

看视频！轻松学做 蓝带面包

甘智荣◎编著

烹饪大师的小窍门，法式面包在家轻松做

[叮～幸福的声音]

81款蓝带面包

7大面包种类

二维码同步视频

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

作者简介



甘智荣

中国烹饪大师，从事烹饪工作多年。精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。

常年开设家常菜、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训及远程教学课程，受到众多厨艺爱好者的喜爱。从事烹饪工作二十多年来，曾获国际食品餐饮博览会大厨奖、环球厨神国际挑战赛银奖等荣誉。

看视频！轻松学做 蓝带面包

甘智荣◎编著

烹饪大师的小窍门，法式面包在家轻松做



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目（CIP）数据

看视频！轻松学做蓝带面包 / 甘智荣编著. —广州：
广东人民出版社，2018.5

ISBN 978-7-218-12225-0

I. ①看… II. ①甘… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第271138号

Kan Shipin! Qingsong Xuezuo Landai Mianbao

看视频！轻松学做蓝带面包

甘智荣 编著

 版权所有 翻印必究

出版人：肖风华

责任编辑：严耀峰 李辉华

封面设计：青葫芦

摄影摄像：深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑：深圳市金版文化发展股份有限公司

责任技编：周杰

出版发行：广东人民出版社

地址：广州市大沙头四马路10号（邮政编码：510102）

电话：（020）83798714（总编室）

传真：（020）83780199

网址：<http://www.gdpph.com>

印刷：福州凯达印务有限公司

开本：710毫米×1000毫米 1/16

印张：13 字数：150千

版次：2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

定价：39.80元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-83040176）联系调换。

售书热线：020-83780685

Preface 前言

烘焙的流行像一阵风一样刮遍全球，越来越多的人已经不单单满足于面包店里现成的美味，而是想亲手做出美味的面包给自己和家人品尝。面包出炉，闻着满屋的飘香，看到亲朋好友品尝过后赞叹的笑容，无比满足又幸福的甜美感觉在心里蔓延。为了将亲手做烘焙的幸福带给更多的人，我们特地编了这本《看视频！轻松学做蓝带面包》。

“蓝带”的名称可以追溯到1578年，当时的法国国王亨利三世编组了精英骑士团，并授予每位骑士一个系着蓝带的十字勋章，也就是现在的“蓝带”标志。这些骑士以美食家闻名，专门为宫廷庆典准备美味佳肴。“蓝带”也由此成为卓越厨艺的象征。本书以“蓝带”为名，是希望每位读者都能通过学习这本书，做出烘焙大师专属的美味面包，为您和家人带去烘焙的乐趣和幸福的美味。

首先，本书向读者初步展示了面包的世界，包括基本的烘焙工具、常用的烘焙原料等。其次，介绍了81款面包的制作，涵盖了简易面包、吐司面包、调理面包、花式面包、欧式面包、丹麦面包，以及天然酵母面包等七大类面包。每款面包的烘焙都采用图文并茂的形式，不仅有详细的制作步骤，更配有关键的步骤图，循序渐进地让初学者就能轻易学会，而烘焙技艺已经很高的读者也可以反复揣摩其中关键点，让自己的技艺更上一层楼。

本书有一个最显著的特色，就是利用现如今最流行的二维码元素，将面包的制作与动态视频紧密结合，巧妙分解每一种面包的制作方法，让大师手把手教您做面包，大大提高烘焙的成功率，既是初学者入门的宝典，也是专业人士学习更多面包制作技艺的经典。

如果您是一位美食爱好者，如果面包是您餐桌上不可或缺的，如果您享受亲手做烘焙的过程，如果您想通过亲手做面包将爱意传达给家人，那就从这本书开始，走上幸福的烘焙之路吧！用自己一双巧手，对着本书边学边做，或干脆拿起手机扫描二维码，跟着视频来制作，您会发现，原来烘焙也可以这么简单！

Contents 目录



Part 1 面包基础

烘焙工具 010

- 011 烤箱
- 011 搅拌器
- 011 电动搅拌器
- 011 电子秤
- 011 面粉筛
- 011 刮板
- 011 烘焙纸
- 011 齿形面包刀
- 011 吐司模具
- 011 比萨盘

常用酱料 014

- 014 日式乳酪酱
- 014 巧克力酱
- 015 柠檬酱
- 015 番茄酱

汤种面团制作 018

面包的制作原理 020

烘焙原料 012

- 013 高筋面粉
- 013 低筋面粉
- 013 全麦面粉
- 013 细砂糖
- 013 黄油
- 013 鸡蛋
- 013 葡萄干
- 013 杏仁
- 013 核桃仁
- 013 红豆

馅料制作 016

- 016 奶油核桃馅
- 016 紫薯馅
- 017 椰蓉馅
- 017 乳酪馅

丹麦面团制作 019

面包的保存 021

Part 2 简易面包

- 024 全麦面包
- 025 杂粮包
- 026 早餐包
- 028 牛角包
- 030 法式面包
- 032 奶酥面包
- 034 全麦餐包
- 036 法棍面包
- 037 亚麻籽方包
- 038 沙拉包
- 040 奶香桃心包

Part 3 吐司面包

- 044 白吐司
- 045 芝士吐司
- 046 豆沙吐司
- 048 蜂蜜吐司
- 050 丹麦吐司
- 052 全麦吐司
- 054 蜜红豆吐司
- 056 红豆全麦吐司
- 058 燕麦红豆吐司
- 060 全麦红枣吐司
- 061 葡萄干炼乳吐司
- 062 鸡蛋吐司
- 064 南瓜吐司
- 066 紫薯吐司
- 068 椰香吐司





Part 4 调理面包

- 072 汉堡包
- 074 肉松包
- 077 火腿玉米卷
- 080 火腿面包
- 082 腊肠肉松包
- 084 墨鱼面包
- 086 香葱芝士面包
- 088 菠菜培根芝士卷
- 090 杂蔬火腿芝士卷
- 092 肉松墨西哥
- 094 红豆包
- 096 红豆面包条
- 099 香草黄油法包



Part 5 花式面包

- 102 雪花面包
- 105 吉士面包
- 108 辫子面包
- 110 蘑菇面包
- 112 辣椒面包
- 114 核桃柳叶包
- 116 鼻烟壶面包
- 118 黑森林面包
- 121 爆酱面包
- 124 莲蓉餐包
- 127 咖啡奶香包
- 129 哈雷面包

Part 6 欧式面包

- 134 意大利面包棒
- 136 凯萨面包
- 138 拖鞋面包
- 140 乡村面包
- 142 布里欧修
- 144 德式裸麦面包
- 146 德式小餐包
- 148 咕咕霍夫
- 150 意大利比萨
- 152 奥尔良风味比萨
- 154 鲜蔬虾仁比萨
- 156 火腿鲜菇比萨

Part 7 丹麦面包

- 160 丹麦牛角包
- 162 丹麦羊角面包
- 164 丹麦红豆面包
- 166 肉松起酥面包
- 168 杏仁起酥面包
- 171 丹麦腊肠面包
- 174 丹麦果仁包
- 176 丹麦苹果面包
- 178 丹麦樱桃面包
- 180 丹麦菠萝面包
- 182 火腿可颂
- 185 芝麻可颂

Part 8 天然酵母面包

- 190 天然酵母
- 192 天然酵母原味贝果
- 194 天然酵母鲜蔬面包
- 196 天然酵母卡仕达酱面包
- 198 天然酵母蜂蜜面包
- 200 天然酵母果仁卷

202 经典面包一览表







Part 1

面包基础

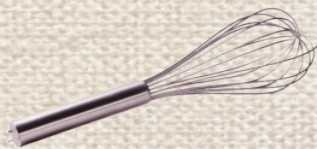
面包是我们日常生活中经常接触的食品，对于喜欢自己在家做面包的人来说，如何将面包做得尽善尽美、有滋有味是一直所追求的。本章主要为大家介绍制作面包的基本工具、基本材料、和面方法以及一些不同种类面包的制作过程等内容，让您能够更好地做出不同风味的面包。

烘焙工具

1 烤箱



2 搅拌器



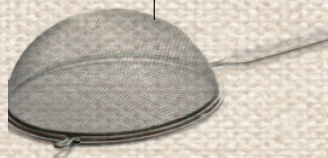
3 电动搅拌器



4 电子秤



5 面粉筛



6 刮板



7 烘焙纸



8 齿形面包刀



9 吐司模具



10 比萨盘



1 烤箱

烤箱在家庭中使用时一般都用来烤制一些饼干、点心和面包等食物。它是一种密封的电器，同时也具备烘干的作用。一般的烤箱能够调节上下火温度以及烘焙时间，也有些迷你烤箱没有上下火之分。

3 电动搅拌器

电动搅拌器包含一个电机身，配有打蛋头和搅面棒两种搅拌头。电动搅拌器可以使搅拌工作更加快速，材料搅拌得更加均匀。搅拌器虽然可以打发蛋白和奶油，却没有电动搅拌器来得快速简便。

5 面粉筛

面粉筛一般都是不锈钢制成，用来过滤面粉的烘焙工具，面粉筛底部都是漏网状的，一般做蛋糕或饼类时会用到。用面粉筛筛选过后的面粉制作出来的面包或蛋糕，口感更细腻。

7 烘焙纸

烘焙纸是一种耐高温的纸，主要用于烤箱内烘烤食物时垫在底部，能够防止食物粘在模具上导致清洗困难。其好处是能保证食品干净卫生，在制作饼干时尤为适用。

9 吐司模具

吐司模具，顾名思义便是做吐司所需要的模具，主要作用是帮助吐司成形。除了在烤箱中使用，吐司模具也可以放在某些面包机桶内烘烤吐司。生活中我们可以选择金色的不粘吐司模具，方便我们的烘烤。

2 搅拌器

搅拌器是制作西点时必不可少的烘焙工具之一，可以用于打发蛋白、黄油等，制作一些简易小蛋糕，但使用时费时费力。此外，搅拌器打发蛋白、奶油需要一定的技巧，成功率对于初学者而言较低。

4 电子秤

电子秤，又叫电子计量秤，在西点制作中用来称量各式各样的粉类（如面粉、抹茶粉等）、细砂糖等需要准确称量的材料。普通电子秤能够精确到0.1克，令烘焙更加精细。

6 刮板

刮板又称面铲板，是一块接近方形的板，常见的用塑料制成。它是制作面团后刮净盆子或面板上剩余面团的工具，也可以用来切割面团及修整面团的四边。

8 齿形面包刀

齿形面包刀的形状如同普通的厨具小刀，但是刀面带有分布整齐的齿锯。这些齿锯令面包刀更为锋利，在切面包时，能够切出十分平滑的横截面。一般用来切面包，也有一些人用来切蛋糕。

10 比萨盘

比萨盘是一种圆盘，主要用于烤制比萨，材质则有铝合金制和铁制等。它的尺寸大小不一，分别有6寸、7寸、8寸、9寸和10寸等。在选择比萨盘时，我们可以根据烤箱的大小选取合适的尺寸。

烘焙原料

1 高筋面粉



2 低筋面粉



3 全麦面粉



4 细砂糖



5 黄油



6 鸡蛋



7 葡萄干



10 红豆



8 杏仁



9 核桃仁



1 高筋面粉

高筋面粉的蛋白质含量在12.5%~13.5%，色泽偏黄，颗粒较粗，不容易结块。高筋面粉因为蛋白质含量较高，所以比较容易产生筋性，适合用来做面包。

3 全麦面粉

全麦面粉主要用来制作全麦面包和小西饼等，是指小麦粉中包含其外层的麸皮，使其内胚乳和麸皮的比例与小麦原料成分相同。比起普通面粉，全麦面粉会散发出自身独特的麦香，并且具备更高的营养价值。

5 黄油

黄油又叫乳脂、白脱油，是将牛奶中的稀奶油和脱脂乳分离后，使稀奶油成熟并经搅拌而成的。黄油一般应该置于冰箱存放。冬天的气温较低，打发黄油前应将之放在温暖的地方以便节省打发的精力与时间。

7 葡萄干

葡萄干是由葡萄加工而成的，主要产于新疆等地方。它的味道较甜，不仅可以直接食用，还可以被放在糕点中加工成食品供人品尝，比如：葡萄干方包、葡萄干饼干等。

9 核桃仁

核桃仁营养价值极高，它的口感略甜，带有浓郁的香气，是巧克力点心的最佳伴侣。烘烤前先用低温烤5分钟溢出香气，再加入面团中会更加美味。

2 低筋面粉

低筋面粉简称低粉。它的蛋白质含量在8.5%左右，色泽偏白，颗粒较细，容易结块。因为蛋白质含量较低，所以适合制作蛋糕、饼干等。选用低粉做出来的海绵蛋糕，十分松软可口。

4 细砂糖

细砂糖是经过提取和加工以后结晶颗粒较小的糖。适当食用细砂糖有利于提高机体对钙的吸收，但不宜多吃，糖尿病患者忌吃。此外，在烘焙中选择细腻的细砂糖，能够令成品更加细腻光滑。

6 鸡蛋

鸡蛋营养丰富、用途广泛，含有高质量的蛋白质，是日常生活中营养价值最高的天然食品之一。鸡蛋可使面包柔软，改善组织，增强面团的弹性。鸡蛋的蛋白经由打发过后，能够使制作出来的蛋糕蓬松。

8 杏仁

杏仁可分为甜杏仁和苦杏仁。选购时，以色泽棕黄、颗粒均匀、无臭味者为佳，青色、有干涩皱纹的为次品。在烘焙中，杏仁既可以用来充当主要的原材料，也能够起修饰作用。

10 红豆

红豆富含淀粉，是人们生活中不可或缺的高营养杂粮。红豆一定要提前几个小时泡发后再用来做面包馅料。

常用酱料



日式乳酪酱

原料 水100毫升，蛋糕油5克，糖粉50克，低筋面粉100克，奶粉10克

工具：电动搅拌器、长柄刮板各1个，玻璃碗2个

做法

1. 取一个玻璃碗，加入水和糖粉，用电动搅拌器拌匀。
2. 倒入蛋糕油、奶粉、低筋面粉，将材料稍稍拌匀。
3. 开动搅拌器快速搅拌3分钟至酱料细滑。
4. 取另一个玻璃碗和长柄刮板。
5. 用长柄刮板将拌好的酱料装入玻璃碗中即可。

☆ **Point** 加入蛋糕油后搅拌时间不宜过长，不然会产生气泡，影响成品的口感。



巧克力酱

原料 巧克力120克，奶油55克，白砂糖30克，白兰地20毫升，牛奶100毫升

工具：搅拌器、奶锅各1个

做法

1. 奶锅中倒入奶油、白兰地。
2. 加入白砂糖，用搅拌器稍稍搅拌。
3. 倒入牛奶，用小火煮至材料溶化。
4. 放入巧克力，搅拌至溶化即可。



☆ **Point** 牛奶可最后放入，以免煮制时间过长破坏其营养。



柠檬酱

原料 { 柠檬丝30克，柠檬汁30毫升，白砂糖150克，奶油60克，鸡蛋2个

工具：搅拌器、奶锅、玻璃碗各1个

做法

1. 奶锅中倒入柠檬丝，放入白砂糖，用搅拌器稍稍拌匀。
2. 倒入柠檬汁，用小火拌匀至白砂糖溶化。
3. 缓缓倒入鸡蛋，不停搅拌。
4. 加入奶油，搅拌均匀。
5. 关火后将煮好的柠檬酱装入玻璃碗即可。



☆

Point 可适量增加白砂糖用量，以中和柠檬的酸味。



番茄酱

原料 { 西红柿丁80克，白砂糖30克

工具：搅拌器、奶锅、玻璃碗各1个

做法

1. 奶锅中倒入西红柿丁，用小火煮至其微微出汁。
2. 放入白砂糖。
3. 用搅拌器搅碎至酱汁浓稠。
4. 关火后将煮好的番茄酱装入玻璃碗即可。



☆

Point 口味喜好偏酸的话，可以适量挤入柠檬汁。