



Taste of life Series

品味生活系列 ⑧



面包 品鉴大全

(日) 主妇之友社 编著 乐馨译

Bread



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [焼きたてパンの図鑑]

BY: [主婦の友社]

Copyright © Shufunotomo Co.,Ltd. 2007

Original Japanese language edition published by Shufunotomo 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 Shufunotomo Co., Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主婦の友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第33号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

面包品鉴大全/(日) 主婦の友社编著; 乐馨译. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2009.9

(品味生活系列⑧)

ISBN 978-7-5381-5989-9

I. 面… II. ①主…②乐… III. 面包—基本知识 IV. TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第113955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: 蒙明炬

版式设计: 李新泉

封面设计: 艾博堂文化

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: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 172mm × 245mm

印张: 12

插页: 4

字数: 100千字

出版时间: 2009年9月第1版

印刷时间: 2009年9月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-5989-9

定价: 49.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

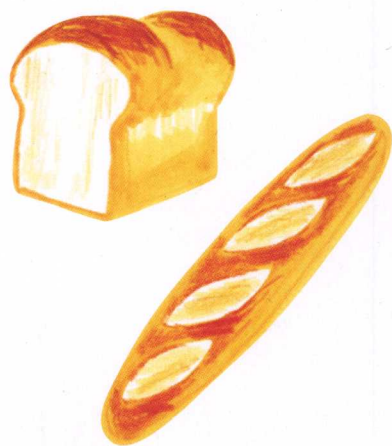
<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5989

品味生活系列⑧

面包品鉴大全

(日)主妇之友社 编著
乐馨 译



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

面包与快乐生活



今天的早餐您吃的是什么呢？白米饭，或是面包？

不知从何时起，面包对我们来说，成为了与米饭同样熟悉的食物。飘香的面包店林立，超市与便利店也到处摆放着面包。

那么，面包的魅力到底在何处呢？

大概是因为种类繁多的面包为我们提供了千变万化的美味吧。

很多人，尤其是南方人是以米饭为主食的，因此我们不能没有米饭。但是，米饭除了作为主食之外几乎没有其他用途。而面包既可以当主食，又可以当点心和甜品，给我们各种各样的美味享受。

特别是在开放较早的沿海地区，面包店的数量更是特别的多。那儿有种类繁多的三明治和精制面包，从而培养出一大批的“面包通”。

也许，正因为我们很多人是以稻米为主食的，所以对面包更产生一种强烈的好奇和向往。面包仿佛具有一种不可思议的魔力，给我们带来激情和快乐。



目录

第1章

世界面包之旅

法国面包

长棍面包	10
长条面包	11
长笛面包	12
双磅面包	12
短棍面包	13
巴黎人面包	13
乡村面包	14
洋蘑菇面包	15
圆面包	16
穗状面包	17
鼻烟盒面包	17
裂口面包	18
开口笑面包	18
核桃葡萄干裸麦面包	19
天然酵母面包	20
乡野土面包	20
裸麦面包	21
核桃面包	21
灰面包	22
农夫面包	23
无花果面包	24
全麦面包	24
羊角面包	25
维也纳面包	26
巧克力面包	26
葡萄干面包	27
牛奶面包	27
带盖吐司面包	28
奶油蛋卷	29
烤饼面包	30
糖泡芙	30
咕咕洛夫糕	31

德国面包

吐司面包	34
全谷粒裸麦面包	35
黑面包	36
裸麦混合面包	36
白面包	37
波尔卡面包	38
向日葵面包	38
酸奶面包	39

洋葱长棍面包	40
瓦利策面包	40
裸麦片面包	41
柏林裸麦面包	42
格子花纹面包	43
粗制裸麦面包	43
南瓜籽乡村面包	44
土豆面包	44
幽灵面包	45
杂谷面包	45
渔网面包	46
巴登州面包	46
“8”字烘饼	47
皇冠小餐包	48
酒会干酪棒	48
果仁牛角面包	49
施里普小面包	49
大头棒面包	49
碱水餐包	50
比尔利面包	50
排包	51
克拉芬油炸圈	52
香草钱袋面包	52
蜂蜇蛋糕	53
苹果点心面包	53
罌粟蜗牛面包	54
绳结肉桂面包	54
法拉克比克尔面包	54
圣诞面包	55

丹麦面包

法式面包	58
黄油罌粟籽面包	59
圆面包	59
面包卷	60
面包匠馅饼	60
凯茵古拉面包	61
罌粟籽丹麦酥	62
黄油旋涡卷	62
油酥棒	63
甜巧克力圆面包	63
苹果油酥棒	64
黄油蛋糕	65

芬兰面包

裸麦面包	68
土豆裸麦面包	68
淡酸味面包	68

酸味面包	69
咖啡面包	69

意大利面包

佛卡夏面包	72
面包棒	72
托斯卡诺面包	73
拖鞋面包	74
蔷薇面包	74
黄金面包	75
潘纳多尼面包	75

英国面包

英国面包	76
英国松饼	77
司康饼	77

荷兰面包

荷兰面包	78
------	----

比利时面包

皮斯托尔面包	79
--------	----

奥地利面包

布夫特尔面包	80
--------	----

瑞士面包

辫子面包	81
------	----

俄罗斯面包

黑面包	82
面包派	82

土耳其面包

土耳其面包	83
-------	----

伊朗面包

拉瓦什烤饼	84
-------	----

埃及面包

夏米饼	85
艾希饼	85

埃塞俄比亚面包

英吉拉酸饼	86
埃塞俄比亚面包	86

中近东面包
皮塔饼····· 87

印度面包
恰巴提饼····· 88
馕····· 89
烤饼····· 89

中国面包
花卷····· 90
马拉糕····· 91

美国面包
百吉饼····· 92
葡萄干面包····· 92
肉桂面包卷····· 92
小圆面包····· 93
香肠面包····· 93
多纳圈····· 93

巴西面包
干酪面包····· 94

墨西哥面包
玉米煎饼····· 95

日本面包
夹馅面包····· 98
奶油面包····· 99
巧克力号角面包····· 99
甜瓜面包····· 100
圆锥形小甜面包····· 101
巧克力饼干····· 101
主食面包····· 102
咖喱面包····· 103

其他国家的面包
爱尔兰苏打面包/瑞典雷克桑德脆
面包/匈牙利甜面包/捷克面团子/
蒙古面包/加拿大面包····· 104

第2章

认识面包

面包的种类····· 106
小麦粉····· 108
面包的发酵····· 110
面包的制作方法····· 111
手把手教您做面包····· 112
面包的历史····· 116
面包的趣味知识····· 120
关于面包的Q&A····· 122
面包术语集····· 124

第3章

面包的美味吃法

美味面包的辨别方法····· 128
让面包变美味的诀窍····· 130

面包与饮料的搭配

面包与咖啡····· 132
面包与红茶····· 134
面包与葡萄酒····· 136
面包与其他饮料····· 138

面包与食物的搭配

黄油····· 140
果酱····· 141
干酪····· 142
泥状沙拉····· 143

面包与菜肴的美味关系

剩面包的美味菜谱····· 146

第4章

面包相伴的快乐生活

有面包店相伴的生活····· 148
世界各地面包店概况····· 150
记录：面包店的一天····· 152
记忆中面包的滋味····· 154

第5章

面包的基本制作方法

基本材料····· 156
基本工具····· 158
基本流程····· 160
黄油卷····· 166
带盖吐司面包····· 168
英国松饼····· 170
羊角面包····· 172
丹麦酥····· 174
葡萄干裂口面包····· 176
奶油蛋糕····· 178
全麦裂口面包····· 180
裸麦混合面包····· 182
面包制作的Q&A····· 184

※在面包资料卡的“类型”一栏中，“低脂型”指的是只用面粉、水、盐、酵母制作的含脂量较少的面包，“高脂型”指的是加入了黄油、鸡蛋等辅助材料的面包。

第1章

世界面包之旅

因国家、地域、宗教、习惯的不同，面包的种类也不计其数。

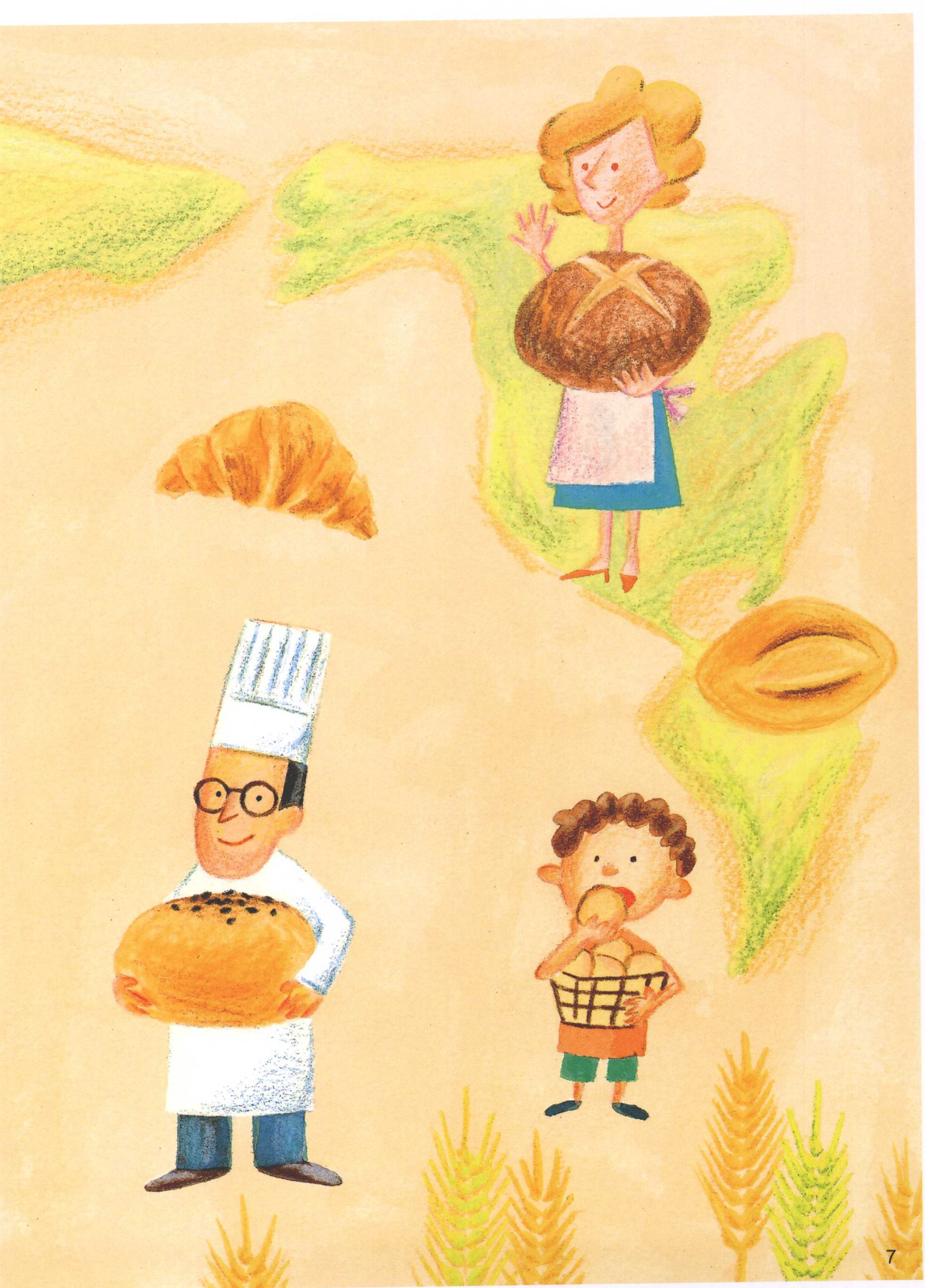
也许您去过许多面包店，品尝过各种面包，但放眼世界，您会发现自己知道的仅仅是沧海一粟。在大洋彼岸，还有许多从未见过甚至不曾听说过的面包。

如果您开始觉得“咦，好像挺有意思”，请您翻过本页，面包的世界巡礼即将开始。首站是法国，在找到法国的羊角面包之后，我们将前往德国，辗转欧洲。然后我们会漂洋过海，去看看非洲、美洲和亚洲的面包。

在旅行的目的地，我们会看到许多从未见过的面包。


品尝这些面包也是了解一个国家文化的途径。下面，就让我们起程，带着发现美味面包的理想，开始我们的面包之旅吧！





PAIN





简约、奢华、田园风格，这就是法国面包

法国面包

对法国人来说，面包就像中国人碗里的米饭

法国人的传统形象是头上戴一顶巴斯克贝雷帽，腋下夹一根长棍面包。现在贝雷帽不见了，但长棍面包始终是必不可少的。在巴黎的大街小巷上，清晨时分有许多来去匆匆的行人，怀抱一根用作早餐的长棍面包穿梭走过。这是令人好奇的时髦风景。对法国人来说，面包就像中国人碗里的米饭。早餐时涂上黄油和果酱，午餐时做成三明治，晚餐时用来揩净菜盘子里剩下的调味汁，放上干酪一起吃，每一餐都少不了面包。

法国面包的第一大特征就是用料简单，只用面粉、水和酵母做成，这一点在长棍面包上体现得淋漓尽致。第二个特征就是使用裸麦和全麦，并用天然酵母长时间发酵。而且其中许多面包具有浓郁的地方特色。第三点在于它的奢华，当制作奶油蛋卷和羊角面包时，他们不惜使用大量的黄油、鸡蛋和砂糖。可以说，通过这三点就可以勾勒出法国面包的基本形态。

别看现在法国面包在全世界这么有名，法国并不是面包的发源地。在与周边国家进行战争和贸易的历史进程中，各式各样的面包传入法国。其中有许多种面包是在法国与奥地利冲突时期传入法国的。法国面包之所以美味，也许是因为法国人用他们的精神将各国的面包重新改造，赋予其独特魅力的缘故吧。



法国面包的代名词

法国面包

长棍面包

BAGUETTE

长棍面包



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长60cm、重350g
类型	低脂型
风味·口感	外层香脆，刚出炉时味道最佳。

正宗的长棍面包为细长状，一般有7个节口。（※本页照片为短粗型长棍）

香喷喷的长棍面包考验面包师的技法

说到法国面包，人们最先想到的自然是长棍面包，其黄褐色香酥的外皮，细长的棒状外形，已成为了法国面包的象征。


长棍面包的用料原则上只有面粉、水、盐和酵母。做法也十分简单，只要将它们和成面团发酵成型即可。不过，面包房中都盛传着这样一句话：“谁能将长棍面包烤好，谁就能出师了。”可见，长棍面包看似简单，但其中微妙的技法是相当难以把握的。

刚出炉的长棍面包会发出外皮迸裂的声音。这层外皮是法国人的最爱，有人说其实就是因为想多吃一点外皮，所以才将面包做成长条形的。面包里面因充满气泡而松软，诱人的香味和口感的确令人难忘。也许法式长棍面包的美味正来源于这表皮和面包内的强烈反差吧。

瘦长的“绳子”

长条面包

FICELLE


 法国面包

长条面包



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长40cm、重150g
类型	低脂型
风味·口感	因其为细长状，故外层和内里均口感酥脆。

照片上的长条面包加入了黄油，其长度也超过了40cm。具有黄油的润滑口感。

传统法国面包中最为细长的一款

长条面包的直径仅有5~6cm，比长棍面包还要细，无怪乎法国人将它称为“绳子”。它的外皮比长棍面包硬，内里宛如外皮的延伸，口感同样酥脆，是专门为那些喜欢吃面包表皮的人量身定做的。

长棍面包、长条面包以及接下来要介绍的短棍面包和巴黎人面包等低脂型棒状面包被统称为“传统面包”。它们都只是用小麦粉、盐、酵母、麦芽、水等这些最基础的材料制作而成的。因此小麦的品质、酵母的风味以及面包师的技术决定了面包的味道。

传统面包因其长度和重量的不同而有不同的叫法。比如说，60cm称为长棍，40cm则称为长条。根据自己的喜好、心情以及用途来选择当日应该购买的传统面包也是一件乐事。而且，传统面包的花样在不断翻新，在选择时就更要下一番工夫了。

笔挺的“花花公子”

长笛面包

FLUTE

适合喜欢吃面包皮的人

长笛面包因其细长的身姿像一支长笛而得名。其外皮十分坚硬，掰起来要比短棍面包容易，适合那些喜欢吃酥脆面包皮的朋友。推荐大家将它掰成小块，抹上果酱或夹上鱼、肉、乳酪等食用。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长100cm、重350g
类型	低脂型
风味·口感	外皮坚硬，越嚼越有味道。

不同面包店的长笛面包的长度和重量均会有所变化，请您根据自己的喜好选择。



庞大的体积令人震惊

双磅面包

DEUX-LIVRES

适合与朋友分享

它的法文名即“1kg”之意。实际重量为850g，长约55cm。当您真正看见它时，一定会为它的体积而震惊。当您把它带回家时请注意，即使立起来拿着，它的重量也足以将袋子撑破。这种面包一般在人多的场合下分吃，还可以增进彼此的感情。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长55cm、重850g
类型	低脂型
风味·口感	口味比起长棍面包更像带盖吐司面包。

店里通常没有现货，需要事先订制。



微微发福的“胖姑娘”

短棍面包

BÂTARD

分量十足，松软可口

法文“BÂTARD”是“中间”的意思。它的粗细程度介于长棍面包与双磅面包之间。内里松软，分量足，能够让您美美地品尝。大概是因为双磅面包太大，而长棍面包又稍显分量不足，才有了短棍面包的诞生吧。

资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长40cm、重350g
类型	低脂型
风味·口感	内里松软，分量足。

也许是因为短棍面包用途广泛，在传统面包中它卖得最好。




法国面包

短棍面包、巴黎人面包



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	长60cm、重650g
类型	低脂型
风味·口感	内里要比长棍面包稍微湿一些。

在法国它曾是面包的代名词，但随着消费量的减少，已让位于长棍面包。

比长棍面包大一号

巴黎人面包

PARISIEN

与巴黎的街道十分相配

您的眼前是否已经浮现出这样的情景：一个人扛着长长的巴黎人面包或是将它装在纸袋里抱着，行走在巴黎的街道上……比长棍面包大一号的巴黎人面包才是地地道道的“巴黎人”。

唤起浓浓的乡愁

乡村面包

PAIN DE
CAMPAGNE



资料卡

主要谷物	小麦粉、裸麦粉
形状	椭圆形、半球形等
类型	低脂型
风味·口感	外皮坚硬，内里有淡淡的酸味。

照片中的乡村面包直径为15cm，有些乡村面包的直径能达到30cm，甚至50cm。

令人怀念的味道，勾起浓浓思乡情

用手触碰它的外皮时，会有盔甲似的坚硬触感，掰开来您会看见略带茶色的紧实内里，结实的形状看起来很有嚼头。这就是被当做主食的乡村面包。

这种面包本应是往小麦粉中掺入10%~15%的裸麦粉，然后用天然酵母长时间充分发酵制成的，不过现在一般使用自制的发酵面种或液种来缩短发酵时间。凉的乡村面包要比刚烤好的更美味。其中淡淡的酸味，勾起无限感怀之情。

人们常说，乡村面包的诞生源于巴黎人对故乡的思念。在很久以前，巴黎近郊常有人来卖自家做的乡村面包。看到坚硬的、大到差不多可以吃一周的乡村面包，巴黎人就会情不自禁地想起自己的故乡。

形似蘑菇

洋蘑菇面包

CHAMPIGNON



资料卡

主要谷物	小麦粉
形状	球状，上部有平坦的盖子
类型	低脂型
风味·口感	上盖干酥，下部柔软。

照片中的洋蘑菇面包的薄盖比较大，更像蘑菇。

在高级餐馆常见的洋蘑菇面包

洋蘑菇面包的下部鼓胀，上部的薄盖带着放射状的褶子，与蘑菇的伞盖十分相似。蘑菇是法国菜中不可或缺的食材，用它来为面包命名真是风趣极了。

它的制作方法也颇为独特：将10g面团擀成又圆又薄的面皮，放在50g的圆球形面团上，然后将整个面团倒置，任其发酵。如此烤出来的面包上部像薯片一样香脆，而菇脚则松软可口。

不同的面包店制作出来的洋蘑菇面包大小各异，而在巴黎的面包店总部制成的洋蘑菇面包都比较小。因为那些高级餐馆都将洋蘑菇面包作为主食面包，为了适应餐馆的需求，面包店于是制作小个的洋蘑菇面包，以方便顾客食用。