国只用面粉、水与酵母来做法国面包，所以法国面包的口味也多趋于朴实原味，如果在面团中加入不同的杂粮谷类或坚果，烘烤而成的面包也别有一番健康自然的风味。此外因为法国面包讲求原味，所以也很适合于再制成其它咸甜口味的单品，例如将法国面包切片沾裹牛奶蛋汁去煎烤，或者加入布丁液中烤成布丁面包，都是很简单的变化方法。也可以在切半后，夹入奶酪、生菜、番茄片等，做成潜水艇三明治。只要用点巧思，法国面包也是百吃不腻的好口味。



14

可可奶油酱

将奶油 200 克放在室温下软化备用。将巧克力酱与软化的奶油一起混合搅拌均匀即可。

DELICIOUS

15

抹茶面包酱

将奶油 200 克放在室温下软化备用。将杏仁露 1 大匙，杏仁角 30 克、果糖 50 克，与奶油一起混合搅拌均匀即可。

12

椰香奶油酱

将奶油 100 克放在室温下软化备用。将椰乳粉 20 克，糖粉 20 克、椰子粉 1 大匙，与奶油一起混合搅拌均匀即可。

13

抹茶面包酱

将奶油 100 克放在室温下软化备用。将抹茶粉 2 大匙，糖粉 20 克，与奶油一起混合搅拌均匀至抹茶粉完全融化即可。





法国面包
VS. 抹酱制作秘诀

法国面包

分量：4条 温度：200℃

材料

- 1. 干酵母.....20克
- 水.....600克
- 细砂糖.....20克
- 2. 高筋面粉.....650克
- 低筋面粉.....350克

做法

1. 将材料1一起置入容器中，拌至颗粒完全溶解，并备好一处干净台面。
2. 将面粉混合，倒入容器中，用橡皮刮刀拌匀成面团。
3. 此时即可将面团移至台面上，用手不断搓揉甩打面团，借由不断地甩打而使面团产生面筋，最后面团会变得光滑而不黏手。取一小部分面团并将其撑开，若可撑开成为透明薄膜，即表示面团已搓揉至完成阶段，可准备进行基础发酵。
4. 将面团整形成圆形，置于抹油的容器中，盖上保鲜膜以防表面干燥结皮，即可开始进行1小时的基础发酵。
5. 发酵完成后，将面团平均分成4等份，每份约370克。将分割好的面团滚圆，放在烤盘中，盖上保鲜膜以免表面干燥结皮，再松弛10分钟。
6. 将面团取出置于干净台面上，用擀棍擀开成为椭圆形面皮，长度约与烤盘相同。
7. 将面皮一边卷起，并一边由左而右用手指将面皮慢慢捏合，使面团紧密地卷起，收口处必须紧合，以免烘焙时裂开。依序完成其他面团，放在烤盘上，进行40分钟的最后发酵。
8. 发酵完成的面团会涨成2倍大，此时用刀子于面团表面轻轻划出数道斜纹，再将烤盘放入已经预热好的烤箱中，并且要在烤箱炉壁喷水，使烤箱内产生水汽，烤出来的面包表皮才会脆硬。烤至面包表面呈现金黄色泽时，即可出炉，待凉后切片食用。



备注 一般家庭用烤箱一次只能容纳3条法国面包，所以制作时可将材料分量减为3/4，以免除一次烤不完的困扰。

FRENCH BAGUETTE

About Making the Sauce

抹酱制作秘诀

奶油 Butter

风味 Flavor

奶油是自牛奶中分离提炼而成的脂肪，与从牛肉脂肪提炼而成的牛油不同，属于素食油脂的一种。一般市售奶油有含盐(4%)及不含盐两种，两者风味差异不大，但因为是从牛奶提炼出来的，所以奶油具有比人造奶油与植物性奶油更为浓淡适中的自然奶油芳香，能够与各种调味料的风味结合，很适合用来制作抹酱或其它酱料的基底。

质地 Texture

奶油一般都是存放于冷藏保存，在室温下则呈柔软固态，加热后则会熔化成液态。要制作抹酱时，如果奶油才刚从冷藏库取出，则必须让坚硬冰冷的奶油置于在室内使其自然退冰，以达到用手指可轻易按压凹陷的程度，这种柔软度的奶油才便于搅拌。

调制 Mixing

奶油只要回温至适当柔软度，利用汤匙或打蛋器就可以轻易将其他材料调味拌入融合。所以如果在搅拌时发现奶油仍不够柔软时，可将其置于距离热源稍远的温暖处或太阳晒得到的地方，这样就不必顾虑奶油会因过热而熔化。切忌将奶油置于烤箱、炉火上以热源加热，或者以微波的方式来软化奶油，因为一旦奶油熔化后就失去原有的风味与柔软度了。

变化 Variation

由于奶油有含盐与不含盐之分，目前稍具规模的超市都买得到无盐奶油，如果只买到有盐奶油也没有关系，只要在制作时将其他含盐材料的分量稍微减少就可以了。另外，奶油在风味上因为浓淡适宜，所以在加料调味时的变化性很大，可谓是酸甜咸辣皆适宜，只不过奶油与水难以融合，所以要避免添加水分过多的食材，以免搅拌后成为油水分离的状态。