

囊括了大众喜爱的数十款人气面包，
制作简单，并配有详细的步骤图，
让你轻松变为面包达人！

人气面包

王森 主编

随书附赠
DVD光盘

收录了面包制作的基本流程和经典款式的面包制作步骤分解演示。

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

主 编：王 森
副 主 编：张婷婷
参编人员：朋福东 孙安廷 刘向伟 隋 青
摄 影：王 森 何小金
摄 像：苏 君 郝丽丽
校 对：张娉娉 蒋 微

图书在版编目 (CIP) 数据

人气面包 / 王森主编. —沈阳：辽宁科学技术出版社，
2012.2

ISBN 978-7-5381-7298-0

I. ①人… II. ①王… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第277673号

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：沈阳新华印刷厂

经 销 者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：6.5

字 数：100 千字

出版时间：2012 年 2 月第 1 版

印刷时间：2012 年 2 月第 1 次印刷

责任编辑：康 倩

封面设计：魔杰设计

版式设计：袁 舒

责任校对：尹 昭

书 号：ISBN 978-7-5381-7298-0

定 价：32.00 元

投稿热线：024-23284367 987642119@qq.com

邮购热线：024-23284502

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

人气面包

Ren Qi Mian Bao



王 森 主编

辽宁科学技术出版社
沈阳

序 Preface

虽然我们时常歌颂着食物的来之不易，但却会更轻易地被那些制作过程及动作所吸引。看着奶油花绽满蛋糕表面，或是面团逐渐蓬松，也许是最神奇最美好的过程。

我一直在体验烘焙的幸福和乐趣。一个貌不惊人的面团，只因为不同的手法或者装饰，就可有千百种多变的形态，给予人百变的味觉和视觉体验。我将我所知晓的神奇咒语记录下来，只为与你分享这逐渐膨胀起来的幸福。

我们反复强调内在，永远希望在烤箱中慢慢成型的面包能够让人在第一眼就体会到其独特的魅力，从而引起食欲，因此我们所致力的是精益求精、表里如一的作品，不仅是食品，也是艺术品。《人气面包》从制作面包最基础的工具和原材料开始，一步一步为你打开通往面包新世界的大门。回归最质朴的基础面团，结合最时尚多样的装饰手法，以全新的概念解读面包制作。从经典大气的法棒、人气不衰的甜面包、简单朴实的吐司到营养欧式杂粮，在充盈起来的麦香味中体验多变的创造乐趣；在经营饼店时，此书也不失为一本新鲜秘籍，相信一定能以新的创意吸引更多目光。

只要你愿意，属于大家的面团，也可以变成独属你的面包。新的面包尝试，新的面包文化，越创新、越有人气。

作者简介



王森Jason

王森，烘焙西点西餐咖啡技师学院创办人、亚洲著名艺术烘焙设计师、分子厨艺研发总监、美食摄影师、食尚先生DIY全国连锁教室创办人、森派烘焙西点西餐咖啡装饰配料及应用技术研发总监、亚洲残联裁判员、国家级烘焙西点裁判员、国家级西点烘焙考评师、中国焙烤协会专家组专家、国内多家杂志社特约撰稿人，发行出版专业书籍上百本。中国首位用巧克力设计时尚服装的设计师、中国最大的巧克力主题公园的首位策划与设计制作人、电视美食节目主持人、苏州森派教育咨询有限公司董事长。

目录 Contents

第一章 基本知识

制作面包常用的工具 / 6

认识常用材料 / 9

关于制作面包的小常识 / 12

面包Q&A / 13

第二章 面包制作

法国面包 / 16

法国面包基础型——法棒 / 17

法式咖啡巧克力 / 18

法式培根麦穗 / 19

法式蒜香 / 20

甜面包 / 22

甜面包基本款——菠萝包 / 23

奶酪面包 / 24

香橙面包 / 25

热狗面包 / 26

卡夫玉米包 / 27

浓香玉米包 / 28

杏仁面包 / 29

奶酪火腿 / 30

土豆面包 / 32

热狗调理面包 / 34

黄金面包 / 36

蓝莓面包 / 37

蓝莓大甜包 / 38

牛奶长条包 / 39

香吉士 / 40

蓝梅包 / 42

雪花面包 / 44

橄榄形面包 / 46

水果面包 / 47

鸡肉面包 / 48

柴鱼面包 / 50

黑白配 / 52

奶酪棒 / 53

日式芝麻 / 54

绿茶面包 / 55

草莓仙子 / 56

培根奶酪船 / 57

蓝莓依恋 / 58

蓝莓蛋糕面包 / 59

吐司面包 / 60

牛奶吐司 / 61

鸡蛋吐司 / 62

丹麦吐司 / 64

欧式杂粮面包 / 66

火腿奶酪 / 67

胚芽提子 / 68

全麦鲜奶面包 / 70

欧风杂粮 / 72

丹麦面包 / 74

羊角丹麦 / 75

杏仁丹麦 / 76

糖霜丹麦 / 77

方形丹麦 / 78

火腿丹麦 / 79

丹麦甜包 / 80

花式面包 / 82

北海道牛奶面包 / 83

东方白 / 84

法式牛奶 / 86

奶香面包 / 87

风车面包 / 88

法式香肠面包 / 89

栗子面包 / 90

奶酪迷迭面包 / 92

奶油蒜香 / 94

牛奶哈斯 / 96

网络红人 / 98

养生面包 / 100

奶酪芝麻 / 102



第一章 基本知识



制作面包常用的工具



称量工具

天平：专用于微量添加物的称取，例如塔塔粉、小苏打等。

磅秤：建议使用以克为单位、可以测量500~1000克的数位式电子磅秤。如果测量时设定扣除容器重量的功能，用起来就更方便了。



刮板

直线的部分，是用来切割面团和材料用的。弧形的部分，是用来刮取粘在搅拌盆或工作台上的面屑的。



切面刀

用来切割面团，或在面团表面划上切口时用。有不锈钢、软铁、塑料三种材质。



毛刷

质地柔软的毛刷，可以用来在烘焙前涂抹蛋液。刷面包时不能用塑料质地的毛刷，因为很容易把发酵好的面包给弄破而导致塌陷。



温度计

测量最适合酵母菌繁殖的温度时会用到，也可用于测量面团的温度。



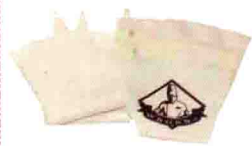
擀面棍

将面皮擀薄时使用。使用长度为30cm左右的就可以了。有木质与硬塑胶质两种材质。依条件需要可分为大、中、小等各种尺寸。选择要点：1. 表面必须是光滑的。2. 长度适中。



量匙

专用于较少量之干性材料的称取。一组包括4支，分别为大匙、茶小匙、1/2茶小匙及1/4茶小匙。



挤花袋

其材料可分为帆布、塑料、尼龙或纸制，多呈三角状，故又称三角袋。主要用途为盛装面包、裱花蛋糕表面装饰用的材料。



搅拌机

搅拌机附有桨状、钩状及网状三种搅拌器。其中桨状搅拌器多用于搅拌奶油或白油等面糊类；钩状搅拌器则适用于吐司、面包类等各种面糊之搅拌；而网状搅拌器则多用于蛋液、鲜奶油或蛋白的打发，为一般烘焙业者最常使用。



烤箱

为烘焙食品热能的主要来源，其作用是将发酵完成的面团或生面糊等，经加热后转变成可口的食品；常见的有蒸汽烤炉、电烤炉及瓦斯烤炉等。



法国烤盘

用来制作法棒的专用烤盘，图中的烤盘为镀铝烤盘。



汉堡烤盘

用来烤汉堡坯的专用烤盘。



甜甜圈模

压甜甜圈的专用模具。



菠萝印

用来做菠萝包时的专用印模。



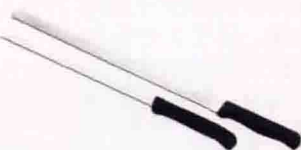
吐司模

专用来做吐司的模具，分带盖与不带盖，最好是用不粘的吐司模，这样烤出的吐司外观好看且易于脱模。用带盖的模具时通常是将面包发到八分满时再盖上盖入炉烘烤。



高温不粘布

不粘布具有耐高温、耐冷冻的特点，饼干、蛋糕、面包均可用此布来做。把产品放在不粘布上能使产品外观发得更好看，另外，便宜的油纸也可用来代替不粘布，不过油纸都是一次性的，如果不粘布或油纸都没有，用面粉撒在烤盘里也可以的（但粉量一定要薄而均匀）。



锯齿刀

用来划刻面团表面的纹路，也是面包切片、慕斯切块的常用工具，有细齿与粗齿之分，通常情况下切吐司时用细齿刀为好。如果没有，用干净的美工刀来代替也行。



瓦轮刀

有单轮也有多轮的，做丹麦面包或切酥皮的专用工具，也可以用来切比萨。



滚针

用来在面团上快速地扎出小孔，比如做肉松卷还有比萨饼底儿时都可用这个扎洞。



藤碗

制作法国乡村面包或布洛特类面包时常用的模具，是藤条编制出来的，有圆形和方形两种，最后发酵时用。使用时一定要在模具里均匀地筛上粉，这样做出的面包才有好看的纹样。

认识常用材料

乳制材料

马斯卡邦奶酪：因是制作意大利甜点提拉米苏的原料而闻名。是一种新鲜奶油奶酪，用途相当广泛，宜甜宜咸，质地细致湿润，比鲜奶油紧实一点，入口后有浓郁得化不开的奶香味，还可做冰淇淋等点心，也可做蘸酱、抹酱使用。



奶油奶酪：是柔软的固体状新鲜奶酪，含相当高的乳脂肪，可做甜点。



鲜奶油：乳脂肪含量达35%，用于烘焙，稳定性高，打发了可以用来装饰裱花蛋糕，也可用来做西餐调味。



牛奶：牛奶依含脂量有全脂、低脂和无脂之分，一般制作甜点建议使用全脂牛奶，成品香奶口味会更浓郁些。

鸡蛋

鸡蛋：鸡蛋的储存温度以2~4℃为宜。蛋黄凝固始于70℃，而完全凝固则要达到81℃；蛋白凝固温度为60~66℃，一般在60℃以后，连续烹调3分钟或达到71℃，便可消灭其中所含的沙门氏菌了。蛋黄中含有33.3%的油脂，可乳化烘焙产品，使其软滑，增加寿命。



酵母

鲜酵母：鲜酵母的最大特性就是耐冷冻，可以烘焙出湿软的面包，适用于放有砂糖及鸡蛋的面包。

即发酵母：可以使面团轻松完成烘烤。它的发酵力很强，从捏塑面团一直到最后的整形，都可以保持强劲的发醇力。也适用于在加有大量鸡蛋及砂糖等材料的面包中。

干酵母：发醇力是慢慢增强的，适合用在需要长时间发醇的面包上，可以使面包味道更加芳香浓郁。



增味的材料

盐：最好用天然的盐，即岩盐或海盐，非人工精制盐。这种盐咸味不会维持太久，甜味反而会留在口中成为余味，这就是天然盐的优点。如果买不到可用普通的食盐。



糖类



蜂蜜：甜味材料，颜色较深的天然糖，因比一般糖更容易使糖呈金黄色，使用时要注意避免颜色过于焦黑。

玉米糖浆：是液状甜品，它由水分、植物胶质的糊精以及以葡萄糖为主的各种糖类构成。玉米糖浆是通过各种酶将玉米面粉转换成更简单的化合物而制成的。玉米糖浆能增加成品的保湿性，其味道温和，不像蔗糖那么甜。



细砂糖：用途最广的糖，依糖颗粒大小的不同可分为细砂糖、粗砂糖、特级细砂糖，颗粒的粗细会影响到搅拌时间的长短。

葡萄糖浆：虽然玉米糖浆含有糖和葡萄糖，但纯葡萄糖浆也常用到。它同玉米糖浆相似，但它无色无味，在烘焙房里，它与玉米糖浆也具有相同的用途。葡萄糖浆由于其更纯净，受到面包师的喜爱。如果某一配方中需要葡萄糖浆，而你又没有，则可以用稀玉米糖浆替代。

粉类

可可粉：制作巧克力时产生的副产品，为深咖啡色粉末状，加入后能使点心带有巧克力风味。

高筋面粉：含较高的面质，筋性较高，又称为面包面粉，主要



用来做面包。蛋白质含量在10%~13%。新鲜磨制的面粉不适宜立即使用，因其面筋比较弱，弹性不好，做出来的面团黏性较强。最佳的处理方法是可先将面粉储存数月，借空气中的氧气使蛋白质成熟，这样才能做出强力而有弹性的面筋。



全麦面粉：原粒小麦磨制而成，因含油脂，麦粉储存寿命较短，不可进货太多，多用于制作面包和饼干等产品。



低筋面粉：含较低的蛋白质，筋性较低，主要用来做饼干或蛋糕。蛋白质含量在7%~8%。



杏仁粉：将杏仁研磨成细粒粉末，带有特殊的杏仁香味，多用在塔派的馅料或与其他粉类混合使用。

制作烘焙产品的三大原料之一——油脂

起酥油：英文叫shortening，我们通常说的起酥油是指任何固体脂肪，无味、色淡，通过特殊处理之后，可用于烘焙。起酥油的脂肪含量一般可接近100%。在制作饼干、糕点、蛋挞或酥皮时，它可以让产品呈现酥软松脆的口感。酥油有固体的片装酥油、也有液体的液态酥油，液态酥油对于家庭来说很难买到，固体的较容易买到。



起酥油可以由植物油或动物脂肪，或二者的混合物制成。在生产过程中，经过加氢处理，可将液体油脂变为固体油脂。这类油脂熔点特别高，在折叠操作时可塑性强，不易穿破面团，因而可做出有层次的酥皮。制作高品质的酥皮时，起酥油一定要压成和面团相近的柔软度才可使用，如果油太硬便会弄破面团。这种油脂缺乏奶油的香味，因其熔点高，入口不易融化，故吃酥皮时油脂可能留于口中，造成口感不佳。

黄油：英文名为butter。它是从牛奶中提炼出来的油脂，是制作烘焙成品的主要原料之一。一般有无盐和含盐两种。黄油在烘焙甜点时，能够使甜点口感柔软，增强甜点的风味。黄油需要冷藏或冷冻保存。



人造奶油：英文名叫margarine，它的中文名称很多，比如人工奶油、植物黄油，以及音译的玛琪琳、麦琪林等，它是将植物油部分氢化以后，加入人工香料，模仿黄油的味道制成的黄油代替品，在一般场合下都可以代替黄油使用，有起酥增香的作用。一般多用于制作起酥类等多层的烘焙成品，比如蛋挞、丹麦牛角面包等。

关于制作面包的小常识

食材与基本面团搭配法

目前中国人最爱吃的面包也就那么十几种，这些面包归根结底也就是五种面团（甜面包、法国面包、吐司面包、丹麦面包、欧式面包），通过变化外观或将食材以不同的方式融入面团中，这两种方式就可变化出上百种的面包。根据材料的包入方式可以分为盛放式、包卷式、揉入式。



揉入式是将面团的口感与食材的特性充分融合，可以享受两者合为一体的美味。



包卷式是将食材包入中间，比揉入式更能直接感受到食材的美味。

盛放式是将面团当底座，把食材摆放在上面，人们可以直接吃到上面的美味。

食材的分量

如果要口味清爽那就少放些食材，如果要突出食材的口味那分量就要够多，就像有的人说做葡萄干面包时不要放太多的葡萄干，因为多了会吸收面团的水分，使得面包变硬，而我在制作时就会放入大量的葡萄干，但我也会相应地调整配方中水的用量，同样也能做出绵软的口感。虽然加水的分量拿捏会相当困难，但我觉得这种做法非常具有挑战性。

如何装饰面包

许多面包师面包口味做得非常好，但就是装饰技巧不够好，导致产品的卖相不好，好的面包师应该懂得怎样使面包第一眼看起来就让人产生购买的欲望。面包呈现的线条、表面的割痕烘烤后裂开的样子、烘烤的色泽，都是面包师要会设计的一部分。

面包的味道并不会因为变换花样而有所改变，但面包外观的改变却能吸引一部分人产生购买的念头，就比如同样一款甜甜圈面包，一个上面沾了糖粉另一个上面没有，大部分顾客会选择沾了糖粉的，因为沾了糖粉的面包给人感觉更具食欲感。



面包Q&A

1. Q: 配方中糖的分量可以减少吗?

A: 尽量不要减少, 因为每个配方都有它固定的比例, 配比失调会对做出来的产品口味有影响, 如果不喜欢细砂糖, 可用果糖代替。

2. Q: 配方中的鲜奶可用浓缩牛奶代替吗?

A: 配方中指明使用鲜奶, 则可将浓缩牛奶稀释后代替, 稀释比例为浓缩牛奶: 冷开水=1:1。如果用炼乳代替鲜奶, 比例为3:2。

3. Q: 怎样延长面包的放置时间呢?

A: 制作面包时, 加入改良剂和乳化剂就可以达到延长保质期的效果, 但这属于化学添加剂, 在家自制时就不要加了。

4. Q: 如何让面团发酵得又好又漂亮?

A: 掌握面团发酵的程度, 首先要控制面团发酵的环境温度。严热的夏季, 室温往往超过最佳的发酵温度, 这时可在发酵盆下垫冰块, 盆底不要与冰块直接接触, 以免温度过低。不可以用蒸的方式发酵面团, 那样温度过高, 会让面团表面熟透。

5. Q: 找不到失败的原因怎么办?

A: 如果同一款面包连续两次制作都失败, 可能是配方不准确或选用的材料有问题, 有时也是因为工具(最好用专业的工具做面包, 比如搅面机打出的面团效果就比人工搓揉出来的要好得多), 此时你就要试试其他的配方或看面包制作视频仔细观察每一个细节。

6. Q: 温度与湿度在家里怎么控制?

A: 温度与湿度对面包来说非常重要, 但在家这一步很难做到, 要想控制好温度与湿度, 那就买一支可测量温湿度的温度计放在操作台附近, 再买一支测量面团温度的温度计, 面团摔打完成后的理想温度为 $26 \sim 28^{\circ}\text{C}$; 而发酵室温最好控制在 $26 \sim 33^{\circ}\text{C}$, 发酵环境相对湿度为 $70\% \sim 80\%$ 。若室温过低则要为面团加温, 可用热得快放在加了水的盆里烧水(这样省去了水冷后再换热水的麻烦)。如果室温过高则需要为面团降温, 将热水换成冰水即可。

7. Q: 面团打好后发现盐没有放还能后加进去吗?

A: 盐虽在配方中用量少, 但是作用很大, 加盐后能使酵母发酵稳定。没有盐的面团发酵速度较快, 烤出来的面包口感及味道都会有所影响。面团刚打好后可再加入盐打匀, 但是面团发酵好后就不能再放盐了。



第二章

面包制作

