
凤凰生活
PHOENIX LIFE
新浪美食博客浏览量超过400,000,000次
新浪微博粉丝量高达2,242,762人
烘焙女王
YOYO的私藏手札
——103道手作面包
孙晓鹏(YOYO) 著
质感柔软，瞬时有劲
芳香松软的发酵秘诀
让你轻松烘焙自家口味的面包
揉面、发酵
造型、烘焙
103道手作面包
看这本
保证不失败
看书扫这里
和阅读方式：
编辑短信烘焙女王YOYO的私藏手札发送至10658080
手机也能随时随地阅读本书
江苏凤凰科学技术出版社

烘焙女王YOYO的私藏手札——103道手作面包

孙晓鹏　著

江苏凤凰科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

烘焙女王YOYO的私藏手札:103道手作面包/孙晓鹏著.--南京:江苏凤凰科学技术出版社,2015.7

ISBN　978-7-5537-3962-5

Ⅰ．①烘… Ⅱ．①孙… Ⅲ．①面包-制作 Ⅳ．① TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第265415号

烘焙女王YOYO的私藏手札——103道手作面包

著　　者　孙晓鹏(YOYO)

策　　划　祝萍　冼惠仪

责任编辑　樊　明　陈　艺

责任校对　郝慧华

责任监制　曹叶平　周雅婷

出版发行　凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址　南京市湖南路1号A楼,邮编:210009

出版社网址　http://www.pspress.cn

经　　销　凤凰出版传媒股份有限公司

印　　刷　深圳市皇泰印刷有限公司

开　　本　710mm×1000mm　1/16

印　　张　16.5

字　　数　140千字

版　　次　2015年7月第1版

印　　次　2015年7月第1次印刷

印准书号　ISBN　978-7-5537-3962-5

定　　价　42.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目　录

扉页
版权信息
序
从认识面包制作基本知识开始
　　一 从材料开始讲究
　　二 不可或缺的实用工具
　　三 面包制作的基本流程
　　四 面包制作过程中的制作要点
　　五 面包制作的常见问题
Part 1 天然欧包 为健康加分
　　爱笑的面包 蜘蛛网欧包
　　香气十足，满是回味 芝士纺锤包
　　冰箱也需要打扫 香橙大欧包
　　很适合在周末做 外酥内软的欧包
　　最简单的自制面包 燕麦乡村面包
　　在烘焙中放松 燕麦欧包
　　自然最美好 自然开裂的黑巧克力欧包
　　减肥者也可以大胆尝试 黑芝麻欧包
　　把最好的给最爱的人 喷喷香的乡村面包
　　致命的诱惑 百分百桑葚果肉欧式面包
　　健康又调剂口味 黑米杂粮面包
　　享"瘦"美食 减脂芹菜欧包
　　孩子们喜欢的"老鼠" 酸奶老鼠欧包
Part 2 百变吐司 激发味蕾的火花
　　安心又美味 纯牛奶吐司

超弹超柔软超好吃 汤种大黄蜂吐司
总有一种适合你 双色辫子吐司
如同炸药包一样巨大 全麦主食大吐司
你不是超人 巧克力大吐司
非常适合上班族 培根大吐司
放浪的大脑壳 卷毛吐司
口感清爽柔软 绿茶梅子大吐司
新鲜的口感 咖啡牛奶双卷大吐司
减肥佳品 红薯大吐司
健康柔软的好面包 瓜子奶香吐司
超香超绵软 蛋黄大吐司
紫色情结 蓝莓中种吐司
柔软绵密的口感 蛋黄芝士大吐司
柔软如同在云端 1kg汤种大吐司
超简单 YOYO吐司
心太软 自制中种纯奶吐司
冬季里的美味 冬季快速吐司
无力抵抗扭纹诱惑 巧克力扭纹吐司
揣上吐司去上班 蓝莓吐司
柔软而有弹性 超级柔软的汤种吐司
由内到外保持年轻 巴西莓吐司
金黄诱人 超弹中种吐司
像蛋糕的小吐司 黄金芝士小吐司
甜味中带有酱肉的咸香 美味酱肉吐司
Part 3 便捷三文治 和朋友分享创意的美味
温暖的圣诞早餐 鱼子酱橄榄三文治
营养快餐 五彩火腿三文治
搭配热饮更美味 鸡香芝士三文治

阳光早餐 多维健康三文治
创意下的美味 多谷盐水肉三文治
温馨圣诞早餐 花样三文治
Part 4 松脆法棍面包 内柔外刚，越嚼越香
自制面包是一种态度 全麦柠檬香法棍面包
美味与欢愉 红薯法棍面包
乐享野餐的美味 经典法棍面包
自制的美味 杏子酱法棍面包
淡雅美丽 槐花法棍面包
口口留香 酥脆法棍面包
质朴而奔放 质朴法棍面包
Part 5 香气四溢比萨 无法抵挡的诱惑
这样做比萨更美味 正宗马苏里拉芝士比萨
总能带来惊喜 夏威夷鲜虾比萨
千丝万缕的满足感 萨拉米比萨
Part 6 百变调理面包 处处真滋味
枣香浓郁 枣泥小花面包
以各种理由消耗赤小豆 蜜豆桂花王冠面包
超能量后备轮胎 肉松咕咕霍夫面包
妖娆的苋菜 槐花棍子面包
像博尔特一样不容迟疑 洋葱土豆面包
揣上早餐去上班 火腿甜玉米粒面包
香喷喷的早餐包 火腿番茄酱面包
大大的甜蜜 巧克力夹馅咕咕霍夫面包
好吃极了 奶油芝士夹馅面包
馅多味足 自制肉松面包
超级柔软香甜的口感 汤种黑芝麻枣泥小面包
感受夏季 丹麦豆沙小面包

比汤种面包还柔软 超绵肉松面包
DIY的健康 松软肉松面包
非典型松软 草莓果酱小面包
益智美食 核桃花生芝麻面包条
夏季里的凉意 绿茶桂花红豆面包
香蕉花冠面包
百分百的新鲜、健康 橄榄枝全麦面包
Part 7 多元甜味面包 一点点甜蜜，一点点回味
既可爱又美味 小雪球面包
阅读如砌砖 芝士蛋黄小球包
细腻又甜蜜 巧克力蛋糕面包
经典口味 巧克力奶油麻花面包
回归到最初 简单的汉堡坯
芝士飘香 淡奶油芝士面包
剩米粥变身 松软大面包
换一种思路做面包 爆米花面包
碎掉渣儿的饼干新用 超弹圆酥面包
好吃乐翻天 GRISSINI面包条
自制健康的小餐包 蜂蜜小面包
神奇的老面团 淡奶油麻花面包
100%纯奶芝士面包养成记 奶香芝士面包
好吃得不得了 柠香芝士面包
绊倒玛利奥 超弹蘑菇包
芬芳松软 草莓辫子面包
大漠翻腾扬白沙 黑欧面包开口笑
谁的面包有我牛 红薯牛角包
从早餐出发 蛋黄包
口感湿软 高水分杯子面包

清新的柠檬香 柠香圆弹面包
小朋友的至爱 毛毛虫热狗面包
香气的层次感 咖啡酒香面包
美肤佳品 红薯大面包
专为女性享用 健康豆浆面包
爱美女性的最爱 木瓜手工面包
低脂、低热量 经典啤酒面包
享受咖啡香 咖啡网纹面包
圣诞快乐 圣诞史多伦面包
维也纳传世美食 坚韧的贝果
附录 美味果酱 面包的最佳伴侣
蓝莓香蕉果酱
草莓酱
杏酱
李子酱

序

大约在公元前3000年，古埃及人最先掌握了制作发酵面包的技术。最初的发酵方法可能是偶然发现的：和好的面团在温暖处放久了，受到空气中酵母菌的侵入，导致发酵、膨胀、变酸，再经烤制便得到了远比“烤饼”松软的一种新面食，这便是世界上最早的面包。在古埃及，“面包”这个词的意思是“生命”，可见其重要性。

面包是面粉、水和酵母的神奇组合。面团加入酵母之后，马上拥有了令人惊喜的活力，这个过程就是发酵。酵母赋予了面包活力，它让面团生长、膨胀，赋予面包质地和味道。我虽然做面包已经有很多年了，但是每次看到面团由小小的一团膨胀成大大的一团，我都会很兴奋，还有什么比见证酵母由沉睡到唤醒的时刻来得过瘾呢？

如果有一阵子没有烘焙面包了，我会有一种失落感，可以这么说，面包已经成为我的一种生活方式。有人制作面包是为了发泄，尤其是在和面的时候，这确实是一种很好的释放压力的方式；有人在烘焙面包的时候会欣喜若狂，整个过程都很愉悦。不管是哪一种方式，在面包出炉的那一刻，都能让你心满意足。这种烘焙的满足感，我非常的享受，也愿意用更多的时间去烘焙更多的新意。

面包的魅力在于，它不需要过多的装饰或者附加的元素。经过较少人工处理或加工的面包，其口感反而出众。选择好的原料至关重要，天然健康的原料，可以赋予面包更多的营养。建议新手从传统的面包做起，找一个自己喜欢的面包配方，尝试不同的面粉和配料，按自己喜欢的方式和面，最终变成你自己的配方，那就成功了。和朋友、家人分享你的烘焙成果和喜悦吧！这是一件很棒且值得骄傲的事

情。不久的将来，把你的个性和新意揉入面团中，相信会有一款真正属于你自己的面包。

面包代表了温暖、美好和舒适，全心全意地烘焙，它将改变你的生活，并和家人、朋友分享这份快乐。面包的神秘如同人生，不断变化而又存在太多变数，也许我们不能完全掌控它，仔细想想，人生不就是常常充满惊喜与变化吗？

现在，就从这本书开始我们神秘的面包之旅吧！

YOYO

User's Guide 阅读导航



名称
面包名称介绍

面包新语
制作面包的感悟、心得、实用技巧以及味蕾体验

原料
制作面包的原材料及用量

制作方法
制作面包的详细步骤

面包成品图
每款面包均配有诱人高清大图，挑逗读者味蕾

制作步骤图
制作面包的高清步骤图解

步骤图序号
制作面包的步骤图序号

制作面包的 Tips
讲解面包制作的关键要点



从认识面包制作基本知识开始

一　从材料开始讲究



泡打粉

泡打粉是一种复合疏松剂，又称发泡粉和发酵粉，主要用作面制食品的快速疏松剂。泡打粉在接触水分、酸性及碱性粉末的同时溶于

水中而起反应，有一部分会释放出二氧化碳，而且，在烘焙加热的过程中，会释放出更多的气体，这些气体会使成品达到膨胀及松软的效果。但是，过量的使用反而会使成品组织粗糙，影响其风味甚至外观。



盐

在大多数烘焙食品中，盐是一种最重要的调味料，适量的盐可增进原料特有的风味。盐在面团中可以增进面团的韧性和弹性，还可以改良发酵品表皮的颜色，降低面糊的焦化度。



鲜奶油

植物奶油和淡奶油都可以叫做鲜奶油。

植物奶油是以植物油脂氢化棕榈油、椰子油等为主要原料，加入水、甜味剂、乳化剂、增稠稳定剂、香精、色素等其配料加工而成。具有易打发、优良的稳定性等特点。

淡奶油一般都指可以打发裱花用的动物奶油，打发成固体状后就是蛋糕上面装饰的奶油了。淡奶油相对于植物奶油更健康，因为没有加糖，所以称之为淡奶油。



面粉

1.高筋面粉。是制作面包的主力军。因为它的蛋白质含量比较高，揉面团的过程中产生的面筋能形成面包独特的嚼劲和口感。



2.低筋面粉。蛋白质含量比较低，适合制作蛋糕、饼干等。在制作面包时添加适量的低筋面粉，可以调整面团的筋度，使形成的面筋变软。

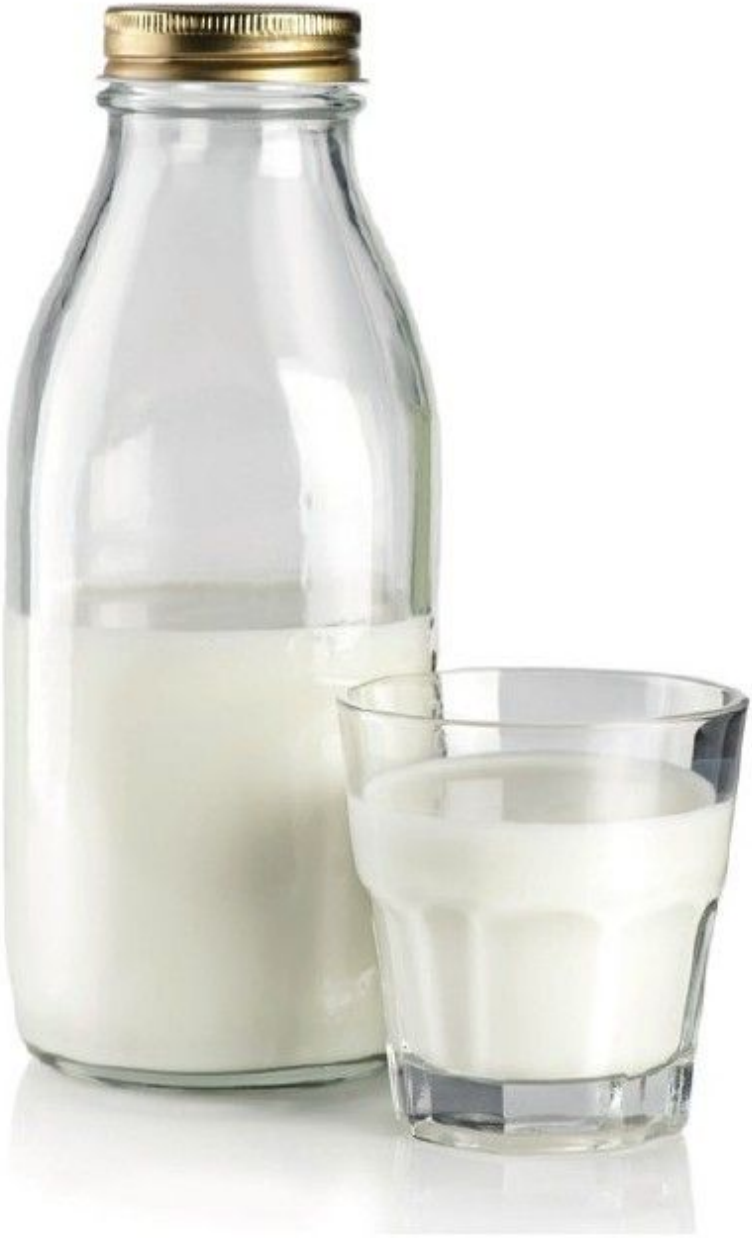


3.全麦面粉。由整粒小麦研磨而成，麦香味浓郁，含有胚芽麸皮。常用来制作全麦面包及饼干，但全麦面粉口感比一般面粉粗糙。



乳品

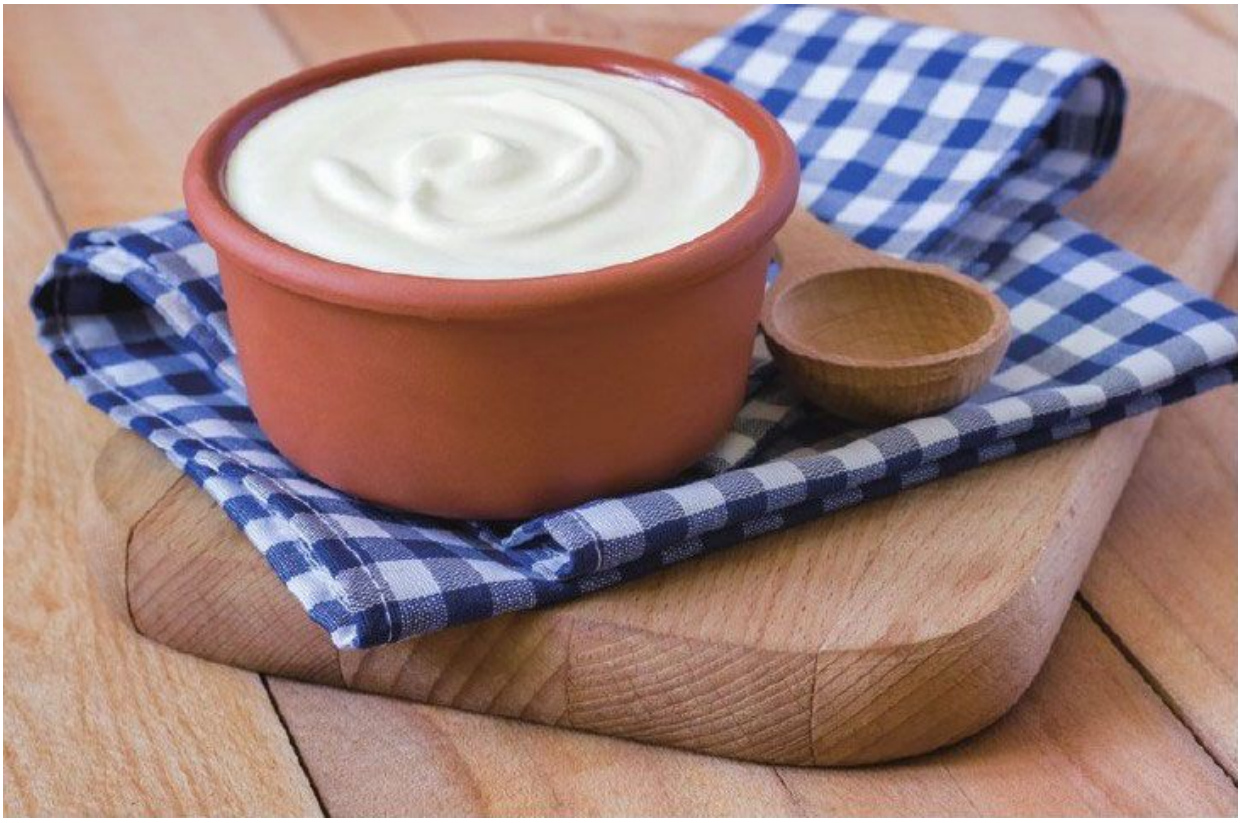
1.炼乳。浓缩奶的一种，是一种将鲜乳经真空浓缩或用其他方法去除大部分水分，浓缩至原体积25%～40%的乳制品。



2.牛奶。可用鲜奶或利用奶粉冲泡还原为牛奶使用，亦可将蒸发奶水兑水后代替使用，三者之中仍以鲜奶风味最佳。



3.黄油。从牛奶中所提炼而成的固态油脂，通常含有1%～2%的盐，有时候作特定西点时才会使用无盐黄油。黄油可使面包组织柔软，增强风味，需冷藏或冷冻保存。



4.酸奶。为牛奶再经乳酸菌发酵而成的乳制品，具有独特的乳酸味。市面上所售酸奶口味众多，制作糕点时最好选用原味酸奶。



蜂蜜

面包里面加蜂蜜后，能增加风味，还能改善面包品质。蜂蜜中含有大量的果糖，果糖有吸湿和保持水分的特性，能使面包保持松软、不变干。果糖的这个特性在低温和干燥的环境中显得尤为重要。



玉米淀粉

又称玉蜀黍淀粉，俗名六谷粉，是微呈淡黄色的粉末。玉米淀粉可以降低面粉的筋力，更利于面粉起泡，形成良好的组织结构。



鸡蛋

面包里加入鸡蛋不仅能增加营养，还能增加面包的风味。利用鸡蛋中的水分参与构建面包的组织，可令面包柔软而美味。



橄榄油

橄榄油是由新鲜的橄榄果实直接冷榨而成的，不经加热和化学处理，保留了天然营养成分。用于面包的制作中，能增加香气，还能使成品组织变得柔软。



酵母粉

有新鲜酵母粉、普通活性干酵母粉和快发干酵母粉三种。在烘焙过程中，酵母产生二氧化碳，具有膨大面团的作用。酵母发酵时会产生酒精、酸、酯等物质，形成特殊的香味。



奶粉

奶粉是以天然牛乳蛋白、乳糖、动物油脂混合而成的，采用先进加工技术制成，含有乳蛋白和乳糖。与其他原料相比，同样剂量的奶粉具有体积小、重量轻、耐保藏和使用方便等特点，可以使焙烤制品颜色更诱人，香味更浓厚。



糖

1.糖粉。为颗粒研磨得最细的糖类，除了作为成品的甜味来源，还可作为奶油霜饰或撒于成品上作为装饰用。成品若需久置，则必须选用具有防潮性的糖粉，以免吸湿。



2.细砂糖。为西点制作不可少的主原料之一，除了增加甜味，柔软成品组织，在打蛋时加入具有帮助起泡的作用。



3.红糖。又称黑糖，含有较浓郁的糖蜜及蜂蜜香味，使用于某些风味独特或颜色较深的糕点产品，例如黑糖糕、黑糖浆。一般常见为粉末状，亦有块状红糖。

二　不可或缺的实用工具



磅秤

称量材料重量的工具，使用时需置放于水平桌面。传统式磅秤价格较电子秤便宜，但较难以准确量出微量材料，电子秤在操作上则较为精准方便，最低可称量至1g。



量勺

通常1组量勺至少有1大勺、1小勺及1/2小勺3种规格，1大勺水约为15ml，1小勺水约为5ml，方便于手工操作称量微量粉料或液体。不锈钢材质量勺较为实用，可量取热水及柠檬汁等酸性材料。



量杯

1杯的标准容量为200ml，可量取面粉或水、牛奶等液体，一般有玻璃、铝、不锈钢及有机玻璃等材质制品，使用时需置于水平面检视才能准确测量分量。



烤箱

是烘焙的主力，可以烘烤各式面包、蛋糕，建议购买上下火可分开调温的烤箱。使用完毕后需要清洁烤箱外观和内部残留物。



打蛋器

搅拌打发或拌匀材料，最常用的有直型、螺旋型及电动打蛋器。直型打蛋器用途最广，可打蛋、拌匀材料及打发黄油、鲜奶油等，钢圈数愈多愈易打发；螺旋型打蛋器则适合于打蛋及鲜奶油；电动打蛋器最省时省力。



抹刀、切面刀

抹刀为无刀锋的圆角刀，专为糕点涂抹鲜奶油或其他霜饰之用。配合欲装饰甜点大小，抹刀亦有多种长度大小可供选用。切面刀则专门用来切割面团，亦可帮助面团或坯皮等材料混合时的操作。



烤盘垫纸

烘焙中西点心时，用来衬垫于烤盘上以隔绝食物与烤盘直接接触的垫纸，可利用市售专用的烤盘垫纸，或者锡纸、油纸等均可。



毛刷

主要作为蘸取鸡蛋液刷于成品表面之用，亦可用来刷去面团上的面粉或刷油之用，利用塑料或天然物毛所制成，动物毛刷较为柔顺好用，亦有以排笔代替毛刷的，使用后必须洗净干燥保存。



擀面棍、案板

最常见的擀面棍有直型及含把手型，主要是将面团、面皮擀成适当厚薄之用，使用后必须洗净并干燥保存。案板通常有木质、塑料、金属的，建议使用尺寸较大的案板。



电动搅拌机

电动搅拌机的速度与搅拌头可以调整，会比自己动手搅拌更省时省力，容易控制面糊状态，当然用家用小台的搅拌机也很方便。



橡皮刮刀、塑料刮板

橡皮刮刀具有弹性，常用来拌匀材料或搅拌面糊，可以将粘留于容器内的材料轻松刮除。塑料刮板是小巧实用的工具，在揉面的时候，粘在案板上的面团可以用它铲下来。





小筛网（面粉筛）

主要用于将粉料过筛使之均匀，另外也常用来过滤液体以滤除杂质或气泡，使成品质地细致均匀。

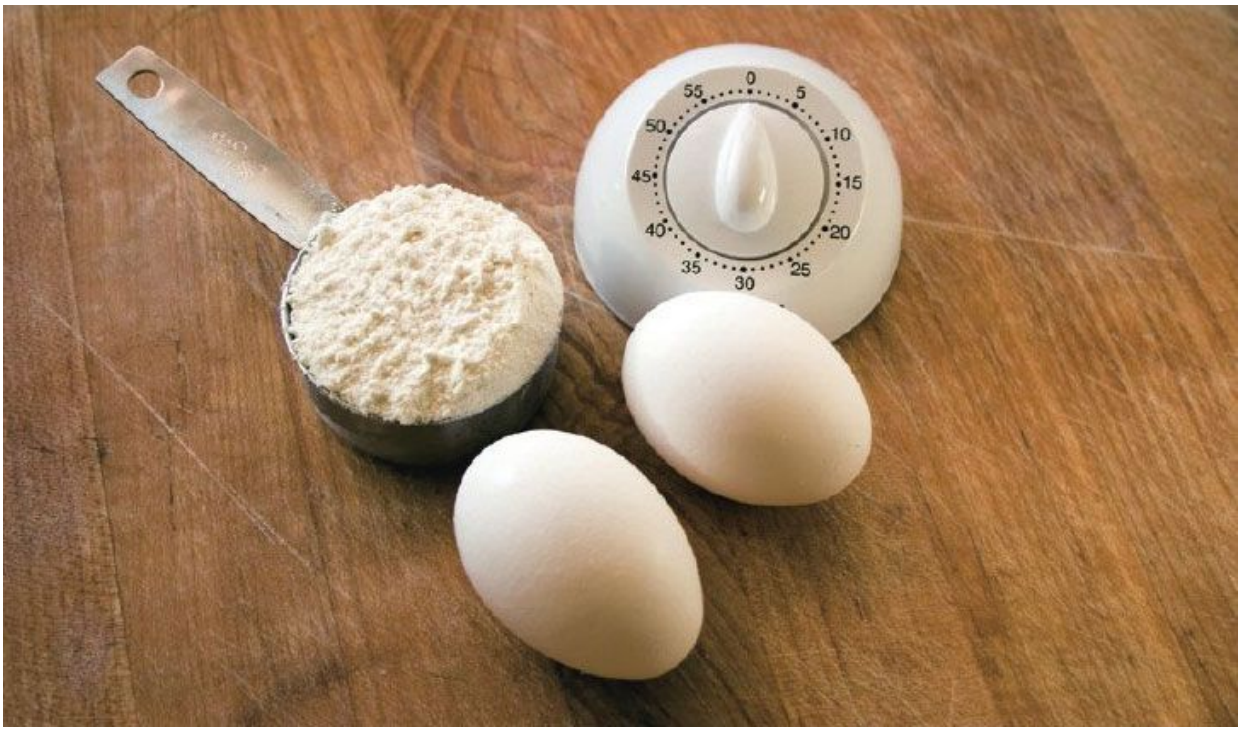
滤网

其主要功能为压滤材料，例如将蒸熟的土豆利用木匙压滤过后，即为细致的土豆泥，亦可利用此法压滤水果果泥，或者作为一般的筛网来过筛粉料等使用，通常有不锈钢及竹制的产品。



凉架

放置刚出炉的烘焙成品以待其冷却的凉架，因成品含有水分，所以必须垫高隔离桌面保持通风，具有加速冷却以及散发水气的功能，面包凉架一般为平放式。



计时器

它可以用于各个步骤的计时，如面包机的运作时间、发酵时间、烘烤时间等。使用计时器可以避免因拿捏不准时间而导致的失误。



挤花袋&挤花嘴

最常用来装填鲜奶油做蛋糕甜点的挤花装饰，以及泡芙、小西饼等的整形制作，西点面包的馅料填塞也多利用挤花袋来完成。挤花嘴则有各种大小及花样，可配合挤花袋做出各种装饰图样。



容器

打蛋或拌匀盛放材料的容器，一般以不锈钢及玻璃制品使用率较高，必须选择圆底无死角的圆盆，在操作上较为方便实用。



吐司模

长条形状的模具，适合制作蛋糕、小型吐司以及长条外形的羊羹、萝卜糕、冰淇淋蛋糕等。如要制作吐司，另有专用的带盖吐司模，烤焙时需盖上盖子以烤出平整的平顶吐司。



派盘、馅饼模型

为一圆形平盘，为了能填入馅料，馅饼模型侧边会有一定高度并与底部垂直，为利于脱模，亦有活式模型。派盘则是底部略小于整个面积、一体成型的浅盘，稍倾斜即可轻易将成品滑出脱模。



烤杯模型

此款容量小的烤模，适合于烤焙玛芬蛋糕、杯子蛋糕、小面包之类的小型糕点。纸杯烤模用后美观又方便，亦有矽胶、铝或不锈钢烤杯可重复使用，金属烤杯又可充当果冻模型使用。



温度计

烘焙用温度计大多用在测量油温、水温、面团发酵温度及融煮巧克力或糖浆时经常使用，测量温度范围一般在0～200℃，甚至达300℃。



研磨器

表面具有许多不同大小的孔洞，可作为刨丝、磨皮及磨泥之用，例如刨萝卜丝、芝士丝、研磨取得柠檬皮或者苹果泥，以不锈钢制品材质较为坚硬好用，并可避免酸性腐蚀。



烤盘

大部分面包、饼干、蛋糕需要放在烤盘上进行烘焙，最好配备2个，使用时比较方便。



面包机

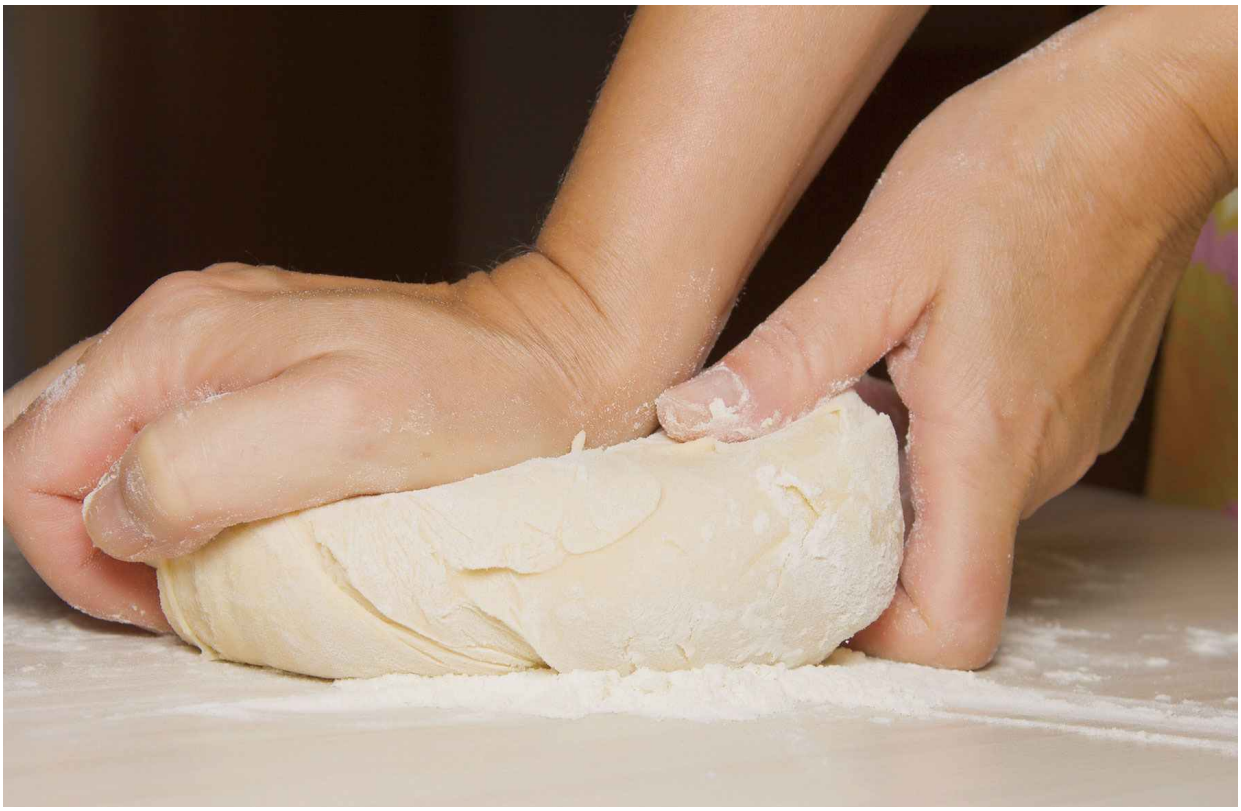
面包机是和面、烘烤面包的主要工具。推荐首选有不锈钢材质外壳的面包机，建议选择带有单独和面、单独发酵、烘烤程序的面包机。



隔热手套、隔热手柄

具有隔热效果，戴上它可以从烫手的面包机或烤箱中取出面包或蛋糕。

三　面包制作的基本流程



和面

和面就是混合材料，将面团糅合。通过反复的揉面，强化面团内部的蛋白质，使面粉内的麸质组织得以强化，形成网状结构。这个网状结构就被称作麸质网状结构薄膜，俗称"出膜"。



发酵

当酵母粉揉入面团后，酵母菌会和面团里的糖、淀粉发生反应，产生碳酸气体和香味，然后这种成分进入麸质网状结构薄膜后，面团就会开始膨胀，这个过程就是发酵。

最适宜的基础发酵温度是27℃，相对湿度是75%。大多数情况下，发酵的速度越慢越好，因此室温下发酵最佳。



排气

排气就是把面团发酵过程中产生的气体排出去。方法就是将面团放在撒了少许高筋面粉的案板上，用手掌从中间向四周将面团压平，也可以使用排气擀面杖。



分割

排气后要将面团分割成小块，方便下一步造型。用刀或者刮板分割时动作要快一些，不能撕碎或者拽长面团，那样会破坏面团已经形成的麸质网状结构薄膜。



搓圆

面团分割后，为了更好地造型，需要将分割好的面团搓圆，这一步动作也要快速。方法是用手指包裹面团，在案板上揉搓后滚至面团表面光滑。



中间松弛

搓圆后的面团不能马上整形，因为此时面团表面会紧绷，用擀面杖擀开后面团会回缩，所以需要把面团静置一下，等面团表面扩张，这一步就是中间松弛。时间为10～15分钟，需要盖上保鲜膜，防止面团表面水分蒸发。



整形

就是将面团处理成烘烤前的形状。整形方法不同，所制作的面包形状和口感也不同。



2次发酵

整形后的面团需要进行2次发酵，发酵温度为32～38℃，湿度在75%～80%。当整形好的面团膨胀到原来体积的1.5～2倍时，表示2次发酵完成。



烘烤

我们可以根据自家面包机或烤箱的性能来选择合适的烘烤时间，面包机烘烤时间一般在38～45分钟，烧色为“中”；烤箱则根据不同类型的面包来选择时间。烘烤结束后，需要立刻把面包取出，否则机器内的余热和蒸汽会导致面包回缩而影响口感。戴上隔热手套将面包桶取出，小心地将面包倒出并放在凉架上晾凉即可。

四　面包制作过程中的制作要点



给面包添加各种配料的技巧

对于荞麦面粉或者全麦面粉这种可以改善味道的面粉类配料，我们可以直接将其与基本原材料一起放入面包机。而大型的固体配料，如葡萄干、巧克力片等，因为容易在搅拌过程中破碎变形，所以需要在搅拌的过程基本完成后再放入。



分割面团的技巧

分割面团时，动作要快速、果断而有力，不要犹豫，以免在面团表面留下划痕。如果想要得到大小均等的面团，可以先测量再分割。



搓圆面团的技巧

分割面团后，将面团切口朝上放在双手中，以切口为中心，将面团的四周向中间合拢；合拢后，一手捏住封口，另一只手配合着转动，揉至面团表面光滑。



给面团整形的技巧

无论怎样整形，也不要过多地触碰面团，如果面团变干，做出来的面包也会干硬。另外在整形时，我们要将其他待用的面团用拧干了的湿巾盖好。记住，整形时动作要迅速。

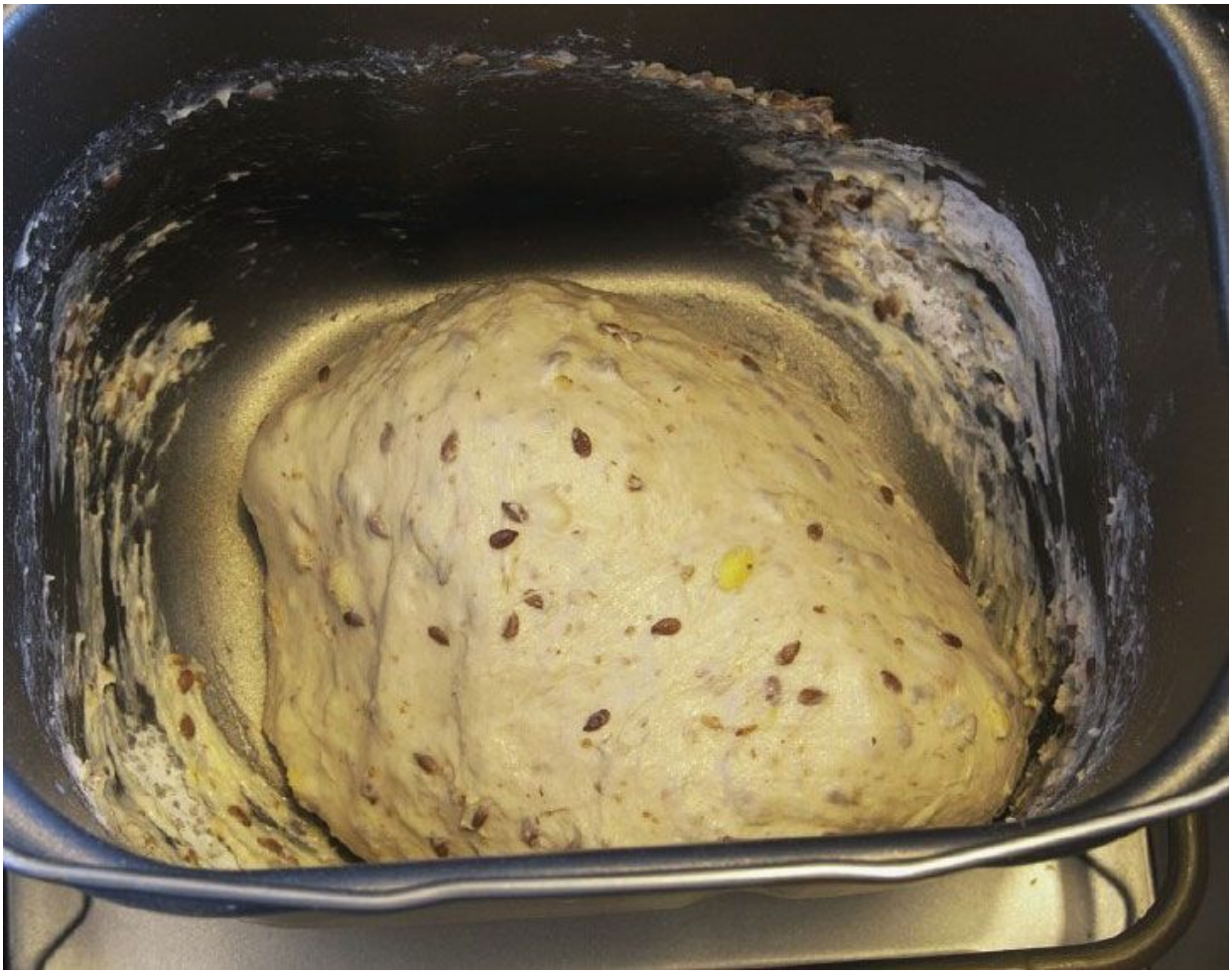
一定要将面团光滑的一面向下放在撒有少许面粉的案板上，开始整形。如果面粉过多的话，面团会很滑。将面团整得较紧实会延长发酵时间，但是最终的面包形状和质地会比较好。



手工和面的技巧

在放入盐之前，放入快速酵母粉和面粉一起搅拌；然后将盐添加至面粉和快速酵母粉中，保证它们充分混匀。

用一把木质的勺子或者用手指在碗中搅拌，直到面团已经完全湿润。当面团成形时，将其从碗中取出，放在撒有部分剩余面粉的案板上。用手掌根部向下并且向远离自己的反向用力推按面团，和面约10分钟，至面团细致、有光泽。



使用面包机和面的技巧

首先添加湿性原材料，然后添加干性原材料。如果面粉或者面团粘在机器的内壁上，就将其刮下来。如果面包机使面团温度超过了27℃，也要将其刮下来，放在撒有少许面粉的案板上，并尽可能地将其按平，使其冷却。



使面包中的坚果更好吃的技巧

所谓的坚果大都是指像杏仁粒、核桃粒等坚硬的果仁类，因为放入糕点中可以增加脆硬的口感，所以常让人吃后回味无穷。但如果想要让坚果变得更好吃，可以事先烘烤成半熟状态再加入面团或面糊中，这样坚果就会比较酥脆。



用搅拌机搅打面团的技巧

为了能容易掌握搅拌的阶段，同时避免使面团温度过高，都会以中速为搅拌的基本选择，而当材料还呈粉状时，为了防止材料散出才会采用低速，而高速可缩短搅打时间，但最好还是具有相当的制作经验之后再采用，这样才不容易失败。



判断面团已发酵至1倍大的技巧

通常判断发酵的程度，以体积来判断会比时间准确，因为在不同的温度、湿度环境与酵母粉品质优劣的条件下，面团会有不同的发酵速度，体积的判断标准大致上以宽度来测量，宽度胀至1倍宽时就是发酵得差不多了。



给面团排气的技巧

面团在发酵的过程中会因为酵母的分布不均，而使面团不同部位发酵程度不一，发酵剧烈的时候甚至会产生较大的气泡，这些气泡会使面包在烘烤后内部形成空洞。所以一定要在整形时先揉按一下面团，再拍打一下面团，将气泡轻轻拍出来，做出来的面包才会质地均匀。



防止面团粘手的技巧

面团在整形时常会有粘手的状况，最适合的改善方法是在整形之前，避免手上带有水分，同时先将双手蘸上少许高筋面粉，就能降低粘手的机会，但要记得不要重复蘸上太多面粉以免影响面包的质地。



没有发酵箱时进行发酵的技巧

家中若没有发酵箱，只要能提供面团适当的温度、湿度都可以进行发酵，可以利用塑料袋包起来放在较温暖的地方，或是放入没使用的电锅、微波炉中暂时充当保温箱，如温度或湿度过低，可将一杯热开水一起放置即可。



初次使用面包机的技巧

初次使用面包机时，建议先空烤10分钟，然后用清洁剂清洗干净。如果干烧时出现一些味道和冒烟现象，都是正常的，因为机器在出厂时，内部会有一些润滑保护油。



判断面包烘焙完成的技巧

没有什么方法比使用速读温度计更准确了，可以将温度计插进面包的中心来判断它是否已经烤熟。我通常会用180～220℃烘焙多数面包，实际上，有时候我会先将面包脱模，然后重新放回烤箱，让烤箱门半开，保持5分钟，这样面包表皮的颜色更深，比从吐司模拿出来的更好看。



刷面的技巧

为了使面包表皮更加光亮，我们可以在烘焙前刷面，将面包从烤箱中取出后，我们还可以再次刷面。我们甚至可以在面团发酵前刷面，在烘焙前再次刷面，这样可以避免面团表面变干。

用蛋黄刷面会赋予面团表皮最深的颜色。如果使用蛋黄的话，在开始烘焙20分钟之后，你需要用锡纸轻轻地将面包盖住，可以避免面包皮的颜色过深。

五　面包制作的常见问题

Q 制作发酵面团时，应该如何判断是否发酵完成?

A 面团发酵对于面包的品质口感影响很大，通常面团会做2次发酵，第1次称为基本发酵，必须置于温度27～32℃、湿度约为75%的密闭环境中，待面团体积膨胀至原先的2倍，可以将手指蘸上面粉，往面团中央轻轻戳入一个洞，若面团很快地又恢复原状，则代表发酵不足；相反的若四周面团很快地塌陷收缩，则已经发酵过度；最理想的状态则是面团既不弹回也不收缩，维持手印的凹入形状，这就代表发酵完成。面团整形后所进行的第2次发酵，即为最后发酵，只要见面团已膨胀为原先的2倍，就代表发酵完成，可以尽快入烤箱烤焙。

Q 搅打时材料粘在容器上无法混合均匀该怎么办?

A 在搅打的过程中，尤其在刚开始搅打的时候，因为材料尚未混合均匀，吸收水分多的材料会很容易粘在容器壁上，此时应先暂停转动，以橡皮刀或切面刀将这些材料刮下，再继续搅打，才能使所有材料能充分混合均匀。



Q 面团的分割一定要百分百准确吗?

A 分割面团时小面团的重量越相近，之后膨胀与烘烤的程度也会越接近，为了控制发酵与烘烤的最佳时间，同时保持成品的美观与美味，最好能仔细地称量分割小面团，当然如果只是相差2～3g重，还不致造成太大的差异。



Q 包卷的内馅材料可不可以依自己喜好调整?

A 包卷在面团中颗粒状的内馅材料，多一些或少一些是可以依自己喜好调整的，只要不要相差太多，例如添加太多导致面团无法顺利包卷起来，或是出水影响烘烤品质，都可以酌量增减。



Q 为什么面团中心温度必须在一定的范围内?



A 温度会影响面团的发酵，所以测量温度对初学者来说是成功关键，若是温度过高会使发酵进行得很快速，过低则会发酵得很慢，若是温度太高则应暂时放入冰箱中降温，同时密切注意发酵的程度，才能避免失败。

Q 制作杂粮面包的粉类是否需要过筛？

A 一般来说，为了使面包的品质细致均匀，会建议一定要先将粉类材料过筛，过筛的同时也能将材料进行初步的混合，只是杂粮面包的质地原本就比其他烘焙产品要粗糙些，所以如果粉类本身没有受潮结块，那么筛不筛的影响并不会太大。



Q 割刀可以使用普通的刀子吗?

A 不论使用哪一种刀子，只要干净、没有污染到其他油脂或味道，都可以用来割划面团，不过专门的割刀刀身带有弯曲的弧度，切割出来的花纹会更加的美观，且刀片本身的外形专为割划花纹设计，在使用上也最为方便。



Q 为什么黄油要回温变软才能使用呢?

A 黄油通常都是冷冻的，因此黄油取出之后要放在室温之下让其稍微软化再使用，最主要是为了让它能够和其他材料更易融合，这样也比较容易打发，但是千万可不要让黄油软化到变成液态状喔!



Q 常常分蛋时，蛋清蛋黄分得满手都是，有没有什么好方法呢?

A 制作面包时，经常会碰到要将蛋黄和蛋清分开处理的情况，需要将蛋黄和蛋清分别打发的原因，在于蛋清一遇到油脂以及水气，就会破坏其胶凝性而使蛋清无法成功地打发，所以我们在打蛋清时，蛋黄和蛋清需要分开盛装的容器也必须干净无油无水才可以。至于分蛋方法，一般最为简便迅速的，就是将蛋壳敲分成两半，直接利用蛋壳将蛋黄左右移动盛装，蛋清自然而然就会流到下面的容器中，蛋壳中便剩下沥除蛋清的蛋黄。要是担心将蛋黄弄破，市面上还有一种分蛋器，只要将整颗蛋打入分蛋器中，蛋清就会自动沥除，而留下一颗完整的蛋黄，也是蛮便利的一种工具。



Q 可以将材料放入烤箱后，再开始加热吗?

A 如果等到面糊都拌好，面团都2次发酵完成了，才开始预热烤箱，或者将东西放入烤箱直接调至定温加热，这两种都是错误的方法。像面糊和面团类的产品，最重要的就是加热时机。因为面糊自拌好之后就会逐渐开始消泡，所以无论是在烤箱内等待加温或者是待烤

箱预热到定温再放进去烤，蛋糕都会无法顺利膨胀而不发，甚至会产生沉淀。而面团在最后发酵完成后，如果不立即入烤箱烘烤，面团在室温下也会开始皱缩，如果放在发酵室不取出，却又会发酵过度，所以由此可知，在开始进行蛋糕、面包的制作时，要记得先预热烤箱，才不会功亏一篑。

Q 为什么我打蛋的时候，蛋都不易打发?

A 一般而言，鸡蛋都会贮放在冰箱冷藏保鲜，但是温度太低会影响蛋的打发效果，做出来的面包口感组织便不是那么理想了，为了避免这种情况，在制作之前就必须先将蛋置于室温下回温。



Q 到底烘焙材料单位要如何换算呢?

以下量杯一杯为200ml			
材料	1小勺重量(g)	1大勺重量(g)	1量杯重量(g)
高筋面粉	2	7.5	120
低筋面粉	2	7	100
奶粉	2	7	100
可可粉	2	6	70
盐	4	13	210
糖粉	3	8	130
白糖	4	13	170
蜂蜜	7	20	290
黄油	4	14	225
水	5	15	200
鸡蛋(大)1个60g左右 蛋黄(大)1个18g左右 蛋清(大)1个38g左右		(小)1个55g左右 (小)1个15g左右 (小)1个35g左右	



Part 1　天然欧包　为健康加分



YOYO叮咛

欧式面包就是欧洲人常吃的面包，它以德国、奥地利、法国、丹麦等国家的面包为代表。最具代表的有德国的碱水面包、法国的长棍面包、奥地利的烤恩杂粮面包、丹麦面包及意大利面包等，面包店常常琳琅满目陈列着各式的面包。

爱笑的面包　蜘蛛网欧包

拜托朋友去欧洲给我捎一个藤条发面筐，不知道朋友能不能找到，等有了专业工具，一定再战这个蜘蛛网欧包。而这个练习版本，还是一样傻呵呵地咧开了嘴巴，乐开了花。

原料

高筋面粉　300g

酵母粉　5g

盐　6g

水　180ml

老面团（以前做面包剩下的面团）　90g

制作方法

1.将所有原料揉成光滑、可以拉出筋膜的面团，发酵到2～3倍大。

2.取出发好的面，压扁排气，整形呈圆形，放置15分钟；再次排气，整形呈圆形。

3.第2次发酵到2倍大，撒上少许筛过的面粉，用刀划上几刀。

4.预热烤箱220℃（在面团第2次发酵时），上下火烤25分钟即可。








Oven
Certificaat



YOYO叮咛

发酵好的面团入炉烘焙的时候，要注意千万不要用力触碰面团，这个时候的面团非常柔软娇贵，轻微的力度也许就会在面团表面留下难看的痕迹，所以要加倍小心哦！

香气十足，满是回味　芝士纺锤包

这个芝士纺锤包的面团发酵起来很像云朵，掂在手里，轻飘飘左右摇动，不小心就会摔个跟斗。

一段时间来，做了很多种面包，越做越感觉自己像巫婆，搅动魔棒等着它发酵，施加魔法变幻万千。

尽管最常吃的还是软绵绵的大吐司，偶尔换成这种稍有嚼劲的手工面包，感觉还是很清新。

变化带来改变，改变带来惊喜，惊喜就像簌簌作响的野花，一脚踹开七月的大门，欢天喜地。

原料

高筋面粉　400g

芝士　100g

盐　3g

白糖　20g

酵母粉　5g

黄油　20g

牛奶　280ml

制作方法

1.将所有原料混合均匀，揉成光滑可拉出筋膜的面团，发酵到2倍大。

2.将面团分割成两块，按扁排气，滚圆放置15分钟；再次排气，擀成1厘米厚的椭圆面片。

3.把面片如图3折起边缘，类似正方形。

4.从面皮的一角自下而上卷起，整形呈纺锤形，放在温暖潮湿的地方进行第2次发酵。

5.当面团发酵到2倍大时，表面撒少许面粉划一刀，预热烤箱190℃，上下火烘焙25～30分钟出炉放凉即可。









冰箱也需要打扫　香橙大欧包

冰箱跟房间有些相似，塞了一段时间的东西，就有些杂乱，需要清理。

刨了大堆的橙子屑在春天，装在蜂蜜罐子里冻在冷藏室。今天翻出来，和了面做了这个满室橙香的大面包，看来几天的粮食又有着落了，你看，打扫也能带来满足。

原料

高筋面粉　300g

盐　3g

橙皮屑　50g

牛奶　100ml

水　100ml

酵母粉　4g

无盐黄油　30g

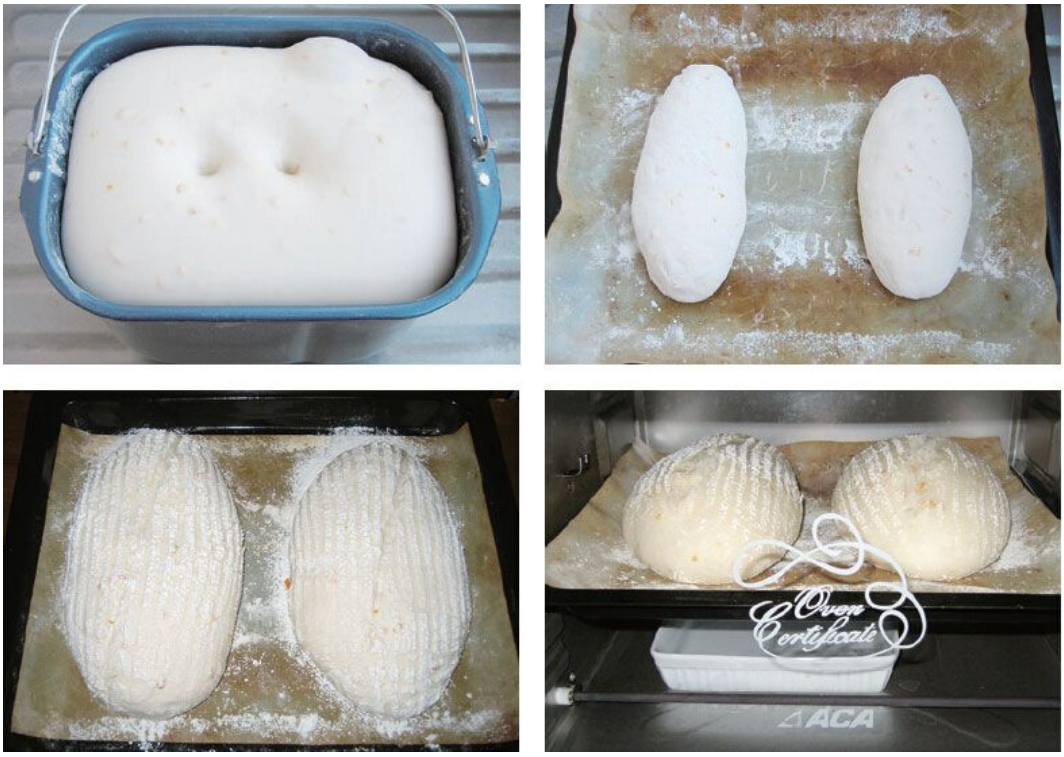
制作方法

1.将所有原料揉成光滑可以拉出薄膜的面团后，基本发酵到2倍大。

2.按扁排气分成2块面团，滚圆松弛15分钟；再次排气，整形呈椭圆形。

3.放在温暖的地方，进行第2次发酵，体积增大1倍就可以了。表面撒少许面粉，划一道口。

4.烤箱预热190℃，上下火烤30～35分钟即可。



1 | 2
3 | 4

YOYO叮咛

将橙皮屑添加入面团，面包的橙味会非常突出。如不喜欢太过浓烈的口感，可舍去橙皮屑，改为橙皮蜜饯。

很适合在周末做　外酥内软的欧包

希望所有的人都能享受自制面包的乐趣，从软面包到风味独特的欧包，有时间可以逐个尝试，从中发现适合自己口味的面包，并享受烘焙的乐趣。这个外酥内软的欧包很适合在周末做，第一天简单发酵一下，第二天整形烘焙，周日的下午就可以吃到皮酥内软的新鲜面包了。

原料

高筋面粉　300g

水　220ml

酵母粉　1g

盐　6g

制作方法

1.将所有原料合成面团成型即可。

2.加盖保鲜膜，放在温暖的地方发酵，每隔半小时，取出上下左右各折叠一次（叠被子的方式），折叠6次后面团基本有了劲度而不会太粘手，同时又有大量的空气进入面团，放在温暖的地方等待体积发酵到2～2.5倍后，放入冰箱冷藏12个小时。

3.第二天取出后，在常温回暖1个小时，将面团倒在案板上，四角向中心对折。

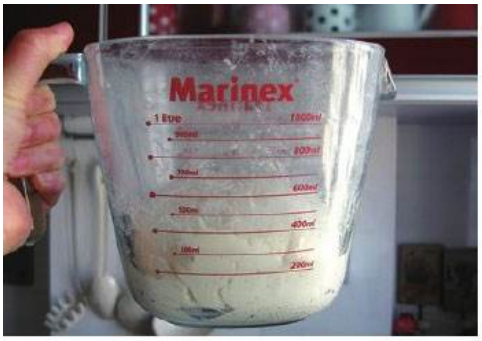
4.同样的动作再操作一次，动作要轻，别将气泡破坏掉。

5.面团收紧口，放入发酵筐，再次发酵40～50分钟。

6.发酵后倒扣过来，沿对角线割2刀。

7.放入预热到250°C的烤箱，面团放在下层的石板上，在上层的烤盘里放2杯开水，让烤箱充满蒸气，烘焙20分钟。

8.取出上层的烤盘，再继续烘焙20分钟左右，让面团上色完全即可。

















1-1	1-2
2	3
5	6
7	8


Lisa
Dr.Oetker

YOYO叮咛

从蛋糕到面包、馒头，我一直用一种面粉——最普通的饺子粉，因为面粉的筋度比较高，所以可以添加玉米粉来调节，比如做蛋糕，添加20%的玉米粉来代替低筋面粉，而直接用它做吐司也不错。如果某种品牌的高筋面粉在烘焙时底气十足地膨胀，烘焙后又异常柔软，毫无疑问这个高筋面粉已经加入了面包改良剂和乳化剂，特别是偶氮甲酰胺和硬脂酰乳酸钙，长期食用是会导致肿瘤等疾病。放弃健康而追求口感，就失去了DIY的初衷，这也是为什么我一直不用专门的面包粉来做面包的原因。你可以去尝试不同种类的面粉，找到适合自己的健康新鲜的面粉，来制作口味更丰富的面包。



YOYO叮咛

燕麦中水溶性膳食纤维分别是小麦和玉米的4.7倍和7.7倍。燕麦中的烟酸、叶酸、泛酸等B族维生素都比较丰富，特别是维生素E，每100g燕麦粉中高达15mg。此外燕麦粉中还含有谷类粮食中均缺少的皂苷（人参的主要成分）。蛋白质的氨基酸组成比较全面，人体必需的8种氨基酸含量均居首位，尤其是含赖氨酸高达0.68g。

最简单的自制面包　燕麦乡村面包

这一款非常易做的主食面包，没有繁复的揉面和几次的醒发，只要按这个制作方法操作，就可以做出非常醇正的自制面包了。

前一天用几分钟，把所有原料拌匀放进冰箱冷藏。第二天再用5分钟简单整出形状。接下来做的就是等待它体积变大，直接烘烤了，这就是这款简单的面包火爆一时的原因，太简单了，非常容易成功。

虽然也是硬面包的一种，但它并不是硬邦邦的，事实上它的外皮酥脆，内里却有燕麦醇厚的芳香。烤好的燕麦面包，掰开来吃很有嚼劲，越嚼越能感受麦子的香气。据说硬面包，就像芝士和甜蒜，一旦吃出感情，就再也无法割舍了。

原料

燕麦粉　350g

酵母粉　3.5g

盐　10g

水　300ml

制作方法

1.将所有原料拌匀呈糊状，盖好放进冰箱冷藏1天。

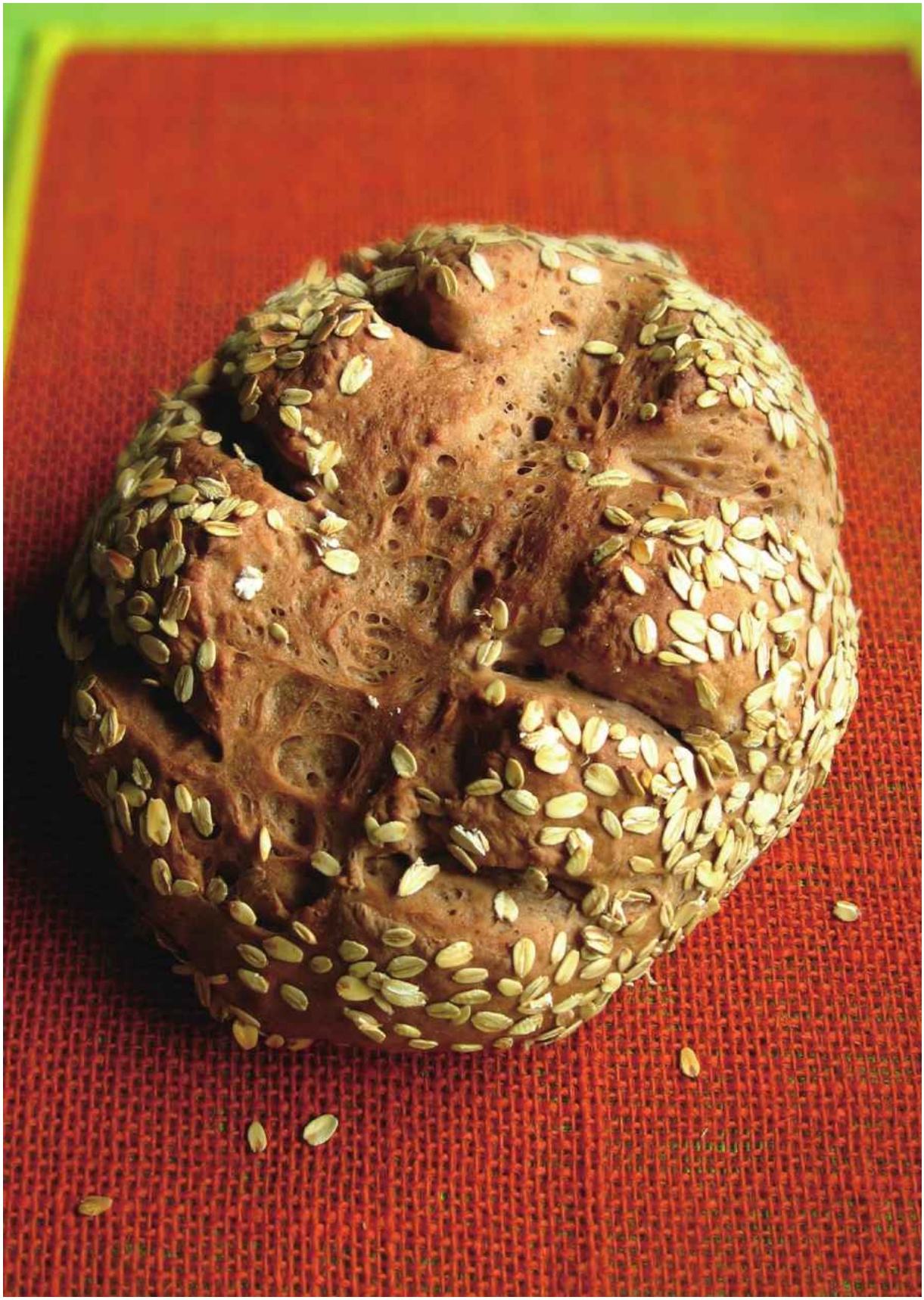
2.用橡皮刮刀把面团简单整理成需要的形状。

3.体积膨胀到2倍大时就可以烘焙了。

4.烤箱预热200℃，烘烤35分钟即可。





在烘焙中放松　燕麦欧包

假期总能让身体和心灵得到彻底的放松。我喜欢用面粉、牛奶、鸡蛋和搅拌筒，做一个大面包，这一整段的时间，大脑基本上是闲置的状态，看面粉从颗粒到混合成团，再从小小的一团，膨胀成圆鼓鼓的大面团，整个过程真的是很享受。

原料

全麦面粉　400g

盐　7g

牛奶　175ml

鸡蛋　1个

酵母粉　7g

白糖　20g

橄榄油　2小勺

燕麦片　适量

制作方法

1.将所有原料揉成光滑可拉成薄膜的面团，发酵到2倍大。

2.将面团滚圆松弛，在表面刷一层牛奶，撒少许燕麦片，进行第2次发酵。

3.第2次发酵完成后，在面包上划几刀，让它自然排气。

4.烤箱预热190°C，放中下层，上下火烤35分钟即可。



1 2
3 4

YOYO叮咛

全麦面粉是用整颗小麦粒研磨而成的面粉，它保留了麸质和胚芽，因此也保留了更多的营养。



YOYO叮咛

水是除了面粉以外用量最大的配料。水的添加量关系这面团的软硬程度。含水量越大的面团，越容易揉出面筋。

自然最美好　自然开裂的黑巧克力欧包

在食物的料理过程中，也要有顺应自然、掌握特点、灵活运用的心态。就好像做面包，配方有百种千种，哪种最能发挥面粉的自然香气，哪种最适合家人的胃口，就要在实践中摸索总结。做得多了，可能就不需要量杯和台秤，当然，那是理想的状态。检讨下自己，发现真的是还有很长的路要走呢！

原料

高筋面粉　400g

黑巧克力粉　20g

盐　7g

牛奶　180ml

鸡蛋　1个

酵母粉　7g

白糖　20g

橄榄油　2小勺

制作方法

1.将所有原料揉成光滑可拉成薄膜的面团，发酵到2倍大。

2.将面团滚圆松弛，进行第2次发酵，发酵到2倍大。

3.第2次发酵完成后，可爱的欧包就自然开裂了，烤箱预热190℃，放中下层，上下火烤35分钟。

4.时间到，出炉放凉，黑巧克力香醇的味道弥漫在整个房间里。








YOYO叮咛

一般说来，欧式面包都是个头较大，分量较足，颜色较深，表皮金黄而硬脆；面包内部组织柔软而有韧性，空洞细密而均匀；面包口味为咸味，面包里很少加糖和油，要加也是加少量而已。欧式面包的吃法非常讲究，经常会配上一些沙拉、芝士、肉类和蔬菜等。

减肥者也可以大胆尝试　黑芝麻欧包

人生最痛苦的事莫过于看见美味的食品，却无福消受。如果减肥是要勒紧嘴巴数日子，那不减也就罢了。

有一种错误的观念，认为吃面包可以增肥。如果非要就这个问题较真，那只能说，你选错了面包的种类，比如特别甜腻的面包，或者加了酥油的起酥面包，因为这两种面包的确热量比普通的面包要高很多。

这个欧包，几乎没有什么油脂，也没放太多的白糖，担心体重超标的朋友可以试下，做主食或零点，都是不错的选择。

制作方法

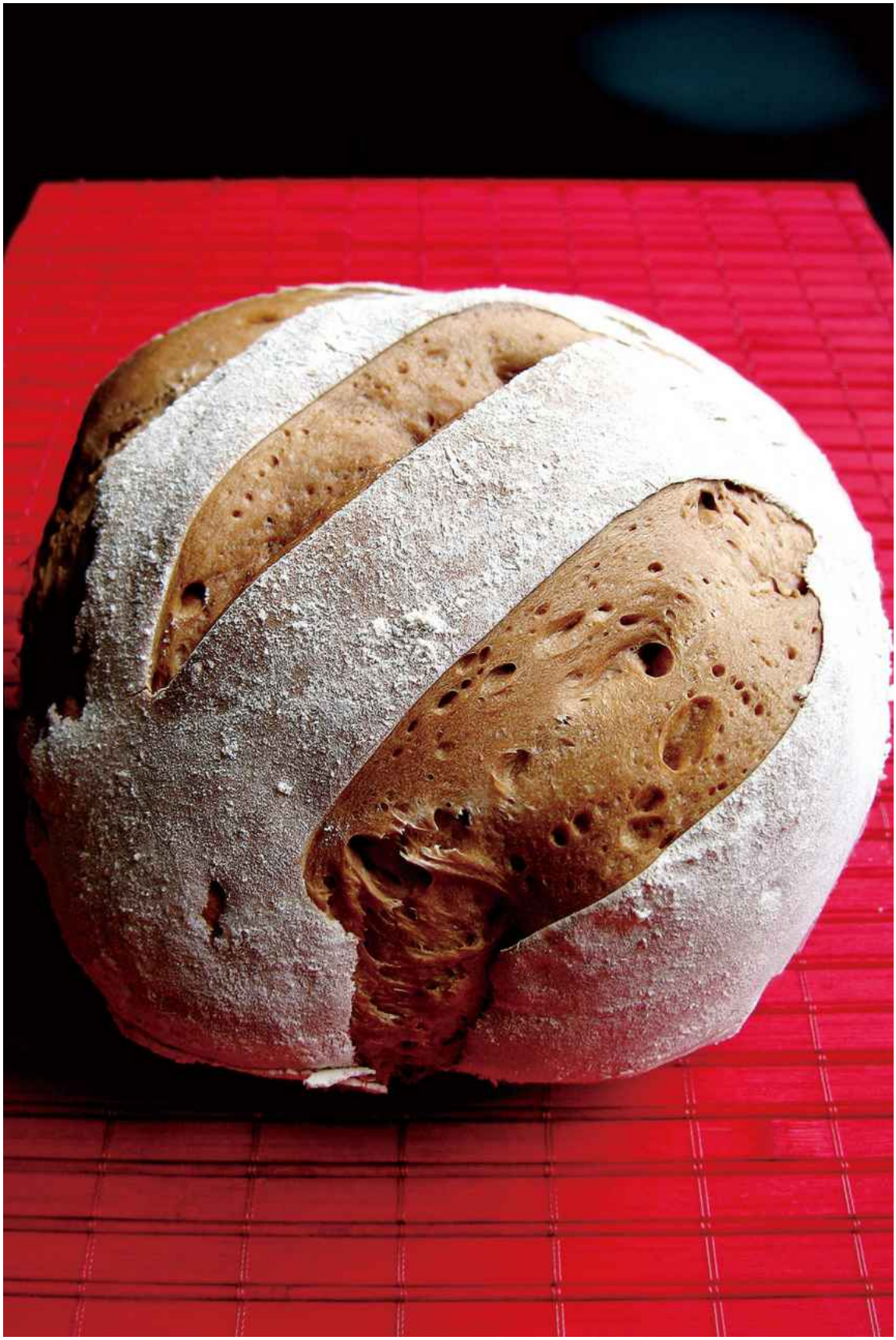
1.将所有原料揉成光滑可拉成薄膜的面团，发酵到2倍大。

2.将面团滚圆松弛，2次发酵到2倍大，表面刷上蛋液，撒上黑芝麻。

3.烤箱预热190℃，放中下层，上下火烤35分钟即可，黑芝麻的香甜，搭配全麦面粉柔软淳厚的味道，真是非常棒的主食面包。







YOYO叮咛

巧克力面包颜色很深，烤的时候颜色变化不明显，无法从面包的上色情况来判断面包是否烤好。所以烤的时候一定要留心，首先不能烤过头；其次，当烤面包的香味飘出，面包表面成为深棕色，按上去感觉硬硬的，就表示烤好了。

把最好的给最爱的人　喷喷香的乡村面包

面包蓬得高高的，很有满足感。吃到满嘴都是扑扑的麦香，喝着肉丸汤，真恨不得有牛那么大的胃口装下整个胖滚滚的乡村面包。

原料

温水　350ml

黄油　40g

白糖　50g

盐　5g

酵母粉　6g

可可粉　30g

高筋面粉　600g

制作方法

1.将所有原料揉成光滑可拉成筋膜的面团，发酵到2倍大（这是2个面包的分量）。

2.分割成等量的2个面团，滚圆松弛排气，再次发酵到2倍大。

3.在面包表面划口，放进预热190°C的烤箱，上下火烤35～40分钟，面包外表坚硬内里柔软，味道真是一级棒。









YOYO叮咛

桑葚含有葡萄糖、果酸、柠檬酸和维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素D及钙、磷、铁等矿物质。不仅色泽鲜艳、味道甘甜，还能滋肝肾、充血液、止消渴、祛风湿。桑葚含有丰富的活性蛋白，常吃能显著提高人体免疫力，具有延缓衰老、美容养颜的功效。

致命的诱惑　百分百桑葚果肉欧式面包

这个百分百桑葚果肉欧式面包，没加一点糖，但桑葚的甘甜弥补了一切。瞎鼓捣的方子，却带来惊喜，咬在嘴里的瞬间，在那紫红色汹涌的甜蜜里，麦子的香气奔涌而出，真的是无力逃脱这色香味俱全的致命诱惑。

原料

桑葚　350g

高筋面粉　500g

黄油　20g

盐　5g

酵母粉　5g

制作方法

1.将桑葚打成果泥，加入酵母粉拌匀，再加入其余全部材料，面包机揉面30分钟。

2.面团发酵到2倍大。

3.平均分割成2份，排气，松弛10分钟。

4.整形呈长条，放湿润的地方进行2次发酵。

5.面团体积发酵到2倍大时，在表面划几刀，放进预热190°C的烤箱上下火烤30分钟，出炉放凉，性感的桑葚面包，味道超赞。

1-1	1-2	2
3	4	5










YOYO叮咛

冬天做面包一定要多一些耐心，面团膨胀得足够大，烤出来的个头才足够高。

健康又调剂口味　黑米杂粮面包

因为爱喝自己做的黑米茶，早晚一大杯，喝得足够痛快，剩下的黑米茶渣，直接吃口感不是太好，倒掉又觉得可惜，于是就有了这好吃不浪费、健康又调剂口感的黑米杂粮面包。

如果没有黑米茶，直接把黑米煮熟后，按照以下的方法可以做出好吃的杂粮面包。

原料

黑米茶　50g

水　400ml

高筋面粉A70g

高筋面粉B400g

酵母粉　3g

黄油　20g

盐　2g

白糖　30g

制作方法

1.黑米茶加水煮沸，冲入高筋面粉A，搅拌成糊放凉备用。然后混入其他原料揉成光滑可以拉出筋膜的面团，放在温暖潮湿的地方，发

酵到3倍大。

2.分别取发好的面团300g、200g，压扁排气，整形呈圆球状，放置15分钟；再次按扁，整形呈圆球状。

3.放在可用于烤箱的玻璃盒子里进行第2次发酵。

4.发现面团膨胀后，取下盒盖，让面团充分发膨胀到3倍大，在表面各切一刀。

5.烤箱预热180℃，把玻璃盒子直接放进烤箱中下层，上下火烘焙35～40分钟。

6.发现面包表面上色后，可以加盖一层锡纸，烘焙结束后，取出放凉就可以了。















1	2
3-1	3-2
4	5
6	



YOYO叮咛

制作蔬菜面包时，把芹菜叶换成自己喜欢的茎叶类蔬菜，味道也会很不错。芹菜茎叶含有挥发性的甘露醇，别具芳香，能增加食欲，而且叶中胡萝卜素含量是芹菜茎的80倍以上，维生素C、维生素B1的含量是茎的10倍以上。

面团中加入芹菜叶时，可以一点一点地加入，用塑料的面包切刀来辅助拌入，效果会更好。

享“瘦”美食　减脂芹菜欧包

喜欢吃芹菜叶，刚去婆婆家吃饭时，就直接告诉了她。婆婆是个细心的人，每次去她那里吃饭，但凡家里有芹菜一定会烫芹菜叶给我吃。如果不喜欢吃直接蘸了酱汁的芹菜叶，就试试这个芹菜欧包吧，清香又柔韧的口感，非常适合作为主食面包来吃。

原料

高筋面粉　180g

水　95ml

老面团　80g

盐　5g

酵母粉　3g

芹菜叶　50g

制作方法

1.取高筋面粉、水、2天前发面留下的老面团、盐、酵母粉，放入面包机内揉成面团，发酵到2倍大。

2.取出发酵好的面团压扁排气，并在面团中揉入洗净控干的芹菜叶，将面团分割成2份，整形呈圆棍状。

3.放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，进行第2次发酵。体积膨胀到2倍大时，表面划刀口准备烘焙。烤箱温度设定190°C预热，

放入面团烘烤30分钟。

4.烘烤结束，取出面包放凉即可。











YOYO叮咛

酸奶老鼠欧包，是一种健康的无油低糖面包，用酸奶代替了面团中的水，口感酸甜可口，吃起来别有风味。

关于发酵好的面团，割刀口排气，是为了让面团在烘烤时膨胀得更有规则，面团不会过度膨胀裂开，而会沿着刀口的两侧均匀变大，获得理想的面包的形状。

孩子们喜欢的“老鼠”　酸奶老鼠欧包

样子很像老鼠，可爱！这样的面包对于孩子更有吸引力，孩子常常会因为食物的外形可爱，而偏爱某种食物，所以妈妈可以尝试为孩子准备这款面包作为早餐。

原料

高筋面粉　200g

酸奶　100ml

鸡蛋　1个

酵母粉　3g

盐　2g

制作方法

1.将所有原料放入面包机内揉成面团。

2.发酵完成的面团，从面包机取出后，分割成2份，排气滚圆，松弛10分钟。

3.每个面团分别擀成椭圆形面片，一侧薄一些。

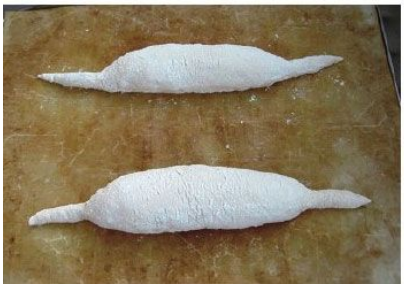
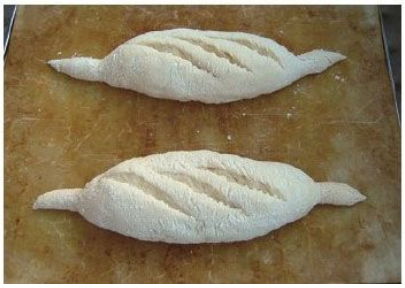
4.从薄的一边至下往上卷起，两侧揉长呈细条状。

5.放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，直至再次发酵到原面团的2倍大左右，表面割几刀排气。6.放进带有烘烤功能的微波炉，温

度设定为200℃，烘烤30分钟即可。

1	2	3
4	5	6






Part 2　百变吐司　激发味蕾的火花



YOYO叮咛

刚出炉的吐司脱模时，要敲打下吐司盒，因为吐司刚出炉时，内部组织不是很稳定。敲打几下再脱模，吐司就不会出现塌陷和变形了。

安心又美味　纯牛奶吐司

每次妈妈吃到我做的吐司，都会说，真是香啊！其实妈妈哪里知道，自己在家做的吐司，不但料足，而且安全又健康。

随着食品添加剂的广泛应用，很多烘焙坊都大量地投入一些化学的原料在面包里，这些物质在体内的长期沉淀，一定会对身体产生或多或少的负面作用。

所以有时间，就自己动手为家人烤制香喷喷的纯牛奶吐司吧，既美味又安心。

原料

高筋面粉　500g

牛奶　290ml

鸡蛋　1个

黄油　50g

盐　5g

白糖　70g

酵母粉　5g

制作方法

1.将50g高筋面粉、220ml沸腾的热牛奶搅拌成面糊状，放凉备用。

2.在步骤1中的面糊里，继续添加70ml牛奶、1个鸡蛋、50g黄油、5g盐、70g白糖、450g高筋面粉、5g酵母粉。揉到光滑可以拉成筋膜的面团，放在温暖的地方发酵到2倍大。

3.分割成2块，静置15分钟（面团比较湿，可在手上拍些面粉防粘）；取一块面团压片擀成长方形。

4.卷起呈长方筒状，放入吐司模；2块面团刚好是2个500g吐司的分量。

5.放在温暖的地方第2次发酵到满模，可以将其中一个面团在表面划一刀排气。

6.表面涂上鸡蛋液，这样可以保证烤出的吐司上色均匀，更加湿润。

7.烤箱预热190℃，上下火烤35～40分钟，出炉后，敲一敲吐司盒的侧面，再脱模放凉。









1	2
3	4
5	6
7	



YOYO叮咛

小麦面粉是制作面包的主要原材料。根据面粉中所含麸质的多少，我们可以分为超高筋面粉、高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉。大部分面包用高筋面粉制作，质地比较松软。而制作法式面包通常使用中筋面粉，若要追求酥脆口感，可以改用低筋面粉。

超弹超柔软超好吃　汤种大黄蜂吐司

可算移情别恋了，我终于放弃了那固守的“三五法则”老吐司。什么是“三五法则”呢？即液体跟固体基本维持在3:5的比例。

记住这个简单的公式，最大的好处是可以不用跟阿童木里的茶水博士一样，总拿个量杯、量勺一顿乱称。

小时候看妈妈做馒头，总是从面袋里取出面粉，拿起水就倒，多少面用多少水，胸有成竹的样子。我深记着这个，所以学了一个方子，就紧紧攥着不放，生怕学了下一个，就给当下的忘记了。屡试屡败的朋友，可以再耐着性子试试这个方子的吐司，真的是超弹、超柔软、超好吃。

原料

高筋面粉　500g

牛奶　290ml

酵母粉　6g

鸡蛋　1个

黄油　50g

盐　5g

白糖　50g

制作方法

1.将250g高筋面粉、220ml牛奶、3g酵母粉，搅拌成团即可，放入冰箱冷藏室，冷藏12个小时备用，在冷藏好的面团里，继续添加70ml牛奶、1个鸡蛋、50g黄油、5g盐、50g白糖、250g高筋面粉、3g酵母粉，揉到光滑可以拉成筋膜的面团，发酵到2倍大。

2.将面团分割成2份，静置15分钟（面团比较湿，可在手上拍些面粉防粘）。

3.擀成椭圆形面饼，折叠两下，再擀成长方形。

4.卷起长方形面饼呈长筒状，放入吐司模；2份面团刚好是2个吐司的分量。

5.放在温暖的地方第2次发酵到满模，预热烤箱190℃，上下火烤40分钟。

6.出炉后，脱模放凉即可。





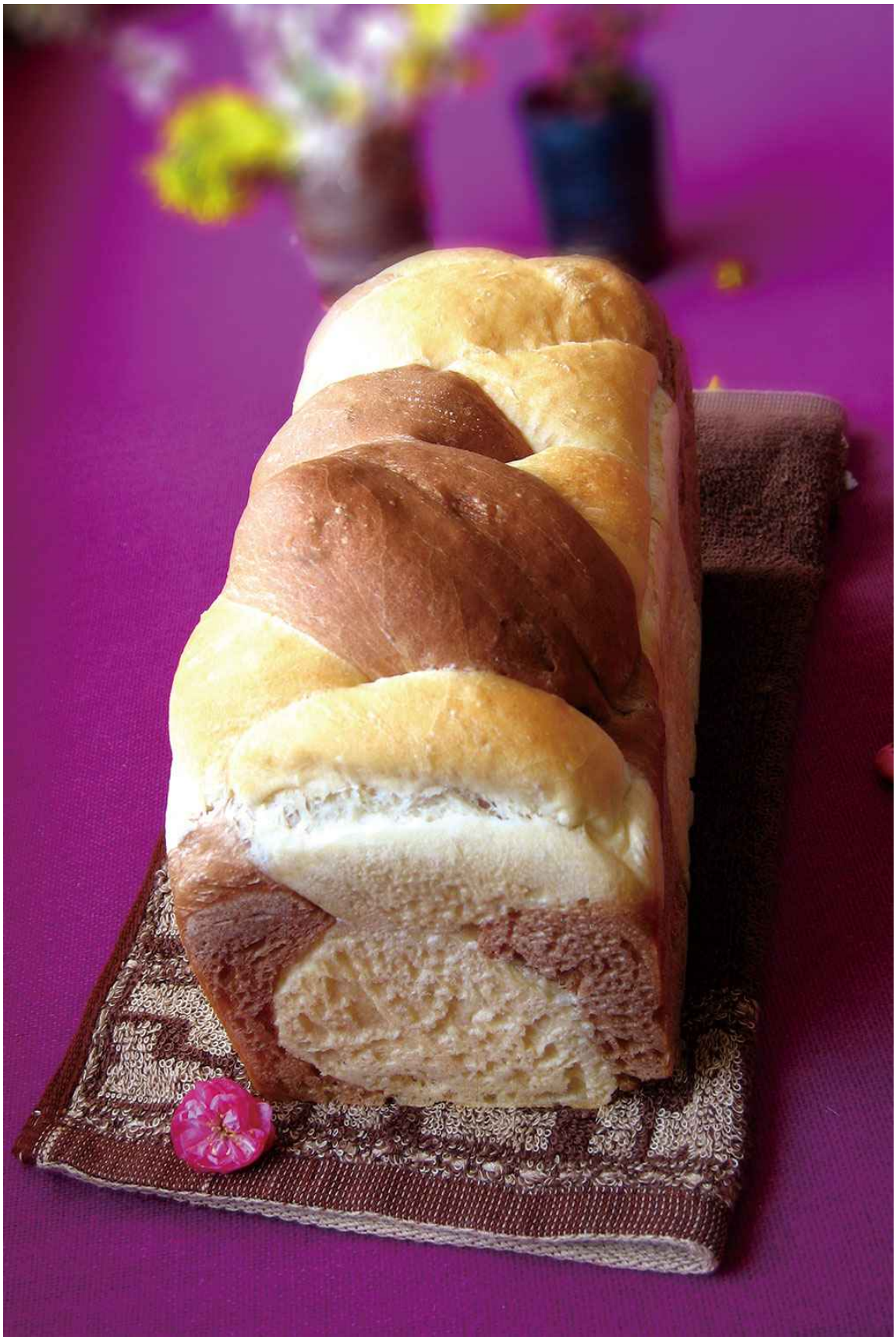








1	2
3	4
5	6



YOYO叮咛

在制作的面包原料中，白糖的加入可以根据个人的口味自己调配，一般配方里的白糖可以根据自己的口味增减20%～30%。

总有一种适合你　双色辫子吐司

看妈妈年轻时的影集，所有的属于她那个年代的女朋友们，都编着一条或者两条大辫子或者小羊角辫。

原来每个年代都有自己的符号，军装羊角辫也是一个时代的标志，它离我们似乎很遥远，但对于妈妈那一代人，却是全部的青春。

到现在，我也不会给自己编辫子，很奇怪，也许对付个面包还说得过去，但是一抓住自己的头发，就彻底乱了阵脚。

辫子吐司的种类可多了，两股、三股、四股……在糕点师傅的手里，行云流水般缠绕而成，观看的人也只有惊叹的份儿了。

但是不论怎样，我相信，总有一款美味香甜的辫子吐司，会适合你！

原料

可可面团

高筋面粉　170g

可可粉　10g

盐　2g

牛奶　120ml

白糖　15g

酵母粉　2g

无盐黄油　20g

牛奶面团

高筋面粉　170g

奶粉　10g

盐　2g

牛奶　120ml

白糖　15g

酵母粉　2g

无盐黄油　20g

制作方法

1.可可面团：将可可面团的原料揉成光滑可拉出筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.牛奶面团：将牛奶面团的原料揉成光滑可拉出筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

3.第1次发酵完成后，分别把两种面团按扁排气，滚圆放置15分钟。

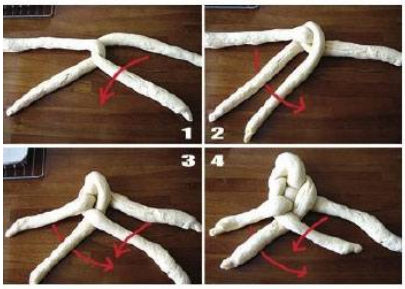
4.见图4方法，编成4股辫子。

5.装入吐司模，放在温暖湿润的地方进行第2次发酵（可以在微波炉里放一杯开水，把吐司盒放在边上）。

6.第2次发酵到满模时，就可以烘焙了。

7.预热烤箱190℃，上下火烤35～40分钟即可。







1	2	3
4	5	6
7		



YOYO叮咛

全麦面粉是水溶性膳食纤维的天然来源，可降低胆固醇，控制血糖。它不含脂肪，热量低，富含碳水化合物，含有大量的B族维生素、维生素E、钾、硒和铁等，是保持身材苗条的最佳食物。全麦中含的B族维生素，对脚气病、癞皮病等皮肤病均有一定的防治效果。

如同炸药包一样巨大　全麦主食大吐司

昨天发现疯狂的卡卡（我的小狗）啃断了洗衣机的电源，等到我发现将其拖到"案发现场"，它又用一种极其无辜、悲愤绝望的眼神看着自己的"肇事成果"，本来高高举起的我的手，只好轻轻地拍在它耷拉着小尾巴根的屁股上，这种教训方式从某种程度上像春风一样轻轻吹拂，滋长着它愈演愈烈毁坏的野心。我得改！

这个如同炸药包一样巨大的吐司，本来应该有细腻的表面，因为我正为洗衣机无法工作纳闷苦恼时，面团起发到一直顶到了面包机顶的盖子上，只好来个太极推拿手，才有了这个敦实的全麦大吐司。

原料

热水　250ml

高筋面粉　50g

全麦面粉　450g

牛奶　150ml

快速酵母粉　5g

橄榄油　40ml

白糖　50g

盐　5g

制作方法

1.将热水冲进高筋面粉，搅拌放凉，然后加入全麦面粉、牛奶、快速酵母粉、橄榄油、白糖、盐，揉成光滑可延展成筋膜的面团。

2.放在吐司模里，发酵到3倍大。

3.烤箱预热180℃，上下火烤40～45分钟即可。









YOYO叮咛

快速酵母粉不必溶解和浸泡在水里，可以直接加入面粉中。由于制造过程不同，快速酵母粉的已死亡酵母细胞比活性干酵母中的少。这也使酵母粉被唤醒得更快，从而减少了其使用量。

你不是超人　巧克力大吐司

记得别不加思考就随便答应别人：没问题，我能行！

这不是说，要把拒绝别人当成习惯，而是万万别养成随便许诺的坏习惯。

承诺别人前，先掂量下铅球的分量，别还没等付诸行动，就咔嚓正掉脚背上。

特别是女人，事事都全能，事事靠自己，不是女超人，就是超女人，这些女人都远比不上笨一点的女人活得舒坦。

这款巧克力大吐司闻起来浓香扑鼻，但操作起来很简单。一步一步按过程操作，你也可以做出超好吃的吐司。

原料

汤种原料

巧克力　80g

沸水　250ml

高筋面粉　40g

面团原料

高筋面粉　460g

水　120ml

快速酵母粉　5g

白糖　20g

无盐黄油　20g

盐　5g

制作方法

1.先做汤种：将巧克力压碎溶于沸水中（可以再加热1分钟），再拌入40g高筋面粉，混合均匀后放凉。

2.再加进面团原料，揉成光滑可以拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

3.分成4块面团，滚圆松弛15分钟。

4.再整形放进吐司模，放在温暖的地方，进行第2次发酵。

5.发酵到八分满就可以了。

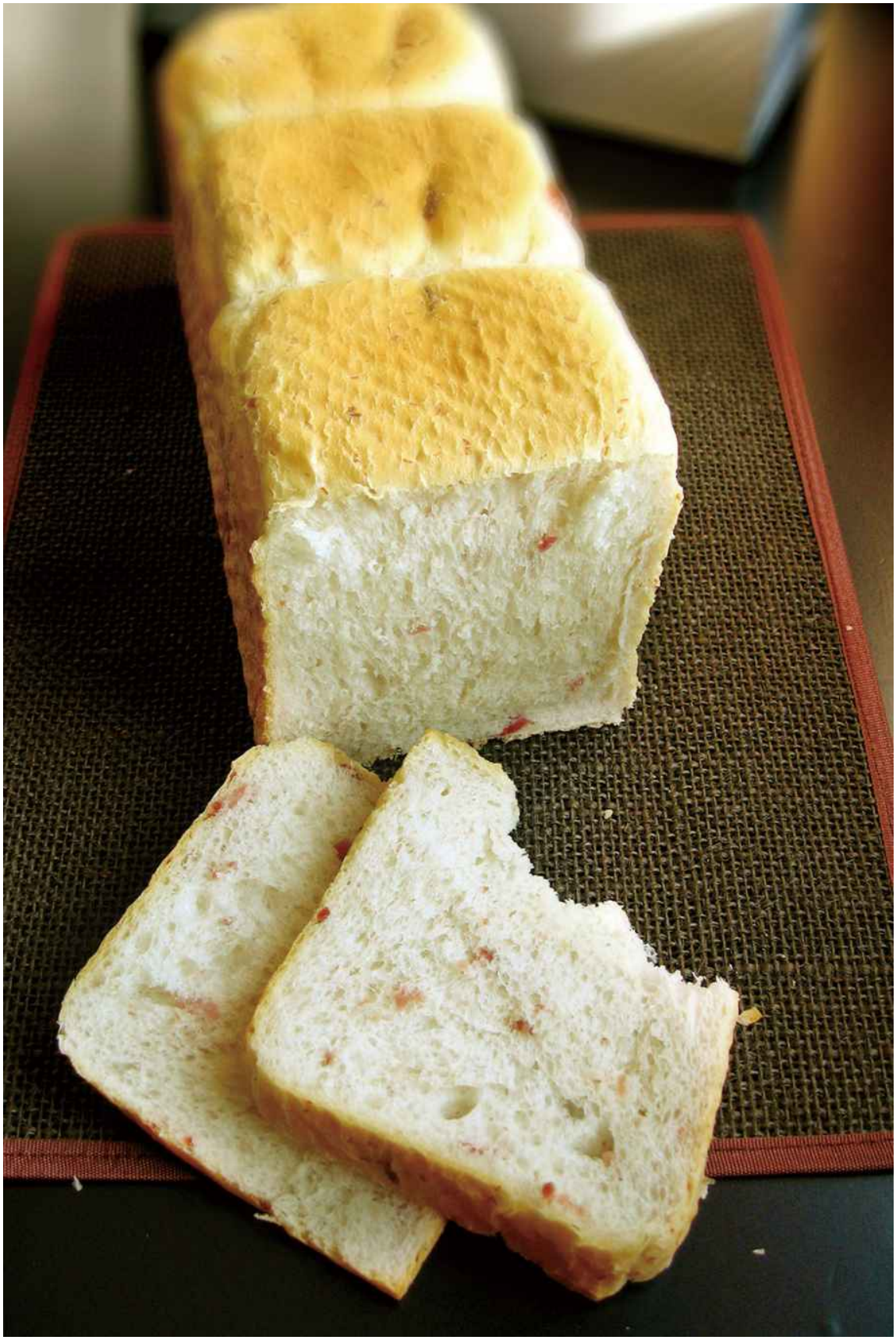
6.烤箱预热220℃，盖上吐司盖，上下火烘焙40～45分钟，出炉脱模放凉即可。








1	2
3	4
5	6



YOYO叮咛

盐作为面包制作过程中必不可少的添加原料，量的多少很重要。盐有助于面包保持湿润，并使它的保鲜时间更长。虽然太多的盐会使面包的外壳变粗糙，但恰当的用量能使外壳脆而硬，并改善颜色，因为盐的参与会减缓酵母消耗糖的速度。

非常适合上班族　培根大吐司

关于培根，有人问过我它是什么，培根就是一种腊肉，或叫腌肉。在世界各地有产猪的地方就有培根。它是把五花肉涂抹香料和海盐，经过自然风干后制成的，瘦肉和油脂分布均匀，滑而不腻。超市里1kg包装的培根售价40元左右，跟猪肉价格接近，但它的口味已经做了处理，比较好操作，又利于保存，很适合上班族。

将这个培根吐司切开，每一片吐司充满着培根的香气，非常适合做早餐来吃。

原料

高筋面粉　480g

奶粉　20g

盐　8g

白糖　20g

快速酵母粉　6g

水　300ml

橄榄油　20ml

培根　200g

制作方法

1.将除培根外的所有原料揉成光滑可以拉成筋膜的面团，再加入切成块的培根，揉5分钟。

2.放在温暖湿润的地方发酵到2倍大。

3.分成4份面团，排气滚圆松弛20分钟。

4.取1份面团擀成牛舌形。

5.再卷起整形放进吐司模，其余3份面团都按这个方法操作。

6.放在温暖的地方，进行第2次发酵，发酵至八分满就可以了。

7.烤箱预热220℃，上下火烤45分钟即可。















1	2
3	4
5	6
7	



YOYO叮咛

除了可以用可可粉制作这款面包外，你还可以根据自己的喜好用绿茶粉代替。

放浪的大脑壳　卷毛吐司

这个可可吐司套上了卷毛，是因为做泡芙时剩余了一些材料，为了不浪费就挤在吐司上了。这个有着一头金毛的吐司，像不像格兰小酒吧里抽着雪茄、喝着麦芽酒的放浪的大脑壳呢？

原料

面团原料

高筋面粉　250g

可可粉　15g

牛奶　180ml

黄油　20g

盐　2g

白糖　50g

酵母粉　3g

泡芙面糊

牛奶　90ml

黄油　40g

盐　2g

低筋面粉　70g

鸡蛋　3个

制作方法

1.将面团原料揉成光滑可拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.面团取出排气，静止15分钟后，擀成1cm厚的片。

3.卷成筒，放入吐司模，进行2次发酵。

4.等到发酵到九分满时，挤上泡芙面糊。泡芙面糊（90ml牛奶、40g黄油、2g盐，加热至沸腾；筛入70g低筋面粉，拌到不粘容器就可以；等温度降到60℃时，分次加进3个鸡蛋拌匀）。

5.烤箱预热210℃，上下火先烤10分钟；再转成190℃，继续烤25～30分钟即可。





YOYO叮咛

绿茶中的芳香族化合物能帮助分解脂肪，化浊去腻，防止脂肪堆积体内。绿茶中所含的维生素B1、维生素C和咖啡因能促进胃液分泌，有助消化。此外，绿茶可促进新陈代谢，强化微血管循环，减少脂肪沉积体内。绿茶的种种好处怎能不让人心动呢?

口感清爽柔软　绿茶梅子大吐司

用绿茶做的各种甜点、冷饮深受女孩子的欢迎。如果你请女朋友吃甜品，她说随便点时，尽管大胆为她选择绿茶口味的吧！

这款绿茶梅子大吐司，既有绿茶的清新芬芳，又有梅肉的凌厉甘甜，口感非常清爽柔软。来上几片，不仅有饱足感，常吃还可以维持皮肤白皙细嫩哦！

原料

汤种原料

高筋面粉　30g

绿茶粉　20g

沸水　200ml

面团原料

高筋面粉　460g

牛奶　180ml

快速酵母粉　5g

白糖　40g

无盐黄油　20g

盐　5g

梅子肉　100g

制作方法

1.汤种：将汤种原料混合均匀后放凉。再加进除梅子肉之外的面团原料，揉成光滑可以拉成筋膜的面团，再加入梅子肉简单揉匀。基本发酵到2倍大。

2.分成4份面团，滚圆松弛15分钟，再整形放进吐司模。

3.将吐司模放在温暖的地方，进行第2次发酵，发酵至八分满就可以了。

4.烤箱预热220℃，盖上吐司盖，上下火烘焙40～45分钟，出炉脱模放凉。






1 2 3
4



YOYO叮咛

2次发酵的时候，面团一般已经整形好，放在吐司模上。此时，把吐司模放入烤箱中层或者上层，在烤箱底部放上一盘热水，关上烤箱门。烤箱具有一定的密闭功能，底部的热水盘会持续散发水蒸气，在烤箱内部创造出足够的温度和湿度，更有助于面团2次发酵。

新鲜的口感　咖啡牛奶双卷大吐司

充满童心跟想象力，常常会给你带来惊喜，烘焙也一样，偶尔的小变化，颠覆固有的模式，让面团缠绕吧，只要能带来新鲜的口感，何乐而不为呢?

原料

牛奶面团

高筋面粉　230g

奶粉　20g

白糖　25g

盐　3g

酵母粉　2g

牛奶　170ml

无盐黄油　20g

咖啡面团

高筋面粉　230g

咖啡粉　15g

白糖　25g

盐　3g

牛奶　170ml

酵母粉　2g

无盐黄油　20g

制作方法

1.牛奶面团：将牛奶面团原料揉成光滑可拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.咖啡面团：将咖啡面团原料揉成光滑可拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

3.第1次发酵完成后，分别把2种面团按扁排气，滚圆放置15分钟。

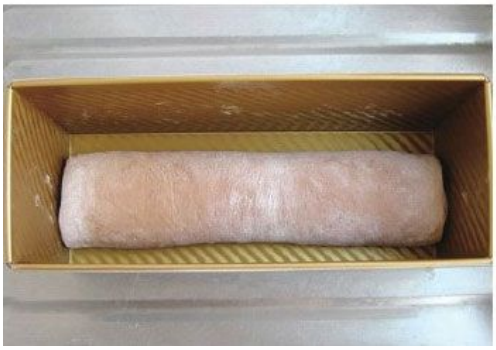
4.再次压片排气，将2块面团叠加，一起擀成1cm厚的长方形。

5.将叠加的2片面片卷成圆筒，装入吐司模，放在温暖湿润的地方进行第2次发酵（可以在微波炉里放一杯开水，把吐司模放在旁边）。

6.第2次发酵到满模时，就可以烘焙了；预热烤箱190℃，上下火烤35～40分钟即可。








1	2
3	4
5	6



YOYO叮咛

2次发酵一般要求在38℃的温度下进行。为了保持面团表皮不失水分，需要放在湿度85%左右的环境中。家庭制作中，2次发酵在40分钟左右比较合适。

减肥佳品　红薯大吐司

红薯含有大量的糖类、蛋白质、膳食纤维、维生素、矿物质、胡萝卜素和维生素C以及抑制癌细胞生长的抗癌物质，所以能预防便秘、肠癌等，同时能减少热量的摄取，是减肥的最佳食品之一。

这款　1kg红薯大吐司，利用红薯泥来和面，既增加了吐司的甜度和香气，又保持了面包的水分，健康美味，非常值得尝试。

原料

红薯　300g

牛奶　100ml

酵母粉　5g

盐　6g

高筋面粉　500g

黄油　20g

制作方法

1.将蒸熟的红薯压成泥，加入牛奶、酵母粉、盐拌匀。

2.再加入高筋面粉、黄油，揉成光滑可以拉成薄膜的面团，放在温暖湿润的地方发酵到2倍大。

3.分成4块面团，滚圆松弛20分钟，再整形放进吐司模。

4.放在温暖的地方，进行第2次发酵，发酵至八分满就可以了。烤箱预热220℃，上下火烤45分钟即可。








YOYO叮咛

种子和某些小而整的谷粒，如小米、南瓜子、芝麻、葵花籽等，能给面包带来令人喜爱的质地和味道。那些较柔软的（如山核桃）或者有些脆的（如核桃）坚果也很适合制作面包，可以被切碎加入面粉中。

健康柔软的好面包　瓜子奶香吐司

多吃瓜子，好处多多。因为瓜子的维生素、蛋白质含量都很高。每天吃一些瓜子对安定情绪、改善失眠、增强记忆力有一定的食疗功效，对预防高血压、癌症、心脏病等疾病有一定的辅助作用。

特别是葵花籽富含脂肪、蛋白质、锌等营养素，可增强消化功能。因此常吃瓜子，对于胃肠道的消化与吸收十分有利。

如果嫌嗑瓜子麻烦，那就多添加炒熟的瓜子仁在点心或主食里面，既调剂口感又增加营养。

这款汤种瓜子奶香吐司，就是这样合二为一的健康选择。

原料

汤种原料

高筋面粉　50g

白糖　60g

热水　120ml

黄油　50g

面团原料

高筋面粉　450g

白糖　50g

牛奶　210ml

盐　6g

酵母粉　5g

鸡蛋　1个

奶粉　20g

熟瓜子仁　150g

制作方法

1.汤种：将汤种原料混合均匀放凉。然后加入除熟瓜子仁之外的面团原料，揉成光滑可以拉出筋膜的面团后，加入熟瓜子仁揉匀，基本发酵到2倍大。

2.按扁排气，分成4份面团，滚圆松弛15分钟。

3.再次排气，整形放进吐司模。

4.放在温暖的地方，进行第2次发酵，发酵至八分满就可以了。

5.烤箱预热220℃，上下火烤45分钟，出炉脱模放凉即可。







1-1	1-2	2
3	5	



YOYO叮咛

任何经过发酵的东西都不能立刻吃，刚出炉的面包还在发酵，马上吃很容易得胃病，至少得放上2个小时再吃，这样也能更好地品尝吐司本身的风味。另外刚出炉的吐司也需要放凉后再分割切片，温度降低的时候内部组织会很稳固，很容易切开，口感也特别好。

超香超绵软　蛋黄大吐司

终于买到了　1kg的大吐司模，可以做大巴一样的面包了。做马卡龙时剩下的蛋黄，正好用来做这个香喷喷、超绵软的蛋黄大吐司。

最近这段日子，一直在用这个方子，是在汤种面包基础上自己改良的，效果很不错，非常简单，容易操作，次次成功。这款吐司组织很绵蜜柔软，蛋奶香味十足，且低油低糖很健康，特别适合用来当主食。

原料

汤种原料

高筋面粉　40g

沸牛奶　200ml

面团原料

高筋面粉　460g

蛋黄　180g

快速酵母粉　5g

白糖　60g

橄榄油　30ml

盐　5g

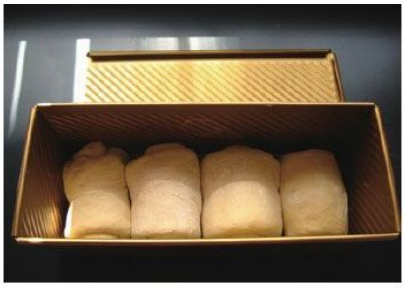
制作方法

1.汤种：将汤种原料混合均匀后放凉。再加进面团原料，揉成光滑可以拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.分成4份面团，滚圆松弛20分钟，再整形放进吐司模。

3.放在温暖的地方，进行第2次发酵，发酵至八分满就可以了。

4.烤箱预热220℃，上下火烤45分钟，出炉放凉即可。





YOYO叮咛

中种面团在室温下可以保存6个小时，冷藏可以保存48个小时。如果你不经常烘焙面包，可以将中种面团密封好放入冷冻室中，最长能保存3个月。通常和面团时，中种面团占面团总重量的25%。

紫色情结　蓝莓中种吐司

据说　60%以上的女人都钟情紫色，而这个颜色所包含的浪漫种种，说法不尽相同。在女性服装和女人感兴趣的食品里，紫色渗透各个角落，它自然、时尚，不用刻意伪装，流露出一份迷人的纯粹。

这款用蓝莓果珍粉做成的中种吐司，湿润柔软。至于口味，热爱紫色食品的人一定不会失望。

原料

原料A

高筋面粉350g

蓝莓果珍粉　20g

酵母粉　5g

水　200ml

原料B

高筋面粉150g

蓝莓果珍粉　30g

盐　5g

黄油　70g

牛奶　100ml

其他

鸡蛋液　适量

制作方法

1.先做中种面团：将原料A揉成均匀有弹性的面团，放到温暖湿润处发酵至原来3～4倍大。

再将中种面团掰碎，加入原料B，揉到面团光滑可以拉出筋膜，再次发酵至2～3倍大。

2.将发酵好的面团，分成2份，按扁排气放置15分钟。再按扁排气整形呈长方形放入吐司模。

3.放到温暖湿润处进行再次发酵，体积是原来2～2.5倍大时，表面刷鸡蛋液。烤箱预热190℃，上下火烘烤35～40分钟即可。









YOYO叮咛

这是一款用汤种制作的吐司，汤种是一种烘焙技巧，目的是使面粉糊化以后吸水量增加，从而得到组织柔软、更具弹性的甜面包。汤种做出来的面包，奶香味更浓郁，组织也更柔软。

柔软绵密的口感　蛋黄芝士大吐司

做一长条吐司，在冬天跟家人朋友们一起分享，再有热的汤，如鱼汤、肉丸汤、蛎子羹、蔬菜汤等。就觉得特别温暖，如果再有炸薯条、烤红薯、巧克力、熏猪脚、鸡爪子或者烤鱿鱼，这样的冬天离春天有多远谁又在意呢?

原料

汤种原料

高筋面粉　50g

水　200ml

蛋黄　2个

面团原料

牛奶　100ml

鸡蛋　1个

酵母粉　2小勺

白糖　50g

高筋面粉　460g

奶油芝士　50g

盐　1小勺

黄油　50g

制作方法

1.蛋黄汤种：将面粉、水搅拌均匀，用中小火加热到可以划出纹路后离火，温度降至50℃，打入2个蛋黄搅匀，放凉备用。

2.取汤种，加入面团原料，揉到结实可伸延的筋膜阶段，基础发酵到2.5～3倍大。

3.面团排气后分割成6份，松弛15分钟。

4.擀卷一次，再松弛10分钟，最后擀卷放入吐司模。

5.放在温暖湿润的地方，2次发酵到2倍大。

6.烤箱预热200℃，上下火烤45分钟左右。








YOYO叮咛

卷的时候力度要一致，不然吐司就会出现忽高忽低的状况。切成片密封保存，最好3天内食用完。

柔软如同在云端　1kg汤种大吐司

这个1kg汤种大吐司，组织细密湿润，是非常柔软湿润的一款吐司。“汤种”的原意是温热的面种或稀的面种，是先将面粉加水在火上加热，使淀粉糊化，或者将面粉加入不同温度的热水，使其糊化，糊化的面糊称为汤种。汤种再加入制作面包用的其他材料经搅拌、发酵、整形、烘烤而成的面包，就是汤种面包。

汤种面包的柔软性，在室温能保持3天或更久一点，那种柔软如同在云端的口感，相信吃过的人一定会有同感。

原料

汤种原料

高筋面粉　50g

水　250ml

面团原料

鸡蛋　2个

水　60ml

酵母粉　2小勺

白糖　50g

高筋面粉　460g

芝士粉　30g

盐　1小勺

黄油　40g

制作方法

1.汤种：将汤种原料搅拌均匀，中小火加热到可以划出纹路，放凉。

取汤种，加入面团原料，揉到结实可伸延的筋膜阶段。

2.基础发酵到3倍大。

3.分割成6份，松弛15分钟，擀卷一次，再松弛10分钟。

4.最后擀卷放入1kg吐司模。

5.放在温暖湿润的地方，再次发酵到2倍大。

6.烤箱预热200℃，上下火烤45分钟左右即可。

1	2	3
4	5	6










YOYO叮咛

在烘焙时，如果没有使用全蛋，需要蛋清和蛋黄分开使用时，烘焙过后，可能会剩余蛋清或者蛋黄，剩下的蛋清非常容易保存，只要盖上保鲜膜，放进冰箱保存1个星期没有问题。蛋黄相对比较麻烦，蛋黄容易变质，如果剩余蛋黄，最好当天用完。

超简单　YOYO吐司

这个是我最常做的小吐司方子，暂且叫它YOYO吐司吧。也许是玩烘焙越久，越不会参考大家翻来翻去的方子，更不擅长研究面粉多加了3g或5g、奶粉多加了一勺还是半茶匙、水多加了0.5%还是1%这些问题，可能我天生不是学院派，散漫惯了。这个自己配的吐司方子，即使你是新手，一样可以做出美味的自家面包。绵密香浓的YOYO吐司，蓬松有度，湿润香浓，涂上黄油或果酱食用，十分美味。

原料

汤种原料

高筋面粉　20g

牛奶　100ml

面团原料

鸡蛋　1个

淡奶油　1大勺

芝士碎（含盐）40g

面粉　200g

黄油　20g

白糖　30g

酵母粉　2.5g

其他

杏仁　适量

鸡蛋液　适量

制作方法

1.汤种：将汤种原料搅拌均匀，中火加热到可以划出条纹后关火放凉。

取汤种，加入面团原料，揉到结实可延展的筋膜阶段。

2.取出面团直接放入模具。

3.发酵到2倍大，刷鸡蛋液撒上杏仁。

4.烤箱预热185℃，上下火烤30分钟即可。








YOYO叮咛

中种法：经过2次搅拌2次发酵的面包制作方法，第一次搅拌的称为“种面团”，第2次搅拌的称为“主面团”。种面团只有面粉、酵母粉、水。种面团一般只需要搅拌均匀即可，不需要搅拌很强的面筋。种面团一般需要发酵至原体积的2～3倍。将发酵好的种面团和主面团（包括主要材料）一起搅拌至表面光滑有弹性，再成型与烘烤。

心太软　自制中种纯奶吐司

做吐司，总是希望它软软的，通常汤种吐司，基本可以达到这个要求。今天我尝试了用中种法制作吐司，提前把中种用筷子拌一下，放在常温发酵，这个季节，有2～3个小时，就完成初次的发酵了，面团体积膨胀大到4倍后又开始慢慢回缩，所以发到最大后，就可以直接加入一些干性、湿性材料，揉到光滑后，加入黄油，搅拌一共25分钟左右，面团变得非常光滑，达到一拉可以出筋膜、破洞边缘非常光滑的状态，这时候，不管是整形做小面包，还是做吐司，都可以了。

原料

中种原料

高筋面粉　300g

牛奶　220ml

酵母粉　5g

添加材料

高筋面粉　150g

芝士粉　30g

鸡蛋　1个

白糖　40g

黄油　40g

制作方法

1.中种：将中种原料拌匀，体积发酵到3～4倍（大约2个小时）

将中种面团混入添加材料，揉成光滑的面团（大概需要30分钟）。

2.面团2次发酵到原来3倍大。

3.分割成3份面团，滚圆，松弛15分钟。

4.将面团擀成椭圆形，卷成长条，放入吐司模，烤箱预热165℃，上下火烤35分钟即可。








YOYO叮咛

面包一般室温储藏即可。如果你想保留较长时间，可以放入冰箱冷冻室，想吃的时候，拿出来回炉烤一下即可恢复松软。但是千万不要放入冷藏室！冷藏室的温度会使面包中的淀粉加速老化，极大缩短面包的保存期。

冬季里的美味　冬季快速吐司

说说冬天怎样快速做吐司吧，这个方法我一直用着，因为冬天面团发酵速度比较慢，一次发酵就需要1个小时，再给面团拍扁了，整形后2次发酵，又需要3～4个小时，一天的光景甭干别的了，就候着面团转了。所以我都是给面团和得偏软一些，揉面时添加2大勺平时喝的蛋白粉，再揉到光滑得能拉出薄膜（如下面步骤图2的那样），然后取出直接分成块，装进吐司模直接发酵到3～4倍，然后直接烘烤，这样不但省时，而且吐司口感也不赖，可以说是冬天快速做吐司的一个捷径。晚上7点钟揉面，10点左右就可以烘焙完，早晨起来就可以吃到新鲜柔软的自制健康吐司了。

原料

酵母粉　8g

温水　100ml

牛奶　200ml

鸡蛋　1个

蛋白粉　2大勺

白糖　20g

高筋面粉　600g

盐　5g

制作方法

1.将所有原料放入面包机混合均匀，搅拌20分钟。

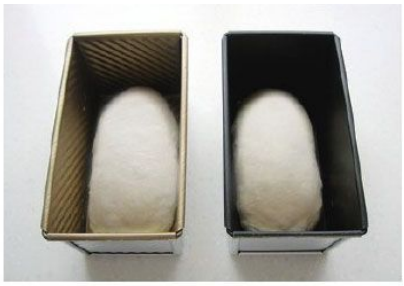
2.用手提拉面团，如图所示，可以拉出筋膜就可以了。

3.将面团分成2份，装进吐司模。

4.放进烤箱里，加一杯沸腾的水，发酵到4倍大。

5.烤箱预热220℃（建议预热15分钟）烘烤40分钟即可。









无力抵抗扭纹诱惑　巧克力扭纹吐司

第一次看到巧克力扭纹吐司，是在一家新开的德国师傅的烘焙店里，我是完全被那一扭一扭的巧克力纹路迷惑了，妄想了几秒钟它的美味，就毫不犹豫地取了一大条放在了自己的盘子里。

至今我还是非常喜欢它的味道，虽然吃在嘴里的瞬间跟那完美的预期有一点小差距，但那迷人的纹路跟扑鼻的香味都大大地弥补了那点微不足道的小缺憾。这次自己鼓捣出来，可以说是我目前做过的最好吃的吐司。喜欢吃吐司的你赶紧行动吧！

原料

面团原料

高筋面粉　600g

奶粉　30g

酵母粉　10g

黄油　40g

白糖　50g

盐　8g

蛋黄　2个

水　380ml

巧克力馅原料

蛋清　2个

白糖　100g

低筋面粉　40g

巧克力粉　50g

牛奶（热）160ml

黄油　20g

制作方法

1.将面团原料混合均匀，揉到光滑可以拉成筋膜，发酵到2倍大备用（这是2条500g吐司模的量）。

2.巧克力馅：将蛋清、白糖、低筋面粉搅拌到无颗粒，巧克力粉倒入热牛奶搅拌到无颗粒，并把二者混合均匀。

3.小火加热混合后的巧克力馅料，直到可以划出纹路，离火，加入黄油拌匀，放进冰箱冷藏至凉。

4.将成形的巧克力馅放入保鲜袋里擀成薄片。

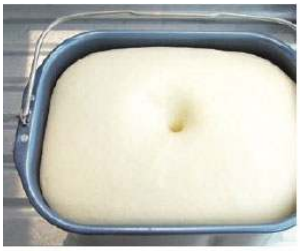
5.发好的面团分割成2份，静置10分钟擀成长方形，放入一半的巧克力馅。

6.包紧后，捏好边口，再折两次三折。

7.中间对切。

8.缠绕扭一下放入吐司模，发酵到满模。

9.烤箱预热190℃，放最底层，上下火烘烤40分钟即可。












1	2	3	4
5	6	7	8-1
8-2	9		



YOYO叮咛

在制作面包中，水的掺入至关重要，所以我们在使用水时，不能用49℃以上的水，因为水温太高会杀死酵母，最好使用常温水，这样可以让酵母发挥最好的活性。

揣上吐司去上班　蓝莓吐司

连数天的熬夜加班，终于赶完了手头上的工作。倒头大睡，一觉醒来，才发现离上班还有半个小时。早餐，是吃，还是不吃，这是个问题！容不得犹豫，赶紧洗漱吧，女人的洗漱时间，极限缩短估计也得20分钟。当然，如果你的冰箱里有发好的面团，相信就不会发生手忙脚乱面团原料的情形。扭一块面团，包上蓝莓酱，再划上一道出气口，装盘放进烤箱。洗了脸化好妆，香喷喷的蓝莓吐司也热腾腾出炉了。揣几个进口袋，上班的路上，边走边吃吧！

原料

高筋面粉　550g

牛奶　220ml

鸡蛋　2个

橄榄油　50ml

奶粉　30g

吉士粉　10g

白糖　50g

酵母粉　5g

盐　4g

橙子皮屑　20g

蓝莓酱　适量

其他

鸡蛋液　适量

制作方法

1.将面团原料混合均匀揉到光滑可以拉成筋膜，基本发酵到2倍大。2.发好的面团分割成6份，滚一下松弛10分钟。

3.取单个面团排空面团气体，擀成牛舌状，沿一边卷成卷。

4.再把卷好的长条卷纵向擀成长条，抹上蓝莓酱。

5.两边捏合，得到长条，滚平整。

6.如图所示，卷成一团。

7.做好三卷后，竖着装进吐司模放在温暖潮湿的地方进行第2次发酵。

8.体积变大近1倍后，表面刷鸡蛋液，烤箱预热150℃，放中下层烘焙45分钟即可。










1	2	3
4	5	6
7	8	



YOYO叮咛

蛋黄刷面会赋予表皮最深的颜色。如果用蛋黄刷面的话，在开始烘焙20分钟之后，你需要用锡纸轻轻地将面包盖住，这样可以避免面包皮的颜色过深。

柔软而有弹性　超级柔软的汤种吐司

从热量的角度考虑，蛋糕一定是不可以多吃的，否则身材绝对可以在最短时间内变样；可面包不同，单看用料就可以放心，所以饿了可以抓个面包来啃。

这里所谓的汤种，有点像烫面，别看这一点小的处理，可以让吐司收到意想不到的好效果，不仅柔软，还非常有弹性，是很不错的一款吐司。

原料

汤种原料

高筋面粉　20g

水　100ml

鸡蛋　1个

面团原料

牛奶　50ml

盐　2g

白糖　50g

奶粉　30g

高筋面粉　250g

酵母粉　5g

黄油　30g

制作方法

1.先做汤种：将汤种原料混合均匀，小火加热到可以划出纹路，放凉备用。

2.将面团原料和汤种混合，揉到光滑可以拉成筋膜的面团。

3.室温发酵到2倍大。

4.排空面团气体，分割成4份，用牛舌卷法装入吐司模。

5.烤箱预热2分钟关掉，加入一大碗沸水，放入吐司模进行最后发酵，大约需要40分钟。面团膨胀到八分满时，温度设定150℃，烤35分钟即可。









YOYO叮咛

这个巴西莓吐司用的是中种法，非常柔软，面团湿润，水分比例大，内部非常绵软。

没有巴西莓粉，可以用其他的水果干粉来替代，比如橙子粉、草莓干粉等。

吐司制作是否成功，跟面团的揉制成功与否有直接的关系，所以要随时检查看一下面团揉制的状况。

由内到外保持年轻　巴西莓吐司

巴西莓与地中海的橄榄、沙漠中的椰枣、南美洲的可可、阿拉斯加的鳕鱼、中国的茶叶等被列入世界上最健康的150种食材之内。巴西莓能够提供各种维生素、矿物质、氨基酸、脂肪酸，乃至目前全世界最强的抗氧化剂去对抗身体产生的自由基，与吐司结合，美味且健康。

原料

第一阶段

原料高筋面粉　175g

水　100ml

酵母粉　2g

盐　2g

芝士粉　5g

巴西莓粉　15g

第二阶段

原料高筋面粉　75g

鸡蛋　1个

水　25ml

盐　3g

酵母粉　2g

白糖　25g

黄油　20g

制作方法

1.第一阶段：将第一阶段原料放入面包机揉成面团，完成后，取出面团装入保鲜袋，放入冰箱冷藏17个小时。

第二阶段：取出冰箱冷藏的面团，放入面包机揉面桶，加入第二阶段原料，继续揉面，完成最终的面团制作。

2.检验面团揉制是否成功的标志，就是看面团是否可以拉出结实而有弹性的筋膜。

3.取出发酵好的面团分割成6块，松弛15分钟。

4.每个小面团，分别擀卷成椭圆形，卷起，放进吐司模。

5.放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，直至再次发酵到满模。

6.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定200℃，烘烤45分钟即可。


Panasonic










Panasonic



YOYO叮咛

中种面团代替酵母的功效，最简单的方法就是从上次发酵好的面团中留出一小块，加入下一次和好的面团中（在和面的最后几分钟加入，因为那时面团的结构已经形成）。

金黄诱人　超弹中种吐司

中种吐司耗时比普通吐司时间长，但可以提前晚上做好中种面团，第二天再制作吐司，这样会很方便。

做这个吐司需要1个鸡蛋，蛋清部分用来揉制最后的面团时使用，蛋黄部分用来刷制吐司的表面，烤出来的吐司外皮柔软，特别金黄诱人。

原料

中种原料

高筋面粉　125g

牛奶　100ml

酵母粉　1.5g

面团原料

牛奶　35ml

鸡蛋清　1个

黄油　25g

盐　3g

白糖　30g

高筋面粉　125g

酵母粉　2g

制作方法

1.制作中种：将中种原料放入面包机搅拌成团，放入保鲜盒，然后将保鲜盒放入冰箱冷藏室冷藏12个小时。

2.制作面团：将冷藏好的中种面团撕成块，放入面包机内，继续加入面团原料，完成最终的面团的制作。

3.取出发酵好的面团，分割成2块，静置15分钟。

4.擀成圆饼，上下分别对折，再擀成长方形，卷呈卷状，放入吐司模。

5.放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，直至再次发酵到满模。

6.表面刷上蛋黄液，放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定210℃，烘烤40分钟即可。

1	3	4-1
4-2	5	6














Villeroy & Boch
1748

YOYO叮咛

黄金芝士小吐司的口感，介于蛋糕跟面包之间，绵密扎实醇厚的口感，咬一口满是芝士的浓香。

如果没有纯芝士粉，可以用块状的黄波芝士擦成丝，加入到面包粉中揉制面包面团，一样也可以做出颗粒细腻，味道厚重好吃的芝士面包。

像蛋糕的小吐司　黄金芝士小吐司

这是一款看起来比较像蛋糕的小面包，吃起来的口感也有些相似。

原料

高筋面粉　280g

黄波芝士粉　40g

鸡蛋　1个

牛奶　140ml

酵母粉　3g

白糖　20g

制作方法

1.将所有原料放入面包机搅拌成团。

2.揉面程序完成后，取出面团，分割成3份，排气后醒置10分钟。

3.将3份面团分别放入耐烤的玻璃烤模中，然后将玻璃烤模放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，直至再次发酵到满模。

4.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定160℃，烘焙时间35分钟。

5.烘焙结束前5分钟，打开烤箱查看一下面包顶部的上色程度，决定是否加盖锡纸，避免顶部烤焦，完成最后的烘焙。

1	2-1	2-2
3	4	5










YOYO叮咛

制作酱肉吐司，选用的酱肉，最好肥瘦相间，这样做出的口感才香浓可口。

表面撒的那一层酥皮，可以用弄碎的酥饼外皮，也可以用压碎的曲奇饼干替代。

甜味中带有酱肉的咸香　美味酱肉吐司

酱肉吐司，对于喜好肉的朋友来说是个不错的选择，一般吐司以甜味为主，酱肉吐司甜味中带着酱肉的咸香味，品相和味道都会让喜好肉的朋友念念不忘！

原料

面团原料

高筋面粉　200g

酵母粉　3g

鸡蛋　1个

水　70ml

其他

酱肉　500g

脆酥　30g

鸡蛋液　适量

制作方法

1.将面团原料搅拌均匀，放入面包机搅拌成团。

2.从面包机取出发酵完成的面团，排气滚圆后，把面团擀成长方形。

3.把吐司模放在面皮上压一下，大致估算好面皮的中心位置，在面皮的两端，分别切上4刀。

4.把面皮铺进吐司模，再铺满酱肉，大概到模具八分满就可以。

5.面皮切口处交叉叠压，如图所示，重叠盖好。

6.吐司的表面刷上鸡蛋液，撒满脆酥。

7.吐司连模一起放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定220℃，烘烤35分钟。

8.烤出温暖炫目的金黄颜色，时间到取出吐司，就可以食用了。

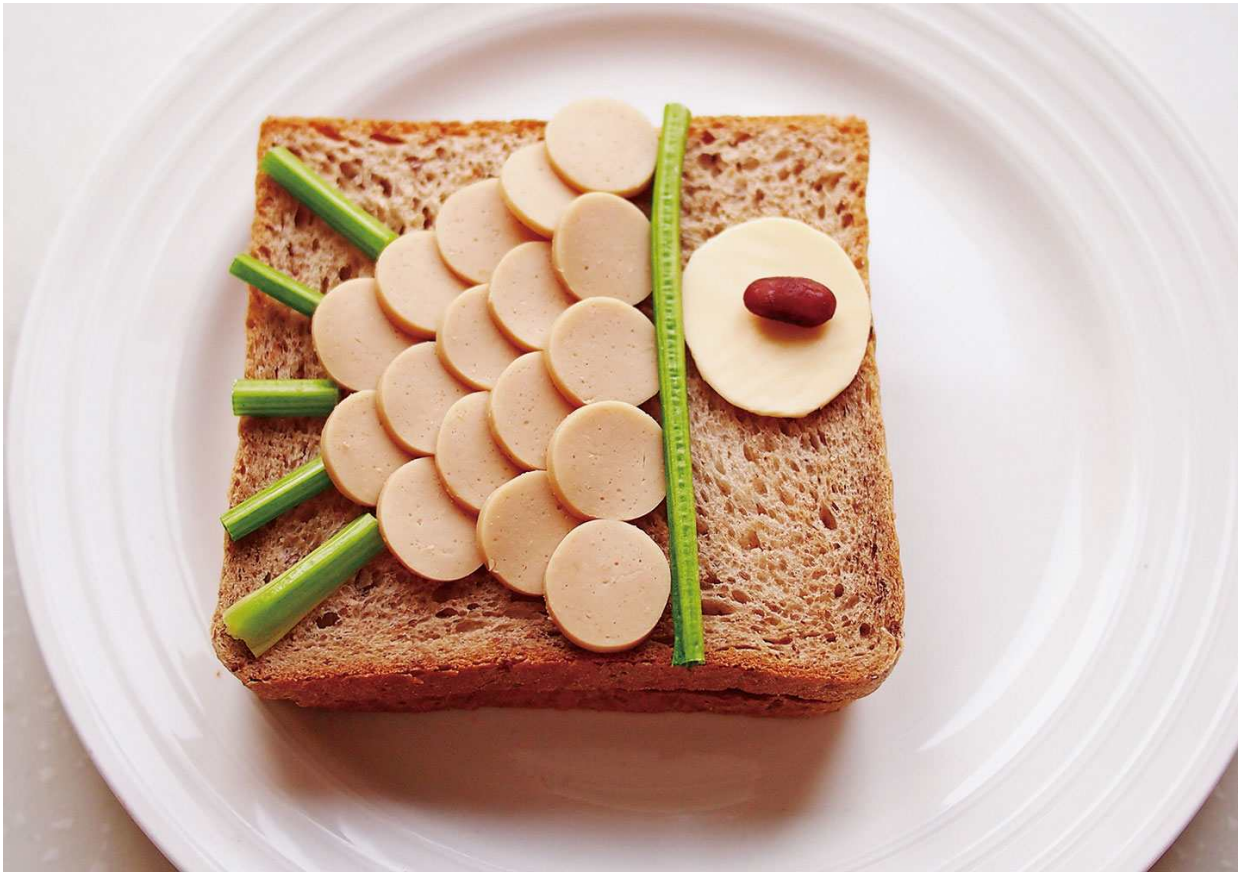









1	2
3	4
5	6
7	8



Part 3　便捷三文治　和朋友分享创意的美味



YOYO叮咛

鱼子酱含皮肤所需的矿物质、蛋白质、氨基酸，不但能够有效地滋润皮肤，还可以增强身体的免疫力，更对肥胖、腰膝酸软的朋友有一定的保健作用。

温暖的圣诞早餐　鱼子酱橄榄三文治

温馨圣诞里的花式早餐，美味动人，让冬日的早晨弥漫着幸福温暖的气息。外酥内软的新鲜面包，营养均衡的食材，沁人心脾的果汁，为节日增添更多温馨气氛。圣诞节的早晨，也是令人期待的。一份色彩缤纷、温暖备至的圣诞三文治早餐，何尝不也是一份让人向往的礼物呢?

原料

此分量可做成3份

吐司　9片

鱼子酱　适量

橄榄　3个

香蕉叶酱　适量

熏肉片　3片



制作方法

1.将吐司放入吐司炉加热，直到热吐司外酥内软；熏肉片放入微波炉加热备用。

2.热吐司压成花形，取一片涂上香蕉叶酱，盖上另一片热吐司，加上热的熏肉片。

3.再盖上另一片热吐司，加鱼子酱，最后插入一个橄榄即可。









YOYO叮咛

胡萝卜吐司富含蛋白质、维生素A及钾、碘、镁、磷等矿物质，口感松软，易消化，对心脏活动具有重要的调节作用，可促进食欲，帮助消化，还有增强记忆力和提高智力的作用。

1份五彩火腿三文治的热量约等于352大卡，相当于一碗皮蛋肉粥热量的72%，相当于1份牛肉面热量的64%。

营养快餐　五彩火腿三文治

在美国，小面包夹牛肉的“热三文治”是最常见的营养快餐；夹花生酱和果冻的三文治，是小学生的主要食品。在英国，用鱼酱、黄瓜、水芹菜、番茄夹在薄面片中的三文治，是饮茶专用的食品。

在北欧一些国家，三文治已无上面一层吐司，而以精致的肉片和沙拉覆盖。在法国，制作三文治不用吐司，而用面包卷。

原料

吐司　2片

洋葱　适量

黄瓜　适量

番茄酱　适量

火腿　适量

香蕉　适量

猕猴桃　适量

大杏仁　适量

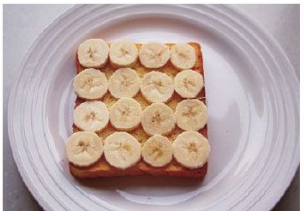


制作方法

1.吐司放入烤箱，180℃，烘烤2分钟。

2.取一片吐司，铺一层香蕉片。

3.盖上另一片吐司，在吐司片上放上火腿片，再在火腿片上用洋葱、黄瓜、番茄酱、香蕉、猕猴桃和大杏仁简单装饰一下即成。





YOYO叮咛

奶制品是食物补钙的最佳选择之一，芝士正是含钙最多的奶制品，而且这些钙很容易吸收；芝士能增进人体抵抗疾病的能力，促进代谢，增强活力，同时还可以保护眼睛、保持肌肤健美。

英国牙科医生认为，人们在吃饭时吃一些芝士，有助于预防龋齿，吃含有芝士的食物能大大增加牙齿表层的含钙量，从而起到防止龋齿发生的作用。

搭配热饮更美味　鸡香芝士三文治

吐司炉中弹出内软外酥的吐司，碟子里摆上熟嫩的鸡肉，搭配一片香滑营养的芝士，三两下架势，就把三文治做好了，再搭配一杯暖暖的热饮就更加完美了。

原料

吐司　3片

果酱　适量

芝士　1片

熟鸡肉碎　适量

低卡沙拉酱　适量

海盐　适量



制作方法

1.将吐司放入吐司炉加热。

2.取一片吐司，涂薄薄一层果酱，再加入一片芝士。

3.放入熟鸡肉碎，撒一点点海盐在鸡肉上，淋上低卡沙拉酱，盖上另一片吐司即可。

1 | 2 | 3







YOYO叮咛

这款三文治配料中，鸡蛋和青椒都是我们常见食材，做起来比较简单，从营养的角度来看，鸡蛋含有人体几乎所有需要的营养物质，故被人们称为“理想的营养库”；青椒其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增进食欲，帮助消化，促进肠蠕动，防止便秘。

阳光早餐　多维健康三文治

冬天早晨，要快速便捷地打造三文治早餐，为了家人每天能吃上新鲜的面包，用一袋预包装的面包和家人分享，每个冬天的早晨都能轻松打造温暖健康的早餐。

原料

吐司　3片

培根　适量

煎蛋　1个

青甜椒丝　适量



制作方法

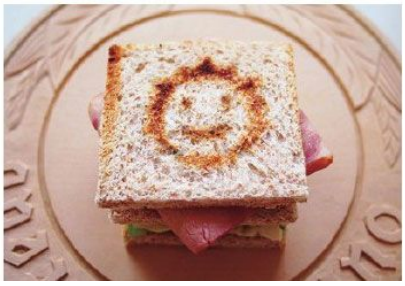
1.将吐司放入吐司炉烤至内热外酥。

2.取一片吐司，放入青甜椒丝。

3.放入煎蛋后再加一片吐司，再放入煎熟的培根，盖上一片吐司即成。

1 | 2 | 3






THE CAT

创意下的美味　多谷盐水肉三文治

一份美味营养的三文治早餐，搭配温润提神的热饮，就能满足身体活力所需，让我们每个早晨都能发挥层层创意，搭配层层色彩，丰富层层口感，享受三文治中缓缓释放、悦人心脾的美味因子。多一层新鲜滋味，多一种膳食营养，也是对我们的健康多一分关爱。

原料

吐司　2片

芝士　适量

盐水肉火腿片　适量

蜜豆　适量

苹果　适量

菠菜　适量



制作方法

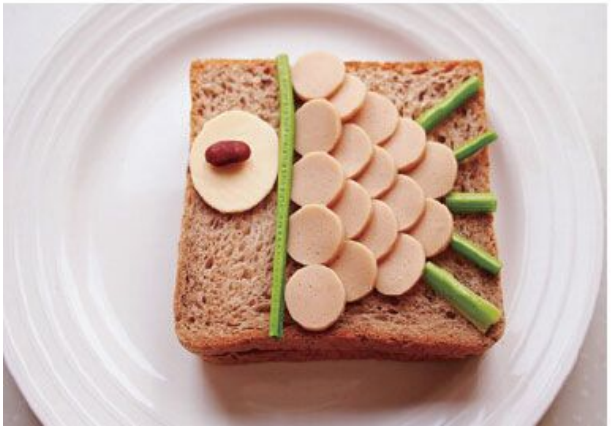
1.将吐司放入烤箱，180℃，烘烤2分钟。

2.取一片吐司，铺一层蜜豆。

3.盖上另一片吐司，在吐司片上层层叠放上盐水肉火腿片，再放上芝士和菠菜，再用苹果、蜜豆装饰即可。







YOYO叮咛

这款三文治我选用了超市卖的吐司，不过，在家里可以用自己制作的吐司来制作这款三文治，味道会更好！三文治由于夹入了各种营

养食材，用作早餐非常的营养，款式也可以随自己的喜好而变化。



YOYO叮咛

一份营养均衡的三文治，碳水化合物、蛋白质、维生素、矿物质一样都不少：吐司是碳水化合物含量丰富的粮谷类食物，搭配以供应蛋白质为主的肉类，还有以供应矿物质和维生素为主的健康蔬果，再加上以提供富含多种营养成分的椰子酱，是冬日里健康早餐的不二之选。

温馨圣诞早餐　花样三文治

12月，各种节日纷至沓来，为家人变换花样做出富有节日气氛、美味健康的花样三文治，更能增添生活情趣。用新鲜美味的食材，搭配优质吐司，让你在缤纷的节日里，享受到每一口都惊喜无穷的三文治早餐。

原料

此分量可做成2份

吐司　2片

火鸡肉　适量

黄瓜切片　适量

椰子酱　适量

欧姆蛋

鸡蛋　适量

胡椒　适量

盐　适量

制作方法

1.将吐司放入吐司炉加热，鸡蛋加盐、胡椒，摊入热锅中做成欧姆蛋，火鸡肉放入微波炉加热备用。

2.将吐司沿中线横、竖各切一刀，切出4片方形小吐司片，取一片吐司片涂上椰子酱，盖上吐司片再涂一层椰子酱。

3.在涂有椰子酱的吐司片上放上欧姆蛋、火鸡肉，再配黄瓜切片即可。







Part 4　松脆法棍面包　内柔外刚，越嚼越香



YOYO叮咛

在烤箱中加入水，可以增加烤箱内的湿度，避免烤制出的面包外皮过于坚硬。

自制面包是一种态度　全麦柠檬香法棍面包

单单用时间来衡量自制面包的价值，毫无疑问，这是个赔本买卖。但是换一种方式忙碌，比如烤面包，那些搅拌、发酵、松弛、烘烤的过程，可以让人体验到不被外界束缚，自由创作的乐趣。

将出炉后的法棍面包互相敲一下，可以发出噗噗的声音，说明外表非常酥脆；掰开一块，面包内里柔软，充满柠檬的芳香。

原料

原料A

高筋面粉150g

柠檬皮屑　10g

水　100ml

酵母粉　2g

原料B

全麦面粉150g

盐　5g

水　80ml

黄油　20g

白糖　20g

酵母粉　2g

制作方法

1.将原料A拌匀，揉成光滑的面团，放冰箱冷藏一夜。将原料B拌匀，然后把放了一夜的A面团揪成小块加入到B原料中，揉成光滑可以拉出筋膜的面团，基本发酵到2～3倍大。

2.分割成3份面团，整形呈长棍形，再进行第2次发酵。

3.在发酵完成的面团上划几刀；烤箱预热190℃，另加一盘沸水放入烤箱；190℃，上下火烤25～30分钟即可。

1 | 2 | 3







YOYO叮咛

面粉、可可粉等粉类在储存过程中难免会结块，因而在使用之前通常需要过筛。粉类过了筛，不仅更膨松细腻，原先结块的问题也得到了解决。

美味与欢愉　红薯法棍面包

喜欢自然赐予万物万千百态的炫目色彩，亮红、淡紫、澄蓝、浅粉……因为斑斓所以异常美丽。而烹调的过程，又可以看到食物色彩蜕减与存留的曼妙变化，最简单的劳作，却蕴含了原始的满足与欢乐。

盯着红薯法棍面包出炉的样子，还没有吃，就为那个烤得深金黄的表皮着迷了。红薯的甘甜裹挟着芝麻的香气，要多好吃有多好吃。

原料

面团原料

面粉　180g

水　95ml

老面团（上次发面剩下的面团）　80g

盐　3g

酵母粉　2g

熟黑芝麻　20g

馅料

熟红薯丁　适量

制作方法

1.将面团原料揉成光滑可拉出筋膜的面团。

2.基本发酵到2倍大。

3.分割成2份，按扁排气滚圆放置15分钟。

4.取一份面团压扁，擀平包入熟红薯丁。

5.整形呈圆棍状，进行第2次发酵。

6.体积发酵到2倍大时，表面划刀口；烤箱预热190℃，上下火烘焙30～35分钟即可。





YOYO叮咛

这款法棍面包可以根据个人口味增加牛奶原料。牛奶能增加香味，增加麸质（让成品的体积更大），加深外壳的颜色，因为它含有乳糖，乳糖不会被酵母消耗，所以它可以在烘焙中焦化，使面包外壳的颜色漂亮。

乐享野餐的美味　经典法棍面包

樱花和桃花陆续开放，大地渐渐被春草染绿，预示着每年最欢乐的野餐季的到来，带上各种自制的美食和朋友们一起分享，是野餐的诸多快乐之一。

出发前可以先列一个清单，带上提前准备的小食和一些易切割、易加工的食物，比如火腿、蔬菜、熏鱼、芝士、甜点、卤蛋和自制沙拉等，都是便于携带的美食，另外，新鲜的水果和充足清洁的饮用水也是必不可少的。

这个法棍面包易携带，到了野外切成片，加上熏肉、芝士、生菜，就可以做简单美味的主食。

原料

面粉　200g

水　140ml

酵母粉　0.5g

盐　4g

制作方法

1.将所有原料混合成团，室温发酵1个小时，上下左右折叠一次；再发酵1个小时，再次折叠；发酵到2倍大时，放入冰箱冷藏一夜。面团取出回温1个小时，取出抻成方形。分割成2块，从一边折成三折，

松弛10分钟。两边向中间对折，整成棍子的形状。室温发酵40～50分钟。

2.石板放入烤箱，预热最高温度。

3.将面团放入石板上，喷蒸汽烤15分钟。

4.关蒸汽继续烤15分钟左右即可。








1 2
3 4
5 6

YOYO叮咛

杏子酱的做法：将杏子去皮去核后切成小丁，在杏肉丁上撒上白糖腌渍，直至出水，倒入锅中，加入冰糖和柠檬汁熬煮，小火熬至浓稠后关火，冷却至80℃，装入消过毒的瓶内，旋紧盖子，自然冷却后冷藏。

自制的美味　杏子酱法棍面包

因为贪心，做了太多的杏子果酱，怎么吃都吃不完。无论如何都不能浪费，所以在果酱变成果酒前，用酸甜的杏子果肉果酱，做了这个法棍面包，不仅滋味醇厚酸甜，味道也馥郁饱满，喝红茶时，掰一块慢慢嚼着吃，味道棒极了。

原料

高筋面粉　300g

杏子酱　250g

酵母粉　4g

盐　5g

水　适量

制作方法

1.将杏子酱、酵母粉、盐搅拌均匀。

2.加入高筋面粉拌匀，机器揉大约50分钟。

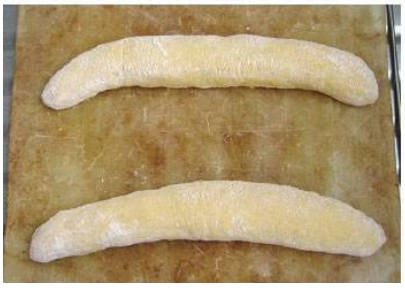
3.体积发酵到3倍大后，分割成2份，压扁排气整形呈圆球状。

4.再分别搓揉成长条。

5.进行2次发酵，发酵完成后划几刀排气。

6.烤箱预热190℃，烘焙30分钟即可。




Oven
Certificate
ACA



YOYO叮咛

这款面包选用了黄油，如果想吃得更健康一点，可以把配方里的黄油换成橄榄油。

淡雅美丽　槐花法棍面包

我一直很喜欢槐花的味道，淡淡的花香总是能让人身心愉悦，另外，槐花还有清凉止血、清肝祛火的功效，将它做成面包，别有一番风味哦！

原料

高筋面粉　300g

老面团　70g

盐　3g

牛奶　100ml

水　100ml

酵母粉　4g

无盐黄油　30g

槐花　200g



制作方法

1.将除槐花外的原料揉成光滑可拉出筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.分割成2份，按扁排气，滚圆放置15分钟。

3.取一块面团再次排气，压扁包入100g槐花。

4.分别整形呈圆棍状，放在温暖潮湿的地方进行第2次发酵。

5.体积变成2倍大时，筛粉划刀口。

6.烤箱预热170℃，上下火烘焙30～35分钟即可。











YOYO叮咛

这次做的法棍面包，颜色很柔和，虽然一样很有嚼劲，但却不会扯到牙齿疼。家里的烤箱因为没有蒸汽加湿，就在下面加了一盘超沸腾的水，没想到效果还不错，新鲜出炉时，外皮金黄酥脆，内里松软可口，一脆一软，越吃越有麦子的香气。

口口留香　酥脆法棍面包

今天想自制一个法棍面包。看见面包的模具，突然想到2005年的冬天，在香港，想找一家专做模具的店，因为是在网上看到的，只有街区号，没有方向感。于是就问了一位过路的二十上下的年轻人，把打印好的店铺位置给他看。他点头说认得，一路微笑地带着我们到了那个店的门口，从出发点到那家店差不多穿过四五条路。给我们送到后，他就挥手告别了，起初我还以为他是顺路呢，等道谢后，看到他居然向来时的路返回去，才明白，这年轻人是专程将我们送到这里来的。所以虽然那个到处是人的城市没给我留过太深的印象，但那个善意微笑的面孔却一直没有忘记。

好的修养、好的性情、好的举止总让人感到舒服，由一个人联想到一个家庭的教育训导、文化衍生和积累。一路途经的变幻光影、山水风景、地域美食，好像都没一张微笑的面孔来得难忘，一个人内心有阳光，笑容才会温暖。

原料

原料A

高筋面粉300g

盐　5g

水　170ml

酵母粉　5g

原料B

高筋面粉300g

盐　5g

水　170ml

黄油　30g

白糖　40g

酵母粉　5g

制作方法

1.将原料A揉成光滑的面团，放入冰箱冷藏一夜。把冷藏了一夜的面团揪成小块并加入原料B。

2.揉成光滑可以拉成筋膜的面团，发酵到2倍大。

3.分割成3块，整形呈长棍形，再进行第2次发酵，在发酵完成的面团上划几刀。

4.烤箱预热180℃，放入面团，另将一盘沸水放入烤箱，烤25～30分钟即可。








ACA



YOYO叮咛

如果你在制作法棍面包时想得到大孔洞和完美的外壳，需要选用合适的面粉，揉出非常湿的面团，让其缓慢发酵，整形时保留气泡，并在整形后将面团放在冰箱中冷藏。

质朴而奔放　质朴法棍面包

法棍面包看似简单，操作起来不太容易一次成功，发面、整形、割包、烘烤，每个细节都要控制好，才会做出外皮酥脆、浑圆饱满、孔洞分布均匀、翘起耳朵的法棍面包。享受烘焙的快乐，看再多的方子也没自己操作一次印象深刻。

喜欢法棍面包质朴而奔放的外形，法棍面包还是刚烤出来好吃，趁着年轻，牙齿还不错，可以尝试这类面包，等到牙齿掉光的岁月，这类型的面包就只能做给别人吃了。

原料

高筋面粉　200g

水　140ml

酵母粉　0.5g

盐　4g

制作方法

1.将原料混合成团，室温发酵1个小时，上下左右折叠一次；再发酵1个小时，再次折叠。面团发酵到2倍大时，放入冰箱冷藏12个小时。

2.面团取出回温1个小时，取出抻成方形。

3.分割成2块，一次三折，松弛10分钟。

4.再上下对折，整成棍子的形状。

5.室温发酵40～50分钟。

6.烤箱预热250℃，将面团放入石板上，喷蒸汽烤15分钟，关蒸汽继续烤15分钟左右即可。

1	2	3
4	5	6





Part 5　香气四溢比萨　无法抵挡的诱惑



YOYO叮咛

想要自己在家中做出美味诱人的比萨，只要记住3个要点即可：乳香面团饼皮、丰富的马苏里拉芝士、新鲜浓郁的馅料。饼底一定要加牛奶或芝士粉发面，这样做成的饼底才会外层香脆、内层松软。

这样做比萨更美味　正宗马苏里拉芝士比萨

纯正的马苏里拉芝士是比萨的灵魂，只有加足马苏里拉芝士，才能在比萨上拉出长长的丝，那也是让享用比萨的人齿颊留香、无限满足的关键。

据说品尝正宗的比萨，一定是刚从旧式的烤炉里取出的那种，经过炽热的砖制炉膛烘焙出来的比萨，不但色鲜诱人，而且外焦里嫩、香气扑鼻。

关于比萨的来历，大家公认的是17世纪，诞生在意大利的那不勒斯。有一位母亲，因为家里贫困，只剩下一点点面粉，正在为给孩子做些什么东西吃而发愁。邻居们得知后，凑来了一点番茄和芝士。这位母亲就把面粉和成面团烙成饼，将番茄切碎涂在上面，再把芝士弄碎撒在上面，然后放在火上烤，就成了香喷喷的比萨。

从比萨的起源就可以推断出DIY比萨绝对不是难事。牛奶、酵母粉和面粉和匀做饼底，先铺上一层鲜美风味浓郁的比萨酱料，再撒上柔软的马苏里拉芝士，搭配上海鲜、香肠、腌肉、火腿、培根、蘑菇、青椒、菠萝等自己钟爱的新鲜馅料，接下来就等待享用香喷喷的比萨了。

原料

面团原料

高筋面粉　300g

芝士粉　50g

鸡蛋　1个

牛奶　140ml

酵母粉　3g

盐　5g

比萨馅料

马苏里拉芝士　300g

香肠　300g

芦笋　160g

彩椒　1个

洋葱　1个

比萨酱　8勺

黑胡椒碎　适量



制作方法

1.将面团原料揉成光滑的面团，发酵到3倍大。

2.面团擀成适合大小的椭圆形，铺在烤盘里，铺上马苏里拉芝士，再刷上比萨酱。

3.再铺上一半的香肠、彩椒、洋葱、芦笋。

4.撒上胡椒碎，烤箱预热200℃，放中间一层，先烤20分钟。

5.取出后，再铺满马苏里拉芝士，再把剩余的蔬菜铺上。

6.再进烤箱，200℃烤10分钟左右即可。

1 2 3
4 5 6





YOYO叮咛

不同的烤箱，烘焙出的披萨的表面和底部也会有所不同。如果你的烤箱温度可以达到260℃，而且烘焙石板是经过预热的，那么在加入馅料前，面团只需烘焙2分钟。如果面团底部在放入馅料前已经十分酥脆，而且顶部已经形成脆皮了，就可以将面团从石板上转移到较高的烤架上。如果底部的颜色还不够深，就将比萨从烤盘中盛到很烫的烘焙石板上。

总能带来惊喜　夏威夷鲜虾比萨

鲜活的海虾，有无数种吃法，每一种都鲜美不凡并无愧于它好食材的称号。每年的夏秋季节都是海虾收获的时节，虾子的价格更是令人惊喜。这时可以多买一些，分装好冷冻起来保存。

一个月内换着花样吃吧，不管是早餐用锅煎着吃，还是晚餐红焖一盘虾，都是又快又美味的选择。多吃虾，能补充优质蛋白质，可以让你工作起来神采奕奕。

这个鲜虾比萨，是极受人们追捧喜爱的一款，口感鲜美、芝士浓郁醇厚，下班回家做给家人吃吧！

原料

此分量为10寸方盘的量

面团原料

高筋面粉200g

鸡蛋　1个

牛奶　80ml

盐　5g

快速酵母粉　3g

比萨馅料

海虾　500g

夹片芝士　200g

马苏里拉芝士　200g

腊肠　200g

洋葱　1个

彩椒　1个

番茄酱　200g

黑胡椒粉　10g



制作方法

1.将面团原料混合，揉成面团，将发好的面团按在烤盘里，边缘厚一点；表面涂番茄酱，撒一些黑胡椒粉。

2.铺满洋葱和彩椒。

3.再铺上腊肠、夹片芝士、剥好的虾仁和马苏里拉芝士。

4.烤箱预热180℃，烤盘放进中下层，上下火烤25～30分钟，待芝士融化成金黄色，美味的鲜虾比萨就做好了。








YOYO叮咛

比萨一定要趁热吃，如果没有吃完放凉了，在烤箱里加热一下，不要用微波炉加热，否则会破坏比萨外酥里软的口感。

千丝万缕的满足感　萨拉米比萨

关于比萨所有完美的感觉，就是那千丝万缕扯不断的美味印象了，那拉出长长的散发着奶香味的热芝士，让一颗滚烫期待的心骤然升温。

但凡周末，好吃的比萨店门口总是门庭若市。5天的劳累好不容易盼来了周末，专门跑去比萨店，甚至还需要排队才能点上自己中意的那份来吃，休息娱乐的时间就全给挤占了，不如自己动手做一次。

纯正的意大利萨拉米香肠，添加足够丰厚的马苏里拉芝士，搭配又薄又蓬松又香酥的饼皮，尝一口，内心好满足。

原料

此分量为9寸圆盘的量

发好的面团100g

萨拉米香肠　75g

夹片芝士　60g

马苏里拉芝士　100g

番茄酱　60g

洋葱半个

彩椒半个

黑胡椒粉　适量



制作方法

1.取面团擀圆铺在9寸盘上，用叉子扎几下。

2.铺番茄酱、洋葱，撒一点黑胡椒粉。

3.先铺一层夹片芝士。

4.再铺一层彩椒。

5.铺萨拉米香肠。

6.最后铺满马苏里拉芝士。

7.烤箱预热180℃，放中下层烤15分钟，待马苏里拉芝士融化变色就可以了。









1	2	3
4	5	6
7		



Part 6　百变调理面包　处处真滋味

枣香浓郁　枣泥小花面包

我终于看到了《欲望都市》的电影版，里面有四位可爱的曼哈顿女人，她们不再年轻，却依旧魅力四射，在纽约的街头一样引来关注的目光和艳羡的眼神。她们面对感情与诱惑，都在追寻着属于自己的真正爱情。

米兰达坚强独立，对工作有自信却惧怕爱情；夏洛特浪漫可爱，却有一小点刻板；萨曼莎放荡不羁，有了目标就立即去追求；而凯莉思想活跃，深刻尖锐，是敏感善良和矛盾重重的结合体。

这个枣香浓郁的枣泥小花面包，如同凯莉小猫一样有着单纯的笑脸，甜蜜又惹人回味。

原料

面团原料

高筋面粉　500g

鸡蛋　2个

牛奶　250ml

盐　4g

白糖　40g

酵母粉　5g

黄油　20g

其他

枣泥　适量

鸡蛋液　适量

芝麻　适量

制作方法

1.将面团原料混合，揉到光滑可以拉成筋膜的面团，发酵到2倍大（揉面的过程最好交给面包机去做，不然记得要揉上20分钟左右哦）。

2.排空面团气体，分割成12等份，松弛15分钟，取其中一个面团擀成牛舌形。

3.包入枣泥馅。

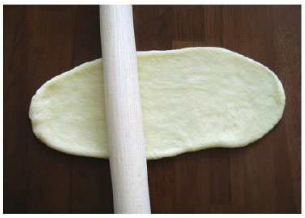
4.卷成卷。

5.绕成小花形；全部做好后，放在温暖的地方进行第2次发酵。

6.第2次发酵完成后（体积膨大近1倍），表面扫鸡蛋液，撒上芝麻。

7.烤箱预热180℃，放中层，上下火烤15～20分钟即可。

1	2	3	4
5	6	7-1	7-2









YOYO叮咛

枣泥的制作：砂锅里放入红枣和水，中火煮30分钟至红枣软熟；稍凉时，剥掉每颗红枣的皮和核；红枣回锅之后，继续拌煮至汤汁收干，加入黄冰糖煮化；分3次，1次1勺加入花生油拌匀（每次都拌匀了才继续加另1勺）；感觉汤汁差不多收干的时候，筛入少量淀粉拌匀，放凉即可。


ISM COMME CA ISM COMME CA ISM

YOYO叮咛

赤小豆泥的制法：将赤小豆洗净，在热水里泡6个小时以上，以掐开豆皮为好。锅中加足量清水将赤小豆煮至熟烂，然后倒入筛网，用勺子挤压滤出豆沙；加入适量红糖，不停搅拌，继续熬煮；直至赤小豆泥吸收糖分呈黏稠状；赤小豆泥稍凉后调入适量桂花、麦芽糖、猪油，拌匀即可。

以各种理由消耗赤小豆　蜜豆桂花王冠面包

美丽是女人终生的必修课，而它并不只是和奢侈品有关。

赤小豆富含维生素B1、维生素B2、蛋白质及多种矿物质，可以补血、利尿、消肿。另外赤小豆的膳食纤维有助排泄体内盐分、脂肪等废物。

这款蜜豆桂花王冠面包，就添加了大量的赤小豆泥，不仅口味好，还能起到健脾胃、美白肌肤的效果。

原料

面团原料

高筋面粉　300g

老面团　70g

盐　3g

牛奶　100ml

水　100ml

酵母粉　4g

无盐黄油　30g

馅料

赤小豆泥　适量

桂花　适量

制作方法

1.将面团原料混合均匀，揉成光滑可拉出筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.按扁、排气、滚圆放置15分钟，再擀成椭圆形，在1/2位置铺满赤小豆泥和桂花。

3.对折面团，压实封口。

4.上下对折，再中间对折。

5.擀平，切成4条。

6.翻卷一下，排入圆形面包模具。

7.体积再次膨胀到2倍大时，将烤箱预热190℃，上下火烘焙30～35分钟即可。









1	2	3
4	5	6
7		

超能量后备轮胎　肉松咕咕霍夫面包

这个肉松咕咕霍夫面包，不仅拥有可爱的外表，内里更是有肉松、无花果、番茄、洋葱等美味食材。

作为成天面对电脑的上班族，最容易出现脾胃虚弱、血脂上升、咽喉肿痛、免疫力下降等一系列亚健康状况。所以要多吃些无花果，无花果既能防辐射，又可以防癌，是非常好的补充营养、增强机体抗病能力的食品。番茄作为有"高维生素C之王"美誉的水果，也非常健康。

这样一个10寸大、比"后备轮胎还有能量"的肉松咕咕霍夫面包，周末郊游带上它，再远的路途也算不了什么。

原料

无花果　100g

番茄　150g

洋葱　50g

高筋面粉　400g

白糖　20g

水　适量

盐　3g

黑胡椒粉　3g

酵母粉　5g

肉松　200g

制作方法

1.先把无花果、番茄、洋葱用料理机榨成汁。

2.加入高筋面粉、白糖、盐、黑胡椒粉、酵母粉、水，揉成光滑可以拉出筋膜的面团；基本发酵到2～3倍大。

3.压扁排气，擀成长圆形，铺上肉松。

4.从下至上卷起，卷成长条形。

5.卷好的面团两端相接放入抹油撒粉的模具中，再一次静置约50分钟，进行第2次发酵。

6.发酵至九分满时，就可以烘焙了。

7.烤箱预热190°C，上下火烤40分钟。

8.时间到，取出面包，自然放凉即可。











1	2
3	4
5	6
7	8



YOYO叮咛

想将配方中的糖换成蜂蜜或是将蜂蜜换成糖，必须有一个清楚的概念，蜂蜜含有水，而水是比较重的，所以体积稍小的蜂蜜会比你要替换的糖更重。如果想达到同等的甜度，从重量上，你需要比糖更多的蜂蜜。



YOYO叮咛

苋菜水能让面包呈现华丽的玫瑰色，我们也可以通过煮其他青菜的水来和面团，那样可以增加面包的营养，味道却很淡，不会影响面包的原味。

妖娆的苋菜　槐花棍子面包

自然真是奇妙，光的色彩总是让人心驰神往。太阳给了万物独特的烙印，植物又用自己曼妙的颜色作为回报。

苋菜在榨汁机里滚动时，我曾一度怀疑，从此那厚厚的玻璃就此变成矢志不移的紫色。

用苋菜俗艳的汁液和面，面团竟然是明亮的粉色，再加入粉色的槐花，靓丽的颜色也更加明艳了。

槐花是药食两用的花，性寒凉，具有凉血止血的功能，可以用于热性出血，对于肠热引起的出血，常和地榆、侧柏叶、枳壳共同研成粉末使用，这就是有名的槐花散。所以，面对美丽的槐花类食品，一定要了解自己的体质，最好遵照医嘱再选择食用。

原料

面团原料

高筋面粉　350g

盐　3g

苋菜榨出的汁　260ml

酵母粉　4g

无盐黄油　20g

馅料

槐花　适量

制作方法

1.将面团原料混合，揉成光滑可拉出筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.分割成2份，按扁、排气、滚圆放置15分钟。

3.再次排气压扁，擀成圆形，铺上洗干净的槐花。

4.自下至上将槐花卷入面皮中。

5.整形呈圆棍状，进行第2次发酵。

6.体积增至2倍大时划刀口；烤箱预热170℃，上下火烘焙30～35分钟即可。

1 2 3
4 5 6





YOYO叮咛

鸡蛋能弥补面包在味道和色泽上的不足，特别是经过放养的鸡产下的鸡蛋，里面的蛋黄呈鲜艳的橙黄色。蛋黄里的卵磷脂对面包有软化作用，使面包心的口感更完美，同时蛋清能使面包的质地更轻盈。

像博尔特一样不容迟疑　洋葱土豆面包

关于牙买加，除了蓝山咖啡，现在又一个神话般的人物——博尔特，让人们重新记住了十九秒三零的这个新的世界记录。2008年奥运会北京二百米决赛时，那如同阿甘一样的飞奔，绝对是没有半点迟疑。

生活也是如此，决定跳槽的那一刻，就别沦陷在某些权衡的漩涡里，拿出勇气，不要迟疑。

早晨起床如果时间允许，就捣鼓这个好吃无比的洋葱土豆面包吧！有了想法，就要像飞奔的博尔特一样别再迟疑，行动吧！

原料

鸡蛋　3个

高筋面粉　120g

土豆　1个

洋葱　1个

盐　5g

大杏仁　适量

色拉油　20ml

孜然　5g



制作方法

1.将鸡蛋加色拉油、盐打散。

2.筛入高筋面粉打成均匀的糊状。

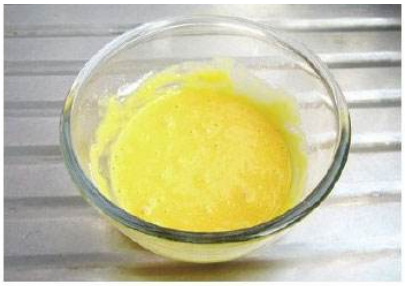
3.将土豆去皮擦成细丝，拌进面糊。

4.将洋葱切成丝，加孜然一起拌进面糊。

5.将面糊倒进吐司模，撒上大杏仁。

6.烤箱预热200℃，上下火烤40分钟。

7.时间到，取出稍放凉后脱模即可。







1	2	3
4	5	6
7		



YOYO叮咛

在制作面包中，水的掺入至关重要，所以我们在使用水时，不能用超过49℃的水，因为这样会杀死酵母，也不应该使用太凉的水，因为这样会使酵母不能发挥活性。最好使用常温水，可以让酵母发挥最好的活性。

揣上早餐去上班　火腿甜玉米粒面包

人总有那么几个早晨是早醒的，与其赖床，不如起来干点什么。如果你的冰箱里有发好的面团，那就太棒了。扭一块面团，放入罐头玉米粒和火腿丁，再划上一道出气口，装盘放进烤箱。洗了脸化好妆，香喷喷的火腿甜玉米粒面包也热腾腾出炉了。揣几个进口袋，上班的路上，边走边吃吧！

原料

面团原料

高筋面粉　200g

酵母粉　3g

牛奶　120ml

盐　2g

馅料

火腿粒　适量

玉米粒　适量

制作方法

1.提前发好面团，分成9份，取其中1份面团，整形呈圆形。

2.把面团擀开，在中间放上火腿粒、玉米粒。

3.包紧收好口。

4.表面划一道出气口，烤箱预热200℃，烤15分钟即可。








YOYO叮咛

想品尝到松软可口的面包，面粉是至关重要的，除了我们在技术上应该注意的一些方式，还有一个必须提及的，就是制作面包需要用新鲜的面粉。如果你买回来新鲜的面粉最好把它储存在密闭的容器里或者是装在塑料袋中冷冻起来。这样可以延长面粉的保鲜期。

香喷喷的早餐包　火腿番茄酱面包

一块提前发好的面团，有点像多拉A梦的法宝袋，随便就可以变身出各种各样美味可口的食物出来。所以上班族可以经常发些面团放进冰箱冷藏室，只要这些面团在4天之内消耗完就可以。

早晨，扭一块面团，可以做成随意的拖鞋面包，搭配肉汤来吃；也可以做成圆圆的蘑菇包，夹上芝士火腿片做成汉堡；再或者，像这个火腿番茄酱面包，只要再来一大杯牛奶或咖啡，就可以有饱足的一餐。要多方便有多方便!

百搭的面团，只要你想象够丰富，形状跟味道，就依你早晨的心情自由创造、尽情发挥吧!

原料

面团原料

面粉　200g

酵母粉　3g

牛奶　120ml

盐　2g

馅料

火腿肠　适量

番茄酱　适量

制作方法

1.提前一天发好面团，分成8份，取其中1份面团整形呈椭圆形，在中间压入火腿肠。

2.做好后静置10分钟。

3.挤上番茄酱（也可以换成蛋黄酱）。

4.烤箱预热200℃，烤15分钟，美味的小餐包就做好了。






1 | 2 | 3
4



YOYO叮咛

在法国的阿尔萨斯地区，圣诞节一定少不了咕咕霍夫。说它是蛋糕也好，面包也不错。高油高糖，属于布里欧修家族的点心。面包中可以加入酒浸葡萄干、糖渍橙皮或者各种蜜饯，风味迷人。

大大的甜蜜　巧克力夹馅咕咕霍夫面包

对于爱吃甜食的人来说，最快乐的不是来自于甜甜蜜蜜的美食入口的快感，而是当你尽情享用之后，那大大的满足！这个大大的充满黑巧克力的面包，自己虽然一口没有吃到，但想想那些消灭它的人们，一定也跟我一样，享受到它浓郁醇厚的甜蜜带来的快乐，我就很满足了。

原料

面团原料

高筋面粉　400g

鸡蛋　1个

牛奶　200ml

淡奶油　50ml

白糖　20g

盐　3g

酵母粉　5g

馅料

黑巧克力　300g

制作方法

1.将面团原料揉成光滑可以拉出筋膜的面团。

2.基本发酵到2～3倍大，压扁排气，擀成长圆形，铺上融化的黑巧克力。

3.从下至上卷起，卷成长条形，将卷好的面团两端相接放入烤模中。

4.第2次发酵至九分满时，烤箱预热190℃，上下火烤40分钟即可。








YOYO叮咛

蓝莓果酱的制作：1蓝莓里加入一小撮面粉，加一点水，搓洗几下，用水冲干净；2手上套一个保鲜袋，把蓝莓捏碎后放入不粘锅里；3滴入小半个柠檬挤出的汁；4大火煮开改小火熬到浓稠气泡增大时关火；5果酱温度微温的时候再滴两三滴柠檬汁，放入蜂蜜调节甜度；6瓶子洗干净后用开水泡一下，晾干即可把果酱装在里面，入冰箱冷藏。

好吃极了　奶油芝士夹馅面包

这是一款有着丰富奶油香气的面包，除了奶油，芝士所散发出的淡淡的味道同样让这款面包增色不少。这款面包的夹馅可以根据个人的口味选择不同的食材！

原料

面团原料

面粉　400g

奶油芝士　160g

牛奶　150ml

鸡蛋　2个

白糖　30g

酵母粉　5g

馅料

蓝莓酱　适量

其他

酥脆　适量

鸡蛋液　适量

制作方法

1.将面团原料放入面包机揉40分钟，发酵到3倍大。

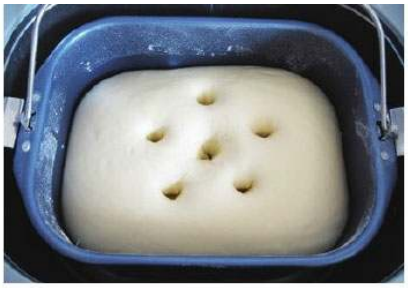
2.将面团分割成12份，取1份按扁，包入蓝莓酱。

3.包好滚圆，放置进行第2次发酵。

4.体积膨胀2倍后，表面刷鸡蛋液，撒些酥脆。

5.烤箱预热180℃，放在中间的一层，上下火烘焙20分钟。

6.时间到，取出自然放凉即可。







1-1	1-2	2	3
4	5	6	



YOYO叮咛

肉松的制作：洗好猪瘦肉。准备好香叶、八角、桂皮、花椒、辣椒、姜。猪瘦肉放入锅中，加入调料烧开，用小火慢煮。煮熟后捞出晾凉，用手撕成丝。锅烧热，加入肉松用中小火炒到半干后，加入白糖、醋、盐、老抽炒到干后出锅。

馅多味足　自制肉松面包

这次做的肉松面包，馅料多，味道足。早餐用它搭配牛奶和稀饭，都非常好吃。把有限的光景，多消磨在自己钟爱的事情上，真是奢望又美好。

原料

面团原料

高筋面粉　400g

鸡蛋　2个

牛奶　120ml

黄油　20g

盐　3g

白糖　10g

酵母粉　5g

馅料

肉松　适量

制作方法

1.将面团原料揉成光滑可以拉出筋膜的面团，基本发酵到3倍大。面团分割成4块，整形呈圆形。

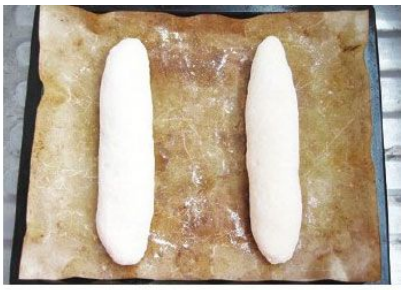
2.15分钟后，取一个面团擀成椭圆形，铺上肉松，卷成圆筒。

3.收好口，放在温暖湿润的地方，进行第2次发酵。

4.体积膨大2倍后，烤箱预热190℃，烘焙35分钟即可。











YOYO叮咛

不同的面粉吸水性不同，所以不建议把配方里的水分一次性加入，而应根据面团的实际情况酌情增减。

超级柔软香甜的口感　汤种黑芝麻枣泥小面包

我喜欢用不同的方式来尝试面包的制法，如用不同的馅料、用不同的方式、用不同的形状，为的就是合家人的口味，勾起大家的食欲。这款黑芝麻枣泥馅料的小面包，尤其适合老年人和小孩，因为枣泥的口感很好，芝麻又有浓郁的香气!

原料

汤种原料

高筋面粉　30g

水　50ml

面团原料

鸡蛋　2个

牛奶　100ml

盐　4g

白糖　80g

奶粉　60g

高筋面粉　500g

酵母粉　5g

黄油　50g

馅料

黑芝麻枣泥馅　适量

其他

鸡蛋液　适量

酥脆　适量

制作方法

1.将汤种原料搅拌均匀，中小火加热到可以划出纹路，放凉。取汤种，加入面团原料，揉成光滑可以拉成筋膜的面团，发酵到2倍大。

2.排空面团气体，分割成12等份，松弛10分钟。

3.用牛舌卷法擀成长条，包入黑芝麻枣泥馅卷成卷。

4.第2次发酵完成后，表面扫鸡蛋液，撒酥脆，进烤箱。

5.烤箱预热180℃，放中下层，上下火烤15～20分钟即可。






ACA

YOYO叮咛

将提前浸泡1个小时的红豆倒入锅里，加清水。火开后，改中火，直至红豆煮软烂（此时红豆变得很稠）。温凉后倒入搅拌机里，将红豆打碎。打碎的红豆沙倒入锅里加糖。小火不断翻炒红豆沙，一定要不断翻炒，防止粘锅。炒到红豆沙偏干，搅动有点费劲即可。

感受夏季　丹麦豆沙小面包

夏季来临，很多人都喜欢选择清淡的食物，在面包的选择上，我个人觉得需要选择简单的、口味清爽的。尤其在夏季，可以添加自己自制的红豆沙、绿豆沙，营养健康又美味。在早餐来一杯纯牛奶，再加几个自制的小面包，家人吃得舒心又健康。

原料

原料A

高筋面粉250g

牛奶　220ml

酵母粉　3g

原料B

牛奶70ml

鸡蛋　1个

黄油　50g

盐　5g

白糖　70g

高筋面粉　280g

酵母粉　3g

其他

豆沙　适量

鸡蛋液　适量

芝麻　适量

制作方法

1.将原料A搅拌成团后，先冷藏12个小时；然后将冷藏好的面团，加入原料B揉到光滑可以拉成筋膜，并发酵到2倍大。

2.将发好的面团分割成12份，滚圆松弛10分钟；折叠2次，擀成长条形；包入豆沙后收好口，卷成卷，收口朝下放入面包模，再放入湿润温暖的地方进行第2次发酵。

3.体积再次膨胀到1倍后，表面扫鸡蛋液、撒芝麻，入烤箱。

4.烤箱预热180℃，放中下层，上下火烤20分钟。

5.时间到，出炉放凉后分装存放即可。











1	2	3
4	5	



YOYO叮咛

做好的肉松面包，不要放在冰箱里冷藏，否则面包的口感会变硬。

比汤种面包还柔软　超绵肉松面包

肉松面包，即在面包上加上肉松或加入肉松做内馅制成的包点。肉松是我国著名特产之一，用猪的瘦肉或鱼肉、鸡肉除去水分后制成，因其质地疏松而得其名。肉松具有营养丰富、味道可口、携带方便等特点，故十分受人们欢迎。

暖暖的午后，来一杯咖啡，吃上一个超绵肉松面包，生活就很满足了。

原料

面团原料

鸡蛋　2个

牛奶　150ml

盐　4g

奶粉　60g

白糖　90g

鲜奶油　60ml

吉士粉　10g

高筋面粉　500g

酵母粉　10g

黄油　60g

馅料

肉松　适量

其他

鸡蛋液　适量

制作方法

1.将面团原料混合，揉成光滑可以拉出筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.取出发好的面团，分割成等大的9份，滚圆松弛10分钟。

3.面团擀开，包入肉松后收口朝下放入面包模，表面喷一点点水，再放入湿润温暖的地方进行第2次发酵。

4.发酵至满模后，烤箱预热180℃，面包表面刷鸡蛋液，送入烤箱中层，发现面包表面上色后加盖锡纸，温度调至160℃，一共烘烤15分钟即可。







1	2	3-1
3-2	4	



YOYO叮咛

烤好的面包，如果一次吃不完，可以等面包完全晾凉后（没晾透的面包容易发霉），用保鲜袋包裹室温存放两三天。虽然放至在冰箱冷藏可以使面包几天内不变质，但是过低的温度会加速面包中淀粉的老化，使其口感变得又干又硬。还可以把剩余的面包放入冰箱冷冻室，这样保存的时间能延长至15天左右，等吃时用烤箱再烘烤一下就可以恢复其松软的口感。

DIY的健康　松软肉松面包

肉松面包作为早餐，既好吃又提供了所需的能量，是在家DIY的不错选择。这款肉松面包最大的特点是非常松软，入口的感觉犹如棉花糖般，似要融化！给宝宝吃，真的是非常好的选择！

原料

面团原料

鸡蛋　2个

牛奶　150ml

盐　4g

奶粉　60g

白糖　90g

鲜奶油　60ml

吉士粉　10g

高筋面粉　500g

酵母粉　10g

柠檬屑　10g

黄油　60g

馅料

肉松　适量

其他

鸡蛋液　适量

酥脆　适量

制作方法

1.将面团原料混合，揉成光滑可以拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.取出发好的面团，分割成每个120g，滚圆松弛10分钟后，折叠2次，擀成长条形。

3.中间放上肉松。

4.包入肉松后卷起收好口。

5.卷成卷，收口朝下放入面包模，再放入湿润温暖的地方进行第2次发酵。

6.发酵至满模后，烤箱预热180℃，面包表面刷鸡蛋液，再撒些酥脆，送入烤箱中层，发现面包表面上色后加盖锡纸，温度调至160℃，一共烘烤15～20分钟即可。








1	2
3	4
5	6



YOYO叮咛

这种带果酱内馅的甜面包，里面用的果酱最好是耐高温烤焙的，否则的话用量要相应地减少，因为许多市售的果酱中含有胶质的凝固剂成分，这种胶质高温后会变得稀释容易漏出。

非典型松软　草莓果酱小面包

现在，每次回家，看到渐渐苍老的妈妈，都会从心里期望，时光可以流转得再慢一点儿，让她可以健康快乐地好好享受生活。因为，我们真正的回报还没开始呢！

这款美味的草莓果酱小面包像妈妈的爱般，总是在细微处让你感受温暖，细腻的丝丝爱意流淌在每个妈妈的心里。

原料

原料A

高筋面粉300g

盐　5g

水　170ml

酵母粉　5g

原料B

高筋面粉300g

盐　5g

水　170ml

黄油　40g

白糖　70g

酵母粉　5g

馅料

草莓果酱　适量

其他

鸡蛋液　适量

芝麻　适量

制作方法

1.将原料A揉成光滑面团，放入冰箱冷藏一夜。把放了一夜的面团揪成小块一起加入原料B，揉成光滑可以拉成筋膜的面团，发酵到2倍大，排气备用。

2.分割成12个小面团，放室温醒10分钟后备用。

3.包入草莓果酱，收好口，滚圆，装入纸托内进行第2次发酵。

4.再次发酵到2倍大，表面扫鸡蛋液，撒芝麻，入烤箱。

5.烤箱预热180℃，放中下层，上下火烤20分钟即可。






ACA



YOYO叮咛

核桃花生芝麻面包条的做法跟意大利面包棒有些类似，但意大利面包棒粗些，材料也加了芝麻、核桃仁和花生仁，口感更香甜，更令人回味，因为烘焙的温度也适当提高，所以外皮酥脆，颜色也变成黝黝的棕红色。

用核桃花生芝麻面包条做下午茶，或者早餐搭配牛奶吃，都很健康美味。

益智美食　核桃花生芝麻面包条

将三种营养价值丰富的食材加入面粉，制作出来的面包除了有面包原有的香气，还混合了芝麻、花生、核桃的浓郁的香味，芝麻、花生、核桃都是营养极为丰富的食材，为了家人的健康，不妨经常制作，给家人带去健康与美味！

原料

面团原料

高筋面粉　300g

牛奶　100ml

鸡蛋　1个

炼乳　30g

盐　3g

酵母　3g

黄油　30g

其他

熟黑芝麻　120g

核桃仁　120g

熟花生仁碎　240g

制作方法

1.制作面团：将面团原料放入面包机揉成面团。

2.程序结束后，取出面包内桶，继续加入熟黑芝麻、核桃仁、熟花生仁碎；继续用面包机揉5分钟成团即可。

3.关掉面包机，立即取出面团，排气后整形呈圆球形。

4.把面团擀成1cm厚的面饼，松弛10分钟。

5.用刀把面饼分割成2cm宽的长条。取2条重叠，然后扭成曲棍状。

6.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定200℃，烘烤15分钟即可。








夏季里的凉意　绿茶桂花红豆面包

夏季，气温让人感受不到清爽，可绿茶、桂花的沁人香气却能带给我们丝丝凉意，这款面包借由绿茶和挂花的气息让人有口齿留香的美好感受!

原料

绿茶面团原料A

高筋面粉15g

绿茶粉　10g

沸水　100ml

绿茶面团原料B

高筋面粉230g

水　70ml

酵母粉　3g

白糖　20g

黄油　10g

盐　3g

白面团原料

高筋面粉　100g

牛奶　65ml

酵母粉　2g

白糖　10g

黄油　10g

盐　1g

馅料

蜜红豆　600g

糖桂花　适量

制作方法

1.制作绿茶面团：将绿茶面团原料A混合均匀后放凉，加入面包机内桶；再加进绿茶面团原料B，面包机选择面包面团菜单，完成后取出备用。

制作白面团：将白面团原料加入面包机内桶，面包机选择面包面团菜单，完成后取出备用。

2.绿茶面团和白面团发酵好后，排气后滚圆，松弛15分钟。

3.两块面团简单揉合，擀成1cm厚的长方形面片。

4.在面团上铺上蜜红豆，再均匀撒上一层糖桂花。

5.抬起面团的下边缘，从下至上，卷成长条形。

6.将面团卷的两头捏合好后放入面包模。

7.再放进带有烘烤及发酵功能的微波炉，选择发酵档，进行第2次发酵，直至发酵到满模。再选择烘烤功能，温度设定200℃，烘烤40分钟。

8.时间到，取出面包，脱模后自然放凉即可。

















1	2
3	4
5	6
7	8



YOYO叮咛

绿茶桂花红豆面包，既有绿茶的清新芬芳，又有蜜红豆、糖桂花的甘甜，口感非常清爽柔软。绿茶粉加入面团制作的面包不但好吃，而且绿茶的芳香族化合物能促进脂肪分解，化浊去腻，防止脂肪在体内堆积。绿茶中所含的维生素B1、维生素C和咖啡因能促进胃液分泌，有助于消化与减脂。

吃绿茶桂花红豆面包的时候可以切成片，横截面可以看到好看的绿茶和红豆的双重颜色面包，更有食欲。



YOYO叮咛

这是一款湿润、细腻的手工大面包，因为香蕉的加入，会延缓面包的老化，所以面包吃的时候会格外的柔软。

香蕉营养价值高、热量低，含有称为"智慧之盐"的磷，又有丰富的蛋白质、碳水化合物、钾、维生素A和维生素C，同时膳食纤维也多，是相当好的营养食品。

根据烤模的大小，可以适当增减面团的数量，烤好的面包，各个面团之间很容易就分开，每个独立的香蕉面包卷都相对完整，特别适合野餐时和朋友们一起分享。

香蕉花冠面包

夏天的香蕉不好保存，因为不能放进冰箱的保鲜室，光光鲜鲜的香蕉买回家，过一夜就会变得面目全非，让人没了吃它的欲望，把它和面粉混合，做成面包，可谓一举两得。

原料

面团原料

高筋面粉　250g

牛奶　100ml

鸡蛋　1个

淡奶油　30ml

盐　3g

白糖　30g

酵母粉　3g

馅料

香蕉　4根

制作方法

1.制作面包面团：将面团原料放入面包机选择面包面团菜单。

2.发酵完成的面团，从面包机中取出，分割成6份，排气后滚圆，松弛15分钟。

3.利用面包松弛的时间，把4根香蕉去皮，分别切成小块备用。

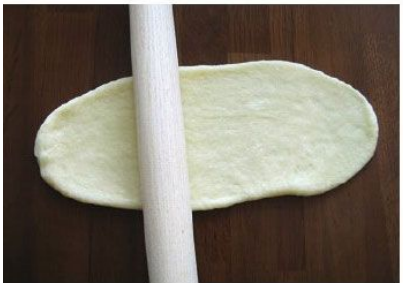
4.松弛好的面团，分别擀成牛舌形，放入香蕉块，再从左至右卷起。

5.卷好的香蕉面包卷，竖直放入面包烤模中。放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，直至再次发酵到满模。

6.最后放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定190℃，烘烤35分钟即可。

1	2	3
4	5	6







YOYO叮咛

橄榄枝全麦面包，不仅外观好看，食用也很方便，而且用了很多全麦面粉制作，无油低糖，非常健康，简单美味。

在发酵完成的面团上，用大剪刀剪出橄榄枝形状时，可以在剪刀上涂些食用油，不会粘连面团，剪出的形状更漂亮。

百分百的新鲜、健康　橄榄枝全麦面包

如果你热爱百分百全麦面包的新鲜、健康，而又不喜欢余味中的苦涩以及厚实的质地，可以尝试去除麸皮。制作时可选用去除了胚芽和麸皮的全麦面粉——未增白的高筋面粉或中筋面粉。

橄榄枝形的全麦面包，掰开来吃很方便，每一口都充满天然麦子的香气。

原料

高筋面粉　140g

全麦面粉　100g

白糖　10g

盐　3g

快速发酵粉　5g

牛奶　150ml

制作方法

1.将原料放入面包机选择面包面团菜单。

2.发酵完成的面团取出后，分割成4份，压扁排气滚圆，松弛15分钟。

3.整形呈长棍形，放进微波炉选择发酵档，再进行第2次发酵。

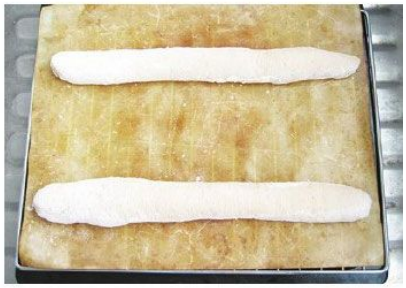
4.体积膨胀到2倍后，在发酵完成的面团上，用大剪刀左一刀、右一刀，依次剪成橄榄枝形。

5.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定180℃，烘烤25分钟。

6.烤制完成后，取出面包，自然放凉即可。

1 2 3
4 5 6










Part 7　多元甜味面包　一点点甜蜜，一点点回味



YOYO叮咛

如果你用的是家用烤箱，在一般的情况下，不推荐一次同时烤2盘糕点。家用烤箱本身受热就不均匀，如果在烤箱里同时放2个烤盘，造成的直接影响是上下两盘糕点都无法达到正确的烘焙温度，影响品质。

既可爱又美味　小雪球面包

这次做的小雪球面包，很Q，很有弹性，很好吃。

烘焙时，看着它们一粒粒膨胀得很高，很滚圆，感觉自己内心跟着它们顿时变得柔软起来。这一款很有嚼劲的主食小雪球面包，涂了果酱吃，味道真的是棒极了！

原料

原料A

高筋面粉300g

盐　5g

水　170ml

酵母粉　5g

原料B

高筋面粉200g

水　110ml

黄油　20g

白糖　30g

酵母粉　5g

制作方法

1.将原料A揉成光滑面团，放冰箱冷藏24个小时。

另取原料B，把放了一夜的面团揪成小块加入其中，揉成光滑可以拉成筋膜的面团，发酵到2倍大。

2.分割成每个30g的小面团，共20个，滚圆再进行第2次发酵，在发酵完成的面包上划一刀。

3.烤箱预热170℃，另加进一盘用微波炉烧到沸腾的水进烤箱，上下火烤15分钟即可。






1	2-1	2-2
3		



YOYO叮咛

芝士是不错的配料，因为其味道醇厚，而且能增强面团的酸性。液态的芝士，比芝士粉的香味更浓，也让面团更加柔软湿润。

阅读如砌砖　芝士蛋黄小球包

阅读能让人变得心胸坦荡、平静包容。读的书越多，就越发现自己知之甚少，而热爱读书的热情却不会消减。如果说因为生活的忙碌，而没有闲暇去读自己喜欢的书，这百分百是借口。阅读的愉悦，如同堆瓦砌砖，能否坚持，关键在于你手上是不是一直拎着砖头。一本书，折射一束光芒，一个阅读的好习惯，相伴一生心灵强大的力量。

这一个个可爱小巧的芝士蛋黄面包，单独一粒，单薄纤弱，将它们堆积起来，也是满满的一篮。

原料

高筋面粉　300g

芝士丝　160g

牛奶　250ml

盐　3g

酵母粉　5g

制作方法

1.将原料揉成光滑可以拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.分成4份，按扁排气，滚圆松弛15分钟。

3.把每份面团再等分成3小块，每个约60g重，一共12块小面团。

4.滚圆放到烤模内，放在温暖潮湿的地方进行第2次发酵。

5.体积膨大到1倍后，预热烤箱至170℃，上下火烘焙15～20分钟即可。









YOYO叮咛

如果你选择手工和面，这里不得不提到，手工和面应在和面前留下配方中大约1/8的面粉，在需要的时候添加，因为这样可以更好地控制和出的面团。

细腻又甜蜜　巧克力蛋糕面包

这款面包外表很朴素，内里却蕴含巧克力蛋糕醇美的味道。面包的柔软，配上蛋糕特有的松软口感，搭配在一起，甜美又自然。而切开来的瞬间，那些融合在面包组织里的黑色蛋糕，带来的不仅仅是视觉上的惊喜，咬下一口，就会真实地感知那细腻甜蜜的滋味。

原料

面团原料

高筋面粉　300g

可可粉　15g

温水　180ml

黄油　20g

白糖　20g

盐　3g

酵母粉　3g

其他

巧克力蛋糕　200g

制作方法

1.将面团原料揉成光滑可以拉成筋膜的面团，发酵到2倍大。

2.按扁排气，滚圆松弛15分钟，再次按扁，擀成1cm厚的椭圆长形面片。

3.把巧克力蛋糕分割成块状，均匀地铺在面片上。

4.延一端卷成长条形，放入吐司模进行第2次发酵。

5.第2次发酵到九分满时，就可以烘焙了。

6.烤箱预热190℃，上下火烤35～40分钟即可。









YOYO叮咛

如果巧克力太苦，它在含糖量不高的酵母面包中就会显得太突出。味道均衡柔和的巧克力和面包搭配，味道会更好。巧克力里面的可可含量并非苦味等级的指标，它的味道更多地取决所用的可可豆的种类和加工方法。

经典口味　巧克力奶油麻花面包

我曾经针对读者口味做过几次问卷调查：甜点里你最喜爱的经典口味是什么？50%以上的答案是巧克力配奶油，这个口味组合永远排在各种味道之首。

同样，加了巧克力的面包，如果单独吃，就会稍显苦涩。有了牛奶跟奶油的加入，巧克力的甜美跟一点点苦都发挥得那么淋漓尽致。这就是组合的魅力，因为搭调所以经典。

原料

原料A

高筋面粉150g

巧克力粉　10g

盐　1.5g

白糖　10g

水　100ml

酵母粉　2g

鲜奶油　30ml

原料B

高筋面粉150g

奶粉　10g

盐　1.5g

白糖　10g

牛奶　100ml

酵母粉　2g

鲜奶油　30ml

其他

糖水　适量

制作方法

1.将原料A揉成可可面团，原料B揉成牛奶面团，并分别揉成光滑可拉出筋膜的面团。基本发酵到2倍大，分别把两种面团按扁排气，滚圆放置15分钟。

2.分别把面团搓成长条，扭成最简单的麻花形。

3.装入吐司模，放在温暖湿润的地方进行第2次发酵。

4.第2次发酵到满模时，就可以烘焙了。

5.烤箱预热190℃，上下火烤35～40分钟。

6.出炉放凉，也可以趁热刷些高浓度的糖水（糖：水=2:1）在表面，这样面包会很柔软。







1	2	3
4	5	



YOYO叮咛

无盐黄油比含盐黄油更受欢迎，这既是因为使用无盐黄油时容易控制面团中的含盐量，也是因为它的味道更新鲜。

回归到最初　简单的汉堡坯

汉堡坯是所有面包里最简单的一种。老面团的加入能让普通的汉堡坯即使隔夜吃也依旧松软。这让我想起小时候吃的老面面包，现在鲜有面包店出售那种最朴素的方面包了。

所谓的老面团就是用150%的面粉、100%的水、3%的酵母粉和成面团发酵至2倍大。在冰箱冷藏一夜就可以用了。

其实只要能做成功这个面包，就可以在它的基础上，变幻出数十种柔软的花样面包了。

原料

面团原料

高筋面粉　250g

酵母粉　5g

水　100ml

鸡蛋　1个

盐　2g

白糖　30g

黄油　20g

老面团　100g

其他

鸡蛋液　适量

芝麻　适量

制作方法

1.将面团原料揉成光滑可以拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

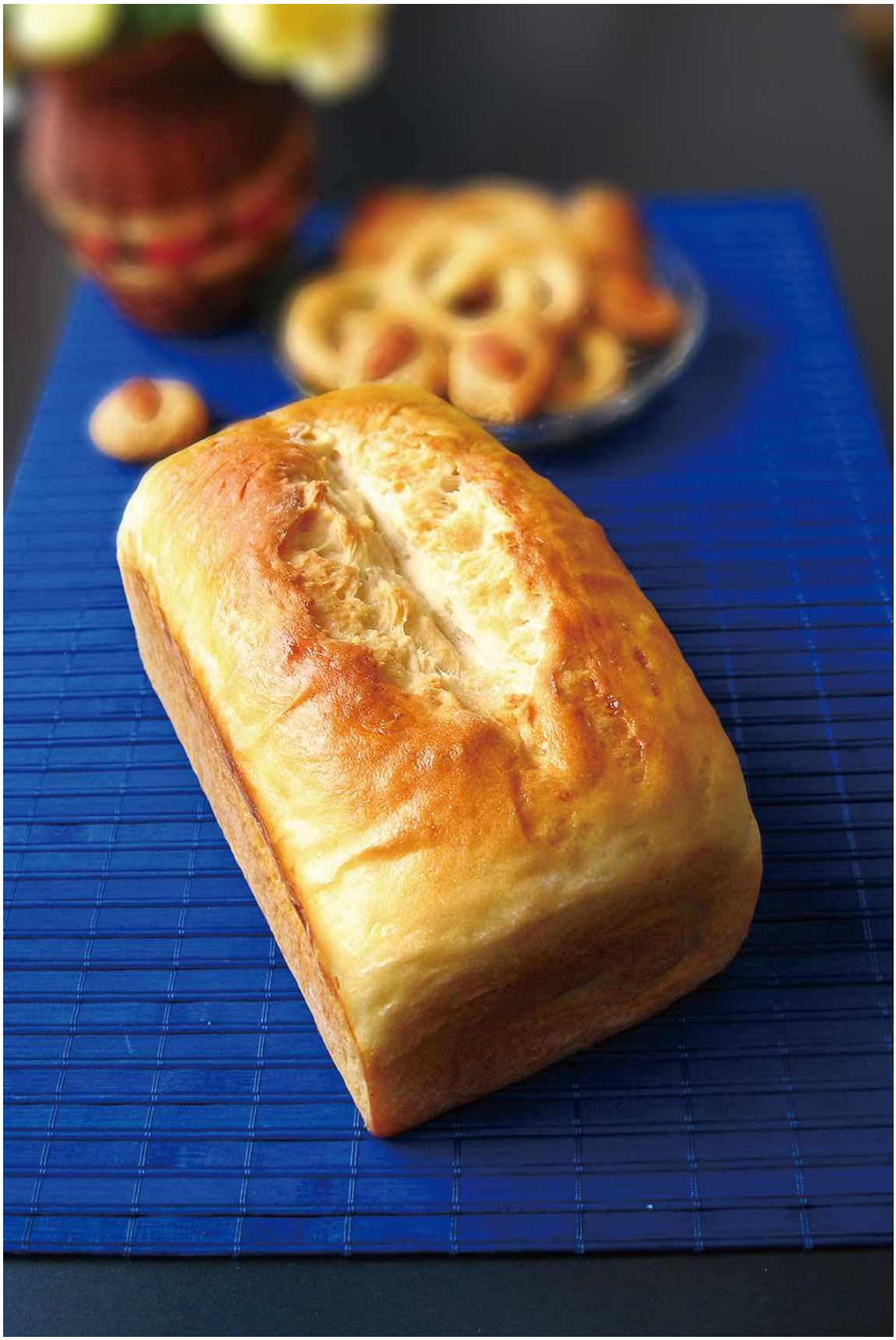
2.分成6份，滚圆松弛15分钟。

3.再整形呈球形，第2次发酵到2倍大，在表面刷鸡蛋液，撒上熟芝麻。

4.把一盘沸腾的水放进烤箱底部，再预热烤箱至180℃，这样烤箱中积攒了大量的水蒸气，烤出的面包组织湿润松软。放在中间的一层，上下火烘焙20分钟即可。





YOYO叮咛

芝士，又称奶酪、乳酪，是一种发酵的牛奶制品，其性质与常见的酸牛奶有相似之处，都是通过发酵过程来制作的，也都含有可以保健的乳酸菌，但是芝士的浓度比酸奶更高，近似固体食物，营养价值也因此更加丰富。每千克芝士都是由9.7L左右的牛奶浓缩而成，含有丰富的蛋白质、钙、脂肪、磷和维生素等营养成分，是纯天然的食品。就工艺而言，芝士是发酵的牛奶；就营养而言，芝士是浓缩的牛奶。

芝士飘香　淡奶油芝士面包

喜欢芝士的香味，浓郁又不过分，好像恰到好处的关怀，受用不尽。

用淡奶油、芝士做成的面包，即使再挑剔的人也会放弃对它的抵抗，乖乖地拜倒在那醇美的口味之下。而不论是硬芝士还是芝士粉，投入面粉中，那扑鼻的奶香味，就可以让你忘却面粉纷飞带来的小麻烦，再闻闻双手上的余香，真的是太让人着迷了。

这个芝士面包的芝士粉用量很足，再加上淡奶油清冽的甜香，一口咬下去，满嘴丰厚的浓香了，棒极了！

原料

高筋面粉　300g

芝士粉　50g

盐　3g

酵母粉　3g

淡奶油　60ml

牛奶　180ml

制作方法

1.将所有原料混合均匀，揉成光滑可拉出筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.按扁排气滚圆放置15分钟，按扁擀1cm厚的椭圆形。

3.横向卷面片，放入吐司模，进行第2次发酵。

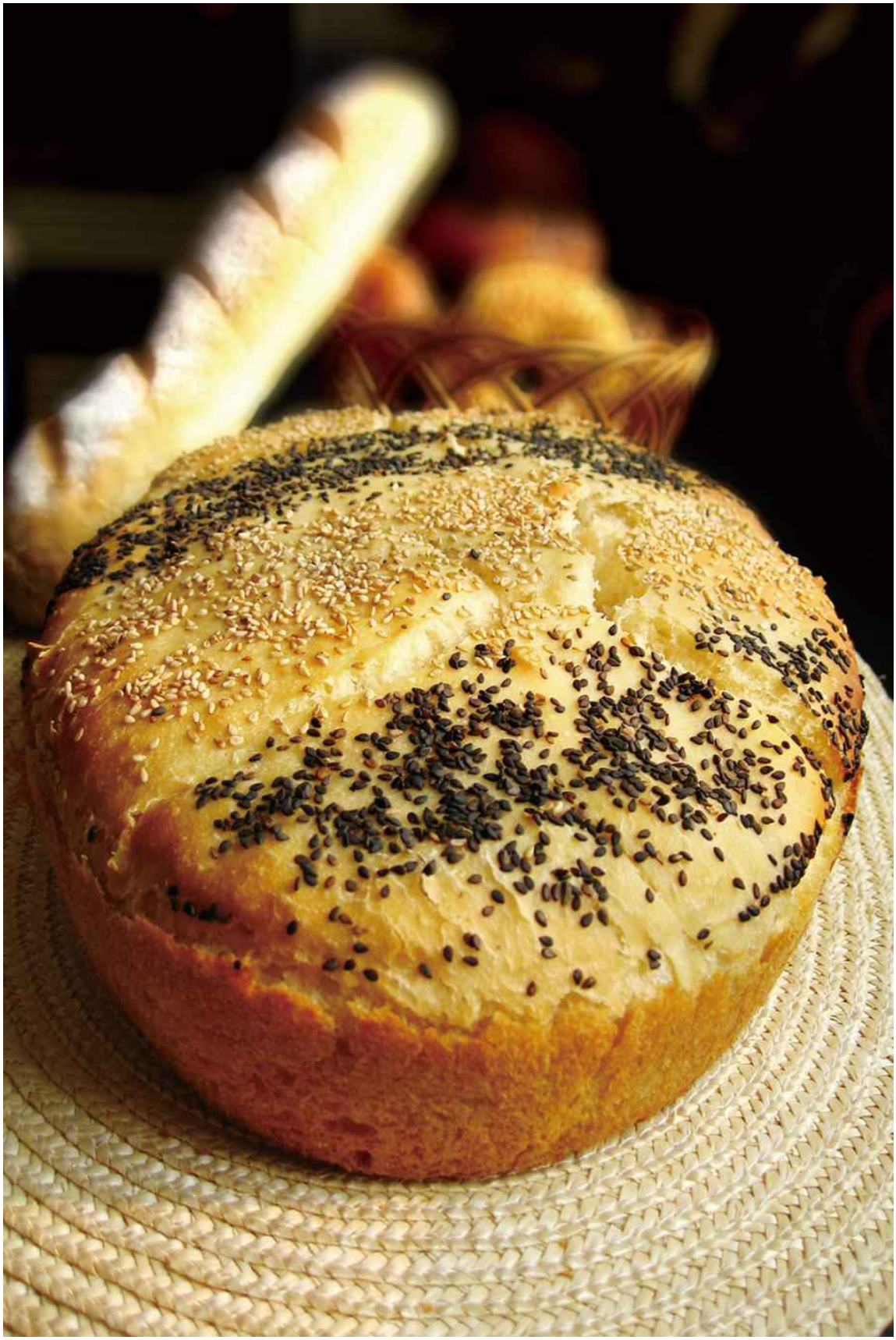
4.当面团发酵到2倍大时，在中间划一刀排气。

5.烤箱预热190℃，上下火烘焙35～40分钟即可。









YOYO叮咛

面包店售卖的面包，由于掺入了改良剂和乳化剂，所以放置几天依然松软。自家做的面包由于没有加入这些原料，所以容易变硬。面包如果变硬了，在表面上喷些水，放入烤箱中加热两三分钟，就可以恢复松软。如果你做的面包第二天变得坚硬无比，那可能是制作出了问题。

玻璃烤盘要有耐高温标志，才可以进入烤箱。普通玻璃不要放进去，以免发生炸裂，购买时可以咨询商家。

剩米粥变身　松软大面包

夏天的米粥，当天吃不完，储藏就很麻烦。其实剩米粥也可以变身松软湿润的大面包，方法很简单。

用家里的榨汁机把米粥打成糊状，再拌进适量的高筋面粉，几个小时后，就可以吃到香喷喷的大米面包了。而且米粥稍稍黏稠的质地，如同增添了天然的乳化剂，即便放过一夜，面包依然湿润松软如初。奔腾在面粉团里的米粥，一定也会爱上这份延续的快乐与光荣。

原料

面团原料

米粥　500ml

高筋面粉　600g

白糖　50g

盐　10g

酵母粉　7g

色拉油　20ml

其他

鸡蛋液　适量

黑芝麻　适量

白芝麻　适量

制作方法

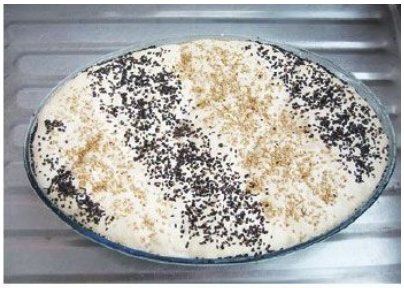
1.将原料揉成光滑可以拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.取出发好的面团，按扁排气，装入烤盘。

3.放在温暖潮湿的地方进行第2次发酵，体积膨大到1倍后，在表面刷鸡蛋液，撒上黑芝麻、白芝麻。

4.烤箱预热220℃，上下火烘焙40～45分钟即可。






1 | 2 | 3
4



YOYO叮咛

发酵的时间是一个非常重要的因素，它决定了面包的味道和颜色，如果面团发酵的时间过长，酵母和细菌就会消耗掉面粉中的所有糖分，面包的表皮就会显得苍白，没有味道。面团中剩余的一些糖分对面包的口感和棕色表皮的形成非常重要。

换一种思路做面包　爆米花面包

我不是发明家，却有胆量在厨房这个小天地胡乱折腾。每次烤制面包，与其说是在制作食物，不如说是满足自己贪玩的欲望。

揣着方子亦步亦趋地操作，感觉自己变成面团的奴隶，这时候就会有违背食谱的冲动。这个爆米花面包，没有进行第2次发酵，面包在烤箱烤制时，炸开成可爱的玉米花形。这是一款非常有嚼劲的面包，越吃越爱吃。

换一种思路，做一种改变，结果倒是无所谓了，谁愿意永远跟着食谱的屁股跑呢?

原料

高筋面粉　250g

白糖　30g

酵母粉　5g

鸡蛋　1个

奶粉　10g

盐　2g

牛奶　120ml

黄油　10g

制作方法

1.将原料揉成光滑可以拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.分成6块面团，滚圆松弛15分钟。

3.再整形呈橄榄状，筛粉，划上刀口。不需要第2次发酵可直接烘烤。

4.烤箱预热180℃，上下火烘焙20分钟即可。






1 2 3
4



YOYO叮咛

盐在面包的制作过程中用量比较少，但是极其重要，盐对控制面团的发酵起着关键作用。盐的用量多少直接关系到面团的发酵速度，因此盐的添加量一般在面粉量的0.8%～2.3%，低于这个含量，面团发酵过快，高于这个含量，面团发酵缓慢甚至难以发酵。

碎掉渣儿的饼干新用　超弹圆酥面包

“捏捏族”，是专指到超市虐待食品来宣泄情绪、释放压力的一群人。心理学家分析，“捏捏族”这种揉捏食品的做法，是一种明显的强迫行为。不仅不利于他人，自身也可能发展成极端的强迫症。现代工作生活的压力大，一定要寻找到正当的宣泄渠道，千万别像“捏捏族”这样，做出损人不利己的行为。

如果赶巧你在超市买回的饼干，撕开包装，发现已经碎了，没关系，试试这款超弹圆酥面包吧！当然你也可以把吃剩的曲奇饼干弄碎，撒在刷了鸡蛋液的面包上，就有了这款容光焕发的酥粒圆面包了。

烤出来的面包，表面非常酥脆，拍上去可以发出噗噗的声音。内里却非常柔软，直接涂上果酱，或者切开夹上鸡蛋或火腿，都很好吃。

原料

面团原料

高筋面粉　250g

奶粉　20g

白糖　40g

酵母粉　3g

水　125ml

鸡蛋　1个

盐　3g

黄油　20g

其他

鸡蛋液　适量

曲奇饼干碎　适量

制作方法

1.将面团原料揉成光滑可以拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.分成6份，滚圆松弛15分钟。

3.再整形呈球形，第2次发酵到2倍大，在表面刷鸡蛋液，撒一些压碎的曲奇饼干碎。

4.把一盘沸腾的水放进烤箱底部，再预热烤箱至180℃，这样烤箱中积攒了大量的水蒸气，再放入面包烘焙。

5.放在中间的一层，上下火烘焙20分钟即可。





Certificate

Certificate



YOYO叮咛

如果没有橄榄油（20ml），可以用黄油（30g）代替。

好吃乐翻天　GRISSINI面包条

本来想做像铅笔一样的grissini（意大利面包棒），但心里都有些小小的破坏欲望，到了整形的时候，没整成铅笔，倒整成了一根根像螺丝一样的小扭巴。

这些拥有苗条体态、轻快弯曲的不起眼的小棍子面包条居然好吃无比，把它当作小零食再合适不过了。

原料

高筋面粉　240g

奶粉　50g

牛奶　100ml

炼乳　2大勺

盐　3g

酵母粉　2g

橄榄油　20ml

鸡蛋　1个

黑芝麻　2大勺

制作方法

1.将除黑芝麻外的原料放入面包机，面包机揉面30分钟后（黑芝麻在面团揉好前5分钟加入），关掉电源发酵到2倍大。

2.直接擀成薄片，切成条，如果需要棍子的就滚成圆柱，不然就握住两端扭一下。

3.烤箱预热165℃，上下火中层，先烤10分钟，再降到150℃，再烤5分钟即可。







YOYO叮咛

对很多人来说，给面包整形是烘焙最可怕的步骤。但实际上，你不必为此担忧：世界上根本就没有完美的面包。你给面包整形的次数越多，你的动作会越熟练。

整形时，一定要将面团光滑的一面向下放在撒有少许面粉的案板上开始整形。如果面粉过多的话，面团会很滑。在你揉搓面团的时候，可以使面团稍微湿软些，这样面团就会"抓住"案板，这会使它的表皮更加紧实，能够支撑并且维持面包的形状。

自制健康的小餐包　蜂蜜小面包

蜂蜜小面包，组织细腻、蓬松柔软，做法简单，美味健康。大家都知道蜂蜜对肝脏的保护作用，能为肝脏的代谢活动提供能量，能促进肝组织再生，起到修复损伤的作用；蜂蜜中的果糖、葡萄糖，人体吸收利用率高，还可以改善血液循环；蜂蜜中还含有多种酶和矿物质，这些物质在人体内发生协同作用后，可以提高人体免疫力。所以脑力劳动者和熬夜的人，可常吃蜂蜜小餐包。

原料

原料A

高筋面粉300g

蜂蜜　60ml

牛奶　170ml

酵母　5g

原料B

高筋面粉150g

芝士粉　30g

鸡蛋　1个

白糖　40g

黄油　40g

制作方法

1.将原料A揉成光滑可以拉成筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.在面团A中添加原料B，面包机大概揉30分钟。

3.分割成12份，放入模具，发酵到2.5倍大。

4.烤箱预热160℃，放入1杯沸腾的水，上下火烘烤30分钟即可。








YOYO叮咛

老面团在室温下可以保存6个小时，冷藏可以保存48个小时。老面团通常占面团中面粉总重量的25%，但是这个比例也可以提高。

神奇的老面团　淡奶油麻花面包

所谓老面团，就是前一次发酵留下来的面团。老面团发酵法是很古老的方法，在前一天做面包时留一块发好的面团，任其发酵。第二天把这块面团与新面团一起揉，就可以发酵了，不过速度较慢。但是效果会比全用发酵粉要好。很多面包店依然保留这种方法来制作组织柔软的面包。

用老面团做出来的面包质地特别细腻，香醇可口，胜于普通发酵的面包。老面团的保存时间有限，冷藏也只能放置几天，所以把握好时机，在连续的两次或几次做面包中，使用这块神奇的面团：老面团是做出蓬松柔软如云朵般的手工面包的窍门。下面就跟大家分享，用老面团制作的淡奶油麻花面包的做法。

原料

老面团　100g

高筋面粉　200g

芝士粉　2大勺

淡奶油　50ml

鸡蛋　1个

牛奶　70ml

白糖　30g

酵母粉　4g

盐　4g

其他

芝麻　适量

制作方法

1.全部材料揉成基础面包面团，发酵到2倍大后，分割成数个小面团。

2.15分钟后，每个面团整形呈长条状。

3.编成辫子状，表面撒些芝麻，再次发酵到2倍大。

4.烤箱预热180℃，上下火烘焙20分钟左右即可。








YOYO叮咛

用100%比例的牛奶作为液体来搅拌面粉，烘焙出来的面包的香气浓郁，牛奶中的蛋白质能增强面团的筋力，使面包更蓬松。

100%纯奶芝士面包养成记　奶香芝士面包

这是一款非常好吃的面包，推荐给所有喜欢奶香、芝士香、炼乳香的朋友。烤面包的时候，从烤箱飘出的混着牛奶、芝士跟炼乳味道的香气，让我的小狗兴奋得从南面跑到北面，来来回回用它雷达一样的乌黑大鼻头搜寻着。如果你也喜欢那馥郁芳香的自然牛奶芝士香气，就快来试试这款100%纯奶芝士面包吧！

原料

牛奶　200ml

高筋面粉　400g

芝士丝　1/2杯

淡奶油　1/4杯

炼乳　2大勺

白糖　2大勺

鸡蛋　1个

酵母粉　1小勺

盐　1小勺

制作方法

1.将牛奶加热至沸腾，慢慢与40g高筋面粉混合均匀，放凉。再加入360g高筋面粉、芝士丝、淡奶油、炼乳、白糖、鸡蛋、酵母粉、盐，混合揉匀直至面团可以拉出筋膜。

2.面团基本发酵到2倍大后，分成3份，擀成椭圆形，再卷成橄榄状。

3.再次发酵到2倍大后，在面团表面割几刀排气。

4.烤箱预热180℃，上下火烤25分钟左右即可。






1 | 2 | 3
4



YOYO叮咛

刚出炉的面包热气腾腾，香味浓郁，让人有吃的冲动。然而，面包最佳的食用时机不是在刚出炉的时候，而是在冷却之后。因为刚出炉的面包热气没有散去，无法品尝到面粉因发酵和烘焙而产生的独特的甜味和香味。

好吃得不得了　柠香芝士面包

推荐这个柠香芝士面包，非常好吃，满口的柠檬加芝士的奶香，吃一个还想再来一个。

这个方子做的面包不容易老化，另外用橄榄油取代黄油不但味道好，而且健康，烘好后放凉于食品袋里保存4～5天依然很柔软，这期间任何时候吃都如同刚出炉般松软可口。

原料

面团原料

牛奶　200ml

鸡蛋　2个

橄榄油　50ml

奶粉　30g

吉士粉　10g

白糖　50g

盐　4g

面粉　550g

酵母粉　5g

馅料

芝士　120g

白糖　40g

鸡蛋　1个

吉士粉　5g

奶粉　15g

牛奶　40ml

浓缩柠檬汁　20ml

其他

鸡蛋液　适量

芝麻（或酥脆）　适量

制作方法

1.将面团原料揉到光滑可以拉成筋膜，基本发酵到2倍大。

2.发好的面团分割成12份，滚一下松弛10分钟。

3.将除浓缩柠檬汁以外的馅料拌成糊状，进微波炉高火烘5分钟，隔1分钟搅拌一次。

4.最后加入浓缩柠檬汁，放凉备用。

5.取一个小面团擀成椭圆形，包入25g馅料，卷好绕一圈。

6.分别垫纸装盘，放在温暖潮湿的地方进行第2次发酵。

7.体积膨胀近1倍后，表面刷鸡蛋液（动作要轻，根据口味撒些芝麻或酥脆），烤箱预热180℃，放中下层烤，期间发现上色后温度降为160℃，加盖遮盖烤20分钟即可。

8.时间到立即出炉，放凉后分装起来保存即可。



1	2	3
4	5	6
7	8	



YOYO叮咛

面团发不起来，不一定就是酵母的原因，面团的温度、油脂含量、盐的用量等都会影响发酵速度与效果，但酵母失效是最常见的原因。因此，检验酵母是否具有活性，可以避免我们犯最简单的错误。

绊倒玛利奥　超弹蘑菇包

今天这个面包，在烤箱里膨胀得很厉害，看看它们像不像超级玛丽游戏中让玛利奥兄弟欢喜又头疼的大蘑菇呢?

原料

面团原料

高筋面粉　600g

盐　8g

白糖　60g

奶粉　30g

鸡蛋　2个

牛奶　250ml

酵母粉　10g

黄油　50g

其他

鸡蛋液　适量

芝麻　适量

制作方法

1.将面团原料揉成光滑可拉筋膜的面团，再基本发酵到2倍大。

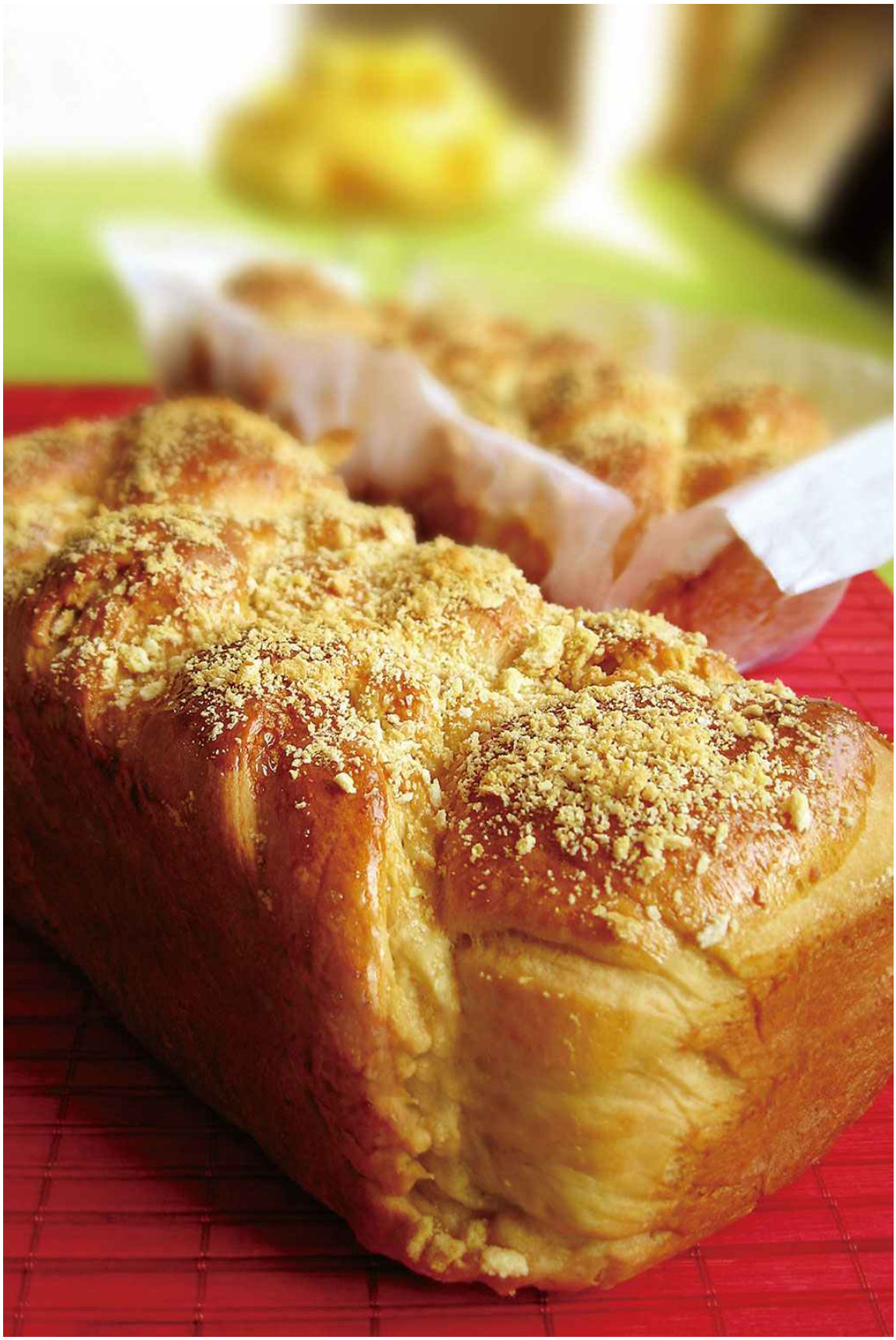
2.分割成9个120g左右的面团，滚圆，松弛10分钟。

3.再次整形前放入面包模，放到温暖的地方进行第2次发酵。大约40分钟后第2次发酵完成，在面包表面刷上鸡蛋液并撒一些芝麻。烤箱预热180℃，放中下层上下火烤20分钟。

4.烤制过程中，发现面包上部已经上色，就将烤盘加盖，时间到立即出炉即可。





YOYO叮咛

将大面团分割成小面团，小面团揉搓后，需要静止一段时间，让紧绷的面团舒展开来，为下一步整形做准备。在静置的过程中，面团容易变干，所以需要给面团盖上一层拧干了的湿布。

芬芳松软　草莓辫子面包

因为昨天做草莓蛋糕时，有剩下的鲜奶油，丢掉真的是有些可惜。用这些鲜奶油做个松软的草莓辫子面包，既解决了剩下的奶油，又多了份可口的美味！面包出炉时，满屋子都飘满了好闻的草莓跟烤面包的芳香。

原料

原料A

草莓300g

鲜奶油　100ml

白糖　70g

原料B

鸡蛋1个

盐　4g

高筋面粉　600g

奶粉　30g

酵母粉　10g

其他

鸡蛋液　适量

酥脆　适量

制作方法

1.将原料A放入料理机打成泥汁备用。

2.加入原料B揉成光滑可拉筋膜的面团。

3.基本发酵到2倍大。

4.分割成4份，松弛10分钟。

5.取其中的2个面团，撮成长条，编成辫子。

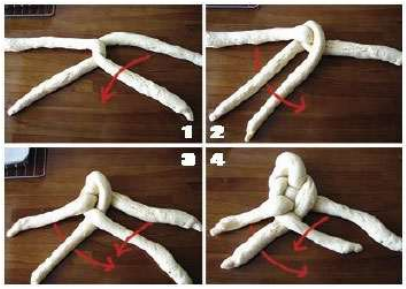
6.编好后给收口捏紧。

7.放入面包模第2次发酵到满模，表面刷鸡蛋液、撒酥脆。

8.预热烤箱190℃，烤35分钟即可。











1	2	3
4	5	6
7	8	



YOYO叮咛

黄油会阻断面筋的形成，所以，我们先将面揉到面筋形成到一定程度后，再加黄油，可以让我们的揉面过程变得更容易。

大漠翻腾扬白沙　黑欧面包开口笑

这款面包没有借鉴任何方子，形似黑巧克力欧包，面包圆滚滚张着十字大嘴巴，散发着巧克力跟麦子的香气。面包出炉后我尝了一个，其余都送给爸爸了。而且值得高兴的是爸爸跟我一样都中意这口味。天下父母的可爱之处，就在于如此宽容而又乐此不疲地满足于儿女微不足道的小小回报。

原料

面团原料

鸡蛋　2个

牛奶　200ml

盐　4g

巧克力粉　50g

白糖　80g

高筋面粉　500g

黄油　50g

酵母粉　7g

其他

糖粉　适量



制作方法

1.将除黄油外的面团原料揉成面团，再加入黄油继续揉至光滑可以拉出筋膜。

2.基本发酵到2倍大。

3.分割成9份，滚圆松弛10分钟。

4.装入面包模，筛些糖粉在表面。

5.放入温暖湿润的地方，第2次发酵到满模，划十字；烤箱预热180℃，放中下层，上下火，烤20分钟即可。










ACA



YOYO叮咛

如果采用新鲜酵母粉制作面包，则必须先用温水将酵母粉溶解，才能使酵母活化。如果采用快速干酵母粉来制作，原则上可以省略这个步骤，把干酵母粉直接添加到面粉里，因为快速干酵母粉可以不经过活化过程而直接使用。但为了保险起见，也为了让酵母充分发挥活性，建议还是把快速干酵母粉先用温水溶解。

谁的面包有我牛　红薯牛角包

因为妈妈送来的红薯一直吃不完，就拿来和面做面包，没想到效果非常好，面包既细腻又弹性十足，还有一股好闻的烤红薯的味道。节日期间如果有消耗不完的红薯，不妨用勺子把红薯压成泥做成面包，小朋友一定会喜欢吃。

原料

面团原料

牛奶　40ml

红薯泥　130g

高筋面粉　250g

白糖　50g

酵母粉　5g

黄油　35g

其他

牛奶　适量

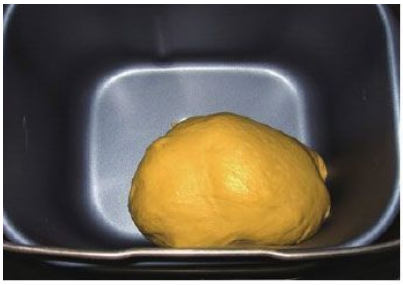
制作方法

1.将面团原料揉成光滑可拉出筋膜的面团。

2.基本发酵到2倍大，用手指叉一下，不反弹就可以了。

3.分割成9份，松弛10分钟，再整形，最后发酵到2倍大，表面刷牛奶放入烤箱。

4.烤箱预热200℃，放中层，上下火，大约烤10分钟就可以了。






1 | 2 | 3
4



YOYO叮咛

鸡蛋中的大多数蛋白质集中在蛋清和蛋膜，而其余营养物质都集中在蛋黄。蛋黄富含珍贵的脂溶性维生素、单不饱和脂肪酸及磷、铁等元素，对人体生长十分有益。人们喜欢用蛋黄做馅，如月饼、蛋黄包。

从早餐出发　蛋黄包

经常不吃早餐，坏处可真多。首先会让你反应迟钝，因为不吃早餐，体内血糖供应不足，便会感到倦怠、脑力无法集中、精神不振；其次就是胃长时间处于饥饿状态，会造成胃酸分泌过多，容易患上胃炎、胃溃疡。

所以要想健康、精力充沛、身材匀称，一定要记得好好准备早餐，吃得营养又科学。好的心情从早晨开始，好的身体就从早餐出发吧！

原料

面团原料

高筋面粉　300g

酵母粉　5g

牛奶　150ml

白糖　40g

馅料

鸡蛋　2个

澄粉　30g

吉士粉　10g

炼乳冲成奶　100ml

白糖　100g

黄油　20g

浓溶柠檬汁　适量

制作方法

1.奶黄馅制作：将黄油打散，分2次加入白糖拌匀，分2次加入鸡蛋，加炼乳冲成奶、澄粉、吉士粉，调好放入蒸锅，出现结块后开始搅拌。奶黄馅做好后加入1勺浓缩柠檬汁，味道更香浓。

2.将面团原料搅拌均匀，基本发酵到2倍大。

3.将发好的面团分成小份，包入奶黄馅，搓圆，松弛60分钟后，用旺火蒸10分钟即可。







YOYO叮咛

在面团中加入汤种，能够提高面包的持水量，使面包气泡细化，面包倍加柔软，保湿时间极大地延长。

汤种的制作：高筋面粉：水=1:5，混合后放到火上边加热边搅拌，加热到65℃离火，面糊在搅拌时会有纹路出现。盖上保鲜膜降到室温后放入冰箱冷藏至凉使用。

高水分的面包，整形的时候稍稍有点麻烦，可以在案板上涂油或撒些玉米粉。

如果在案板上涂油后进行面团的最后整形，烤出来的面包上色会比较金黄油润，因为油在外层的缘故，会加速面包表面的上色过程。

口感湿软　高水分杯子面包

杯子面包形状精巧，看起来很有食欲。这个杯子面包的水分所占比例很高，所以即使烤制后在常温放置3天，口感也是非常的湿软。

原料

汤种　120g

鸡蛋　1个

高筋面粉　150g

奶粉　20g

酵母粉　4g

制作方法

1.将原料揉放入面包机揉制面团。

2.取出发酵完成的面团，按扁排气，分割成4份，静置15分钟备用。

3.松弛好的面团再次分割成12个小球放入烤盘。

4.面团分别滚圆，放入烤模中。

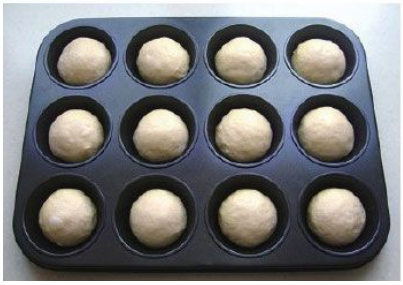
5.在温暖湿润的地方，完成第2次发酵，体积膨胀2倍左右。

6.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定165℃，烘烤30分钟即可。


Panasonic










Panasonic



YOYO叮咛

刚出炉的圆弹面包，趁热刷上白糖水，会让烤制完成的面包表面光泽度好，颜色更好看，也利于保湿，获得更好的口感。

加入柠檬皮屑的面包，口感清新，风味独特。制作柠檬皮屑前，要将柠檬的外皮用盐水反复刷洗干净，去掉表层的果蜡。再将柠檬表面的水分擦干，用专门的柠檬刨，均匀地擦下黄色的皮屑部分，注意不要刮掉外皮下的白色部分，以免口感变苦。

清新的柠檬香　柠香圆弹面包

面包中有淡淡的柠檬香，感觉清晰，小而精致的圆弹形状，让人有一口一个的冲动。这样的面包，作为平时的甜点很是适合。

原料

原料A

高筋面粉150g

柠檬皮屑　20g

水　100ml

酵母粉　2g

原料B

全麦粉150g

盐　5g

水　80ml

黄油　20g

白糖　20g

酵母粉　2g

其他

鸡蛋液　适量

白糖水　适量

制作方法

1.将原料A放入面包机揉成面团，放入冰箱冷藏一夜。

取出面团加入到面包机中，再次加入原料B，完成面包面团的最终制作。

2.把发酵好的面团取出，分割成每个50g大小的面团若干，滚成球形。

3.面包坯放入硅胶烤模，再放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，进行第2次发酵。

4.面包坯体积膨胀到2倍后，表面刷鸡蛋液，放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定200℃，烘烤10分钟。

5.烘烤结束后，立即取出面包。

6.把白糖水（白糖：水=1:1）的刷在刚出炉的面包表面即可。










YOYO叮咛

做好的热狗面包，一次吃不完，可以用锡纸包好放入冰箱冷冻保存。不要放在冷藏室保存，否则面包中的支链淀粉的直链部分慢慢缔合，而使柔软的面包逐渐变硬，面包会变得很难吃。

冷冻储藏的毛毛虫热狗面包，下次吃的时候，可以直接连同锡纸一起放进微波炉，选择200℃，烘烤几分钟，就可以恢复到松软的口感了。

小朋友的至爱　毛毛虫热狗面包

形状可爱的毛毛虫面包，是面包店中基本的面包款式，热狗也是人们比较喜欢和面包搭配的食材，所以自制面包中，这款面包也是喜爱DIY的人们常常选择的。

原料

面团原料

高筋面粉　350g

酵母粉　3g

牛奶　210ml

盐　3g

馅料

火腿肠　适量

制作方法

1.将面团原料放入面包机内揉成光滑可拉出筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.取出发酵完成的面团，分割成每个40g的小面团，排气滚圆，松弛15分钟。

3.取一块面团整形呈长条形，围绕火腿肠从上至下缠绕。

4.缠好如图所示的形状，放入铺了烘焙纸的烤盘。

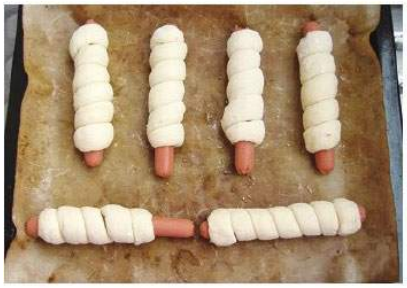
5.放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，进行第2次发酵。

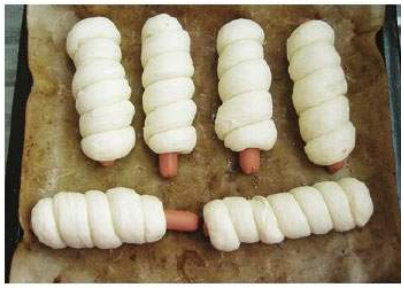
6.直至面包坯再次发酵到原体积的2倍大。

7.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定200℃。

8.烘烤15分钟，可爱美味的毛毛虫热狗面包就做好了。







1	2	3
4	5	6
7	8	



YOYO叮咛

面团第1次发酵完成后排气，是为了面团内部没有大气泡。用手把面团内的气泡轻压出来即可。

香气的层次感　咖啡酒香面包

这是一款风味独特的自制面包，既有酒香，又有咖啡苦、酸、甜、醇、香的味道，面包的香气也有层次感。

制作咖啡酒香面包时，如果没有咖啡酒，可以用甜酒勾兑上一定容量的浓缩咖啡溶液来替代。

原料

高筋面粉　250g

咖啡奶酒　30ml

水　120ml

盐　3g

酵母粉　3g

制作方法

1.将原料放入面包机揉成光滑可以拉出筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.发酵完成后将面团从面包机取出，分割成4份，排气后滚圆，松弛15分钟。

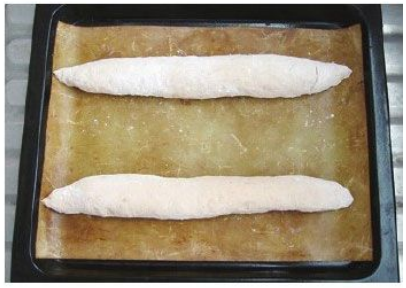
3.每份面团，分别整形呈长条形。

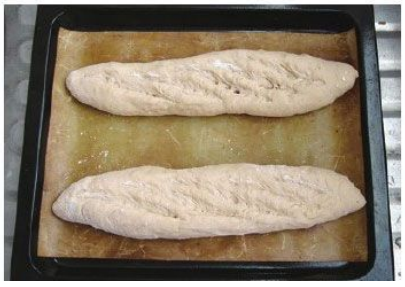
4.放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，直至再次发酵到原来体积的2倍大。

5.取出发酵完成的面包坯，在表面切几刀排气口。

6.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定180℃，烘烤25分钟即可。










YOYO叮咛

这个红薯大面包做法简单，不需要揉面，利用了薯泥跟酵母的自然反应，可以轻松做出美味的面包。

红薯里含糖量高，用它做这个面包不需要添加任何糖粉，吃起来就足够香甜。在感冒病毒易传播的季节，适当补充些红薯，不仅可以增强身体的免疫力，预防骨质疏松，还能刺激肠道的蠕动，促进体内废物的排除。而且吃红薯可以抑制肌肤老化，保持皮肤弹性，是非常不错的美容食品。

美肤佳品　红薯大面包

这款面包的红薯味不太明显，但是面包的颜色呈金黄色，质地非常柔软湿润，我们还可以用山药代替红薯。和一般的面包相比，这款面包用的黄油更少，因为红薯也能使面包变得柔软。

原料

红薯　500g

高筋面粉　260g

酵母粉　3g

水　适量

制作方法

1.将红薯蒸熟，去掉红薯皮，再用竹制勺子碾压成泥备用。

2.根据实际红薯泥的湿润情况拌入高筋面粉、酵母粉、水，拌匀。

3.放进冰箱冷藏室发酵，面团体积膨胀2倍左右就可以了。

4.取发酵好的面团放入发酵的竹藤篮子里。

5.放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，再次发酵到2倍大。

6.面团倒扣过来，装入垫了硅胶布的烤盘。

7.在发酵完成的面团上，十字形切两刀排气。

8.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定230℃，烘烤40分钟即可。










1	2	3
4	5	6
7	8	



YOYO叮咛

无油低糖的豆浆面包，口感不比高糖高油的传统面包差到哪儿，特别是用来做主食吃，既健康又放心，多吃几块也不会有太多负担。

这个超大的盆形面包，用豆浆和面，没加油脂，不需要2次发酵，操作时间短，用家里的盆子来烘烤，做法简单。

烘焙面包的模具，可以是全铁的搪瓷锅，或者是厚的铸铁锅，只要是耐烤的容器都可以。

专为女性享用　健康豆浆面包

豆浆对女性非常有益，用豆浆做面包，是乐活一族的首选，将健康的元素在面包的制作中延续，口感也很不错，作为健康早餐是不错的选择。

原料

高筋面粉　600g

豆浆　400ml

蜂蜜　1大勺

盐　10g

酵母粉　5g

制作方法

1.将原料放入面包机，揉成光滑可以拉出筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.取出发酵好的面团，压扁排气，再简单整形呈椭圆形，放入搪瓷盆子里。

3.放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，直至再次发酵到满模。

4.连盆一起取出发酵好的面团，表面筛些面粉，划2刀排气。

5.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定240℃，盖上锅盖先烘烤30分钟。

6.去掉锅盖，温度设定成200℃，继续烤15分钟即可。










YOYO叮咛

木瓜面包特别适合不愿直接吃木瓜的朋友，常吃还可以嫩白肌肤、滋润肠胃。

用这个方法可以制作出很多其他水果面包，根据不同果泥的湿润程度，适当调整面粉的加入量，就可以变化出不同颜色和口味的健康水果面包。

爱美女性的最爱　木瓜手工面包

木瓜含丰富的胡萝卜素、维生素C、蛋白质，可以促进人体新陈代谢，美容养颜，延缓衰老。相信爱美的女性会选择在家制作这款面包，填饱肚子的同时也可以美容，两全其美。

原料

木瓜　150g

牛奶　50ml

高筋面粉　250g

盐　3g

酵母粉　3g

制作方法

1.将木瓜去皮去籽，切成块备用。

2.将木瓜块和牛奶放入料理机，打成牛奶木瓜果泥，备用。

3.牛奶木瓜果泥放入面包机，再继续加入高筋面粉、盐、酵母粉，揉成光滑的面团，基本发酵到2倍大。

4.发酵完成的面包面团，分割成6份，分别整形呈长条形，再卷起打一个结。

5.面包坯放入模具中，进行第2次发酵。

6.放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，体积膨大到2倍就可以准备烘烤了。

7.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定190℃，烘烤20分钟即可。











YOYO叮咛

制作啤酒面包，在烘焙前可以在碱水浸泡后的面包坯上，撒上大粒的耐烤盐粒。

低脂、低热量　经典啤酒面包

在喝啤酒的时候吃这种啤酒面包可以中和啤酒的酸性，对身体更健康，自己做的啤酒面包，如果不是为了跟啤酒配着吃，可以不撒盐。

自制的啤酒面包，口感扎实，低脂、低热量、不含胆固醇，而且味道还很好。也可以变化出各种形状和口味，除了传统的环抱状外，还可以做成迷你形、长条形、环状、杖形、块状等，口味也可以添加芥末、果酱、花生酱馅等。

原料

面团原料

高筋面粉　300g

酵母粉　5g

盐　5g

冰水　180ml

其他

水　适量

制作方法

1.制作面包面团：将面团原料放入面包机揉成光滑的面团。

2.面包揉面进行到30分钟时，就取出面包面团，直接分割成6份面团。

3.把面团搓成长条，将首尾相交打个结再折到中间部分。

4.做成如图所示的曲奇状。

5.放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，发酵20分钟后取出。

6.将纯碱面溶解在适量水里。

7.把发酵好的面包坯放进碱水中去浸泡1分钟后捞出备用。

8.最后放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定220℃，烘烤15分钟即可。

















1	2	3
4	5	6
7	8	



YOYO叮咛

做咖啡面包的咖啡粉，如果用咖啡豆磨成的粉，建议用料理机打成微细的颗粒，即比煮咖啡的咖啡粉颗粒还要细很多的那种粉末，或者用速溶咖啡粉来替代。

发酵好的面团放入发酵竹藤篮时，先在竹藤篮里撒入一层面粉，这样发酵完成后的面团倒扣出来时，不会粘连发酵篮，做出的面包就有非常好看的网纹状。

享受咖啡香　咖啡网纹面包

这款面包对于喜欢喝咖啡的人来说是无可挑剔的，烤的时候满屋子都是咖啡的香味，让人垂涎欲滴。自从爱上这款面包后，过一阶段我就会烤一次，面包夹杂着咖啡的味道吃到嘴里特别的香，自己做的面包用料十足，实在好吃极了。

原料

高筋面粉　250g

咖啡粉　5g

酵母粉　3g

白糖　20g

鸡蛋　1个

牛奶　85ml

黄油　10g

盐　3g

制作方法

1.将原料放入面包机揉成光滑可以拉出筋膜的面团，基本发酵到2倍大。

2.取出发酵好的面团按扁排气，再整形呈球形，放入发酵竹藤篮，放进微波炉选择发酵档，再次发酵到2倍大左右。

3.面团倒扣进铺了烘焙布的烤盘内，在面包表面划上几刀排气。

4.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定180℃，烘烤40分钟即可。











YOYO叮咛

史多伦面包，是传统的德国圣诞礼物面包，据说已经有五百年历史。在圣诞节期间，互相赠送史多伦面包是表达心意的方式。面包的造型，就好像裹着白布巾的襁褓，也有种说法是基督睡的枕头。造型简朴憨态、口感扎实、馥郁香甜，制作时要添加大量的水果蜜饯与坚果，出炉后刷上融化的奶油，然后沾满厚厚的雪白糖粉。正是因为高糖，史多伦面包才能保存长久。

圣诞快乐　圣诞史多伦面包

在圣诞节，做一个史多伦面包，和亲人一同分享，一份自己亲手制作的面包，一份大家团聚分享的喜悦，将是在圣诞节平安夜给大家最好的礼物！别忘了，在送上史多伦面包时，对你身边的亲人微笑着说，“Marry Christmas！”

原料

高筋面粉　400g

杏仁粉　60g

盐　8g

白糖　40g

酵母粉　5g

黄油　140g

鸡蛋　2个

牛奶　200ml

红葡萄酒　30ml

其他

红葡萄酒　适量

水果蜜饯　适量

坚果　适量

黄油　50g

糖粉　100g

制作方法

1.将面团原料放入面包机揉成光滑的面团，基本发酵到2倍大。

2.面团发酵完成后，分割成1个大面团、2个小面团，排气后滚圆静置20分钟。

3.面团分别擀平，铺入用红葡萄酒浸泡并擦干的水果蜜饯和坚果（大面铺入200g，小面团分别铺入80g），再卷成筒形。

4.放进带有发酵功能的微波炉，选择发酵档，最后发酵至1.5倍大。

5.放进带有烘烤功能的微波炉，温度设定190℃。

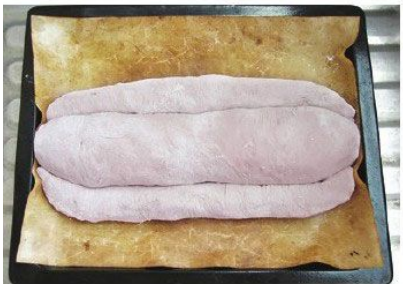
6.烘烤大约30分钟，出炉后放凉，均匀地涂上黄油，再筛满糖粉即可。

1	2	3
4	5	6















YOYO叮咛

放在纸袋中的贝果在室温下可以保存1天。要想保存更长时间，可将每个贝果分别用保鲜膜包起来并放在密封袋中，最多可以冷冻保存1个月。解冻时将贝果连同保鲜膜一起放在室温下。

维也纳传世美食　坚韧的贝果

贝果（英文Bagel）起源于十七世纪的奥地利，有些像大码的甜甜圈。当时为纪念奥地利国王和英勇的波兰援军顽强抵抗了吐耳其的进攻，便以国王喜好骑马的兴趣为灵感，设计出了一种马镫形的圈形面包，Bagel在德文就是马镫的意思。

后来贝果很快传遍了整个欧洲，人们喜爱它那种很有韧劲的独特口感。上班族可以在晚上揉好面团，早晨有二十几分钟的时间，就可以吃到贝果稍带嚼劲的无敌美味了。

烤熟的贝果，像一个个饱满的小轮胎，搭配黑加仑果酱真是好吃极了，当然你也可以夹些奶油芝士、培根、熏火腿、鲑鱼条、洋葱等做早餐，同样美味哦！

原料

面团原料

高筋面粉　400g

低筋面粉　50g

蜂蜜　30ml

盐　6g

酵母粉　10g

牛奶　280ml

黄油　20g

老面团　80g

其他

鸡蛋液　适量

芝麻　适量

制作方法

1.前一天夜里将面团原料揉成光滑的面团并发酵到2倍大。还可以把其中20g低粉减少20g换做可可粉，就得到可可味的贝果面团。

2.早晨，把发好的面团分割成100g左右大小的面团，滚成长条首尾连接成圈。煮滚开水，加入几勺蜂蜜，放入贝果面圈，每个面圈煮1分钟捞出。

3.表面刷鸡蛋液，撒芝麻。

4.烤箱预热190℃，上下火烤20分钟即可。









1 | 2 | 3
4



附录　美味果酱　面包的最佳伴侣



YOYO叮咛

自制的健康果酱，没有防腐剂，所以尽快食用，冷藏储存建议不超过1周。

如果水果的含水量太大，感觉做出的果酱不够黏稠，可以进行追加加热。

如果没有面包机，也可以把混合后的材料放入锅中，不停搅拌，用中小火慢慢熬煮到黏稠即可。

蓝莓香蕉果酱

酸甜的蓝莓，香甜的香蕉，二者搭配做成果酱，无论是抹面包还是做成甜品配料，都是非常不错的选择。果酱冷藏之后，会变得更加黏稠，口感会更好哦！

原料

冷冻蓝莓　150g

香蕉果肉　250g

白糖　140g

柠檬汁　2.5大勺



制作方法

1.将冷冻蓝莓放入面包机内。

2.继续加入香蕉果肉、白糖拌匀。

3.最后淋入柠檬汁。

4.启动面包机开始制作果酱。

5.程序结束后，立即打开盖子，让果酱自然冷却，再装进密封容器，放入冰箱冷藏保存。









YOYO叮咛

草莓酱搭配酸奶食用，简直就是绝配，当然抹面包或者做成其他甜品食用也是不错的选择。

草莓酱

在草莓丰收的季节，怎么样才能留住美味呢？将它做成果酱是个不错的选择哦！自己做的果酱，不含食品添加剂，健康又营养，赶紧动手吧！

原料

草莓　500g

白糖　100g

麦芽糖　140g

柠檬汁　适量



制作方法

1.将草莓用白糖拌匀，腌渍1个小时直至草莓变软。

2.加适量鲜柠檬汁，加入麦芽糖，小火熬到黏稠。

3.放凉，装到密封的盒里放入冰箱即可。






1-1	1-2	2
3		



YOYO叮咛

自制的果酱最好7天内把它吃掉。

杏酱

解决家里吃不完的杏最好的办法就是趁它还算新鲜的时候熬成果酱，有一点点费事，但这个法子之后能吃上7天也挺值，可以抹面包也可以拌酸奶，关键的一点是，自己动手做，没加大量的糖，没放防腐剂，又健康又好吃!

原料

杏　500g

麦芽糖　180g

制作方法

1.洗干净杏。

2.去掉核。

3.用勺子刮下果肉。

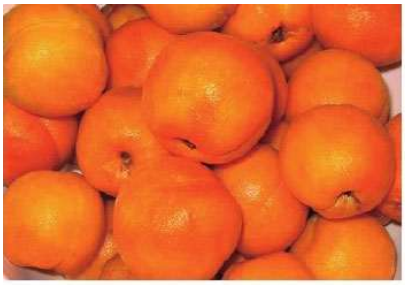
4.把刮剩的杏皮放入搅拌机里。

5.开机打2分钟，把杏皮打成泥。

6.把果肉加到打好的果泥中。

7.加适量麦芽糖熬制，沸腾后撇掉表面的泡沫再改中小火熬30分钟，要不断搅拌。

8.放凉后装瓶。










1	2	3
4	5	6
7	8	



YOYO叮咛

一定要选成熟甘甜的李子，酸涩的不适合做果酱。

蜂蜜有天然防腐的作用，但也要在7天内吃掉。

李子酱

一到季节交替的时候，总会对过去产生一些留恋，不是因为逝去，而是因为怀念。用这火红的颜色，给即将过去的夏天画上一个艳丽的句号。李子酱熬好后都不太相信自己的眼睛，这艳丽的红色太美了，我想这是夏天给果子留下的。将李子酱抹在早餐包上吃，味道真是好极了！

原料

成熟的甜李子　1000g

白糖　300g

麦芽糖　300g

浓缩柠檬汁　4大勺

盐　0.5小勺

蜂蜜　4大勺

制作方法

1.李子洗干净后，对剖去掉核，撒入白糖，腌渍2个小时。

2.等李子腌渍出大量的果汁后加入麦芽糖。

3.再倒入浓缩柠檬汁，另加入盐。

4.大火烧滚后，转中小火，熬到浓稠，边加热边搅拌。

5.彻底放凉后，加蜂蜜拌匀，装密封罐放冰箱冷藏保存。

1-1	1-2	2
3	4	5







