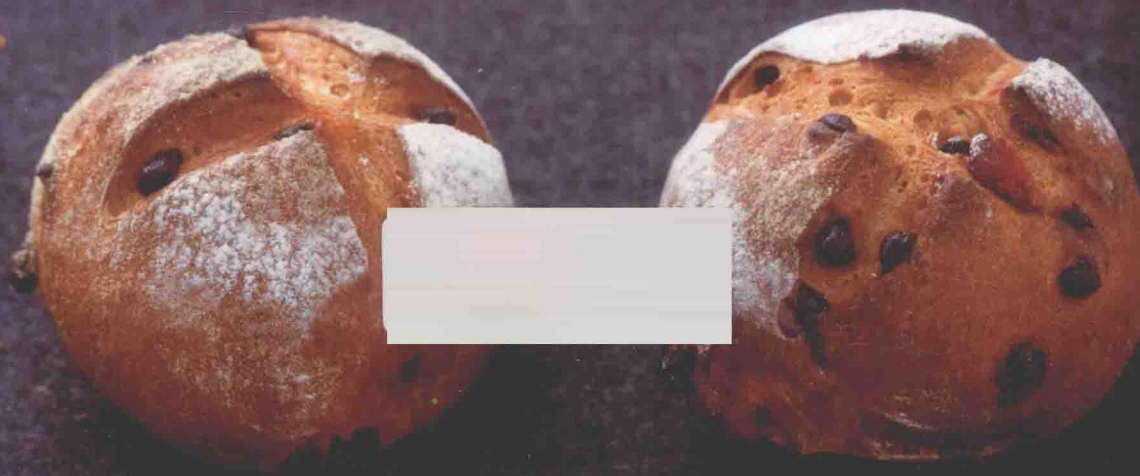


零基础 面包制作教科书

(日) 栗山有纪 著
王昕昕 译

学会 7 种基础面包
即可变化出 70 种花式面包
制作步骤全照片说明
献给所有爱面包的人士





零基础面包制作 教科书

一学
就会!

(日) 栗山有纪 著
王昕昕 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

TITLE: [パンの教科書ビギナーズ]

BY: [栗山 有紀]

Copyright © Yuki Kuriyama, 2011

Original Japanese language edition published by Shinsei Publishing 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 Shinsei Publishing Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2013, 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新星出版社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2012第101号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

零基础面包制作教科书 / (日) 栗山有纪著; 王昕译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5381-8126-5

I. ①零… II. ①栗…②王… III. ①面包 - 制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第148871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: 邵嘉瑜

设计制作: 王 青

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: 北京金其乐彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 12

字 数: 230千字

出版时间: 2013年10月第1版

印刷时间: 2013年10月第1次印刷

责任编辑: 修吉航 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8126-5

定 价: 48.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/8126

零基础面包制作教科书 目录

- 6 本书使用方法
- 8 制作基础面包的材料与工具
- 10 制作花式面包的材料与工具

第 1 章

7 种基础面包

主食面包

- 16 山形吐司
- 22 羊角面包
- 28 黄油卷
- 34 法式小面包
- 40 长棍面包
- 46 法式乡村面包
- 52 欧蕾面包



第 2 章

基础面包大改造

花式面包

- 60 腊肠面包卷
- 62 咖喱面包
- 64 玉米蛋黄酱面包
- 66 土豆面包
- 68 菠菜面包
- 70 火腿芝士面包



- 72 百吉面包圈
- 74 蓝莓奶油芝士面包圈
- 75 洋葱黑胡椒面包圈
- 76 佛卡夏面包
- 78 披萨
- 80 发面饼
- 82 咖喱肉末鹰嘴豆
- 84 肉包
- 86 阿尔萨斯烧饼
- 88 英式松饼
- 90 培根面包
- 92 全麦黑橄榄面包



第 3 章

基础面包大改造 面包甜点

- 96 菠萝包
- 98 奶油面包
- 100 肉桂卷
- 102 巧克力吐司
- 104 栗子面包
- 106 巧克力面包卷
- 108 黄油酥饼
- 110 夹馅面包
- 112 草莓夹馅小面包
- 114 蓝纹干酪梅干法棍面包
- 116 面包干
- 118 无花果核桃面包
- 120 甜甜圈



- 122 萨伐林蛋糕
- 124 咕咕霍夫
- 126 史多伦面包
- 128 焦糖面包卷



第 4 章

挑战新品种面包

天然酵母面包和米粉面包

- 133 自己动手，制作天然酵母
- 134 Levain 面包
- 138 法式红莓巧克力小面包
- 140 米粉吐司
- 144 黑芝麻面包
- 145 蜜豆面包



第 5 章

超简便的未发酵面包

快餐面包

- 149 香草面包
- 150 牛奶咖啡面包
- 151 抹茶红豆面包
- 153 原味松饼
- 154 奶酪松饼
- 155 蓝莓松饼
- 156 乡村风味巧克力松饼



- 157 香蕉奶糖松饼
- 158 苏打面包
- 160 小圆饼干
- 162 烤饼
- 164 咸味面包
- 166 意大利面包棒



第 6 章

按钮一按，轻松搞定

居家自制面包

- 170 番茄紫苏面包
- 172 甜橙面包
- 174 奶茶面包
- 176 奶油面包
- 178 香蕉巧克力面包
- 180 蜂蜜吐司
- 182 鲜奶油吐司
- 184 豆粉面包
- 186 糙米面包
- 188 黑麦核桃面包
- 190 葡萄干吐司



关于本书

- 第 2、3 章中所介绍的面包，虽然都是以第 1 章的基础面包为基础而制作出来的，但是，所用材料的比例及分量可能会有一定的变化。制作时，请参照书中材料表的数据。
- 制作面包时，使用的原材料为小麦粉、速溶干酵母和无盐黄油，并选用中号鸡蛋。
- 如无特别说明，揉面可在桌上或案板上进行。但是，揉面时需用力，所以应避免摇晃或不稳当的地方。
- 书中提到的烤箱为电烤箱。如果您使用的是天然气烤箱，请将温度下调 10℃。不同类型的烤箱，其特点不同，在烤制时需适当调整。在使用烤箱烤制面包时，您可根据自家烤箱的特点，设置适宜的温度和时间。
- 如无特别说明，一般都用烤箱的发酵功能进行发酵。
- 量杯的容量为 200ml。大勺的容量为 15ml，小号为 5ml，计量时，以平满为准。
- 面团在经过一次不完全发酵后，需要改变发酵速度，进行最后发酵。最后发酵时，将面团包入油布中，在常温下再次发酵。最后发酵如在低于常温的场所（冰箱等）进行，则会延缓发酵。这种情况下，要注意防止面团变干。



零基础面包制作 教科书

一学
就会!

(日) 栗山有纪 著
王昕昕 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

零基础面包制作教科书
目录

- 6 本书使用方法
- 8 制作基础面包的材料与工具
- 10 制作花式面包的材料与工具

第 1 章

7 种基础面包

主食面包

- 16 山形吐司
- 22 羊角面包
- 28 黄油卷
- 34 法式小面包
- 40 长棍面包
- 46 法式乡村面包
- 52 欧蕾面包



第 2 章

基础面包大改造

花式面包

- 60 腊肠面包卷
- 62 咖喱面包
- 64 玉米蛋黄酱面包
- 66 土豆面包
- 68 菠菜面包
- 70 火腿芝士面包



- 72 百吉面包圈
- 74 蓝莓奶油芝士面包圈
- 75 洋葱黑胡椒面包圈
- 76 佛卡夏面包
- 78 披萨
- 80 发面饼
- 82 咖喱肉末鹰嘴豆
- 84 肉包
- 86 阿尔萨斯烧饼
- 88 英式松饼
- 90 培根面包
- 92 全麦黑橄榄面包



第 3 章

基础面包大改造

面包甜点

- 96 菠萝包
- 98 奶油面包
- 100 肉桂卷
- 102 巧克力吐司
- 104 栗子面包
- 106 巧克力面包卷
- 108 黄油酥饼
- 110 夹馅面包
- 112 草莓夹馅小面包
- 114 蓝纹干酪梅干法棍面包
- 116 面包干
- 118 无花果核桃面包
- 120 甜甜圈



- 122 萨伐林蛋糕
- 124 咕咕霍夫
- 126 史多伦面包
- 128 焦糖面包卷



第 4 章

挑战新品种面包

天然酵母面包和米粉面包

- 133 自己动手，制作天然酵母
- 134 Levain 面包
- 138 法式红莓巧克力小面包
- 140 米粉吐司
- 144 黑芝麻面包
- 145 蜜豆面包



第 5 章

超简便的未发酵面包

快餐面包

- 149 香草面包
- 150 牛奶咖啡面包
- 151 抹茶红豆面包
- 153 原味松饼
- 154 奶酪松饼
- 155 蓝莓松饼
- 156 乡村风味巧克力松饼



- 157 香蕉奶糖松饼
- 158 苏打面包
- 160 小圆饼干
- 162 烤饼
- 164 咸味面包
- 166 意大利面包棒



第 6 章

按钮一按，轻松搞定 居家自制面包

- 170 番茄紫苏面包
- 172 甜橙面包
- 174 奶茶面包
- 176 奶油面包
- 178 香蕉巧克力面包
- 180 蜂蜜吐司
- 182 鲜奶油吐司
- 184 豆粉面包
- 186 糙米面包
- 188 黑麦核桃面包
- 190 葡萄干吐司



关于本书

- 第2、3章中所介绍的面包，虽然都是以第1章的基础面包为基础而制作出来的，但是，所用材料的比例及分量可能会有一定的变化。制作时，请参照书中材料表的数据。
- 制作面包时，使用的原材料为小麦粉、速溶干酵母和无盐黄油，并选用中号鸡蛋。
- 如无特别说明，揉面可在桌上或案板上进行。但是，揉面时需用力，所以应避免摇晃或不稳当的地方。
- 书中提到的烤箱为电烤箱。如果您使用的是天然气烤箱，请将温度下调10℃。不同类型的烤箱，其特点不同，在烤制时需适当调整。在使用烤箱烤制面包时，您可根据自家烤箱的特点，设置适宜的温度和时间。
- 如无特别说明，一般都用烤箱的发酵功能进行发酵。
- 量杯的容量为200ml。大勺的容量为15ml，小号为5ml，计量时，以平满为准。
- 面团在经过一次不完全发酵后，需要改变发酵速度，进行最后发酵。最后发酵时，将面团包入油布中，在常温下再次发酵。最后发酵如在低于常温的场所（冰箱等）进行，则会延缓发酵。这种情况下，要注意防止面团变干。

本书使用方法

对于第1章的7种基础面包以及第4章的『天然酵母面包』和『米粉面包』，书中对其制作方法作了详尽的说明。即使是初学者也能很快学会。

此外，书中穿插了大量的图片。将制作流程通过图片表现出来，让人一目了然，制作时一气呵成。



助你成功

5个关键点

精确计量

在制作面包时，分量的些微差别都影响到发酵。所以，在计量时，一定要精确，千万马虎不得。最好选用能精确到1g的电子秤。

1

把控材料的温度

在面包制作过程中，温度的把控非常关键。黄油、鸡蛋和牛奶等材料需要提前1小时从冰箱中取出，使之恢复至常温。对于温度有明确的说明时，要用温度计精确测量。一般情况下，使用35℃左右的温水。

2

材料

分量适宜，做好的面包尽量在其新鲜可口时吃完。

时间

各个步骤的时间以及合计时间均为大致时间。且不包括事先准备的时间以及装饰时间。

工具

厨房中常见的一些用具（保鲜膜、湿巾等）省略未记。在制作步骤中未提及的温度计是用来测量水温，而计时器是用来对发酵时间进行计时的。



材料（按10个的分量）

高筋粉	300g	脱脂奶粉	5g
砂糖	20g	黄油	20g
盐	6g	蛋黄	1个
干酵母	5g	温水（35℃~38℃）	185ml

【工具】

- 盆
- 计时器
- 温度计
- 切面刀
- 油布
- 擀面杖
- 烤箱垫
- 刷子
- 电子秤

【准备工作】

取出黄油和鸡蛋，使之恢复至常温。

准备工作

在烘烤前，烤箱要预热。发酵也要用到烤箱，因此，在最后发酵结束后，要马上对烤箱进行预热。

制作流程

面包的制作，要经过“揉面”、“基础发酵”、“面团排气”、“中间发酵”、“成型”和“最后发酵”、“烘烤”等七个基本流程。

步骤

制作过程中的大致步骤及流程清晰易懂。单页中不能容纳一个流程的所有步骤时，会标出箭头提示。

谨记要点

在容易失手的部分以及需要特别留意的地方，书中均作了详细说明。请仔细阅读后，再开始制作。

各步骤图片

每一个制作步骤均配有图片。在制作过程中，可参考图示。

各步骤解说

每一个制作步骤均配有详细的文字说明。

图标

发酵

30℃
60分钟

烘烤

210℃
20分钟

这两个图标分别用来表示基础发酵及最后发酵的温度和时间，以及使用烤箱烘烤时的温度和时间。

制作方法

揉面

1 将材料混合搅拌



将高筋粉、砂糖、盐、干酵母和脱脂奶粉倒入盆中，用手搅拌均匀。

2 倒入蛋黄和温水



将蛋黄和温水混合搅拌后一起倒入盆中事先弄好的凹陷处。不要将其全部倒入，留下些许备用。

谨记要点 POINT

蛋黄和温水混合后充分搅拌。同时，用温度计测量水温是否在35~38℃之间。



3 用手揉合



用手充分揉合，最终揉成一个面团。如果面团较硬，可以将留下备用的蛋黄温水混合溶液倒入其中。此时，面团稍微有些粘手。

3 用水适量

将温水倒入面粉中时，要留下些许备用。若能揉合成面团，无需再加水。否则，需要视情况再加水。

防止面团变干

根据制作步骤的说明，在发酵过程中，为了防止面团发干，可采取覆盖保鲜膜或湿巾、在桌上放置装有开水的马克杯等方法。在分割和成型时，暂时搁置不用的面团应放在油布中包裹好。

5 温度与时间的拿捏

书中的发酵、烘烤时间和温度等数据仅供参考。季节、常温及烤箱类型不同，时间与温度也会有所变化。在面包制作过程中，应当视具体情况而定。通常，冬天发酵时间较长，而夏天发酵时间较短。

制作基础面包的材料与工具

材料

砂糖



砂糖是常用的甜味调料。在制作面包时，它是酵母的营养源。砂糖有许多不同种类，我们选用的是普通的白砂糖。

盐



盐的用量直接决定了面包的口感。在制作面包时，这一步尤为关键。盐不仅能够赋予面包咸味，还能增强面团的劲道。放盐时，一定要进行精确的计量。

高筋粉



高筋粉是一种小麦粉，是制作面包不可或缺的材料。小麦粉分许多不同的品种，制作面包时，一般选用高筋粉。为了防止面团与擀面杖、桌子粘连，可事先在上面撒上一些面粉。

黄油



放入黄油后的面团更有韧性，风味更加浓郁。在制作羊角面包时，黄油是必不可少的材料。在制作面包时，通常使用无盐黄油。

酵母



酵母的作用是使面团发酵膨胀。酵母发酵后，会产生二氧化碳，从而使面团膨胀。酵母有鲜酵母和干酵母之分。干酵母无须预备发酵，使用方便。

鸡蛋



鸡蛋的加入，能够使制作出来的面包更具风味。有时，仅取蛋黄使用。在烘烤前，将蛋液均匀地涂抹在面团上，这样烤出来的面包金黄诱人。通常，需要提前1小时将鸡蛋从冰箱中取出，使之恢复至常温。

在制作面包前，首先要准备好必需的材料和工具。其实，制作面包所需的物品准备起来很简单，并不像想象中那么繁杂。下面，我们将一一介绍这些必备的材料与工具。有了它们，就可以制作出许多不同种类的面包，虽不能囊括所有，但也数量可观。这些必备的材料与工具中，大多是厨房中常见的，而需要特意购买的并不多。



牛奶

制作面包时，如果加入牛奶，那么制作出的面包香气扑鼻，口感松软。此外，牛奶中所含有的糖分会使烘烤出的面包色泽更加诱人。在制作欧蕾面包时，和面所使用的是 100% 的纯牛奶。



脱脂奶粉

脱脂奶粉的使用目的与牛奶相同。脱脂奶粉使用方便，无需注意水量调节。保质期长，易于储存。



盆

准备一大一小两个盆。大的用来和面和揉面，小的用来放牛奶或蛋液。推荐使用不锈钢盆。



擀面杖

擀面杖用于擀面或排气。一般情况下，长度在 30~40cm 之间为宜。有的类型的擀面杖，表面凹凸不平，这是为了便于排气。

其他常用工具

- 防止面团干燥
保鲜膜或湿巾
- 烤制面包
烤箱

※ 本书中所使用的烤箱为电烤箱。



电子秤

想要制作出可口美味的面包，电子秤是必不可少的工具。能够精确到 1g 的电子秤是最佳的选择。



切面刀

切面刀既可以用来切割面团，还能在面团与桌面或盆底粘连时发挥作用。本书多为徒手搅拌。实际上，切面刀还可以用来进行搅拌。因此，也被称作刮板。



温度计

温度计主要用来测量倒入面粉中温水的温度。另外，温度计还用于测量面团的温度，将指针插入面团中，查看当前温度是否适宜酵母菌的繁殖。



烤箱垫

烤箱垫有的一次性的普通烤箱垫，也有清洗后可重复使用的硅胶烤箱垫。使用时，将其垫在烤箱内。

制作花式面包的材料与工具

下面将为您介绍制作花式面包时所要用到的材料与工具。本书中出现的材料与工具在这里都有提及。想要一次搞定所有材料，难度较大。您可以先选出您想要尝试制作的面包种类，备好需要用到的材料及工具即可。随着制作出的面包愈加纷繁多样，相信您会越来越有成就感。

材料

法式面包专用面粉

小麦粉中，有一种专门用来制作法式面包的面粉。这种面粉多用于制作法式长棍面包。



面包制作专用米粉

大米碾碎后制成米粉。与小麦粉不同，用米粉制作出来的面包口感更加绵密。



全麦粉

将整粒小麦（包含表皮和胚芽）碾碎磨成的面粉。可用于制作口感厚厚的面包。



黑麦粉

将黑麦碾碎磨成的面粉，含有丰富的纤维素。用黑麦制作出的面包别具风味，质朴自然。

