

ALL ABOUT BREAD

亚麻籽三明治面包 糖浆三明治面包 黑豆油芝麻面包 南瓜面包 乳酪全麦面包 意大利香草橄榄味面包 意大利简氏面包
英式基础面包 全麦犹太面包 甜燕麦片面包 纯麦燕麦片面包 黑卷面包 糖浆多籽面包 发芽全麦枫树面包 乳酪甜面包
纯麦三明治面包 金色燕麦片面包 奶油干酪核桃葡萄干面包 发芽全麦燕麦片面包 意大利黑色橄榄面包 法国长棍面包

从基础教起的面包烘焙教科书

面包工坊

ALL ABOUT BREAD

| 李成实◎编著 金成林◎译 |

没有理论作为基础的食谱绝对不是好食谱！

用小麦制作，散发出天然食材味道的，
妈妈式的健康面包烘焙食谱。

图书在版编目 (CIP) 数据

面包工坊 / (韩) 李成实编著 ; 金成林译. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 4
ISBN 978-7-5384-6571-6

I. ①面… II. ①李… ②金… III. ①面包—制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第065674号

吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2012-3888
All About Bread by Lee Seong Sil 李成实
Copyright ©2010 Lee Seong Sil 李成实
All rights reserved.
Simplified Chinese Copyright © 201x by Jilin Science & Technology Publishing House
Simplified Chinese language edition arranged with RH KOREA CO.LTD(Random House Korea INC).
through Eric Yang Agency Inc.

面包工坊

MIANBAO GONGFANG

编 著 (韩)李成实
出 版 人 李 梁
责任编辑 张伟泽
翻 译 金成林
助理翻译 霍光宇 孙 博 姜宇航 金鹏儒
封面设计 南关区涂图设计工作室
技术插图 南关区涂图设计工作室
开 本 889mm×1194mm 1/16
字 数 320千字
印 张 17
印 数 1--4000册
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

出版发行 吉林科学技术出版社
实 名 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85679177
邮购部电话 0431-86037579
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6571-6
定 价 59.90元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录Contents

自序——让我们每天一起用自己的双手制作出健康的面包吧

Part 1

家庭烘焙 基本功

做好面包的秘诀	10
一次发酵的重要性	11
制作面团	15
面团的使用	17
在面包模具上计算面团的量	18
调整湿度的魔术师棉布	20
烤箱和烤箱温度计	21
保持原料固有的特质	22
具有柔性的面粉	23
面包必不可少的元素——水	25
具有生命体的酵母	26
控制面包味道的盐	29
天然的甜味调料	31
面团的润滑剂——油脂	33
面包的营养补充剂——乳制品	35
含有高营养的谷物和种子	36

Part 2

基础面包

Basic Bread

基础面包基本食谱白面包	40
葡萄干面包	46
黑芝麻三明治面包	48
枫树面包	50
酪乳全麦面包	52
蓝莓面包	54
牛奶面包	56
全麦面包	58
传统三明治面包	60
核桃面包	62
亚麻籽糖浆面包	64
黑豆油芝麻面包	66
南瓜面包	68
糖浆三明治面包	70
蜂蜜面包	72
奶油面包	74
中筋面粉面包	76
燕麦片面包	78
亚麻籽三明治面包	80
松饼面包	82

Part 3

全麦面包

Whole Wheat Bread

全麦面包基本食谱 纯麦面包	86
纯麦三明治面包	92
金色燕麦片面包	94
南瓜全麦面包	96
麦麸面包	98
酪乳甜面包	100
酪乳麦片甜面包	102
三料全麦面包	104
英式基础面包	106
全麦犹太面包	108
甜燕麦片面包	110
纯麦燕麦片面包	112
黑卷面包	114
糖浆多籽面包	116
发芽全麦枫树面包	118
发芽全麦燕麦片面包	120
柔软三明治面包	122
核桃圆面包	124
奶油干酪核桃仁葡萄干面包	126
亚麻籽早餐面包卷	128

Part 4

制作简单的面包

Simple Bread

制作简单的基础面包食谱——旅游时非常方便 法式长棍面包	132
斯卡利面包	138
意大利脆皮面包	140
法式核桃长棍面包	144
意大利乡村面包	146
法国乡村面包	148
制作简单的基础面包食谱——有利于减轻压力 豆奶乡村面包	150
法国长棍面包	152
意大利简式面包	154
意大利香草橄榄味面包	156
意大利黑色橄榄面包	158
亚麻籽全麦面包	160
制作简单的基础面包食谱——各款硬面包圈 基础面包圈	163
肉桂葡萄干硬面包圈	163
制作简单的基础面包食谱——各款软面包圈 黑芝麻面包圈	167
全麦面包圈	167

Part 5

免揉款面包

No-Knead Bread

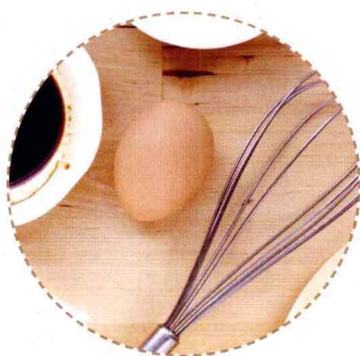
免揉款面包基本食谱 免揉面包	172
乡村面包	176
乡村简式全麦面包	178
乡村芝麻面包	180
纯麦简式面包	182
意大利香草橄榄味面包	184
比萨	186
干果燕麦片面包	188
燕麦片面包	190
圆早餐面包	192
肉桂核桃旋转式面包	194

Part 6

甜面包

Sweet Bread

甜面包基本食谱 多款甜面包	198
甜红豆面包	202
熏肉洋葱面包	204
酥面包	206
香肠干酪面包	208
蔬菜卷面包	210
摩卡曲奇面包	212
栗子酥面包	214
香肠面包	216
肉桂卷面包	218



Part 7

速成面包

Quick Bread

速成面包基本食谱 简式松饼	222
香蕉巧克力松饼	226
肉桂坚果松饼	228
巧克力松饼	230
巧克力片松饼	232
香蕉坚果面包	234
速成面包基本食谱 简式肉桂面包	236
巧克力面包	238
巧克力椰子肉面包	240
家庭式香精	242

Part 8

三明治

Sandwich

总汇三明治	246
土豆沙拉早餐三明治	248
蘑菇洋葱三明治	250
意大利烧蘑菇橄榄味三明治	252
意大利金枪鱼橄榄味三明治	253
熏肉辣椒三明治	254
街头吐司	256
鲜吐司	258
法国长棍式比萨	260
比萨吐司	261
热狗全麦三明治	262
热狗	263
熏火腿鸡蛋三明治	264
法国长棍式三明治	266
家庭式汉堡	268

从基础教起的面包烘焙教科书

面包工坊

ALL ABOUT BREAD

ALL ABOUT BREAD

| 李成实 编著 金成林 译 |

尚百味
Delicious Shao

 吉林出版集团 |  吉林科学技术出版社

自序

10年前，我的小儿子开始蹒跚学步的时候出现了轻微的过敏症状，于是我就变成了性格有些特别的妈妈。因为我儿子特别喜欢吃面包，所以我开始自己制作面包和蛋糕，之后我每天关注烘焙方面的各种信息。

在成为家庭烘焙博客成员期间，我无意识地按照买来吃的面包和蛋糕的样式制作起来，但对于如何亲手制作的方法问题感到很迷茫。尽管我尽量使自己搭配的材料有更好的口感和味道，但我有过敏体质的孩子还是不能食用。我多么希望能制作出款式多样、样式漂亮、材料搭配合理的面包和蛋糕啊！我突然醒悟，制作出完美的面包和蛋糕绝对不

是一件容易的事情，它需要花费大量的时间进行总结。

烘焙真是科学理论和系统实践相结合的产物。材料、剂量和制作方法不同，做出的面包和蛋糕的名字、味道和款式也不同。

在韩国国内，把烘焙和家庭工具紧密结合的烘焙专家并不多。在网络上，家庭烘焙爱好者把自己的制作技巧和出现的错误传到博客上互相交流，或作为初学者来探讨，或作为专家传授经验与技巧。我就是这样学习烘焙的，我边学习边操作，这样坚持下来，制作技术不断熟练起来。我认为只要坚持不懈地学习和总结，大家也一定会成功的。

让我们每天一起用自己的双手 烘焙出健康的面包吧

我深感自己在家庭烘焙方面还存在很多不足，但我把成功的经验和感悟在这里写了下来。我想我在青少年时期如果能这样努力学习，我将能进入世界上任何一所知名大学。我用大量的时间总结操作的成功经验与失败，以此为基础写成了这本书，希望能够让家庭烘焙爱好者减少操作错误和节省制作时间。

我认为，面包真的是一款应好好制作的面食，同时在制作过程中一定按照多年来大量专家总结出来的理论和方法进行操作，这才是制作面包的捷径，没有理论作为基础的食谱绝对不是好的食谱。

希望我能用真诚的心教给读者如何制作面包，

让健康的面包成为他们日常的食粮。

在这段时间内，我把全部身心都投入到这本书的写作中，我在此向我的两个儿子和丈夫表示歉意，同时也向我的妈妈表示感谢。

希望读这本书的人们与爱同在。

烘焙设计师

李成实



目录Contents

自序——让我们每天一起用自己的双手制作出健康的面包吧

Part 1

家庭烘焙 基本功

做好面包的秘诀	10
一次发酵的重要性	11
制作面团	15
面团的使用	17
在面包模具上计算面团的量	18
调整湿度的魔术师棉布	20
烤箱和烤箱温度计	21
保持原料固有的特质	22
具有柔性的面粉	23
面包必不可少的元素——水	25
具有生命体的酵母	26
控制面包味道的盐	29
天然的甜味调料	31
面团的润滑剂——油脂	33
面包的营养补充剂——乳制品	35
含有高营养的谷物和种子	36

Part 2

基础面包

Basic Bread

基础面包基本食谱白面包	40
葡萄干面包	46
黑芝麻三明治面包	48
枫树面包	50
酪乳全麦面包	52
蓝莓面包	54
牛奶面包	56
全麦面包	58
传统三明治面包	60
核桃面包	62
亚麻籽糖浆面包	64
黑豆油芝麻面包	66
南瓜面包	68
糖浆三明治面包	70
蜂蜜面包	72
奶油面包	74
中筋面粉面包	76
燕麦片面包	78
亚麻籽三明治面包	80
松饼面包	82

Part 3

全麦面包

Whole Wheat Bread

全麦面包基本食谱 纯麦面包	86
纯麦三明治面包	92
金色燕麦片面包	94
南瓜全麦面包	96
麦麸面包	98
酪乳甜面包	100
酪乳麦片甜面包	102
三料全麦面包	104
英式基础面包	106
全麦犹太面包	108
甜燕麦片面包	110
纯麦燕麦片面包	112
黑卷面包	114
糖浆多籽面包	116
发芽全麦枫树面包	118
发芽全麦燕麦片面包	120
柔软三明治面包	122
核桃圆面包	124
奶油干酪核桃仁葡萄干面包	126
亚麻籽早餐面包卷	128

Part 4

制作简单的面包

Simple Bread

制作简单的基础面包食谱——旅游时非常方便 法式长棍面包	132
斯卡利面包	138
意大利脆皮面包	140
法式核桃长棍面包	144
意大利乡村面包	146
法国乡村面包	148
制作简单的基础面包食谱——有利于减轻压力 豆奶乡村面包	150
法国长棍面包	152
意大利简式面包	154
意大利香草橄榄味面包	156
意大利黑色橄榄面包	158
亚麻籽全麦面包	160
制作简单的基础面包食谱——各款硬面包圈 基础面包圈	163
肉桂葡萄干硬面包圈	163
制作简单的基础面包食谱——各款软面包圈 黑芝麻面包圈	167
全麦面包圈	167

Part 5

免揉款面包

No-Knead Bread

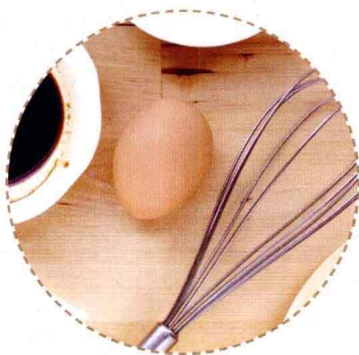
免揉款面包基本食谱 免揉面包	172
乡村面包	176
乡村简式全麦面包	178
乡村芝麻面包	180
纯麦简式面包	182
意大利香草橄榄味面包	184
比萨	186
干果燕麦片面包	188
燕麦片面包	190
圆早餐面包	192
肉桂核桃旋转式面包	194

Part 6

甜面包

Sweet Bread

甜面包基本食谱 多款甜面包	198
甜红豆面包	202
熏肉洋葱面包	204
酥面包	206
香肠干酪面包	208
蔬菜卷面包	210
摩卡曲奇面包	212
栗子酥面包	214
香肠面包	216
肉桂卷面包	218



Part 7

速成面包

Quick Bread

速成面包基本食谱 简式松饼	222
香蕉巧克力松饼	226
肉桂坚果松饼	228
巧克力松饼	230
巧克力片松饼	232
香蕉坚果面包	234
速成面包基本食谱 简式肉桂面包	236
巧克力面包	238
巧克力椰子肉面包	240
家庭式香精	242

Part 8

三明治

Sandwich

总汇三明治	246
土豆沙拉早餐三明治	248
蘑菇洋葱三明治	250
意大利烧蘑菇橄榄味三明治	252
意大利金枪鱼橄榄味三明治	253
熏肉辣椒三明治	254
街头吐司	256
鲜吐司	258
法国长棍式比萨	260
比萨吐司	261
热狗全麦三明治	262
热狗	263
熏火腿鸡蛋三明治	264
法国长棍式三明治	266
家庭式汉堡	268



part 1

家庭烘焙

基本功



我在制作面包过程中有很多疑问，如“怎么做才能制作出那样的面包呢？”之后我就这样简单明了地为自己辩解“做好面包要熟能生巧”。

我每天都紧锣密鼓地制作面包，这样我就能熟练地制作出质量很高的面包。在这期间，我记不清有多少次把浪费了的面粉扔进垃圾桶里。我头脑中一次次出现我制作面包一直到凌晨的记忆。我经历了很多次操作失败的伤心，但经过不断总结后就制作出了一款款味道香甜和款式漂亮的面包。这些都是我从多次失败教训中总结出来的秘诀，我希望大家能熟练掌握我所介绍的每款面包中制作的细节，这些细节就是我的成功秘诀。



面团发酵膨胀后，形成面筋的状态

一次发酵的重要性

把所有材料放在一起进行搅拌后，放在适当的温度和湿度环境中，面团能膨胀到原来的2倍或3倍，这就是一次发酵。一次发酵在80%程度上决定了制作出的面包的款式、味道和风味，所以说一次发酵是非常重要的操作步骤。在制作面包时失败的主要原因就是发酵问题，所谓发酵问题就是发酵不足或过度。

如果使用发酵不足的面团，那么面团在烘烤时就不易膨胀，从而导致体积过小和扁平，或面团内部塌陷，这样制作出的面包像石头一样坚硬。如果使用发酵过度的面团，那么制作出的面包就会有酒味和酸味，这样只能吃到过于老化的面包。

在发酵过程中，最重要的是要掌握好温度和时间。随着面团温度的升高，发酵速度会加快。所以，发酵时不仅要掌握好面团的温度，也要使面团内的干酵母在适当的时间内活动，这是一次发酵时重要的知识点。换句话说，掌握了发酵温度和时间之间的关系就可以轻松地解决制作面包失败的问题。

