

爱心家肴

Aixinjiayao 用爱做好菜 用心烹佳肴



纯天然 无添加

美味面包

巧手做

46款美味面包完全图解 Step by Step

简单 自然 健康

王传仁 ◎ 著

专业的面包达人怀着对家人的爱，
用心烹制出让人感动不已的46款美味面包，
这是给女儿人生的第一份辅食，
也是为全家人精心烘焙的纯天然的健康美食。
取材天然，做法简单，这样的面包你也能做！

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

纯天然 无添加

美味面包

巧手做

1688 种面包做法 1688 种面包配方

1688 种面包做法

1688 种面包配方

1688 种面包做法

1688 种面包配方

1688 种面包做法

1688 种面包配方

1688 种面包做法

1688 种面包配方

图书在版编目 (CIP) 数据

美味面包巧手做: 46款美味面包完全图解/王传仁编著. —青岛: 青岛出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5436-5063-3

I. 美… II. 王… III. 面包—制作—图解 IV. TS213.2-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第025205号

本书中文简体出版版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权

山东省版权局著作权合同登记号: 图字15-2008-159

书 名 美味面包巧手做——46款美味面包完全图解

编 著 王传仁

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-80998664 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 周鸿媛

责任校对 张 铮

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

开 本 16开 (720毫米×1020毫米)

印 张 7.5

字 数 150千

书 号 ISBN 978-7-5436-5063-3

定 价 18.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类

美味面包巧手做

王传仁 著

46款美味面包完全图解



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



作者序

这就是我做的面包

接下这本书的企划时，正好也是女儿晏亭出生之时，与其他的小孩不同的是，她人生的第一份辅食不是常见的米精、麦精或白稀饭，而是我自己店里做的庞多米面包。看她津津有味地用还未长牙的小嘴吃面包，是我写这本书时最大的安慰与原动力。

过去常有读者通过出版社打电话问我：“王老师，为什么我做的面包无法像一般面包店里买来的一样？”我的回答是：“为什么要做像面包店里买的面包？既然已经自己动手做了，当然要做有自己记号的面包，有独一无二的个人风格的面包，即使形状怪一点也无所谓，因为这才是新

手工制作的手工面包原来该有的体态。大型面包店、量贩店与便利商店里的面包几乎就像是穿着制服一般，每个都发得大大的，组织细细的，形状都一样，这是因为那些面包几乎都是机器制造的。”随着社会的进步，传统的行业渐渐势微，面包业早就面临人手不足的断层现象，这在欧美、日本都一样。于是从业者大量使用更先进的机器来取代人工，有心的读者不妨去参加每年在台湾省台北市世贸中心所举办的烘焙展。看看每年推陈出新的搅拌机、分割机、成型机、发酵机与烤炉。更可向厂商洽询一些因场地太小而现场无法展出的全自动一贯化作业系统。您就会知道：“噢！原来我们外面买来的面包是这样来的。”

为了适应这些机器的操作性与快速生产的节奏，缩短制作流程与时间，并取得稳定且统一的品质，商家在面团中莫不添加多种改良剂、乳化



剂；有些人则为了降低成本、增加风味，或促进卖相、提高口感等不一而足的理由，加入了各种香料与色素；更有人为了保存、配送与延长贩卖的时间而加入了防腐剂。当您知道了这些，心中会不会有些许忐忑不安？

如果您也和我一样不想让身体去承担那些因食品添加剂所带来的危害，何不卷起袖子自己动手制作面包给你所关心与热爱的家人与朋友呢？坚持选用健康、高级与新鲜的原料来制作是使面包好吃的第一步，撇掉一般面包店所制作的面包印象是增加自己自信的第二步，快乐地让指头与手臂徜徉在面粉堆中，让一个个面团变成热呼呼的面包，然后闭上眼，深深地用鼻子吸一口浮动在烤箱周围芬芳、新鲜、温暖、混合着奶油与面包的空气，享受这种氛围所给予我们味蕾及心灵中最单纯且无限的感动与安慰。最好您的家中能有个爱帮忙又爱吃面包的贪吃鬼，看看他啃食面

包的神情，仿佛在告诉您这就是人世间最美味的珍馐。最后记得趁面包新鲜时赠予友人，且骄傲地告诉他：“这是我做的面包！”您一定会在友人发亮的瞳孔中找到自己动手做面包的快乐与满足。

最后要感谢拙内詹玟玲。写烘焙书的人有很多，目的各有不同，而我只希望将做这些面包的快乐与经验同大家分享。为了不让书中的内容匠气十足，我经常会为了一个面包的挑选、配方的比例或做法的文字编写让自己苦思半晌甚至心烦气躁，感谢她在长达半年多的写作过程中对我坚持的牛脾气所给予的容忍。这本书也献给各位购买它的读者，以表达我深深的感激之情。

詹玟玲

目录

Contents



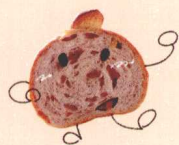


2 这就是我做的面包

6 制作属于自己的面包，就从这里开始……

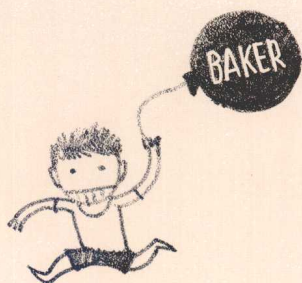
22 清爽简约

- 24 山形白面包
- 26 欧蕾面包
- 28 蜂蜜吐司
- 30 比尔
- 32 瓦伊森
- 34 枫糖胡萝卜面包
- 36 咸盐吐司
- 38 斯登肯
- 40 庞多米
- 42 法式蛋皮吐司
- 44 皮塔
- 46 培根袋袋包
- 48 法国棍子
- 50 法式潜艇堡



52 营养满足

- 54 德式全麦面包
- 56 胚芽吐司
- 58 杏仁腰果面包
- 60 黑糖麸皮面包
- 62 红曲枸杞面包
- 64 紫米葡萄面包
- 66 玄米面包
- 68 三黑吐司
- 70 艾草双瓜仁面包



- 72 燕麦蓝莓乳酪面包
- 74 红豆核桃面包
- 76 高纤裸麦酸面包
- 78 日式咖喱多拿滋
- 80 亚麻仁飞碟面包
- 82 马铃薯飞碟沙拉
- 84 无花果优格面包
- 86 墨鱼虾仁脆棒
- 88 蔓越莓吐司



90 四季乐活

- 92 香蕉吐司
- 94 菠菜面包
- 96 豆奶面包
- 98 黄豆桂圆雪花面包
- 100 鲜果面包布丁
- 102 芋头吐司
- 104 焗烤食蔬
- 106 红糖地瓜面包
- 108 杏仁卡滋红酒面包
- 110 义风罗勒面包
- 112 芒果牛角面包
- 114 台式思多伦面包
- 116 红薏仁面包
- 118 野菜面包袋



制作属于自己的面包，就从这里开始……

面包制作的过程较一般的饼干或蛋糕难一些，希望您花些时间将以下的过程与名词记牢，这样制作面包时可以为省下一些时间，减少一些失误。



面包的灵魂

——配方的计算与份量

配方是制作面包的灵魂，当您制作面包前一定要先将配方中的原料特性与比例弄清楚。为了方便大家进行比例计算，在此我向您介绍“烘焙百分比”这个名词，这是将面粉的总量作为分母，其余的材料作为分子所除出来的数据。了解了“烘焙百分比”的计算方法将有助于初学者辨别面包的种类与搅拌方式，更能让已入门者轻松判断配方中材料的特色与烘焙后应具有的风味。您可以先衡量自己所拥有的烘焙工具与烤箱，仔细计算需要制作面包的数量，放大或缩小配方中的比例，再开始称料与制作。如果担心配方提供的用量太多，造成一般家用烤箱无法及时烤完，建议您将配方中的所有材料用量都乘以0.4后再称料制作。

Note

$$\text{烘焙百分比} = \frac{\text{其余材料的量}}{\text{面粉的总量}}$$



面包世界无限大

——选用优质原料

制作面包所使用的原料来源很广。很多人都有一种错误的观点，认为面包的原料只有面粉、糖、盐、奶粉、蛋、牛奶、酵母、奶油等，这就太小看面包了。其实几乎所有的食材都可以拿来制作面包，这就要看制作者的奇思与妙想了。

过去有人曾将贡丸、腊肠等这种很难与面包联想在一起的食材拿来制作面包，收到了意想不到的效果。本书中提到运用四季时蔬、新鲜水果、养生杂粮等食材来制作面包，就是要传达出“面包的世界无限宽广”这一理念，而不局限在一般面包店所做的面包商品。一旦您熟悉了制作面包的流程，发酵的程度也控制得不错，就可以尝试制作带有个人印迹的面包了，从而享受制作面包的乐趣，而不会再认为做面包很难或是面包的变化花样比点心、蛋糕少了。

因此，做出好吃面包的第一步就是要挑选好吃的食材。在您还不了解某种材料的特性之前，一定要挑选同类材料中质量最好的来制作，因为优质材料的风味可以弥补初学者操作失误造成的遗憾。最重要的是，高级食材一般不会添加那些有害人体的化学物质，既然制作出的面包要与自己所爱的人分享，自然要坚持选择最好的食材。



认识面包的组成元素

——本书配方材料分类

制作面团有手工揉面与机器搅拌两种方式，但考虑到一般家庭中没有专业的面团搅拌机，本书中所做的示范均以手工制作为主，您只需照步骤来制作就行了。每一张配方上都有ABCDE等记号。

A区——面粉、糖、盐、奶粉等干性材料。

B区——冰水、牛奶、蜂蜜、酒等液体材料。

C区——干酵母或新鲜酵母。

干酵母的使用比较特殊。手工揉面时，干酵母最好能与配方中的一部分水先混合溶解成膏状再加入面团中，如此可以确保揉面完成时不会因为有小颗粒状的干酵母尚未溶解而影响发酵时间。但是用机器搅拌就不需要考虑这样的问题了，因为机器搅拌较为均匀且面筋可以得到较充分的扩展。过去有人在干酵母使用前先用加了少许糖的温水浸泡，待干酵母恢复活性后再使用；但现在只要您购买的是Instant Yeast(即发干酵母)就不会再有泡温水的麻烦了。当然，干酵母也有等级与特性之分，我一直坚持使用欧洲制的干酵母。使用最好的材料来制作面包是做出好面包的基本要求。

新鲜酵母（俗称湿酵母）就不像干酵母有这么多的选择了。新鲜酵母有保质期，除了购买时须留意制造与保存日期外，每次购买的量最好以10天内用完为准，并且每次使用后都必须尽快包好放入冰箱保存，以免变质。最理想的方式就是直接向您所在地的面包店购买适量即可。

D区——油脂类。

油脂必须等到面团稍微揉出筋度时再加入，千万不要过早加入。因为油脂会提高面团的摩擦温度，过早加入会增加面团揉搓与搅拌的时间而造成不必要的温度升高。值得一提的是液态油脂的使用方法，因为本书许多配方都使用液态油脂（如橄榄油），如果是在面团稍微有筋度时加入，那么不论对手工揉面还是机器搅拌都会造成许多不便，因此将液态油脂归类为液态材料以方便操作。

E区——颗粒状不溶解的材料。

这些材料若过早加入面团中，会严重影响面筋的形成与扩展，因此最好能在面筋完成时再加入，混合均匀即可，这类材料的加入是为了使面包更有特色。有些人感觉面包内馅太甜或太油腻，因此更喜欢不包裹内馅的面包（即所谓的欧式面包）。加入这类材料可以使面包在风味与口感上产生许多不同的变化与层次，使没有馅料的面包也可以同样具有丰富的营养与口感。

为了方便大家更好地了解原料的特性，同区的材料称好后请放在同一个容器中操作。A区干性材料与B区液态材料混合均匀后，再将C区酵母放入混合，这样可以避免酵母直接接触糖、盐、乳制品等具有高渗透性的材料而降低其发酵的效果。



Step by Step 动手做面包

——手工揉面程序示范

下面是五种面团的揉面与搅拌方式，适用于本书所有的面包，初学者只要多加练习，就一定可以做出好吃的面包。

示范面团 1

——适用于材料较为单纯的面包，以法国棍子为例

材料：

A 法国面包专用粉 1000 克、细砂糖 10 克、

盐 20 克

B 冰水 650 克

C 干酵母 10 克

制作程序：

基本发酵	90分钟（室温28℃）
翻面发酵	30分钟（室温28℃）
分割重量	150克
分割发酵	24分钟（室温28℃）
最后发酵	60分钟（室温28℃）

适用面包：

法国棍子、野菜面包袋、斯登肯

Step 1 面团搅拌成型



1 将配方中A区的干性材料放入面盆中，用手稍微混合均匀。



2 将配方中B区的液态材料倒出2/3加入面盆中，用手搅拌均匀，形成较干的粉团。



3 将剩余1/3的液态材料与配方中C区的干酵母混匀，慢慢加入粉团中，将其混合，用手揉均匀成面团。



4 将面团倒在擦有薄薄一层橄榄油的工作台上，防止粘黏。



5 将面团置于工作台稍前方，两脚前弓后绷分开，身体前倾，两手用力伸直，将身体的重量集中于手掌底部，由后向前揉搓。



6 揉搓过程中需不断地将揉长的面团折叠。



7 不断将折叠后的面团旋转90°，再继续反复揉搓。

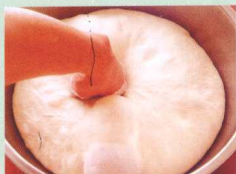


8 揉搓至面团表面光滑时，用手指轻轻撑开面团，当撑开处成为稍透明的薄膜状时即可完成揉搓。

Step 2 基本发酵



9 将面团滚圆，放入容器中进行基本发酵，约需90分钟。



11 将食指插入面团中。



10 检测基本发酵是否完成。首先目测，此时面团体积约为发酵前的2.5~3倍，然后用食指蘸上面。



12 收回食指，若孔洞没有立刻恢复原状，即表示基本发酵完成。

Step 3 翻面发酵



13 拉起面团的四个角落，向中间折叠。



14 再将整个面团翻面，使折叠处向下，即可进行翻面发酵，约需30分钟。



15 翻面发酵完成后，面团体积约为开始时的2倍。直接将面团倒于工作台上，分割成适当重量的小面团，每个约150克。

Step 4 分割发酵



16 将小面团滚圆，进入分割发酵，约需24分钟。



17 小面团放入带盖容器或用保鲜膜直接覆盖包裹，使面团不接触空气，以免表面干燥。



18 待小面团体积膨胀为原来的1.5~2倍时，分割发酵完成，接下来即可进行面团的整形。

* 以下请参考不同面包的制作方式，进入最后发酵。

Note

- 步骤4的橄榄油也可以用沙拉油代替，若是担心油脂会改变面团结构，也可用少许手粉(高筋面粉)代替，但注意不要使用过多，以免面团太软或太硬。面团刚成型时较为粘手，这是正常现象，经揉搓产生面筋后，工作台上与手上的面团便会慢慢被主面团吸附，此时就不会有黏糊糊的感觉了，因此不需要一直加入油或手粉。
- 揉面完成时温度最好能控制在26~28℃，这样发酵的时间与程度会比较容易掌握。如果面团温度或是室内温度不尽理想，则只要在面团发酵时参考书中所教的方法，注意发酵的程度与大小，也可以将面团的发酵控制得很好。

示范面团 2

——适用于材料中含有固态油脂的面包，以欧蕾面包为例

材料：

A 高筋面粉 1000 克、细砂糖 120 克、盐 14 克、奶粉 60 克

B 冰水 600 克、全蛋液 80 克

C 新鲜酵母 30 克

D 奶油 160 克

制作程序：

基本发酵	60 分钟（室温 28℃）
翻面发酵	30 分钟（室温 28℃）
分割重量	250 克
分割发酵	15 分钟（室温 28℃）
最后发酵	45 ~ 55 分钟（32℃）

适用面包：

山形白面包、庞多米、蜂蜜吐司、欧蕾面包、咸盐吐司、玄米面包、德式全麦面包、日式咖喱面包、菠菜面包、豆奶面包、杏仁卡滋红酒面包

Step 1 面团搅拌成型



- 1 将配方中A区的干性材料放入面盆中，用手稍微混合均匀。



- 2 将配方中B区的液态材料倒出 2/3 加入面盆中，用手搅拌均匀，形成较干的粉团。



- 3 将剩余 1/3 的液态材料慢慢加入粉团中，用手指将其混合，再将C区的新鲜酵母捏碎放入，混合均匀成面团。



- 4 将面团倒在擦有薄薄一层橄榄油的工作台上，防止粘黏。



- 5 将面团置于工作台稍前方，两脚前弓后崩分开，身体前倾，两手用力伸直，以身体的重量集中于手掌底部，由后向前揉搓。



- 6 待面筋形成、面团较不粘手时，将面团压平，然后把配方中D区的固态奶油放在面团中间，均匀抹平。



- 7 将面团由外向内折叠包裹住奶油，然后继续揉搓。



- 8 揉搓的过程中需不断地将揉长的面团折叠，并将折叠后的面团旋转 90°，再继续反复揉搓。



- 9 揉搓至面团表面光滑时，用手指轻轻撑开面团，检查撑开处是否成为稍透明的薄膜状。

Step 2 基本发酵



10 将面团滚圆，放入容器中进行基本发酵。



11 检测基本发酵是否完成。首先目测，此时面团体积为发酵前的2.5~3倍。



12 食指蘸上面粉，插入面团中，再抽出，若孔洞没有立刻恢复原状，即表示基本发酵完成。

Step 3 翻面发酵



13 拉起面团的四个角向中央折叠。再将整个面团翻面，使折叠处向下，即可进行翻面发酵。



14 翻面发酵完成后面团体积约为开始时的2倍。直接将面团倒于工作台上，分割成每个约250克的小面团。

Step 4 分割发酵



15 将小面团滚圆，进入分割发酵。



16 小面团放入带盖容器中，使之不接触空气，以免表面干燥。



17 待面团体积膨胀为原来的1.5~2倍时，分割发酵完成，便可进行面团的整形了。

* 以下请参考不同面包的制作方式，进入最后发酵。

Note

油脂含量较高的面团因为揉搓的时间较久，不断的摩擦使温度容易升高，因此揉面时最好使用4℃左右的水，以免面团温度太高而影响酵母发酵效果。最理想的面团完成温度是26~28℃，除了工业上大量制造的冷冻面团的温度要求较低外，其余情况均以此为基准。



示范面团 3

——适用于材料中含有蔬果的面包，以芋头吐司为例

材料：

A 高筋面粉 1000 克、细糖 140 克、盐 10 克、奶粉 25 克

B 蒸熟的芋头 300 克、全蛋液 100 克、冰水 460 克

C 新鲜酵母 35 克

D 奶油 100 克

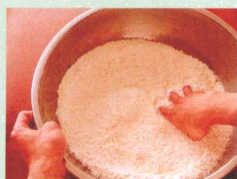
制作程序：

基本发酵	60分钟（室温28℃）
分割重量	450克
分割发酵	30分钟（室温28℃）
最后发酵	55分钟（32℃）

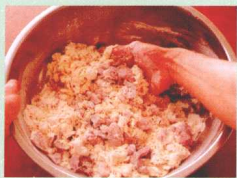
适用面包：

枫糖胡萝卜面包、紫米葡萄面包、红薏仁面包、香蕉吐司、义风罗勒面包、芒果牛角面包、红糖地瓜面包、芋头吐司

Step 1 面团搅拌成型



1 将配方中A区的干性材料放入面盆中，用手稍微混合均匀。



2 将配方中B区2/3的液态材料与蒸熟的芋头倒入面盆中，用手混合均匀，形成较干的粉团。



3 将剩余1/3的液态材料慢慢加入粉团中，用手指将其混合，再将配方中C区的新鲜酵母捏碎放入，混合均匀成粉团。



4 将面团倒在擦有薄薄一层橄榄油的工作台上，防止粘黏。



5 将面团置于工作台稍前方，两脚前弓后绷分开，身体前倾，两手用力伸直，将身体的重量集中于手掌底部，由后向前揉搓。



6 待面筋形成、面团较不粘手时，将面团压平，然后把配方中D区的固态奶油放在面团中间均匀抹平。



7 将面团由外向内折叠包裹住奶油，然后继续揉搓。



8 揉搓的过程中需不断地将揉长的面团折叠，并将折叠后的面团旋转90°，再继续反复揉搓。



9 揉搓至面团表面光滑时，用手指轻轻撑开面团，检查面团撑开处是否为稍透明的薄膜状。

Step 2 基本发酵



10 将面团滚圆，放入容器中进行基本发酵



11 检测基本发酵是否完成。首先目测，此时面团体积为发酵前的2.5~3倍。



12 食指蘸上面粉，插入面团中，再抽出，若孔洞没有立刻恢复原状，即表示基本发酵完成。

Step 3 分割发酵



13 将面团放在工作台上，用刀将其分割成约450克一个的小面团。将小面团滚圆，进入分割发酵。



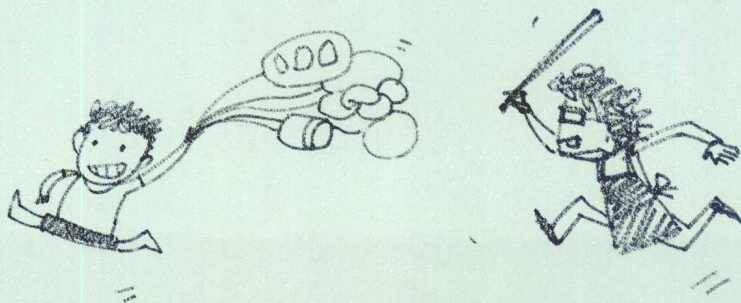
14 将小面团放入带盖容器中或用保鲜膜直接覆盖包裹，使之不接触空气，以免表面干燥。



15 待面团体积膨胀为原来的1.5~2倍时，分割发酵完成，便可进行面团的整形了。

Note

- 有些面团出于配方与造型上的考虑，并不需要翻面发酵，遇到这种情况时，完成基本发酵后可直接进行分割发酵。
- 面团在进行分割滚圆时若出现粘手的现象，只要在手上蘸适量高筋面粉（在面团操作整形时又称手粉）即可。



示范面团 4

——适用于材料中含有不溶解颗粒的面包，以黑糖麸皮面包为例

材料：

A 高筋面粉 1000 克、黑糖 80 克、盐 20 克

B 冰水 630 克、啤酒 100 克

C 干酵母 10 克

D 奶油 60 克

E 小麦麸皮 150 克

制作程序：

基本发酵	60 分钟（室温 28℃）
分割重量	150 克
分割发酵	15 分钟（室温 28℃）
最后发酵	约 50 分钟（32℃）

适用面包：

比尔、黑糖麸皮面包、胚芽吐司、杏仁腰果面包、蔓越莓吐司、三黑吐司、红豆核桃面包、红曲枸杞面包、燕麦蓝莓乳酪面包、艾草双瓜仁面包、墨鱼虾仁脆棒、黄豆桂圆面包、台式思多伦面包

Step 1 面团搅拌成型



- 1 将配方中A区的干性材料放入面盆中，用手稍微混合均匀。



- 2 将配方中B区的液态材料倒出2/3加入面盆中，用手混合均匀，形成较干的粉团。



- 3 将剩余1/3的液态材料与C区的干酵母混匀，再慢慢加入粉团中，用手指将其混合均匀成面团。



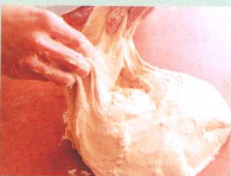
- 4 将面团倒在擦有薄薄一层橄榄油的工作台上，防止粘黏。



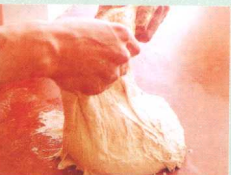
- 5 将面团置于工作台稍前方，两脚前弓后绷分开，身体前倾，两手用力伸直，将身体的重量集中于手掌底部，由后向前揉搓。



- 6 待面筋形成、面团较不粘手时，将面团压平，然后把配方中D区的固态奶油放在面团中间均匀抹平。



- 7 将面团由外向内折叠包裹住奶油，然后继续揉搓。



- 8 揉搓的过程中需不断地将揉长的面团折叠，并将折叠后的面团旋转90°，再继续反复揉搓。