做面包不失败的15堂关键必修课

世界杯面包大赛《优胜得主》小胖老师
教你一堂价值5000元的专业级烘焙课

做面包不失败　过程零失误　最可靠的解决方法

王勇程 著

辽宁科学技术出版社

网友热搜100个
容易失败点和破解方法
|一|次|大|公|开|

面包出现大凹洞？难看又难吃，内馅还流光光？
到底是哪个环节出问题？

全民做面包必备的Q&A宝典，帮你找问题、给答案！
不用多走冤枉路，再也不必多花冤枉钱！



ISBN 978-7-5381-9900-0
9 787538 199000 >
定价：45.00 元



做面包不失败的15堂关键必修课

王勇程 著

辽宁科学技术出版社
·沈 阳·

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理，由台湾广厦有声图书有限公司授权出版中文简体字版

© 2016，简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。
本书由台湾广厦有声图书有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆出版中文简体字版本。著作权合同登记号：第06-2015-114号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

做面包不失败的15堂关键必修课 / 王勇程著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2016.11
ISBN 978-7-5381-9900-0

Ⅰ.①做… Ⅱ.①王… Ⅲ.①面包—制作 Ⅳ.①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第182114号

出版发行：辽宁科学技术出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003）
印 刷 者：辽宁一诺广告印务有限公司
经 销 者：各地新华书店
幅面尺寸：168mm×236mm
印 张：11
字 数：350千字
出版时间：2016年11月第1版
印刷时间：2016年11月第1次印刷
责任编辑：康 倩
封面设计：袁 舒
版式设计：袁 舒
责任校对：栗 勇

书 号：ISBN 978-7-5381-9900-0
定 价：45.00元

投稿热线：024-23284367 987642119@qq.com 联系人：康编辑
邮购热线：024-23284502

Part 1

第一次做，就从外行变内行！

做面包前，一定要先懂的基本观念和知识

Lesson 1 一口气搞懂！面包的种类与特征 ...10

· 口感偏软 · 口感适中 · 口感偏硬

Lesson 2 一起学起来！做面包的十个关键词 ...12

关键词1：酵母 ...12

关键词2：搅拌 ...15

关键词3：基础发酵（第一次发酵）...19

关键词4：分割 ...19

关键词5：滚圆 ...20

关键词6：中间发酵（二次发酵）...20

关键词7：整形 ...21

关键词8：最后发酵 ...21

关键词9：装饰 ...21

关键词10：烘烤 ...21

Lesson 3 一起来了解！做面包的基本流程和方法 ...22

Lesson 4 通通学起来！做面包一定要具备的正确观念 ...24

观念1：酵母不是越多越好 ...24

观念2：你知道吗？所有酵母都是天然的 ...25

观念3：面团千万不要搅拌过度 ...26

观念4：面团温度和水温要掌控好 ...27

Lesson 5 一定要准备！做面包的五大基本材料 ...28

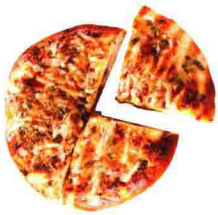
材料1：面粉 ...28

材料2：酵母 ...30

材料3：水 ...30

材料4：盐 ...31

材料5：糖 ...31







Lesson 6 让口感更百变！做面包会添加的辅助物 ...32

· 用来增加口感 ...32
· 用来增加味道 ...32
· 用来增加色泽 ...33
· 用来增加变化 ...33

Lesson 7 做面包必备的11种工具 ...34

Part 2

新手必看，达人也想学！

掌握好做面包基本功，好吃的技巧全图解



Lesson 8 基本程序① 备料篇 ...37

备料基本流程和方法 ...37
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...38

Lesson 9 基本程序② 搅拌篇 ...39

搅拌基本流程和方法 ...39
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...42

Lesson 10 基本程序③ 发酵篇 ...45

发酵基本流程和方法 ...45
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...47

Lesson 11 基本程序④ 分割滚圆篇 ...49

分割滚圆基本流程和方法 ...49
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...51

Lesson 12 基本程序⑤ 整形篇 ...53

整形基本流程和方法 ...53
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...60

Lesson 13 基本程序⑥ 烘烤篇 ...61

烘烤基本流程和方法 ...61
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...62

Part 3

看图就能做，餐桌必备经典款！

第一次做就好吃的美味秘诀大公开

Lesson 14 天天都想吃！人气面包在家轻松做 ...66

吐司

- 白吐司 ...67
- 牛奶吐司 ...70
- 全麦吐司 ...72
- 蔓越莓汤种吐司 ...74
- 琴弦巧克力吐司 ...76
- 红豆紫米吐司 ...79
- 帕玛森奶酪吐司 ...82

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...84

菠萝面包

- 原味菠萝 ...88
- 【变化款】奶酥菠萝 ...91
- 【变化款】炼乳菠萝 ...93
- 【变化款】番茄鸡肉酱菠萝 ...94
- 【变化款】奶油蘑菇菠萝 ...96
- 巧克力菠萝（甜甜圈造型）...98

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...101

爆浆餐包

- 奶油爆浆餐包＋炼乳爆浆餐包＋黑芝麻爆浆餐包 ...104
- 【变化款】奶酪爆浆餐包 ...105
- 【变化款】马铃薯爆浆餐包 ...106
- 松露巧克力爆浆餐包 ...108
- 【变化款】热狗卷 ...110
- 【变化款】肉松卷 ...113

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...116

贝果

- 原味贝果 ...118
- 【变化款】蜂蜜贝果 ...120
- 【变化款】综合水果干贝果 ...122
- 【变化款】奶油蘑菇贝果 ...124

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...126



Part 4

好吃秘诀一目了然！

天天都想吃，百吃不腻的异国吮指面包

Lesson 15 软硬咸甜应有尽有欧式面包上桌 ...129

全麦面包

· 洋葱全麦面包 ...130
· 【变化款】地瓜全麦面包 ...132
· 【变化款】蔓越莓全麦面包 ...134
· 【变化款】千层芋头全麦面包 ...136

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...139

软欧面包

· 咖啡拿铁面包 ...141
· 樱桃巧克力面包 ...144
· 养生黑芝麻面包 ...146
· 黑糖麻薯面包 ...148
· 酱烧XO面包 ...150

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...152

布里欧

· 原味布里欧 ...153
· 【变化款】霜降奶油布里欧 ...155
· 【变化款】柚香布里欧 ...157
· 【变化款】奶酪海鲜布里欧 ...159
· 【变化款】苹果奶酪布里欧 ...161

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...163

法式面包

· 法式面包 ...164
· 【变化款】青酱法式面包 ...167
· 【变化款】奶油蘑菇法式面包 ...169
· 【变化款】培根麦穗法式面包 ...171

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...173

附录：保存和加热篇 ...175





做面包不失败的15堂关键必修课

王勇程 著

辽宁科学技术出版社
·沈 阳·

推荐序

学会基本观念，跟失败说再见!

回忆当年刚认识勇程时，他还只是个15岁的小朋友。当初这小伙子年少、懵懂，但对做面包却有满腔热忱，并感染了身边朋友对面包的喜爱。

现在中国台湾烘焙业界的发展与竞争非常激烈，能够持之以恒在同一个领域钻研的年轻人越来越少了。勇程除了有过人的意志和丰富的烘焙经验，更懂得不断积极创新，让大家可以品尝到色、香、味俱全的面包。梦想不一定都可以实现，但动手去做，就多一分可能性。从勇程身上，我便看到了人的无限可能。

在现在业界里，人们称勇程为“小胖老师”，喜欢做面包的您一定要拥有小胖老师的第二本书。这本书教的是基础的观念，并且探究很多人做面包为什么失败的原因。有了这本书后，您在做面包上一定能得到大大的帮助。



面包达人 [illegible]

不怕失败、热情坚持的面包魂

小胖老师王勇程是年轻一辈中的佼佼者，他从15岁开始做面包，至今已经快20个年头了。

对于烘焙，小胖老师有他个人独到的见解，不喜欢局限在传统，做着一成不变的口感。所以总会带着探险家的精神，在浩瀚无垠的面包世界里，一再尝试多元的做法。用颠覆传统的手法，做出让人惊艳又回味的美味。

也正因为如此，在一次偶然的机缘下，我将他聘请到纬柏国际担任研发总监，希望能借由他满满的创意，让面包有着更不一样的风味。

“把事情做到位，不要怕失败！”这是他一向坚持的理念。

也就是这样的态度，希望借由他的好手艺，能够将这份对面包坚持的理念与想法，借由这本书传达给每一位需要的人。

纬柏国际董事长 陈美乾

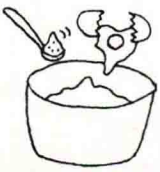
作者序



请跟我一起探究
做面包深藏的关键技巧

为什么我的面团发不起来？做出来的面包又丑又难吃？就算用了顶级牛奶，做出来的面包却一点儿也不香？爆馅、缩腰、断裂、大变形……问题层出不穷。关于为什么会“失败”这件事，100个学员，有1000个以上的疑问。在我的授课过程中，经常可以听到学员们对面包制程中有很多的疑惑，却又不知道该怎么解决的困扰！

这本书的15堂课就是要帮你成为面包高手：练习做面包的基本功，破解外形失败、难以入口的困扰，做出漂亮美味的面包。朋友们，从此刻开始，千万不要逃课缺席喔！本书绝对让你告别失败一族！











Part 1

第一次做，就从外行变内行！

做面包前，一定要先懂的基本观念和知识

Lesson 1 一口气搞懂！面包的种类与特征 ...10

· 口感偏软 · 口感适中 · 口感偏硬

Lesson 2 一起学起来！做面包的十个关键词 ...12

关键词1：酵母 ...12

关键词2：搅拌 ...15

关键词3：基础发酵（第一次发酵）...19

关键词4：分割 ...19

关键词5：滚圆 ...20

关键词6：中间发酵（二次发酵）...20

关键词7：整形 ...21

关键词8：最后发酵 ...21

关键词9：装饰 ...21

关键词10：烘烤 ...21

Lesson 3 一起来了解！做面包的基本流程和方法 ...22

Lesson 4 通通学起来！做面包一定要具备的正确观念 ...24

观念1：酵母不是越多越好 ...24

观念2：你知道吗？所有酵母都是天然的 ...25

观念3：面团千万不要搅拌过度 ...26

观念4：面团温度和水温要掌控好 ...27

Lesson 5 一定要准备！做面包的五大基本材料 ...28

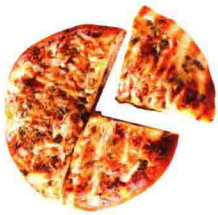
材料1：面粉 ...28

材料2：酵母 ...30

材料3：水 ...30

材料4：盐 ...31

材料5：糖 ...31







Lesson 6 让口感更百变！做面包会添加的辅助物 ...32

· 用来增加口感 ...32
· 用来增加味道 ...32
· 用来增加色泽 ...33
· 用来增加变化 ...33

Lesson 7 做面包必备的11种工具 ...34

Part 2

新手必看，达人也想学！

掌握好做面包基本功，好吃的技巧全图解



Lesson 8 基本程序① 备料篇 ...37

备料基本流程和方法 ...37
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...38

Lesson 9 基本程序② 搅拌篇 ...39

搅拌基本流程和方法 ...39
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...42

Lesson 10 基本程序③ 发酵篇 ...45

发酵基本流程和方法 ...45
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...47

Lesson 11 基本程序④ 分割滚圆篇 ...49

分割滚圆基本流程和方法 ...49
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...51

Lesson 12 基本程序⑤ 整形篇 ...53

整形基本流程和方法 ...53
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...60

Lesson 13 基本程序⑥ 烘烤篇 ...61

烘烤基本流程和方法 ...61
为什么会失败？疑难杂症大破解 ...62

Part 3

看图就能做，餐桌必备经典款！

第一次做就好吃的美味秘诀大公开

Lesson 14 天天都想吃！人气面包在家轻松做 ...66

吐司

- 白吐司 ...67
- 牛奶吐司 ...70
- 全麦吐司 ...72
- 蔓越莓汤种吐司 ...74
- 琴弦巧克力吐司 ...76
- 红豆紫米吐司 ...79
- 帕玛森奶酪吐司 ...82

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...84

菠萝面包

- 原味菠萝 ...88
- 【变化款】奶酥菠萝 ...91
- 【变化款】炼乳菠萝 ...93
- 【变化款】番茄鸡肉酱菠萝 ...94
- 【变化款】奶油蘑菇菠萝 ...96
- 巧克力菠萝（甜甜圈造型）...98

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...101

爆浆餐包

- 奶油爆浆餐包＋炼乳爆浆餐包＋黑芝麻爆浆餐包 ...104
- 【变化款】奶酪爆浆餐包 ...105
- 【变化款】马铃薯爆浆餐包 ...106
- 松露巧克力爆浆餐包 ...108
- 【变化款】热狗卷 ...110
- 【变化款】肉松卷 ...113

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...116

贝果

- 原味贝果 ...118
- 【变化款】蜂蜜贝果 ...120
- 【变化款】综合水果干贝果 ...122
- 【变化款】奶油蘑菇贝果 ...124

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...126



Part 4

好吃秘诀一目了然！

天天都想吃，百吃不腻的异国吮指面包

Lesson 15 软硬咸甜应有尽有欧式面包上桌 ...129

全麦面包

· 洋葱全麦面包 ...130
· 【变化款】地瓜全麦面包 ...132
· 【变化款】蔓越莓全麦面包 ...134
· 【变化款】千层芋头全麦面包 ...136

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...139

软欧面包

· 咖啡拿铁面包 ...141
· 樱桃巧克力面包 ...144
· 养生黑芝麻面包 ...146
· 黑糖麻薯面包 ...148
· 酱烧XO面包 ...150

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...152

布里欧

· 原味布里欧 ...153
· 【变化款】霜降奶油布里欧 ...155
· 【变化款】柚香布里欧 ...157
· 【变化款】奶酪海鲜布里欧 ...159
· 【变化款】苹果奶酪布里欧 ...161

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...163

法式面包

· 法式面包 ...164
· 【变化款】青酱法式面包 ...167
· 【变化款】奶油蘑菇法式面包 ...169
· 【变化款】培根麦穗法式面包 ...171

为什么会失败？疑难杂症大破解 ...173

附录：保存和加热篇 ...175





Part 1

从面团变身成香喷喷的面包，需要经过搅拌、发酵、整形、烘烤等各个阶段，这些过程都有需要注意的事项，稍不留神就可能让面包制作失败，因此一定要搞懂做面包的基本观念和知识，制作出的面包才能100%不失败！

第一次做，就从外行变内行！

做面包前，一定要先懂的

基本观念和知识

Lesson 1

一口气搞懂！面包的种类与特征



种类不同 口感天差地别

面包的分类有许多不同方式，除了以地域来区分外，也有以口感、材料、烘焙方式来区分的。

一般而言，欧美国家偏爱口感较硬的面包，而亚洲地区则大多喜爱软式面包。若能分辨出各式面包的特色及风味，你也可以变成面包达人！

面包的种类与变化有很多种，这里主要以口感来区分，大致上可以分成口感偏软、口感适中、口感偏硬这三大类。

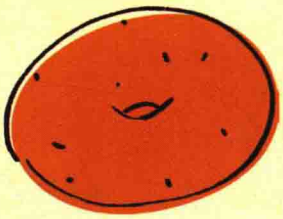


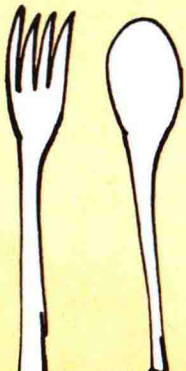
★奶酥面包、菠萝面包、汤种面包

口感偏软



日式面包、台式面包大略可称为“软式面包”，特色是含油含糖量较高、口感松软，常见的包馅面包、甜面包（常见市售产品：奶酥面包、奶油面包、菠萝面包、葱面包）、北海道牛奶面包、红豆面包、汤种面包等，都归属此类。其中，近年来很流行的“汤种面包”，就是在主面团里加入汤种面团（高温让淀粉糊化），制作出来的面包口感柔软且具有弹性，广受消费者喜爱。





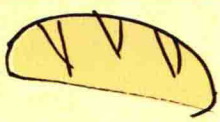




★吐司、软欧面包、弗卡夏（Focaccia）

口感适中

软式面包虽然好吃，但高油、高糖的特性对讲究健康的现代人来说是一种负担，因此口感适中、含油量大约在5%～8%，含糖量在3%～5%的“软欧面包”渐渐崛起，它不像欧式面包那样口感偏硬，经改良后符合大众口味，主要特色是外皮与体积保留着欧式面包的特色，内馅却有软式面包的松软口感，含水量较高的意大利面包也归属于此类。



口感偏硬

★法国长棍面包、乡村面包

这类面包大部分归类为“欧式面包”，其特色是不含糖、不含油，制作配方简单，口感韧性强，越嚼越香，法式面包、德式面包归属于此类。



Lesson 2

一起学起来！做面包的十个关键词



看懂关键词 学习不再难

搅拌、基础发酵、中间发酵（二次发酵）、最后发酵、整形……看了这么多面包书，还是对这些名词一头雾水吗？做面包的10个关键词，一次就让你全部搞清楚！



关键词 1 酵母

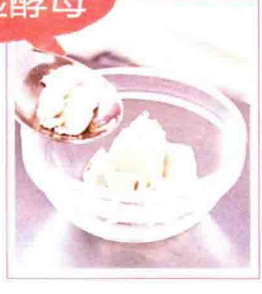
在制作面包的过程中，酵母是不可缺少的材料之一，因为它可以帮助面团膨胀。酵母依分类主要可以分为干酵母、湿酵母、天然酵母这几种，使用时要特别注意，干酵母、湿酵母要尽量避免与盐、糖、冰块搅拌在一起。否则，酵母会死掉而无法达到发酵的作用！

干酵母



新鲜酵母经干燥后呈休眠状态，就被称为干酵母，常见的速发干酵母、速溶快速酵母都属于干酵母。平时可将干酵母储存于阴凉干燥的地方，这样大约可保存半年。开封后的干酵母，则要密封后放入冰箱冷藏，3～4个月使用完毕。

湿酵母

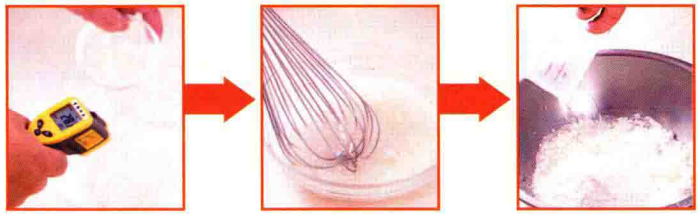


这类酵母菌又被称为“新鲜酵母”，使用时直接放入搅拌盆与面团一起搅拌即可，但必须放置在冰箱冷藏保存，而且最好在2个星期内使用完毕。若是放于冷冻库保存，大约可保存2个月，取出后回温到软化状态即可使用。但是长时间放置的酵母，酵母菌活力一定会稍微减弱。湿酵母特别适合用于含糖较高、口感较软的面包。

这个时候该怎么做?

干酵母该如何溶解?

干酵母在加入面团前，必须先用温水（27～28℃）搅拌将酵母溶解后，再倒入与面团搅拌，这样的用意是将其活化，使酵母菌从休眠状态中醒来。



测量水温27～28℃。

加入酵母搅拌至溶解。

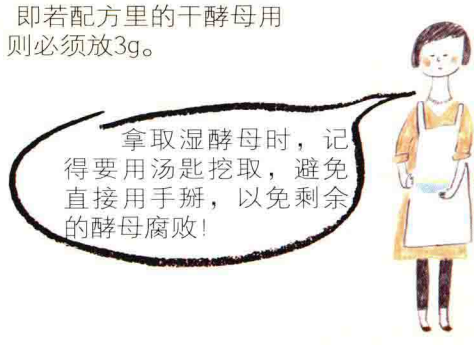
再倒入面团中。

这个时候该怎么做?

干酵母与湿酵母的用量如何判断?

湿酵母的用量是干酵母的3倍，即若配方里的干酵母用量为1g，你想改为放湿酵母的话，则必须放3g。





天然酵母



用天然酵母制作出来的面包，富含淡淡的果香味，可以增加面包的风味与口感、延缓面包的老化程度，因此，越来越多的人开始使用自制的天然酵母。最常被使用作为天然酵母的原料是“葡萄干”，因为成本低、取得方便，而且表皮的酵素多，制作出来的风味最香，是许多面包师傅常使用的原料。

葡萄酵母液制作



★材料：
饮用水1000g、无蜡葡萄干400g、细砂糖200g
★工具：
玻璃瓶（先用沸水消毒，再倒扣晾干）、玻璃瓶盖、小汤匙



先倒入砂糖。



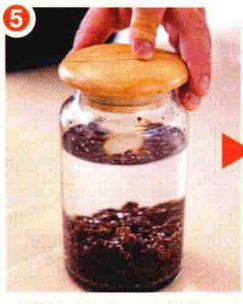
再加入饮用水。



搅拌均匀。



再加入葡萄干。将所有材料混合搅拌，可以用小汤匙也可以摇晃瓶身来混合。





盖紧瓶盖后，将其静置于室温发酵（大约24℃），此时会发现葡萄干已经下沉，而水也会呈现透明的状态。**第2天**可打开瓶盖，轻轻摇晃后再盖紧瓶盖，继续放置室温发酵。**第3天**的步骤亦同。放到**第4天**后，可以打开瓶盖轻轻摇晃，会发现瓶底的葡萄干已经散发出香气，而且膨胀浮起。**第5天**、**第6天**就继续放置室温发酵。



第7天差不多已经发酵完成，此时将水沥出并把葡萄干丢掉，留下的水就是葡萄酵母液，将其与面粉混合后就会变成葡萄种。

这个时候该怎么做？

葡萄酵母液制作须知

❶通常1kg的面粉里，会拿500g的面粉与400g的葡萄酵母液搅拌在一起，放室温12小时、温度大约24℃。培育出来的就是葡萄种，隔天再跟剩下的500g面粉的主面团搅拌。

❷葡萄种加在面团里主要是为了增加风味，帮助发酵的功能为其次，因此在与主面团搅拌时，主面团原有的酵母量还是需要放入，并不是加入了天然酵母就不用再放入干酵母或湿酵母。

❸第一次养葡萄酵母液约要7天，第二次养可加入一些老液（将第一次做的酵母液留下约300g），这时只需养5天即可。



关键词 2 搅拌

面包的搅拌方式有很多种，最常见的就是“直接法”，之后为了改良面包的口感，也渐渐衍生出中种法、后盐法、汤种法、老面法等，以下分别介绍。

直接法

又称为直接揉和法。就是先将所有干性材料放入盆中，再放入湿性材料一起搅拌，搅拌后的面团直接进行发酵就是“直接法”，但是这样水合作用的时间比较短，所以制作出来的面包膨胀力较差，也比较容易老化。建议面包初学者可以先从直接法来练习，等熟练后再尝试其他的搅拌方式。

将所有材料放入盆中 ▶【第一次发酵〈基本发酵〉】▶ 压平排气 ▶【第二次发酵】▶ 分割、滚圆 ▶【中间发酵】▶ 整形 ▶【最后发酵】▶ 放入烤箱 ▶【烘烤、烘烤完成】



搅拌盆中，先放入所有干性材料。包括面粉、干酵母粉、奶粉等。

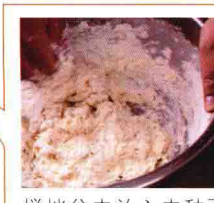


再倒入湿性材料。如水、牛奶等液态材料。

中种法

中种法就是将直接法中的面团，分出一部分当“中种面团”，将面粉与水、酵母搅拌，放室温约26℃、发酵90分钟（基础发酵），再与剩下的主面团材料搅拌在一起，搅拌好后静置20分钟，就可直接分割滚圆，继续进行30～40分钟的发酵（中间发酵），整形后等待约40分钟（最后发酵）。因为发酵时间比较长，所以中种法制作出来的面包膨胀力好、保湿度够，制作出的面包比较松软。

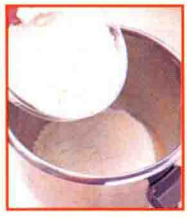
【搅拌中种材料】将中种材料放入盆中 ▶【中种发酵约90分钟】▶ 放入中种面团＋剩余材料 ▶【基本发酵20分钟】▶ 分割、滚圆 ▶【中间发酵30～40分钟】▶ 整形 ▶【最后发酵40～60分钟】▶ 放入烤箱 ▶【烘烤、烘烤完成】



搅拌盆中放入中种面团材料后，再加入剩余材料一起搅拌。

这个时候该怎么做?

直接法配方如何换算成中种法?



❶直接法的面粉×0.7=中种面团的面粉量
❷直接法的水×0.7=中种面团的水量
❸主面团必须扣除中种面团的水含量与面粉量
❹直接法中的酵母，要全部加到中种面团里

【范例】

直接法的材料：高筋面粉500g、鸡蛋1个（约50g）、干酵母5g、细砂糖90g、盐7g、水280g、黄油75g。

换算成中种法

- 中种面团：高筋面粉350g、水196g、蛋（约50g）、干酵母5g。
- 主面团：水84g、盐7g、细砂糖90g、高筋面粉150g、黄油75g。
- 搅拌方式：将中种面团的材料全部搅拌后等待发酵90分钟，再将中种面团与主面团的水、盐、糖搅拌，拌好后放入主面团的面粉，将其搅拌到出筋后，再放入黄油搅拌。搅拌完成静置20分钟后分割滚圆，等待发酵30～40分钟，进行整形工作。



充分搅拌　　等待发酵

后盐法

“盐”在制作面包中的影响力很大，它可以强化筋性、增加延展性，但同时也会抑制酵母的生长，因此通常是在制作法式面包、欧式面包这类含油、含糖量少的面包时使用。制作法式面包时，会先将面粉、水、麦芽精倒入，搅拌成团后把干酵母撒在面团上，静置约20分钟，继续搅拌到酵母溶解后，放入盐搅拌到溶解状态。这样的做法是为了避免面团筋性过强，而且也能让面包的风味更明显，比较能吃出面粉的麦香味。



将面粉、水、麦芽精混合搅拌。　　干酵母撒在面团上。

烘焙小辞典

麦芽精因含有促进酵母活化性的α－淀粉酶，因此制作法式面包时，经常会加入，尤其如果使用的是亚洲或美国的面粉，麦香较淡，麦芽精能让烘烤后的麦芽香气更浓，色泽也更漂亮。

隔夜中种法

隔夜中种法的做法大致和中种法相同，差别在于将中种面团进行隔夜发酵。方法是将中种面团简单揉成团后，装进塑料袋内压平，放进冰箱冷藏约12小时（最长不要超过15小时），取出后再与主面团及其材料全部搅拌（不用回温直接使用）。

面粉因为进行了水合作用，吸水吸了整个晚上，饱水力很好而且不易挥发，因此利用隔夜中种法制作出的面包，口感绵密、湿润好吃。

这个时候该怎么做?

直接法配方如何换算成隔夜中种法?

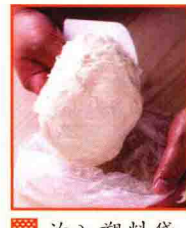
❶直接法的面粉×0.7=隔夜中种面团的面粉量
❷直接法的水×0.7=隔夜中种面团的水量
❸主面团必须扣除隔夜中种面团的水含量与面粉量
❹隔夜中种的酵母量为直接法的20%

【范例】

直接法的材料：高筋面粉500g、鸡蛋1个（约50g）、干酵母5g、细砂糖90g、盐7g、水280g、奶油75g。

换算成隔夜中种法

- 隔夜中种：高筋面粉350g、水196g、蛋（约50g）、干酵母1g。
- 主面团：水84g、盐7g、细砂糖90g、干酵母4g、高筋面粉150g、黄油75g。
- 搅拌方式：隔夜中种材料全部搅拌后放入塑料袋，压扁（用比面团大一倍的塑料袋装，要预留空间给它发酵），放冰箱冷藏12小时后，拿出来不需回温，直接与主面团的水、盐、糖搅拌后，再放入干酵母、面粉，持续搅拌到出筋再放入黄油搅拌。



放入塑料袋。



隔夜面团加入主面团中。

老面法

老面其实就是指长时间低温发酵的面团，因为长时间发酵，所以能将面粉中的麦香释放出来、面筋变软，因此用老面制作出的面包弹性好、口感松软好吃。通常一般居家制作面包时，不需要特别做出老面，只要将每次做面包时剩下多余的面团放在冰箱冷藏1天，就是老面面团。

这个时候该怎么做？

老面使用须知

❶老面主要是想呈现出面粉的麦香，因此比较适合添加在无馅料、简单且原味的面团里。
❷添加时要加在同属性的面团里，不要将法式面包的老面团添加到甜面包的面团里。
❸添加老面的比例，不要超过主面团的30%。
❹最好放冰箱冷藏1天即使用，最长不要超过3天。放置时间越久的老面，添加的分量要越少（约加10%）。
❺使用时可以先撕成小块后，与主面团的面粉一起搅拌。

汤种法

汤种其实就是中式点心的“烫面”，意思就是用沸水来加热面团，让面粉糊化锁住水分，然后再加入主面团里。主面团里加入汤种，可以让面包饱水性更好，这样制作出来的面包柔软好吃、口感Q弹。

一般最基本的汤种做法，准备材料为：煮沸的水960g、细砂糖100g、盐10g、高筋面粉1kg，将水煮开后（沸水要有960g），与面粉、糖、盐搅拌成团（图①）。面团冷却后，用保鲜盒或塑料袋装（图②），放入冰箱冷藏。





这个时候该怎么做？

汤种使用须知

❶汤种添加到主面团里，量最多不要超过主面团面粉的20%。
❷汤种放入冰箱冷藏时，最长不要超过3天。
❸汤种不用刻意加入牛奶，因为添加到主面团的分量不多，若要吃出牛奶的风味，可以将主面团一半的水换成牛奶。但要注意水不能全部换成牛奶，否则，制作出来的面包弹性会不好，口感会较硬。

关键词3 基础发酵（第一次发酵）



面团搅拌好之后，拿出面团用手平均轻拍，并稍微将底部往内抓后（图①），放入容器里盖上保鲜膜，等待发酵40～50分钟，再进行分割滚圆的动作。这个动作就是基础发酵（图②），也可以称为是第一次发酵，发酵后的面团体积会膨胀到2倍大（图③）。



注意

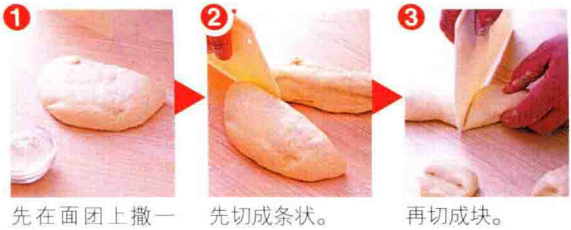
使用直接法、隔夜中种法的面团，才需要基本发酵40～50分钟；若是中种法面团，搅拌成团后静置20分钟再直接分割，便不需等第一次发酵。

关键词4 分割

基础发酵完成后，就要将面团分割成大小、重量一致的小面团，分割时建议使用切面刀来切割，不要用手撕，否则会使面包的膨胀状态变差。分割后的面团外观会呈现不规则的形状，因此接下来就要进行滚圆的动作。



分割时可以先将面团撒一点儿手粉，稍微轻拍一下面团后再切割，掌握的原则是“先切条再切块”，若裁切出来的面团重量不足，最多再补2～3块面团进去，补面团的次数越少越好。



先在面团上撒一点儿手粉。　先切成条状。　再切成块。



关键词 5 滚圆

滚圆后的面团外观要呈现出光滑，这样的形状除了可以当成品造型，在最后要做整形时也能更事半功倍。滚圆完成后，就将面团静置等待中间发酵（也被称为二次发酵、松弛）。



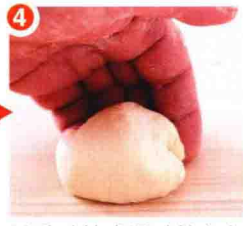
先蘸一些手粉。



将手拱起。



覆盖在面团上。



以逆时针或顺时针方向转动。



在拇指和掌底之间转动。



以自己顺手的方向即可。



用指尖将面团边缘收入底部。



让面团表面鼓起呈光滑状，面团与手掌间要留有空隙才转得动。

关键词 6 中间发酵（二次发酵）





中间发酵、最后发酵建议都盖上透明塑料袋，比较不会粘住面团或拉扯到面团。

滚圆后的面团内部空气被排出，已失去柔软度，变得非常紧绷，因此需要再静置让面团发酵，才能进行之后的整形工作。这个动作就被称为中间发酵，也有人说是松弛、二次发酵。进行中间发酵时，只需将面团放置在平台上即可，表面可盖上一层保鲜膜或透明塑料袋来防止水分蒸发，但建议盖塑料袋会比较好，因为保鲜膜容易粘住面团而且易破，塑料袋较不会拉扯到面团。

静置后等待30～40分钟，目测面团约膨胀至2倍大后，即可进行面团整形。



◀ 整成辫子形是常见的面包造型之一。

关键词 7 整形



整形的用意，就是将中间发酵好的面团，做最后的造型工作。整形的过程中可以发挥个人创意，要将面团捏成什么形状都可以，最常见的就是圆形、椭圆形、长条形、辫子造型等。整形时要特别注意，面团不要留在手掌上太久，否则，面团接触手温后会变得越来越软，影响膨胀力。除此之外，整形后的接口处要粘紧，否则，烘烤后会被撑开。

关键词 8 最后发酵



最后发酵的用意其实和中间发酵一样，因为面团经过整形、切割后，空气被排出变紧绷，因此需要再静置等待最后发酵。最后发酵时，必须将面团放入烤盘里静置，表面盖上透明塑料袋，大约等待30分钟，目测面团约膨胀至2倍大后，即可送入烤箱来烘烤。

关键词 9 装饰

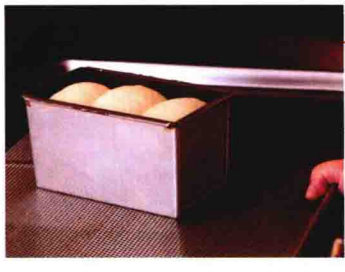


最后发酵好后，若要将面团进行装饰，可以进行割线的动作。割线主要是为了造型，并且让面包膨胀力好，有时也会运用在有包馅料的面团，这样可以让馅料露出，呈现造型感。最常运用割线的面团就是法式面包、软欧面包。



▲软欧面包进行割线的动作。

关键词 10 烘烤



把最后发酵的面团送入烤箱烘烤，就能把面团变成香喷喷的面包，这也是制作面包的最后步骤。烘烤时需要注意的事项也很多，千万别因忽略而让整个制作面包的过程前功尽弃。

基本上来说，越小的面包、越扁的面包、越细长的面包，烘烤温度越高；反之，越大的面包、水分越多的面包，烘烤温度要略低。







Lesson 3

做面包的基本流程和方法

一起来了解！





做对流程 99%不失败

不同种类的面包，制作方式大致相同，差别在于材料、搅拌方式的不同，因此只要备好材料、了解面包的制作方式之后，就可以开始制作香喷喷的面包了。

称量材料

制作面包的第一个工作，就是要先准备好材料，每一种材料的计量一定要准确。

混合搅拌

选择好搅拌方式后，将面团所有材料混合搓揉。

基础发酵（第一次发酵）

面团搅拌好后，放入容器中覆盖上保鲜膜或塑料袋，等待发酵40～50分钟。

分割

基础发酵完成后，就要将面团分割成大小、重量一致的小面团。

称量材料

制作面包的第一个工作，就是要先准备好材料，每一种材料的计量一定要准确，用磅秤称量好后，先放在旁边。接下来就要进行“搅拌”的动作，这边你可以参考本书P.39的搅拌介绍，选择要进行哪一种方式来搅拌，搅拌法依个人喜好来决定即可。



每一种材料的计量一定要准确。

混合搅拌

选择好搅拌的方式后，就要将面团所有材料混合搓揉，你可以使用手来摔打，也可以使用机器来搅拌，但是用手会耗费许多时间与力气，因此建议家里准备一台搅拌机，用机器来搅拌面团材料，这样比较省时省力。



用搅拌机搅拌面团比较省时省力。



制作面包的基本流程

制作面包大约可分为以下10个流程，而主要可以归纳为称料、搅拌、发酵、烘烤这几个动作，以下分别介绍。

滚圆

滚圆后的面团外观光滑，这样的形状除了可以当成品造型，在最后要做整形时也事半功倍。

中间发酵（第二次发酵）

滚圆后的面团变得非常紧绷，因此需要再静置让面团发酵，称为中间发酵。

整形

整形的用意，就是将中间发酵好的面团做最后的造型工作。

最后发酵

面团经过整形、切割后，空气被排出变紧绷，因此需要再静置等待最后发酵。

等待发酵

面团搅拌完成后，接下来就要等待基础发酵、分割滚圆、中间发酵等工作，制作面团的过程总共有3次发酵，因此整个制程的等待时间很长，制作时切忌赶时间，否则发酵没发好，就会前功尽弃。装饰部分例如包料或是割线，最常见的就是在放入烤箱前先刷上蛋黄、撒芝麻粒等，可以依自己喜好来决定如何装饰面包。



◀发酵完全，才会更美味。

烤箱烘烤

整形完成后的面团，要放到烤盘上等待最后发酵，等待的时候就可以先将烤箱预热。基本上家里只要准备一台有上火、下火的烤箱即可，而大部分的面包在烘烤时，通常上火的温度要高一点儿，而下火的温度要低一点儿。但烤吐司时反而下火温度要高一点儿。



◀吐司放在吐司模中，再放在烤盘上，因此下火温度要高一些。

Lesson 4

通通学起来！做面包一定要具备的正确观念



重点观念学起来 做好面包不再失败

制作面包的每个过程都不可马虎，要注意的细节很多，若是一个步骤做错了，可能需要更多时间善后，因此，做面包前先了解正确观念，是想学做面包的每个人必看的重点。



观念 1 酵母不是越多越好



酵母可以吸收面粉、糖的养分，达到发酵作用，使面团膨胀，是做面包必备的材料之一。但使用时要拿捏好用量，不是随心所欲想放多少就放多少，每次用量都必须称量好，酵母多少决定面包口感的好坏。

酵母放太少
↓
面团发不起来
↓
使得面包体积偏小
↓
口感粗糙无弹性

酵母放太多
↓
导致面团产生酸味
↓
操作容易粘手不好整形
↓
吃起来的面包口感会比较干

很多人想要缩短做面包的时间，就故意把酵母量放多一点儿，让面团能在短时间快速发酵，但是过度发酵的面团，烘烤出来后，面包可能会回缩，严重影响口感与外观，因此千万别为了省时加速发酵而放入过多酵母。

这个时候该怎么做?

面团不小心发酵过度，该怎么办?



若是面团不小心过度发酵了，千万不要马上丢弃，可以放到冰箱冷藏当老面使用。

另外，在添加天然酵母时要注意，它主要是为了呈现出面包的风味，如果原本香味就很重的面包，天然酵母的量就加少一点儿，如果想要吃出淡淡果香就可添加多一点儿，但是1kg的面粉里，最多不要添加超过400g的天然酵母。

★酵母用量换算表

干酵母用量	湿酵母用量	天然酵母用量
冬天约10g	冬天约30g	150～400g，依想呈现出的面包风味增减
夏天约8g	夏天约24g	

※以上是以1kg面粉来算的平均用量，夏天和冬天的判断是看室温，通常室温超过30℃即为夏天。

观念2 你知道吗？所有酵母都是天然的



▲湿酵母



▲干酵母



▲水果酵母

酵母依特性主要分为湿酵母（新鲜酵母）、干酵母、天然酵母（水果酵母），一般常见的“速发干酵母”“即溶快速酵母”，都归类于干酵母。其实全部的酵母都是天然的，并非化学原料制作，酵母的类别只会分成两大类：“单株酵母”“多株酵母”。

“单株酵母”指的就是湿酵母、干酵母，也是一般常见的商用酵母，而“多株酵母”指的是用水果来培育的酵母，例如葡萄干、柠檬、苹果等。用水果培育的酵母，制作出的风味会比湿酵母、干酵母更佳，只是培育时间长，所以大部分使用商用酵母，简单快速就能制成面包。

观念 3 面团千万不要搅拌过度



面粉加入水搅拌后，就会慢慢形成“筋性”，搅拌后的面团要达到出筋的状态，而出筋就是指筋度，也就是弹性度，面团出筋变得有弹性，便能拉出细致的薄膜，这样制成的面包，吃起来就会比较松软有弹性，这也是搅拌过程中很重要的步骤。

很多人以为只要有出现“薄膜”即是搅拌成功，其实这是错误的观念，正确来说要从“弹性度”来判断，若面团有薄膜且有弹性、可轻松拉长，才代表搅拌成功。搅拌过度也会产生薄膜，只是拉出的薄膜出现大破洞，而且面团会出水、粘手、扁塌，这就被称为“断筋”，从面团外观上可以很明显地看出，不易成团而且像口香糖一样湿黏，这就是搅拌太久了。搅拌过度的面团会严重影响面包的口感，因此在搅拌时要注意面团的状态。

★面团筋度图解

NG



面团
搅拌不足 → 面团筋度不够，一拉就断、粗糙。

OK



面团
搅拌适中 → 面团产生薄膜，可以轻松拉长，很有弹性。

NG



面团
搅拌过度 → 拉出的薄膜出现大破洞，像口香糖一样湿黏。

观念4 面团温度和水温要掌控好

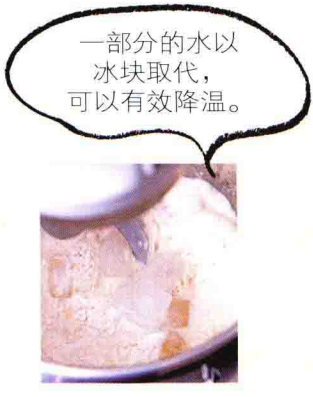
制作面包时，温度的掌控非常重要，“面团温度”“水温”是需要注意的重点，若是温度过高会加速发酵，把面粉的养分给吃光，严重影响面包的口感。大部分的面团，搅拌好的温度建议在25～27℃，因为接下来还会经过发酵导致温度上升，因此搅拌好的面团维持这个温度，制作出来的面团就能发酵得刚刚好。

但以上提到的温度不适用于法式面包，因为法式面包是采用低温发酵，搅拌好的面团温度约15℃，发酵后的面团温度不要超过22℃，这样才能保有法式面包的风味与香味。

这个时候该怎么做?

用机器搅拌导致温度升高，该怎么办?

用机器搅拌一定会让面团温度快速上升，因此在搅拌时可以将一部分的水用冰块取代（若主原料中的水是650g，那夏天的话可以换成冰块250g、水400g；冬天的话可以换成冰块200g、水450g），放入冰块搅拌就不会有温度过高的问题（放入的冰块量约是总水量的1/3）。





如果面团的温度过高，会导致面筋被酵母的发酵力撑大，如此做出来的面包组织会非常粗糙，难以入口。

Lesson 5

一定要准备！做面包的五大基本材料



挑对材料 做出满分口感

面粉、水、盐、酵母、糖是制作面包的基本材料，有时候为了增加面包的风味及口感，也会适时添加黄油及其他副原料，这些材料在挑选和使用上也要注意细节。

基本材料五大



材料 1 面粉



面粉是由小麦制成，其主要的原料是蛋白质、淀粉、少许矿物质，将其与水搅拌在一起就会变成面糊，是制作面包不可缺少的材料。面粉中的蛋白质含量会决定面包体积的大小与面团吸水性，蛋白质高的面粉，面筋扩展良好、弹性佳，因此最适合用来制作面包。

面粉依分类主要可以分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉，而现在也研发出越来越多面包专用粉（例如法式面包专用粉）、预拌粉、全麦面粉等，不同的面粉适用于制作不同的烘焙食品。

★常见面粉种类

种类	蛋白质含量	特色
高筋面粉	平均在12%～15%	吸水性和弹性佳，适合做面包、面条、水饺皮
中筋面粉	平均在9%～11%	吸水性和弹性适中，适合做饼干、中式点心，例如包子、馒头
低筋面粉	平均在7%～9%	吸水性和弹性较差，适合做松饼、口感松软的蛋糕

这个时候该怎么做?

如果没有标示，该如何判断面粉筋度?

一般来说，如果购买包装上已经载明筋度的面粉，当然没有问题。

但如果买的是散装面粉，就可以善加利用以下方法来辨别，就算买到散装的也没有问题，可马上分辨出来。



▲抓一把面粉放在手上紧捏后放开，若呈现块状为低筋面粉。



▲若呈现散开状则为高筋面粉。

面粉挑选重点

挑选面粉时有3个重点要注意，“看一看”“闻一闻”“选一选”，才不会挑到劣质面粉。

❶看一看

购买面粉时，要仔细看包装上的生产日期、原料，要挑没有加“漂白剂（过氧化苯甲酰）”的面粉，通常没有加漂白剂的产品，包装上都会特别标示。但是在购买散装的面粉时要特别注意，因为看不出来包装袋，所以必须直接询问店员。

❷闻一闻

打开面粉时闻闻看看，若是闻到受潮的发霉味，就表示面粉已经过期了，千万不要使用喔!

❸选一选

不同的面粉，适用于制作不同的烘焙食品，在挑选时一定要注意，例如使用低筋面粉来制作面包，那制作出的面包口感就不佳，一定要特别注意。

注意

面粉要放在阴凉处，不要放在潮湿、高温的地方，否则会让面粉变质甚至长虫。没开封可放3个月左右，但是开封后的面粉只能存放1个月左右，放越久就会越影响品质，所以要尽快使用完。



材料2 酵母



酵母发酵成功与否，是影响面包口感好坏的关键，但影响发酵的因素很多，温度、湿度、盐、糖都会影响。因此，发酵时的温度不宜太低或太高，材料放置的多少、顺序也要注意，否则很容易导致发酵失败。制作面包大约经过3个发酵阶段，一般来说从搅拌面团、基本发酵、中间发酵、最后发酵，这几个过程所需的温度与湿度有些许差异。

★温度、湿度对酵母的影响

阶段	建议温度
搅拌好的面团	25～27℃
基本发酵（第一次发酵）	27℃，湿度约75%
中间发酵（第二次发酵）	27℃，湿度70%～75%
最后发酵	30℃，湿度约85%

※温度最低不宜低于23℃、最高不宜超过30℃，否则会影响酵母发酵。

材料3 水



面粉中的蛋白质要和水吸收才能形成筋性，若是水太少会让面筋无法扩展，影响面团的柔软度及整形时的操作困难度，如水放太多就会让面团粘手不易整形。

除此之外，水温也是影响发酵的关键。一般来说，水温太高会影响发酵，搅拌时可以放入冰块降温。

水质也影响面包口感

常见的家用水主要有3种，以下分别介绍。

❶过滤水：只要基本过滤，把水中的铁锈过滤掉即可，不需要过滤太干净，因为水中含有矿物质，可以帮助酵母发酵，这样在养天然酵母或搅拌面团时，都有助于酵母发酵。

❷电解水：最近很流行家里安装电解水，但是电解水是碱性水，而酵母又喜欢微酸的环境，所以碱性水反而会降低酵母活力、减弱面筋强度，因此不适合使用这类水来制作面包。

❸自来水：家里的自来水，其实要从水管来判断水质是否干净，若是30年以上的老房子，建议水都要基本过滤，将铁锈过滤掉再使用会比较好。



材料 4 盐

制作面包时加入少量的盐，可以让酵母发酵稳定，还有提味、增强面筋的作用，但若面团里的盐多于2%会降低酵母发酵力，因此最适宜的盐添加量建议为1%～2%。通常法式面包这类含油含糖量少的面包，会采用“后盐法”（搅拌时将盐最后加入），这样能避免面团筋性过强，面包的风味比较明显，就能吃出面粉的麦香味。

那么盐的种类对面包口感会不会造成影响呢？一般来说，盐大约可分为天然盐（例如岩盐、玫瑰盐）、精盐（一般家用盐）这两大类。岩盐、玫瑰盐的矿物质较多，可以提供面团养分、增添面包口感，但必须运用在欧式面包、法式面包这类含油含糖量少的面包上，比较能吃出差异。若是将天然盐使用在一般常见的甜面包上，其实吃出的口感差异并不大，因此，制作时使用家里一般的盐来制作就可以了。



市售玫瑰盐具有红宝石般的光泽，含有丰富的铁质、多种矿物质及微量元素等天然活性矿物成分，能增添面包风味。



矿物质成分比一般的盐还多，其中钙、镁、铁、钾的含量丰富。制作欧式面包或法式面包时，经常会用到。



一般家用盐，购买时可选择无添加物、美味不成的天然盐较佳。

材料 5 糖







糖会加速酵母发酵，因此适时加入一些糖，可以活化酵母，若是放入过多的糖，则会抑制酵母发酵，面团的发酵时间就需要拉长。一般都用白砂糖来制作面包，建议可以使用二砂糖（赤砂糖）制作，因为矿物质较高，因此面团搅拌起来会比较香。另外也有人会使用黑糖，但是黑糖经发酵后会挥发，所以制成面包后其实要吃出黑糖味并不明显。除此之外，使用麦芽糖等较湿润、液态的糖类来制作面包，也比较容易让面粉吸收，因此面包会比较湿润、口感较佳。

添加麦芽糖这类液态糖时，必须适量添加，而且不能全部取代颗粒状的糖类，否则会影响面包的膨胀度。例如若配方中的糖量为100g，那么可以用70g白砂糖、30g的麦芽糖来混合使用，适量地加入液态糖可以提升面团保湿度，让面包口感较软。

Lesson 6

让口感更百变！做面包会添加的辅助物



适量的辅助材料 让面包风味更多元



面粉、酵母、水、盐、糖，是做面包的主要材料，但是为了增加面包的风味、口感、色泽等，有时候也会添加一些辅助材料，例如牛奶、黄油、蛋等，甚至可以加入蔬菜、肉品、水果来调理，让面包拥有更多口味与变化。但在添加时要注意，放入太多添加物会抑制发酵，所以加入的东西越多，发酵时间就要越久。

用来增加口感

★常用材料：奶粉、奶油、橄榄油、蛋白

制作面包的时候，适量添加“韧性材料”可以加强面团的弹性、增加口感，但若添加过度则会让面团变干变硬。基本原料中的面粉、盐都属于韧性材料，若想再增加口感，可以额外再加入蛋白或是奶粉，添加奶粉除了可以增加香味之外，面团颜色也会较均匀，产生亮亮的光泽感，但切记不要过量。

常见的面包材料中，也有许多食谱教大家加入黄油或是橄榄油，这些油类属于“柔性材料”，能增加面包的特殊风味，黄油的种类很多，酥油、发酵黄油（无盐黄油）都很常见，但酥油属合成物，吃了会影响身体健康，因此，制作时建议放无盐黄油比较好。

注意

如何判断黄油的种类是好是坏？切一小块黄油放在手上，因为手掌有温度，若很快融化就是熔点比较低的黄油，大部分化口性比较好。

用来增加味道

★常用材料：炼乳、番茄酱、青酱、巧克力酱、预拌粉

想要增加面包的味道，可以加入的食材非常多，例如将米类（糙米、红米）与面团一起搅拌，米的淀粉混合到面团里，能增加面团的保湿度、延缓老化，让面包散发淡淡的米香味。除此之外，也能加入炼乳、番茄酱、巧克力酱、青酱、咖啡酱等，面团里加入各种不同的酱类搅拌，就能散发出不同的风味。

烘焙小知识

什么是预拌粉?



预拌粉就是事先帮你调制好的粉类，例如想要做全麦面包，那通常1kg的面粉中，就会使用900g的高筋面粉、100g的全麦面粉，而预拌粉就是已经帮你调配好，直接使用即可。市面上有许多口味的预拌粉，例如全麦预拌粉、杂粮预拌粉，可以依口味来选择。

用来增加色泽

★常用材料：麦芽精（法式面包）、刷蛋液



▲麦芽精

影响面包色泽的关键是“糖”，糖量越高，在烘烤时就越容易上色，所以制作法式面包时，因为没加入糖，所以烘烤时约要用250℃才能上色，而一般甜面包烘烤时只要用200℃就能上色了。通常制作法式面包会加入麦芽精来增添色泽，因为法式面包的材料只有盐、酵母、水，其他原料很少，而麦芽精可以提供面团养分、促进酵母发酵力，让面包色泽更好。

除此之外，烘烤前给面团刷上蛋液，也能让烤出来的面包表面光亮、充满色泽、变柔软，但是刷蛋液仍要看面团表面的装饰来决定，例如葱花面包刷上蛋液，色泽就没这么明显，因此仍要依面包的种类需求来决定。

用来增加变化

★常用材料：蔬菜、肉品



▲猪肉馅

增加面包的变化，一般常见的就是整形（让面包外形不一样），或是使用调理（包馅、夹馅料）的方式，让面包吃起来有不一样的感觉，调理主要有3种做法。



▲烟熏鸡肉丁

❶包馅后再烤

面团包馅料后再送进烤箱烤，例如：猪肉、烟熏鸡肉丁。

❷烤出来后再夹馅

烘烤出来后再做调理，例如夹馅料、夹肉、夹蔬菜。

❸将蔬菜放入搅拌

直接将蔬菜加进面团搅拌，吃起来可以散发蔬菜味，但添加时要挑选颜色鲜艳、富含味道、pH不能太酸的蔬菜，例如韭菜就不适合添加过量，否则面团会搅拌不起来、没有膨胀力。九层塔、青葱、青花椰菜、紫卷心菜、洋葱、蘑菇、青江菜、菠菜、胡萝卜等，添加进去搅拌的效果都不错。



▲青酱

Lesson 7

做面包必备的11种工具

工欲善其事，必先利其器。制作面包要使用的工具其实有很多，但大致上可以归类出11种必备工具，做面包前先把工具准备好，制作时就不会手忙脚乱，还能节省更多制作时间。

❶搅拌机



虽然有些人会使用手揉面包，但想要制作出来的面包拥有一定的口感水准，建议还是使用搅拌机。

❷烤箱



面团烘烤后才能制成面包，因此，烤箱是制作面包的必备物品。建议挑选有上火、下火功能的就可以了，但每台烤箱的火力效果都不一样，必须多使用几次后才能得心应手。每台烤箱在使用上，火温跟时间，都需要参考食谱的设定之后，再反复做几次来调整。

❸磅秤



磅秤是用来称量材料的克数，在制作面包中是很关键的步骤，若是材料测量不准，就很容易制作失败。市售的磅秤有弹簧秤与电子秤两种，通常使用电子秤可以将材料称量得较准，也不用花时间去数刻度。



❹搅拌盆



市售的搅拌盆有不锈钢和玻璃两种材质，搅拌盆是烘焙必备的搅拌容器，家中大小适中的锅或大碗也可以作为搅拌用容器。一般最常使用的容器则是钢盆，因为它可以直接放在炉上加温。

❺温度计



面团温度和发酵时的温度会大幅影响面包的口感，因此在每个关键步骤测量温度，绝对是必要动作，因此温度计是必备的工具之一。



❻擀面杖



主要是用来擀开面皮、做造型使用。有了长条筒状的器具能让擀面皮事半功倍，也可以用纸巾的中空卷筒，或直玻璃瓶来代替，效果一样喔。

❼切面刀



面团基础发酵后，就要进行分割滚圆了，分割千万不能用手撕，要用切面刀来切割，剖面才会比较完整。

❽蛋刷



在面团上刷蛋液，可增添面包的色泽，而利用蛋刷，就能轻松在面包表面刷上蛋液。烘焙用毛刷，通常是用来刷蛋液、酒糖液等，有时也用来给烤模或面团刷油，只要准备一支小毛刷，就可以帮助你在操作上更加顺畅。

❾吐司模



最热门的面包非吐司莫属了，但在制作吐司时一定要必备吐司模，依大小又约略可分为450g模、100g模、1000g模这3种。

❿锯齿刀



烘烤完成后，用来切割面包的工具，以选择舒适好握、轻松好施力的为首选，是烘焙不可或缺的好帮手。



Part 2

面包并非是能快速制成的食物，因此在制作时就要掌握好各个基本功，从备料、搅拌、发酵、分割、整形，都有需要注意的大小事项，不论是面包新手或达人都要注意！掌握好这些面包基本功，就能做出令人称羡的美味面包。

新手必看，达人也想学！

掌握好做面包基本功，

好吃的技巧全图解

Lesson 8

基本程序①备料篇



材料分量备好 稳稳跨出第一步

要开始制作面包了，首先一定要将基本材料备妥，备料中最重要的就是称量材料的部分，若是称量的工作没做好，就可能让面包制作失败。

备料基本流程和方法

制作面包最基本的五大材料就是面粉、盐、糖、酵母、水，之后再依面包的口感来决定所需要的配料有哪些。在备料前建议先养成一个习惯，就是检测磅秤的准确度。例如量杯上都会有刻度，可以先装水在量杯里，再放上磅秤看是否准确（若误差正负几克是可接受的，但误差千万别超过10g）。

确认好磅秤是准确无误后，就要开始备料了，建议将每个材料称量好放在旁边，因为有些人是要用到材料时再称量并倒入搅拌钢盆，但这样若称量失败很难补救，所以最好先个别称好材料，再依顺序倒入搅拌，才不容易失误。

★基本流程



1 检测磅秤准不准



2 个别称量所需材料



3 依顺序倒入材料搅拌



为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 糖加太多了怎么办？

A 制作一般面包时，若增加的糖量是在10g内，其实还在可接受的范围里，只是制作出来的面包可能会比较软，并不会因为这样而让面包失败。若是不小心加入的糖超过10g或更多，其实可以将多添加的糖，按照比例换算，将其他材料也按比例增加。例如1kg的面粉、20g糖的配方里，若是糖不小心加到30g，等于糖多出了0.5倍，那其他材料也再多乘以0.5来增加。

但是在制作法式面包时要特别注意，因为法式面包不能加糖，加糖就不会有酥脆的口感，所以若添加错误就必须重新制作。



Q 盐加太多了怎么办？

A 盐加太多会杀死酵母，让酵母无法发酵，而导致发酵失败。若不小心添加过度，必须将多添加的盐，按照比例换算，而其他材料也按比例增加。因此建议在称量前，能将各个材料事先量好放置一旁，这样在添加时较不容易出错。



Q 面粉加太多了怎么办？

A 若不小心添加太多，可以用汤匙把多余的面粉捞起来。但若是已经加水后才发现面粉变得很干，那就把面团放到磅秤上，看多出的总重有多少，但首先必须知道是面粉多放了还是水多放了，多出的总量再依比例乘算，将其他材料按比例增加。

如果怕比例乘算错误，其实也可以将这个面团放入冰箱冷藏，当作老面使用。下次要制作面团时，可取出一部分老面团（1kg的面团大约添加150g老面），就不会浪费这个面团。

甚至也可以继续按步骤进行下去，改成在最后整形时把面团擀平，切割后卷成一条条细长形，上面喷一些水、撒奶酪粉或胡椒粉进去烤，制作成酥脆口感的饼干。



Lesson 9

基本程序②搅拌篇



正确掌握搅拌四阶段

搅拌

搅拌是做面包的流程中很重要的一个步骤，不论是用手揉面团，或是用机器搅拌面团都可以，但是用机器搅拌会比较省时省力，比较能快速达到出筋的效果，因此想做面包的人都可以准备一台搅拌机。

搅拌基本流程和方法

搅拌总共可以分成4个阶段，不论是用手揉面团或是机器搅拌，都会经过这几个步骤，来判断是否出筋、产生薄膜。但是用手摔打面团要有心理准备，会耗费比较多时间，而且手容易流汗并产生脏污，在搅拌前一定要注意喔！除此之外，当面团到“扩展完成”阶段后，就不需再搅拌，以免搅拌过度导致面筋破裂。

★搅拌四大阶段

1 混合材料



2 面团成团



3 面筋扩展



4 扩展完成



混合材料

首先将干性材料（面粉、糖、盐）放入搅拌，再放入湿性材料（牛奶、蛋、水）慢速搅拌均匀，如果使用的是干酵母，就和干性材料一起加入；如果使用的是湿酵母，就和湿性材料一起加入。这个阶段搅拌好的面团湿黏、外表粗糙无弹性，而且呈现糊化的状态。



首先将干性材料（面粉、糖、盐）放入搅拌。



再放入湿性材料（牛奶、蛋、水）慢速搅拌均匀。

注意

因为每个牌子的面粉吸水度不同，因此放入湿性材料搅拌时，建议水不要一次就倒入，可以视面粉的吸水情况来调整加入，才不会造成面团太过湿黏。



▲面团湿黏且外表粗糙

面团成团

使用中速搅拌，将面团材料混合均匀，这个时候面粉均匀吸收了水分，面筋已经形成，但仍无弹性且易断裂。接下来要放入油脂（黄油）慢速搅拌，因为油脂会让面粉无法吸水，所以要等面团搅拌成团后再添加。



用中速搅拌，将面团材料混合均匀。



面团呈现无弹性且易断裂。

面筋扩展

继续用中速搅拌到油脂与面团完全融合，这个时候面团表面干燥有光泽，稍微有点儿透光的感觉，代表面筋已经扩展但延展性还是不足，因此容易断裂。用手撑开面团，缺口的边缘会呈现出不平整、不规则的锯齿状。



▲面团稍微透光但延展性不足，缺口呈现锯齿状。

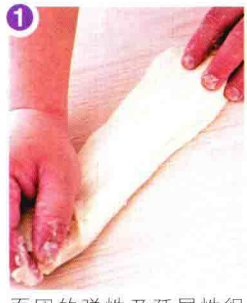
注意

欧式面包面团（例如法式面包）搅拌至扩展阶段即可。继续搅拌下去的话，面筋会越来越强、发酵力越好，但是欧式面包必须慢慢发酵才能散发出麦香味，所以搅拌到这个阶段就可以了。

扩展完成

使用快速搅拌到面团柔软、水分充足，而且可以拉出稍微透光的薄膜状态，此时面团的弹性、延展性都很好，而且表面光滑。用手撑开面团不易破裂，就算有破裂，缺口的边缘平整也没有不规则锯齿状。搅拌到这个阶段就不需再搅拌，否则可能会造成过度搅拌。

★判断面团是否扩展完成的3个方法



面团的弹性及延展性很好。



有足够的延展性。



可以拉出透光薄膜。

注意

甜面包面团、吐司面团要搅拌到这个阶段，才有足够的延展性、发酵力，这样烘烤出的面包吃起来比较绵密，口感比较好。

为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 搅拌机如何挑选？附有3个搅拌头，要如何使用才对？

A 挑选搅拌机时，建议挑搅拌头与机器密合度较好的。密合度指的是搅拌头和钢盆的距离比较近，这样会比较容易搅拌面团。常见的家用型搅拌机，通常附有2～3种搅拌头，分别为桨状、钩状、球状，各个搅拌头有不同的功能，若是没有附桨状搅拌头，也可以用球状搅拌头来取代。

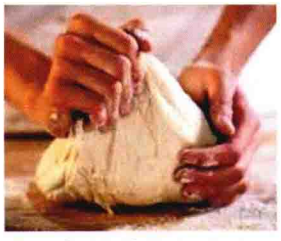


▲搅拌头与钢盆的距离比较近，这样会比较容易搅拌面团。

Q 用手搅拌面团，有什么需注意的事项？

A 首先把材料放入钢盆里拌匀，若放入冰块，冰块要拌到完全溶解。全部材料拌成团后，就移到工作台上开始摔打面团，一直进行摔打的动作，有点儿像夜市看到印度摔饼那种感觉，要摔打好几百次才能像机器一样揉到出筋、可拉出薄膜的阶段。

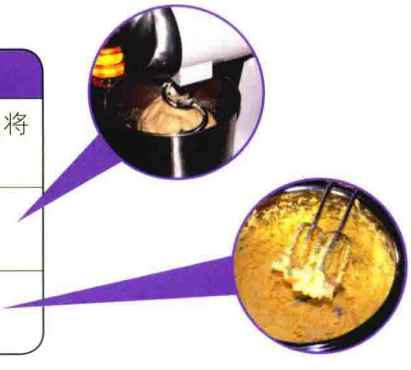
摔打的时候不是直接抓住面团丢过去，而是抓住面团一角，将面团朝桌上用力摔出，对折后再转90°继续摔打，这样会比较容易打出薄膜、形成面筋。



▲全部材料拌成团后，就移到工作台上开始拍打、摔打面团，反复进行此动作。

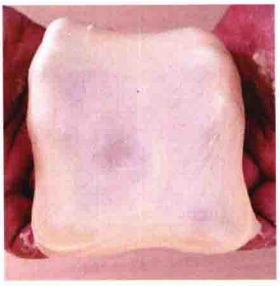
★搅拌头功用

搅拌头	功用
桨状	搅拌馅料、搅拌中种面团，主要是将食物拌匀（若无可用球状取代）
钩状	搅拌面团，让面团打出筋
球状	搅拌液体材料、打发蛋或面糊



Q 如何简单判断面团已搅拌成功?

A 搅拌面团的时候，可以不时地取出面团来测试是否有薄膜，拉起来有点儿弹性、稍微透光的感觉就可以了。搅拌时不用刻意打到非常薄，若是继续搅拌到很薄的状态，容易造成面筋失去弹性、非常粘手，让面团垮垮水水的，这是反效果。



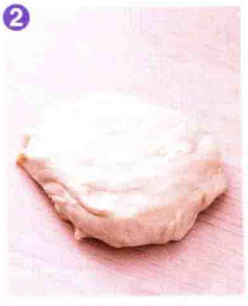
▲拉起来有点儿弹性的手感，稍微透光的感觉，面团就算大功告成。

Q 面团太软无法搅拌成团?

A 如果面团太软，一直无法搅拌成团，可以先拿刮板将钢盆内的面团刮下集中，静置约10分钟后再开机器搅拌。静置后的面团会渐渐有弹性，就不会有太软无法搅拌成团的问题。

但是布里欧（含油含糖量多）、法式面包（水分多）的面团本来就会比较软，制作这类面包时，要特别注意搅拌时的面团温度，因为搅拌时间会比一般面包长，因此很容易升温，所以放入的冰块要多一点儿，才不会造成发酵过度。





▲如果面团太软，一直无法搅拌成团，可以先拿刮板将钢盆内的面团刮下集中，静置约10分钟后再开机器搅拌。（图①）

Q 想要确认面团的延展度，为什么却拉不开?

A 若无法将面团拉开，那就代表面团的筋度还不够，要搅拌到有薄膜的状态才可以，通常用机器搅拌到出筋、产生薄膜，整个流程平均要花15～18分钟。薄膜出现代表弹性够了，便能把空气包住，在烘烤的时候受热膨胀、饱气度就够，这样能让面包口感松软好吃。若是弹性不够，就无法把空气包住，面筋破掉空气就会跑掉，会严重影响面包口感。



▲弹性不够无法把空气包住，面筋破掉空气就会跑掉，会严重影响面包口感。

Q 搅拌完成的面团，为什么摸起来有点儿烫手?

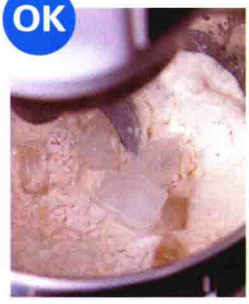
A 搅拌完成后的面团，建议温度在25～27℃，但是用机器搅拌一定会让温度升高，因此搅拌时建议将一些水用冰块来取代，放入的冰块量约是总水量的1/3（例如主原料中的水是650g，那夏天的话可以换成冰块250g、水400g；冬天的话可以换成冰块200g、水450g），这样比较不容易让温度升高太快，影响后续的发酵状态。

NG



▲搅拌后的面团，用温度计测试温度，温度过高会影响后续发酵状态。

OK



▲将一些水用冰块来取代，这样比较不容易让温度升高太快。

Q 面团搅拌完后，为什么非常粘手？

A 搅拌完成后的面团粘手，这样要怎么滚圆整形呢？面团如果粘手，大部分的问题都出在“温度、搅拌时间、面团特性”这3个部分，以下分别介绍。

❶温度太高

面团温度太高会造成断筋、粘手，若是搅拌完后发现温度太高，就直接分割降温，不需再等基础发酵。



▲面团温度太高会造成断筋、粘手。

❷过度搅拌

面团已经达到“扩展完成”阶段后，还是继续搅拌，这样会将面筋打断释出水分，变得非常粘手，此时面筋断裂、面团失去弹性，严重影响面包的口感。过度搅拌的面团可以放入冰箱当老面，使用时以10%的量添加到重做的新面团中，就能避免面团浪费。



▲面团若已达到扩展完成阶段，却还是继续搅拌，就会搅打过度变得粘手。

❸面团本身特性

布里欧面团的特性是含油含糖量多，法式面包面团的特性是含水量多，这两类面团因为本本身的特性，本来就会粘手。



▲含油含糖量多或含水量多的面团容易粘手。

Lesson 10

基本程序③发酵篇



正确发酵是好吃的关键

大部分的面团，制作时需要经过3次发酵，因为面团经分割滚圆后会让空气跑掉，就要等待发酵，而发酵后的面团体积会变大、变柔软有弹性，这样烘烤出来的面包风味、香气会非常迷人。

发酵基本流程和方法

制作面包会经过“基础发酵”“中间发酵”“最后发酵”这3个发酵流程，发酵时必须特别注意温度的掌控，适合发酵的室温约是27℃，温度太高或太低都会影响发酵的状况。若是夏天，要降低室温与搅拌完成后的面团温度；若是冬天，则可以将面团放在密闭空间（保丽龙盒或是微波炉）里，表面盖上塑料袋。

★基本流程





基础发酵（第一次发酵）

★判别方式：手指蘸面粉插进面团测试、目测面团是否2倍大

将搅拌完成的面团放在容器里（容器要挑大一点儿的，预留空间让面团发酵），盖上保鲜膜或塑料袋进行发酵。这个步骤要等40～50分钟，当面团膨胀至2倍大时，将手指蘸薄薄的面粉，往面团中间直接插进去再拔出，若是洞口没回缩即代表发酵完成。如果洞有回缩就代表发酵不足，必须继续等待发酵。



搅拌好的面团放在容器里，准备基础发酵。

当面团膨胀到2倍大时，差不多就是发酵完成了。

用手指插入面团确认，若是洞口下陷无回缩，即代表发酵完成。

中间发酵（第二次发酵）

★判别方式：手指蘸面粉轻压面团测试、目测面团是否2倍大

基础发酵好的面团，经分割、滚圆后就要静置，等待第二次发酵。这个阶段差不多要等30分钟，除了可以用目测体积的方式来判断，也可以将面团放手上判断重量，拿起来很轻不会沉重便是发酵完成。

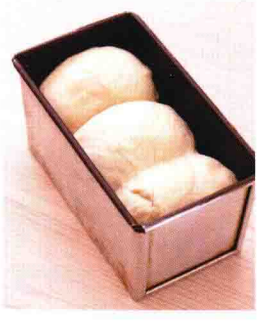


◀分割滚圆好的面团放在桌上或烤盘上，准备中间发酵。

最后发酵

★判别方式：目测面团是否2倍大

中间发酵好的面团，整形后必须再等待最后发酵，整形完成的面团是最后面包成品的样貌，因此不适合再用手指轻碰、插入来判断发酵是否完成，只能依目测来判断。通常最后发酵约要等30分钟，如果看到面团已膨胀至2倍大即为发酵完成。



◀整形好的面团放在烤模中，准备最后发酵。发酵好的面团约膨胀到2倍大，这时候不要再用手碰触面团。

为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 揉拌好的面团，要放入多大的容器里等待发酵比较好？

A 揉拌好的面团，一定要放入比面团大2～3倍的容器或烤盘上，因为容器太小会挤压到发酵好的面团，所以容器的空间一定要足够。

Q 没有发酵箱，如何打造适合发酵的环境？

A 最适合面团发酵的室温，大约是27℃，夏天通常会开冷气降温，而冬天则会将面团放在密闭的空间，主要是让面团不要吹到冷风。若是家里没有发酵箱，可以先将烤箱预热到30℃后关掉，再把面团放入闷着等发酵。有些人会将面团放在微波炉、烤箱等密闭空间里发酵，因为微波炉没水汽，需盖上塑料袋才不会导致面团水分挥发。

Q 发酵一定要盖保鲜膜或塑料袋吗？

A 面团发酵时如果不盖上保鲜膜或塑料袋，表面会很容易干燥，面团表面干燥便会阻碍面团发酵。建议盖透明塑料袋会比保鲜膜好，因为保鲜膜容易破掉并粘黏在面团上，而透明塑料袋不会粘黏破裂，比保鲜膜实用许多。

Q 为什么面团一直发不起来，或没有膨胀到2倍大？

A 导致面团发酵失败有很多原因，若是面团放很久了，却一直没有膨胀到2倍大即代表发酵不足，这个时候请回头检查酵母、温度、盐、揉拌这几个问题，看看是哪个环节出错了。

★影响发酵的原因

❶酵母：是否忘记放或者酵母放置太久过期了，或是放的量不够？或干酵母没事先以水溶解。

❷室温：室温是否太低？太低会影响酵母活力。

❸面温：面温太高、揉拌好的面团温度太冰（22～23℃），会让面团发得很慢，请放到发酵箱、室温高的地方发酵。

❹盐：盐放太多会影响酵母发酵，因此在倒入材料时需先准确量好比例再放入。

❺揉拌：揉拌不足或过度揉拌都会拉长发酵时间，让面团发不起来。除此之外，湿酵母和盐、冰块一起揉拌的话，会让酵母死亡无作用，因此，揉拌时一定要等冰块溶解后再加湿酵母。

Q 万一面团过度发酵了怎么办？

A 若只是轻微发酵过度，还可继续制作，但是烤出来的面包老化速度会比较快，口感会比较干硬。如果用手指插入面团，面团整个往下陷就是严重的过度发酵，此时不适合再照原步骤制作面包，建议将面团放入冰箱冷藏，当老面使用。下次制作面团时，取出一部分老面团添加（1kg的面团大约添加150g老面），这样就不会造成面团的耗损，也可以增加面包的风味与口感。

Q 基础发酵后进行分割滚圆时，面团粘手怎么办？

A 基础发酵一定要足够，之后进行分割滚圆时，才不会粘手。当你发现面团很容易粘手，有可能是发酵不足，因此要再继续静置等待发酵，目测面团约变成2倍大后，用手指蘸上手粉，插入面团中心进行测试，若是面团没有回缩，就代表发酵完成。

分割滚圆前也可以先把塑料袋打开后静置约1分钟，先让面团表面风干一下，操作时再撒一点点手粉，这样滚圆时不会粘手或粘擀面杖。



▲过度发酵，可以从外观过分膨胀判定。



▲手指插入，面团整个下陷或出现气泡，表示严重过度发酵。

Q 什么是发酵种？制作不同的面包要添加哪些发酵种？

A 一般来说，制作面包最常见的搅拌方式是“直接法”，而后为了面包的口感与风味，又衍生出添加一些发酵种的做法，例如中种法、隔夜中种法、老面法、汤种法。不同的发酵种，可以运用在不同的面包上，主要是为了增加面包的风味与口感。



用手指蘸上手粉，插入面团中心进行测试，若是面团没有回缩，就代表发酵完成。



操作时再撒一点点手粉，这样待会儿滚圆时就比较不会粘手。

★发酵种特色

发酵种	特色	适合面包
中种法	制作出的面包口感松软、弹性比隔夜中种好、吃起来饱湿度佳	软式面包、甜面包、吐司
隔夜中种法	面包口感松软、较湿润	软式面包、甜面包、吐司
老面法	面包膨胀力较好，散发淡淡麦香	欧式面包、软欧面包、法式面包
汤种法	面包口感湿润Q弹、有弹性	软式面包、甜面包、吐司
天然水果酵母（水果种）	自制的水果酵母，最常见为葡萄酵母液，让面包散发淡淡水果香味	想要面包能散发出葡萄淡香，就可以适量添加

※汤种、老面算是额外添加，其他发酵种则是拿出主面团中的材料来制作，制作方式可参考本书P.12～18。

Lesson 11

基本程序④分割滚圆篇



空气排净面团不空洞

将基础发酵好的面团分割成大小、重量一致的小面团后，因为分割后的面团上面有空气，因此要进行滚圆动作，稍微将空气排出，这样能让面团内不会有太多的空洞组织。

分割滚圆基本流程和方法

分割、滚圆这几个动作很重要，分割的时候一定要仔细称量各个面团的大小、重量，每个面团要一致，不能随心所欲地乱切尺寸。滚圆的手法也要注意，不是要把面团压扁，手掌和面团一定要有空隙，这样才能达到滚圆、排出空气的效果喔！

★基本流程



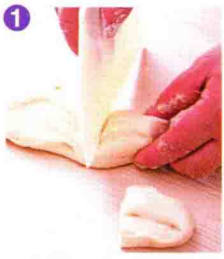


分割

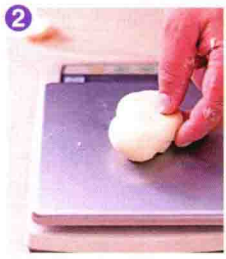
分割面团时，每一小块面团的大小、重量都要尽量一致，每切完一个就要称量一下，这样可以让每个面团的烘烤时间一样，不会有大面团烘烤慢、小面团烘烤快的问题发生。分割时要掌握的原则是“先切条再切块”，也就是先切成一条条的，之后再将每一条切成一小块，这样在称量时比较好上手。

除此之外，分割时用切刀以按压的方式切下，切下后赶快将切口分开，这样不会让面团粘黏。如果没有用按压的方式来切，而是像拿刀子一样前后移动来切割，这样会破坏面筋组织，让面团的膨胀力变差，影响面包的口感。

★分割要点

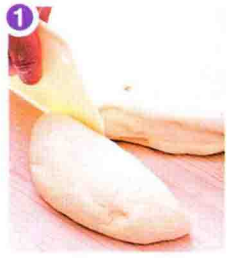


分割面团时，每一小块面团的大小、重量要尽量一致。



每切完一个就要称量一下。

★分割步骤



先将面团切成条状。

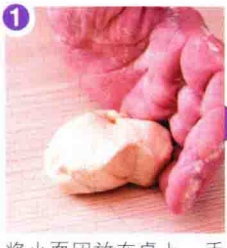


切面刀以按压的方式切下呈块状。

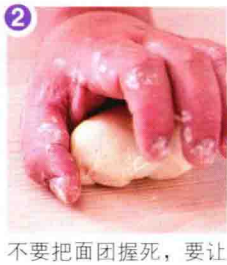
滚圆

滚圆算是第一次的排气动作，小面团（约50g以下）可以放在桌上滚圆，大面团则放手上折成圆形或长条形，这样不会让面筋变紧。但是要折成圆形或长条形，是依最后要做的面包造型来决定，大部分面团会折成圆形，但是吐司、甜甜圈会折成长条形。

★滚圆步骤Step by Step



将小面团放在桌上，手掌拱起。



不要把面团握死，要让面团在手掌中流畅滑动，先用拇指往右推。



再将面团往回推。



重复上面的动作。



直到面团滚圆、表面光滑为止。

小面团滚圆	大面团折圆形	大面团折长条形
将小面团放在桌上，手掌拱起，顺时针或逆时针滚动面团，使其表面隆起变光滑。	将面团放手上，将底部向内折起，使外围呈圆形。	将面团放手上，将底部折起，使外围呈长条形。
		

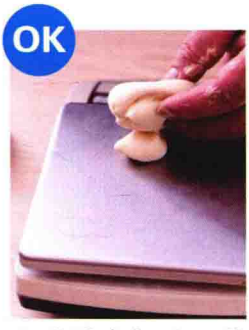
为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 分割错误了，要怎么补救才行？

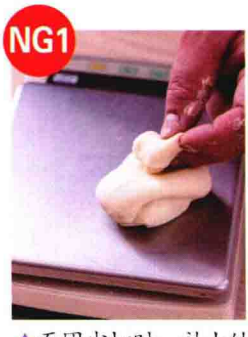
A 分割前要先称量出面团的总重量，计算出每一等份的重量后，再平均切割。但是新手在分割面团时，一定会遇到多切或少切的状况，若是多切的话比较简单，切掉多余的部分即可；少切的话就要进行补面团的动作，将要补的面团放在底部，大面团包住补的小面团，补好后再进行滚圆动作。但是补面团的次数要越少越好，否则会影响发酵的时间。



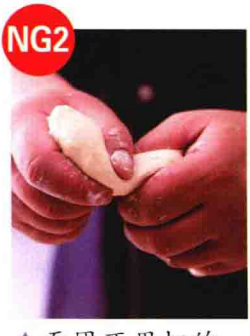
▲面团多切了，切掉多余的部分就好。



▲面团少切了，补上缺少的面团粘在下面。



▲面团少切时，补上缺少的面团粘在上面，是错误的补救方法。



▲面团不用切的，而是直接用手撕，也是错误的方法。

Q 手粉要用哪一种面粉比较好？

A 发酵好的面团表面多多少少会有水分，这样在进行分割滚圆、整形时比较粘手，可以在面团上撒薄薄的一层高筋面粉，会让面团不粘手好切割。当你把面粉放在手上捏紧后放开，面粉会散开就是高筋面粉；把面粉放在手上捏紧后放开，面粉不会散开而结块就是低筋面粉。



▲手粉要选择高筋面粉。



▲使用手粉，面团较不易粘手。

Q 小面团如何滚圆？要滚圆到什么程度？

A 重量约50g以下的面团，会被归类为小面团，滚圆小面团的时候需放在桌上，稍微转1～2圈来滚，滚的时候速度要快，因为越慢它就会越黏。面团滚圆时不要握很紧放手上，手要拱起，中间留隙缝，而不是直接握住面团，否则面团会变皱。正确的手法是将手腕轻松放桌上，5只手指扣住面团底部轻轻转动，这样面团表面的空气就会渐渐被排出，表面越变越光滑、有点儿紧绷的感觉就可以了。



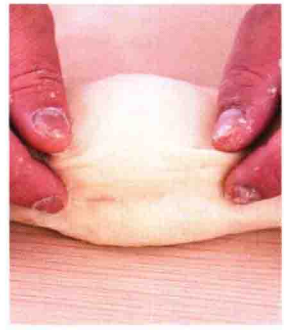
▲面团滚圆时不要握很紧放手上，若直接握住面团，面团会变皱。



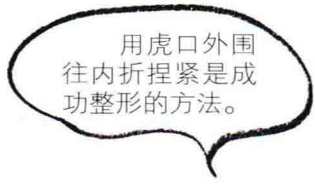
▲滚圆好的面团，表面光滑；没有滚好的面团，表面会出现破皮。

Q 大面团为什么不要放桌上滚，而是放手上折？

A 因为大面团太大，手掌不好滚圆，所以要放在手上用虎口外围往内折捏紧。正确的动作是将收口往内折成圆形或是长方形，视要做的面包造型来决定要折成圆形或长方形。



▲大面团太大，手掌不好滚圆，所以放手上折大面团。





Lesson 12

基本程序⑤整形篇



圆的、长的……百变造型一次OK

面团分割滚圆后，就要进行中间发酵，发酵好后就会进入后面的重头戏“整形”。整形是最后面包成品的造型，整形好后放在烤盘上等待最后发酵，发酵完送进烤箱烘烤，香喷喷的面包就出炉了。



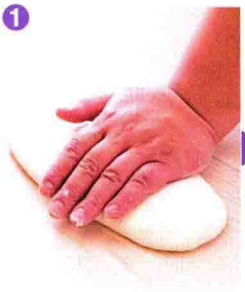
整形基本流程和方法

整形前会再进行第2次的排气动作，因为发酵后的面团里面都是空气，若没有经过拍打就直接整形，那么大空气还留在里面，会让面包内有太多空洞组织，使烘烤出的面团失去嚼劲与弹性。因此整形前要轻轻拍打面团，将大空气排出后再开始制作各种面团造型。

面团有非常多造型可以变化，最常见的是圆形、长条形，可以依照想制作的面包来决定要做出什么样的造型，以下介绍几个常见的整形方式。

★面团拍打（排气）方式

❶



将手拱起，轻拍面团将空气排出。

❷



大空气已被排出。

椭圆形



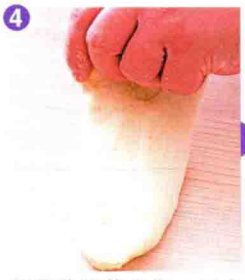
先准备一份面团。



将面团一端用手掌略微压扁。



将面团翻面。



面团放置的方向，以自己觉得比较顺手的方向即可。



将面团的底部往两侧压扁。

并且与桌面完全密合。



由上端往下翻折。





边翻边压，直到底部。

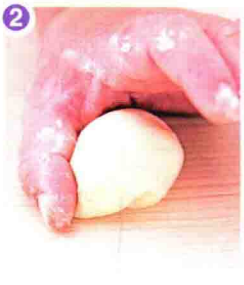
收边后略微整形。



圆形



手拱起覆盖在面团上，以逆时针或顺时针方向转动。



用指尖将面团边缘收入底部，让面团表面呈光滑状。

三角形



将面团再稍微滚圆，让表皮略微紧绷。

手拱起轻轻拍打，将大空气拍出。

面团翻面后，双手呈三角形，边转面团，边将面团四周微微往上提起，直到呈现三角形状。

正方形



面团稍微滚圆，让表面稍微紧绷。

手拱起轻轻拍打，将大空气拍出。

面团翻面。



对角互捏。

另一对角也互捏。



互捏后将四角接缝处再捏紧。

将面团翻面后即为正方形。

长条形



先准备好面团。



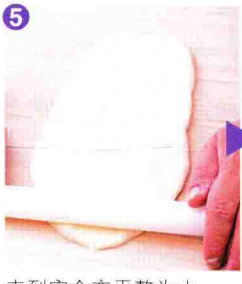
由中间开始将面团擀开。



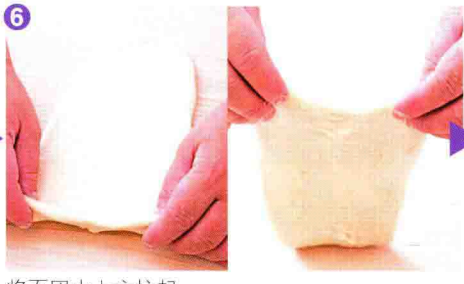
先往下擀开。



再往上擀开。



直到完全变平整为止。



将面团由上方拉起。



翻面。



底部要呈现一直线才算成功。



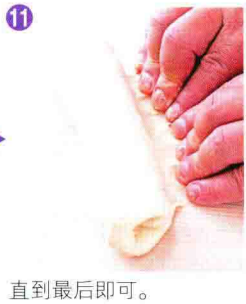
底部呈现七歪八扭。



慢慢将面团由上往下翻折，边折边压。



一直翻折到尾端。



直到最后即可。



接缝处要呈一直线。

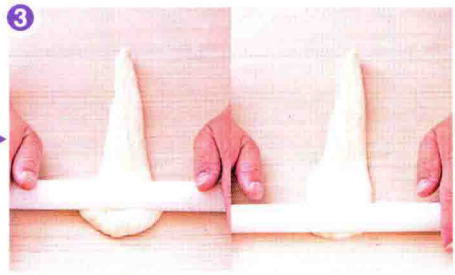
牛角形



先准备好椭圆形面团。



将椭圆形面团轻搓成底部较尖、头部较宽，类似惊叹号的形状。



擀面杖放在面团中间，先朝上擀。



使力要对，用错力气，会让面团粘黏。



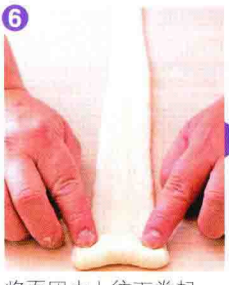
面团粘黏。



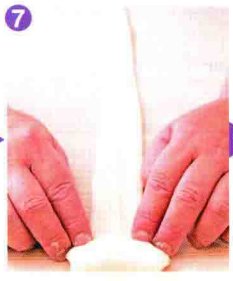
边擀边拉面团。



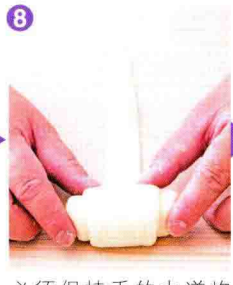
逐步朝下擀到底。



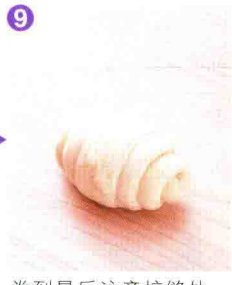
将面团由上往下卷起。



边卷边压收。



必须保持手的力道均匀。



卷到最后注意接缝处一定要在面团底部才算成功。

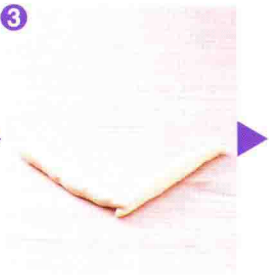
辫子形



先准备好3个圆形面团。



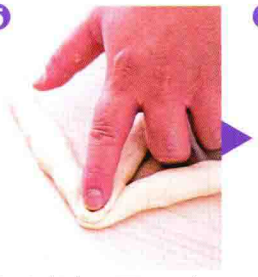
分别搓成3个长条形。



先将其中两条长条形面团摆成V字形。



再放入另一条长条形面团。



将3条长条形面团顶部集中捏紧。



先拿起最左边的长条形面团。



跨过中间面团。



再将右边长条形面团跨过中间面团。



再将左边长条形面团跨过。



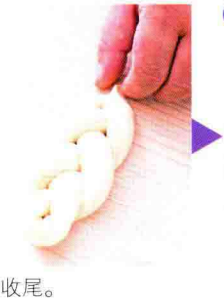
再将右边长条形面团跨过。



再将左边长条形面团跨过。



最后剩下的面团，要记得压紧收尾。





完成。

贝果形



准备好圆形面团。



将圆形面团搓成长条形。面团搓成右边较大、左边较小，类似惊叹号的形状。



面团若搓成粗细不一致，做出来的形状就会粗细不一。



将比较大的一边，稍微压扁。





压扁处若过于用力，会增加收口时的难度。



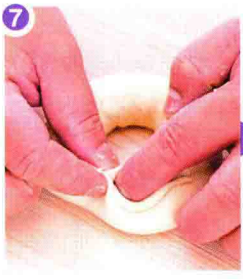
将左边较细的部分往上绕成圆形，叠到右边压扁处。



将一侧的边收紧。



再将另一边收紧。



交叠处捏紧。



完成。





漂亮的成品图。

为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 如何判定拍打是否足够？



▲轻拍去除空气。

A 面团表面上有些许的大气泡，此时轻拍面团将大空气排出，表面会变成许多小气泡，这样就代表拍打足够，可以进行整形动作了。

Q 拍打过度会怎么样？

A 拍打面团时不能太大力，手拱起来轻拍即可，主要的目的是将大空气排出，而不是要将面团压扁。若是太用力压面团，会让面团筋度变紧，影响后续发酵的时间，这样烤出来的面包膨胀力不佳、弹性度不好，大幅影响面包口感。



▲手拱起来轻拍面团即可。



▲拍打过度，面团会被压扁，影响口感。

Q 为什么整形时要捏紧收口？

A 如果整形的时候没有将收口压紧或捏紧，那在最后发酵或烘烤的时候，面团还会再胀大，这样很容易让收口裂开或变形，因此整形时一定要捏紧收口的部分。

Q 面团要如何做才能漂亮成形？

A 很多人在制作面包时一路过关斩将，却到整形这关卡住了，实在很可惜。整形前首先要注意温度，面团温度要维持在25～27℃，这样待会儿比较好操作。如果面团温度掌控好了，接下来的整形动作就比较不会有阻碍，剩下的就是多练习手法即可。

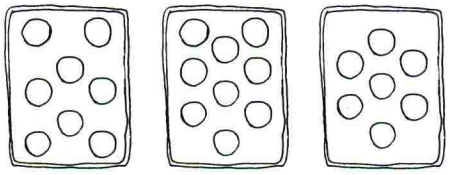


▲整形前的面团温度过高，会影响整形。

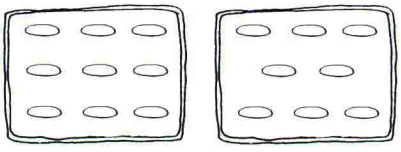
Q 成形后的面团放上烤盘，有哪些要特别注意？

A 整形好后的面团，要放在烤盘上等待最后发酵，烤盘上的面团间隔距离要拉开，排列的方式可以参考以下几种。最后发酵完后，要记得别再去敲到或碰到烤盘，免得让空气跑出，影响面团的膨胀力！

★圆形面团烤盘排列法



★长形面团烤盘排列法



Lesson 13

基本程序⑥烘烤篇



掌握时间温度美味出炉

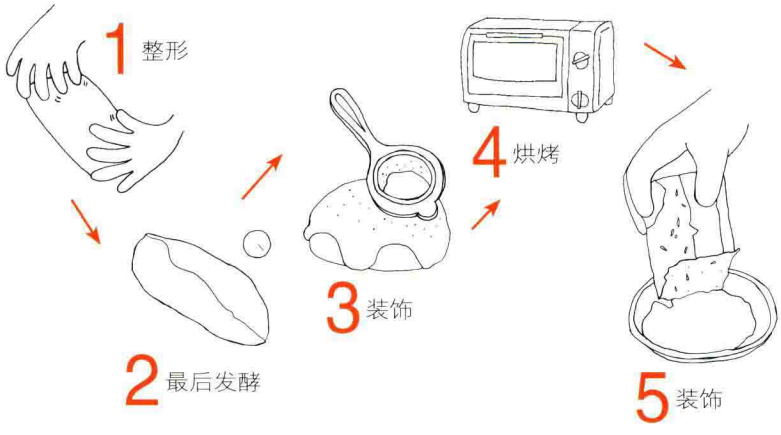
烘烤面团算是制作面包的最后步骤，这个阶段要注意的小细节也很多，可别因忽视而让制作面包的过程前功尽弃。基本上需要注意的就是预热、烘烤时间与温度这三个事项。

烘烤基本流程和方法



面团分割滚圆的时候，就可以先将烤箱预热，等到面团最后发酵完成，烤箱也差不多预热好了，这时可以先在面团上做一些装饰（例如刷蛋液、撒细颗粒、切刀口），装饰完后就可以放进烤箱烘烤。烘烤时上火的温度要略高、下火的温度要略低，但实际的时间与温度仍会依面包的种类、烤箱的火力而有些微差异。

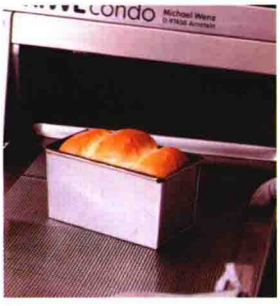
★基本流程





为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 烘烤的温度与时间如何判断？



A 因为每台烤箱的功率不同、预热与烘烤的时间也有些许差异，除了依使用经验判断之外，也有几个小常识可以判别烘烤速度与时间的长度。

★烘烤温度与时间的判断

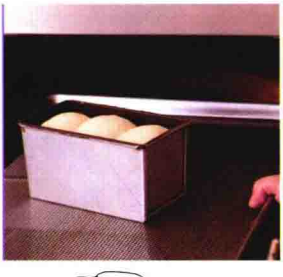
❶大小：越大、越厚的面团，烘烤的时间就越久、烘烤温度也要略低。

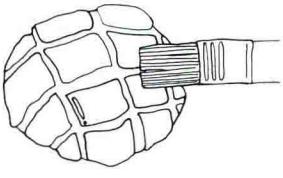
❷成分：含油含糖量多的面团，温度要略低；含油含糖量少的面团，温度要略高。

❸数量：烤盘上放的面团越少，温度就越要降低。

Q 烘烤前与烘烤后可以做哪些装饰？

A 装饰面团的步骤可以分成烘烤前、烘烤后，并不是每一个面团都需要装饰，可以依想要烘烤出的面包特性来决定是否要装饰。





★面包装饰法

❶刷蛋液：通常是烘烤前刷，可以让烘烤后的面包表面呈现金黄色。

❷撒颗粒：刷完蛋液后，可以撒上杏仁片或是芝麻、酥松粒等食材，增加面团风味。如果没有刷蛋液，可喷一些水让颗粒粘住。

❸切刀口：烘烤前将面团切刀口，可以让面筋不会这么紧绷，烘烤后面包不会裂开（法式面包最常用）。

❹撒糖粉：烘烤出来的面包可以撒上一些糖粉，让卖相更好。

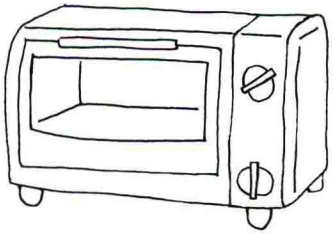






Q 为什么要预热？预热的温度与时间要多久？

A 烤箱预热的主要目的，是让面团在送进烤箱时就能于固定温度中烘烤，而不会因温度的差异影响烘焙的品质。预热的温度、时间视每台烤箱不同而有差异，建议在面团分割滚圆时就开始



预热烤箱，一般为上火200℃、下火180℃来预热，温度与时间并不是绝对值，仍会依每台烤箱不同，从10分钟到30分钟都有可能。

Q 家里没有分上、下火温度的烤箱怎么办？

A 大部分的面包工具书都会建议使用上、下火的烤箱来烘烤，而且食谱也列有上、下火的温度。如果家里的烤箱只有一个温度设定键怎么办？其实只要把烤箱温度设定成上下火的平均温度即可。例如食谱上写“上火200℃、下火180℃”，那就把温度设成190℃，然后把烤盘放在最下层烘烤。

Q 常常烤不熟或烤焦，该如何预防？

A 如果你很难掌控烤箱的特性，常常烤不熟或是遇到烤焦的状况，其实可以在烘烤约10分钟这个关键时刻，打开烤箱来看看面团的上色状态，之后再依面团上色状态调整烘烤的温度。但这个黄金10分钟只是参考值，还会依面包大小而有差异，例如烤越小的面团（通常指小于50g的面团）可能3～4分钟就要打开烤箱来判断；而吐司面团因为体积较大，所以15分钟再打开烤箱判断上色状况。

★烘烤10分钟判断面团状况

面团表面呈现白色	面团表面微微上色	面团表面偏红
温度不够，请稍微提升烘烤温度	温度适中，继续维持原烘烤温度	温度过高，请稍微降低烘烤温度

Q 为什么烤出来的面包颜色不均匀？



A 一般家用烤箱，越靠近里面的温度越高，因此烘烤的颜色就会比外侧深，建议在烘烤10分钟左右，可以打开烤箱看一下面团的上色状况，然后调换一下烤盘的位置（抽出来换边放），这样就不会造成烤出来的面包颜色不均。

注意

10分钟只是参考值，依面包大小会有些许差异，小面团3～4分钟就要调换烤盘位置。

Q 烤出来的面包上色为何不明显？

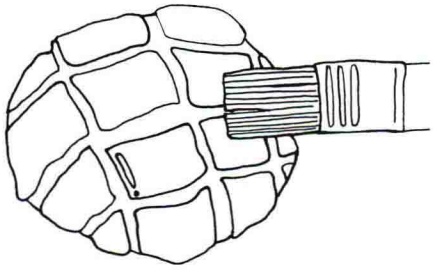


A 因为糖会影响面包的上色度，如果制作的面包本来就是少糖或是忘了放糖，就会影响上色度。如果配方糖量正常，但烤出来的面包上色度还是不足，那有可能是烘烤的温度太低，因此在烘烤面包时，建议差不多烤约一半的时间，就先打开烤箱来看面团的上色状况，若面团表面颜色还是太白，就稍微调高温度。

Q 烘烤前一定要刷蛋液吗?

A 烘烤前刷上蛋液可以增加面包的色泽，烤出来后面包表面会呈现出金黄色，这样能增加成品的卖相。刷全蛋、蛋黄、蛋白，出炉后的面包色泽也不太一样，由深至浅色依序为：刷蛋黄>刷全蛋>刷蛋白，可以依自己的喜好来决定要不要刷，但是大部分都刷全蛋，因为刷蛋黄很容易让面包焦掉变黑。

刷蛋液的时候，一定要每个都顺向擦，而且整个面团都要刷到，不要只刷表面，这样纹路才会漂亮，烘烤出来后整个才会呈现出光亮的感觉。



Q 硬面包为什么要用蒸汽烤箱烤?

A 硬面包（例如法式面包）使用蒸汽烤箱烤会比较好，因为这些面包的配方里，糖、蛋、黄油都占少量，这些材料是帮助面团膨胀、增加弹性的原料，如果放在一般烤箱烘烤很容易干掉，就比较不会膨胀。如果将这类面包放到蒸汽烤箱，喷上蒸汽就可以拉长它膨胀的时间，这样烤出来后体积比较大，而且表皮比较亮，口感比较脆。

Q 面包出炉后，为什么上面有一点一点黑黑的?

A 通常出现这个状况有两个原因，首先是糖、盐没有先拌匀就下其他材料继续搅拌，这样会让糖、盐凝结在某处而散不开；还有就是发酵不足，也会使糖来不及被分解而凝结在某处。因此在搅拌、发酵时就要多注意，建议放材料的时候一定要拌匀再进行下个步骤，这样才不会在烘烤完后发现面包上一点一点黑黑的。



Part 3

终于要开始动手做面包了！老是担心制作出来的面包会失败、不好吃吗？别担心！只要照着图片STEP BY STEP，就算面包新手也能做出超好吃、不失败的面包，让你第一次做就美味满分，自信满满端上餐桌！

看图就能做，餐桌必备经典款！

第一次做就好吃的

美味秘诀大公开

Lesson 14

天天都想吃！人气面包在家轻松做



早午餐

动手就能做 品尝刚出炉的美味



吐司、菠萝面包、爆浆餐包、贝果……，美味的早餐和早午餐，自己动手就能做！从事前准备、搅拌材料、发酵和分割滚圆、烘烤和装饰，详细图解做给你看，不失败秘诀与美味的小贴士通通传授给你，做出美味面包原来这么容易！

※本书所列烘烤时间会依每个烤箱不同而有差异，仅供参考。

吐司

吐司是最常看到的早餐品种，不论是直接品尝或是蘸果酱、包馅料来吃都很美味。想要打造出绵密有弹性的吐司口感，必须经过不断搅拌到面筋扩展、拉出薄膜的阶段，而且因为放在吐司模里烘烤，体积较大，烘烤时要以上火低温、下火高温的方式，出炉后等冷却再切片。



白吐司

面团

A隔夜中种：高筋面粉700g、糖50g、湿酵母6g、水430g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

C水230g、糖50g、盐20g、高筋面粉100g、低筋面粉200g、黄油80g、湿酵母24g。

工具

450克不带盖吐司模（分割成3个面团，每个面团150g放入吐司模中）。

烘烤时间

上火150℃、下火220℃，烤30分钟。



事前准备



隔夜中种：使用搅拌机的桨状搅拌头，慢速搅拌隔夜中种材料，搅拌到手摸起来无硬块即可。接下来用比面团大2倍的塑料袋装（塑料袋内可先喷少量的油）。



再将面团放入。



用力压平。



厚度约手掌厚度。塑料袋要预留空间让面团发酵，袋子开口往下压，放入冰箱冷藏，平放静置12小时。



如果面团没有先压平，直接放入冰箱冰镇，会增加操作上的困难。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

搅拌材料



把面团C中的水、糖、盐，以及隔夜中种、汤种放入搅拌机里（隔夜中种可以切成拳头大小来丢入），慢速拌匀到材料都溶解。



材料溶解后放入高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后放入湿酵母，搅拌约1分钟。



3



再放入奶油慢速搅拌，搅拌溶解后即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1



基本发酵约20分钟后，分割成3个面团，每个150g。

2



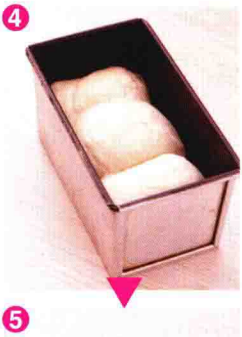
将每个面团整形折成长条形，等待中间发酵约30分钟。

3



发酵完成后，将面团轻拍轻卷起来呈椭圆形。

4



放到450g不带盖吐司模内。

5



等待最后发酵到吐司模约7分满。

烘烤和装饰



烤箱以均温170℃预热约20分钟。将最后发酵完成的吐司面团放到烤箱中，上火150℃、下火220℃，烘烤约30分钟即可。

牛奶吐司

面团

A中种：高筋面粉700g、糖50g、炼乳80g、水200g、牛奶250g、湿酵母30g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

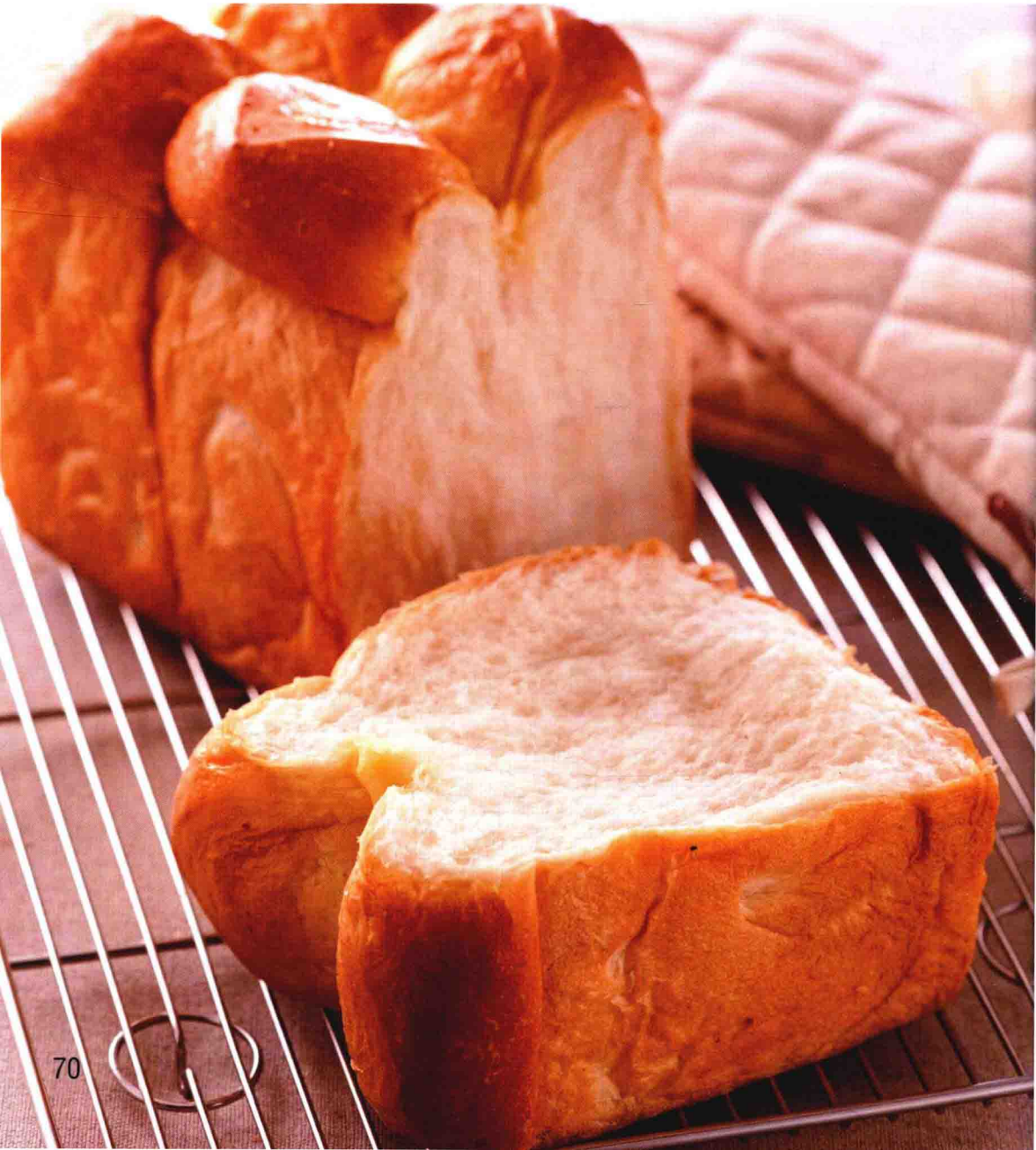
C牛奶200g、炼乳120g、盐12g、高筋面粉200g、低筋面粉100g、黄油80g。

工具

450克不带盖吐司模（分割成3个面团，每个150g）。

烘烤时间

上火150℃、下火220℃，烤26分钟。



事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住静置90分钟。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

搅拌材料

1 面团C中的牛奶、炼乳、盐，以及汤种、中种面团放入搅拌机里，慢速拌匀到材料都均匀溶解。

2 材料溶解后放入面团C中的高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后放入黄油慢速搅拌，搅拌溶解后即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约20分钟后，分割成3个面团，每个150g。

2 将每个面团折成长条形，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后，将面团轻拍轻卷起来呈椭圆形。

4 放到450克不带盖吐司模内，等待最后发酵到吐司模约7分满。

烘烤和装饰

1 发酵完成后撒上薄薄高筋面粉，在面团中间割一刀，割的时候要斜割（刀子斜拿），这样面团比较容易裂开，延展性与膨胀力较好，口感会比较松软好吃。

2 烤箱以均温170℃预热约20分钟。撒完后放到烤箱以上火150℃、下火220℃，烘烤约26分钟。

全麦吐司

面团

A全麦种：全麦面粉250g、葡萄酵母液250g（制作方式如本书P.14）。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取150g备用。

C高筋面粉1000g、糖80g、盐18g、葡萄酵母液200g、水550g、黄油60g、湿酵母30g。

工具

450克不带盖吐司模（分成1个面团450g）。

烘烤时间

上火150℃、下火220℃，烤30分钟（烤箱以均温170℃预热约20分钟）。



事前准备

1 **全麦种**：将全麦种材料拌匀成面糊状，放室温发酵12小时。

2 **汤种**：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出150g备用。

搅拌材料

1 面团C中的高筋面粉、糖、盐放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 放入面团C中的葡萄酵母液、水（冰块200g、水350g），以及汤种、全麦种，慢速搅拌让冰块溶解并且搅拌成团。

3 放入黄油慢速揉匀，待搅拌溶解后，放入湿酵母搅拌约1分钟，即可开启快速搅拌到完全扩展阶段。



发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约30分钟后，分割成1个面团450g。

2 将面团轻折成长条形，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后，将面团拍打后再次整形成长条形（整形方式见本书P.56）。

4 放到450克不带盖吐司模内，等待最后发酵到吐司模约8分满。

烘烤和装饰

将发酵好的面团放到烤箱，上火150℃、下火220℃，烘烤约30分钟，取出后待凉即可。



小贴士

什么是水合作用？

制作全麦吐司的时候，为了让面粉更吸水，可以运用水合作用，也就是将面团搅拌均匀后，再放入湿酵母一起搅拌。





蔓越莓汤种吐司

面团

A中种：高筋面粉700g、糖50g、全蛋100g（约2个）、水400g、湿酵母30g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取150g备用。

C糖70g、盐13g、奶粉30g、水200g、高筋面粉300g、黄油100g、蜂蜜50g。

内馅

蔓越莓1000g、蜂蜜100g。

装饰

黄油、全蛋液。

工具

450克不带盖吐司模（分割成3个面团，每个150g）。

烘烤时间

上火150℃、下火210℃，烤28分钟。

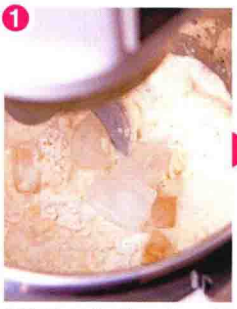
事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住静置90分钟。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出150g备用。

内馅：用热水泡蔓越莓约10分钟后把水倒掉，并加入100g的蜂蜜，放入塑料袋摇均匀后冷藏备用（每个150g的面团大约包入40g馅料）。

搅拌材料



面团C中的糖、盐、奶粉、水（全放入冰块200g），以及中种、汤种面团放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。



材料都溶解后放入面团C中的高筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌，溶解后即可开快速搅拌到完全扩展阶段。搅拌完成后，再倒入蜂蜜慢速搅拌使面团吸收。

发酵和分割滚圆

1. 等待基本发酵约20分钟后，分割成3个面团，每个150g。
2. 将面团折成长条形，等待中间发酵约30分钟。
3. 发酵完成后，将面团拍打轻卷起呈椭圆形，每个面团约包入40g蔓越莓内馅。
4. 包馅后卷起，放入吐司模内等待最后发酵到吐司模约7分满。发酵好后拿剪刀由上往下，将每个面团剪一刀，并挤上一条细细黄油在上面，这样能让面团烘烤时更容易膨胀裂开。

烘烤和装饰

1. 烤箱以均温170℃预热约20分钟。将最后发酵完成的吐司放到烤箱，上火150℃、下火210℃，烘烤约28分钟。
2. 烤好之后马上刷全蛋液，这样可以让表面更光亮，卖相更好。



琴弦巧克力吐司

面团

A汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

B高筋面粉800g、低筋面粉200g、糖100g、盐12g、黑可可粉30g、水700g、黄油80g、湿酵母30g。

馅料

奶油奶酪、水滴巧克力（烘焙材料行有售）。

装饰

糖粉。

工具

450克不带盖吐司模（分割成2个面团，每个225g）。

烘烤时间

上火150℃、下火210℃，烤28分钟。



事前准备

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

馅料：奶油奶酪冷藏后，使用前先放室温回软后再使用。水滴巧克力先放冷藏，要用时取出即可。

搅拌材料

1 面团B中的高筋面粉、低筋面粉、糖、盐、黑可可粉先放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀。

2 把水（冰块200g、水500g）、汤种100g放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解成团。

3 成团后放入黄油慢速搅拌溶解，再放入湿酵母搅拌约1分钟，溶解后即可快速搅拌到完全扩展阶段。

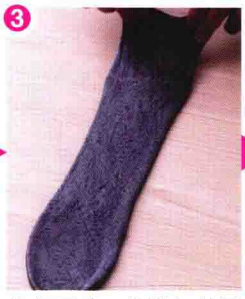
发酵和分割滚圆



等待基本发酵约40分钟后，先分割成1个面团225g，共2个。取出其中一个面团，先将下方擀开呈长条形。



再将上方擀开。



拉起两端，将擀好的面团翻面。



先将面团下方固定好后，将面团卷起，等待中间发酵约30分钟。



发酵完成后，将面团擀开呈长条形，抹上奶油奶酪。



涂抹时完全均匀。



涂抹时不均匀会影响口感。

6



撒上水滴巧克力。

7



将铺好馅料的面团从头开始卷到尾端。

8



再将面团从中间切断呈两半。

9



先将其中一份对折，再将另一份也对折。

10



切面朝上，收口朝下。

11



准备好吐司模，放入吐司模内等最后发酵到吐司模约8分满。

烘烤和装饰



烤箱以均温170℃预热约20分钟。将最后发酵完成的吐司放到烤箱中，上火150℃、下火210℃，烘烤约28分钟。烘烤完后上面可撒一些糖粉做装饰。

红豆紫米吐司

面团

A中种：高筋面粉700g、炼乳100g、水230g、湿酵母30g、葡萄酵母液200g（制作方式如本书P.14）。

B糖60g、盐12g、炼乳50g、紫米150g、水200g、高筋面粉100g、低筋面粉200g、黄油50g。

内馅

蜜红豆60g（烘焙材料行有售）。

装饰

酥菠萝：黄油450g、砂糖450g、低筋面粉1000g、抹茶粉10g。

工具

450克不带盖吐司模（分割成1个面团共450g）。

烘烤时间

上火150℃、下火200℃，烤27分钟。



事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置100分钟。

酥菠萝：将黄油、糖拌匀后，再倒入低筋面粉（过筛）、抹茶粉，拌匀后放冰箱冷藏备用，要用时再取出。

蜜红豆：放在冰箱冷藏备用，要用时再取出。

搅拌材料

1 面团B中的糖、盐、炼乳、紫米、水（全部用冰块200g），以及中种面团放入搅拌机里慢速拌匀到材料都均匀溶解。

2 材料都溶解后放入高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后放入黄油慢速搅拌，搅拌溶解后即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆



1 等待基本发酵约20分钟后，再分割成1个面团共450g。将面团稍微折成圆形，等待中间发酵约30分钟。

2 发酵完成后，将面团轻拍包入适量蜜红豆馅。

3 收口。

4 将收口捏紧。



5 放在桌面上拍平。

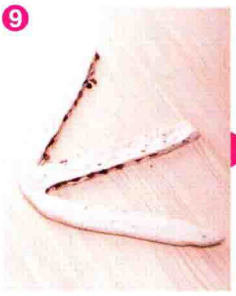
6 用擀面杖先往下擀平。

7 再往上擀平。

8 面团上留2cm宽，再往下均切2刀。



⑨



变成3条长条形面团。直接以编辫子的整形方式进行。

⑩



先将右边长条形面团跨过中间面团。

⑪



并将中间面团略微右移。

⑫



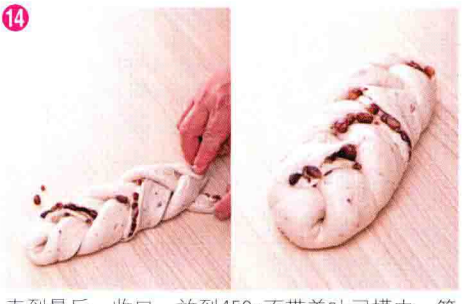
再将左边长条形面团往中间折。

⑬



依此顺序，重复往下折叠。

⑭



直到最后，收口。放到450g不带盖吐司模内，等待最后发酵到吐司模约8分满。

烘烤和装饰

1 烤箱以均温170℃预热约20分钟。将最后发酵完成的面团表面撒上酥菠萝。

2 撒完后直接放入烤箱，上火150℃、下火200℃，烘烤约27分钟。

帕玛森奶酪吐司

面团

A葡萄种：高筋面粉500g、葡萄酵母液400g（制作方式如本书P.14）。

B糖50g、盐12g、水300g、高筋面粉500g、巴西里60g、帕玛森奶酪100g、湿酵母30g、黄油50g。

馅料

奶酪丁100g。

装饰

海鲜酱、奶酪丝适量。

工具

450克不带盖吐司模（分割成1个面团共450g）。

烘烤时间

上火150℃、下火220℃，烤30分钟。

事前准备

葡萄种：材料拌匀后，放室温（约24℃）发酵12小时。

海鲜酱可至馅料行购买，若无，可用奶油奶酪取代。奶油奶酪必须先恢复至室温再使用。

搅拌材料

1 面团B中的糖、盐、水（冰块200g、水100g），以及葡萄种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入高筋面粉、巴西里、帕玛森奶酪，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，再放入湿酵母慢速搅拌约1分钟，溶解之后即可开快速搅拌直到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆



等待基本发酵约30分钟后，再均割成1个面团约450g。



用擀面杖先将面团往下擀平。



再往上擀平成长条形状。



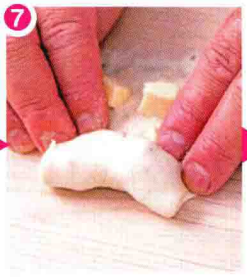
翻面。



将底部固定。



均匀铺上奶酪丁。



由上往下翻折。



折到底部为止。



将面团一一包裹好馅料。

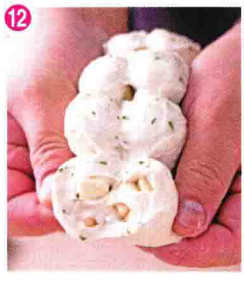


完成后等待中间发酵约30分钟。





发酵完成后，将面团切割不切断。



可将面团稍微掰开。放到450克吐司模内，等待最后发酵到吐司模约7分满即可。

烘烤和装饰

1 烤箱以均温170℃预热约20分钟。将最后发酵完成的吐司表面挤上海鲜酱（或是奶油奶酪），并撒上奶酪丝。

2 放入烤箱中，以上火150℃、下火220℃，烘烤约30分钟。

为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 吐司模分哪几种，容量各是多少？

A 做吐司一定要放到吐司模里，吐司模分为带盖（方形吐司）与不带盖（山形吐司），不带盖做出的吐司，面团比较不会被挤压。依尺寸大约可以分为4种，容量各不同。



★吐司模尺寸

吐司模	重量	平均烘烤时间
吐司模1	约240g	20～24分钟
吐司模2	约450g	27～30分钟
吐司模3	约900g	38～40分钟
吐司模4	约1000g	40～42分钟

※烘烤时间只是平均值，会再依面团所添加的材料、烤箱火力而有差异。



Q 带盖吐司模VS不带盖吐司模，烘烤出的吐司有差别吗？

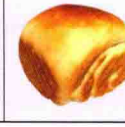
A 做吐司建议使用不带盖吐司模，这样烘烤出来的吐司面团没有被挤压，口感会比较好，而且也能呈现出漂亮的山形吐司样貌。放置在带盖吐司模的面团，膨胀后会被顶部的盖子压住，外围组织会比较扎实，吃起来的口感不绵密，主要是在制作三明治时使用。

Q 为什么方形吐司烤出来的边不是方形的？

A 放在带盖吐司模里烤，就称为方形吐司，烤方形吐司最常遇到两种状况，第一种是吐司出角（边角太突出），第二种就是吐司的边角呈现圆形。

除此之外，如果吐司模盖子与模子的密合度不好，也会让吐司边角爆开，因此盖子松掉的话请用槌子轻敲恢复原样，而模子不要用到变形，否则，也会影响烤出来的吐司造型。

★方形吐司烘烤状况

NG 边角突出	NG 边角呈圆形	OK 边角呈方形
方形吐司边角太突出（出角），代表最后发酵过度或是放置的面团量太多了	吐司面团搅拌不足，导致膨胀力差，烤出来的边角就是呈圆形而非方形	搅拌足够、最后发酵又确实膨胀到8分满，烤出来的边角才是漂亮的方形
		

Q 烤出来的吐司为什么缩水了，吃起来掉屑而且又硬又干？

A 搅拌时面团的筋度不够，就会造成这个问题，因此搅拌的时候要特别注意面团的状态，面团要搅拌到表面光滑不粗糙才



可以，否则要继续搅拌。面筋不够会影响面团的膨胀力，导致发酵时间被拉长，烤出来的面包会缩水且影响口感。

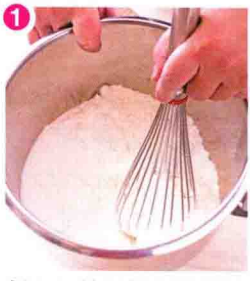
Q 搅拌好的面团很粘手?



A 面团温度若是太低或太高都会黏手，温度太高的话可以省略第一次发酵的步骤，直接分割来降低温度。若是温度太低，最常遇到的问题是怕机器搅拌升温快，所以放入搅拌的冰块不小心放太多了，让面团温度低于18℃以下，这时面团就会变得很粘手。温度太低的面团，会导致酵母死亡、无法发酵，必须再开搅拌机用慢速搅拌，让面团回温到约25℃再发酵。

基本的搅拌流程可以参考以下方式，大部分面团若是照这种搅拌方式，较不会出现搅拌过度或搅拌不足的状况。

★搅拌基本流程



倒入干性材料慢速搅拌均匀10～20秒。



倒入湿性材料慢速搅拌约1分钟，使其稍微成团，面团软硬度适中（若还有点儿硬就稍微再倒入些水）。



适中后加入黄油慢速搅拌溶解。



加入湿酵母慢速搅拌溶解，再快速搅拌10～12分钟。

Q 为什么吐司烤出来后裂开了?

A 烤出来的吐司裂开，主要是因为搅拌过后的温度太高、擀面团时太大力。通常搅拌后的面团温度建议在25～27℃，不要高于27℃，否则会加速发酵把面团养分吃掉，这样烘烤出的面团口感不佳、膨胀力不好，导致烤出来的吐司裂开。

面团温度太高，筋性就不容易形成，有可能在发酵时就膨胀裂开，特别是用机器搅拌面团时，温度会更快上升，因此搅拌时可以将一部分的水换成冰块（放入的冰块量约是总水量的1/3），便能解决面团温度过高的问题。

除此之外，整形的时候擀得太紧，让面团被压太紧，发酵时很容易断掉，造成吐司老化快、吃起来没有弹性。建议在制作吐司时，不要用擀面杖，直接用手轻轻将面团卷起就好，这样不会造成面团太紧的问题。





Q 山形吐司烤出来后，山峰高度不一样？

A 不带盖的山形吐司，是将数个小面团放在吐司模里，每个面团的擀卷力道、面团大小都要一样，否则，烘烤出来就会造成高度不一样。所以在擀卷、称量时都要特别注意，就能避免山峰高度不一的状况。



Q 为什么烤出来的吐司孔洞很大？

A 发酵不足、发酵过度、没有排气，都会使吐司孔洞变大，影响面包的口感。因此发酵时要特别注意面团膨胀的大小，而且整形前一定要排气，排气就是将面团用手轻拍将大空气拍出，此时面团表面会剩下一些小空气，这样就可以开始整形，等待最后发酵了。排气是整形前一定要做的动作，一定要注意。



Q 吐司烤到什么颜色最合适？

A 烤到金黄色就可以了，通常带盖吐司模用下火200℃、上火220℃；不带盖吐司模用下火200℃、上火150℃来烘烤。但时间、温度仍会依每台烤箱不同而有差异，可以在烤15分钟后，打开烤箱看看面团的上色状况，再视情况调整温度。



Q 放到吐司模里烘烤，有什么需要注意的事项？

A 将吐司放到吐司模里，切记各个面团都要留空间放，不要挤在一起。因为等待最后发酵面团会再膨胀，要预留好它们膨胀的空间，这样烤出来的面团会比较漂亮。

例如吐司模里要放3个面团，正确的方法是整形前先轻拍，然后轻轻将面团卷起来。3个面团都卷好后一起放到吐司模



里，各留等距空间摆放好。

Q 吐司面团如何判断最后发酵完成?

A 吐司面团因为放在吐司模里，所以要判断最后发酵完成的状态非常容易。通常不带盖吐司模，面团发酵到8分满就可以了；带盖吐司模，面团则要发酵到7分满。这样烘烤出来的吐司比较不会有爆开、出角、吐司烤出来后缩水的问题。



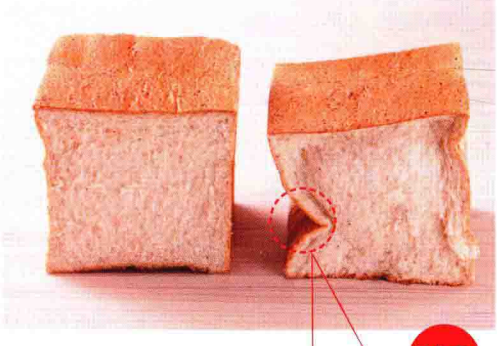


Q 烤出来的吐司向内凹回缩了?

A 烘烤的温度太低、烤太久，会让面团无法膨胀，导致吐司烤出来后内凹回缩，这样烤出来的吐司口感不佳，吃起来较干。因此在烘烤的时候，建议10～15分钟就打开烤箱看一下面团的状况，如果还是没上色、白白的，就代表温度太低，可以再稍微调高一下烤温。

Q 烤出来上面有一点一点黑黑的?

A 发酵不足会导致这样的状况，因为酵母没办法把糖分解掉，所以就集中在某个部分，造成烘烤出的成品上面产生一点一点黑黑的。因此面团在发酵时，一定要等到目测约8分满后再进行后续动作（吐司发酵可以从吐司模内的高度来判断），才能避免这个问题。



缩腰
如果烘烤时温度太低、烤太久，会让面团无法膨胀，烤出来的吐司就会有缩腰情形。

菠萝面包

原味菠萝

面团

A中种：高筋面粉700g、奶粉30g、炼乳50g、水200g、湿酵母30g、葡萄酵母液200g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

C糖80g、盐12g、水280g、高筋面粉100g、低筋面粉200g、黄油80g、蜂蜜50g。

菠萝皮

奶油300g、糖粉270g、全蛋120g（约2个）、奶粉50g。

烘烤时间

上火200℃、下火180℃，烤13~15分钟。

菠萝面包的外皮其实就是它的馅料，主要是吃它外皮的酥脆口感，因此原味菠萝就很好吃了。变化款的菠萝面包，主要是以原味菠萝的面团来变化，再包入炼乳、鸡肉酱、蘑菇酱、巧克力等食材，可以依自己的口味来做变化。



事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置100分钟。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

菠萝皮：将黄油、糖粉先快速打发变白，然后分次放入全蛋慢速搅拌，再放入奶粉慢速拌匀。搅拌好后先放置一旁，等到中间发酵完成再拌入低筋面粉（过筛），低筋面粉的比例约为放菠萝皮的一半即可。

注意

菠萝皮拌粉后会出筋，所以不要一开始就先拌好，建议等到要整形之前再拌。

搅拌材料

1 把面团C中的糖、盐、水（全放冰块280g），以及汤种、中种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

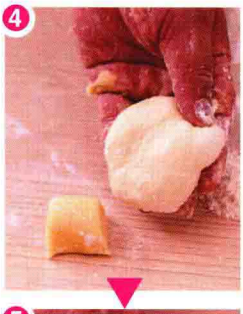
2 材料都溶解后放入高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段，接下来放入蜂蜜慢速搅拌混合。

发酵和分割滚圆

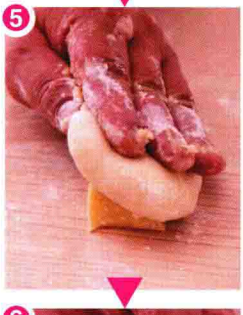
1 等待基本发酵约20分钟后，分割成每个面团80g。

2 将面团折成圆形，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后，将搅拌好的菠萝皮材料拌上低筋面粉后放置一旁，接下来轻拍原本的面团并整形滚圆。



4 事先准备好菠萝皮与面团。



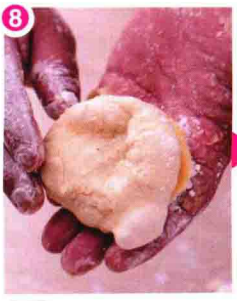
5 将面团覆盖在菠萝皮面团上。



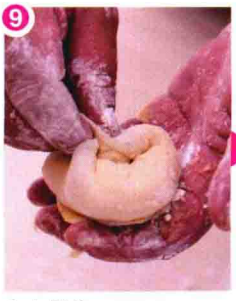
6 略微压扁。



⑦ 蘸上些手粉。



⑧ 翻面。



⑨ 向内抓收。



⑩ 收口。



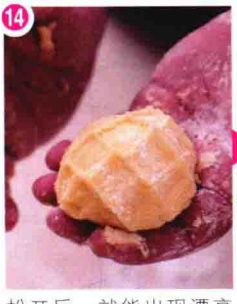
⑪ 收口后用拇指按压一下。



⑫ 翻至正面。



⑬ 用手稍微按压。



⑭ 松开后，就能出现漂亮的格纹形状。



⑮ 也可利用刀背压出漂亮纹路，先在表面压出横线。



⑯ 再压出纵线。



⑰ 完成后盖上塑料袋等待最后发酵35～40分钟。

烘烤和装饰



烤箱以均温170℃预热约20分钟。将发酵好的面团放入烤箱，以上火200℃、下火180℃，烘烤13～15分钟。

小贴士

超流行的冰火菠萝面包这样做!

超流行的冰火菠萝面包，你知道怎么做吗？其实只要把原味菠萝回烤、微波变热后，切开并放入一片冷藏后的黄油，这样吃起来就是冰火菠萝。

变化款

奶酥菠萝

面团

A中种：高筋面粉700g、奶粉30g、炼乳50g、水200g、湿酵母30g、葡萄酵母液200g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

C糖80g、盐12g、水280g、高筋面粉100g、低筋面粉200g、黄油80g、蜂蜜50g。

菠萝皮

黄油300g、糖粉270g、全蛋120g（约2个）、奶粉50g。

馅料

奶酥：黄油320g、糖粉200g、盐1g、蛋75g、奶粉360g、玉米粉45g、水30g。

烘烤时间

上火200℃、下火180℃，烤13～15分钟。



事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置100分钟。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

菠萝皮：将黄油、糖粉先快速打发变白，然后分次放入全蛋慢速搅拌，再放入奶粉慢速拌匀。搅拌好后先放置一旁，等到中间发酵完成再拌入低筋面粉（过筛），低筋面粉的比例大约为放菠萝皮的一半。

馅料：将黄油、糖粉、盐，以中速搅拌到稍微打发变白，然后慢慢加入蛋液（分3次加入），以中速拌匀，最后加入奶粉、玉米粉以中速拌匀。最后加入水，用中速搅拌使其拌匀。

发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约20分钟后，分割成每个面团80g。

2 并将面团折成圆形，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后，将搅拌好的菠萝皮材料拌上低筋面粉先放置一旁，然后将原本的面团轻拍后包入奶酥馅，并将收口捏紧后揉成长椭圆形。

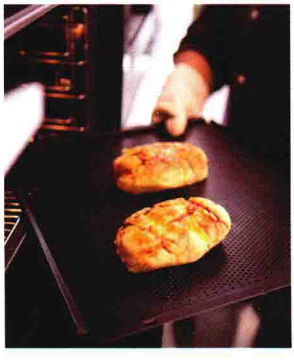
4 把菠萝皮拍平，覆盖在面团上面，盖上塑料袋等待最后发酵35～40分钟。

搅拌材料

1 把面团C中的糖、盐、水（全放冰块280g），以及汤种、中种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段，接下来放入蜂蜜慢速搅拌混合。

烘烤和装饰



烤箱以均温170℃预热约20分钟。将发酵好的面团放入烤箱，上火200℃、下火180℃，烘烤13～15分钟。

变化款

炼乳菠萝

面团

A中种：高筋面粉700g、奶粉30g、炼乳50g、水200g、湿酵母30g、葡萄酵母液200g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

C糖80g、盐12g、水280g、高筋面粉100g、低筋面粉200g、黄油80g、蜂蜜50g。

菠萝皮

黄油300g、糖粉270g、全蛋120g（约2个）、奶粉50g。

馅料

炼乳馅：炼乳100g、黄油100g、奶粉50g。

装饰

蛋黄液、杏仁片。

烘烤时间

上火200℃、下火180℃，烤13～15分钟。

事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置100分钟。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

菠萝皮：将黄油、糖粉先快速打发变白，然后分次放入全蛋慢速搅拌，再放入奶粉慢速拌匀。搅拌好后先放置一旁，等到中间发酵完成再拌入低筋面粉（过筛），低筋面粉的比例大约为放菠萝皮的一半。

馅料：将炼乳、奶油快速搅拌到变白色后，加入奶粉慢速拌匀。

搅拌材料

1. 把面团C中的糖、盐、水（全放冰块280g），以及汤种、中种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。
2. 材料都溶解后放入高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段，接下来放入蜂蜜慢速搅拌混合。

发酵和分割滚圆

1. 等待基本发酵约20分钟后，分割成1个面团30g，3个为1组。
2. 接下来将面团滚圆，等待中间发酵约30分钟。
3. 发酵完成后，将搅拌好的菠萝皮材料拌上低筋面粉先放置一旁，然后将原本的面团再稍微滚圆。
4. 把菠萝皮拍平，覆盖在面团上面，盖上塑料袋等待最后发酵35～40分钟。

烘烤和装饰

1. 烤箱以均温170℃预热约20分钟。最后发酵完成的面团表面刷上蛋黄液并撒上杏仁片。
2. 放到烤箱，上火200℃、下火180℃，烘烤13～15分钟。
3. 烘烤出来后用尖形花嘴与挤花袋（袋里放入炼乳馅），从每个面包旁边灌入馅料，1个30g面包大约灌入20g炼乳馅料。

变化款

番茄鸡肉酱菠萝

面团

A中种：高筋面粉700g、奶粉30g、炼乳50g、水200g、湿酵母30g、葡萄酵母液200g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

C糖80g、盐12g、水280g、高筋面粉100g、低筋面粉200g、黄油80g、蜂蜜50g。

菠萝皮

黄油300g、糖粉270g、全蛋120g（约2个）、奶粉50g。

馅料

番茄鸡肉馅（食品材料行购入）、青葱。

烘烤时间

上火200℃、下火180℃，烤13～15分钟。



事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置100分钟。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

菠萝皮：将黄油、糖粉先快速打发变白，然后分次放入全蛋慢速搅拌，再放入奶粉慢速拌匀。搅拌好后先放置一旁，等到中间发酵完成再拌入低筋面粉（过筛），低筋面粉的比例大约为放菠萝皮的一半。

馅料：将番茄鸡肉馅退冰，鸡肉馅与青葱量以2：1的分量准备。

发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约20分钟后，分割成每个面团80g。

2 将面团折成圆形，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后，将搅拌好的菠萝皮材料拌上低筋面粉先放置一旁，然后将原本的面团轻拍后包入番茄鸡肉馅、青葱，并将收口捏紧后揉成长椭圆形。

4 把菠萝皮拍平，覆盖在面团上面，盖上塑料袋等待最后发酵35～40分钟。

搅拌材料

1 把面团C中的糖、盐、水（全放冰块280g），以及汤种、中种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段，接下来放入蜂蜜慢速搅拌混合。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。将发酵好的面团放到烤箱，上火200℃、下火180℃，烘烤13～15分钟。

馅料小知识

用不完的番茄鸡肉酱千万不要丢弃，在制作意大利面时，可以斟酌加入使用。



变化款

奶油蘑菇菠萝

面团

A中种：高筋面粉700g、奶粉30g、炼乳50g、水200g、湿酵母30g、葡萄酵母液200g（制作方式请见P.14）。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

C糖80g、盐12g、水280g、高筋面粉100g、低筋面粉200g、黄油80g、蜂蜜50g。

菠萝皮

黄油300g、糖粉270g、全蛋120g（约2个）、奶粉50g。

馅料

奶油野菇酱（[illegible]）

烘烤时间

上火200℃、[illegible]15分钟。





事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置100分钟。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

菠萝皮：将黄油、糖粉先快速打发变白，然后分次放入全蛋慢速搅拌，再放入奶粉慢速拌匀。搅拌好后先放置一旁，等到中间发酵完成再拌入低筋面粉（过筛），低筋面粉的比例约为放菠萝皮的一半即可。

馅料：将奶油野菇酱恢复至室温使用。

搅拌材料

1 把面团C中的糖、盐、水（全放冰块280g），以及汤种、中种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段，接下来放入蜂蜜慢速搅拌混合。

发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约20分钟后，分割成每个面团80g。

2 将面团折成圆形，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后，将搅拌好的菠萝皮材料拌上低筋面粉，然后将原本的面团轻拍后包入适量奶油野菇酱，并整形成三角形。

4 把菠萝皮拍平，覆盖在面团上面，盖上塑料袋等待最后发酵35～40分钟。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。将发酵好的面团放到烤箱，上火200℃、下火180℃，烘烤13～15分钟。

馅料小知识

购买的奶油野菇酱通常是一大包，所以如果要恢复至室温使用，可以将所需要的分量取出恢复至室温即可，如此才能保持酱料的新鲜度。





巧克力菠萝（甜甜圈造型）

面团

A中种：高筋面粉700g、糖50g、水500g、湿酵母30g、可可粉30g。

B糖100g、盐12g、水250g、高筋面粉300g、水滴巧克力150g、黄油130g。

菠萝皮

黄油250g、糖粉250g、奶粉20g、全蛋180g、可可粉50g。

馅料

松露巧克力30g。

烘烤时间

上火200℃、下火180℃，烤13～15分钟。

事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置100分钟。

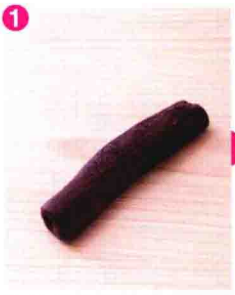
菠萝皮：将黄油、糖粉先快速打发变白，然后分次放入全蛋慢速搅拌，再放入奶粉慢速拌匀。搅拌好后先放置一旁，等到中间发酵完成再拌入可可粉、低筋面粉（过筛），低筋面粉的比例约为放菠萝皮的一半。

搅拌材料

1 面团B中的糖、盐、水（冰块200g、水50g）以及中种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入高筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段，最后放入水滴巧克力搅拌均匀即可。

发酵和分割滚圆



等待基本发酵约20分钟后，分割成每个面团80g。将面团整形成长条形，等待中间发酵约30分钟。



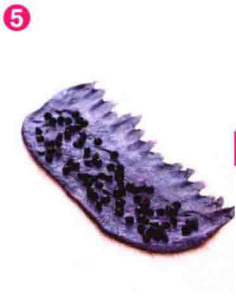
发酵完成后将面团擀平。



翻面。



将面团一边与桌面黏紧。



在面团上均匀撒上巧克力。



将面团向内卷起。

馅料小知识

松露巧克力不仅可以使用在面包上，制作饼干的时候，也是提味增香的最佳辅助品。

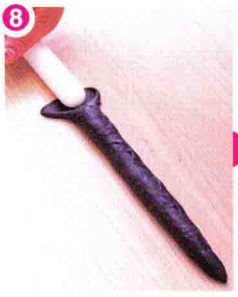


⑦



卷到底为止。

⑧



将面团一端擀开。

⑨



将较细的部分往上绕成圆形，叠到压扁处。

⑩



先将里面那一侧的边收紧。

⑪



再将另一边收紧。

⑫



将搅拌好的菠萝皮材料拌上低筋面粉先放置一旁。

⑬



制作时要准备好面团以及菠萝皮。

⑭



用刮板轻轻将菠萝皮刮起。

NG!



直接用手拿，菠萝皮会破裂。

⑮



盖在面团上。

⑯



用手指轻轻搓破菠萝皮，使其跟甜甜圈造型一致，然后盖上塑料袋等待最后发酵35～40分钟。

⑰



将边完全包覆好即可。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。将发酵好的面团放入烤箱，上火200℃、下火180℃，烘烤13～15分钟即完成。

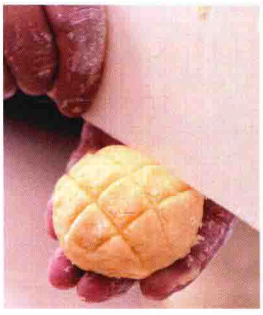
为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 菠萝皮面团好粘手？



A 通常是菠萝皮与面粉搅拌不够或操作过久才会有粘手，这个时候可以继续加粉搅拌，搅拌后摸起来的软硬度约像软黏土一样的感觉。

Q 如何压出规则的菠萝皮纹路？



A 使用切面刀压菠萝皮纹路的时候，可以压深一点儿，左右各压3刀，这样面包膨胀便会从压痕处分离，烘烤后的菠萝皮比较不容易被撑破，而且裂的时候会比较整齐。

Q 菠萝皮拍平后，一拿起来就破掉、裂开？

A 菠萝皮要拍平的时候很容易粘黏在桌上，因此建议撒上一些高筋面粉，要拿起来的时候用刮板铲起，因为用手拿起很容易裂开破掉，刮起后再将菠萝皮覆盖在面团上。



Q 烘烤后的菠萝皮表面没有裂开？

A 菠萝皮材料与面粉拌匀时，要用手压而不是用推的，若是用推的很容易出筋，这样就会让菠萝皮烘烤后裂不开。除此之外，菠萝皮太重也会有裂不开的问题，一般来说60g的面团会配30g的菠萝皮，若是菠萝皮的重量太重了，会把面团压扁，表皮就裂不开，这样也会导致发酵发不好，因此在制作菠萝皮的时候务必仔细称量，就能避免这个问题。

Q 菠萝皮吃起来不酥而且很硬？

A 很多人制作菠萝面包时，最常遇到的状况是菠萝皮的口感不佳，会造成这个失败有很多原因，通常可以从以下5个状况来检视。

❶没有平均包覆主面团：菠萝皮覆盖在主面团上时要平均包好，若是包一边厚、一边薄，就会先从薄的地方裂开，而厚的地方裂不开，就会造成菠萝皮吃起来不酥。

❷菠萝皮面团搅拌出筋：制作菠萝皮时，拌面粉进去搅拌不能出筋，因为出筋后的菠萝皮，烘烤后吃起来不酥，口感是硬的。所以搅拌时要由上往下压，



▲菠萝因为外皮没包均匀，还有没刷上蛋黄就烘烤，就会变成这个模样。

不要用揉的才能避免出筋。

❸菠萝皮材料没有打发：菠萝皮材料一开始搅拌时没有打发，就直接制作的话，会让菠萝皮吃起来不酥，因此一定要快速搅拌打发，变很白才是正确的状态。

❹最后发酵室温太高：发酵室温不能太高（正常温度最好维持在26～27℃），否则会让菠萝皮表皮渗油，烤起来就不酥。

❺最后发酵时没有盖塑料袋：最后发酵时放在密闭空间，表面要盖上塑料袋（不建议用保鲜膜，否则会粘住面团），如果没有盖上塑料袋，表皮会越来越干硬，影响膨胀力与口感，吃起来会很干、很硬。

Q 让菠萝皮漂亮成形的关键秘诀?

A 菠萝皮的表面要刷上蛋黄，这样比较香而且能让表皮光亮好看。建议将蛋黄100g+牛奶20g搅拌后涂刷上（共涂2次），涂好后等2分钟再送烤，这样表面会很亮，烤出来既漂亮又好看。

Q 菠萝皮完美包覆面团的方法?

A 菠萝皮包覆主面团，主要有以下2种包法。不管是哪一种包法都要记住，菠萝皮要把整个面团包起，不要只包一半，否则会影响面包的口感。将菠萝皮包覆住整个面团，



不仅外观好看，出炉后口感也比较美味。

★**手法1**：主面团放在手上，菠萝皮放左手，右手一边挤压而左手一边旋转，把皮覆盖上去。

★**手法2**：主面团放桌上滚圆，把菠萝皮拍平后拿起，盖上面团，再稍微轻捏。

Q 菠萝皮搅拌好后无法凝固该怎么办?

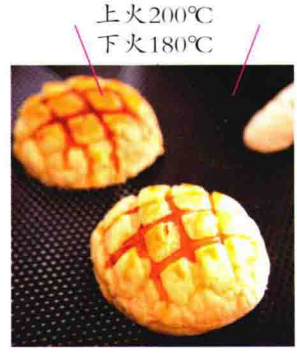


A 菠萝皮搅拌好后无法凝固，主要是使用的黄油温度太高了，搅拌时要放入室温黄油，若是使用融化后太软的黄油，菠萝皮搅拌起来无法凝固，会看起来水水的，这样烘烤后的菠萝皮会软掉不酥，严重影响口感。因此要以常温、室温黄油来搅拌，黄油的软硬度建议以黏土那种感觉是最适宜的。

另外，搅拌材料时，蛋放入的速度太快也会让菠萝皮无法凝固，因为油跟蛋无法结合，所以蛋一定要慢慢加，才不会遇到这个问题。

Q 菠萝面包烤到什么颜色最好?

A 烤到整个金黄色最好，通常平均上火200℃、下火180℃，烤13～15钟，烤差不多10分钟就要掉头翻转，因为菠萝皮很容易烤焦，因此在烘烤最后倒数1分钟时可以把火关掉，闷在烤箱等待1分钟。出炉后记得轻敲一下烤盘，把空气敲出来，这样制作出的面包较不容易扁掉。



爆浆餐包

“爆浆”其实就是将内馅灌入或包入餐包里，吃起来的时候馅料丰富，而且必须趁热吃才会比较美味。餐包面团的变化很多，还可以变化出热狗卷、肉松卷，只要用同一个面团就能制作出许多好吃的面包，一起来试试看吧！



奶油爆浆餐包＋炼乳爆浆餐包＋黑芝麻爆浆餐包

面团

A中种：高筋面粉700g、糖80g、全蛋液100g、湿酵母30g、水380g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

C糖80g、盐12g、牛奶150g、水100g、高筋面粉200g、低筋面粉100g、黄油100g。

奶油爆浆内馅

甜奶油：黄油500g、糖粉250g、奶粉100g。

炼乳爆浆内馅

黄油500g、炼乳200g、奶粉150g。

黑芝麻爆浆内馅

黄油500g、炼乳200g、奶粉150g、黑芝麻粉100g。

装饰

芝麻少许。

烘烤时间

上火220℃、下火180℃，烤7分钟。

事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置90分钟。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

内馅：材料拌匀后放冰箱冷藏，要用时取出，每个餐包大约包入15g。

搅拌材料

1 面团C中的糖、盐、牛奶、水（全放冰块100g），以及汤种、中种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入面团C中的高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约20分钟后，分割成每个面团40g。

2 将面团滚圆，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后，把面团再稍微轻滚成圆形，用手指轻压出气泡后，包入内馅（每个餐包大约包入15g），并把底部捏紧收好。表面蘸上（黑）白芝麻。

4 盖上塑料袋等待最后发酵35～40分钟。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。将发酵好的面团放到烤箱，上火220℃、下火180℃，烘烤约7分钟。



变化款

奶酪爆浆餐包

面团

A中种：高筋面粉700g、糖80g、全蛋液100g、湿酵母30g、水380g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

C糖80g、盐12g、牛奶150g、水100g、高筋面粉200g、低筋面粉100g、黄油100g。

内馅

奶酪片。

装饰

奶酪粉、奶酪丝。

烘烤时间

上火220℃、下火180℃，烤7分钟。

事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置90分钟。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

发酵和分割滚圆

1. 等待基本发酵约20分钟后，分割成每个面团40g。
2. 将面团滚成圆形，等待中间发酵约30分钟。
3. 发酵完成后，把面团再次稍微轻滚成圆形，用手指轻压出气泡后，包入奶酪片（每个餐包各包入一片），并把底部捏紧收好。
4. 蘸上奶酪粉后喷水，再放上奶酪丝。盖上塑料袋等待最后发酵35～40分钟。

搅拌材料

1. 面团C中的糖、盐、牛奶、水（全放冰块100g），以及汤种、中种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。
2. 材料都溶解后放入面团C中的高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。将发酵好的面团放入烤箱，上火220℃、下火180℃，烘烤约7分钟。

变化款

马铃薯爆浆餐包

面团

A中种：高筋面粉700g、糖80g、全蛋液100g、湿酵母30g、水380g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

C糖80g、盐12g、牛奶150g、水100g、高筋面粉200g、低筋面粉100g、黄油100g。

内馅

马铃薯泥、适量豆蔻粉、适量盐巴、适量沙拉酱。

装饰

蜂蜜芥末酱、奶酪片、黑橄榄适量。

烘烤时间

上火220℃、下火180℃，烤7分钟。

搅拌材料

1 面团C中的糖、盐、牛奶、水（全放冰块100g），以及汤种、中种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入面团C中的高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

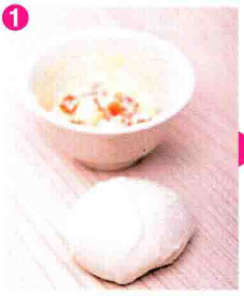
事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置90分钟。

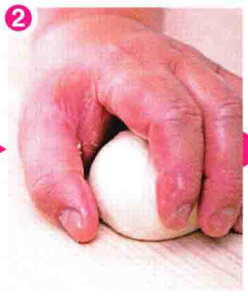
汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

内馅：马铃薯洗干净后，放入烤箱上下火各160℃，烤约40分钟，烤熟切开用汤匙直接挖肉（或连皮一起），搅打成泥。加入少许豆蔻粉、适量盐巴，用搅拌机中速搅拌，最后挤少许沙拉酱混合拌匀。

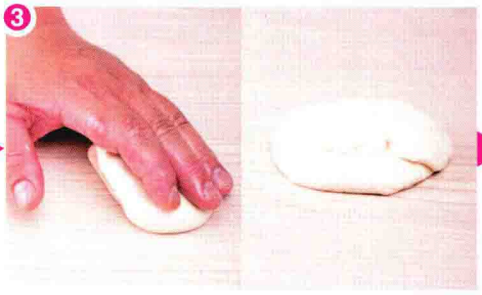
发酵和分割滚圆



等待基本发酵约20分钟后，分割成每个面团40g。准备好一个面团和一份馅料。



将面团滚成圆形，等待中间发酵约30分钟。



发酵完的面团以手掌略微压扁。



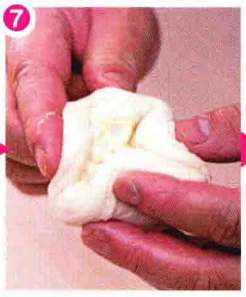
拿起面团，将底部朝上。



用手指支撑住，不要紧握。



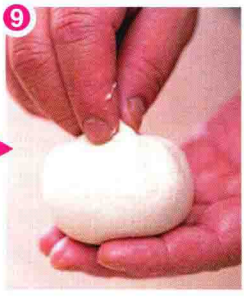
用刮刀，直接将馅料包入面团中。



先捏成十字形。



再收四个角。



捏紧顶部后完成，并盖上塑料袋等待最后发酵35～40分钟。

烘烤和装饰



将发酵好的面团顶部放上奶酪片跟蜂蜜芥末酱。



最后放上黑橄榄。即可移入烤箱，烤箱以均温170℃预热约20分钟。上火220℃、下火180℃，烘烤约7分钟。

馅料小知识

剩下的酱料可作为沙拉配酱，丰富美食的层次与口感，可用于牛排或猪脚口味较重的红肉中。



松露巧克力爆浆餐包

面团

A中种：高筋面粉700g、糖50g、水500g、湿酵母30g、可可粉30g。

B糖100g、盐12g、水250g、高筋面粉300g、水滴巧克力150g、黄油130g。

馅料

水滴巧克力、松露巧克力。

烘烤时间

上火220℃、下火180℃，烤7分钟。





事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置100分钟。

馅料：如果买不到松露巧克力，可以全部使用水滴巧克力。馅料冷藏后不用回温，即可使用。

搅拌材料

1 将面团B中的糖、盐、水（冰块200g、水50g）放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入面团B中的高筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段，最后放入水滴巧克力搅拌均匀。

发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约20分钟后，分割成每个面团40g。

2 将面团滚圆，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后，把面团再稍微滚圆，用手指轻压出气泡后，包入适量巧克力内馅，并把底部捏紧收好。

4 盖上塑料袋等待最后发酵35～40分钟。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。将发酵好的面团放到烤箱，上火220℃、下火180℃，烘烤约7分钟。

变化款

热狗卷

面团

A中种：高筋面粉700g、糖80g、全蛋液100g、湿酵母30g、水380g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

C糖80g、盐12g、牛奶150g、水100g、高筋面粉200g、低筋面粉100g、黄油100g。

内馅

小热狗数根、意式番茄鸡肉酱。

装饰

奶酪粉、番茄酱。

烘烤时间

上火210℃、下火180℃，烤13分钟。



事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置90分钟。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

内馅：材料拌匀后放冰箱冷藏，要用时取出，每个餐包大约包入15g。

搅拌材料

1 面团C中的糖、盐、牛奶、水（全放冰块100g），以及汤种、中种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入面团C中的高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆



等待基本发酵约20分钟后，分割成每个面团60g。将面团折成长条形，等待中间发酵约30分钟。发酵完成后，把面团整形成长条形，面团一边抹上番茄酱。



放上一根热狗。



将面团卷起。



一直卷到底，表面均划数刀。

烘烤和装饰

5



将露出的热狗对剪两刀，喷水并蘸上奶酪粉。盖上塑料袋等待最后发酵约30分钟。



烤箱以均温170℃预热约20分钟。将发酵好的面团放入烤箱，上火210℃、下火180℃，烘烤约13分钟。

热狗卷不一样的卷法

1



将面团搓成长条形，等待中间发酵约30分钟。

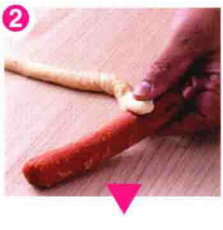


搓揉力道要均匀，才不会有的粗有的细。



粗细均匀，一头略尖。

2



将面团一头压住，固定在热狗上。

3



将面团顺着热狗卷起。

4



卷到底后收尾。

5



要烘烤时将收口朝下。

变化款

肉松卷

面团

A中种：高筋面粉700g、糖80g、全蛋液100g、湿酵母30g、水380g。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

C糖80g、盐12g、牛奶150g、水100g、高筋面粉200g、低筋面粉100g、黄油100g。

内馅

适量沙拉酱、适量肉松。

装饰

全蛋液、青葱、白芝麻。

烘烤时间

上火200℃、下火170℃，烤25分钟。



事前准备

中种：将全部材料拌匀（除了酵母），拌匀后再放入酵母搅拌成团，用塑料袋盖住，静置90分钟。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

内馅：材料拌匀后放冰箱冷藏，要用时取出，每个餐包大约包入15g。

搅拌材料

1 面团C中的糖、盐、牛奶、水（全放冰块100g），以及汤种、中种放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入面团C中的高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后，放入黄油慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1 搅拌好后不用分割，直接放烤盘上等待基本发酵约50分钟（烤盘可以先涂薄薄一层色拉油，使其烘烤后好脱模）。

2 将面团压平变成跟烤盘一样大，并用手指轻轻戳洞。



没有把空气用手掌排出，就会出现大孔洞。

3 等待最后发酵30～40分钟，面团要发酵到跟烤盘边缘一样高。

烘烤和装饰



烤箱以均温170℃预热约20分钟。将发酵好的面团表面刷全蛋液，并撒上青葱、白芝麻，用上火200℃、下火170℃，烘烤约25分钟。再将烘烤好的面团取出。



放在烤架上等冷却，桌上先垫烘焙纸，面团冷却后翻面，放在烘焙纸上。





表面涂上薄薄一层沙拉酱抹匀。



在面团一侧放上适量肉松。



烘焙纸旁放上擀面杖。



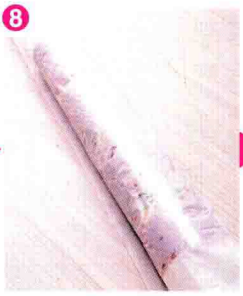


将面包跟纸一起卷起。



边拉边卷，一直卷到底。

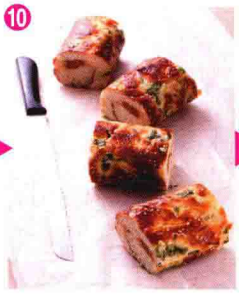




可贴上胶带固定20分钟。



等固定后即可把纸撕开。



将面包切块。



切面再蘸上薄薄沙拉酱。



再蘸上肉松，即可食用。



为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 餐包要烤到什么颜色最恰当？

A 烤到金黄色最适合，但烤温和时间要注意，因为1个餐包30～40g，越小的面包烤温越要偏高。通常用上火220℃、下火180℃，烘烤7分钟（仍会视每台烤箱火力而有差异）。小面包只要稍微多烤1分钟，就有可能烘烤过度，所以建议烤到约4分钟的时候就打开烤箱看上色状态，顺便将烤盘转向掉头，这样比较不会烤焦。



Q 灌内馅的时候要从哪个方向灌入？

A 将内馅灌入餐包时，建议从旁边灌入，这样较不会影响成品的美观，若是从上面灌入就会看到很清楚的孔洞。



Q 烘烤出来的餐包馅流出来了？

A 已经整形好的餐包，放到烤盘上等发酵时，烤盘千万不要抹油，因为餐包底部已经捏紧了，若再碰到油会没办法结合而裂开，馅就流出来了。这样会影响面包膨胀力，让面团不会往上膨胀，就变得扁扁的，餐包就不好吃。



Q 烘烤出来后餐包中间陷下去了？

A 餐包在包入馅料时，面团要留厚度，若是太薄会让餐包烤出来后中间很容易塌陷，因此压面团的时候要先将四周压平，面团中间一定要有厚度，否则，烘烤出来的餐包就很容易陷下去。除此之外，包好馅料后也要捏紧，但不能捏太久，否则馅会往上跑，使上面的面团越来越薄，中间的面团烤出来后就会陷下去。





Q 怎样才能有爆浆的感觉？

A 烘烤后要马上灌入馅料，而馅料的含油量要高，成分里一定要有黄油。灌的时候要灌室温黄油，要到有点儿软化的



状态再灌（能从花嘴挤出来的状态），这样吃起来才会有爆浆的感觉。

Q 面包卷的大小不一？

A 面包卷面团在整形时，面团粗细要一致、擀卷的力道要一样，否则，烤出来的面包会大小（厚薄）不一，这样比较薄的地方吃起来会较干、比较厚的地方反而还没烤熟，严重影响面包口感。

Q 肉松卷面团很容易收缩？压不到跟烤盘一样大？

A 肉松卷面团如果无法压到跟烤盘一样大，就代表基本发酵不足、膨胀力不够，这样便会压不开。基本发酵最少一定要等50分钟，发酵到1.5倍大的状态后，用手戳戳看有无回缩，若没有回缩就是发酵完成。



Q 烘烤出来的餐包为什么看起来塌塌的？

A 烤出来的餐包塌塌的，有可能是烤温过低、烤的时间太短、发酵过度、整形时收口没捏紧等因素，烤温和时间前面已经有提到，大约是用上火220℃、下火180℃，烘烤7分钟。第1次发酵大约等20分钟、第2次发酵等30分钟，最后发酵等35～40分，这样，基本上不会有发酵过度的问题。

除此之外，餐包在整形、搓圆时，要将底部捏紧收好，这样才能强化膨胀力，让发酵力更好。捏紧最多捏3次就好，而且停留在手上的时间越短越好，以免影响面团温度使面团越捏越不紧。



原味贝果

面团

A汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取50g备用。

B糖50g、盐14g、高筋面粉1000g、黄油30g、水400g、湿酵母26g、葡萄酵母液200g（制作方式见本书P.14）。

装饰

蛋白液。

烘烤时间

上火240℃、下火200℃，烤15分钟。

贝果是制作省时、保存方便的面包，将发酵好的面团捏成圆形后，放入热水里烫过后捞起，制作出来的面包就会非常Q弹有嚼劲。原味贝果面团可以变化出许多口味的贝果，可以包入蜂蜜馅、葡萄干，或是抹上奶油蘑菇，可依自己喜欢的口味来制作。

事前准备

烫面团：整形面团的时候煮一锅热水，先预热好，整形好后水就煮开了，可以马上烫面团。

搅拌材料

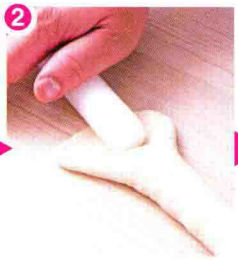
1 面团B中的糖、盐、高筋面粉放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入面团B中的奶油、水、葡萄酵母液以及汤种，慢速搅拌成团后，放入湿酵母慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到面筋扩展阶段。

发酵和分割滚圆



搅拌好后马上分割成每个面团150g。将面团整成圆形，盖上塑料袋放于室温，待约25分钟，发酵完成后，把空气排出并把面团搓成长条状，一边略尖。这时先预热烤箱，并且煮一锅热水。



用擀面杖将面团一端压扁。



绕卷成圆弧状，尾端和顶部要接在一起，而底部接缝要朝上，并将顶部和尾端捏紧。



先将一边收口。



再将另一边收口。



依序把各个面团整形后，再回头捏第1个整形好的面团接缝处，把每个面团的接缝处再捏一次，这样接口不会裂开。



把面团丢入开水里烫，底部先朝下烫3秒后，再翻面烫3秒，然后用捞水饺的网子将面团捞起，放铁架上稍微风干。

8 面团表面摸起来干干的，就可以刷上蛋白液，先从第1个面团刷到最后的面团，再从第1个开始刷（总共要刷涂2次）。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。不用等待最后发酵，将涂好蛋液的面团放入烤箱，上火240℃、下火200℃，烘烤约15分钟。

变化款

蜂蜜贝果

面团

A汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取50g备用

B糖50g、盐14g、高筋面粉1000g、黄油30g、水400g、湿酵母26g、葡萄籽油200g（制作方式见本书P.14）。

内馅

蜂蜜丁适量。

装饰

蛋白液。

烘烤时间

上火240℃、下火200℃，烤15分钟。



事前准备

烫面团：整形面团的时候煮一锅热水，先预热好，整形好后水就煮开了，可以马上烫面团。

蜂蜜丁：放冰箱冷藏，使用时直接取出不用回温。

搅拌材料

1 面团B中的糖、盐、高筋面粉放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入面团B中的黄油、水、葡萄酵母液以及汤种，慢速搅拌成团后，放入湿酵母慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到面筋扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1 搅拌好后马上分割成每个面团150g。

2 将面团整成圆形，盖上塑料袋并放于室温，等待发酵约25分钟。



发酵完成后，把面团擀平，包入蜂蜜丁馅料，再把空气排出并把面团搓成长条状，一边略尖。这时先预热烤箱，并且煮一锅热水备用。



先用擀面杖将一端压扁。



绕卷成圆弧状，尾端和顶部要接在一起，而底部接缝要朝上，并将顶部和尾端捏紧。



先将一边收口。



再将另一边收口。



依序把各个面团整形后，再回头捏第1个整形好的面团接缝处，把每个面团的接缝处再捏一次，这样接口不会裂开。



面团上再一一放上蜂蜜丁。



10 把面团丢入开水里烫，底部先朝下烫3秒后，再翻面烫3秒，然后用捞水饺的网子将面团捞起，放铁架上稍微风干。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。不用等待最后发酵，将涂好蛋液的面团放入烤箱，上火240℃、下火200℃，烘烤约15分钟。

变化款

综合水果干贝果

面团

A汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取50g备用。

B糖50g、盐14g、高筋面粉1000g、黄油30g、水400g、湿酵母26g、葡萄酵母液200g（制作方式见本书P.14）。

内馅

综合水果干1000g、蜂蜜50g、朗姆酒（或是橙酒、红酒）50g。

装饰

蛋白液。

烘烤时间

上火240℃、下火200℃，烤15分钟。



事前准备

烫面团：整形面团的时候煮一锅热水，先预热好，整形好后水就煮开了，可以马上烫面团。

综合水果干：水果干先泡热水10分钟，泡好后把水倒掉，再倒入蜂蜜、朗姆酒（或是橙酒、红酒），浸泡一个晚上，用塑料袋装好。使用时先用滤网滤过，留下水果干即可。

搅拌材料

1 面团B中的糖、盐、高筋面粉放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入面团B中的黄油、水、葡萄酵母液以及汤种，慢速搅拌成团后，放入湿酵母再慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到面筋扩展阶段。

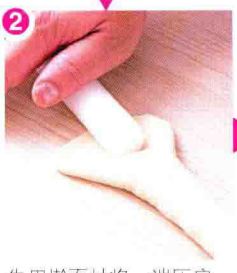
发酵和分割滚圆

1



搅拌好后马上分割成每个面团150g。将面团整成圆形，盖上塑料袋并放于室温，等待发酵约25分钟。发酵完成后，把面团擀平，包入馅料，再把空气排出并把面团搓成长条状，一边略尖。这时先预热烤箱，并且煮一锅热水。

2



先用擀面杖将一端压扁。

3



绕卷成圆弧状，尾端和顶部要接在一起，而底部接缝要朝上，并将顶部和尾端捏紧。

4



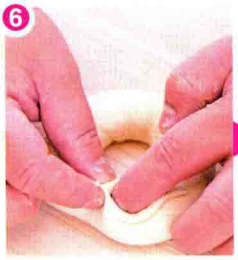
先将一边收口。

5



再将另一边收口。

6



依序把各个面团整形后，再回头捏第1个整形好的面团接缝处，把每个面团的接缝处再捏一次，这样接口不会裂开。

7



把面团丢入开水里烫，底部先朝下烫3秒后，再翻面烫3秒，然后用捞水饺的网子将面团捞起，放铁架上稍微风干。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。不用等待最后发酵，将涂好蛋液的面团放入烤箱，上火240℃、下火200℃，烘烤约15分钟。

变化款

奶油蘑菇贝果

面团

A汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取50g备用。

B糖50g、盐14g、高筋面粉1000g、黄油30g、水400g、湿酵母26g、葡萄酵母液200g（制作方式如本书P.14）。

内馅

奶油蘑菇酱（食品材料行有售）。

装饰

蛋白液、奶酪丝。

烘烤时间

上火240℃、下火200℃，烤15分钟。

事前准备

烫面团：整形面团的时候煮一锅热水，先预热好，整形好后水就煮开了，可以马上烫面团。

搅拌材料

1 面团B中的糖、盐、高筋面粉放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 材料都溶解后放入面团B中的黄油、水、葡萄酵母液以及汤种，慢速搅拌成团后，放入湿酵母再慢速搅拌溶解，即可开快速搅拌到面筋扩展阶段。



发酵和分割滚圆

1 搅拌好后马上分割成每个面团150g。

2 将面团整成圆形，盖上塑料袋并放于室温，等待发酵约25分钟。



发酵完成后，把空气排出并把面团搓成长条状，一边略尖。这时先预热烤箱，并且煮一锅热水。



先用擀面杖将一端压扁。



绕卷成圆弧状，尾端和顶部要接在一起，而底部接缝要朝上，并将顶部和尾端捏紧。



先将一边收口。



再将另一边收口。





依序把各个面团整形后，再回头捏第1个整形好的面团接缝处，把每个面团的接缝处再捏一次，这样接口不会裂开。



把面团丢入开水里烫，底部先朝下烫3秒后，再翻面烫3秒，然后用捞水饺的网子将面团捞起，放铁架上稍微风干。面团表面摸起来干干的，就可以刷上蛋白，从第1个面团刷到最后的面团，再从第1个开始刷（总共刷涂2次）。

烘烤和装饰

1 烤箱以均温170℃预热约20分钟。不用等待最后发酵，将刷好蛋液的面团放到烤箱，上火240℃、下火200℃，烘烤约15分钟。

2 将烘烤完后的贝果横切一半，上面放奶油蘑菇馅，并撒上奶酪丝。

3 放入烤箱以上火180℃、下火不开，烤7～8分钟至奶酪丝呈金黄色即可。

为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 贝果面团为什么不要搅拌到薄膜状态？

A 因为贝果吃起来的口感要扎实有嚼劲，所以不能搅拌太久，大约搅拌到第3阶段“面筋扩展”就可以了，若是搅拌到薄膜状态，吃起来就没有贝果的口感。搅拌的时候要用搅拌机的“桨状搅拌头”，不能搅拌到薄膜状态，只要面团的硬块不见、表面光滑即可，搅拌好后马上分割滚圆，然后盖上塑料袋静置30分钟。



▲搅拌到薄膜状态，吃起来就没有贝果的口感。

Q 贝果面团为什么要用水煮？要煮多久？



A 滚烫的热水能让面团瞬间撑开，烫过的面皮会比较Q，吃起来才会有嚼劲、口感会比较好。煮的时候要用大火来煮，大约煮6秒钟，第一面煮3秒、翻面再煮3秒，然后拿捞水饺那种网子捞起后，放旁边风干一下，面团表面已干燥就可以刷蛋白液了。

Q 面团表面为什么要涂刷蛋白？

A 因为贝果面团必须高温烘烤，若是刷蛋黄液、全蛋液会让面团焦黑，而且它也不需要蛋黄的香味，只是需要光泽度、亮度，因此必须刷上蛋白让表面光亮。刷蛋白的时候要从第一个面团刷到最后一个，然后再重头刷（总共刷2次），这样能让面团烘出来后表面更光亮好看。



Q 贝果烤到什么颜色最好？

A 烤到金黄色、略黄的感觉即可，通常用上火240℃、下火200℃，烘烤15分钟，大约10分钟就打开烤箱看上色状况，并将烤盘翻转，烤好后摸起来表皮硬硬的就是可以了。



Q 烘烤出来后侧面竟然裂开了？



A 侧面会裂开，大部分都是整形的动作没做好，通常用擀面杖擀时，一定要稍微大力把空气擀出，这样烘烤出炉的贝果口感才会Q，吃起来比较扎实。擀成长条形再绕成圆弧状时，侧边接口一定要捏紧收好，不然侧面就会裂开，特别是有包馅料的贝果，侧面裂开会让馅料流出，严重影响外形以及口感。

Q 如何搓出漂亮的棒状?

A 拿擀面杖擀面团的时候，要稍微用力搓出空气，两只手的力量要平均并由内往外搓，多搓几次没关系。搓成一端为尖头、一端为圆头，类似像惊叹号的形状，而尖头的部分要稍微用力搓，圆头的部分则要轻轻搓揉。整形的手法并非能马上熟练，需要多练习几次才能上手。



▲粗细不均。

Q 水煮后变得皱皱的?



▲烫太久造成表面皱皱的。

A 面团用水烫的时候烫太久了，面皮就会变皱皱的，烫面团的时候大约烫6秒钟，尽量不要超出太多时间。除此之外，烤温不够高也会让贝果面团的表面不硬，热胀冷缩之下皮就变皱了。

Q 面团很紧擀不开?

A 基本发酵发不够就会造成这个问题，基本发酵一定要发够30分钟（夏天大约20分钟），大约膨胀到1.5倍大才可以整形，整形完就可以烘烤。



▲基本发酵发足够，面团就容易擀开。



▲松弛不够就整形，烘烤后容易裂开。

Q 贝果吃起来软软的没有嚼劲?

A 在整形的时候接缝处一定要捏紧，若是没有捏紧，水煮时就会爆开。烘烤后也会爆开，吃起来口感就不扎实有嚼劲。烫面团的时候接缝处要朝下，若是没有朝下，那烘烤出来的贝果接口处也很容易裂开，这样口感就会软软的。

Q 吃不完的贝果应该如何保存?

A 贝果是制作省时、保存容易的面包，将吃不完的贝果放冷冻库，基本上1个月都不会坏掉。要吃的时候恢复至室温、喷一点儿水回烤，大约用上火180℃、下火150℃烤3分钟，若觉得还不够热再加长时间。取出来退冰时记得要回到常温再烤，没常温就回烤的话很容易烤出外热内冷的面包。



▲整形时接缝处没有捏紧，水煮时容易爆开。

Part 4

全麦、软欧、布里欧、法式面包……超经典的异国面包，你也能自己动手做做看！制作流程全图解，不失败秘诀大公开，只要照着做，香喷喷美味面包就能端上桌，让你做面包再也不怕失败，超有成就感哟！

好吃秘诀一目了然！

天天都想吃，百吃不腻的

异国吮指面包

Lesson 15

欧式面包上桌

软硬咸甜应有尽有



完全健康取向
搭配抹酱沙拉更美味

健康取向的全麦面包、大众口味的软欧面包、香浓的重奶油布里欧、酥脆迷人的法式面包……软硬咸甜应有尽有，今天你想吃哪一个？

事前准备、搅拌材料、发酵和分割滚圆、烘烤和装饰，制作方式通通大公开，轻松就能做出美味的异国面包！

※本书所列烘烤时间会依每个烤箱不同而有差异，仅供参考。

全麦面包

全麦面包的特色就是添加了全麦粉，成分比较营养、高纤，符合现代人的健康取向。因为要让面包散发出淡淡的麦香味，所以配方里通常会加入自制的葡萄酵母液，这样能让全麦面包的风味更好、更香也更美味。



洋葱全麦面包

面团

A全麦种：水250g、全麦面粉200g、高筋面粉200g、葡萄酵母液250g（制作方式见本书P.14）。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取150g备用。

C高筋面粉600g、糖100g、盐12g、黄油80g、水300g、湿酵母30g、洋葱丝100g、核桃150g。

装饰

奶酪粉少许。

烘烤时间

先喷蒸汽3秒后，上火230℃、下火190℃，烤12分钟。



事前准备

全麦种：将全麦种材料拌匀成面糊状，放室温发酵12小时。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出150g备用。

搅拌材料

1 面团C中的高筋面粉、糖、盐放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 放入面团C中的水（冰块200g、水100g），以及事先准备好的汤种、全麦种，慢速搅拌让冰块溶解并且成团。

3 放入黄油慢速搅拌，搅拌溶解后，放入湿酵母搅拌约1分钟，即可开快速搅拌到完全扩展阶段。最后放入洋葱丝、核桃，慢速搅拌均匀。

发酵和分割滚圆



等待基本发酵约30分钟后，分割成每个面团200g。将面团轻折成圆形，等待中间发酵约30分钟。将面团一端用手掌略微压扁。



将面团翻面。面团放置的方向，可以自己觉得比较顺手的方向即可。将面团的底部，往两侧压扁，并且与桌面完全密合。



由上端往下翻折。



边翻边压，直到最底部。



收边后略微整形。



轻拍面团整形成橄榄形，等待最后发酵30分钟。烤箱以均温170℃预热约20分钟。

烘烤和装饰



发酵完成后，在面团表面蘸上薄薄的一层奶酪粉，在面团中间斜割一刀。将面团放入烤箱，先喷蒸汽3秒后，以上火230℃、下火190℃，烘烤大约12分钟。

小贴士

奶酪粉先过筛，保留较粗的颗粒，烘烤后会比较美观，另外底部不要蘸裹以免烤焦。

变化款

地瓜全麦面包

面团

A全麦种：水250g、全麦面粉200g、高筋面粉200g、葡萄酵母液250g（制作方式见本书P.14）。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取150g备用。

C高筋面粉600g、糖100g、盐12g、黄油80g、水300g、湿酵母30g。

内馅

地瓜泥馅：地瓜泥100g、黄油30g。

装饰

黑芝麻40g、白芝麻60g。

烘烤时间

先喷蒸汽3秒后，上火200℃、下火170℃，烤25分钟。



事前准备

全麦种：将全麦种材料拌匀成面糊状，放室温发酵12小时。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出150g备用。

地瓜泥馅：将烤好的地瓜搅拌成泥状后，拌入黄油。

*也可以放入整条对半切的熟地瓜。

搅拌材料

1 面团C中的高筋面粉、糖、盐放入搅拌机里，慢速搅拌到材料均匀溶解。

2 放入面团C中的水（冰块200g、水100g），以及事先准备好的汤种、全麦种，慢速搅拌让冰块溶解并且成团。

3 放入黄油慢速搅拌，搅拌溶解后，放入湿酵母搅拌约1分钟，即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

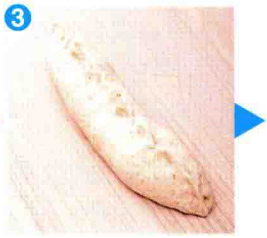
发酵和分割滚圆



等待基本发酵约30分钟后，分割成每个面团250g。将面团轻折成圆形，等待中间发酵约30分钟。发酵完成后，将面团轻拍稍微拉成长方形，并放上对切一半的地瓜。



先将面团上下两端固定，最后再固定中间部分。



最后将面团接缝处全部捏紧。



再将面团搓长。



将面团一端以剪刀剪开。



将另一端面团压在剪开的地方。



再将接缝处捏紧。



在面团表面上均匀剪数刀。将面团表面喷水，蘸上黑芝麻、白芝麻，等待最后发酵30分钟。

烘烤和装饰

1 烤箱以均温170℃预热约20分钟。将面团放入烤箱，先喷蒸汽3秒后，以上火200℃、下火170℃，烘烤约25分钟。

2 出炉后放凉再斜切，即可食用。

变化款

蔓越莓全麦面包

面团

A全麦种：水250g、全麦面粉200g、高筋面粉200g、葡萄酵母液250g（制作方式见本书P.14）。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取150g备用。

C高筋面粉600g、糖100g、盐12g、黄油80g、水300g、湿酵母30g。

内馅

蔓越莓馅：奶油奶酪500g、牛奶200g、糖粉150g、蔓越莓200g、柠檬汁20g。

装饰

高筋面粉少许。

烘烤时间

先喷蒸汽3秒后，上火220℃、下火190℃，烤16分钟。



事前准备

全麦种：将全麦种材料拌匀成面糊状，放室温发酵12小时。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出150g备用。

蔓越莓馅：将内馅材料全部拌匀即可。

搅拌材料

1 面团C中的高筋面粉、糖、盐放入搅拌机里，慢速搅拌到材料完全均匀溶解。

2 放入面团C中的水（冰块200g、水100g），以及事先准备好的汤种、全麦种，慢速搅拌让冰块溶解并且成团。

3 放入黄油慢速搅拌，搅拌溶解后，放入湿酵母搅拌约1分钟，即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆

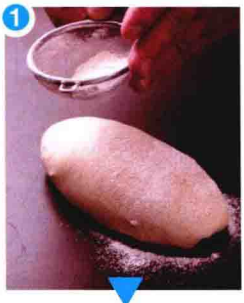
1 等待基本发酵约30分钟后，分割成每个面团200g。

2 将面团轻折成圆形，等待中间发酵约30分钟。

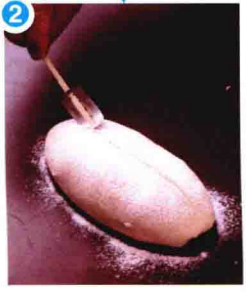
3 发酵完成后，将面团轻拍整形成圆形，并包入蔓越莓馅。

4 将面团上下接口收紧，搓成橄榄形后，等待最后发酵20分钟。

烘烤和装饰



发酵完成后，于面团表面撒上薄薄一层高筋面粉。



在面团中间斜割一刀，于切口再挤上蔓越莓馅。将面团放入烤箱，先喷蒸汽3秒后，上火220℃、下火190℃，烘烤约16分钟。

变化款

千层芋头全麦面包

面团

A全麦种：水250g、全麦面粉200g、高筋面粉200g、葡萄酵母液250g（制作方式见本书P.14）。

B汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取150g备用。

C高筋面粉600g、糖100g、盐12g、黄油80g、水300g、湿酵母30g。

馅料

芋头馅适量。

装饰

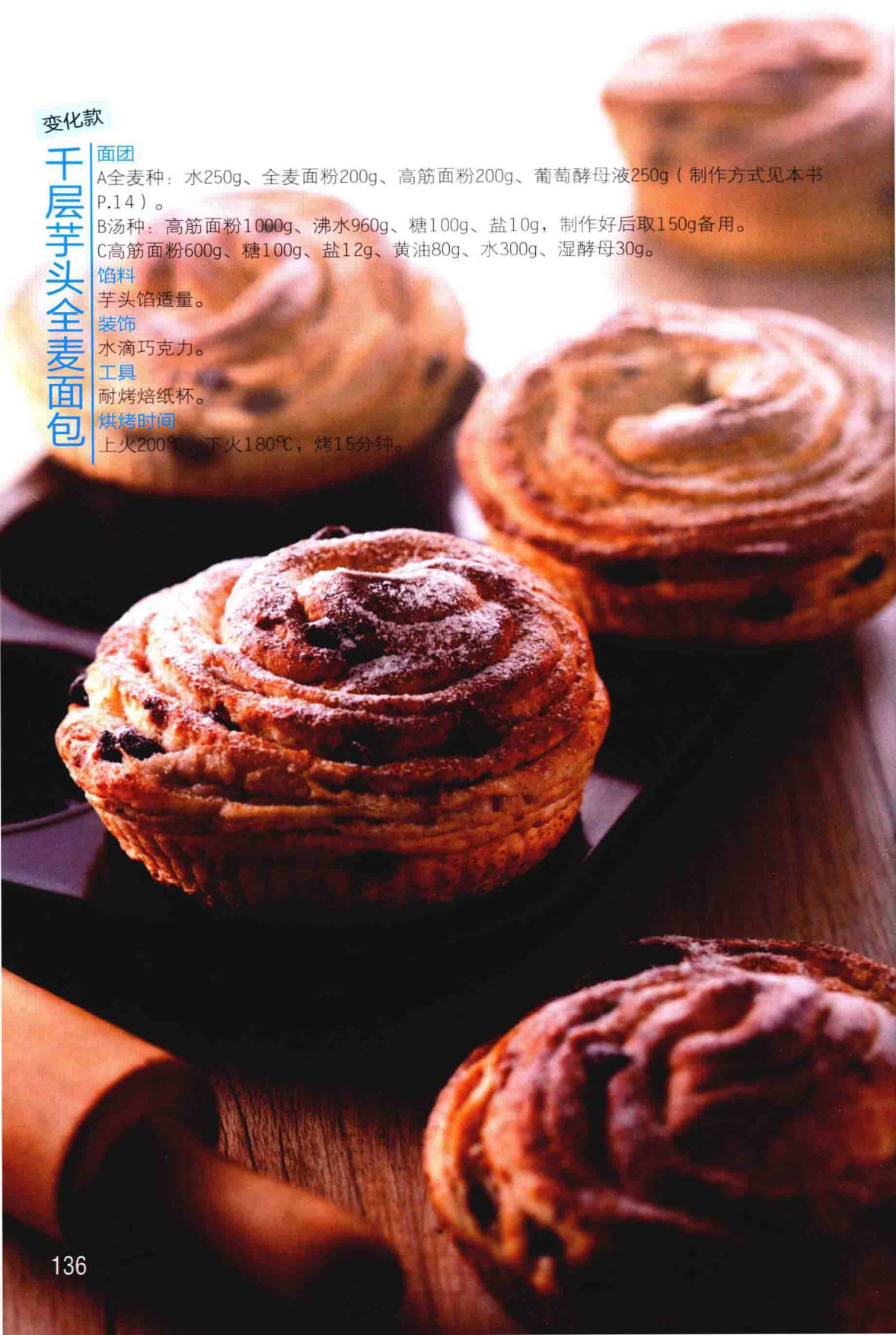
水滴巧克力。

工具

耐烤焙纸杯。

烘烤时间

上火200℃，下火180℃，烤15分钟。



事前准备

全麦种：将全麦种材料拌匀成面糊状，放室温发酵12小时。

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出150g备用。

搅拌材料

1 面团C中的高筋面粉、糖、盐放入搅拌机里，慢速搅拌到材料完全均匀溶解。

2 放入面团C中的水（冰块200g、水100g），以及事先准备好的汤种、全麦种，慢速搅拌让冰块溶解并且成团。

3 放入黄油慢速搅拌，搅拌溶解后，放入湿酵母搅拌约1分钟，即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

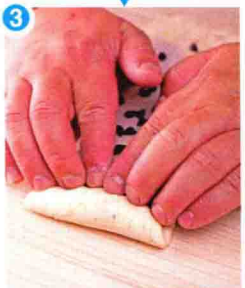
发酵和分割滚圆

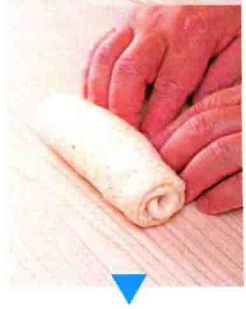


等待基本发酵约30分钟后，分割成每个面团180g。发酵完成后，拿去冰箱冷藏约15分钟，取出后将面团擀成长方形。再铺上芋头馅料。



抹左半部约2/3处，上方撒一些水滴巧克力。

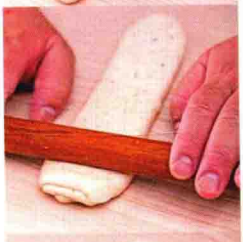




将面团由上往下卷折到底。

4

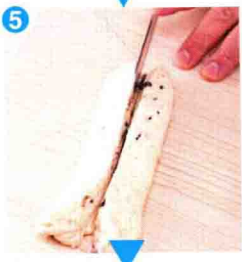






再次擀平。

5



用刀从中间切断。

6



将馅料朝上开始往内卷起。

7



将底部牢牢收入面团中。

8



压紧。

9



放入耐烤焙纸杯，等待最后发酵约25分钟。烤箱以均温170℃预热约20分钟。



层次不清楚。

烘烤和装饰

将面团放入烤箱，上火200℃、下火180℃，烘烤约15分钟。

为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 为什么要用全麦种？

A 因为全麦种事先经过12小时发酵了，添加在配方里可以更增添风味、散发全麦面团的香味，让面包吃起来口感松软。但是因为全麦种是室温发酵，建议室温维持在23～24℃，若是太高温会让全麦种酸掉，这样就不宜添加。



Q 不能全部用全麦面粉吗？

A 全麦面粉没有筋性，通常只是为了增加风味、少量辅助使用而已，虽然加的量越多面包会越香，但这样制作出来的面包口感会越干硬。建议要做全麦面包，比例以“高筋面粉7：全麦面粉3”最适合，这样才能让面包散发全麦香，又保有松软的口感。



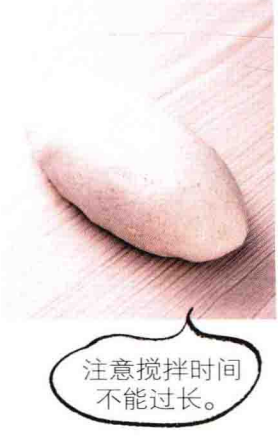
Q 挑选全麦面粉要特别注意什么？

A 要注意全麦面粉加的是小麦还是麸皮，真正100%全麦面粉是将整颗小麦（去除不能吃的麦穗皮），磨粉装袋冷藏。但是市面上有不法分子会将麸皮当全麦面粉来出售，那么要如何判断呢？全麦面粉闻起来会有淡淡的麦香味，因此如果闻起来的味道很浓就不要买，有可能是加了香料、香精。



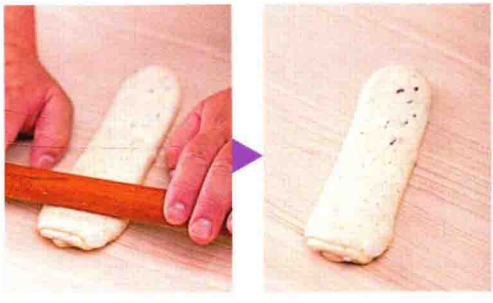
Q 全麦面团搅拌时要注意什么？

A 全麦面粉因为筋性不强，所以搅拌时间会比其他面团短，很容易不小心搅拌过头，这在搅拌的时候要特别注意。



Q 为什么千层造型要使用擀面杖?

A 通常在切割滚圆、折圆形状、整形时，建议用手会比较好，但在制作千层造型时，因为要让每个层次变均匀，这是用手无法呈现出来的。用手来整形，面团会有厚有薄，无法像擀面杖一样平均施力，因此特殊造型的话就会使用擀面杖来擀卷。



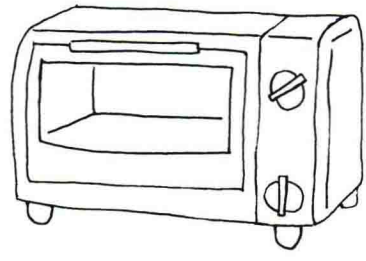
Q 面团搅拌温度太高了?

A 因为全麦种放在室温发酵，所以搅拌添加进去会影响面团温度，因此搅拌时加入的水一定要有一部分冰块，这样才可以降低面团的温度。若是面团温度太高，会影响发酵状况、膨胀力，连带影响到最后烘烤出的面包口感，一定要特别注意。



Q 全麦面包烤到什么颜色最适合?

A 烤到金黄色，上火220℃、下火190℃，烤12分钟左右，差不多烤到7分钟的时候可以打开烤箱看上色状况，顺便把烤盘掉头。但是全麦面团很容易吸水，因此要特别注意别烤过久，否则很容易老化，影响面包口感。



咖啡拿铁面包

面团

A汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取150g备用。

B高筋面粉1000g、糖100g、盐15g、水680g、黄油80g、湿酵母30g、咖啡粉30g。

馅料

奶酥馅：黄油560g、糖粉250g、全蛋液150g、奶粉560g、玉米粉90g、盐6g、水60g。

装饰

高筋面粉少许。

烘烤时间

上火230℃、下火190℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒，烘烤约10分钟。若无蒸汽烤箱，直接烘烤13分钟。

软欧面包

软欧面包因为含糖、含油量偏低，吃起来对身体比较没负担。它所呈现的口感是软Q、有弹性、包馅种类丰富，要包甜馅料或咸馅料都可以，变化度很高，目前市面上看到的面包，大部分属于软欧面包。

事前准备

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出150g备用。

奶酥馅：黄油、糖粉先快速打发到稍微变白色后，分次加入全蛋液慢速搅拌，接下来加入奶粉、玉米粉、盐，慢速搅拌匀后，加入水慢速搅拌均匀。放冰箱冷藏，要用时取出回到室温即可。

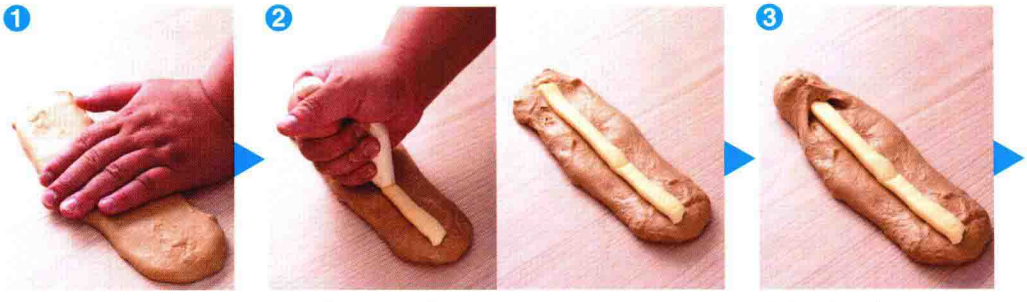
搅拌材料

1 面团B中的高筋面粉、糖、盐放入搅拌机里，慢速拌匀到材料都均匀溶解。

2 材料溶解后放入面团B中的水（水480g、冰块200g），以及事先准备好的汤种，慢速搅拌均匀后，放入黄油慢速搅拌到溶解。

3 放入湿酵母搅拌约1分钟，溶解后即可开快速搅拌到面筋扩展阶段，接下来放入咖啡粉慢速搅拌混合。

发酵和分割滚圆

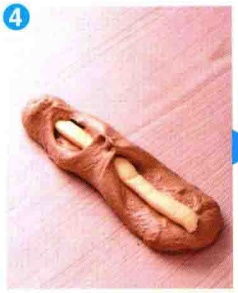


等待基本发酵约30分钟后，分割成每个面团200g。接下来将面团稍微折成椭圆形，等待中间发酵约30分钟。发酵完成后，把面团压扁呈长条形。

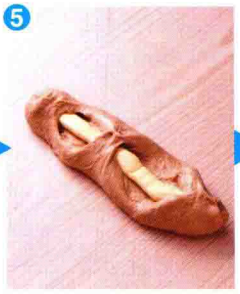
在中间挤入适量奶酥馅。

先将顶部捏合。

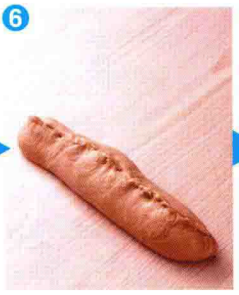




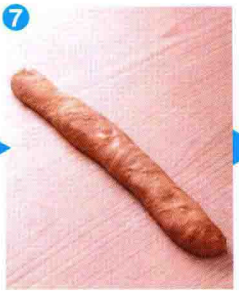
再将中间捏合。



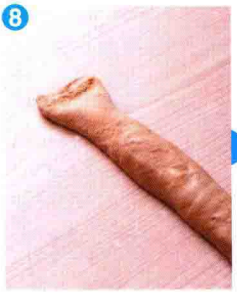
将底部面团捏合。



最后全部捏合。



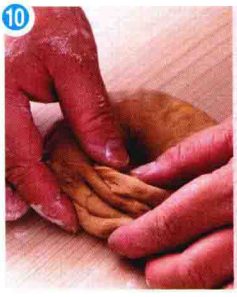
将捏合的面团均匀滚长。



其中一端压扁。



圈成圆形，压在另一端面团上。



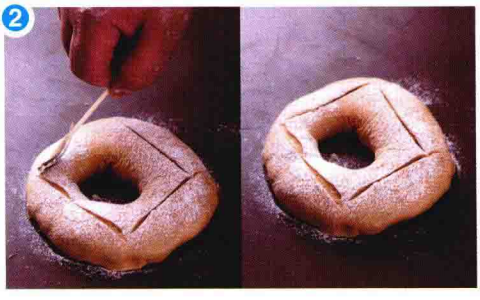


收口捏紧。等待最后发酵约20分钟。

烘烤和装饰



发酵好后，将面团表面撒上薄薄一层高筋面粉。



在表面以斜切轻轻割4刀，不要割太用力，否则内馅会爆出。将面团放入烤箱，烤箱以均温170℃预热约20分钟。上火230℃、下火190℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒，烘烤约10分钟。

樱桃巧克力面包

面团

A汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取150g备用。

B高筋面粉800g、低筋面粉200g、糖50g、盐12g、黑炭可可粉30g、水500g、黄油40g、湿酵母30g、葡萄酵母液200g（制作方式见本书P.14）。

内馅

樱桃馅：奶油奶酪500g、酒渍樱桃300g、麦芽糖100g、牛奶100g。

装饰

乳酪馅：奶油奶酪500g、牛奶150g、糖粉200g。

酥菠萝：黄油450g、砂糖450g、低筋面粉1000g。

2个酒渍樱桃，各切一半

烘烤时间

上火220℃、下火190℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒，烘烤约10分钟。

若无蒸汽烤箱，直接烘烤13分钟。



事前准备

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出150g备用。

樱桃馅：奶油奶酪恢复室温后，跟樱桃、麦芽糖、牛奶拌匀，可放冰箱冷藏，使用时需回到常温。

乳酪馅：全部材料搅拌拌匀，可放冰箱冷藏，使用时需回到常温。

搅拌材料

1 面团B中的高筋面粉、低筋面粉、糖、盐、黑炭可可粉放入搅拌机里，慢速拌匀到材料都均匀溶解。

2 材料溶解后放入面团B中的水（水300g、冰块200g）、葡萄酵母液，以及事先准备好的汤种，慢速搅拌均匀后，放入黄油慢速搅拌到全部溶解。

3 放入湿酵母搅拌约1分钟，溶解后即可开快速搅拌到面筋扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约40分钟后，分割成每个面团200g。

2 接下来将面团稍微折成长条形，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后，把面团压扁呈长条形，中间放入适量樱桃馅后，将左右接缝捏紧。

4 翻面让光滑面朝上，喷水后蘸上酥菠萝，并挤上一条乳酪馅，再放入切半个的酒渍樱桃，等待最后发酵30分钟。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。将面团放入烤箱，上火220℃、下火190℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒，烘烤约10分钟。

养生黑芝麻面包

面团

A汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

B高筋面粉900g、低筋面粉100g、黑芝麻粉80g、黑芝麻粒50g、糖40g、盐12g、水600g、黄油30g、湿酵母30g、葡萄酵母液100g（制作方式见本书P.14）。

内馅

芝麻馅：奶油奶酪500g、牛奶150g、糖粉150g、黑芝麻粉200g。

装饰

高筋面粉少许。

烘烤时间

上火230℃、下火190℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒，烘烤约8分钟。若无蒸汽烤箱，直接烘烤11分钟。

事前准备

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

芝麻馅：将牛奶、奶油奶酪慢速拌匀后，加入糖粉、黑芝麻粉继续拌匀，可放冰箱冷藏，使用时需回到常温。

搅拌材料

1 面团B中的高筋面粉、低筋面粉、黑芝麻粉、黑芝麻粒、糖、盐放入搅拌机里，慢速拌匀到材料都均匀溶解。

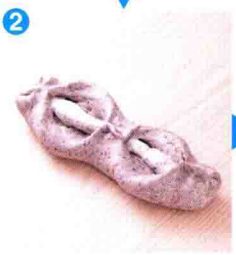
2 材料溶解后放入面团B中的水（水400g、冰块200g）、葡萄酵母液，以及事先准备好的汤种，慢速搅拌均匀后，放入黄油慢速搅拌到全部溶解。

3 放入湿酵母搅拌约1分钟，溶解后即可开快速搅拌到面筋扩展阶段。

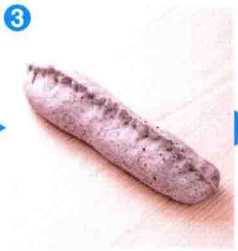
发酵和分割滚圆



等待基本发酵约40分钟后，分割成每个面团200g。接下来将面团稍微折成长条形，等待中间发酵约30分钟。发酵完成后，把面团压扁呈长条形，中间再挤入适量的芝麻馅。



先将上下以及中间接缝捏紧。



最后全部捏紧。



继续将面团搓成长条形。



然后弯卷成马蹄形状。



表面撒上高筋面粉少许，等待最后发酵30分钟。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。将面团放入烤箱，上火230℃、下火190℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒，烘烤约8分钟。

黑糖麻薯面包

面团

A汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

B高筋面粉1000g、黑糖180g、盐12g、炼乳100g、牛奶400g、水200g、黄油80g、湿酵母30g。

内馅

黑糖麻薯丁适量。

装饰

奶粉50g、糖粉50g。

烘烤时间

上火230℃、下火190℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒，烘烤约10分钟。若无蒸汽烤箱，直接烘烤13分钟。



事前准备

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

黑糖麻薯：准备适量黑糖麻薯，将其剪成小块丁状，变成黑糖麻薯丁。

装饰：将奶粉和糖粉混合即可。

搅拌材料

1 面团B中的高筋面粉、黑糖、盐放入搅拌机里，慢速拌匀到材料都均匀溶解。

2 材料溶解后放入面团B中的炼乳、牛奶、水（冰块200g），以及事先准备好的汤种，慢速搅拌均匀后，放入黄油慢速搅拌到溶解。

3 放入湿酵母搅拌约1分钟，溶解后即可开快速搅拌到面筋扩展阶段。

发酵和分割滚圆



等待基本发酵约40分钟后，分割成每个面团200g。接下来将面团稍微折成圆形，等待中间发酵约30分钟。发酵完成后把面团轻拍压扁，中间放入适量黑糖麻薯丁。



将面团由下往上盖到2/3处。



然后把上方往下盖和下面重叠。

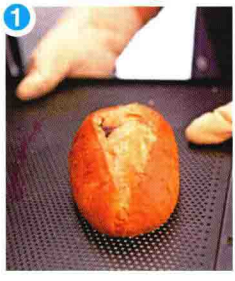


再上下对折。



将面团搓成椭圆形，等待最后发酵30分钟。烤箱以均温170℃预热约20分钟。

烘烤和装饰



发酵好后，将面团中间轻轻斜割一刀，放入烤箱。上火230℃、下火190℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒，烘烤约10分钟。



出炉后在表面撒上装饰就完成了。

酱烧XO面包

面团

A汤种：高筋面粉1000g、沸水960g、糖100g、盐10g，制作好后取100g备用。

B高筋面粉1000g、低筋面粉300g、糖60g、盐12g、水700g、黄油60g、湿酵母30g、红椒丁150g。

内馅

XO鸡肉馅：青葱200g、XO干贝酱50g、熏鸡肉80g、沙拉酱40g。

XO沙拉酱：XO酱50g、甜沙拉酱100g（全蛋1个、细砂糖200g、色拉油400g）。

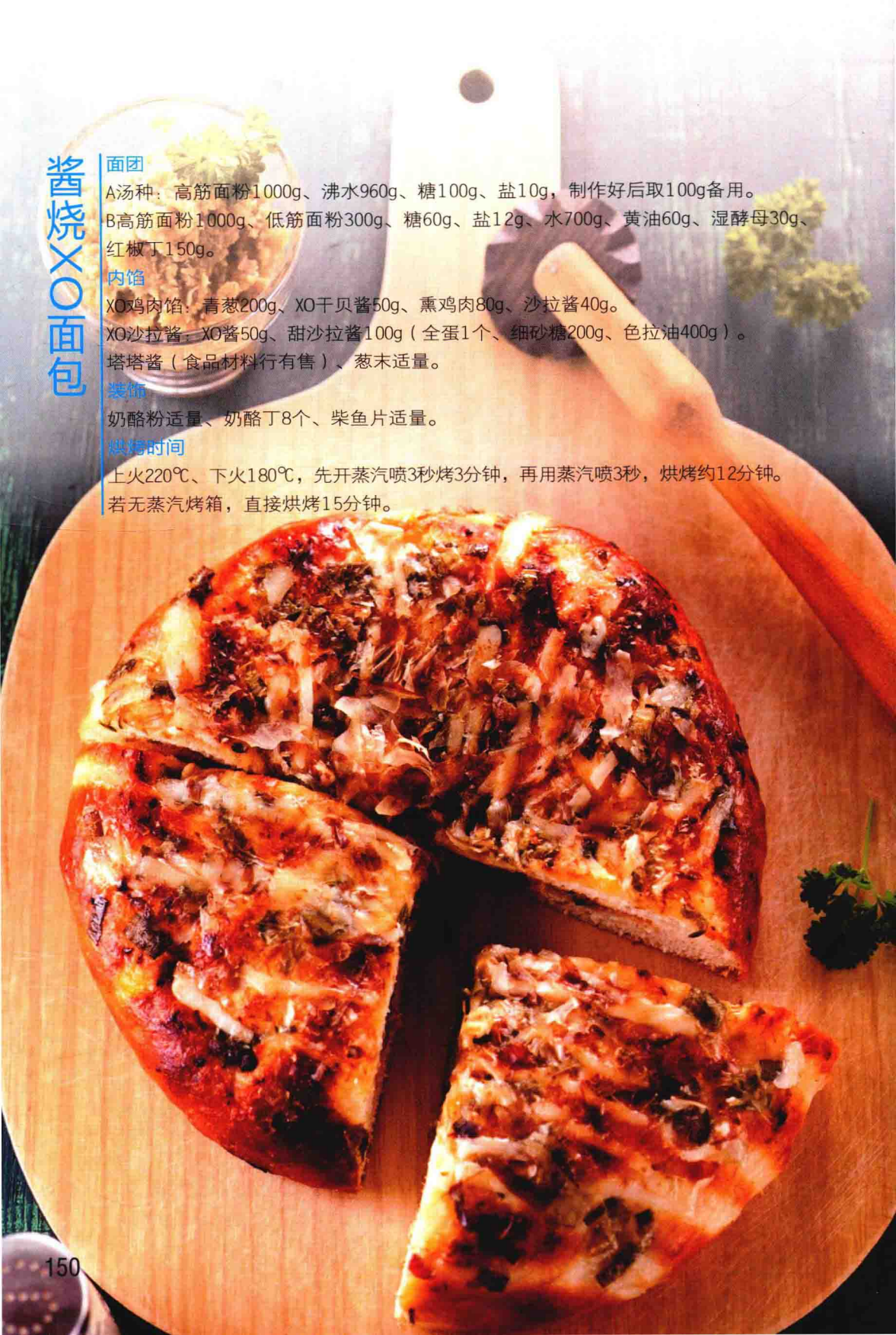
塔塔酱（食品材料行有售）、葱末适量。

装饰

奶酪粉适量、奶酪丁8个、柴鱼片适量。

烘烤时间

上火220℃、下火180℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒，烘烤约12分钟。若无蒸汽烤箱，直接烘烤15分钟。



事前准备

汤种：将汤种材料拌匀后，用慢速约30秒、中速约20秒搅拌成团，取出100g备用。

葱末：适量。

XO鸡肉馅：将材料拌匀（除沙拉酱），再和沙拉酱拌匀即可。

XO沙拉酱：将甜沙拉酱材料拌匀后，再加入XO酱拌均匀即可。

搅拌材料

1 面团B中的高筋面粉、低筋面粉、糖、盐放入搅拌机里，慢速拌匀到材料都均匀溶解。

2 材料溶解后放入面团B中的水（水500g、冰块200g），以及事先准备好的汤种，慢速搅拌均匀后，放入黄油慢速搅拌到溶解。

3 放入湿酵母搅拌约1分钟，溶解后即可开快速搅拌到面筋扩展阶段，接下来放入红椒丁慢速搅拌混合。

发酵和分割滚圆



等待基本发酵约40分钟后，分割成每个面团80g。接下来将面团稍微折成圆形，等待中间发酵约30分钟。发酵完成后把面团轻拍压扁，中间放入适量XO鸡肉馅。



铺馅的面团上面再盖另一个压扁的圆形面团，盖好后稍微压紧。



将葱与塔塔酱以2：1的比例拌匀，均匀抹在面团上，等待最后发酵20分钟。

烘烤和装饰



将面团放入蒸汽烤箱，上火220℃、下火180℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒烘烤约12分钟。出炉后趁热在面包上挤XO沙拉酱，以螺旋圆形方向挤，最后撒上柴鱼片。

为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 软欧面包要用擀面杖还是用手整形？

A 因为软欧面包的特性就是口感要软，建议尽量不要用擀面杖整形，因为擀面杖会让面团变得很紧、筋度太强，导致面团膨胀力不好，吃起来口感偏硬、老化快。所以制作时要用手来整形，这样才能保有面团的软Q度，空气包覆在面团里，吃起来才能呈现出软欧面包要呈现的口感。



Q 制作时为什么要用蒸汽烤箱？

A 因为蒸汽比较容易渗透到面团里，让面团膨胀力较好，这样吃起来会比较软Q，口感也符合大家的喜好，软欧面包、法式面包这类面团使用蒸汽烤箱最适合。烤烘的程序是先将面团放入烤箱喷3秒蒸汽再烤3分钟，接下来再继续喷3秒蒸汽后，直接烤到结束即可。

Q 烘烤出来馅爆开了？

A 如果包入的内馅放入奶油奶酪，建议用手（戴手套）拌匀即可，不要用机器搅拌到打发状态。因为用机器搅拌很容易打发，打发代表里面有空气，这样在烘烤时馅容易爆开，里面包的馅容易流出来，会影响卖相与口感。



Q 软欧面包要烤到什么状态最好？



A 烤到金黄色即可，平均上火230℃、下火190℃，烘烤时间12分钟左右，差不多约7分钟时要打开看下上色状态，顺便将烤盘掉头。若烤温太低，会造成颜色太白不易上色。

Q 为什么烤出来的软欧面包缩水了？

A 造成面包缩水，大部分是发酵过度、烤温不够所导致。软欧面包面团基本发酵的判断，约膨胀到1.5倍大就可以了，时间不宜过长，否则烘烤出来的面包侧边会塌陷、缩水，吃起来会比较黏牙、口感偏干，不会有软Q的感觉。

除此之外，因为软欧面包的含油、含糖量较少，因此烤的时候温度一定要稍高，若是烤温不够会让上色很慢，这样烤出来的面包就容易干硬。

Q 配方里为什么加入葡萄酵母液？

A 有些面包的配方会加入葡萄酵母液，是为了衬托出风味、活化酵母，这样可以让面包更Q软好吃，也符合软欧面包的特性，因此没有太多调味的软欧面包，就会添加适量的葡萄酵母液来增加风味。但是在养葡萄酵母液的时候要记得放在阴凉处，而且室温不宜太高，若放在太高温的地方会很容易发霉，要特别注意！



原味布里欧

面团

A隔夜中种：高筋面粉700g、炼乳50g、蛋黄150g、牛奶250g、水50g、葡萄酵母液250g（制作方式如本书P.14）。

B糖170g、盐12g、水200g、高筋面粉200g、低筋面粉100g、黄油200g、湿酵母22g。

装饰

杏仁片、蛋黄液。

肉桂糖：砂糖30g、肉桂粉5g。

烘烤时间

上火190℃、下火170℃、烤18分钟。

布里欧

布里欧归类于法式奶油面包，特色是含糖、含油量较高，吃起来绵密、松软，像蛋糕般的口感，色香味都非常迷人。原味的布里欧面团，包入不同的馅料就可以变化出不同的口感，喜欢吃甜食的你绝对不能错过。

事前准备

隔夜中种：使用搅拌机的浆状搅拌头，慢速搅拌隔夜中种材料，搅拌到手摸起来无硬块即可。接下来用比面团大2倍的塑料袋装（塑料袋内可先喷少量的油），将面团用力压平，厚度约手掌厚度。塑料袋要预留空间让面团发酵，开口往下压，放入冰箱冷藏平放静置12小时。

肉桂糖：将砂糖、肉桂粉混合摇匀即可使用。

搅拌材料

1 面团B中的糖、盐、水（100g冰块、100g水），以及隔夜中种放入搅拌机里（隔夜中种可以切成拳头大小来丢入），慢速拌匀到材料都均匀溶解。

2 材料溶解后放入面团B中的高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后放入黄油慢速搅拌到溶解。

3 放入湿酵母搅拌约1分钟，溶解后即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆

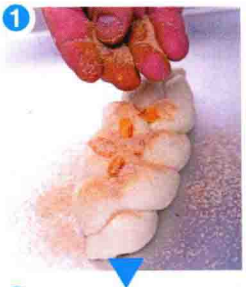
1 等待基本发酵约20分钟后，分割成1个面团30g，3个为1组。

2 接下来将面团滚圆，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后，用擀面杖擀扁，由上往下卷成长条形。

4 开始以辫子整形方式（如本书P.58），编完后放到烤盘上，等待最后发酵约25分钟。

烘烤和装饰



将最后发酵完成的面团刷上蛋黄液，并撒上杏仁片、肉桂糖。



放入烤箱，上火190℃、下火170℃，烘烤大约18分钟。

变化款

霜降奶油布里欧

面团

A隔夜中种：高筋面粉700g、炼乳50g、蛋黄150g、牛奶250g、水50g、葡萄酵母液250g（制作方式如本书P.14）。

B糖170g、盐12g、水200g、高筋面粉200g、低筋面粉100g、黄油200g、湿酵母22g。

内馅

奶露馅：黄油176g、白巧克力酱216g、糖粉50g、奶粉140g、淡奶油240g、奶精粉200g。

装饰

糖粉。

烘烤时间

上火180℃、下火170℃，烤13分钟。



事前准备

隔夜中种：使用搅拌机的桨状搅拌头，慢速搅拌隔夜中种材料，搅拌到手摸起来无硬块即可。接下来用比面团大2倍的塑料袋装（塑料袋内可先喷少量的油），将面团用力压平，厚度约手掌厚度。塑料袋要预留空间让面团发酵，开口往下压，放入冰箱冷藏平放静置12小时。

奶露馅：将黄油、白巧克力酱、糖粉先快速打发，打到全白之后放入奶粉、淡奶油慢速拌匀后，再放入奶精粉拌匀，最后快速搅拌打发到全白（全程都使用搅拌机的球形搅拌头）。

搅拌材料

1 面团B中的糖、盐、水（100g冰块、100g水），以及隔夜中种放入搅拌机里（隔夜中种可以切成拳头大小来丢入），慢速拌匀到材料都均匀溶解。

2 材料溶解后放入面团B中的高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后放入黄油慢速搅拌到溶解。

3 放入湿酵母搅拌约1分钟，溶解后即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约30分钟后，分割成每个面团80g。

2 接下来将面团折成圆形，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后，用擀面杖擀扁，由上往下卷成长条形后，放到烤盘上等待最后发酵约25分钟。

烘烤和装饰

1 烤箱以均温170℃预热约20分钟。将最后发酵完成的面团放入烤箱，以上火180℃、下火170℃，烘烤约13分钟。

2 出炉后拿出来，等冷却从旁边切开但不切断，将奶露馅挤上去并盖起来，面包上撒一些糖粉作装饰。

变化款

柚香布里欧

面团

A隔夜中种：高筋面粉700g、炼乳50g、蛋黄150g、牛奶250g、水50g、葡萄酵母液250g（制作方式如本书P.14）。

B糖170g、盐12g、水200g、高筋面粉200g、低筋面粉100g、黄油200g、湿酵母22g。

内馅

柚香奶酪馅：奶油奶酪500g、柚子丝200g、糖粉150g、牛奶150g。

装饰

杏仁皮：蛋白100g、杏仁粉100g、糖粉100g。

工具

耐烘焙纸杯。

烘烤时间

上火180℃、下火170℃，烤13分钟。



事前准备

隔夜中种：使用搅拌机的桨状搅拌头，慢速搅拌隔夜中种材料，搅拌到手摸起来无硬块即可。接下来用比面团大2倍的塑料袋装（塑料袋内可先喷少量的油），将面团用力压平，厚度约手掌厚度。塑料袋要预留空间让面团发酵，开口往下压，放入冰箱冷藏平放静置12小时。

柚香奶酪馅：将所有材料拌匀即可。

杏仁皮：将所有材料拌匀即可。

搅拌材料

1 面团B中的糖、盐、水（100g冰块、100g水），以及隔夜中种放入搅拌机里（隔夜中种可以切成拳头大小），慢速拌匀到材料都均匀溶解。

2 材料溶解后放入面团B中的高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后放入黄油慢速搅拌到溶解。

3 放入湿酵母搅拌约1分钟，溶解后即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约30分钟后，分割成每个面团70g。

2 将面团折成圆形，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后用擀面杖擀扁，包入柚香奶酪馅料，每个面团约包入30g馅料。

4 放入耐烘焙纸杯里，等待最后发酵约20分钟。

烘烤和装饰



发酵好后挤上一层薄薄的杏仁皮做装饰。烤箱以均温170℃预热约20分钟。



然后撒上一层糖粉。将面团放入烤箱，以上火180℃、下火170℃，烘烤约13分钟。

变化款

奶酪海鲜布里欧

面团

A隔夜中种：高筋见面粉700g、炼乳50g、蛋黄150g、牛奶250g、水50g、葡萄酵母液250g（制作方式见本书P.14）。

B糖170g、盐12g、水200g、高筋面粉200g、低筋面粉100g、黄油200g、湿酵母22g。

内馅

奶酪丝、奶酪海鲜酱（烘焙材料行有售）。

装饰

凤梨片、香菜。

工具

耐烘焙纸杯。

烘烤时间

上火180℃、下火170℃，烤13分钟。



事前准备

隔夜中种：使用搅拌机的桨状搅拌头，慢速搅拌隔夜中种材料，搅拌到手摸起来无硬块即可。接下来用比面团大2倍的塑料袋装（塑料袋内可先喷少量的油），将面团用力压平，厚度约手掌厚度。塑料袋要预留空间让面团发酵，开口往下压，放入冰箱冷藏平放静置12小时。

搅拌材料

1 面团B中的糖、盐、水（100g冰块、100g水），以及隔夜中种放入搅拌机里（隔夜中种可以切成拳头大小来丢入），慢速拌匀到材料都均匀溶解。

2 材料溶解后放入面团B中的高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后放入黄油慢速搅拌到溶解。

3 放入湿酵母搅拌约1分钟，溶解后即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约30分钟后，分割成每个面团60g。

2 将面团折成圆形，等待中间发酵约30分钟。

3 发酵完成后用擀面杖擀扁，包入适量馅料、奶酪丝。再以凤梨、香菜做装饰。

4 放入耐烤培纸杯里，等待最后发酵约20分钟。

烘烤和装饰

烤箱以均温170℃预热约20分钟。将最后发酵完成的面团放入烤箱，上火180℃、下火170℃，烘烤约13分钟。

变化款

苹果奶酪布里欧

面团

A隔夜中种：高筋面粉700g、炼乳50g、蛋黄150g、牛奶250g、水50g、葡萄酵母液250g（制作方式如本书P.14）。

B糖170g、盐12g、水200g、高筋面粉200g、低筋面粉100g、黄油200g、湿酵母22g。

内馅

苹果丁：1个苹果、糖水（开水200g、糖100g）。

奶酪：奶油奶酪500g、牛奶200g、糖粉200g，全部材料拌匀即可。

装饰

酥菠萝：无盐黄油450g、砂糖450g、低筋面粉1000g。

糖粉适量。

工具

船形纸杯。

烘烤时间

上火180℃、下火170℃，烤13分钟。



事前准备

隔夜中种：使用搅拌机的桨状搅拌头，慢速搅拌隔夜中种材料，搅拌到手摸起来无硬块即可。接下来用比面团大2倍的塑料袋装（袋内可先喷少量的油），将面团压平，厚度约手掌厚度。塑料袋要预留空间让面团发酵，开口往下压，放入冰箱冷藏平放静置12小时。

苹果丁：先将糖水材料混合，然后将苹果削皮、切块后，放入糖水里泡约2小时，这样苹果比较不会黑掉。

奶酪：将所有材料拌匀即可。

酥菠萝：将黄油、糖拌匀后，倒入低筋面粉（过筛）拌匀，放冰箱冷藏，要用时再取出。

搅拌材料

1. 面团B中的糖、盐、水以及隔夜中种放入搅拌机里，慢速拌匀到材料都均匀溶解。
2. 材料溶解后放入面团B中的高筋面粉、低筋面粉，慢速搅拌成团后放入黄油慢速搅拌到溶解。
3. 放入湿酵母搅拌约1分钟，溶解后即可开快速搅拌到完全扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1. 等待基本发酵约30分钟后，分割成每个面团40g。
2. 将面团滚圆，等待中间发酵约30分钟。
3. 发酵完成后将面团压扁，并拉成长椭圆形，中间挤上适量奶酪馅，并放上苹果丁。
4. 将铺上馅料的面团上方，再盖上一个长椭圆形面团，稍微压一下。
5. 将面团表面喷水后蘸上酥菠萝，放到纸杯里，等最后发酵20分钟。

烘烤和装饰

1. 将发酵好的面团放入烤箱，以上火180℃、下火170℃，烘烤约13分钟。
2. 出炉后撒上一些糖粉做装饰。



为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 布里欧面团搅拌后粘手？

A 布里欧面包的成分里，含油、含糖量较高，因此搅拌后的面团本来就会比较粘手。整形的时候建议桌上、手上都撒适量的手粉（高筋面粉），这样会比较好操作。

Q 布里欧面包为什么烤出来回缩了？

A 这是“发酵过度”所导致，因为含油、含糖量较多的面团，发酵速度很快，如果让面团膨胀太大再去烤，那烘烤出来的面包会扁掉、吃起来没有弹性。特别是最后发酵的时候，如果布里欧面团已经膨胀到0.5或是1倍大，那就是可以送烤了。

Q 布里欧吃起来干干的、没有弹性？

A 造成布里欧面包口感不佳的原因，主要是“温度太高”和“发酵过度”。只要面团表面摸起来有一点儿温温的，就是温度已经太高，会导致面团膨胀力不足、油脂渗出，出炉的面包吃起来会很干。

布里欧面团在制作时要低温发酵，制作室温建议为25℃左右，而搅拌好、发酵好的面团，也建议维持温度在25℃左右，若是到27～28℃，会让面团出油，影响后面发酵状况。此外，发酵过度也会使面团老化速度加快，影响布里欧的口感，因此，面团膨胀到0.5～1倍大就可以送烤了。

Q 面团很粘手，整形时需要特别注意什么？

A 布里欧的形状以圆形居多，整形时大部分会以擀面杖来取代双手，使用塑胶擀面杖会比较不黏，擀面团时可以稍微大力，这样较容易把空气排出、强化面团筋性，烤起来就不会垮垮的，这也是让布里欧吃起来绵密、松软，像蛋糕口感的小秘诀之一喔！

Q 布里欧要烤到什么颜色最好？

A 大约烤到呈现金黄色，平均用上火180℃、下火170℃，烤13～15分钟，但时间温度仍会依每台烤箱不同而有差异，大约10分钟就打开烤箱看上色状态并掉头，视情况调整温度。掉头的时候要注意，不要敲到烤盘，如果敲到面包就会扁掉。

Q 为什么要用隔夜中种来制作？

A 含油、含糖量较高的面团，搅拌的时间会比一般面团久，因此很容易导致面团温度过高。使用隔夜中种来制作是因为事先已冷藏12小时，加入搅拌可以降低面团温度、缩短搅拌时间，而且隔夜中种还可以让面包的口感比较绵密，非常适合搭配布里欧面包。

Q 面团中为什么加入蛋黄？

A 因为蛋黄油脂高而且有乳化作用，放入适量可以让面团更柔软、吃起来比较香，配方里加入蛋黄可以让面包吃起来绵密、松软，所以蛋黄是增加布里欧口感的秘密武器之一。通常面粉1000g放入150～200g蛋黄，不可以放过量，否则会有反效果，放太多会让面包口感变硬变干。



法式面包

面团

A老面：法国粉1000g、水1000g、干酵母1g、麦芽精3g，制作好后取300g备用。

B法国粉1000g、水750g、麦芽精3g、干酵母5g、盐20g。

装饰

明太子酱：明太子100g、塔塔酱200g、柠檬汁30g。

烘烤时间

上火250℃、下火200℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，继续用蒸汽喷3秒，最后烘烤约22分钟。

若无蒸汽烤箱，直接烘烤25分钟。

法式面包

法式面包的材料非常简单，但是因为不含油脂、糖等辅助发酵物，所以需要经过长时间发酵，这也是它吃起来可以这么酥脆、散发淡淡麦香味的原因。但是在制作时建议使用蒸汽烤箱，若是用一般家用烤箱来制作，就比较无法呈现出酥脆的口感。

事前准备

老面：将全部材料放在大容器里拌匀，拌匀后用保鲜膜盖住放室温4小时，再放入冰箱冷藏12小时，要用时取300g使用。

法国粉：如果买不到，可以用高筋面粉700g、低筋面粉300g混合使用。

明太子酱：将所有材料拌匀后放冰箱冷藏备用，要使用时回温即可。

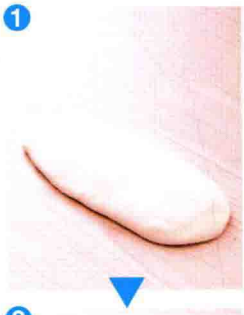
搅拌材料

1 将面团B中的法国粉、水（水500g、冰块250g）、麦芽精放入搅拌机里，慢速拌匀到材料都均匀溶解后，将干酵母撒在面团上，盖上塑料袋静置20分钟。

2 放入老面，用慢速搅拌约2分钟，再用中速搅拌到面团表面光滑。

3 继续用慢速搅拌，并慢慢撒入盐，接下来用快速搅拌约1分钟，搅拌到面筋扩展阶段。

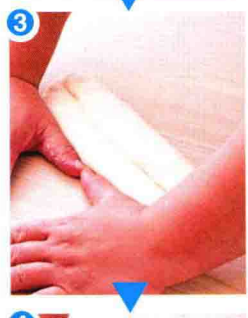
发酵和分割滚圆



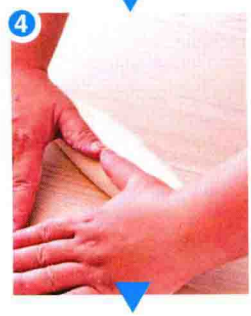
1 等待基本发酵约40分钟后翻面，继续发酵50分钟后，分割成每个面团300g。接下来将面团稍微折成椭圆形，等待发酵约35分钟。准备好发酵完成的面团，略微压扁。



2 先将面团的一侧往1/2处折。



3 再将两拇指排在面团未折的一侧。



4 利用拇指的力量，将面团推匀。



直到与面团另一侧完全密合。



将面团放在桌面上来回滚动。



搓成长条的技巧：一开始将双掌覆盖在面团中心点滚动。



一边滚动，一边调整手掌的力道。



待面团慢慢变长，要调整双手的位置，也要跟着慢慢往两边移动。



直到滚成所需长度即可。



完成，等待最后发酵35分钟，烤箱以均温170℃预热约20分钟。

烘烤和装饰



发酵完成后，在面团上斜切约5刀。将面团放入蒸汽烤箱，上火250℃、下火200℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒，继续烘烤约22分钟。出炉后若想要更增添风味，可以在法式面包上挤明太子酱。

变化款

青酱法式面包

面团

A老面：法国粉1000g、水1000g、干酵母1g、麦芽精3g，制作好后取300g备用。

B法国粉1000g、水750g、麦芽精3g、干酵母5g、盐20g、青酱150g。

馅料

奶酪丁、玉米卡士达馅料（玉米卡士达酱、洋葱丁、蘑菇片、黑胡椒）。

烘烤时间

上火190℃、下火170℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，继续用蒸汽喷3秒，最后烘烤约32分钟。

若无蒸汽烤箱，直接烘烤35分钟。



事前准备

老面：将全部材料放在大容器里拌匀，拌匀后用保鲜膜盖住放室温4小时，再放入冰箱冷藏12小时，要用时取300g出来使用。

法国粉：如果买不到，可以用高筋面粉700g、低筋面粉300g混合使用。

玉米卡士达馅料：将所有材料拌匀后放冰箱冷藏备用，要使用时回温即可。

搅拌材料

1. 将面团B中的法国粉、水（水500g、冰块250g）、麦芽精放入搅拌机里，慢速拌匀到材料都均匀溶解后，将干酵母撒在面团上，盖上塑料袋静置20分钟。
2. 放入老面，用慢速搅拌约2分钟，再用中速搅拌到面团表面光滑。
3. 继续用慢速搅拌，并慢慢撒入盐，接下来用快速搅拌约1分钟，搅拌到面筋扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1. 等待基本发酵约40分钟后翻面，继续发酵50分钟后，分割成1个面团1000g。
2. 接下来将面团稍微折成椭圆形，等待发酵约40分钟。
3. 发酵完成后，把面团轻拍折成长方形，上面挤4条玉米卡士达馅料、奶酪丁适量。
4. 面团由上往下卷起后绕成圆形，可先把顶部剪开并拨开，让尾端接粘过来。
5. 将面团放在烤盘上，等待最后发酵35分钟。

烘烤和装饰

1. 烤箱以均温170℃预热约20分钟。将面团放入蒸汽烤箱，上火190℃、下火170℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒后，继续烘烤约32钟。
2. 出炉后等冷却，切成适当小块即可食用。

变化款

奶油蘑菇法式面包

面团

A老面：法国粉1000g、水1000g、干酵母1g、麦芽精3g，制作好后取300g备用。

B法国粉1000g、水750g、麦芽精3g、干酵母5g、盐20g。

馅料

奶油蘑菇馅：奶油蘑菇酱、玉米粒适量、奶酪丁适量、熏鸡肉丁适量。

烘烤时间

上火240℃、下火200℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，继续用蒸汽喷3秒，最后烘烤约17分钟。

若无蒸汽烤箱，直接烘烤20分钟。



事前准备

老面：将全部材料放在大容器里拌匀，拌匀后用保鲜膜盖住放室温4小时，再放入冰箱冷藏12小时，要用时取300g出来使用。

法国粉：如果买不到，可以用高筋面粉700g、低筋面粉300g混合使用。

奶油蘑菇馅：将所有材料拌匀即可。

搅拌材料

1. 将面团B中的法国粉、水（水500g、冰块250g）、麦芽精放入搅拌机里，慢速拌匀到材料都均匀溶解后，将干酵母撒在面团上，盖上塑料袋静置20分钟。
2. 放入老面，用慢速搅拌约2分钟，再用中速搅拌到面团表面光滑。
3. 继续用慢速搅拌，并慢慢撒入盐，接下来用快速搅拌约1分钟，搅拌到面筋扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1. 等待基本发酵约40分钟后翻面，继续发酵50分钟后，分割成每个面团150g。
2. 接下来将面团稍微折成椭圆形，等待发酵约40分钟。
3. 发酵完成后，把面团轻拍折成圆形，等待中间发酵约30分钟。
4. 将面团轻拍后上下折起，轻压中间将其拍平，挖取适量奶油蘑菇馅放上去。
5. 将面团上下捏紧，并稍微滚成长棍形。
6. 烤盘上放入帆布，折成凹槽状，各凹槽放入法式面包面团，等待最后发酵25分钟。

烘烤和装饰

1. 发酵完成后，将面团底部朝上，撒上高筋面粉少许，拿切纹刀割开中间接缝处。
2. 将面团放入蒸汽烤箱，上火240℃、下火200℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒后，继续烘烤约17分钟。

变化款

培根麦穗法式面包

面团

A老面：法国粉1000g、水1000g、干酵母1g、麦芽精3g，制作好后取300g备用。

B法国粉1000g、水750g、麦芽精3g、干酵母5g、盐20g。

馅料

培根数片、蜂蜜芥末酱适量。

烘烤时间

上火240℃、下火190℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，继续用蒸汽喷3秒，最后烘烤约15分钟。

若无蒸汽烤箱，直接烘烤18分钟。



事前准备

老面：将全部材料放在大容器里拌匀，拌匀后用保鲜膜盖住放室温4小时，再放入冰箱冷藏12小时，要用时取300g出来使用。

法国粉：如果买不到，可以用高筋面粉700g、低筋面粉300g混合使用。

培根：1个面团约包入2片培根。

搅拌材料

1 将面团B中的法国粉、水（水500g、冰块250g）、麦芽精放入搅拌机里，慢速拌匀到材料都均匀溶解后，将干酵母撒在面团上，盖上塑料袋静置20分钟。

2 放入老面，用慢速搅拌约2分钟，再用中速搅拌到面团表面光滑。

3 继续用慢速搅拌，并慢慢撒入盐，接下来用快速搅拌约1分钟，搅拌到面筋扩展阶段。

发酵和分割滚圆

1 等待基本发酵约40分钟后翻面，继续发酵50分钟后，分割成每个面团150g。

2 接下来将面团稍微折成椭圆形，等待发酵约30分钟。

3 发酵完成后，把面团轻拍压扁，上下都抹上薄薄的蜂蜜芥末酱，抹酱的地方放入培根片。

4 将面团上下折起，再对折慢慢滚成长棍形。

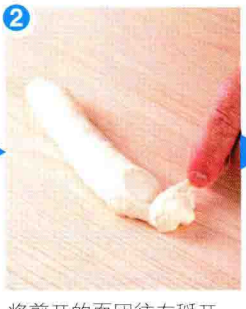


5 烤盘上放入帆布，折成凹槽状，各凹槽放入法式面包面团，等待最后发酵30分钟（烤箱以均温170℃预热约20分钟）。

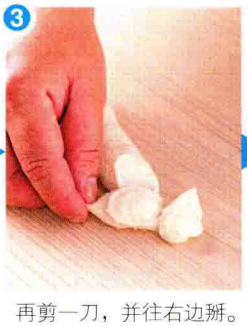
烘烤和装饰



发酵完成后，在面团顶端先剪一刀。



将剪开的面团往左掰开。



再剪一刀，并往右边掰。



如此依序剪完，把面团切口朝左右交叉。将面团放入蒸汽烤箱，上火240℃、下火190℃，先开蒸汽喷3秒烤3分钟，再用蒸汽喷3秒后，继续烘烤约15分钟。

为什么会失败？疑难杂症大破解

Q 面团要搅拌到什么状态才行？

A 贝果、软欧面包、法式面包这类面团，通常搅拌到面团不粘盆、摸起来没有硬块就可以了，不需搅拌到扩展完成的地步，大约搅拌到第3阶段“面筋扩展”就可以了。搅拌过久的法式面包面团，吃起来麦香味比较不重，会影响口感。



面团搅拌到可以出现薄膜，就表示搅拌过久。

Q 法式面包一定要用蒸汽烤箱烤吗？

A 若是用一般烤箱来烘烤，烤出来的法式面包面团膨胀力不够，吃起来口感就不酥脆，感觉像在吃油条，所以建议要用蒸汽烤箱，让蒸汽使面团膨胀、体积变大。使用蒸汽烤箱来烤，通常是先设定喷蒸汽3秒后烤3分钟，再喷蒸汽3秒后烤3分钟，最后烤17分钟（总共烤20分钟），这时可打开烤箱将面团掉头，然后上火、下火都关掉，放在里面闷3分钟，这样能让法式面包吃起来更酥脆。



Q 一定要用法国粉才能制作吗？

A 高筋面粉的筋度太高，会影响面团的膨胀力，这样制作出来的法式面包筋度太强、口感太韧，吃起来就会不酥脆也比较不香。市售的法国粉指的是专门做法式面包的专用粉，富含的蛋白质比较低（蛋白质是面筋的主要来源），能降低法式面包的筋度。

如果买不到法国粉，可以将高筋面粉700g混合低筋面粉300g来使用，这样能降低蛋白质的含量。不过烤出来的面包口感还是会和使用法国粉有差，所以建议最好以法国粉来制作会比较符合法式面包的口感。



Q 烤好的面包为什么不酥脆，反而软软的？

A 法式面包的特色是水分高、酵母量少，目的就是要让它慢慢发酵，保有面粉的麦香与酥脆口感，若是温度太高会缩短发酵时间、影响膨胀力，制作出的法式面包吃起来就会软软的不酥脆。通常制作室温建议27℃左右，而搅拌好的面团约15℃，第1次发酵好的面团约18℃，翻面后再等待发酵到约20℃，分割后将面团搓成椭圆形，再松弛30分钟，最后整形成长棍形。整形好的面团等35～40分钟后就可以送烤了。

Q 为什么分割后不能滚圆，而要折叠？

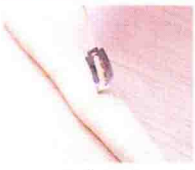
A 因为用滚圆的方式会让面筋太紧，吃起来面包就容易软，而不会呈现酥脆口感。所以分割面团后要折成圆形，整形时再折成长条状后再滚成长棍状。折成长条



状的时候，长度大约是成品的1/3，若长度太短的话，滚成长棍状就必须搓好几次（法式面包在整形时不能搓太久，建议一次就搓到位）。

Q 为什么需要在面团上切纹路?





▲刀子要斜拿，让切口呈现斜向。

A 因为法式面包的延展性并不好，受热膨胀时若是没有在面团表面切上纹路、分散力道，会让烘烤后的面包裂开。切纹路的时候，刀子要斜拿，基本上第1刀斜切下去后，要在1/3的地方再划第2刀，以此类推，这样能让切口与面团呈斜向，也比较美观。

Q 整形时要注意什么?

A 滚成长棍形时，要将面团先前后滚动，再将双手移往两端滚动。滚动时手掌会拱起轻靠在面团上，以指腹的力量来回滚动。切记不能滚动太多次，否则面团表皮会皱掉，变得凹凸不平。



Q 撕开面包后发现孔洞不均匀?

A 通常是排气、整形的手法没做好才会有这个问题，法式面包面团需经过2次排气，第1次是分割好折成椭圆形时，这时要稍微轻拍将大空气拍出，第2次是翻面再折时，要把气泡拍均匀。轻拍排气时，力道要拿捏得很好、要均匀拍出，否则烘烤后撕开面包，就会发现孔洞不均匀，最完美的孔洞差不多是大小2.2cm，而且分布状况均匀，这样烤出来的法式面包最香。





Q 为什么要铺上帆布等待最后发酵?

A 帆布可以将面团顶住，使它发酵的时候力道往上，而不是向左右两旁扩张，让面团的支撑力好、力道平均，这样烘烤出来的法式面包口感会比较酥脆。

Q 盐为什么要等到最后才加入?

A 盐会让面团产生筋性，筋性越强越会影响面团的膨胀力，所以把盐放在最后加入可以延缓筋性形成，这也是法式面包具有酥脆口感的原因。



Q 为什么发酵时间较长?

A 制作法式面包的材料很简单，只有面粉、水、酵母、盐、麦芽精，能辅助发酵的副原料很少，因此必须利用长时间的发酵让法式面包散发出面粉的麦香、酥脆口感，通常每个发酵间隔差不多平均要等待40分钟，因此制作时要特别有耐心。

附录

保存和加热篇

刚出炉的面包一定最好吃，若是当天吃不完，放室温可保鲜1~2天，若怕坏掉而要放冰箱时，建议放冷冻保存，要吃时再喷水回烤。如果是放冷藏室会让面包干掉，就会影响回烤后的口感。

常温保存

经过调理、有包馅的面包，建议当天食用完毕，若真的当天吃不完，一定要减少面包与空气接触，若是放在阴凉处，最好用塑料袋封起，大约可放1天。至于法式面包这类无馅料的欧式面包，要用牛皮纸袋装好放常温保存，大约可放2天。但是法式面包千万不能用塑料袋封起保存，否则会让面包越来越软，失去酥脆口感。

冷冻保存

将面包放凉后装入塑料袋或用保鲜膜封起，放入冷冻保存的话，因为水分迅速凝结不会散掉，所以要食用的时候只要取出回温，喷水回烤就能保有面包的口感。

回烤加热

将面包从冷冻库取出，必须先回到常温后，在面包表面喷点儿水再回烤，回烤时建议使用烤箱，这样比较能恢复面包的口感。通常50g以上、比较大型的面包，回烤时要切开（50g以下的面包则不用），回烤的温度以上火约140℃、下火约100℃，烤3分钟左右，出炉后趁热吃口感会比较好。