12年专注家庭制作，39万人信赖她

爱和自由 著
GREAT BREAD
SINCE 2006

回家做面包

“一次讲清家庭制作的精髓，是我写这本书的初心。”

面包指南 5 讲 一次吃透基础 / 面包门诊 87 问 一次理清疑难 / 配方精讲 192 道 一次学通门道



北京科学技术出版社

爱和自由 著

GREAT BREAD

SINCE 2006

回家做面包



北京科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

回家做面包/爱和自由著. —北京:北京科学技术出版社，2019.1（2019.5重印）
ISBN 978-7-5304-9725-8

Ⅰ. ①回… Ⅱ. ①爱… Ⅲ. ①面包－制作 Ⅳ. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第124629号

回家做面包

作　　者：爱和自由
责任印制：吕　越
出 版 人：曾庆宇
社　　址：北京西直门南大街16号
电话传真：0086-10-66135495（总编室）
0086-10-66161952（发行部传真）
电子信箱：bjkj@bjkjpress.com
经　　销：新华书店
开　　本：720mm × 1000mm 1/16
版　　次：2019年1月第1版
ISBN 978-7-5304-9725-8/T·993

责任编辑：张晓燕
图文制作：调儿工作室
出版发行：北京科学技术出版社
邮政编码：100035
0086-10-66113227（发行部）

网　　址：www.bkydw.cn
印　　刷：北京宝隆世纪印刷有限公司
印　　张：20
印　　次：2019年5月第2次印刷

定价：59.00元

京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

CONTENTS
目 录



PART 1 基础指南 …… 1

7 种必备工具和 10 种必备原料 …… 2
3 种和面流程 …… 3
制作面包的 4 种方法 …… 5
务必要搞清楚的 3 大换算方法 …… 8
辫子面包的 8 种编法 …… 12

PART 2 甜面包和调理面包 …… 15

奶油小餐包 …… 16
奶酪面包 …… 17
菠萝包 …… 18
豆沙面包 …… 20
奶酥面包 …… 21
软心巧克力面包 …… 22
奶酪杏仁小方砖 …… 23
阿尔卑斯面包 …… 24
咖啡核桃奶酪包 …… 26
花式红薯包 …… 27
卡仕达面包 …… 28
奶油卷 …… 29
红芸豆面包 …… 30
葡萄干面包 …… 31
苹果卷 …… 32
肉桂葡萄卷 …… 33
椰蓉扭纹包 …… 34
紫薯条 …… 35
奶酪核果包 …… 36
椰蓉葡萄卷 …… 38
五环南瓜包 …… 40
葡萄干辫子包 …… 42
奶酪辫子包 …… 43
焦糖葡萄干辫子包 …… 44
奶香辫子包 …… 45
心相印面包 …… 46
小蜗牛面包 …… 48
热狗面包 …… 49
小猪面包 …… 50
熊猫面包 …… 51
巧克力狮子包 …… 52
瓢虫面包 …… 53
汉堡包 …… 54
肉松面包 …… 56
蒜香面包 …… 57
青蛙可乐饼堡 …… 58
咖喱鸡肉包 …… 60
香葱肉松卷 …… 62
火腿玉米面包 …… 63
培根洋葱面包 …… 64
香葱热狗包 …… 65
杂蔬香肠包 …… 66
热狗卷 …… 67
杂蔬米奇包 …… 68
火腿奶酪面包 …… 70

PART 3 吐司面包 …… 71

英式吐司 …… 72
无糖吐司 …… 73
奶酪吐司 …… 74
牛奶吐司 …… 76
咖啡吐司 …… 77
红糖吐司 …… 78
奶茶吐司 …… 79
香浓可可吐司 …… 80
燕麦吐司 …… 81
全麦吐司 …… 82
黑麦吐司 …… 84
胚芽吐司 …… 85
胡萝卜吐司 …… 86
七谷吐司 …… 87
皇后吐司 …… 88
南瓜小吐司 …… 89
葡萄干吐司 …… 90
枫糖核桃吐司 …… 91
蔓越莓吐司 …… 92
黑芝麻红豆吐司 …… 93
香菇培根吐司 …… 94
香蕉核桃吐司 …… 96

南瓜蔓越莓吐司 ····· 97
橙香南瓜吐司 ····· 98
核果吐司 ····· 99
蜂蜜橙香吐司 ····· 100
培根奶酪吐司 ····· 101
可可大理石吐司 ····· 102
抹茶栗子吐司 ····· 104
咖啡巧克力吐司 ····· 106
双色扭纹吐司 ····· 108
墨鱼螺纹吐司 ····· 109
酥皮栗子吐司 ····· 110
酥皮巧克力吐司 ····· 112

PART 4 软欧包 ····· 113

番茄奶酪包 ····· 114
焦糖核桃包 ····· 115
核桃奶酪包 ····· 116
蔓越莓奶酪包 ····· 117
七谷全麦芋头包 ····· 118
巧克力蔓越莓面包 ····· 120
养生枸杞包 ····· 122
咖啡奶酪包 ····· 124
墨鱼培根奶酪包 ····· 125
巧克力奶酪包 ····· 126
芒果奶酪包 ····· 127
全麦紫薯包 ····· 128
红酒无花果面包 ····· 130
香蕉巧克力面包 ····· 132
香橙巧克力面包 ····· 134
抹茶红豆包 ····· 135
洋葱金枪鱼面包 ····· 136
桂圆核桃包 ····· 138
胡萝卜葡萄干面包 ····· 140
全麦奶酪包 ····· 141
黑麦蓝莓包 ····· 142
红茶香橙包 ····· 144
红茶蔓越莓面包 ····· 146
黑麦香橙包 ····· 148
香橙奶酪包 ····· 150
栗子奶酪包 ····· 152
南瓜奶酪包 ····· 154
盐面包 ····· 155
南瓜蔓越莓面包 ····· 156
糯米核桃包 ····· 158
黑芝麻核桃包 ····· 160
小太阳 ····· 161
迷你脆肠 ····· 162

PART 5 起酥面包 ····· 163

起酥面包制作要点 ····· 164
金砖面团制作过程 ····· 165
金砖面包 ····· 166
肉桂核桃吐司 ····· 167
丹麦吐司 ····· 168
辣松小吐司 ····· 169
蔓越莓金砖 ····· 170
红豆金砖 ····· 172
香橙可可金砖 ····· 173
可可丹麦面包 ····· 174
焦糖榛子丹麦包 ····· 175
酥皮黑芝麻面包 ····· 176
抹茶红豆丹麦吐司 ····· 178
肉桂葡萄丹麦吐司 ····· 180
可可大理石金砖 ····· 182
香橙巧克力双色金砖 ····· 184
可可榛子金砖 ····· 186
酥皮奶酪面包 ····· 187
丹麦面团制作过程 1 ····· 188
丹麦面团制作过程 2（十字裹油） ····· 189
芒果丹麦面包 ····· 190
香蕉丹麦面包 ····· 191
香杏丹麦面包 ····· 192
熊爪丹麦面包 ····· 193
黑樱桃丹麦面包 ····· 194
红豆丹麦面包 ····· 195
火腿奶酪丹麦面包 ····· 196
培根丹麦面包 ····· 197
热狗丹麦面包 ····· 198
香肠丹麦面包 ····· 199
蔓越莓杏仁丹麦面包 ····· 200
苹果丹麦面包 ····· 201
丹麦杏仁酥 ····· 202
焦糖栗子丹麦面包 ····· 203
丹麦墨西哥面包 ····· 204
丹麦菠萝包 ····· 205
可颂面团制作过程 1（3 次三折） ····· 206
可颂面团制作过程 2（2 次四折） ····· 207
可颂面团制作过程 3（2 次裹油） ····· 208
28 层可颂 ····· 209
17 层可颂 ····· 209
香肠可颂 ····· 210
杏仁可颂 ····· 210
巧克力可颂 ····· 211
杏仁巧克力可颂 ····· 212
抹茶红豆可颂 ····· 213
黑芝麻可颂 ····· 214

蔓越莓可颂 ····· 216
培根奶酪可颂 ····· 218
豹纹巧克力可颂 ····· 220
螺纹可颂 ····· 222
砂糖豆豆可颂 ····· 224
培根奶酪豆豆可颂 ····· 224

PART 6 传统欧包 ····· 225

折叠面团的方法 ····· 226
转移面团的方法 ····· 226
制造蒸汽的方法 ····· 226
法国老面制作过程 ····· 227
葡萄干种天然酵母 ····· 228
桂圆干种天然酵母 ····· 230
黑麦酵种天然酵母 ····· 231
法棍 ····· 233
天然酵母法棍 ····· 236
液种法棍 ····· 237
全麦橙皮短棍 ····· 238
洋葱短棍 ····· 239
芝麻麦穗包 ····· 240
金枪鱼奶酪包 ····· 241
培根法国面包 ····· 242
奶酪法国面包 ····· 243
洛斯迪克 ····· 244
培根叶形面包 ····· 245
葡萄干核桃乡村面包 ····· 246
柚香乡村面包 ····· 247
蜜芋头乡村面包 ····· 248
维也纳面包 ····· 249
咕咕霍夫 ····· 250
咸咕咕霍夫 ····· 251
布里欧修 ····· 252
奶酪香菜布里欧 ····· 254
香橙布里欧 ····· 255
巧克力布里欧 ····· 256
意大利面包棒 ····· 257
多谷物面包 ····· 258
夏巴塔 ····· 260
佛卡恰 ····· 261
潘妮托尼 ····· 262
德国碱面包 ····· 264
黑麦葡萄干面包 ····· 266
哈拉 ····· 267
黑麦果仁包 ····· 268
贝果 ····· 270
黑芝麻无花果贝果 ····· 272
培根奶酪贝果 ····· 273
香橙蔓越莓贝果 ····· 274

PART 7 面包馅料和装饰 ·· 275

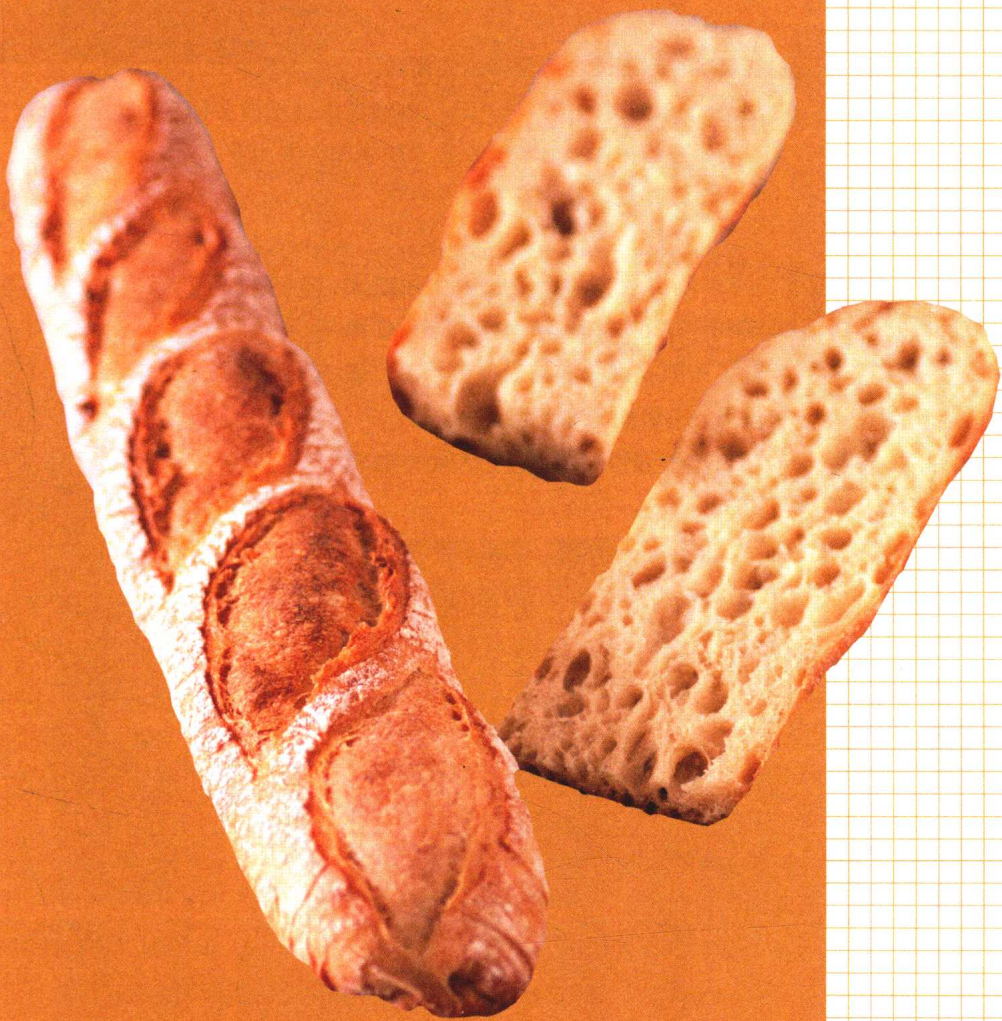
墨西哥酱 ····· 276
卡仕达奶油 ····· 277
菠萝酥皮 ····· 278
香酥粒 ····· 278
马卡龙糊 ····· 279
糖煮芋头 ····· 279
糖渍无花果 ····· 279
红酒无花果 ····· 280
焦糖浆 ····· 280
奶酪馅 ····· 280
焦糖榛子 ····· 281
焦糖核桃 ····· 281
椰蓉馅 ····· 282
奶油杏仁馅 ····· 282
奶酥馅 ····· 282
南瓜馅 ····· 283
苹果馅 ····· 283
紫薯馅 ····· 284
红薯馅 ····· 284
泡果干的方法 ····· 284

PART 8 面包门诊 87 问 ···· 285



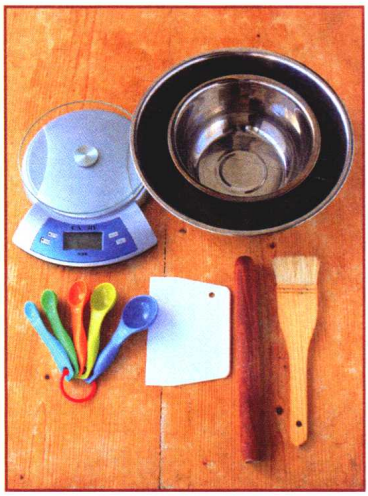
Part 1

面包基础



7种必备工具和10种必备原料

◆必备工具



烤箱：建议选用容量 20 升以上、内部至少有 3 层烤位的。

厨房秤：建议选用精确到 1 克或 0.1 克的电子秤。不建议选用弹簧秤，因为其精确度较低。

和面盆：不锈钢、搪瓷、塑料等材质的皆可，揉好的面团可以直接放在其中进行发酵。

量匙：用来称量用量较少的原料，如酵母、盐等。

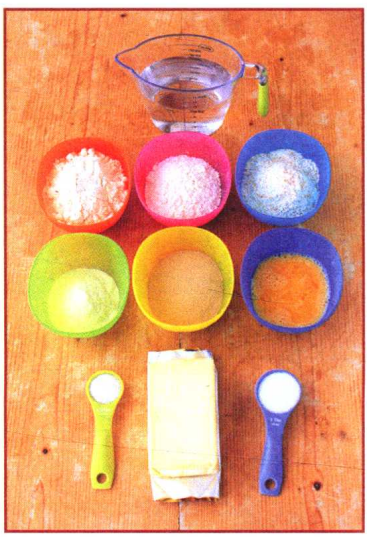
刮板：用来刮案板上的面团和分割面团，塑料或不锈钢材质的皆可。

擀面杖：用于面包整形。另有带浮雕凸点的排气擀面杖，可根据需要选用。

毛刷：用于在面团表面刷蛋液以及扫去面团表面多余的面粉。

以上是做面包所需的最基本的工具，再加上一双巧手，你就可以做出很多种面包了。初学阶段不需要将工具准备得很齐全，可随着自己对做面包的兴趣不断增加慢慢添置。

◆必备原料



面包粉：蛋白质含量高，与水混合后在和面过程中会生成面筋。面筋网能包住面团发酵时产生的气体，从而在烘焙时使面团膨胀。也可用作防粘手粉。不同品牌的面包粉在吸水率、蛋白质含量和延展性上会有差异，可根据需要选用。

低筋面粉：蛋白质含量较低，用于调整面团筋度以及制作馅料等，用量根据所用面包粉的情况而定。

全麦面粉：用整粒小麦研磨而成，营养丰富。因其所含的麦麸会破坏面筋结构，一般不单独使用，用量以不超过面粉总量的 40% 为宜。

奶粉：为面团增色增香，但用量过多会抑制发酵。

即发干酵母：发酵能力强，是目前最常用的一种酵母。用量一般为面粉用量的 1% ～2%，使用过多易造成发酵过度，会影响面包的风味和组织。

蛋液：可增强面团弹性，改善面包的组织和味道，还可用于装饰面包表面。

盐：增添咸味，使面筋网结构更加稳定，控制发酵，抑制杂菌繁殖。

黄油：软化面团，增大面包体积，增加风味，改善面包组织，延缓老化，但添加过多会抑制面筋生成和面团发酵。一般使用无盐黄油。制作起酥面包时，裹入油要选用起酥面包专用的片状黄油。

细砂糖：增添甜味，改善色泽，促进发酵，软化面团，有助于面团保湿，但添加过多会抑制发酵。

水：一般使用室温下的凉开水，根据实际需要有时可选用冰水。

3 种和面流程

手工和面流程

1. 将干性原料(面粉、酵母、糖、盐、奶粉等) 称重后放在一起。

2. 混合均匀，在中间开窝。

3. 加入湿性原料 (蛋、牛奶、水等)。

4. 用手将所有原料混合均匀。

5. 不断搓揉。

6. 面团中开始生成面筋，表面粗糙。

7. 一只手提起面团一端，摔向案板。

8. 另一只手伸到面团另一端，折叠面团。

9. 摔打面团的那只手顺势换到侧面，提起面团，这时面团转了 90°，继续摔打面团。

10. 搓揉与摔打相结合，至面团表面光滑。

11. 取一块面团检视，可拉出比较厚的膜。

12. 加入软化的黄油。

13. 搓揉面团。

14. 摔打面团。

15. 至面团表面光滑、细腻。

16. 取一块面团检视，可拉出半透明的薄膜，面团达到扩展阶段。

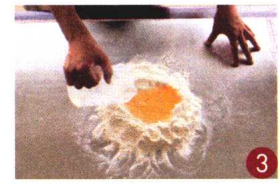
17. 继续摔打面团，取一块面团检视，可拉出更薄且不易破的膜，这时面团即达到完全阶段。

小提示

1. 对所使用的面粉不够了解或按新的配方操作时，水不要一次加完，留少量用于调整，以免因液体过多而造成面团过黏。
2. 原料刚混合均匀时，面团比较黏，此时不要轻易加面粉，面团中生成面筋后就不会过于湿黏了。
3. 黄油要软化后再使用。若黄油过硬，可以捏几下，用手的温度来软化黄油。
4. 一般在生成面筋后再加黄油，过早添加会影响面筋的生成。





















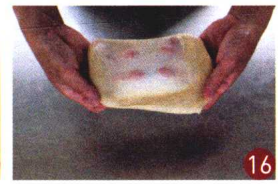














面包机和面流程

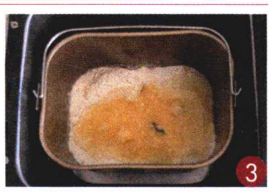
1. 将干性原料称重后放入面包桶。
2. 将干性原料混合均匀。
3. 加入湿性原料，选择“和面”功能，设定时间，启动面包机。
4. 至面团表面光滑。
5. 取一块面团检视，可拉出比较厚的膜。
6. 加入软化的黄油，选择“和面”功能，设定时间，启动面包机。
7. 至面团表面光滑、细腻。
8. 取一块面团，检视是否达到了所需的状态。若未达到要求，可继续选择“和面”功能和面。

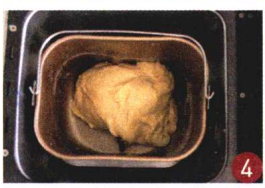
小提示

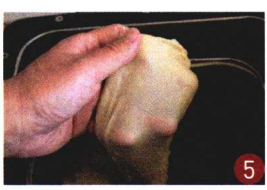
1. 在面包机和面的过程中，可随时取一小块面团进行检视。
2. 和面过程中要随时感受面团的温度，感觉温度高时可打开盖子。
3. 为控制面团温度，可使用冷藏过的鸡蛋和冰水。
4. 有的面包机附带的配方食谱标明先放湿性原料，后放干性原料。如果现做现吃，干湿原料不论先放哪个都可以。如果使用预约功能，则需后放干性原料，酵母最后再放，以免酵母过早溶于水中。

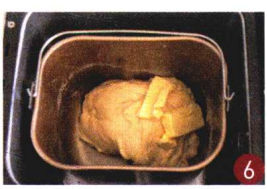
















厨师机和面流程

1. 将干性原料称重后放入搅拌缸。
2. 将干性原料混合均匀。
3. 加入湿性原料。
4. 安装和面钩，选择“1 挡”，将原料混合均匀。
5. 选择“2 挡”或“3 挡”，搅打至面团表面光滑。
6. 取一块面团检视，可拉出比较厚的膜。
7. 加入软化的黄油。
8. 选择“1 挡”，打至黄油与面团混合均匀。
9. 选择“2 挡”或“3 挡”，搅打至面团表面光滑、细腻，此时可听到面团被摔打到缸壁上发出的比较清脆的“啪啪”声。
10. 取一块面团，检视是否达到了所需的状态。若未达到要求，可选择“2 挡”或“3 挡”，继续和面。

小提示

1. 开始阶段和刚加入黄油的时候，面团容易粘在缸壁上。此时可停下机器，用机器附带的刮刀刮下粘在缸壁上的面团。
2. 当面团接近所需的状态时，要不时停下机器检视面团，以免搅打过度，面筋断裂。
3. 搅打面团的时间因配方的不同会有所不同，水分较少的面团相对而言需要更长的时间。
4. 若面团和好后需要加入果料，选择“1 挡”，搅打至果料与面团混合均匀。





















制作面包的 4 种方法

⑴直接法：面团一次性制作完成后直接开始发酵，制作流程简单，发酵时间短，面团损耗小，可直接体现面包风味。但直接法面包相对老化得较快。

⑵汤种法：面粉中加入开水，变成有黏性的面团（淀粉吸水糊化），即为“汤种”。加入汤种可适当延缓面包老化，且可使其组织柔软。汤种法是在面团中添加一定量的汤种，其余制作过程同直接法。

⑶液种法：将配方中一定量的面粉和与面粉等量的液体及少量酵母放在一起搅匀后制成液种，待其充分发酵后加入其余原料，将面团和到需要的程度后再次发酵。液种面团发酵耗时较长，但可通过冷藏灵活控制发酵时间。液种面包组织细腻、松软，老化得相对较慢。

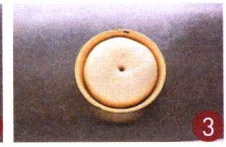
⑷中种法：将配方中一定量的面粉和约为此面粉用量 60% 的液体及全部的酵母放在一起搅匀后制成中种。待其充分发酵后，加入主面团原料搅拌到需要的程度，松弛一定时间后分割、整形。制作中种面包需要经过两次称量和搅拌，制作过程较长，但发酵时间灵活，且用中种法制作的面包体积比用直接法制作的大，组织松软，老化得相对较慢。

冷藏中种法：这种方法中，中种的发酵在冰箱冷藏室进行，延缓了发酵时间，可在自己方便的时候进行接下来的操作，减少了烘焙当日的操作时间。

直接法面包制作流程

























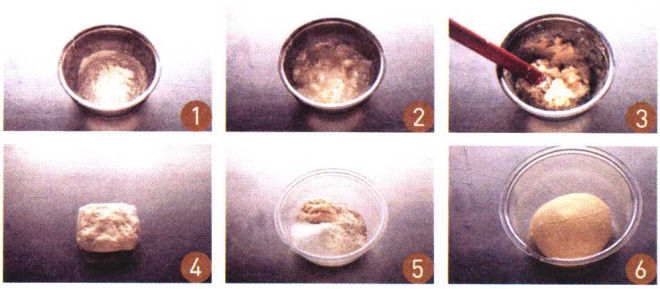


1. 和面：参照“手工和面流程”（第 3 页），将面团揉至配方需要的程度（图❶）。
2. 开始基础发酵：将揉好的面团放在盆里，表面盖保鲜膜，在温暖处进行基础发酵（图❷）。
3. 基础发酵结束：手指蘸面包粉插入面团，抽出手指后检视面团，若戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则基础发酵结束（图❸）。
4. 排气：将面团取出放到案板上，用手轻压面团，排出大气泡（图❹）。
5. 分割：按配方要求分割面团（图❺）。
6. 滚圆：如果是小面团，则将分割好的面团扣在手心里，手指转圈带动手掌推面团，使面团成为表面光滑的圆球；如果是大面团，则将分割好的面团放在案板上，两手拢住面团，将面团朝身体方向拉，然后将面团转 90°，重复操作，至面团表面光滑（图❻）。
7. 松弛：将滚圆的面团排好，表面盖保鲜膜，松弛一定的时间（图❼）。
8. 整形：将松弛后的面团按需要进行整形（图❽）。
9. 最后发酵：将整形完毕的面团排在烤盘上，在温暖湿润处进行最后发酵（图❾）。
10. 最后发酵结束：用手指轻按面团，若凹痕既不会回弹又略有张力，则最后发酵结束（图❿）。
11. 装饰：按配方要求进行装饰（图⓫）。
12. 烘焙：将装饰好的面团送入预热好的烤箱，按配方要求，结合自家烤箱特点，确定时间和温度进行烘焙（图⓬）。
13. 出炉：烘焙结束后（图⓭），将面包取出，按配方要求在烤盘或烤网上晾凉。

小提示

1. 一般面包基础发酵的合适温度是 27~28℃，相对湿度为 75%；最后发酵的合适温度是 35~38℃，相对湿度为 80%~85%。基础发酵时可将面团放在家中温暖的地方，最后发酵时可放在烤箱中：将烤箱预热一小会儿以提高温度，还可以在烤箱里放一碗热水以增加湿度。最后发酵时也可将面团放在微波炉或泡沫箱等其他密闭容器中，同时放一碗热水以增加湿度。
2. 检视面团是否完成基础发酵的方法：手指蘸面包粉插入面团中，抽出手指后检视面团，若戳出的小洞很快回弹，说明发酵不足，需要继续发酵；若小洞不回弹，面团不塌陷，说明发酵合适，可进行下一步操作；若面团很快塌陷，说明发酵过度，不适合继续做下去了，可分割成小块，冷冻保存，用作老面。
3. 分割面团时尽量减少切割的次数，以免切割次数过多，破坏面筋结构。
4. 面团分割后需要用秤称量，尽量保证面团的重量一致。若差异较大，不同面团最后发酵的程度和烘焙的程度难以保持一致。
5. 整形完毕的面团排在烤盘上时要间隔一定距离，以免靠得过近影响面包上色和造型。

汤种面包制作流程



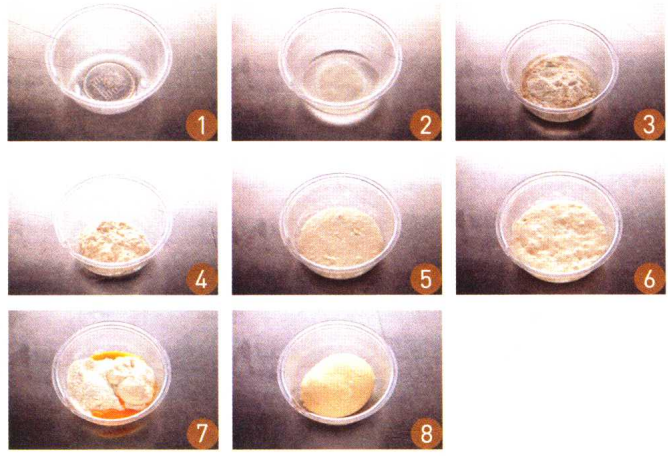
1. 制作汤种：将 100 克面包粉、10 克细砂糖和 1 克盐放在一起混匀（图❶），倒入 100 克开水（图❷），用擀面杖将其搅拌均匀（图❸），用保鲜膜包好（图❹），冷藏过夜后备用。
2. 将面团中除黄油以外的原料放在一起（图❺）。
3. 按照配方要求，将面团和至需要的程度（图❻），其余步骤同“直接法面包制作流程”（第 5 页）。

小提示

暂时用不完的汤种冷藏保存，可保存 2~3 天，若发现其颜色变灰证明已变质，便不可再使用了。

液种面包制作流程

1. 制作液种：
   (1) 将液种原料中的酵母放在盆中（图❶）。
   (2) 加入水以溶解酵母（图❷）。
   (3) 加入液种原料中的面包粉（图❸）。
   (4) 用刮刀拌匀（图❹）。
   (5) 放在温暖处发酵至内部起泡后（图❺），放入冰箱冷藏 16 小时以上（图❻）。
2. 将主面团中的除黄油以外的原料放在一起（图❼）。
3. 按照配方要求，将面团揉至需要的程度（图❽），其余步骤同“直接法面包制作流程”（第 5 页）。

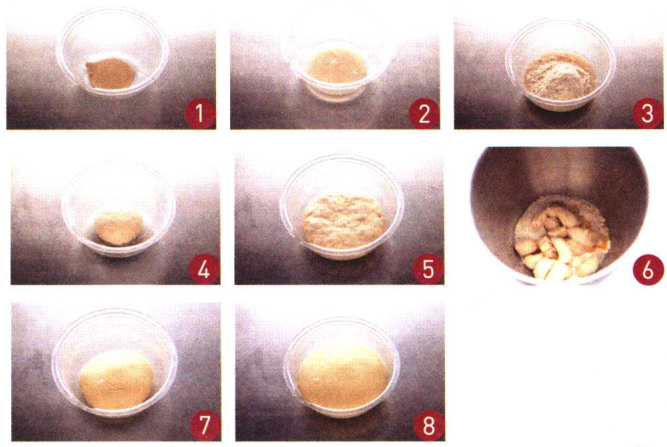


小提示

发酵好的液种若暂时不用，应放在冰箱冷藏，可保存 1~2 天。若发现塌陷便不可再使用。

中种面包制作流程

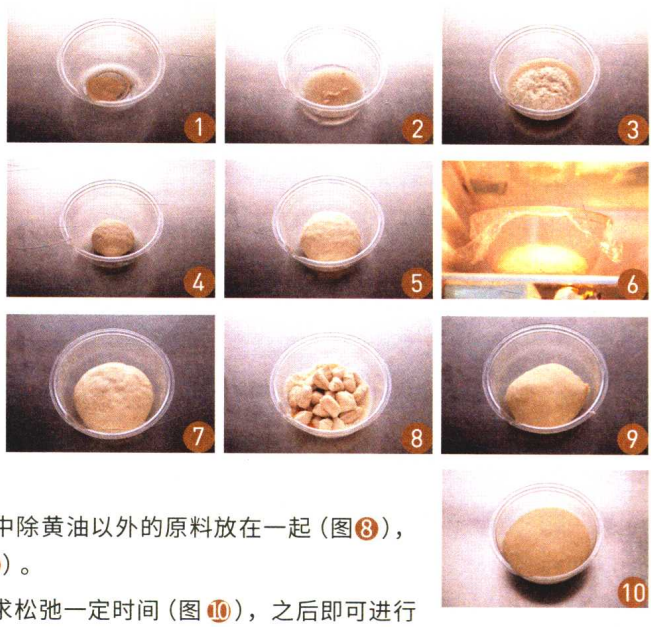
1. 制作中种：
   (1) 将中种原料中的酵母放入盆中（图❶）。
   (2) 加入中种原料中的液体原料以溶解酵母（图❷）。
   (3) 加入中种原料中的面包粉（图❸）。
   (4) 将原料混匀，揉成团（图❹）。
   (5) 在温暖处发酵至原来的 4 倍大（图❺）。
2. 将发酵好的中种切成小块，并与除黄油以外的主面团原料放在一起（图❻），按照配方要求，和至需要的程度（图❼）。
3. 将和好的面团放在温暖处，按配方要求松弛一定的时间（图❽），之后即可进行分割，其余步骤同“直接法面包制作流程”（第 5 页）。



小提示

1. 中种的和面时间短，所以酵母要事先化开。
2. 中种揉成团即可，不需要揉到扩展阶段。
3. 中种需发酵至原来的 4 倍大，有酸味，内部呈蜂窝状，轻轻拉扯时容易断裂。
4. 面团揉好后，需要松弛一定时间，时间长短视中种与主面团中面粉的比例而定。如果中种中的面粉占面粉总量的 70%，主面团中的面粉占面粉总量的 30%，松弛的时间就为 30 分钟。以此类推，若中种中的面粉占面粉总量的 60%，主面团的面粉占 40%，则松弛的时间为 40 分钟。

冷藏中种面包制作流程



1. 制作中种：
   (1) 将中种原料中的酵母放入盆中（图❶）。
   (2) 加入中种原料中的液体以溶解酵母（图❷）。
   (3) 加入中种原料中的面包粉（图❸）。
   (4) 将原料混匀，揉成团（图❹）。
   (5) 在温暖处发酵至原先的 2 倍大后（图❺），将中种送入冰箱（图❻）。
   (6) 冷藏过夜后即可使用（图❼）。
2. 将发酵好的中种切成小块，与主面团中除黄油以外的原料放在一起（图❽），按照配方要求，和至需要的程度（图❾）。
3. 将和好的面团放在温暖处，按配方要求松弛一定时间（图❿），之后即可进行分割，其余步骤同“直接法面包制作流程”（第 5 页）。

小提示

1. 中种在室温下发酵至原来的 2 倍左右后再送入冰箱冷藏，如果中种揉好后直接送入冰箱，发酵可能不够充分。
2. 从冷藏室取出的中种可直接使用，无须回温。

务必要搞清楚的 3 大换算方法

1. 常用换算方法

1 小匙≈ 5 毫升　　1 大匙≈ 15 毫升　　1 小匙即发干酵母≈ 3 克
1 小匙盐≈ 5 克　　1 小匙泡打粉≈ 4 克　　1 大匙奶粉≈ 7 克
1 大匙可可粉≈ 7 克

2. 烘焙百分比

烘焙百分比是烘焙业专用的百分比，表示的是某种原料的用量与面粉用量的比值，而不是该种原料的用量在原料总量中的比例。用公式表示就是：

$$\text{某种原料的烘焙百分比} = \frac{\text{配方中该原料用量}}{\text{面粉用量}} \times 100\%$$

了解烘焙百分比可以方便地计算各种原料的用量，也便于在不同的制作方法之间转换。只要制作时确定了面粉的用量，其他配料的用量便可以根据这个百分比计算出来了。反过来，确定了面团的总

量，就可根据烘焙百分比计算出每种原料的具体用量。

例 1，假设面粉用量为 250 克，根据烘焙百分比计算出的每种原料用量如下。

原料	烘焙百分比	实际用量（克）
面包粉	80%	200
低筋面粉	20%	50
即发干酵母	1%	2.5
细砂糖	16%	40
盐	1.2%	3
奶粉	4%	10
全蛋液	10%	25
水	52%	130
黄油	10%	25

例 2，假设根据模具大小，需要使用 500 克面团，根据烘焙百分比计算出的每种原料的用量如下。

原料	烘焙百分比	实际用量（克）
面包粉	100%	268
即发干酵母	1%	3
细砂糖	10%	27
盐	1.6%	4
奶粉	4%	11
全蛋液	8%	21
水	54%	145
黄油	8%	21
合计	186.6%	500

面粉在面团总量中的比例为：$\frac{100\%}{186.6\%} \times 100\% \approx 53.59\%$

500 克面团需要的面粉量为：500 克 ×53.59% ≈ 268 克

用其他原料的烘焙百分比乘以 268 即为每种原料分别的用量（四舍五入）。

3. 直接法、中种、液种、汤种、天然酵母面团轻松转换

(1) 直接法面团与中种面团

以使用配方中 70% 的面粉制作的中种为例：用这部分面粉和占此部分面粉用量 60%（配方中面粉总量的 42%）的液体，以及配方中所有的酵母制作中种，其余原料放在主面团中。

注：实际操作中，根据配方特点，可能在主面团中添加一定量的酵母。

例 3，将例 1 转换成使用中种法制作的面团，配方如下。

中种

原料	烘焙百分比	实际用量（克）
面包粉	70%	175
即发干酵母	1%	2.5
水	42%	105

主面团

原料	烘焙百分比	实际用量（克）
面包粉	10%	25
低筋面粉	20%	50
细砂糖	16%	40
盐	1.2%	3
奶粉	4%	10
全蛋液	10%	25
水	10%	25
黄油	10%	25

（2）直接法面团与液种面团

以烘焙百分比为 60% 的液种为例，取配方中 30% 的面包粉、30% 的液体和一点点酵母制作液种，其余原料放在主面团中。

例 4，将例 1 转换成使用液种法制作的面团，配方如下。

液种

原料	烘焙百分比	实际用量（克）
面包粉	30%	75
即发干酵母	0.2%	0.5（比 1/8 小匙稍多）
水	30%	75

主面团

原料	烘焙百分比	实际用量（克）
面包粉	50%	125
低筋面粉	20%	50
即发干酵母	0.8%	2
细砂糖	16%	40
盐	1.2%	3
奶粉	4%	10
全蛋液	10%	25
水	22%	55
黄油	10%	25

(3) 直接法面团与汤种面团

以烘焙百分比为 15% 的汤种（面包粉：水＝1：1）为例，取占面粉总量 15% 的汤种与其他原料一起制作面团。

注：汤种中面包粉和水的比例为 1：1，制作过程中会有损耗，所以要多制作一些汤种。由于汤种中含有一半的面粉（占面粉总量的 7.5%），面粉总量应考虑汤种部分的面粉，仍按 100% 来计算。

例 5，将例 1 转换成使用汤种法制作的面团，配方如下。

原料	烘焙百分比	实际用量（克）
面包粉	72.5%	181
低筋面粉	20%	50
汤种	15%	38
即发干酵母	1%	2.5
细砂糖	16%	40
盐	1.2%	3
奶粉	4%	10
蛋	10%	25
水	44.5%	111
黄油	10%	25

还有一种常用的 65°C汤种，将面包粉和水以 1：5 的比例拌匀后，加热至 65°C后离火，放凉或冷藏后使用。以烘焙百分比为 30% 的汤种（面包粉：水＝1：5）为例（此汤种中含有 5% 的面包粉），取占面粉总量 30% 的汤种与其他原料一起制作面团。

例 6，将例 1 转换成使用 65°C汤种制作的面团，配方如下。

原料	烘焙百分比	实际用量（克）
面包粉	75%	188
低筋面粉	20%	50
汤种	30%	75
即发干酵母	1%	2.5
细砂糖	16%	40
盐	1.2%	3
奶粉	4%	10
蛋	10%	25
水	27%	67
黄油	10%	25

(4) 直接法面团与天然酵母面团

以烘焙百分比为 40% 的天然酵母面团（面包粉：水＝1：1）为例，取占面粉总量 40% 的天然酵母与其他原料一起制作面团。

例 7，将直接法面团转换成使用天然酵母制作的面团，假设面包粉用量为 200 克，配方如下。

直接法面团

原料	烘焙百分比	实际用量（克）
面包粉	100%	200
即发干酵母	0.2%	0.4（约 1/8 小匙）
盐	2%	4
水	67%	134

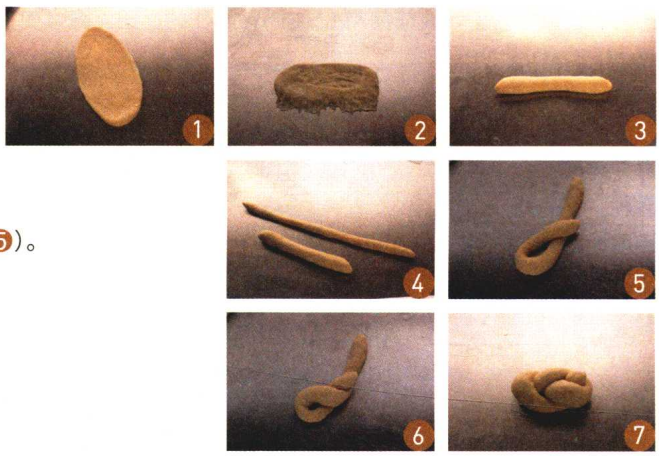
天然酵母面团

原料	烘焙百分比	实际用量（克）
面包粉	80%	160
天然酵种	40%	80
盐	2%	4
水	47%	94

辫子面包的 8 种编法

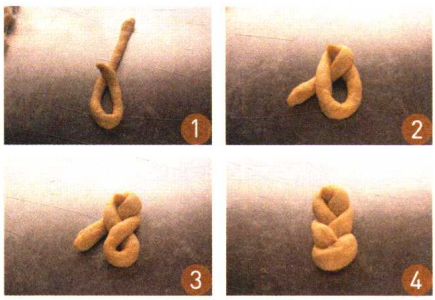
单股辫

8 字形



1. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❶）。
2. 翻面后压薄长底边（图❷）。
3. 自上而下卷成条（图❸）。
4. 将面团搓长（图❹）。
5. 将面团摆成数字 6 翻转后的样子（图❺）。
6. 将圆圈部分扭转 180°（图❻）。
7. 将长的一端塞入圆圈中（图❼）。

麻花形



1. 将面团搓长，摆成数字 6 的样子（图❶）。
2. 将上面的部分穿过 6 的圆圈中（图❷）。
3. 将圆圈部分扭 180°（图❸）。
4. 将穿过圈中的那一端从上面塞入圆圈中（图❹）。

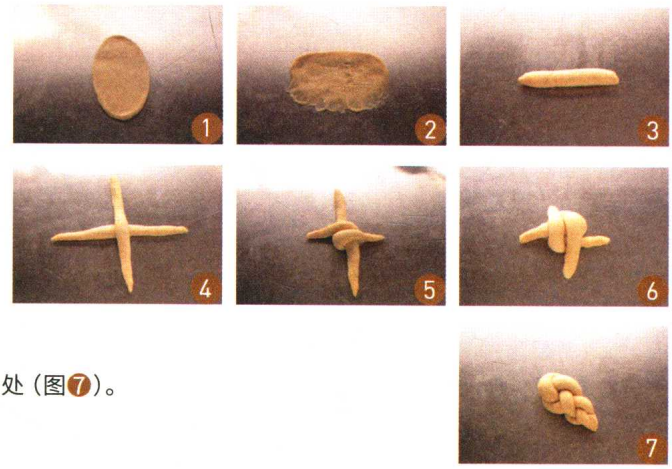
五环形

1. 将面团搓长，打单结（图❶）。
2. 将长的一端塞入结中（图❷）。
3. 两端捏紧（图❸）。



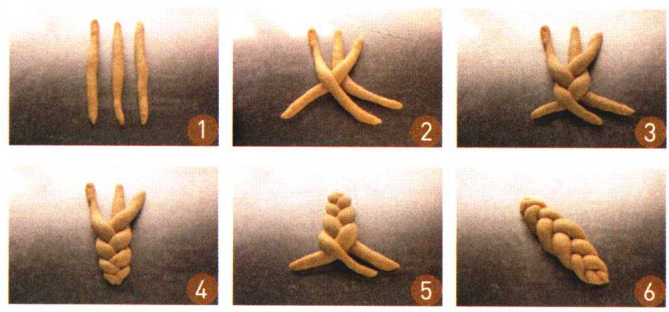
双股辫

1. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❶）。
2. 翻面后压薄长底边（图❷），自上而下卷成条（图❸）。
3. 将面团搓成中间粗、两头细的长条。
4. 取 2 根长条，摆成十字形，横条在下，竖条在上（图❹）。
5. 横条左变右、右变左（图❺）。
6. 竖条上变下、下变上（图❻）。
7. 重复步骤 5~6，直至结束，捏紧收尾处（图❼）。



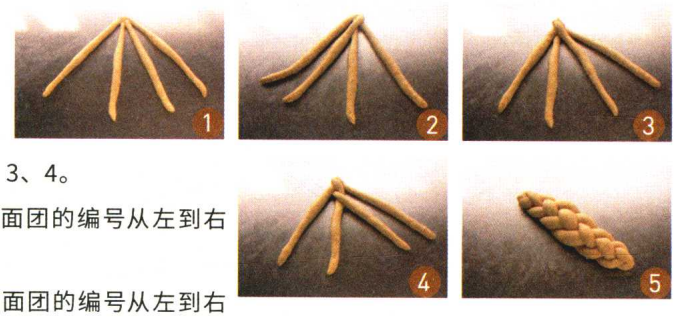
三股辫

1. 取 3 根长条排开，从左到右依次为 1、2、3（图❶）。
2. 从中间开始，3 过 2，1 过 3（图❷）。
3. 重复步骤 2，编至尾端（图❸~❹）。
4. 将面团倒过来，编好的部分放在上面（图❺）。
5. 重复步骤 2，编至面团尾端，捏紧收尾处（图❻）。



四股辫

1. 取 4 根长条面团，将顶端聚在一起，捏紧后排开，从左到右的编号依次为 1、2、3、4（图❶）。
2. 用面团 4 压过面团 2（图❷），此时面团的编号从左到右重新编为 1、2、3、4。
3. 用面团 1 压过面团 3（图❸），此时面团的编号从左到右重新编为 1、2、3、4。
4. 用面团 2 压过面团 3（图❹），此时面团的编号从左到右重新编为 1、2、3、4。
5. 重复步骤 2~4，即按照 4 过 2，1 过 3，2 过 3 的顺序，编至面团尾端，捏紧收尾处（图❺）。注意，面团每次需重新编号再开始编辫子。



五股辫

1. 取 5 根长条面团，将顶端聚在一起，捏紧后排开，从左到右的编号依次为 1、2、3、4、5（图❶）。

2. 用面团 1 压过面团 3（图❷），此时面团的编号从左到右重新编为 1、2、3、4、5。

3. 用面团 2 压过面团 3（图❸），此时面团的编号从左到右重新编为 1、2、3、4、5。

4. 用面团 5 压过面团 2（图❹），此时面团的编号从左到右重新编为 1、2、3、4、5。

5. 重复步骤 2~4，即按照面团 1 过 3，2 过 3，5 过 2 的顺序，编至面团尾端，捏紧收尾处（图❺）。注意，面团每次需重新编号再开始编辫子。











六股辫

1. 取 6 根长条面团，将顶端聚在一起，捏紧后排开，从左到右的编号依次为 1、2、3、4、5、6（图❶）。

2. 用面团 6 压过面团 1（图❷），此时面团的编号从左到右重新编为 1、2、3、4、5、6。

3. 用面团 2 压过面团 6（图❸），此时面团的编号从左到右重新编为 1、2、3、4、5、6。

4. 用面团 1 压过面团 3（图❹），此时面团的编号从左到右重新编为 1、2、3、4、5、6。

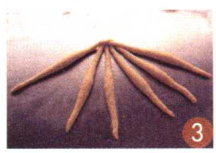
5. 用面团 5 压过面团 1（图❺），此时面团的编号从左到右重新编为 1、2、3、4、5、6。

6. 用面团 6 压过面团 4（图❻），此时面团的编号从左到右重新编为 1、2、3、4、5、6。

7. 重复步骤 3~6，即按照面团 6 过 1，2 过 6，1 过 3，5 过 1，6 过 4 的顺序，编至面团尾端，捏紧收尾处（图❼）。注意，面团每次需重新编号再开始编辫子。









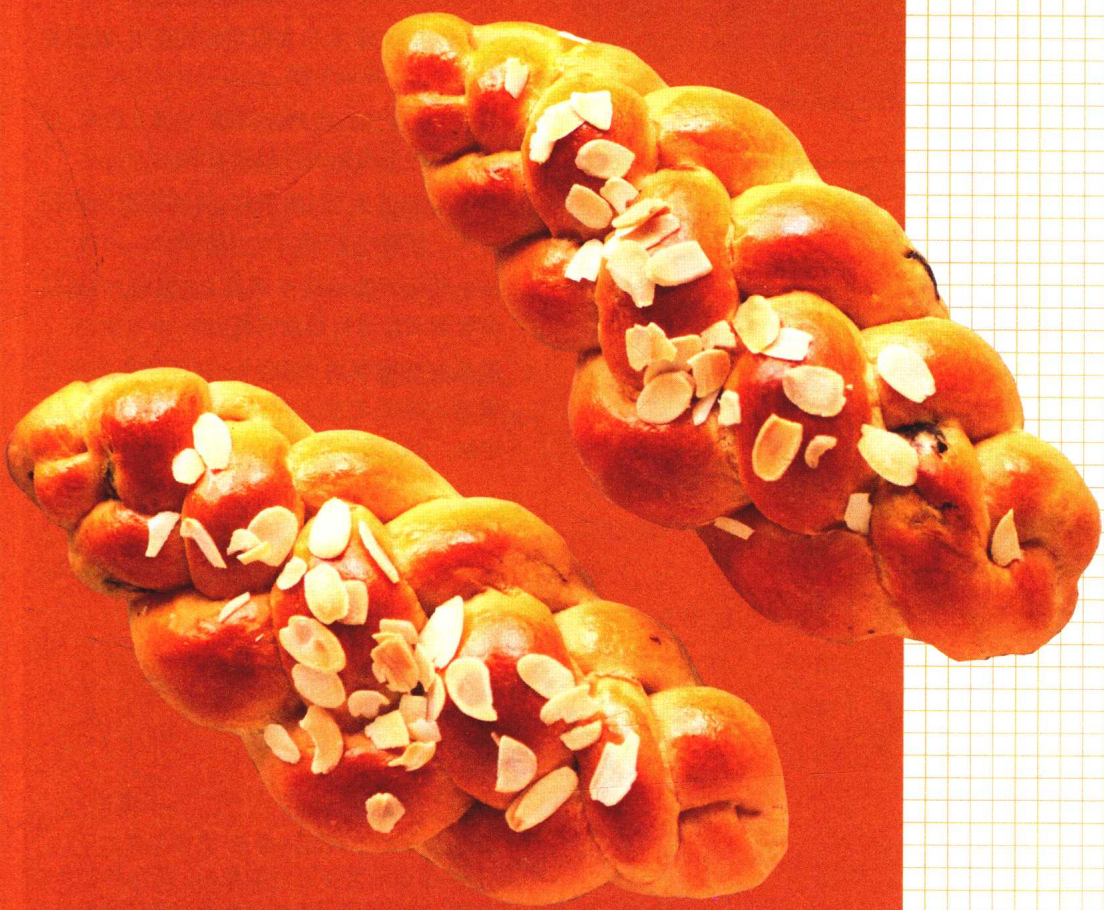






Part 2

甜面包和调理面包





奶油小餐包

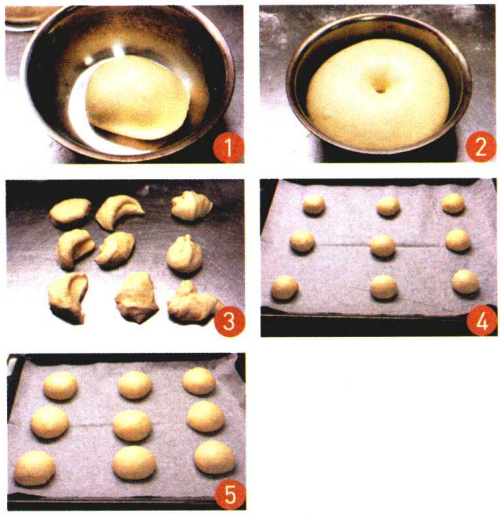
参考数量 15 个

面团原料

面包粉----------160 克
低筋面粉--------40 克
即发干酵母-------2 克
细砂糖----------16 克
盐----------3 克
奶粉----------6 克
全蛋液----------20 克
水----------110 克
黄油----------20 克

表面装饰

全蛋液----------适量



制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段（图❶），面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后（图❷），将面团取出轻压排气，分割成 25 克 / 个（图❸）。
5. 将小面团滚圆后排在烤盘上（图❹），放在温暖湿润处进行最后发酵。
6. 最后发酵结束后（图❺），在面团表面刷全蛋液。将面团放入预热至 180℃的烤箱，中层，上下火，烤 12 分钟左右。

小提示

1.做这种圆形不包馅的面包，面团不要太干。
2.这种面包不需要进一步整形，所以分割后不需要松弛，滚圆后直接进行最后发酵即可。





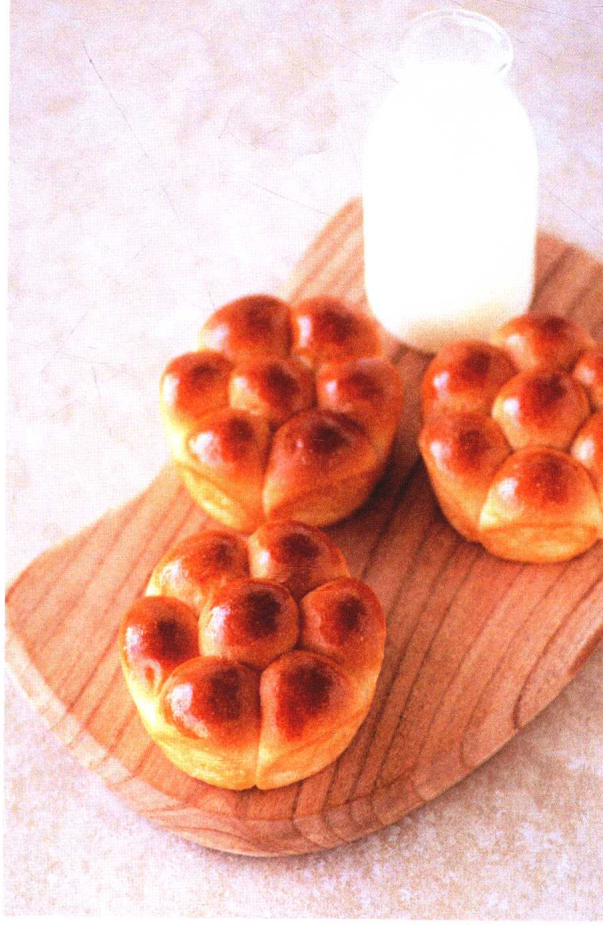


制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段（图❶），面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后（图❷），将面团取出轻压排气，分割成 15 克 / 个（图❸）。
5. 将面团滚圆，每 7 个为一组，放在抹过油的汉堡模中（图❹）。
6. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后（图❺），在面团表面刷全蛋液。
8. 将面团放入预热至 180℃的烤箱，中下层，上下火，烤 15 分钟。
9. 出炉后立即脱模，在烤网上晾凉。

小提示

没有马斯卡朋奶酪的话，也可以用奶油奶酪代替。



奶酪面包

参考数量 4 个

面团原料

面包粉 ---------- 160 克
低筋面粉 -------- 40 克
即发干酵母 ------- 2 克
细砂糖 ---------- 40 克
盐 ---------- 2 克
马斯卡朋奶酪 ---- 40 克
全蛋液 ---------- 40 克
牛奶 ---------- 80 克
黄油 ---------- 30 克

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量

模具

汉堡模（直径 10 厘米）

菠萝包

参考数量 7个

面团原料

中种

面包粉 ---------- 140 克
即发干酵母 ---------- 2 克
牛奶 ---------- 84 克

主面团

面包粉 ---------- 20 克
低筋面粉 ---------- 40 克
细砂糖 ---------- 32 克
盐 ---------- 2 克
全蛋液 ---------- 20 克
牛奶 ---------- 24 克
黄油 ---------- 20 克

表面装饰

菠萝酥皮 ---------- 适量
细砂糖 ---------- 适量



制作步骤



1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在牛奶里化开后，加入面包粉揉匀，放在温暖处发酵至原来的 4 倍大（图❶）。

2. 将中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。





3. 加入黄油，揉至完全阶段（图❷），面团能拉出薄且不易破的膜，放在温暖处松弛 30 分钟（图❸）。



4. 将松弛后的面团取出轻压排气，分割成 50 克 / 个（图❹）。



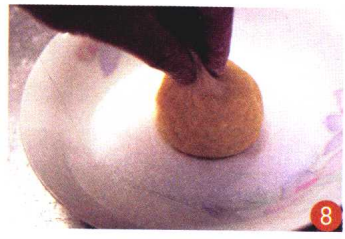
5. 将面团滚圆，取 30 克菠萝酥皮搓匀（图❺）。

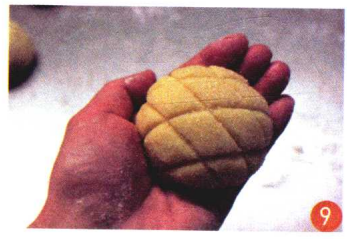


6. 压扁菠萝酥皮，将面团收口处向上放在菠萝酥皮上（图❻）。



7. 翻转后一只手将面团向上顶，另一只手将菠萝酥皮轻轻向下推，盖住大部分面团，底部留一小块不盖菠萝皮（图❼）。





8. 在菠萝酥皮表面蘸上细砂糖（图❽），然后用刮板轻轻压出菠萝纹（图❾）。



9. 将面团排在烤盘上，放在温暖处进行最后发酵（图❿）。



10. 最后发酵结束后（图⓫），将面团入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 13 分钟。

小提示

1. 巧克力菠萝包：面团里放 30 克耐烤巧克力豆，外配可可菠萝酥皮。
咖啡菠萝包：面团里放 40 克核桃仁，外配咖啡菠萝酥皮。
蔓越莓菠萝包：面团里放 50 克酒渍蔓越莓干，外配红曲菠萝酥皮。
2. 菠萝酥皮做法见第 278 页。
3. 面团往菠萝酥皮上放时，收口处朝上，即面团光滑的一面与菠萝酥皮接触。
4. 菠萝包最后发酵需要的湿度比一般面包要低，如果室内不是太干燥的话，直接放在室内即可，表面不需要覆盖保鲜膜或纱布来保湿。



豆沙面包

参考数量 8个

面团原料

中种

面包粉 ---------- 140 克
即发干酵母 -------- 2 克
水 ---------- 84 克

主面团

面包粉 ---------- 20 克
低筋面粉 -------- 40 克
细砂糖 ---------- 40 克
盐 ---------- 2 克
奶粉 ---------- 8 克
蛋黄 ---------- 1 个
全蛋液 ---------- 24 克
水 ---------- 12 克
黄油 ---------- 20 克

馅料

豆沙馅 ----------适量

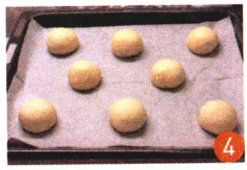
表面装饰

全蛋液 ----------适量
黑芝麻 ----------适量



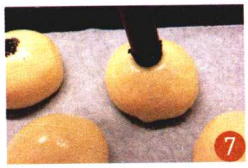


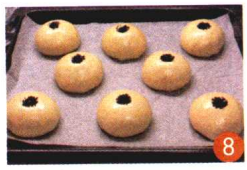












制作步骤

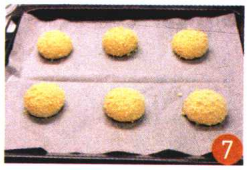
1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，再加入面包粉揉匀，放在温暖处发酵至原来的4倍大。
2. 将发酵好的中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处松弛 30 分钟。
4. 将松弛后的面团轻压排气，再分割成 50 克/个。
5. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团擀成圆形（图❶），翻面后放上豆沙馅（图❷），收好口（图❸）。
7. 将面团排在烤盘上（图❹），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后（图❺），在面团表面刷全蛋液。
9. 把擀面杖的一端蘸水，如图所示粘上黑芝麻（图❻），然后轻压在面团中间（图❼~图❽）。
10. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。













制作步骤

1. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，将除黄油以外的面团原料放在一起揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割成 50 克 / 个。
3. 将面团滚圆，松弛 15 分钟（图❶）。
4. 将松弛后的面团擀成圆形（图❷），翻面后放上奶酥馅（图❸），收好口（图❹）。
5. 在面团表面刷全蛋液（图❺），再粘上香酥粒（图❻）。
6. 将面团排在烤盘上（图❼），放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后（图❽），将面团放入预热至180°C的烤箱，中层，上下火，烤15分钟。

小提示

1. 因为馅料里有油，包馅时要避免面皮边缘沾上馅料后收不紧口，导致烘烤时馅料漏出。
2. 如果没有提前制作汤种，可将汤种部分换成 20 克面包粉和 20 克水。
3. 香酥粒做法见第 278 页，奶酥馅做法见第 282 页。



奶酥面包

参考数量 7 个

面团原料

面包粉	140 克
低筋面粉	40 克
即发干酵母	2 克
细砂糖	40 克
盐	2 克
奶粉	8 克
汤种	40 克
全蛋液	24 克
水	76 克
黄油	20 克

馅料

奶酥馅——适量

表面装饰

全蛋液——适量

香酥粒——适量







软心巧克力面包

参考数量 10 个

面团原料

中种

面包粉---------140 克
即发干酵母-------2 克
牛奶-------------84 克

主面团

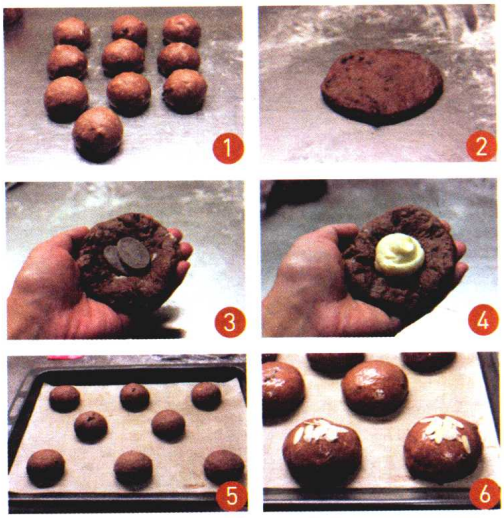
面包粉----------20 克
低筋面粉--------40 克
可可粉----------10 克
细砂糖----------24 克
盐----------------2 克
全蛋液----------20 克
牛奶-------------24 克
黄油-------------20 克
耐烤巧克力豆----30 克

馅料

奶酪馅----------适量
牛奶巧克力-------适量

表面装饰

全蛋液----------适量
杏仁片----------适量



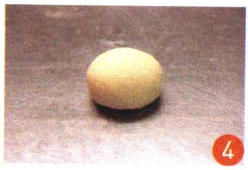
制作步骤

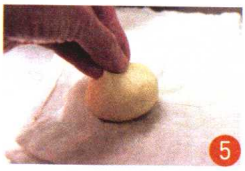
1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在牛奶里化开后加入面包粉揉匀，放在温暖处发酵至原来的约 4 倍大。
2. 将发酵好的中种切成小块，与除黄油和耐烤巧克力豆以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，再加入耐烤巧克力豆揉匀，放温暖处松弛 30 分钟。
4. 将松弛后的面团取出，轻压排气，分割成 40 克 / 个。
5. 将面团滚圆，松弛 15 分钟（图❶）。
6. 将松弛后的面团擀成圆形（图❷），翻面后放上馅料，可以放入牛奶巧克力（图❸）或奶酪馅（图❹），然后收好口。
7. 将面团排在烤盘上（图❺），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，在包奶酪馅的面团表面撒适量杏仁片（图❻）。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 奶酪馅做法见第 280 页。
2. 可根据个人口味将牛奶巧克力换成可可脂含量更高的巧克力或几种巧克力混用。













制作步骤

1. 参照“和面流程”(第 3~5 页)，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”(第 5 页)，将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出，轻压排气，分割成 30 克 / 个。
4. 将面团滚圆 (图❶)，松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成圆形 (图❷)，翻面后放上奶酪馅 (图❸)，收好口 (图❹)。
6. 捏住收口处，把面团表面扣在湿纱布上打湿 (图❺)，粘上杏仁片 (图❻)，然后将面团收口处向上放在抹过油的模具中 (图❼)。
7. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后 (图❽)，在面团上盖上烘焙纸，再盖上平底烤盘。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中下层，上下火，烤 20 分钟。
10. 出炉后立即脱模，放在烤网上晾凉。

小提示

1. 奶酪馅做法见第 280 页。
2. 烘烤时盖烤盘是为了烤出平顶的效果。



奶酪杏仁小方砖

参考数量 12 个

面团原料

面包粉----------160 克
低筋面粉---------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖-----------32 克
盐----------------2 克
全蛋液-----------24 克
牛奶-------------106 克
黄油-------------20 克

馅料

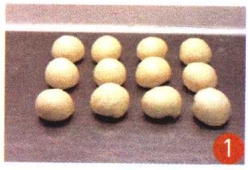
奶酪馅-------------适量

表面装饰

杏仁片-------------适量

模具

方形 12 连模 (单个内边长 5.7 厘米,高 3.8 厘米)





阿尔卑斯面包

参考数量 2个

面团原料

面包粉---------300 克
即发干酵母-------6 克
细砂糖----------60 克
盐--------------4.5 克
蛋黄------------30 克
全蛋液----------75 克
牛奶------------105 克
黄油------------75 克

面装饰

糖粉----------适量

馅料

奶油奶酪--------210 克
糖粉------------40 克
细砂糖----------13 克
盐----------------少许
全蛋液----------10 克
熔化的黄油-------13 克
牛奶------------50 克
玉米淀粉---------5 克
吉利丁片---------3 克

模具

八星模



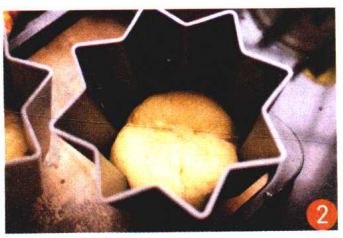
面包制作步骤

1. 参照“和面流程”（第3~5页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

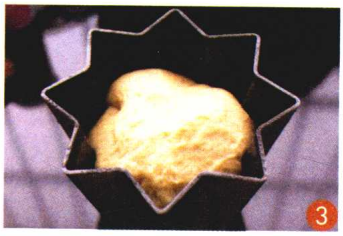
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，平均分割成 2 份，滚圆后松弛 15 分钟。





4. 松弛后的面团擀成中间略厚四周略薄的圆形，翻面后放入馅料（图❶），收好口后收口处朝上放进八星模中（图❷）。

5. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。



6. 发酵至模具 8 分满（图❸），在模具上盖平底烤盘。

7. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤30分钟。

8. 出炉后立即脱模，放在烤网上晾凉。

9. 晾凉后筛糖粉装饰。

馅料制作步骤

1. 室温软化奶油奶酪，隔水熔化黄油，糖粉、玉米淀粉分别过筛，吉利丁片用冰水泡软后沥干备用。



2. 将奶油奶酪打软后，加入糖粉、细砂糖和盐打匀（图❶）。



3. 将熔化的黄油与蛋液混合后，分次加入步骤 2 的混合物中搅匀（图❷）。



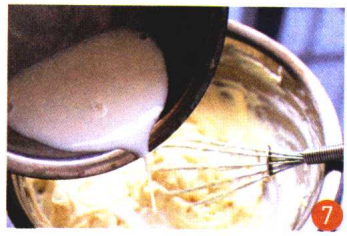


4. 加入过筛的玉米淀粉（图❸），并搅匀（图❹）。





5. 将吉利丁片放入牛奶中（图❺）隔水加热，边加热边搅拌，直至吉利丁片完全化开（图❻）。





6. 将步骤 5 做好的混合物分几次加入步骤 4 做好的混合物中（图❼），每加一次都要搅拌均匀，之后再加下一次，直至全部加完并搅拌均匀（图❽）。

7. 将步骤 6 做好的混合物送入冰箱冷冻至凝固后使用。

小提示

1. 此面团中黄油用量比较大，可分次添加，若一次性加入不容易搅匀。
2. 最后发酵的温度不要过高，不然面团中的黄油会分离出来。



咖啡核桃奶酪包

参考数量 6个

面团原料

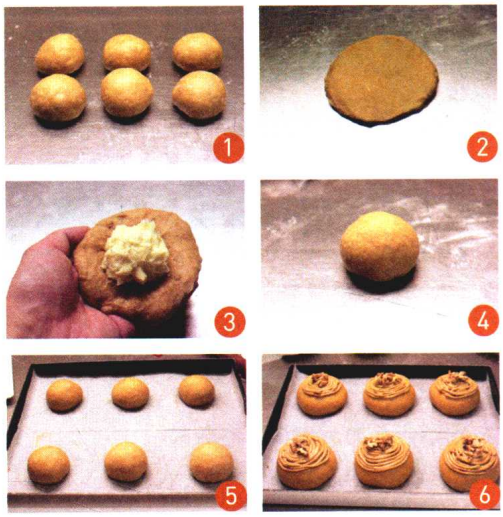
面包粉----------160 克
低筋面粉--------40 克
速溶咖啡---------5 克
即发干酵母-------2 克
细砂糖----------32 克
盐----------------2 克
奶粉 ------------8 克
全蛋液----------20 克
水--------------106 克
黄油 ------------20 克

核桃奶酪馅原料

奶油奶酪--------150 克
糖粉--------------60 克
核桃仁(切粒)----25 克

表面装饰

核桃仁(切粒)-----适量
咖啡墨西哥酱-----适量
糖粉--------------适量



制作步骤

1. 参照“和面流程”(第 3~5 页)，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”(第 5 页)，将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出，轻压排气，分割成 60 克 / 个。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟 (图❶)。
5. 将松弛后的面团擀成圆形 (图❷)，翻面后放上馅料 (图❸)，收好口 (图❹)。
6. 将面团排在烤盘上 (图❺)，放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后，在面团上方约 1/2 的面积上转圈挤上咖啡墨西哥酱，并撒适量核桃仁 (图❻)。
8. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。
9. 面包放凉后在其表面筛适量糖粉。

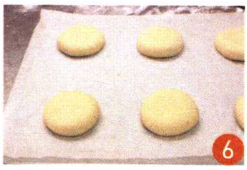
小提示

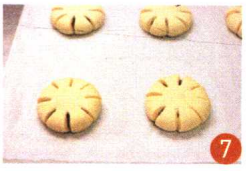
1. 核桃奶酪馅做法：将奶油奶酪和糖粉搅匀，再加入核桃仁拌匀即成。
2. 咖啡墨西哥酱做法见第 276 页。











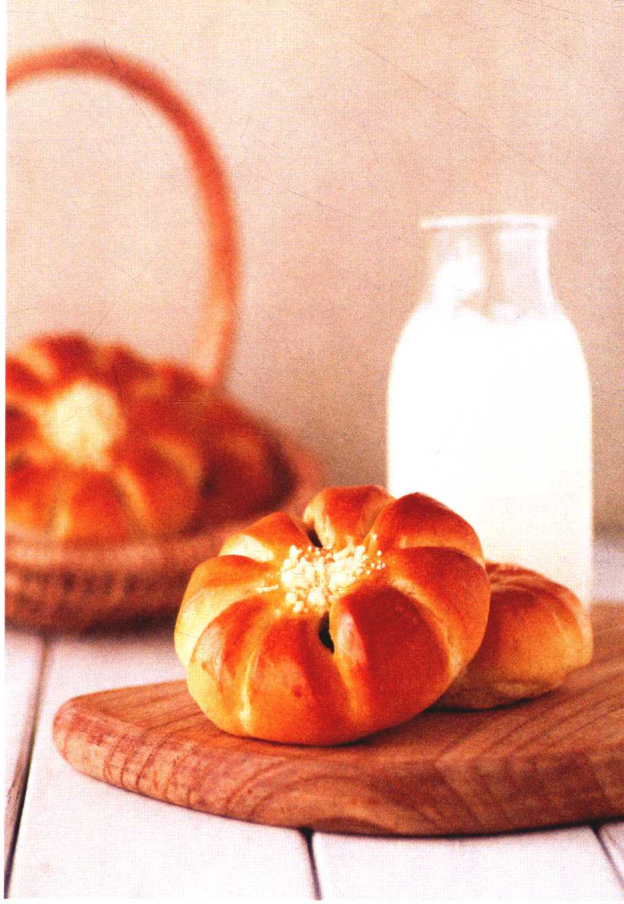


制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出，轻压排气，分割成 60 克 / 个。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟（图❶）。
5. 将松弛后的面团擀成圆形（图❷），翻面后放上红薯馅（图❸），收好口（图❹）。
6. 将面团排在烤盘上（图❺），压扁（图❻）。
7. 剪刀与面团成 45° 角，剪 8 道口（图❼）。
8. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，在顶部撒适量香酥粒（图❽）。
10. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 红薯馅做法见第 284 页，香酥粒做法见第 278 页。
2. 馅料可换用红豆馅、南瓜馅、紫薯馅等，不建议使用奶酥馅或卡仕达奶油。
3. 剪口时，剪刀与面团成 45° 角。开口不要过于靠近中心，不然中心位置容易断开。



花式红薯包

参考数量 6 个

面团原料

面包粉	160 克
低筋面粉	40 克
即发干酵母	2 克
细砂糖	40 克
盐	2 克
奶粉	8 克
蛋黄	1 个
全蛋液	24 克
水	96 克
黄油	20 克

馅料

红薯馅	适量

表面装饰

全蛋液	适量
香酥粒	适量







卡仕达面包

参考数量 6个

面团原料

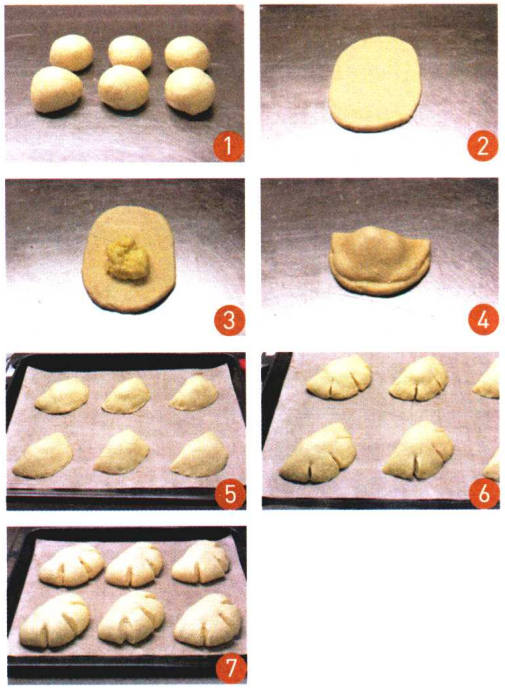
面包粉 --------- 160 克
低筋面粉 --------40 克
即发干酵母 ------- 2 克
细砂糖 ----------40 克
盐 ---------------- 2 克
奶粉 ------------ 8 克
蛋黄 ------------ 1 个
全蛋液 ----------24 克
水 ---------------96 克
黄油 ------------20 克

馅料

卡仕达奶油-------适量

表面装饰

全蛋液-----------适量



制作步骤

1. 参照“和面流程”(第 3~5 页)，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”(第 5 页)，将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出，轻压排气，分割成 60 克 / 个。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟 (图❶)。
5. 将松弛后的面团擀成椭圆形 (图❷)，翻面后放上卡仕达奶油 (图❸)，将面团对折，封好口 (图❹，反面)。
6. 将面团排在烤盘上 (图❺)，用剪刀在面团封口处剪 3 道口 (图❻)。
7. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后 (图❼)，在面团表面刷全蛋液。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

面团对折的时候两边不要正好对在一起，要错开一点儿。放在烤盘上时，短的那面在下，长的那面在上。













制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出，轻压排气，分割成 40 克 / 个。
4. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❷），翻面后，转 90°，将上、下 1/3 向内折（图❸），再对折（图❹）。
6. 将面团一头搓尖（图❺），松弛 5 分钟。
7. 将面团擀成长长的三角形（图❻），翻面后从宽的一端开始卷起来（图❼）。
8. 将面团排在烤盘上（图❽），放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❾），在面团表面刷全蛋液。
10. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 12 分钟。

小提示

1. 整形时也可不进行擀和折，直接将松弛后的面团搓成水滴形。
2. 擀成长长的三角形时不要过于用力，避免将面团擀得过宽或将面团擀断。



奶油卷

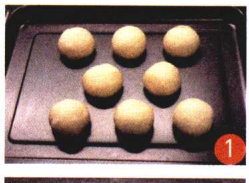
参考数量 9 个

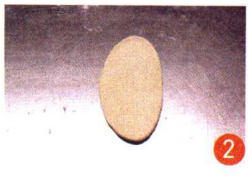
面团原料

面包粉----------160 克
低筋面粉---------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖-----------16 克
盐----------------3 克
全蛋液-----------30 克
牛奶-------------98 克
黄油-------------30 克

表面装饰

全蛋液----------适量









红芸豆面包

参考数量 8个

面团原料

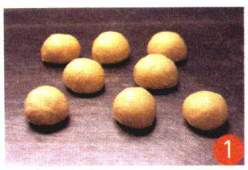
面包粉----------160 克
低筋面粉--------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖----------40 克
盐----------2 克
奶粉----------8 克
蛋黄----------1 个
全蛋液----------24 克
水----------96 克
黄油----------20 克

表面装饰

全蛋液----------适量

馅料

红芸豆蜜蜜豆-----适量



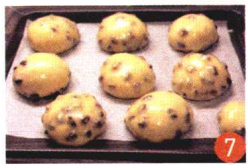












制作步骤

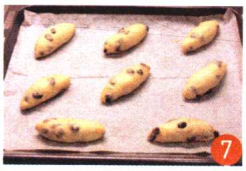
1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出，轻压排气，分割成 50 克 / 个。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟（图❶）。
5. 将松弛后的面团擀成圆形（图❷），翻面后放上红芸豆蜜蜜豆（图❸），收好口（图❹）。
6. 将面团松弛5分钟后，重复滚圆的动作（图❺）。
7. 再次松弛 5 分钟后，重复滚圆的动作，直至红芸豆被薄薄一层面皮包裹。
8. 将面团排在烤盘上（图❻），放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后，在面团表面刷蛋液（图❼）。
10. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 面团包好馅后，包在里面的红芸豆不会一次就滚至表面，需要重复“松弛—滚圆”的过程 2~3 次。
2. 要将面团滚至红芸豆被薄薄的一层面皮包裹的程度，动作一定要轻柔，避免将面皮揉破使红芸豆露出来。








制作步骤

1. 参照“和面流程”(第 3~5 页)，将除黄油和酒渍葡萄干以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，然后加入沥干的酒渍葡萄干和匀 (图❶)。
3. 参照“直接法面包制作流程”(第 5 页)，将面团放在温暖处进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后 (图❷)，将面团取出轻压排气，分割成 70 克 / 个。
5. 将面团滚圆 (图❸)，松弛 15 分钟。
6. 将面团擀成椭圆形 (图❹)，翻面后压薄底边 (图❺)，自上而下卷成橄榄形 (图❻)。
7. 将面团排在烤盘上 (图❼)，放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液。
9. 用利刃在面团中间割口，在割口处挤上软化的黄油，并撒上细砂糖 (图❽)。
10. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 酒渍葡萄干在使用前再沥去多余的液体。如果不喜欢酒渍葡萄干的味道，可提前至少半小时用清水泡一下。
2. 割口处使用的黄油提前软化后放在裱花袋里。如果未能提前软化黄油，可将冰箱里冷藏的黄油拿出来切成细条使用。
3. 挤上黄油可以让割口爆得更漂亮。



葡萄干面包

参考数量 8个

面团原料

面包粉	200 克
低筋面粉	50 克
即发干酵母	3 克
细砂糖	20 克
盐	4.5 克
奶粉	10 克
全蛋液	20 克
水	140 克
黄油	20 克
酒渍葡萄干	125 克

表面装饰

全蛋液	适量
黄油	适量
细砂糖	适量






苹果卷

参考数量 6个

面团原料

液种

面包粉----------60克
即发干酵母---1/8小匙
水----------60克

主面团

面包粉---------100克
低筋面粉--------40克
即发干酵母-------2克
细砂糖----------40克
盐----------2克
奶粉----------8克
全蛋液----------20克
水----------50克
黄油----------20克

馅料

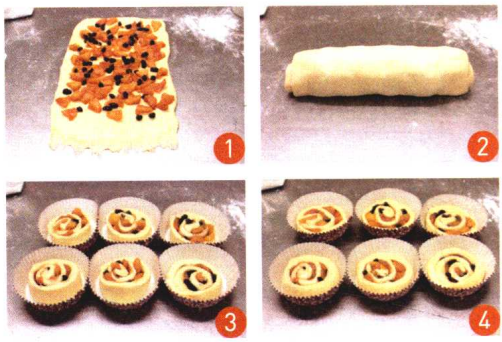
酒渍葡萄干-------适量
苹果馅-----------适量

表面装饰

全蛋液-----------适量

模具

面包纸杯



制作步骤

1. 参照“液种面包制作流程”(第7页)，将液种原料中的酵母化在水中，加入面包粉搅匀后，放在温暖处发酵至原来的2倍大，送入冰箱冷藏16小时以上。
2. 将除黄油以外的主面团原料和液种放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气。
5. 将面团滚圆，松弛15分钟。
6. 将松弛后的面团擀成长方形，翻面后压薄底边，放上苹果馅和酒渍葡萄干（底部压薄部分不放）（图❶），自上而下卷起来（图❷）。
7. 用牙线将面团平均分割成6份，分别放在面包纸杯里（图❸），轻压面团，使它变得扁一点儿，表面积大一点儿（图❹）。
8. 放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液。
10. 将面团放入预热至180°C的烤箱，中层，上下火，烤15分钟。

小提示

1. 苹果馅做法见第283页。
2. 如果没有提前准备液种，可换作60克面包粉和60克水加在面团里。
3. 面团较软，用刀切的话容易切不匀，使用牙线就可以分割得很均匀。
4. 分割后用手轻压面团是为了避免面团在发酵过程中膨胀得过高，成品不好看。
5. 这种造型的手工面包在烘焙时中心部分往往容易鼓出来，可以戴上手套将手伸进烤箱将其压下去。





肉桂葡萄卷

参考数量 9个

面团原料

面包粉 ---------- 200 克
低筋面粉 ---------- 50 克
即发干酵母 ---- 1¼ 小匙
细砂糖 ---------- 40 克
盐 ---------- 3/4 小匙
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 38 克
水 ---------- 120 克
黄油 ---------- 25 克

馅料

细砂糖 ---------- 80 克
肉桂粉 ---------- 8 克
熔化的黄油 ------- 适量
酒渍葡萄干 ------- 适量

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量
蛋白糖霜或杏仁片
---------- 适量

模具

8 寸活底蛋糕模

制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团中的面筋扩展、表面光滑。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团取出排气，滚圆后松弛 15 分钟。
4. 将松弛后的面团擀成长方形（图❶），翻面后压薄底边，刷上熔化的黄油（图❷），底部留一点儿不要涂油以便封口。
5. 将肉桂粉与细砂糖混匀后，均匀地撒在面团上，再撒上适量沥干的酒渍葡萄干（图❸）。
6. 将面团自上而下卷起来，捏紧封口处（图❹）。
7. 用牙线将面团均匀地分成 9 份，其中 7 份切面朝上，排入涂过油的蛋糕模中（图❺），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后（图❻），在面团表面刷全蛋液。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中下层，上下火，烤 25 分钟。
10. 晾凉后，淋上蛋白糖霜即可。

小提示

多余的面团可放入纸模中，用手轻压面团，使它横向摊开来，然后开始最后发酵。最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，撒适量杏仁片装饰。烤时放中层，烤 15 分钟。



椰蓉扭纹包

参考数量 6个

面团原料

面包粉 ----------160 克
低筋面粉 --------40 克
即发干酵母 -------2 克
细砂糖 ----------40 克
盐 ----------2 克
奶粉 ----------8 克
蛋黄 ----------1 个
全蛋液 ----------24 克
水 ----------96 克
黄油 ----------20 克

馅料

椰蓉馅----------适量

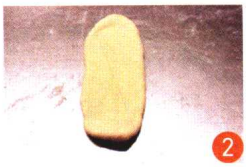
表面装饰

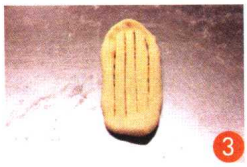
全蛋液----------适量
杏仁片----------适量

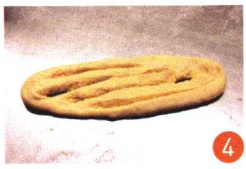
模具

面包纸杯













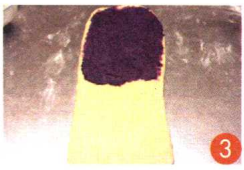
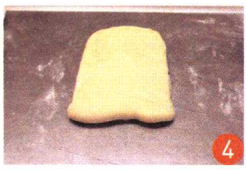
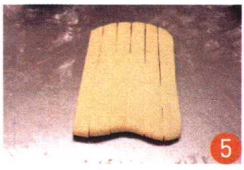


制作步骤

1. 参照“和面流程”(第 3~5 页)，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”(第 5 页)，将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出，轻压排气，分割成 60 克 / 个。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成圆形，翻面后放上椰蓉馅 (图❶)，收好口。
6. 将面团松弛 5~10 分钟后，收口一面朝上，光滑一面朝下，擀成椭圆形 (图❷)。
7. 用利刃在面团上割 4 道开口，头尾不要切断 (图❸)，然后将面团拉开一些 (图❹)，再用两手分别按住面团两头，将面团向相反的方向扭 (图❺)。
8. 将面团打个单结，放在面包纸杯里 (图❻)。
9. 将面团排在烤盘上，放在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束后 (图❼)，在面团表面刷全蛋液，并撒适量杏仁片。
11. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 可换用其他馅料，如豆沙馅、红薯馅等。
2. 包好馅的面团不要立即擀开，否则容易因弹性强而擀断面团或把馅擀出来。
3. 将包馅的面团擀开时，光滑的表面朝下可以避免将表面擀得太薄，影响之后的造型。
4. 面团需要有一定长度才便于打结，若一次擀不长不要硬擀，可略松弛一会儿再擀。
5. 也可以不用纸杯，直接将面团排在烤盘上。




制作步骤

1. 参照“和面流程”(第 3~5 页)，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团轻压，排气后滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
4. 将松弛后的面团擀开（图❷），翻面后将面团整理成长方形。
5. 在面团一半的面积上抹紫薯馅（图❸），将另一半盖上去（图❹），送入冰箱冷冻 15 分钟。
6. 将冷冻后的面团取出来，将两侧修齐后，平均分割成 6 份（图❺）。
7. 取 1 份面团，两手捏住两头分别向相反的方向拧（图❻），对折，再拧在一起。其余 5 份面团都做同样的处理。
8. 将面团排在烤盘上（图❼），放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后，在表面刷全蛋液，并撒适量香酥粒（图❽）。
10. 将面团送入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 紫薯馅做法见第 284 页，香酥粒做法见第 278 页。
2. 也可换用其他你喜欢的馅料。



紫薯条

参考数量 6 个

面团原料

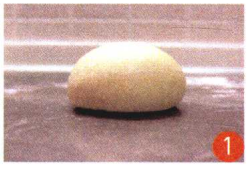
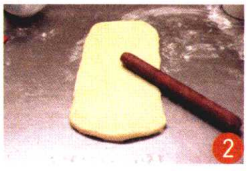
面包粉	160 克
低筋面粉	40 克
即发干酵母	2 克
细砂糖	40 克
盐	2 克
奶粉	8 克
全蛋液	20 克
水	108 克
黄油	20 克

馅料

紫薯馅	适量

表面装饰

全蛋液	适量
香酥粒	适量

奶酪核果包

参考数量 6个

面团原料

中种

面包粉----------140 克
即发干酵母-------2 克
牛奶-------------88 克

主面团

面包粉----------20 克
低筋面粉---------40 克
细砂糖-----------32 克
盐---------------2.5 克
全蛋液-----------40 克
黄油-------------30 克

奶酪核果馅原料

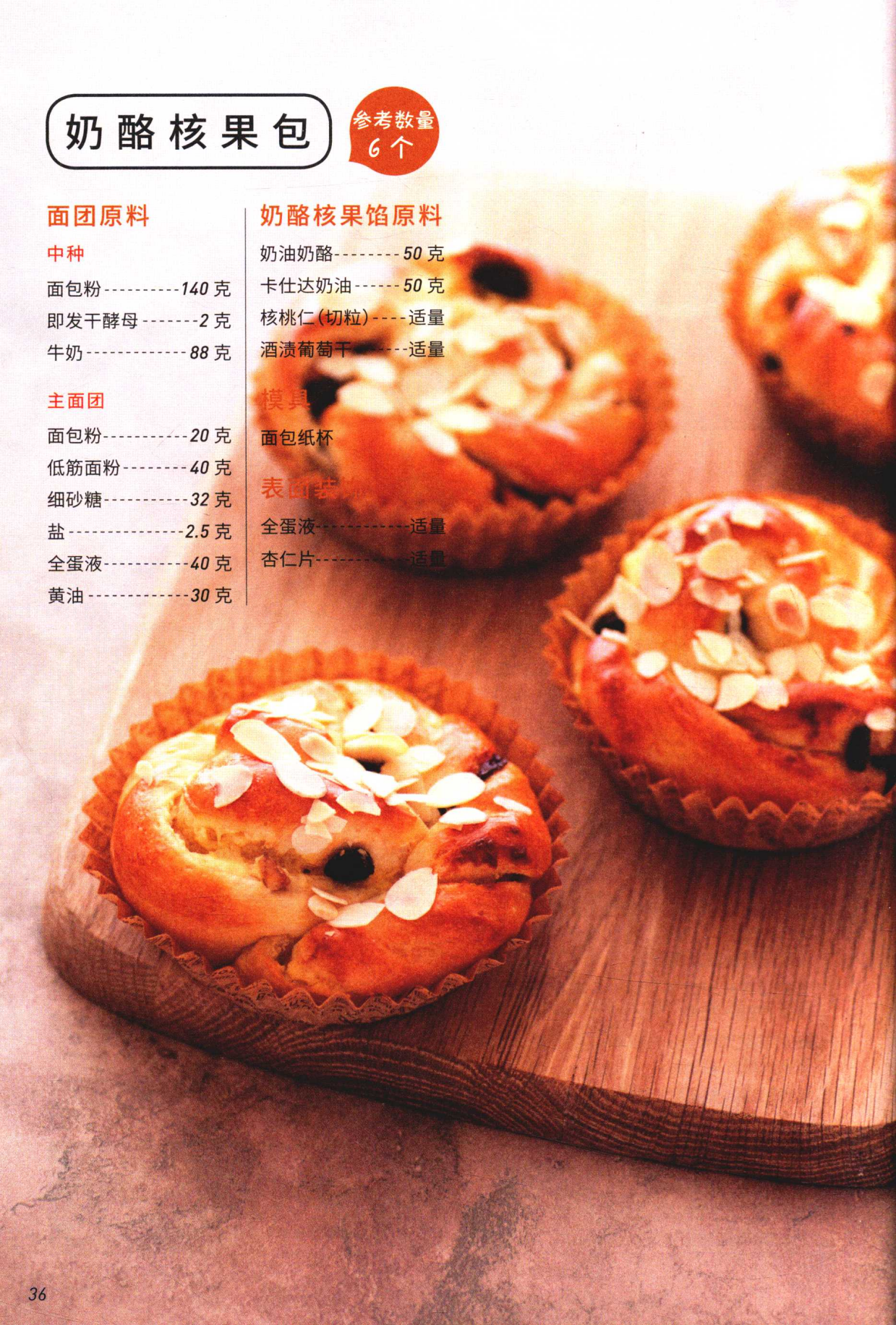
奶油奶酪---------50 克
卡仕达奶油-------50 克
核桃仁(切粒)-----适量
酒渍葡萄干-------适量

模具

面包纸杯

表面装饰

全蛋液-----------适量
杏仁片-----------适量

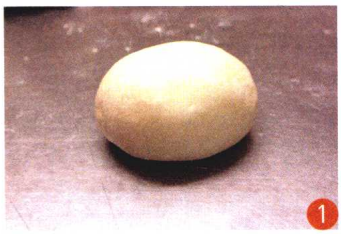


制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种里的酵母放在牛奶里化开后，加入面包粉揉匀，放在温暖处发酵至原来的 4 倍大。

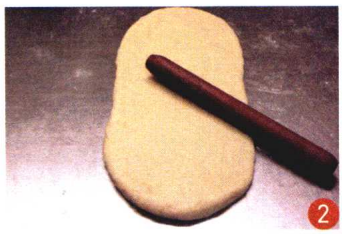
2. 将发酵好的中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

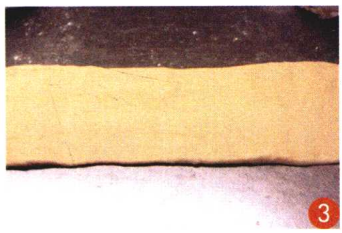
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，将面团放在温暖处松弛 30 分钟。



4. 将松弛后的面团轻压排气后滚圆（图❶），松弛 15 分钟。

5. 面团松弛时，将奶油奶酪和卡仕达奶油放在一起搅拌至顺滑。





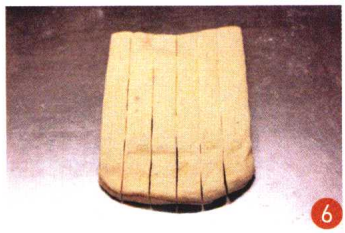
6. 将松弛后的面团擀开（图❷），翻面后将面团整理成较长的长方形（图❸）。



7. 在面团一半的面积上抹匀步骤 5 的混合物，并撒适量核桃仁和酒渍葡萄干（图❹）。



8. 将另一半面团盖上去（图❺），送入冰箱冷冻 15 分钟。



9. 将冷冻后的面团取出来，将两侧修齐后，平均分割成 6 份（图❻）。



10. 取 1 份面团，两手捏住两头分别向相反的方向拧（图❼）。





11. 将面团打个单结（图❽），放在面包纸杯里，其余 5 份面团都做同样的处理（图❾）。

12. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。





13. 最后发酵结束后（图❿），在面团表面刷全蛋液，并撒适量杏仁片做装饰（图⓫）。

14. 将面团送入预热至 180°C 的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 将包好馅的面团送入冰箱冷冻 15 分钟，可以使面团有一定的硬度，便于之后的切割和整形。
2. 卡仕达奶油的做法见第 277 页。

椰蓉葡萄卷

参考数量 2个

面团原料

面包粉---------240 克
低筋面粉--------60 克
即发干酵母-------3 克
细砂糖----------48 克
盐---------------3 克
全蛋液----------30 克
牛奶------------162 克
黄油------------30 克

馅料

椰蓉馅----------适量
酒渍葡萄干-------适量

表面装饰

全蛋液----------适量
杏仁片----------适量



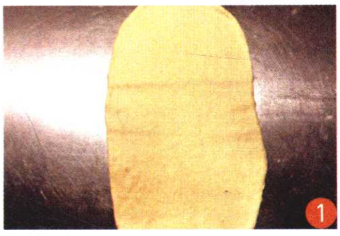
制作步骤

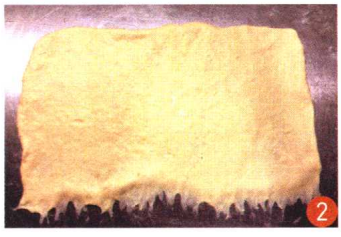
1. 参照“和面流程”(第 3~5 页)，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。

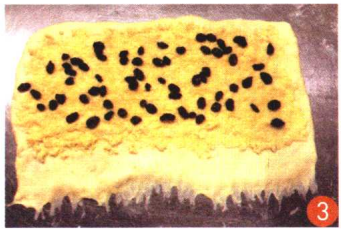
3. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，平均分割成 2 份。

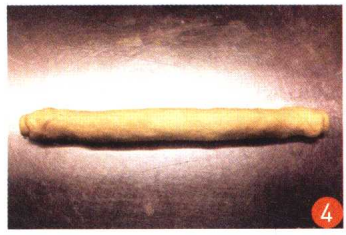
4. 将面团滚圆，放温暖处松弛 15 分钟。



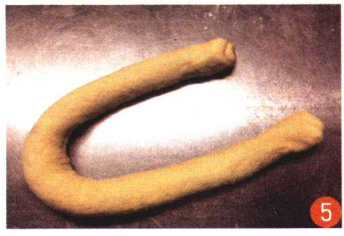


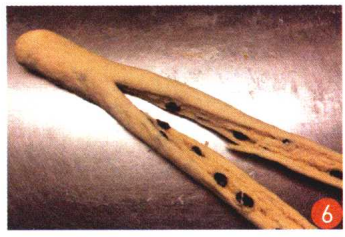
5. 将松弛后的面团擀成椭圆形(图❶)，翻面后拉出四角，整理成长方形，然后压薄长底边(图❷)。





6. 留出底边封口处，在面团上抹上椰蓉馅，并撒适量葡萄干(图❸)，自上而下卷起来(图❹)。





7. 将面团搓至大约 60 厘米长(图❺)，从中间切开，留出一头不切断(图❻)。





8. 切面朝上，交叉编起来后(图❼)，将顶部连接处切断并交叉编起来(图❽)。



9. 将面团两头接起来后排在烤盘上(图❾)，放在温暖湿润处进行最后发酵。





10. 最后发酵结束后(图❿)，在面团表面刷全蛋液，并撒适量杏仁片(图⓫)。

11. 将面团放入预热至 180°C 的烤箱，中层，上下火，烤 20 分钟。

小提示

1. 椰蓉馅的做法见第 282 页，也可以换用其他你喜欢的馅料。
2. 交叉编面团的时候要保持同一切面始终朝上。

五环南瓜包

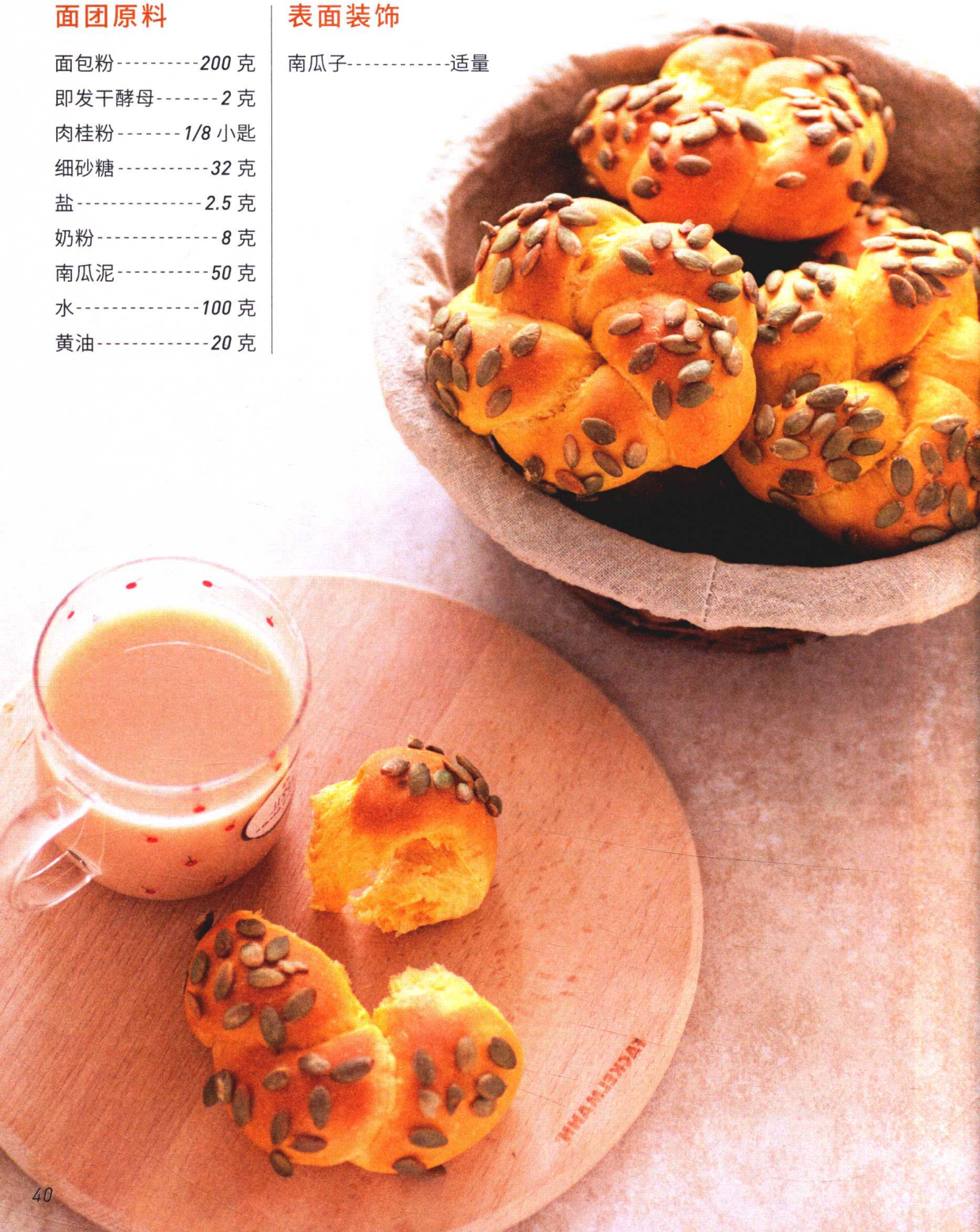
参考数量 6个

面团原料

面包粉----------200 克
即发干酵母--------2 克
肉桂粉--------1/8 小匙
细砂糖----------32 克
盐----------2.5 克
奶粉----------8 克
南瓜泥----------50 克
水----------100 克
黄油----------20 克

表面装饰

南瓜子----------适量

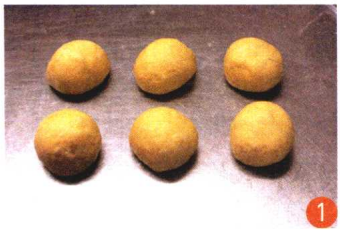


制作步骤

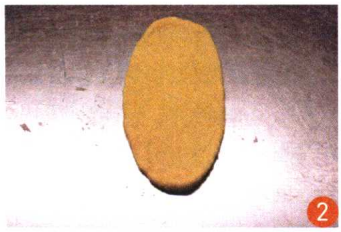
1. 参照“和面流程”（第3~5页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

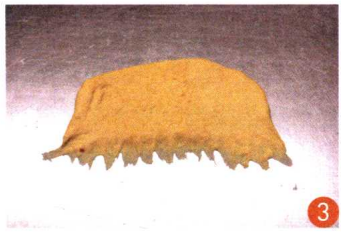
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

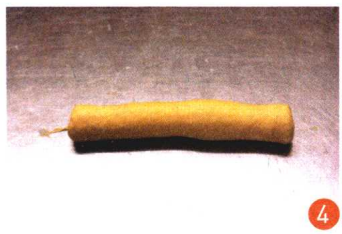
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割成 60 克 / 个。



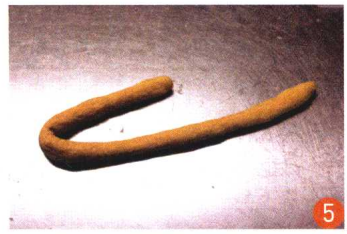
4. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。

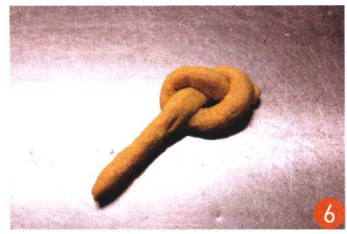


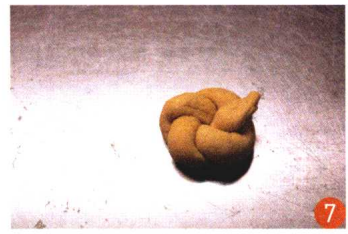




5. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❷），翻面后压薄长底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。









6. 将面团搓长（图❺），打个松松的单结（图❻），长的一端塞入中间的孔中，穿出（图❼），两端相接，捏紧（图❽）。







7. 面团表面朝下，放在湿润的厨房纸巾上打湿（图❾），然后粘上南瓜子（图❿~图⓫）。

8. 将面团排在烤盘上，放在温暖湿润处进行最后发酵。



9. 最后发酵结束后（图⓬），放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 面团不容易一次性搓到需要的长度，可略松弛一会儿再搓。
2. 整形完毕的面团中间要留些空隙。
3. 面团在湿润的厨房纸巾上打湿可以使表面有一定的黏性，容易粘得住南瓜子。厨房纸巾也可换成湿纱布。



葡萄干辫子包

参考数量 6个

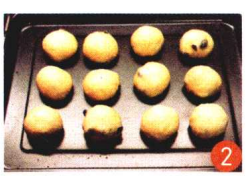
面团原料

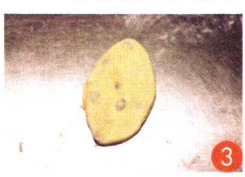
面包粉 --------- 200 克
低筋面粉 -------- 50 克
即发干酵母 ------- 3 克
细砂糖 ---------- 30 克
盐 -------------- 4.5 克
全蛋液 ---------- 25 克
牛奶 ------------ 135 克
黄油 ------------ 40 克
酒渍葡萄干 ------ 40 克

表面装饰

全蛋液 ----------- 适量





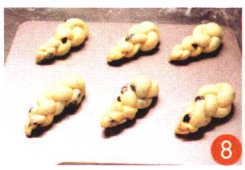














制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油、酒渍葡萄干以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，然后加入沥干的酒渍葡萄干揉匀。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后（图❶），将面团取出轻压排气，分割成 40 克 / 个。
5. 将面团滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❸），翻面后压薄长底边（图❹），再自上而下卷起来（图❺）。
7. 所有面团都卷起来后（图❻），依次将其搓长（图❼）。
8. 每 2 条一组，将面团编成双股辫，排在烤盘上（图❽）。
9. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束后（图❾），在面团表面刷全蛋液。
11. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 18 分钟。

小提示

1. 面团不容易一次性搓到需要的长度，可略松弛一会儿再搓。
2. 双股辫的编法见第 13 页。













制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割成 20 克 / 个。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❶），翻面后压薄长底边（图❷），自上而下卷起来（图❸）。
6. 所有面团都卷成条后，依次将其搓长。
7. 将面团每 3 条一组排好，从中间部分开始交叉起来（图❹），编三股辫（图❺）。
8. 再将面团倒转过来（图❻），把剩下的一半编完（图❼）。
9. 将编好的辫子面团排在烤盘上（图❽），在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，呈“之”字形挤上墨西哥酱，并撒适量杏仁片（图❾）。
11. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 18 分钟。

小提示

1. 面团不容易一次性搓到需要的长度，可略松弛一会儿再搓。
2. 三股辫的编法见第 13 页。



奶酪辫子包

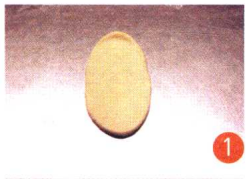
参考数量 6 个

面团原料

面包粉----------160 克
低筋面粉---------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖----------32 克
盐---------------2.5 克
奶油奶酪---------40 克
全蛋液----------30 克
牛奶------------90 克
黄油------------20 克

表面装饰

全蛋液----------适量
墨西哥酱---------适量
杏仁片----------适量









焦糖葡萄干辫子包

面团原料

中种

面包粉----------175克
即发干酵母-----2.5克
牛奶----------105克

主面团

面包粉----------25克
低筋面粉--------50克
细砂糖----------25克
盐----------3克
全蛋液----------50克
焦糖浆----------50克
酒渍葡萄干------38克

表面装饰

全蛋液----------适量
杏仁片----------适量

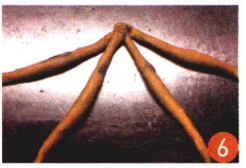










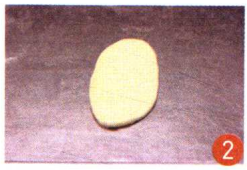
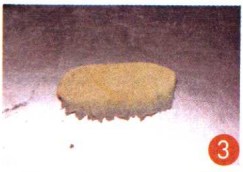




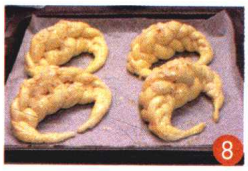


制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在牛奶里化开后，再加入面包粉揉匀，放在温暖处发酵至原来的 4 倍大。
2. 将发酵好的中种切成小块，与除酒渍葡萄干以外的主面团原料放在一起，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，然后加入酒渍葡萄干揉匀。
3. 将面团放在温暖处松弛 30 分钟。
4. 将松弛后的面团取出，轻压排气，分割成 25 克 / 个。
5. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❷），翻面后压薄长底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
7. 所有面团都卷成条后，依次将其搓长（图❺）。
8. 将面团每 4 条一组排好（图❻），编成四股辫（编法见第 13 页）。
9. 将面团排在烤盘上（图❼），放在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，并撒适量杏仁片（图❽）。
11. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，18 分钟。



制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在牛奶里化开后，加入面包粉揉匀后，放在温暖处发酵至原来的 4 倍大。
2. 将中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，放在温暖处松弛 30 分钟。
4. 将面团取出轻压排气，分割成 20 克 / 个。
5. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❷），翻面后压薄长底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
7. 所有的面团都卷成条后，依次将其搓长。
8. 将面团每 5 条一组排好（图❺），编成五股辫（图❻，编法见第 14 页）。
9. 将面团两头搓细，向内弯成牛角形（图❼）。
10. 将面团排在烤盘上，放在温暖湿润处进行最后发酵。
11. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，并撒适量杏仁片（图❽）。
12. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 18 分钟。



奶香辫子包

参考数量 4 个

面团原料

中种

面包粉----------140 克
即发干酵母--------2 克
牛奶----------85 克

主面团

面包粉----------20 克
低筋面粉---------40 克
细砂糖----------30 克
盐----------2.5 克
全蛋液----------30 克
淡奶油----------40 克
黄油----------20 克

表面装饰

全蛋液----------适量
杏仁片----------适量

心相印面包

参考数量 8个

面团原料

A

面包粉----------160 克
低筋面粉-------- 40 克
即发干酵母-------2 克
细砂糖----------40 克
盐---------------- 2 克
奶粉--------------8 克
全蛋液----------20 克
水--------------106 克
黄油------------20 克

B

可可粉----------1 大匙
水------------3/4 大匙

表面装饰

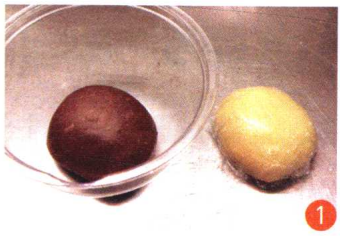
全蛋液------------适量



制作步骤

1. 参照“和面流程”(第3~5页)，将除黄油以外的面团原料 A 放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

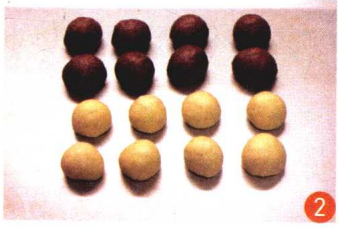
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。



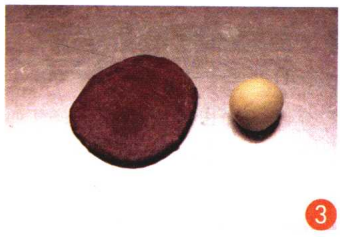
3. 预留 160 克面团，剩余的面团加入事先混合好的原料 B 揉成可可面团 (图❶)。

4. 参照“直接法面包制作流程”(第 5 页)，将面团放在温暖处进行基础发酵。

5. 基础发酵结束后，将面团轻压排气，白面团分割成 20 克 / 个，可可面团分割成 30 克 / 个。



6. 将面团滚圆 (图❷)，松弛 15 分钟。



7. 将松弛后的可可面团擀成圆形，将白面团再次滚圆 (图❸)。





8. 将可可面团翻面后，包住白面团 (图❹)，收好口 (图❺)，松弛 5 分钟。





9. 将松弛后的面团擀成椭圆形 (图❻)，顺长边对折 (图❼)。



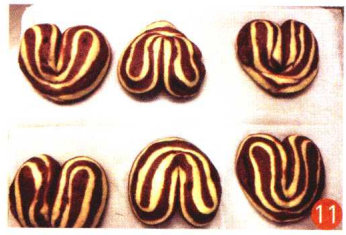
10. 将一角翻上来，与另一角错开一点儿 (图❽)。



11. 在面团中间竖切一刀，尖角处不切断 (图❾)。



12. 将切面翻开朝上，摆成心形 (图❿)，排在烤盘上，放在温暖湿润处进行最后发酵。



13. 最后发酵结束后 (图⓫)，在面团表面刷上全蛋液。

14. 将面团放入预热至 180°C 的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 面团在切开前，上下要错开一点儿。如果对折后两端刚好对齐，翻开后心形的尖会太厚。
2. 这种造型也适合夹馅：将面团分割成 50~60 克 / 个，滚圆松弛后擀开并包入红豆馅、椰蓉馅等馅料，其他操作同本页。



小蜗牛面包

参考数量 6个

面团原料

面包粉----------140 克
低筋面粉---------40 克
汤种 -------------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖-----------40 克
盐----------------2 克
奶粉 -------------8 克
全蛋液-----------24 克
水----------------76 克
黄油 -------------20 克

馅料

椰蓉馅-----------适量

表面装饰

全蛋液-----------适量
巧克力笔---------- 1 支













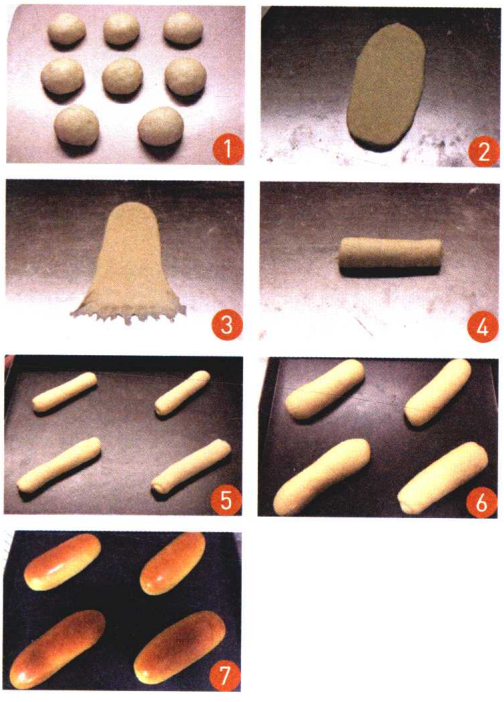






制作步骤

1. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，再将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割出 6 个 20 克的小面团。
4. 将小面团和剩余的面团分别滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的大面团擀成椭圆形，翻面后拉出四角，整理成长方形（图❷）。
6. 压薄短底边，在面团上均匀地抹上椰蓉馅（做法见第 282 页），底边不抹馅（图❸）。
7. 将面团自上而下卷起来（图❹），用牙线均匀分割成 6 份（图❺）。
8. 将面团排在烤盘上，轻压面团，使它变得扁一点儿，面积更大一点儿（图❻）。
9. 将小面团搓成长长的圆锥形（图❼），绕在圆形面团旁边（图❽）。
10. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
11. 最后发酵结束后（图❾），在面团表面刷全蛋液。
12. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。
13. 晾凉后用巧克力笔画出蜗牛的眼睛和嘴巴。





热狗面包

参考数量 9个

面团原料

面包粉 ---------- 200 克
低筋面粉 ---------- 50 克
即发干酵母 ---------- 2.5 克
细砂糖 ---------- 20 克
盐 ---------- 3/4 小匙
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 20 克
水 ---------- 140 克
黄油 ---------- 20 克

馅料

生菜 ---------- 适量
洋葱碎 ---------- 适量
热狗肠 ---------- 适量
黄芥末酱 ---------- 适量

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量

制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割成 50 克 / 个。
4. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❷），翻面后压薄短底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
6. 将面团略搓长，排在烤盘上（图❺），放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束（图❻）后，在面团表面刷全蛋液。
8. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟（图❼）。
9. 将热狗肠在平底锅内加热一下。在面包中间切一道开口，底部不切断，先放入生菜，再放适量洋葱碎，最后放上热狗肠并挤上黄芥末酱。



小猪面包

参考数量 6个

面团原料

面包粉----------200 克
低筋面粉---------50 克
即发干酵母------2.5 克
细砂糖-----------50 克
盐---------------2.5 克
奶粉-------------10 克
全蛋液-----------25 克
水---------------135 克
黄油-------------25 克

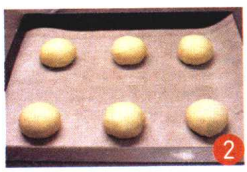
表面装饰

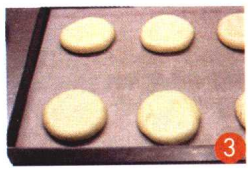
全蛋液-----------适量
蜜红豆-----------适量

馅料

豆沙馅-----------适量











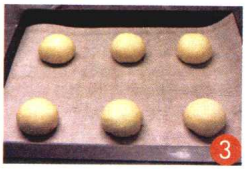
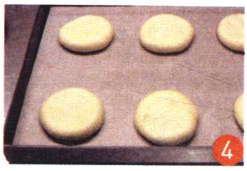
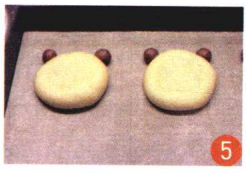


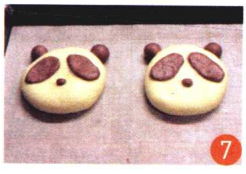
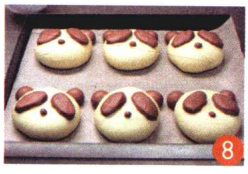




制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割出 6 个 60 克的面团，连同余下的面团分别滚圆，松弛 15 分钟。
4. 将松弛后的 60 克的面团分别擀成圆形，翻面后放上豆沙馅（图❶），收好口。
5. 将面团排在烤盘上（图❷）并略压扁（图❸）。
6. 将余下的那份面团擀开，用直径 3.5 厘米的压模压出圆片（图❹）（若无压模，可用瓶盖代替），并用吸管在上面戳 2 个小洞，做小猪的鼻孔（图❺）。
7. 用同样的压模压出圆片，从中间切开做耳朵（图❻）。
8. 将做鼻子和耳朵的面团放在相应的位置上（图❼）。
9. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，放 2 粒蜜红豆做眼睛（图❽）。
11. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料 A 放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 预留 360 克白面团，剩余的面团加入事先混合好的原料 B 揉匀，成为可可面团。
4. 将面团放在温暖处进行基础发酵。
5. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，白面团分割成 60 克 / 个，可可面团分割出 12 个 3 克的面团。
6. 将分割好的面团和余下的可可面团分别滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
7. 将松弛后的 60 克的白面团擀成圆形，翻面后放上豆沙馅（图❷），收好口。
8. 将白面团排在烤盘上（图❸）并略压扁（图❹）。
9. 将 3 克的可可面团再次滚圆后，放在白面团上面做耳朵（图❺）。
10. 将余下的那份可可面团擀开，用直径 3.5 厘米的压模压出圆片（图❻，若无压模，可用瓶盖代替）。
11. 将压出的圆片擀成椭圆形，放在面团上做眼睛。
12. 用吸管压出小圆片作为嘴巴（图❼）。
13. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
14. 最后发酵结束后（图❽），在面团表面刷全蛋液。
15. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。



熊猫面包

参考数量 6 个

面团原料

A

面包粉----------175 克
低筋面粉---------75 克
即发干酵母------2.5 克
细砂糖----------50 克
盐----------2.5 克
奶粉----------10 克
全蛋液----------25 克
水----------130 克
黄油----------25 克

B

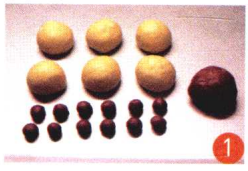
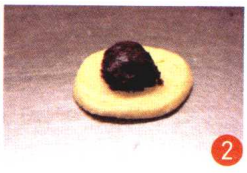
可可粉--------1/2 大匙
水----------1/2 大匙

馅料

豆沙馅----------适量

表面装饰

全蛋液----------适量



巧克力狮子包

参考数量 6个

面团原料

A

面包粉---------160 克
低筋面粉--------40 克
即发干酵母-------2 克
细砂糖----------40 克
盐---------------2 克
奶粉-------------8 克
全蛋液----------20 克
水--------------106 克
黄油------------20 克

B

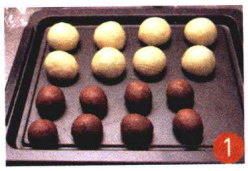
可可粉----------1 大匙
水----------3/4 大匙

馅料

牛奶巧克力-------适量

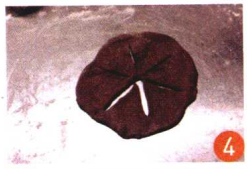
表面装饰

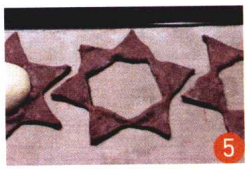
全蛋液-----------适量
巧克力笔----------1 支

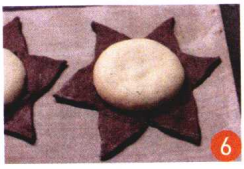










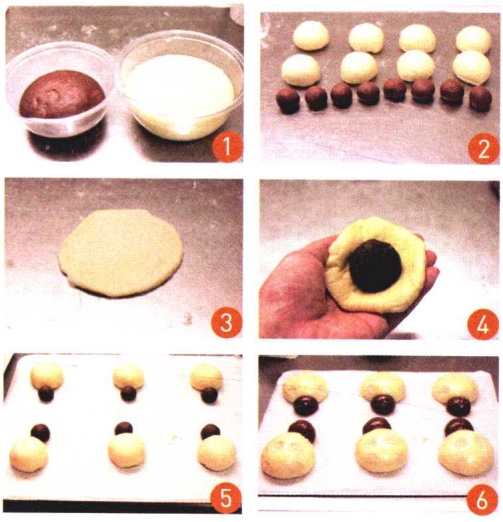


制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料 A 放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 预留 240 克面团，剩余的面团加入事先混合好的原料 B 揉匀，成为可可面团。
4. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。
5. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，白面团分割成 40 克 / 个，可可面团分割成 25 克 / 个。
6. 将分割好的面团分别滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
7. 将松弛后的 40 克的白面团分别擀成圆形，翻面后放上牛奶巧克力（图❷），收好口（图❸）。
8. 将可可面团擀成圆形，用刮板在上面切 3 刀，将其均分成 6 份，边缘处不切断（图❹）。
9. 将面团由中间翻开，放在烤盘上（图❺），将包好馅的白面团放在中间（图❻）。
10. 将面团放在温暖湿润处，进行最后发酵。
11. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液。
12. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。
13. 晾凉后用巧克力笔进行装饰。

小提示

1. 巧克力笔在使用前要用热水泡一会儿以使巧克力化开。
2. 若没有巧克力笔，可将巧克力切碎后放在裱花袋里，隔水化开。



制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 预留 320 克面团，剩余的面团加入事先混合好的原料 B 揉匀，成为可可面团。
4. 将面团放在温暖处进行基础发酵。
5. 基础发酵结束后（图❶），将面团取出轻压排气，白面团分割成 40 克 / 个，可可面团分割成 10 克 / 个。
6. 将分割好的面团分别滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
7. 将松弛后的白面团擀成圆形（图❸），翻面后放上豆沙馅（图❹），收好口排在烤盘上。
8. 可可面团再次滚圆后放在白面团旁边（图❺）。
9. 放在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，将擀面杖蘸水，粘上白芝麻，轻压在面团上（图❻）。
11. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。
12. 晾凉后用巧克力笔进行装饰。



瓢虫面包

参考数量 8 个

面团原料

A

面包粉----------160 克
低筋面粉--------40 克
即发干酵母-------2 克
细砂糖----------40 克
盐----------2 克
奶粉----------8 克
全蛋液----------20 克
水----------106 克
黄油----------20 克

B

可可粉--------1/2 大匙
水----------1/2 大匙

馅料

豆沙馅----------适量

表面装饰

全蛋液----------适量
白芝麻----------适量
黑白巧克力笔---各 1 支

汉堡包

参考数量 9个

面团原料

中种

面包粉----------175 克
即发干酵母-----2.5 克
水----------105 克

主面团

面包粉---------- 25 克
低筋面粉 -------- 50 克
细砂糖---------- 20 克
盐 ----------3/4 小匙
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液---------- 20 克
水 ---------- 35 克
黄油---------- 20 克

馅料

肉饼----------适量
生菜----------适量
西红柿----------适量
奶酪片----------适量

表面装饰

全蛋液----------适量
白芝麻----------适量

肉饼原料

参考数量 3个

A

猪肉馅---------250 克
洋葱末----------30 克
胡萝卜粒---------15 克
胡椒粉--------1/4 小匙
盐 ----------1/2 小匙
糖 ----------1/2 小匙
全蛋液---------1 大匙

B

油----------适量
红酒----------适量



汉堡坯制作步骤

1. 参照“冷藏中种面包制作流程”（第 8 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 2 倍大，然后放入冰箱冷藏过夜。

2. 将冷藏的中种取出，切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

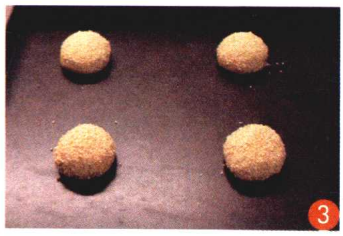
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放温暖处松弛 30 分钟。

4. 将松弛后的面团轻压排气后，分割成 50 克 / 个。



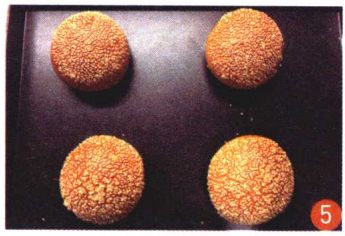


5. 将面团滚圆，表面刷全蛋液（图❶），粘白芝麻（图❷）。



6. 将面团排在烤盘上（图❸），放在温暖湿润处进行最后发酵。





7. 最后发酵结束后（图❹），将面团送入预热至 180°C 的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟出炉（图❺）。



8. 食用前将面包横向剖开，切面朝下，在平底锅内加热（图❻），然后依次夹入生菜、西红柿、盖了奶酪片的肉饼，做成汉堡包。

肉饼制作步骤



1. 将肉饼原料 A 放在一起搅拌均匀（图❶）。





2. 将肉馅搅打起劲后，在盆内摔几下（图❷），将馅料平均分成 3 份，搓圆后压扁（图❸）。



3. 平底锅中放少许油烧热后，放入肉饼，用中火煎（图❹）。

4. 煎至两面上色后，倒入适量红酒，盖上盖子，将肉饼焖熟。



5. 关火后将奶酪片盖在肉饼上（图❺），肉饼的温度会使奶酪熔化。



肉松面包

参考数量 7个

面团原料

液种

面包粉 ---------- 75 克
酵母 ---------- 1/8 小匙
水 ---------- 75 克

主面团

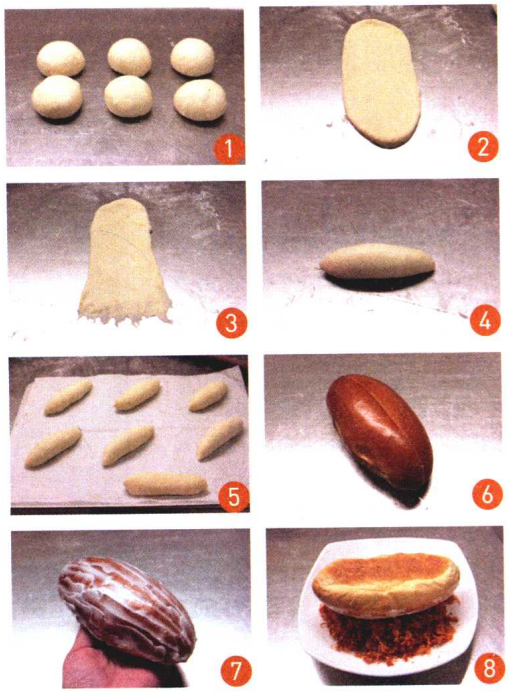
面包粉 ---------- 125 克
低筋面粉 --------- 50 克
即发干酵母 ------ 2.5 克
细砂糖 ---------- 30 克
盐 ---------- 3/4 小匙
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 20 克
水 ---------- 65 克
黄油 ---------- 20 克

馅料

沙拉酱 ----------适量
肉松 ----------适量
（选用辣味肉松即是辣松面包）

表面装饰

全蛋液 ----------适量



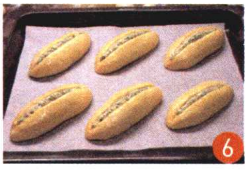
制作步骤

1. 参照“液种面包制作流程”（第 7 页），将液种原料中的酵母在水中化开，加入面包粉拌匀，室温发酵至原来的 2 倍大后，放入冰箱冷藏 16 小时以上。
2. 将除黄油以外的主面团原料和液种混匀，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割成 60 克 / 个。
5. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❷），翻面后压薄短底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
7. 将面团排在烤盘上（图❺），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液。
9. 放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。
10. 晾凉后将面包纵向切开，底部不切断（图❻）。
11. 先后在切口处和面包表面抹沙拉酱（图❼）。
12. 面包表面蘸上肉松即成（图❽）。













蒜香面包制作步骤

1. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，再将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割成 60 克 / 个。
4. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❷），翻面后自上、下各 1/3 处向内折（图❸），再对折（图❹），两头搓尖，成为橄榄形（图❺）。
6. 将面团排在烤盘上，放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液。
8. 用利刃在面团中间切一道口，并在开口处挤上大蒜奶油（图❻）。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

大蒜奶油制作步骤

1. 室温软化黄油。
2. 用打蛋器将黄油打软一些，加入蒜泥和盐搅匀。
3. 加入欧芹（图❼）搅匀。
4. 将做好的大蒜奶油放在裱花袋里备用（图❽）。



蒜香面包

参考数量 6 个

面团原料

面包粉	130 克
低筋面粉	50 克
汤种	40 克
即发干酵母	2 克
细砂糖	24 克
盐	2.5 克
奶粉	8 克
全蛋液	20 克
水	88 克
黄油	20 克

表面装饰

全蛋液	适量
大蒜奶油	适量

大蒜奶油

黄油	50 克
蒜泥	15 克
盐	少许
欧芹	1 克





青蛙可乐饼堡

参考数量 6个

面团原料

面包粉----------160 克
低筋面粉---------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖-----------16 克
盐 ---------------2.5 克
奶粉--------------8 克
全蛋液-----------16 克
水 ---------------112 克
黄油-------------16 克

馅料

可乐饼-----------适量
生菜-------------适量
猪排酱-----------适量

表面装饰

全蛋液-----------适量
巧克力笔----------1 支

可乐饼原料

参考数量 5个

土豆泥----------250 克
淡奶油-----------15 克
洋葱-------------50 克
猪肉馅-----------60 克
盐、白胡椒粉----少许
中筋面粉---------适量
全蛋液-----------适量
面包糠-----------适量



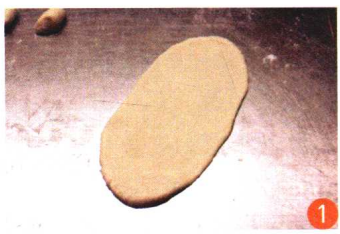
面包制作步骤

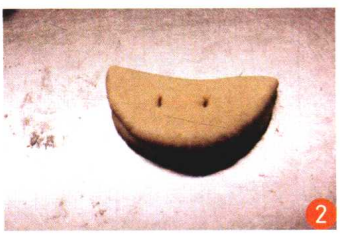
1. 参照“和面流程”(第 3~5 页)，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

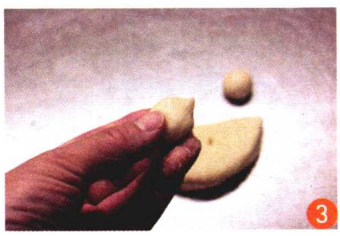
3. 参照“直接法面包制作流程”(第 5 页)，将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割出 6 个 45 克的面团。

4. 将小面团与剩余的大面团分别滚圆，松弛 15 分钟。





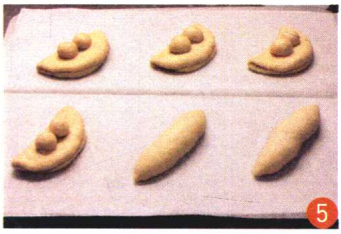
5. 将松弛后的小面团擀成椭圆形(图❶)，翻面后对折，并用剪刀在面团中间戳 2 个洞(图❷)。



6. 从大面团上切下 2 个 5 克重的面团后将其滚圆，然后将底部搓尖（图❸）。



7. 将搓出的尖向下塞进之前用剪刀戳出的开口里，并使 2 个小面团挨在一起（图❹）。



8. 若不愿意做成青蛙造型，可直接将 45 克的面团搓成橄榄形，然后将面团都排在烤盘上（图❺），放在温暖湿润处进行最后发酵。

9. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液。

10. 将面团放入预热至 180°C 的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

11. 若做青蛙造型面包，食用前将其从圆边的一侧剖开，不切断。放入生菜后，放 2 块切开的可乐饼，挤上猪排酱，再用巧克力笔画一下青蛙的眼睛和鼻孔即可。若做橄榄形面包，食用前从中间切开，底部不切断。在切面处抹上沙拉酱，放适量卷心菜丝，放 2 块切开的可乐饼，挤上猪排酱即可。

可乐饼制作步骤



1. 土豆蒸熟后趁热去皮，捣成泥，并加入淡奶油拌匀（图❶）。



2. 锅烧热，倒少许油，加入洋葱炒香后，加入猪肉馅炒至肉变色（图❷）。

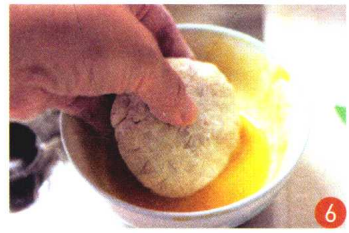


3. 将步骤 2 中的混合物加入步骤 1 的混合物中拌匀（图❸），加入少许盐和白胡椒粉调味。



4. 将步骤 3 做成的混合物分成 70 克 / 个，搓圆后压扁（图❹）。







5. 小饼表面先薄薄地蘸一层中筋面粉（图❺），再蘸上全蛋液（图❻），最后蘸面包糠（图❼）。





6. 锅中倒油，烧至 180°C 后，将小饼放入其中炸至表面金黄（图❽），沥去油后即可食用（图❾）。

咖喱鸡肉包

参考数量 6个

面团原料

面包粉----------160 克
低筋面粉---------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖-----------32 克
盐---------------2.5 克
奶粉--------------8 克
蛋黄--------------1 个
全蛋液-----------24 克
水----------------96 克
黄油-------------20 克

咖喱鸡肉馅原料

油 ---------------20 克
鸡胸肉----------200 克
洋葱 ------------100 克
胡萝卜----------100 克
土豆------------100 克
水 --------------500 克
咖喱块 ----------50 克

馅料

咖喱鸡肉馅-------适量

表面装饰

全蛋液------------适量
面包糠------------适量



咖喱鸡肉包制作步骤

1. 参照“和面流程”(第 3~5 页)，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 参照“直接法面包制作流程”(第 5 页)，将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割成 50 克 / 个。

4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。

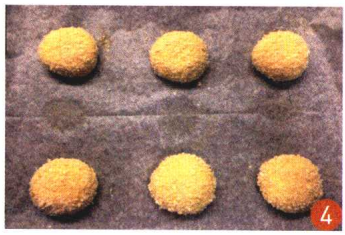


5. 将松弛后的面团擀成圆形，翻面后放上咖喱鸡肉馅 (图❶)，收好口。





6. 在面团表面刷全蛋液 (图❷) 蘸上面包糠 (图❸)。



7. 将面团排在烤盘上 (图❹)，放在温暖湿润处进行最后发酵。

8. 面团最后发酵结束后，放入预热至 180°C 的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

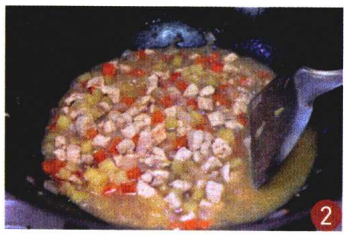
咖喱鸡肉馅制作步骤

1. 将鸡胸肉、洋葱、胡萝卜、土豆切成丁备用。

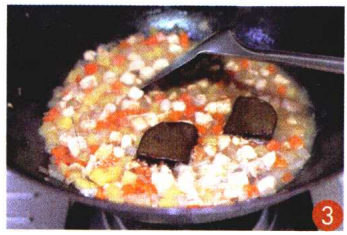
2. 锅烧热，倒入油，待油热后放入鸡肉丁翻炒。



3. 待鸡肉变色后，放入洋葱丁翻炒 (图❶)

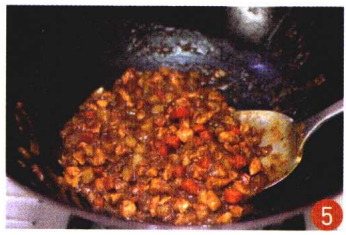


4. 放入胡萝卜丁和土豆丁炒匀后，倒入水 (图❷)，炖 10 分钟左右。





5. 关火，加入咖喱块 (图❸)，翻炒至咖喱块化开 (图❹)。





6. 再次开火，收汁装盘即可 (图❺~ 图❻)。

小提示

1. 可根据个人喜好调整原料用量。
2. 做好的馅冷藏一会儿会比较容易包入面团中。



香葱肉松卷

参考数量 1个

面团原料

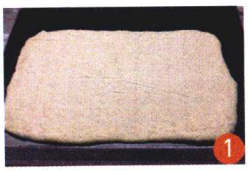
面包粉----------160 克
低筋面粉---------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖----------24 克
盐----------2.5 克
奶粉----------8 克
全蛋液----------20 克
水----------108 克
黄油----------20 克

馅料

沙拉酱----------适量
肉松----------适量

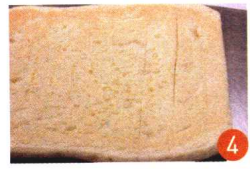
表面装饰

全蛋液----------适量
白芝麻----------适量
新鲜葱末----------适量



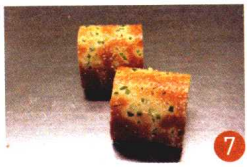














制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出轻压排气。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团放在烤盘里，擀成长方形，用叉子扎上小孔（图❶）。
6. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，撒适量白芝麻和新鲜葱末（图❷）。
8. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟（图❸）。
9. 面包晾凉后，将其翻过来，用刀从一边开始，每隔 2~3 厘米划一道开口，底部不要划穿，共划 3 道开口（图❹）。
10. 之后在面包上抹沙拉酱，撒适量肉松（图❺）。
11. 将面团旋转 90°，从有切口的一边开始卷起来（图❻），用烘焙纸包起来，放 10 分钟左右以定形。
12. 用刀修去两侧，切成块（图❼）。
13. 在切面上抹沙拉酱（图❽），蘸适量肉松即成。

小提示

1. 面团上扎小孔是为了避免烘烤时膨胀不均匀。
2. 面包刚出炉时不能立即卷，否则面包表面容易卷裂，待面包凉后或温热时候卷比较好。













制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割成 60 克 / 个。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成圆形（图❶），翻面后放上圆火腿片（图❷），自上而下卷起来并捏紧收口处（图❸）。
6. 收口处向里，将面团对折（图❹），在中间切开，顶部不切断（图❺）。
7. 将面团从切口处翻开（图❻），放在面包纸杯中（图❼）。
8. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液。
10. 将火腿丁、玉米粒和沙拉酱放在一起拌匀后，放在面团中间（图❽）。
11. 将面团放入预热至 180℃的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

也可不用面包纸杯，将面团直接放在烤盘上。



火腿玉米面包

参考数量 6 个

面团原料

面包粉----------160 克
低筋面粉---------40 克
即发干酵母-------2 克
细砂糖----------24 克
盐----------2.5 克
奶粉----------8 克
全蛋液----------20 克
水----------108 克
黄油----------20 克

表面装饰

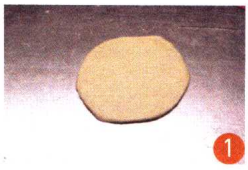
全蛋液----------适量

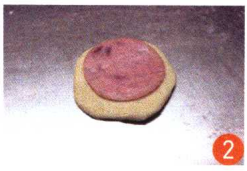
模具

面包纸杯

馅料

圆火腿片---------6 片
火腿丁----------40 克
玉米粒----------80 克
沙拉酱----------20 克







培根洋葱面包

参考数量 6个

面团原料

面包粉 --------- 160 克
低筋面粉 --------- 40 克
即发干酵母 ------- 2 克
细砂糖 ---------- 24 克
盐 ---------- 2.5 克
奶粉 ---------- 8 克
全蛋液 ---------- 20 克
水 ---------- 108 克
黄油 ---------- 20 克

馅料

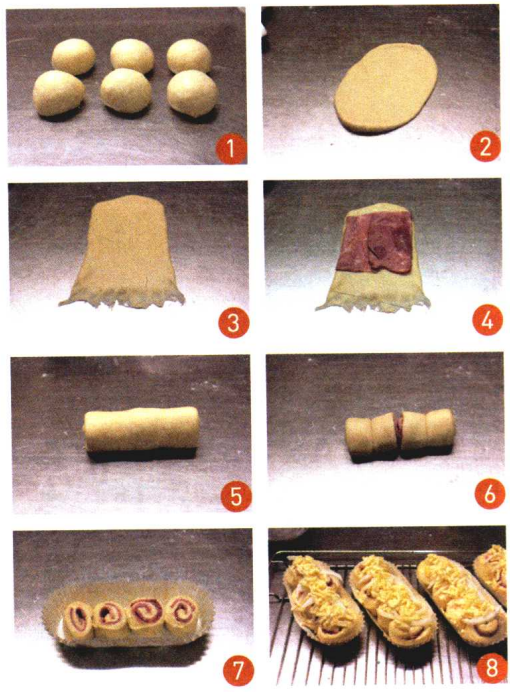
培根 ---------- 适量

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量
新鲜洋葱 ---------- 适量
马苏里拉奶酪 ----- 适量

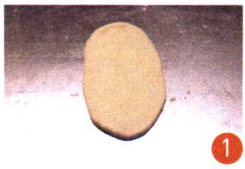
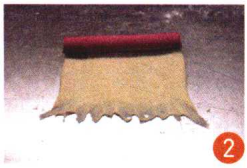
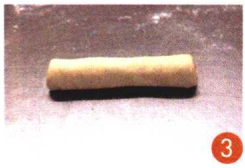
模具

长条面包纸杯



制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束以后，将面团取出轻压排气，分割成 60 克 / 个。
4. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
5. 将面团擀成椭圆形（图❷），翻面后拉出四角，成为长方形，压薄短底边（图❸）。
6. 面团上放上培根（压薄部分不放，图❹），将面团自上而下卷起来（图❺）。
7. 将面团平均分割成 4 份（图❻），切面朝上排在纸杯里（图❼）。
8. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，撒适量洋葱和马苏里拉奶酪（图❽）。
10. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。




制作步骤

1. 参照“液种面包制作流程”（第 7 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割成 70 克 / 个。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。
5. 将面团擀成椭圆形（图❶），翻面拉出四角，整理成长方形，压薄长底边。
6. 放上火腿肠（图❷），自上而下卷起来（图❸）。
7. 在面团上均匀切 7 刀，顶部不切断（图❹）。
8. 将面团展开，整理成环形（图❺），排在烤盘上。
9. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵快结束时，将表面装饰原料 B 中的香葱末和全蛋液放在一起拌匀。
11. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液。
12. 在步骤 10 的混合物里加入盐拌匀，放在发好的面团上（图❻）。
13. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

表面装饰原料 B 中的盐最后再加，加得过早会使葱里的水分渗出过多。



香葱热狗包

参考数量 6 个

面团原料

液种

面包粉----------75 克
酵母----------1/8 小匙
水----------75 克

主面团

面包粉----------125 克
低筋面粉--------50 克
即发干酵母------2.5 克
细砂糖----------30 克
盐----------3/4 小匙
奶粉----------10 克
全蛋液----------20 克
水----------65 克
黄油----------20 克

馅料

火腿肠----------适量

表面装饰

A

全蛋液----------适量

B

香葱末----------50 克
全蛋液----------12 克
盐----------少许



杂蔬香肠包

参考数量 6个

面团原料

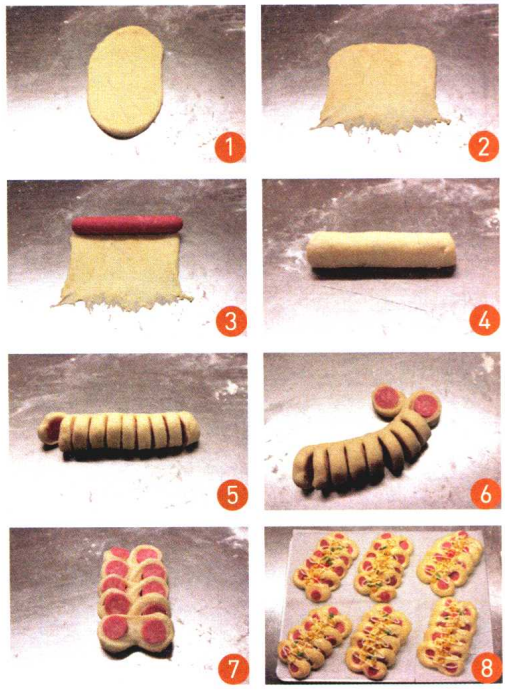
面包粉----------160 克
低筋面粉 --------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖----------24 克
盐 ---------- 3 克
奶粉----------8 克
全蛋液----------16 克
水----------112 克
黄油----------16 克

馅料

火腿肠----------适量

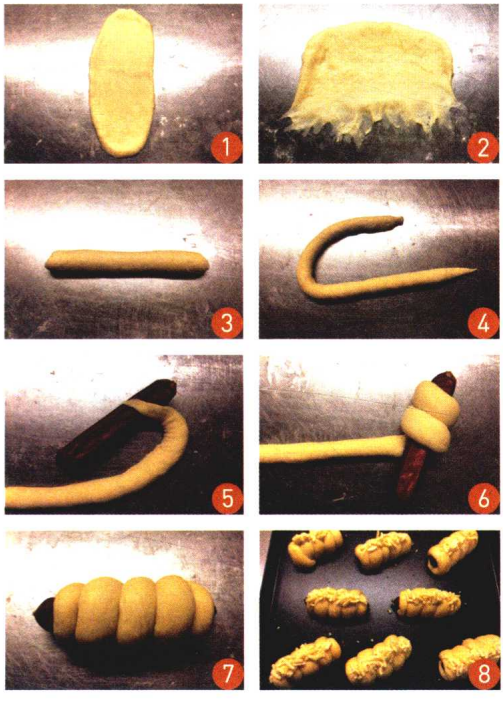
表面装饰

A
全蛋液----------适量
B
杂蔬粒----------60 克
马苏里拉奶酪----36 克
全蛋液----------16 克
盐----------少许
C
沙拉酱----------适量



制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束以后，将面团取出轻压排气，分割成 65 克 / 个。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❶），翻面后整理成长方形，压薄长底边（图❷），放上火腿肠（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
6. 在面团上均匀切 9 刀，顶部不切断（图❺）。
7. 将面团分别向两侧翻开（图❻），切面朝上摆好（图❼）。
8. 将面团排在烤盘上，放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵时准备表面装饰：将表面装饰 B 中的原料放在一起混匀即可。
10. 最后发酵结束，在面团表面刷全蛋液，将拌好的表面装饰 B 放在面团上，在其上呈“之”字形挤上沙拉酱（图❽）。
11. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。





热狗卷

参考数量 9个

面团原料

面包粉----------140 克
低筋面粉---------40 克
汤种-------------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖-----------24 克
盐----------------3 克
奶粉--------------8 克
全蛋液-----------16 克
水---------------92 克
黄油-------------16 克

馅料

热狗肠-----------适量

表面装饰

全蛋液-----------适量
马苏里拉奶酪-----适量
干燥香葱末-------适量

制作步骤

1. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，再将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割成 40 克 / 个。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❶），翻面后压薄长底边（图❷），自上而下卷起来（图❸）。
6. 将面团搓成两头尖的长条（图❹），一头压在热狗肠上固定（图❺）后，一圈一圈地卷起来（图❻～图❼）。
7. 将面团排在烤盘上，放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，撒适量马苏里拉奶酪（图❽）。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 12 分钟。
10. 出炉后在面包表面撒适量干燥香葱末。

小提示

面团分割的大小，根据你用的热狗肠大小来确定。

杂蔬米奇包

参考数量 6个

面团原料

面包粉----------160 克
低筋面粉---------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖----------24 克
盐----------3 克
奶粉----------8 克
全蛋液----------16 克
水----------112 克
黄油----------16 克

馅料

杂蔬粒----------60 克
马苏里拉奶酪----50 克
全蛋液----------30 克
盐----------少许

表面装饰

全蛋液----------适量



制作步骤

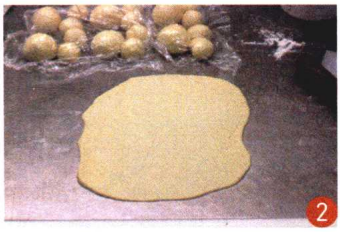
1. 参照“和面流程”(第3~5页)，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 参照“直接法面包制作流程”(第 5 页)，将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割出 6 个 30 克和 12 个 12 克的面团。



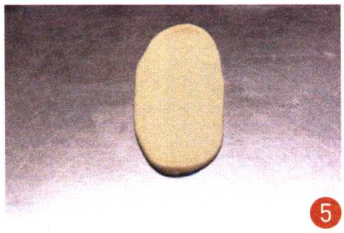
4. 将分割出的面团和剩余的面团分别滚圆 (图❶)，松弛15分钟。

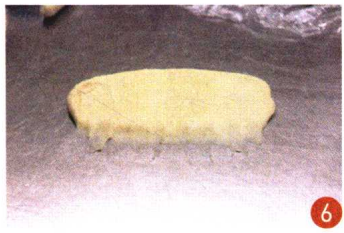






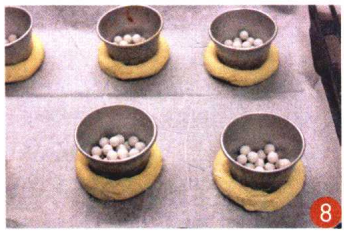
5. 将松弛后的剩余面团擀开 (图❷)，用直径 6 厘米的压模压出 6 个圆形面片 (图❸)，放在烤盘上，并在上面各放一个盛了重石的布丁模 (图❹)。





6. 将 30 克的面团擀成椭圆形 (图❺)，翻面后，压薄长底边 (图❻)，自上而下卷起来。





7. 将面团搓长 (图❼)，缠在布丁模底部，并将接口处捏紧 (图❽)。



8. 将 12 克的小面团再次滚圆后，放在面团旁做耳朵 (图❾)。

9. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。

10. 最后发酵时，把馅料中的所有原料放在一起拌匀。





11. 最后发酵结束后取走布丁模 (图❿)，在面团表面刷全蛋液，将拌好的馅料放在面团中间 (图⓫)。

12. 放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 馅料根据个人需要选择，甜咸皆可。
2. 布丁模外面要抹黄油以防粘。
3. 布丁模里盛重石可更好地固定面团。



火腿奶酪面包

参考数量 4个

面团原料

面包粉----------160 克
低筋面粉---------40 克
即发干酵母-------2 克
细砂糖-----------24 克
盐----------------3 克
奶粉--------------8 克
蛋黄--------------1 个
全蛋液-----------16 克
水---------------112 克
黄油-------------16 克

馅料

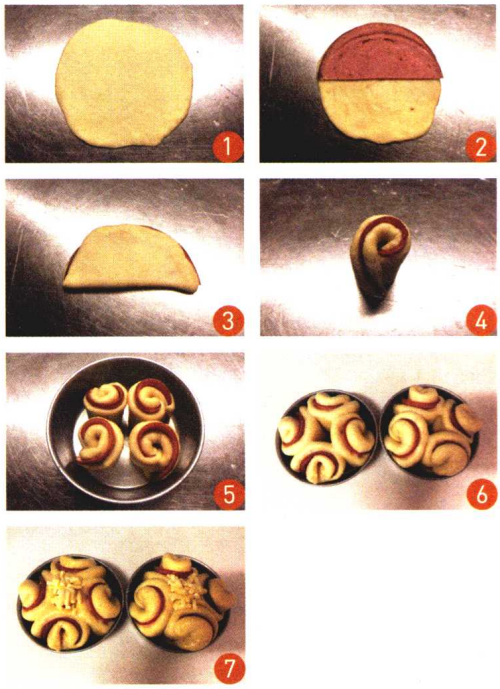
圆火腿片----------适量

表面装饰

全蛋液-----------适量
马苏里拉奶酪 ----适量
干燥香葱末 ------适量

模具

汉堡模

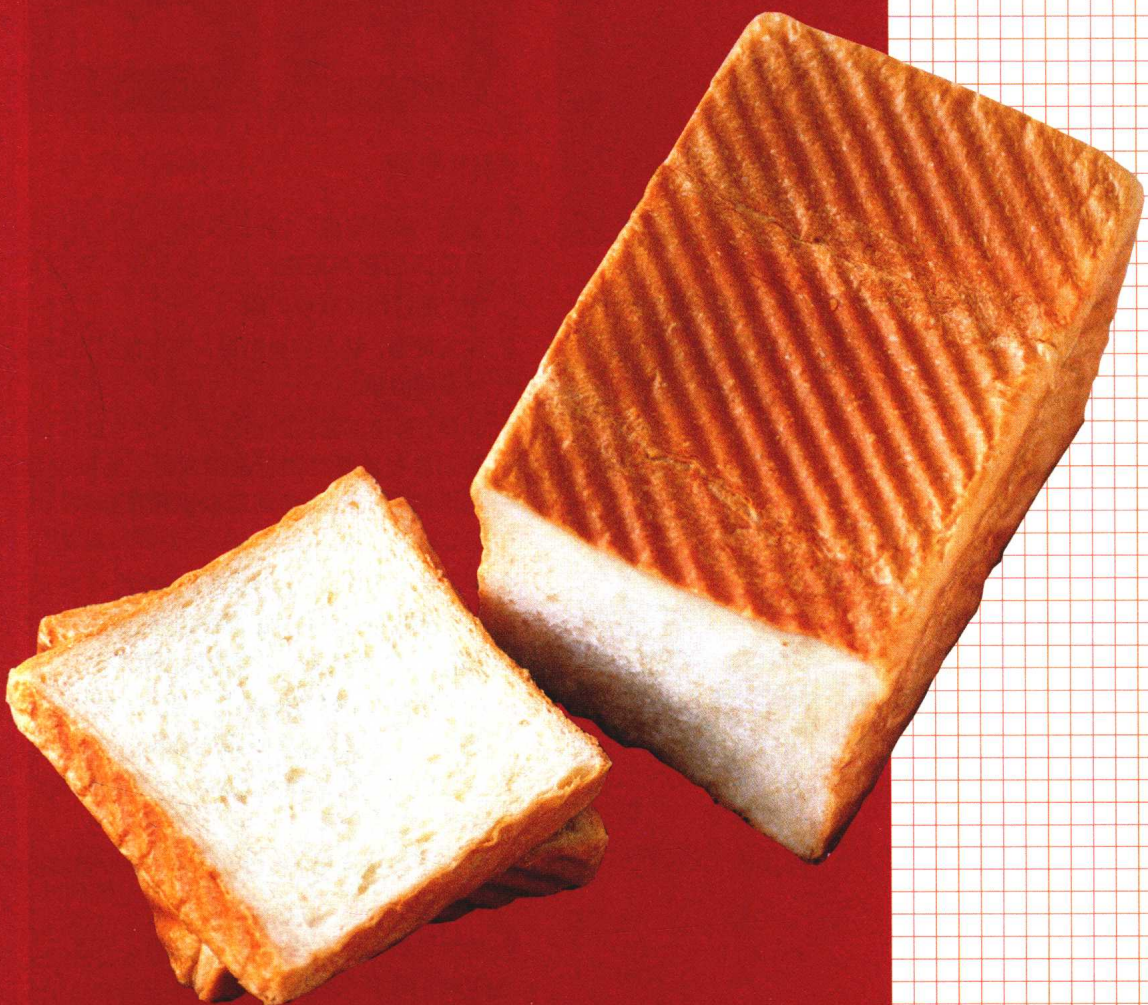


制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，分割成 25 克 / 个。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成圆形（图❶），翻面后放上半片圆火腿（图❷），将下方面片折上去（图❸）。
6. 将面片自右向左卷起来（图❹），每 4 个一组放在抹过油的汉堡模中（图❺）。
7. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后（图❻），在面团表面刷全蛋液，在顶部撒适量马苏里拉奶酪（图❼）。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中下层，上下火，烤 18 分钟。
10. 出炉后立即脱模，撒适量干燥香葱末。

Part 3

吐司面包





英式吐司

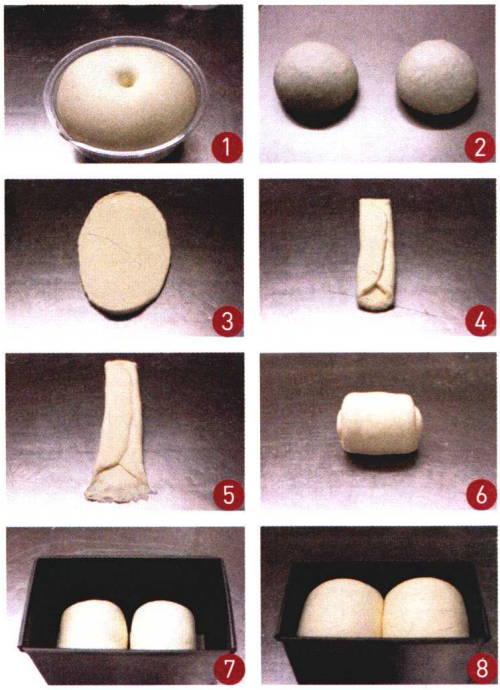
参考数量 1个

面团原料

面包粉----------270 克
即发干酵母-------3 克
细砂糖-----------14 克
盐----------------5 克
奶粉--------------8 克
水----------------175 克
黄油--------------11 克

模具

450 克吐司模

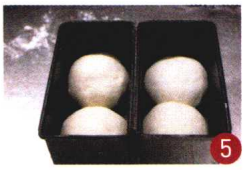


制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后（图❶），将面团取出轻压排气，均匀分割成 2 份。
4. 将面团滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
5. 将面团自中间向两头擀成椭圆形（图❸），翻面后自左、右各 1/3 处向内折（图❹）。
6. 将面团自中间向两头擀长，然后压薄短底边（图❺），自上而下卷起来（图❻）。
7. 将面团放入吐司模中（图❼），在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后（图❽），在面团表面喷少量水雾。
9. 将面团放入预热至 180℃的烤箱，下层，上下火，烤 35 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。









制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将所有的面团原料放在一起，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜（图❶）。将面团放在温暖处进行基础发酵。
2. 半小时后折叠一次面团，继续放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后（图❷），将面团均匀分割成 4 份（图❸）。
4. 将面团滚圆（图❹），每 2 个为一组放在模具里（图❺）。
5. 盖上保鲜膜，将面团放在温暖处进行最后发酵。
6. 最后发酵的同时将石板和装了石子的烤盘分别放在烤箱的最下层和最上层，烤箱设置 250°C，进行预热。
7. 最后发酵结束后，在面团表面筛适量黑麦粉后，割口（图❻）。
8. 将模具放在石板上，迅速往盛了石子的烤盘上倒 300 毫升开水，立即关上烤箱门。
9. 5 分钟后将盛了石子的烤盘取出，继续烘烤 25 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。

小提示

1. 法国老面做法见第 227 页，折叠面团的方法见第 226 页。
2. 用石子的烘烤方法是为了制造蒸汽，具体做法可参考第 226 页。
3. 也可以使用 450 克吐司模做 1 个吐司，但因为家用烤箱高度有限，使用大一点儿的模具会影响盛石子的烤盘的摆放。



无糖吐司

参考数量 2 个

面团原料

面包粉----------265 克
即发干酵母（低糖）--2 克
法国老面---------53 克
盐----------5 克
水----------178 克

表面装饰

黑麦粉----------适量

模具

吐司模（15 厘米 × 7.7 厘米 × 7.7 厘米）





奶酪吐司

参考数量 1个

面团原料

中种

面包粉----------168 克
即发干酵母------2.5 克
牛奶------------104 克

主面团

面包粉----------72 克
细砂糖----------29 克
盐--------------2.5 克
全蛋液----------24 克
牛奶------------16 克
马斯卡朋奶酪----48 克
黄油------------24 克

模具

450 克吐司模



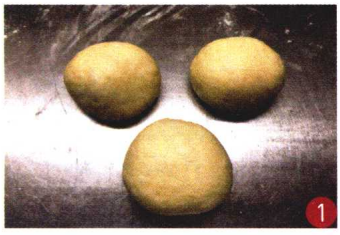
制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在牛奶里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。

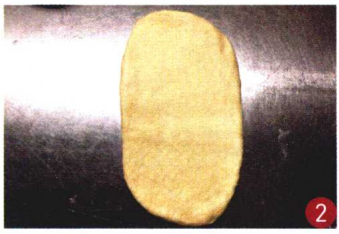
2. 将发好的中种切成小块，与主面团中除黄油以外的原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放温暖处松弛 30 分钟。

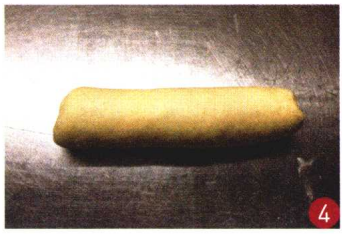
4. 将面团轻压排气，均分成3份。



5. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。

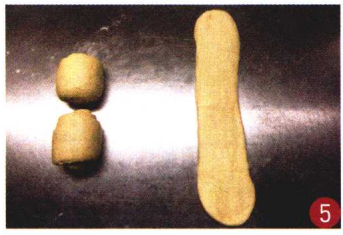


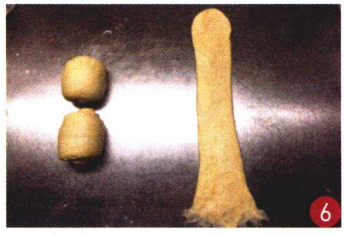




6. 将松弛后的面团自中间向两头擀成椭圆形（图❷），翻面后压薄短底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。

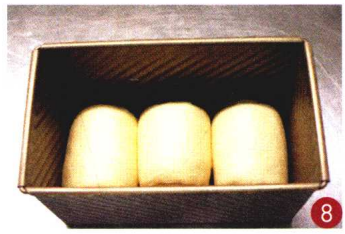
7. 将面团松弛 10 分钟。







8. 将松弛后的面团自中间向两头擀长（图❺），翻面后压薄短底边（图❻），自上而下卷起来（图❼）。

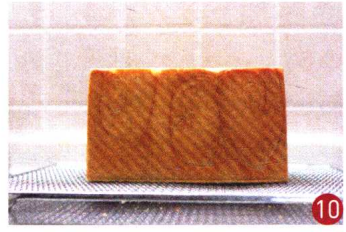


9. 将面团放入模具（图❽），在温暖湿润处进行最后发酵。



10. 最后发酵结束后（图❾），盖上盒盖。

11. 放入预热至 200°C的烤箱，下层，上下火，烤 40 分钟。



12. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，表面向下，放在烤网上晾凉（图❿）。



牛奶吐司

参考数量 1个

面团原料

中种

面包粉 ---------- *182* 克
即发干酵母 ----- *2.5* 克
牛奶 ---------- *110* 克

主面团

面包粉 ---------- *52* 克
汤种 ---------- *52* 克
细砂糖 ---------- *21* 克
盐 ---------- *4* 克
牛奶 ---------- *36* 克
黄油 ---------- *21* 克

表面装饰

黄油----------适量

模具

450 克吐司模











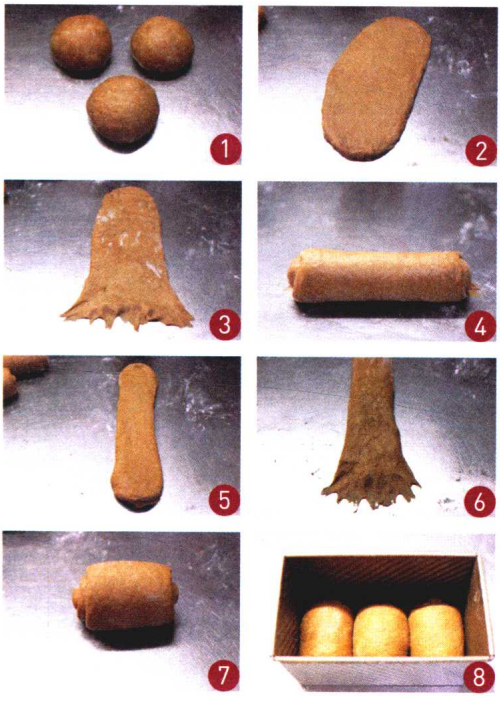






制作步骤

1. 参照“冷藏中种面包制作流程”（第 8 页），将中种面团里的酵母放在牛奶里化开后，加入面包粉揉匀，室温发酵至原来的约 2 倍大后，放入冰箱冷藏过夜。
2. 将冷藏后的中种取出，切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放温暖处松弛 30 分钟（图❶）。
4. 将面团取出轻压排气，均匀分割成 3 份。
5. 将面团滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
6. 将面团自中间向两头擀成椭圆形（图❸），翻面后自左、右各 1/3 处向内折（图❹）。
7. 将面团擀长，压薄短底边（图❺），自上而下卷起来（图❻）。
8. 将面团放入吐司模中（图❼），在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❽），将面团放入预热至180°C的烤箱，下层，上下火，烤35分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，趁热在表面刷上熔化的黄油，然后放在烤网上晾凉。



制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在牛奶里化开后，加入面包粉揉匀，放在温暖处发酵至原来的4倍大。
2. 将发好的中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放温暖处松弛 30 分钟。
4. 将面团取出轻压排气，均匀分割成 3 份。
5. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团两侧向内收窄，自中间向两头擀成椭圆形（图❷），翻面后压薄短底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
7. 将面团松弛 10 分钟。
8. 将面团自中间向两头擀长（图❺），翻面后压薄短底边（图❻），自上而下卷起来（图❼）。
9. 将面团放入吐司模中（图❽），在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束后，表面刷全蛋液。
11. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 35 分钟。
12. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。



咖啡吐司

参考数量 1 个

面团原料

中种

面包粉 --------- *168* 克
即发干酵母 ----- *2.5* 克
牛奶 ---------- *104* 克

主面团

面包粉 ---------- *72* 克
速溶咖啡粉 ------- *7* 克
细砂糖 ---------- *29* 克
盐 ---------- *2.5* 克
全蛋液 ---------- *24* 克
焦糖浆(做法见第280页)
---------- *24* 克
牛奶 ---------- *30* 克
黄油 ---------- *24* 克

表面装饰

全蛋液----------适量

模具

450 克吐司模



红糖吐司

参考数量 1个

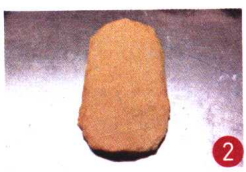
面团原料

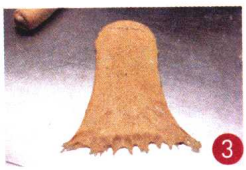
面包粉 --------- 225 克
即发干酵母 ----- 2.5 克
汤种 ---------- 50 克
红糖 ---------- 30 克
盐 ---------- 2.5 克
奶粉 ---------- 10 克
水 ---------- 135 克
黄油 ---------- 20 克

模具

450 克吐司模

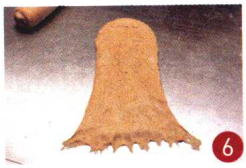


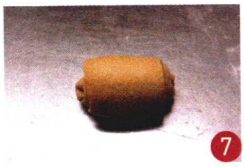
















制作步骤

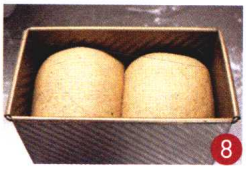
1. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，再将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，均匀分割成 3 份。
4. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团自两侧向内收窄（图❶），自中间向两头擀开（图❷），翻面后压薄短底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
6. 将面团松弛 10 分钟。
7. 将松弛后的面团自中间向两头擀长（图❺），翻面后压薄短底边（图❻），自上而下卷起来（图❼）。
8. 将面团放入吐司模中（图❽），在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❾），将面团放入预热至180°C的烤箱，下层，上下火，烤35分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。

小提示

松弛后的面团擀开之前，两侧向内收窄，是为了避免擀开的面团过宽。





制作步骤

1. 先制作红茶牛奶：将牛奶煮沸后关火，加入红茶，盖上盖子，放凉备用。
2. 将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后（图❶），将面团取出轻压排气，均匀分割成 2 份。
5. 将面团滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
6. 将面团自中间向两头擀成椭圆形（图❸），翻面后自左、右各 1/3 处向内折（图❹）。
7. 将面团自中间向两头擀长，压薄短底边（图❺），自上而下卷起来（图❻）。
8. 将面团放入吐司模中（图❼），在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❽），将面团放入预热至180°C的烤箱，下层，上下火，烤35分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，表面刷熔化的黄油，放在烤网上晾凉。



奶茶吐司

参考数量 1个

面团原料

面包粉 ---------- 250 克
即发干酵母 ------ 2.5 克
细砂糖 ---------- 40 克
盐 ---------- 2.5 克
红茶牛奶 -------- 175 克
黄油 ---------- 25 克

表面装饰

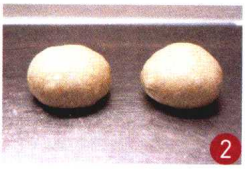
黄油----------适量

模具

450 克吐司模

红茶牛奶原料

斯里兰卡红茶-----5 克
牛奶----------250 克



香浓可可吐司

参考数量 1个

面团原料

中种

面包粉---------158 克
即发干酵母------2.5 克
牛奶-------------95 克

主面团

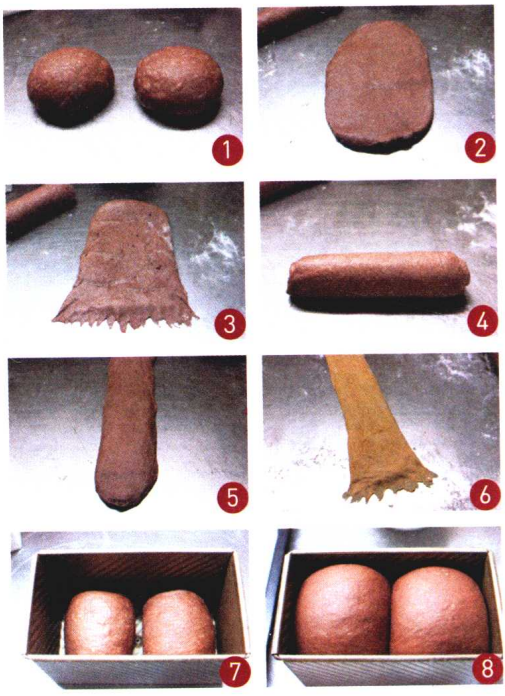
面包粉----------67 克
可可粉----------11 克
细砂糖----------36 克
盐--------------2.5 克
全蛋液----------34 克
牛奶-------------6 克
淡奶油----------45 克
黄油-------------23 克

表面装饰

全蛋液----------适量

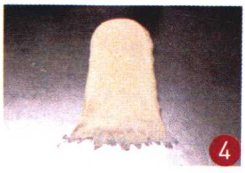
模具

450 克吐司模



制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在牛奶里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。
2. 将发好的中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放温暖处松弛 30 分钟。
4. 将面团取出轻压排气，均匀分割成 2 份。
5. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团两侧向内收窄，自中间向两头擀成椭圆形（图❷），翻面后压薄短底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
7. 将面团松弛 10 分钟。
8. 将松弛后的面团自中间向两头擀长（图❺），翻面后压薄短底边（图❻），自上而下卷起来。
9. 将面团放入吐司模中（图❼），在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束后（图❽），表面刷全蛋液。
11. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 35 分钟。
12. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。





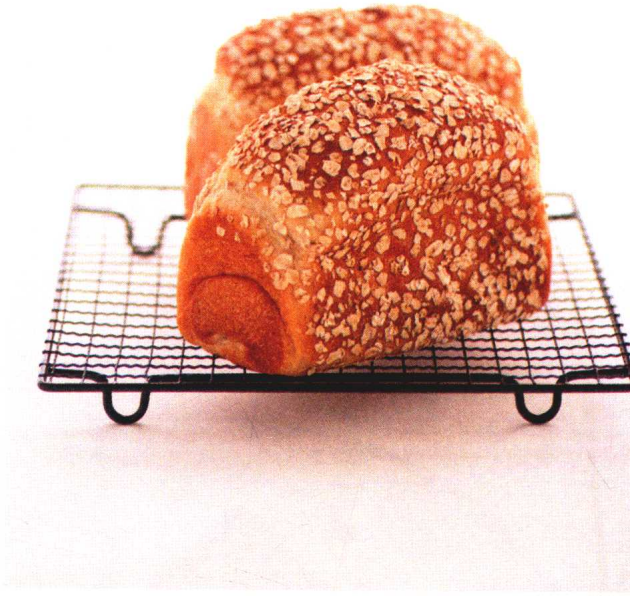



制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后（图❶），将面团取出轻压排气，均匀分割成 2 份。
4. 将面团滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团两侧向内收成橄榄形，自中间向两头擀开成椭圆形（图❸）。
6. 翻面后压薄短底边（图❹），自上而下卷起来（图❺）。
7. 将面团表面在湿润的厨房纸巾上打湿(图❻)，粘上燕麦片（图❼）。
8. 将面团放入吐司模中（图❽），在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❾），将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 25 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。

小提示

1. 可以使用 450 克吐司模做 1 个吐司。
2. 因各种酸奶质地不尽相同，液体使用量根据面团整体干湿程度调整。



燕麦吐司

参考数量 2 个

面团原料

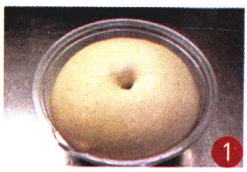
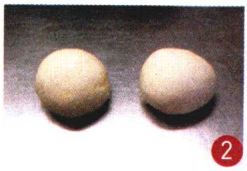
面包粉----------212 克
即食燕麦片------18 克
即发干酵母------2.5 克
细砂糖----------28 克
盐----------3 克
酸奶----------46 克
水----------129 克
黄油----------18 克

表面装饰

燕麦片----------适量

模具

吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）


全麦吐司

参考数量
1个

面团原料

中种

面包粉----------189克
即发干酵母--------3克
水----------113克

主面团

全麦粉----------81克
细砂糖----------16克
盐----------5克
奶粉----------8克
水----------60克
黄油----------16克

模具

450克吐司模



制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。

2. 将发好的中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。





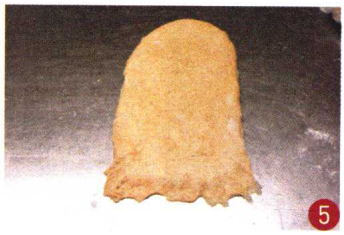
3. 加入黄油揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜（图❶）。将面团放温暖处松弛 30 分钟（图❷）。

4. 将松弛后的面团取出轻压排气，均匀分割成 2 份。



5. 将面团滚圆（图❸），松弛 15 分钟。







6. 将松弛后的面团两侧向内收窄，自中间向两头擀成椭圆形（图❹），翻面后压薄短底边（图❺），自上而下卷起来（图❻）。

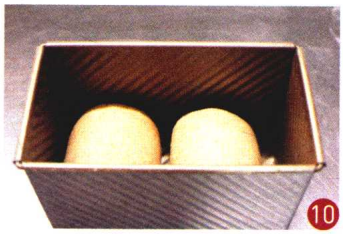
7. 将面团松弛 10 分钟。



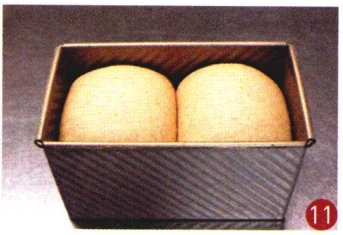




8. 将松弛后的面团自中间向两头擀长（图❼），翻面后压薄短底边（图❽），自上而下卷起来（图❾）。



9. 将面团放入吐司模中（图❿），在温暖湿润处进行最后发酵。



10. 最后发酵结束后（图⓫），盖上盒盖。

11. 将面团放入预热至 200℃ 的烤箱，下层，上下火，烤 40 分钟。



12. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，表面向下（图⓬），放在烤网上晾凉。

小提示

1. 添加了全麦粉、黑麦粉或其他杂粮粉的面团，不需要像英式吐司、牛奶吐司等未加杂粮的面团那样揉出很薄的膜，膜要略厚一点儿，破洞边缘呈锯齿状。
2. 一般使用中种法做添加了杂粮粉的面包时，杂粮粉放在主面团中。



黑麦吐司

参考数量 1个

面团原料

中种

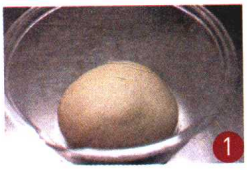
面包粉----------196 克
即发干酵母(低糖)--3 克
牛奶----------118 克

主面团

面包粉----------28 克
黑麦粉----------56 克
细砂糖----------11 克
盐----------5 克
奶粉----------8 克
水----------60 克
黄油----------11 克

模具

450 克吐司模

















制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在牛奶里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。
2. 将发好的中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜（图❶）。将面团放温暖处松弛 30 分钟（图❷）。
4. 将面团取出轻压排气，均匀分割成 3 份。
5. 将面团滚圆（图❸），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团自中间向两头擀成椭圆形（图❹），翻面后压薄短底边（图❺），自上而下卷起来（图❻）。
7. 将面团搓长，对折，封口处朝下放在吐司模里（图❼）。
8. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❽），盖上盒盖。
10. 将面团放入预热至 200℃的烤箱，下层，上下火，烤 40 分钟。
11. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，表面向下，放在烤网上晾凉。

小提示

除了本文的整形方法，也可使用与第 82 页的全麦吐司相同的整形方法。








制作步骤

1. 参照“冷藏中种面包制作流程”（第 8 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，室温发酵至原来的约 2 倍大后，放入冰箱冷藏过夜。
2. 将冷藏后的中种取出，切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜。将面团放温暖处松弛 30 分钟（图❶）。
4. 将松弛后的面团取出轻压排气，均匀分割成 3 份。
5. 将面团滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团自中间向两头擀成椭圆形（图❸），翻面后压薄短底边（图❹），自上而下卷起来（图❺）。
7. 将面团搓长（图❻），对折，封口处朝下放在吐司模里（图❼）。
8. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❽），盖上盒盖。
10. 将面团放入预热至 200°C的烤箱，下层，上下火，烤 40 分钟。
11. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，表面向下，放在烤网上晾凉。



胚芽吐司

参考数量 1 个

面团原料

中种

面包粉 --- *178* 克
即发干酵母 --- *2.5* 克
水 --- *107* 克

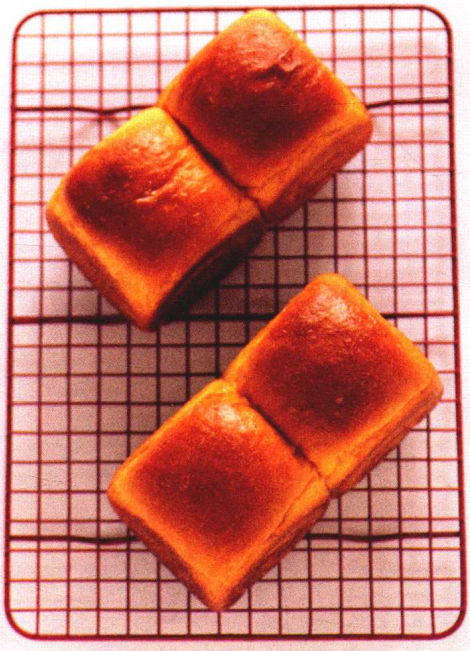
主面团

面包粉 --- *57* 克
小麦胚芽（熟的） --- *20* 克
红糖 --- *31* 克
盐 --- *3/4* 小匙
奶粉 --- *10* 克
水 --- *62* 克
黄油 --- *20* 克

模具

450 克吐司模



胡萝卜吐司

参考数量 2个

面团原料

面包粉 ---------- 230 克
即发干酵母 ----- 2.5 克
细砂糖 ---------- 28 克
盐 ---------- 3 克
胡萝卜蓉 -------- 46 克
现榨橙汁 -------- 135 克
黄油 ---------- 23 克

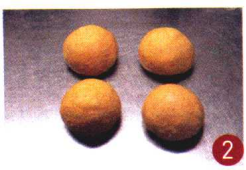
模具

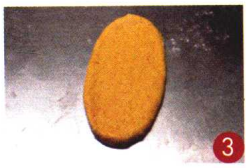
吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）

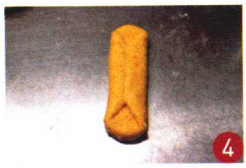
表面装饰

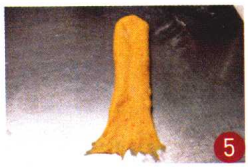
黄油----------适量

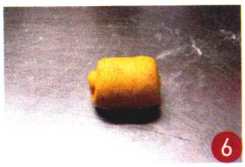




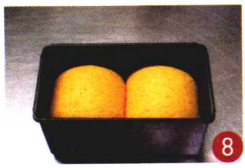










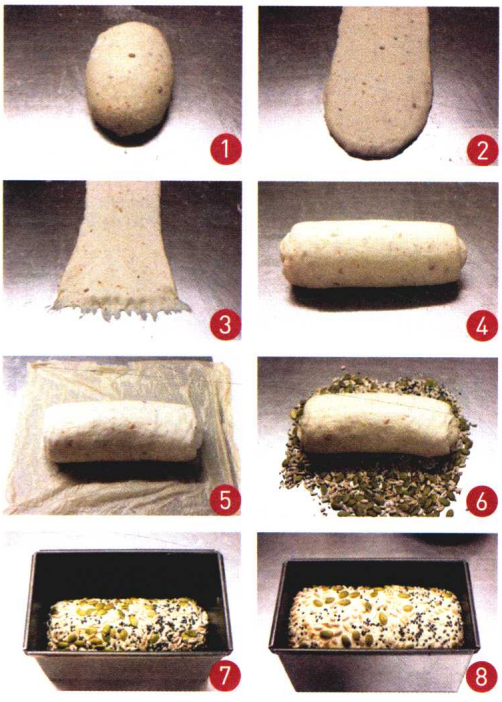


制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后（图❶），将面团取出轻压排气，均匀分割成 4 份。
4. 将面团滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❸），翻面后自左、右各 1/3 处向内折（图❹）。
6. 将面团擀长后压薄短底边（图❺），自上而下卷起来（图❻）。
7. 将面团 2 个一组放入吐司模中（图❼），在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后（图❽），将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 25 分钟。
9. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，趁热在表面刷上熔化的黄油，然后放在烤网上晾凉。

小提示

1. 可以使用 450 克吐司模做 1 个吐司。
2. 使用磨蓉器将胡萝卜磨成蓉。
3. 橙汁用量可根据胡萝卜蓉的含水量进行调整。





七谷吐司

参考数量 1个

面团原料

中种

面包粉 ---------- 182 克
即发干酵母 ------- 3 克
水 ---------- 109 克

主面团

面包粉 ---------- 26 克
七谷粉 ---------- 52 克
细砂糖 ---------- 16 克
盐 ---------- 4 克
奶粉 ---------- 10 克
水 ---------- 60 克
黄油 ---------- 16 克

表面装饰

黑芝麻 ---------- 5 克
白芝麻 ---------- 5 克
葵花子 ---------- 20 克
南瓜子 ---------- 20 克
（也可使用市售装饰杂粮粒）

模具

450 克吐司模

小提示
没有七谷粉，可换用全麦粉或黑麦粉。

制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。
2. 将中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放温暖处松弛 30 分钟。
4. 将面团轻压排气，滚圆，松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团自两侧向内收窄（图❶），自中间向两头擀成椭圆形（图❷）。
6. 翻面后压薄短底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
7. 将面团表面在湿润的厨房纸巾上打湿（图❺），粘上混匀的表面装饰原料（图❻）。
8. 将面团放入吐司模中（图❼），在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❽），盖上盒盖，放入预热至 200℃的烤箱，下层，上下火，烤 40 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，表面向下，放在烤网上晾凉。



皇后吐司

参考数量 3个

面团原料

中种

面包粉---------245 克
即发干酵母------4.5 克
牛奶------------147 克

主面团

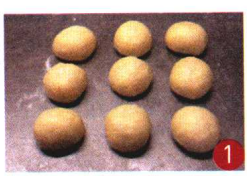
面包粉---------105 克
细砂糖----------42 克
盐----------------4 克
蛋黄-------------18 克
全蛋液-----------52 克
淡奶油----------35 克
黄油-------------42 克

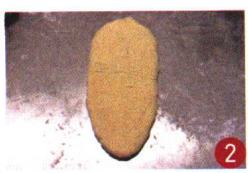
表面装饰

全蛋液-----------适量
黄油-------------适量

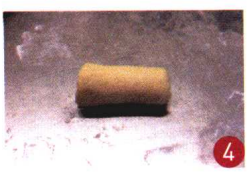
模具

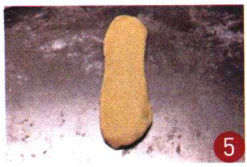
吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）

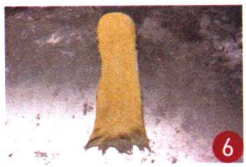


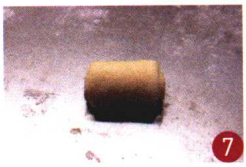


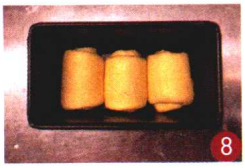


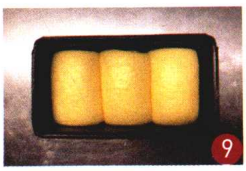


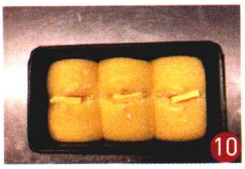












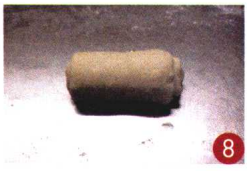
制作步骤

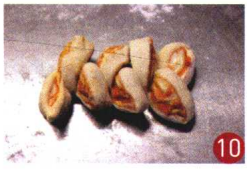
1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在牛奶里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。
2. 将中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放温暖处松弛 30 分钟。
4. 将面团取出轻压排气，平均分割成 9 份。
5. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
6. 将面团两侧向内收窄，自中间向两头擀成椭圆形（图❷），翻面后压薄短底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
7. 将面团松弛 10 分钟。
8. 将松弛后的面团自中间向两头擀长（图❺），翻面后压薄短底边（图❻），自上而下卷起来（图❼）。
9. 将面团放入吐司模中（图❽），在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束后（图❾），在面团表面刷全蛋液，用剪刀在中间剪开，并在开口处放一小块黄油（图❿）。
11. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 25 分钟。
12. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，放在烤网上晾凉。

小提示

1. 若使用 450 克吐司模做一个吐司，可将配方中各原料用量乘以 65%。
2. 这个面团非常软，若发好后不容易剪口，剪刀可在使用前蘸少许面粉。









南瓜小吐司

参考数量 4个

面团原料

面包粉 ---------- 300 克
即发干酵母 ------- 3 克
细砂糖 ---------- 48 克
盐 ---------- 3 克
奶粉 ---------- 12 克
全蛋液 ---------- 30 克
水 ---------- 162 克
黄油 ---------- 30 克

馅料

南瓜馅 ---------- 适量

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量

模具

木模（14 厘米 ×9.5 厘米 ×5 厘米）

制作步骤

1. 将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放温暖处进行基础发酵（图❶）。
3. 基础发酵结束后（图❷），将面团取出轻压排气，平均分割成 4 份。
4. 将面团滚圆（图❸），松弛 15 分钟。
5. 将面团两侧向内收窄（图❹），自中间向两头擀长（图❺），翻面后压薄短底边（图❻）。
6. 留出底部封口处后，将面团均匀地抹上南瓜馅（图❼），自上而下卷起来（图❽）。
7. 用刮板均匀地切 7 刀，将面团分成 8 份，顶部连在一起不切断（图❾）。
8. 将切开的部分交叉向两边翻开（图❿），然后将面团排在模具中（图⓫），放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图⓬），在面团表面刷全蛋液。
10. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 20 分钟。

小提示

南瓜馅做法见第 283 页。








葡萄干吐司

参考数量 1个

面团原料

中种

面包粉---------158克
即发干酵母-------2克
水---------- 95克

主面团

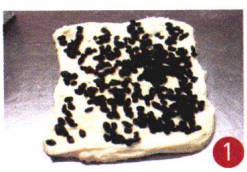
面包粉 ---------- 67克
即发干酵母---1/4小匙
细砂糖---------- 14克
盐 ---------- 4克
奶粉---------- 9克
水 ---------- 49克
黄油---------- 9克
葡萄干---------135克

表面装饰

黄油----------适量

模具

450克吐司模















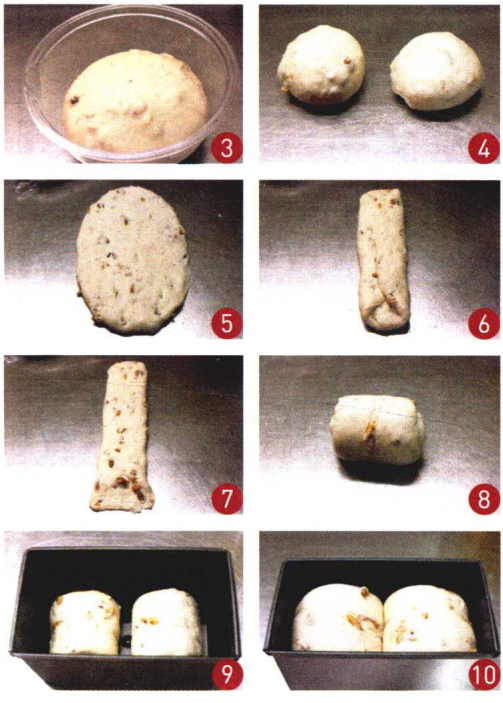


制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第7页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约4倍大。
2. 将中种切成小块，与除黄油和葡萄干以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。加入沥干的葡萄干（图❶），揉匀（图❷），放温暖处松弛30分钟。
4. 将面团轻压排气，滚圆（图❸），松弛15分钟。
5. 将松弛后的面团自两侧向内收窄（图❹），自中间向两头擀成椭圆形。
6. 翻面后压薄短底边（图❺），自上而下卷起来（图❻）。
7. 将面团放入吐司模中（图❼），在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后（图❽），将面团放入预热至180°C的烤箱，下层，上下火，烤35分钟。
9. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，趁热在表面刷熔化的黄油，然后放在烤网上晾凉。

小提示

1. 葡萄干用前需要泡至少半小时，也可使用酒渍葡萄干，使用前沥去多余的液体。
2. 整形完毕的面团要短于吐司盒的长度，不要正好顶到模具的两头。



制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀（图❶），放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。
2. 将中种切成小块，与除黄油和核桃以外的主面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。再加入核桃仁揉匀（图❷），放温暖处松弛 30 分钟（图❸）。
4. 将松弛后的面团取出轻压排气，平均分割成 2 份。
5. 将面团滚圆（图❹），松弛 15 分钟。
6. 将面团自中间向两头擀成椭圆形（图❺），翻面后自左、右各 1/3 处向内折（图❻）。
7. 将面团自中间向两头擀长，然后压薄短底边（图❼），自上而下卷起来（图❽）。
8. 将面团放入吐司模中（图❾），在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图 ❿），将面团放入预热至180°C的烤箱，下层，上下火，烤35分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，趁热在表面刷熔化的黄油，然后放在烤网上晾凉。



枫糖核桃吐司

参考数量 1 个

面团原料

中种

面包粉 ---------- *175* 克
即发干酵母 ----- *2.5* 克
水 ---------- *105* 克

主面团

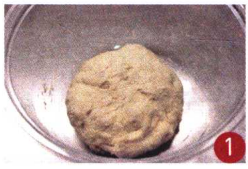
面包粉 ---------- *75* 克
枫糖浆 ---------- *50* 克
盐 ---------- *3* 克
奶粉 ---------- *10* 克
水 ---------- *25* 克
黄油 ---------- *20* 克
核桃仁 ---------- *50* 克

表面装饰

黄油----------适量

模具

450 克吐司模







蔓越莓吐司

参考数量 2个

面团原料

中种

面包粉---------175 克
即发干酵母-----2.5 克
水--------------105 克

主面团

面包粉----------75 克
细砂糖----------20 克
盐----------------4 克
奶粉-------------10 克
水---------------55 克
黄油------------20 克
蔓越莓干--------75 克

表面装饰

黄油--------------适量

模具

水立方模(边长 10 厘米)















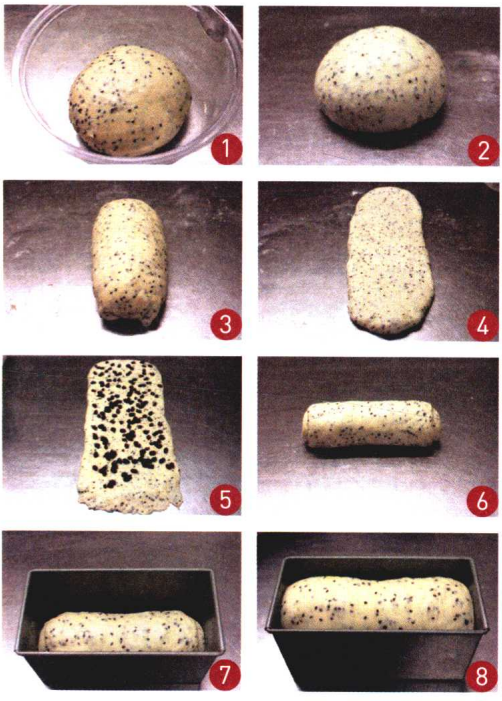


制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。
2. 将中种切成小块，与除黄油和蔓越莓干以外的主面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。再加入蔓越莓干揉匀，放温暖处松弛 30 分钟（图❶）。
4. 将面团取出轻压排气，平均分割成 4 份。
5. 将面团滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
6. 将面团自中间向两头擀成椭圆形（图❸），翻面后自左、右各 1/3 处向内折（图❹）。
7. 将面团自中间向两头擀长，压薄短底边（图❺），自上而下卷起来（图❻）。
8. 将面团放入吐司模中（图❼），在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❽），将面团放入预热至180°C的烤箱，下层，上下火，烤30分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，趁热在表面刷熔化的黄油，然后放在烤网上晾凉。

小提示

1. 蔓越莓干用前需要泡至少半小时，也可提前数日使用朗姆酒泡，使用前沥去多余的液体。
2. 可使用 450 克吐司模做 1 个吐司。





黑芝麻红豆吐司

参考数量 1个

面团原料

中种

面包粉----------158 克
即发干酵母------2.5 克
水----------95 克

主面团

面包粉----------67 克
细砂糖----------36 克
盐 ----------2.5 克
奶粉 ----------9 克
全蛋液----------22 克
水 ----------27 克
黄油 ----------23 克
黑芝麻----------12 克

馅料

蜜红豆----------适量

表面装饰

全蛋液----------适量

模具

吐司模（19.8 厘米 ×9.7 厘米 ×9.6 厘米）

制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，室温发酵至原来的约 4 倍大。
2. 将中种切成小块，与除黄油和黑芝麻以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，然后加入黑芝麻揉匀（图❶）。
4. 将面团放在温暖处松弛 30 分钟。
5. 将面团轻压排气后滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团自两侧向内收窄（图❸），自中间向两头擀成椭圆形（图❹）。
7. 翻面后压薄短底边，在其上放蜜红豆，并将豆子向面团内压一压（图❺）。
8. 将面团自上而下卷起来（图❻），放入抹过油的吐司模中（图❼），在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束（图❽），在面团表面刷全蛋液。
10. 将面团放入预热至 180℃的烤箱，下层，上下火，烤 35 分钟。
11. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。

香菇培根吐司

参考数量 1个

面团原料

中种

面包粉----------154 克
即发干酵母--------3 克
水----------92 克

主面团

面包粉----------66 克
细砂糖----------26 克
盐----------2½ 小匙
奶粉----------9 克
全蛋液----------22 克
水----------27 克
黄油----------22 克
香菇培根馅------88 克

表面装饰

全蛋液----------适量

模具

450 克吐司模

香菇培根馅原料

（约可做 2 个吐司）

玉米油----------适量
洋葱----------30 克
香菇----------200 克
料酒----------1 大匙
蚝油----------1 大匙
盐----------1/2 小匙
培根----------4 片
黑胡椒碎--------适量



制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。

2. 将中种切成小块，与除黄油和香菇培根馅以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

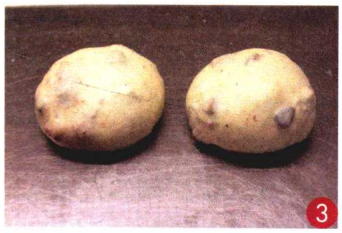


3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。然后加入香菇培根馅揉匀(图❶)。



4. 将面团放温暖处松弛 30 分钟（图❷）。

5. 将松弛后的面团取出轻压排气，均匀分割成 2 份。



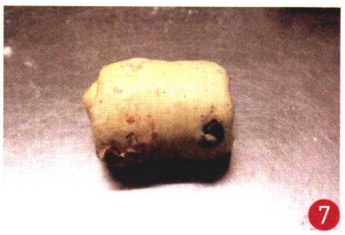
6. 将面团滚圆（图❸），松弛 15 分钟。



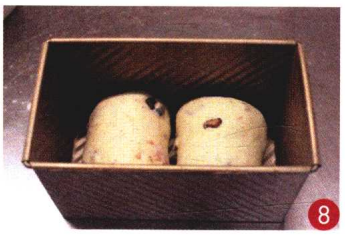


7. 将松弛后的面团自中间向两头擀成椭圆形（图❹），翻面后自左、右各1/3处向内折（图❺）。





8. 将面团自中间向两头擀长，压薄短底边（图❻），自上而下卷起来（图❼）。



9. 将面团放入吐司模中(图❽)，在温暖湿润处进行最后发酵。



10. 最后发酵结束后（图❾），在面团表面刷全蛋液。

11. 将面团放入预热至 180°C 的烤箱，下层，上下火，烤 35 分钟。

12. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。

香菇培根馅制作步骤

1. 洋葱切碎，香菇切丁，培根切小片备用。

2. 将锅烧热后，倒入玉米油烧热，放入洋葱碎爆香。

3. 加入香菇翻炒，其间加入料酒、蚝油和盐。

4. 将香菇炒熟后，放入培根，炒至变色后关火。

5. 加入现磨黑胡椒碎炒匀。

6. 放凉备用。

小提示

面团整形时可以不擀卷，分割后直接滚圆，然后放在吐司模中。



香蕉核桃吐司

参考数量 2个

面团原料

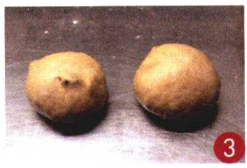
面包粉 ---------210 克
即发干酵母-------2 克
红糖 ------------25 克
盐 --------------2.5 克
肉桂粉--------1/4 小匙
香蕉泥-----------63 克
全蛋液-----------21 克
水 --------------63 克
黄油 ------------21 克
核桃仁----------63 克

模具

吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）



















制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油和核桃仁以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜后加入核桃仁揉匀（图❶）。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后（图❷），将面团取出轻压排气，均匀分割成 2 份。
5. 将面团滚圆（图❸），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团自两侧向内收窄（图❹），自中间向两头擀成椭圆形（图❺）。
7. 翻面后压薄短底边（图❻），自上而下卷起来（图❼）。
8. 将面团放入吐司模中（图❽），放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❾），在表面刷全蛋液。
10. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 25 分钟。
11. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。













制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油、蔓越莓干和核桃仁以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，再加入蔓越莓干和核桃仁揉匀。
3. 将面团放在温暖处进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，均匀分割成 2 份。
5. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团自两侧向内收窄（图❷），自中间向两头擀成椭圆形。
7. 翻面后压薄短底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
8. 将面团表面向下放在湿润的厨房纸巾上打湿（图❺）。
9. 将面团表面粘上南瓜子后（图❻），放入吐司模中（图❼）。
10. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
11. 最后发酵结束后（图❽），将面团放入预热至180°C的烤箱，下层，上下火，烤25分钟。
12. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。

小提示

除了使用本文所用的吐司模，也可使用 450 克吐司模做 1 个吐司。



南瓜蔓越莓吐司

参考数量 2 个

面团原料

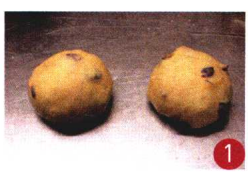
面包粉 ---------- 200 克
即发干酵母 -------- 2 克
南瓜泥 ---------- 40 克
细砂糖 ---------- 20 克
盐 ---------- 3 克
奶粉 ---------- 8 克
肉桂粉 ---------- 1 克
水 ---------- 110 克
黄油 ---------- 20 克
蔓越莓干 -------- 40 克
核桃仁 ---------- 30 克

表面装饰

南瓜子----------适量

模具

吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）







橙香南瓜吐司

参考数量 2个

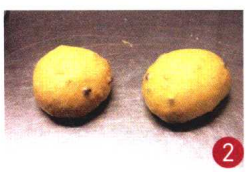
面团原料

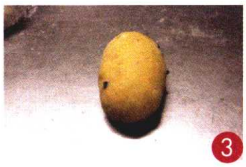
面包粉----------200 克
即发干酵母-------2 克
南瓜泥----------40 克
细砂糖----------20 克
盐----------3 克
奶粉----------8 克
水----------110 克
黄油----------20 克
糖渍橙皮--------30 克
耐烤巧克力豆----20 克

模具

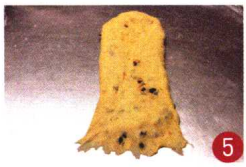
吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）

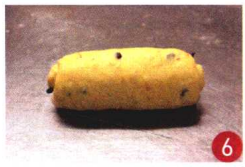




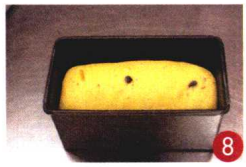












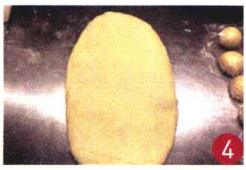
制作步骤

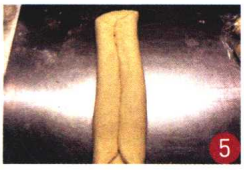
1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油、糖渍橙皮和耐烤巧克力豆以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。再加入糖渍橙皮和耐烤巧克力豆揉匀（图❶）。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，均匀分割成 2 份。
5. 将面团滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团自两侧向内收窄（图❸），自中间向两头擀成椭圆形（图❹）。
7. 翻面后压薄短底边（图❺），自上而下卷起来（图❻）。
8. 将面团放入吐司模中（图❼），放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❽），盖上吐司盒盖。
10. 将面团放入预热至 190°C的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。
11. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，表面朝下，放在烤网上晾凉。

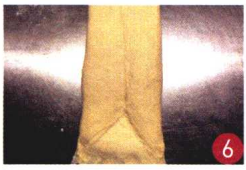
小提示

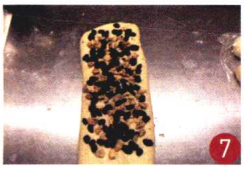
除了本文所用的模具，也可使用 450 克吐司模做 1 个吐司。

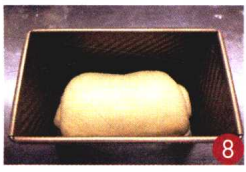


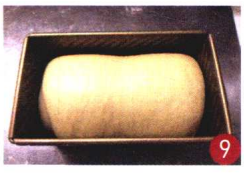














制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段（图❶），面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后（图❷），将面团取出，轻压排气后滚圆（图❸），松弛 15 分钟。
4. 将面团自中间向两头擀成椭圆形（图❹），翻面后自左、右各 1/3 处向内折（图❺）。
5. 将面团自中间向两头擀长，压薄底边（图❻），放上核桃仁和酒渍葡萄干（图❼），自上而下卷起来。
6. 将面团放入吐司模中（图❽），放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后（图❾），在面团表面刷全蛋液。
8. 用剪刀剪出“之”字形开口，并在开口处放软化的黄油（图❿）。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 35 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。



核果吐司

参考数量 1 个

面团原料

面包粉 ---------- 250 克
即发干酵母 ------ 2.5 克
细砂糖 ---------- 40 克
盐 ---------- 2.5 克
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 25 克
水 ---------- 135 克
黄油 ---------- 25 克

表面装饰

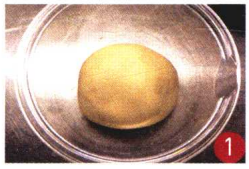
全蛋液 ---------- 适量
黄油 ---------- 适量

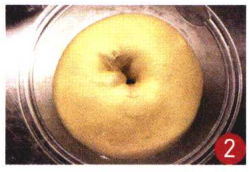
模具

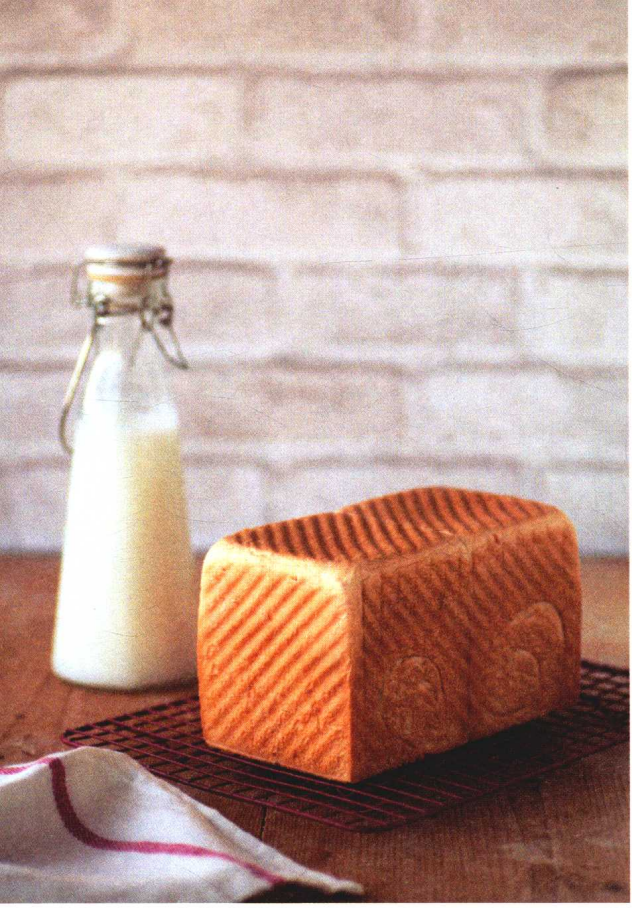
450 克吐司模

馅料

核桃仁 ---------- 38 克
酒渍葡萄干 ------ 38 克







蜂蜜橙香吐司

参考数量 1 个

面团原料

中种

面包粉----------168 克
即发干酵母--------3 克
牛奶 ------------104 克

主面团

面包粉----------72 克
蜂蜜-------------38 克
盐 ---------------3 克
牛奶 -------------35 克
黄油 -------------24 克
糖渍橙皮---------30 克

模具

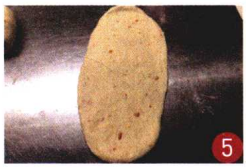
450 克吐司模







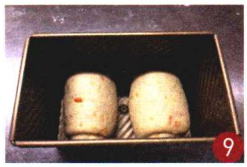


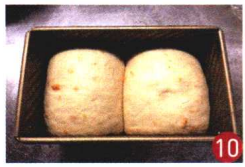












制作步骤

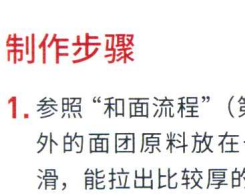
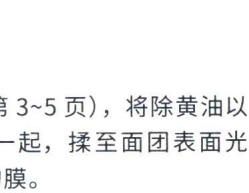
1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在牛奶里化开后，加入面包粉揉匀（图❶），室温发酵至原来的约 4 倍大（图❷）。
2. 将中种切成小块，与除黄油和糖渍橙皮以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。再加入糖渍橙皮揉匀（图❸）。
4. 将面团放在温暖处松弛 30 分钟。
5. 将面团取出轻压排气，均匀分割成 2 份。
6. 将面团滚圆（图❹），松弛 15 分钟。
7. 将松弛后的面团自中间向两头擀成椭圆形（图❺），翻面后自左、右各 1/3 处向内折（图❻）。
8. 将面团擀长，压薄短底边（图❼），自上而下卷起来（图❽）。
9. 将面团放入吐司模中（图❾），放在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束后（图❿），盖上吐司盒盖。将面团放入预热至 200℃的烤箱，下层，上下火，烤 40 分钟。
11. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，表面朝下，放在烤网上晾凉。









制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段（图❶），面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团轻压排气，均匀分割成 2 份。
4. 将面团滚圆（图❷），松弛 15 分钟。将面团自两侧向内收窄（图❸），自中间向两头擀开（图❹）。
5. 翻面后压薄短底边（图❺），放上两片培根（图❻），自上而下卷起来（图❼）。
6. 将面团放入吐司模中（图❽），在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后，表面刷全蛋液。
8. 用利刃在面团中间割口（图❾），在割口处放洋葱丝和马苏里拉奶酪丝（图❿）。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。

小提示

此配方也可以使用 450 克吐司模做 1 个吐司。



培根奶酪吐司

参考数量 2 个

面团原料

面包粉 ---------- 235 克
即发干酵母 ----- 2.5 克
细砂糖 ---------- 28 克
盐 ---------- 3 克
奶粉 ---------- 9 克
全蛋液 ---------- 24 克
水 ---------- 126 克
黄油 ---------- 24 克

馅料

培根 ---------- 4 片

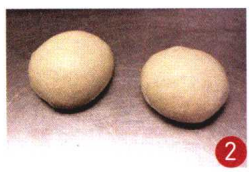
模具

吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量
洋葱丝 ---------- 适量
马苏里拉奶酪丝 --- 适量


1


2

可可大理石吐司

参考数量 1个

面团原料

A

面包粉----------250 克
即发干酵母------2.5 克
细砂糖----------40 克
盐 ----------2.5 克
奶粉----------10 克
全蛋液----------25 克
水----------135 克
黄油----------25 克

B

可可粉----------1 小匙
水----------1 小匙

模具

450 克吐司模



制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料 A 放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 取出 100 克面团，与混匀的原料 B 揉匀。

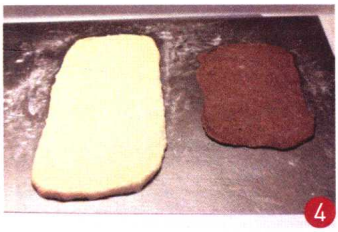


4. 将这两个面团分别滚圆后放在温暖处进行基础发酵（图❶）。

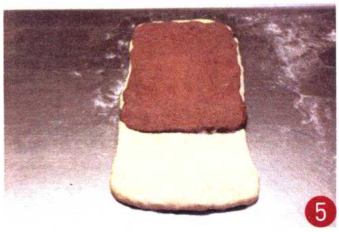


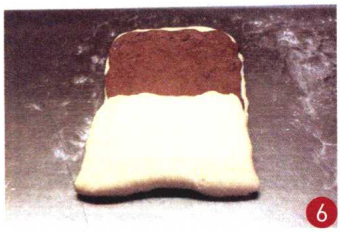


5. 基础发酵结束后（图❷），将面团取出轻压排气，分别滚圆（图❸）。



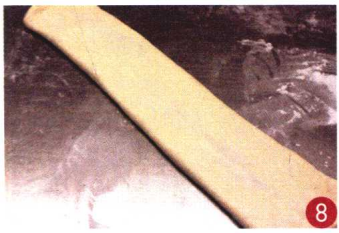
6. 分别将两个面团自两侧向内收窄，然后自中间向两边擀开，拉出四角，整成长方形。擀好后两个面团宽度相同，白面团的长度是可可面团的1.5倍（图❹）。







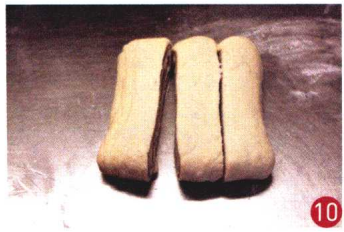
7. 将白面团翻过来，把可可面团放在白面团上（图❺），将白面团向上折（图❻），将上面的面团向下折，完成一次三折（图❼）。

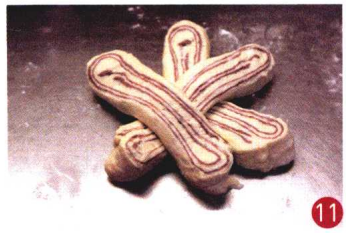




8. 将面团顺折边擀长（图❽），再进行一次三折（图❾）。

9. 将面团用保鲜膜包好，送入冰箱冷冻 15 分钟。







10. 将面团平均分成3份（图❿），切面向上，自中间开始编三股辫（图⓫），编到底后捏紧收口处（图⓬）。





11. 将面团向上转过来（图⓭），继续编至底部并捏紧收口处（图⓮）。



12. 将面团放入吐司模中（图⓯），在温暖湿润处进行最后发酵。



13. 最后发酵结束后（图⓰），盖上吐司盒盖。

14. 将面团放入预热至 200°C 的烤箱，下层，上下火，烤 40 分钟。

15. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，表面朝下，放在烤网上晾凉。

小提示

1. 如果你喜欢其他颜色的大理石纹路可以使用咖啡粉、抹茶粉、红曲粉、墨鱼粉或竹炭粉等给面团调色。
2. 三股辫编法见第 13 页。

抹茶栗子吐司

参考数量 1个

面团原料

面包粉----------225 克
即发干酵母----- 2.5 克
汤种 ---------- 50 克
抹茶粉 ---------- 5 克
细砂糖 ---------- 40 克
盐----------2.5 克
奶粉---------- 10 克
全蛋液---------- 25 克
水---------- 110 克
黄油---------- 25 克

馅料原料

无糖栗子泥-----100 克
糖粉 ----------15 克
淡奶油----------12 克

表面装饰

全蛋液----------适量

模具

450 克吐司模



制作步骤

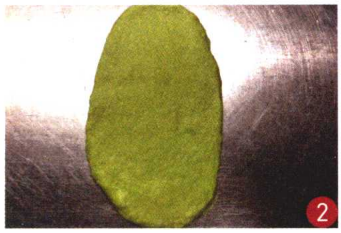
1. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，再将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。

3. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，均匀分割成 3 份。

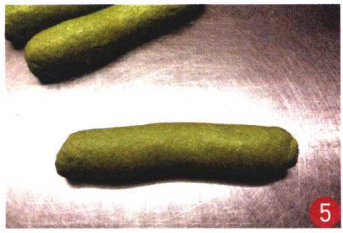


4. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。

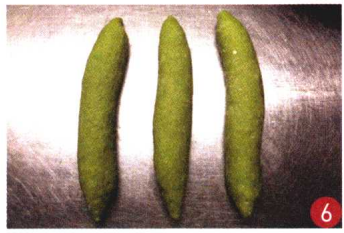


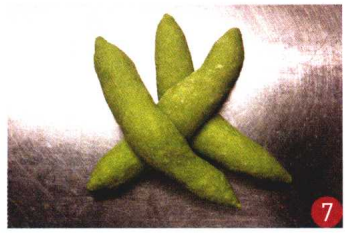






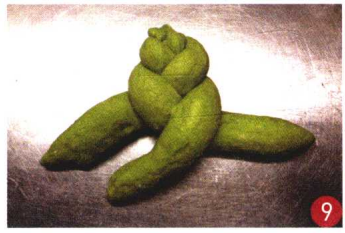
5. 将松弛后的面团自中间向两头擀成椭圆形（图❷），翻面后压薄长底边（图❸），抹上馅料（底部压薄部分不抹馅，图❹），自上而下卷起来（图❺）。

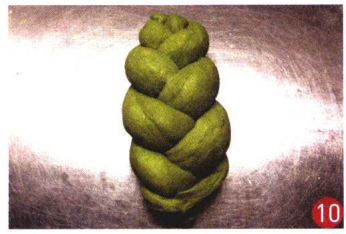




6. 将面团两头搓尖排在一起（图❻），从中间开始编三股辫（图❼）。







7. 编到底后捏紧（图❽），将面团转过来（图❾），编完剩余部分（图❿）。



8. 将面团放入吐司模中(图⓫)，在温暖湿润处进行最后发酵。



9. 最后发酵结束后（图⓬），在面团表面刷全蛋液。

10. 将面团放入预热至 180°C 的烤箱，下层，上下火，烤 35 分钟。

11. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。

小提示

1. 栗子馅做法：将馅料原料放在一起拌匀即可。
2. 换成红豆馅也很好吃。
3. 三股辫编法见第 13 页。

咖啡巧克力吐司

参考数量 1个

面团原料

A

面包粉 ---------- 250 克
即发干酵母 ----- 2.5 克
细砂糖 ---------- 40 克
盐 ---------- 2.5 克
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 25 克
水 ---------- 135 克
黄油 ---------- 25 克

B

速溶咖啡 -------- 2 小匙
水 ---------- 2 小匙

馅料

耐烤巧克力豆 -----适量

模具

圆柱形吐司模（直径 11 厘米，长 20.5 厘米）



制作步骤

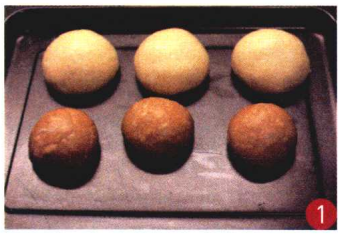
1. 参照“和面流程”(第 3~5 页)，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 预留出 290 克面团，剩余的面团加入混匀的原料 B 揉匀，成为咖啡面团。

4. 将 2 份面团分别滚圆后，放在温暖处进行基础发酵。

5. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，将 2 份面团分别均分成 3 份。



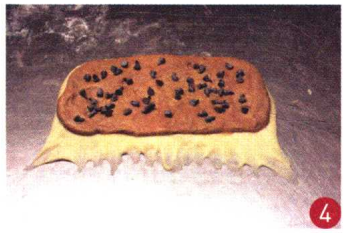
6. 将所有面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。



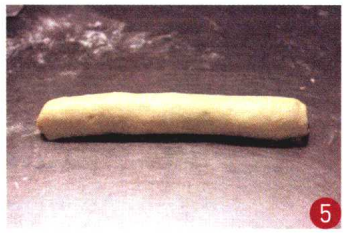


7. 将松弛后的白面团自中间向两头擀成椭圆形（图❷），翻面后整成长方形并压薄长底边（图❸）。

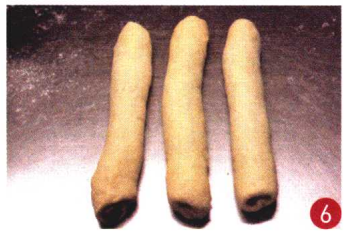
8. 将松弛后的咖啡面团自中间向两头擀成椭圆形，整成长方形后放在白面团上。



9. 在咖啡面团上放上耐烤巧克力豆并轻压，使之与面团结合紧密（图❹）。



10. 将面团自上而下卷起(图❺)。



11. 剩余面团同样操作后，并排放在一起（图❻）。





12. 自中间开始编三股辫(图❼)，编到底捏紧收口处(图❽)。





13. 将面团转过来（图❾），编好剩余面团（图❿）。



14. 将面团放入抹过油的吐司模中（图⓫），盖上盒盖，在温暖湿润处进行最后发酵。

15. 最后发酵结束后，将面团放入预热至 180℃的烤箱，下层，上下火，烤 35 分钟。

16. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。

小提示

1. 可使用 450 克吐司模做 1 个吐司。
2. 三股辫编法见第 13 页。



双色扭纹吐司

参考数量 3个

面团原料

A

面包粉 --------- 460 克
即发干酵母 ---- 4.5 克
细砂糖 ---------- 74 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 18 克
全蛋液 ---------- 46 克
水 ---------- 245 克
黄油 ---------- 46 克

B

抹茶粉 --------1/2 小匙
水 ----------1/2 小匙

C

速溶咖啡 -------1 小匙
水 ----------1 小匙

D

可可粉 ----------1 小匙
水 ----------1 小匙

模具

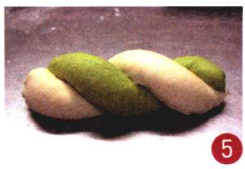
3 连车轮面包模（单个车轮模直径 8 厘米，长 23 厘米）











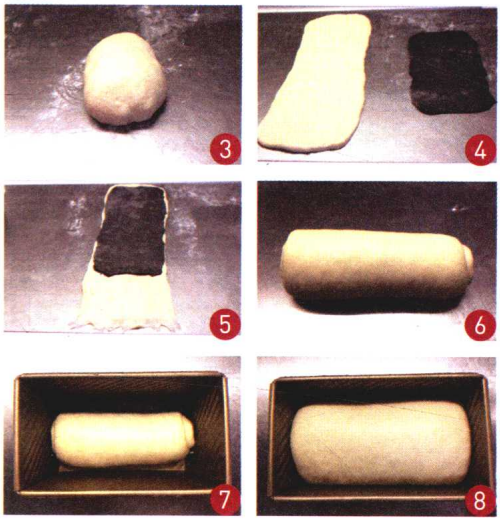


制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料 A 放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 预留出 450 克面团，剩余的面团均分成 3 份，分别加入混匀的原料 B、C、D，揉匀成为抹茶面团、咖啡面团、可可面团。
4. 将 4 份面团分别滚圆后放在温暖处进行基础发酵。
5. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，将白面团均分成 3 份。
6. 将所有面团分别滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
7. 将松弛后的面团自中间向两头擀成椭圆形（图❷），翻面后整成长方形并压薄长底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
8. 将其他面团分别整成条状，将每个白面团分别与 3 个有色面团缠在一起（图❺）。
9. 将面团放入吐司模中（图❻），放在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束后，盖上盒盖。
11. 将面团放入预热至 200℃的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。
12. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，放在烤网上晾凉。

小提示

1. 面团口味可随自己喜好调整。
2. 若使用 450 克吐司模做 B、C、D 三种口味其中任一款，可将 A 中所有原料用量乘以 55%，选用的 B、C 或 D 中的原料加倍。





墨鱼螺纹吐司

参考数量 1个

面团原料

A

面包粉	250 克
即发干酵母	2.5 克
细砂糖	40 克
盐	2.5 克
奶粉	10 克
全蛋液	25 克
水	135 克
黄油	25 克

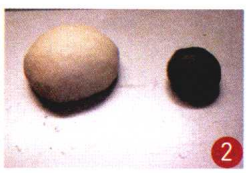
B

墨鱼粉	1/2 小匙
水	1/2 小匙

模具

450 克吐司模





制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料 A 放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 取出 100 克面团，与混匀的原料 B 揉匀，成为墨鱼面团。
4. 将 2 份面团分别滚圆后放在温暖处进行基础发酵（图❶）。基础发酵结束后，将面团取出，轻压排气后分别滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
5. 将面团分别自两侧向内收窄（图❸），再从中间向两头擀开，拉出四角，整成长方形。
6. 擀好后两个面团宽度相同，白面团的长度是墨鱼面团的 1.5 倍（图❹）。
7. 将面团翻过来，把墨鱼面团放在白面团上（图❺），自上而下卷起来（图❻）。
8. 将面团放入吐司模中（图❼），放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❽），盖上吐司盒盖。
10. 将面团放入预热至 200℃的烤箱，下层，上下火，烤 40 分钟。
11. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将吐司取出，表面朝下，放在烤网上晾凉。

小提示

1. 如果喜欢其他颜色的螺纹可以使用可可粉、咖啡粉、抹茶粉、红曲粉或竹炭粉等给面团调色。
2. 墨鱼粉的用量可根据个人使用的具体品牌和需要的颜色深浅来调整。

酥皮栗子吐司

参考数量 1个

面团原料

面包粉----------205 克
即发干酵母-------2 克
细砂糖 ----------33 克
盐 ----------2 克
奶粉----------8 克
全蛋液----------20 克
水----------113 克
黄油----------20 克

栗子馅原料

无糖栗子泥------100 克
糖粉----------30 克

表面装饰

丹麦面团----------适量

模具

450 克吐司模



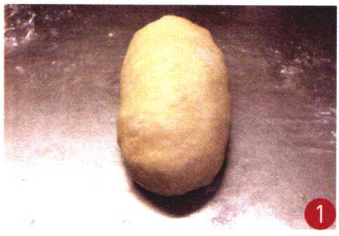
制作步骤

1. 参照“和面流程”（第3~5页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 参照“直接法面包制作流程”（第5页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团取出轻压排气。

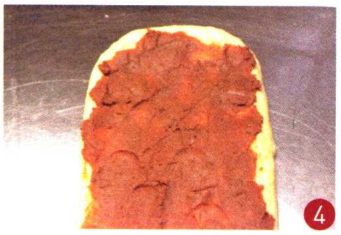
4. 将面团滚圆，松弛15分钟。





5. 将松弛后的面团自两侧向内收窄（图❶），再从中间向两头擀开（图❷）。







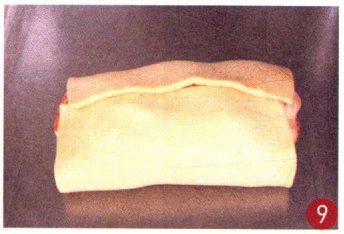
6. 翻面后压薄短底边（图❸），留出封口处，其余部分抹上栗子馅（图❹），自上而下卷起来（图❺）。





7. 将面团从中间切开，顶部不切断（图❻），切面朝上缠起来后。再将另一头切断，缠好并捏好接口处（图❼）。



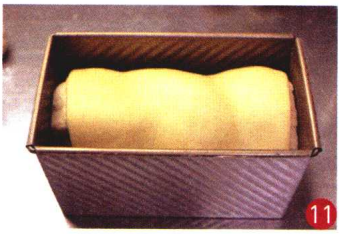


8. 将丹麦面团擀成2毫米厚的面皮，切至与模具同宽。

9. 将整形完毕的面团放在丹麦面皮上（图❽），用丹麦面皮将其包起来（图❾）。



10. 将面团放在吐司模中（图❿），在温暖湿润处进行最后发酵。



11. 最后发酵结束后（图⓫），盖上吐司盒盖。将面团放入预热至200°C的烤箱，下层，上下火，烤40分钟。

12. 出炉后立即脱模，表面朝下，放在烤网上晾凉。

小提示

1. 栗子馅做法：将栗子馅原料拌匀即可，也可使用有糖栗子泥。
2. 可换用豆沙馅、椰蓉馅、红薯馅、南瓜馅等。
3. 丹麦面团做法请见第188页。
4. 丹麦面皮不要擀得太厚。
5. 丹麦面皮先切得与模具同宽，将整形完毕的面团放在其上，再根据面团大小决定丹麦面皮的长度。
6. 发酵温度不要超过30°C，以免丹麦面皮夹层里的黄油熔化。



酥皮巧克力吐司

参考数量 2个

面团原料

面包粉---------200克
即发干酵母------2.5克
汤种-------------40克
细砂糖-----------35克
盐---------------2.5克
奶粉-------------9克
全蛋液-----------20克
水---------------95克
黄油-------------26克
糖渍橙皮---------33克
耐烤巧克力豆----33克

表面装饰

丹麦面团---------适量
全蛋液-----------适量

模具

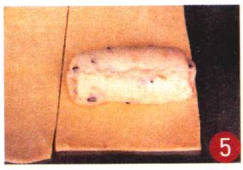
吐司模（15厘米×7.7厘米×7.7厘米）



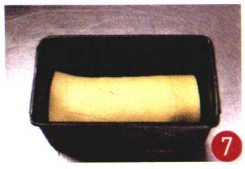












制作步骤

1. 参照“汤种面包制作流程”（第6页）制作汤种，再将除黄油、糖渍橙皮和耐烤巧克力豆以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。再加入糖渍橙皮和耐烤巧克力豆揉匀，放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，平均分割成2份。
4. 将面团滚圆，松弛15分钟。
5. 将松弛后的面团自两侧向内收窄（图❶），再从中间向两头擀开（图❷）。
6. 翻面后压薄短底边（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
7. 将丹麦面团擀至2毫米厚，切至与模具同宽。
8. 将整好的面团放在丹麦面皮上（图❺），用丹麦面皮将其包起来（图❻）。
9. 将面团放在吐司模中（图❼），在温暖湿润处进行最后发酵。
10. 最后发酵结束，在面团表面刷全蛋液，放入预热至180°C的烤箱，下层，上下火，烤30分钟。
11. 出炉后立即脱模，放在烤网上晾凉。

小提示

1. 使用此配方也可用450克吐司模做1个吐司。
2. 丹麦面团做法见第188页。
3. 丹麦面皮厚度、尺寸和发酵温度的要求同“酥皮栗子吐司”。
4. 也可用拉网刀将丹麦面皮拉成网状，包住面团。

Part 4

软欧包





番茄奶酪包

参考数量 4个

面团原料

液种

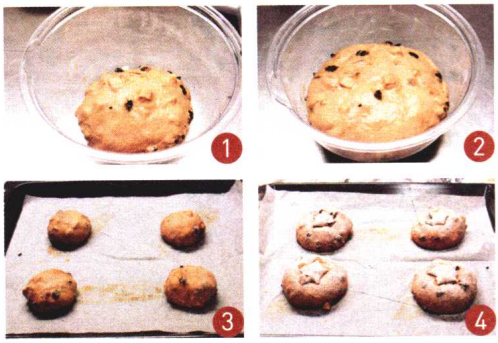
面包粉----------60克
即发干酵母(低糖)--少许
水----------60克

主面团

面包粉---------100克
低筋面粉--------40克
即发干酵母(低糖)--2克
细砂糖----------8克
盐----------2克
番茄酱----------40克
水----------120克
番茄干----------40克
高熔点奶酪丁----40克

表面装饰

黑麦粉----------适量

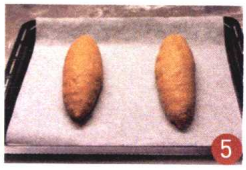


制作步骤

1. 参照“液种面包制作流程”（第7页），将液种原料中的即发干酵母放入水中化开后，加入面包粉拌匀，室温发酵至原来的约2倍大后，移至冰箱冷藏发酵16小时以上。
2. 将番茄干剪成小丁，用约10克水浸泡至少半小时。
3. 将主面团中除番茄干、高熔点奶酪丁以外的原料和液种放在一起，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
4. 加入番茄干、高熔点奶酪丁揉匀，将面团放在温暖处进行基础发酵（图❶）。
5. 基础发酵结束后（图❷），将面团平均分割成4份，滚圆后排在烤盘上（图❸），盖保鲜膜进行最后发酵。
6. 最后发酵的同时进行制造蒸汽的准备工作：取另一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以230°C预热烤箱。
7. 面团最后发酵30分钟左右，至原来的约2倍大后，在表面筛黑麦粉，用剪刀在顶部剪5道开口（图❹）。
8. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。
9. 5分钟后撤去盛石子的烤盘，将温度转成200°C，继续烘烤约15分钟。
10. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 也可以使用油浸番茄干，但要注意用前将油沥净。
2. 此面包使用的是番茄酱，而非番茄沙司。




制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。
2. 将中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜后，放温暖处松弛 30 分钟。
4. 松弛结束，将面团平均分割成 2 份，光滑面朝下，有收口的一面向上，自上、下各 1/3 处向内折，然后让面团光滑面朝上（图❶），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。
5. 面团松弛时，进行制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C 预热烤箱。
6. 将松弛后的面团拍成长方形（图❷），翻面后放上适量焦糖核桃仁（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
7. 将面团排在另一烤盘上（图❺），盖保鲜膜，在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后，在面团表面筛黑麦粉，用利刃划 3 道开口（图❻）。
9. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
10. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。
11. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 焦糖核桃的做法见第 281 页。
2. 馅料随个人喜好，换用葡萄干、巧克力、奶酪馅等也很好吃。
3. 制造蒸汽的详细操作见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 5、9、10，将面团送入预热至 200°C 的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。



焦糖核桃包

参考数量 2 个

面团原料

中种

面包粉----------140 克
即发干酵母-------2 克
水----------84 克

主面团

低筋面粉--------40 克
汤种----------40 克
速溶咖啡粉-------4 克
细砂糖----------12 克
盐----------3 克
水----------36 克
黄油----------12 克

馅料

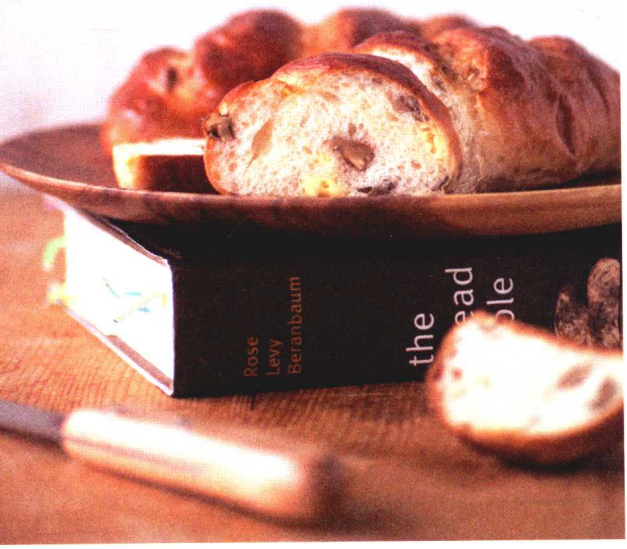
焦糖核桃仁-------适量

表面装饰

黑麦粉----------适量





核桃奶酪包

参考数量 2个

面团原料

面包粉----------140 克
低筋面粉--------- 60 克
即发干酵母-------- 2 克
细砂糖-----------16 克
盐---------------- 3 克
全蛋液-----------12 克
水---------------120 克
黄油------------- 16 克
核桃仁----------- 40 克
高熔点奶酪------ 40 克

表面装饰

全蛋液----------适量







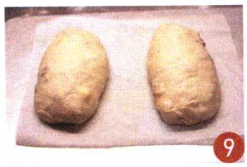








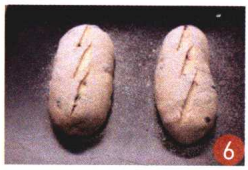






制作步骤

1. 将核桃仁用 150°C烘烤 10 分钟，放凉后掰成小块。将高熔点奶酪切成小丁，备用。
2. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油、核桃仁和高熔点奶酪丁以外的原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。加入核桃仁和高熔点奶酪丁揉匀（图❶）。
4. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后（图❷），将面团平均分成 2 份，光滑面朝下，有收口的一面朝上，自上、下各 1/3 处向内折，然后再把面团光滑面朝上（图❸），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团光滑面朝下，拍成长方形（图❹），自上、下各 1/3 处向内折（图❺~ 图❻），然后对折，用掌根压紧接口处（图❼）。
6. 将面团排在烤盘上（图❽），在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后（图❾），在面团表面刷全蛋液后，用利刃斜割 3 道口（图❿）。
8. 将面团送入预热至 180°C的烤箱，中下层，上下火，烤 20 分钟。
9. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

制作步骤

1. 蔓越莓干提前用凉水浸泡半小时，使用前沥干。
2. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水中化开后，加入面包粉揉匀，放在温暖处发酵至原来的约 4 倍大。
3. 将中种切成小块，与主面团除黄油、蔓越莓之外的原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
4. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，再加入沥干的蔓越莓揉匀。
5. 将面团放在温暖处松弛 30 分钟。
6. 将面团平均分割成 2 份，滚圆后松弛 15 分钟。
7. 面团松弛时，进行制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子放在烤箱上层，以 230°C预热烤箱。
8. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❶），翻面后压薄短底边（图❷），留出底边封口处后抹上奶油奶酪（图❸）。
9. 将面团自上而下卷起来，收好口（图❹）。
10. 将面团排在另一烤盘上（图❺），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。
11. 最后发酵大约30分钟，至原来的约2倍大后，在面团表面筛黑麦粉，用割纹刀割 3 道开口（图❻）。
12. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。
13. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。
14. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 如果喜欢吃更甜一点儿的面包，可在奶油奶酪中拌入其分量 20%~30% 的糖粉。
2. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 7、12、13，将面团送入预热至 200°C的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。



蔓越莓奶酪包

参考数量 2 个

面团原料

中种

面包粉----------140 克
即发干酵母-------2 克
水----------84 克

主面团

低筋面粉---------44 克
麸皮----------16 克
细砂糖----------12 克
盐----------3 克
酸奶----------40 克
水----------20 克
黄油----------12 克
蔓越莓干--------60 克

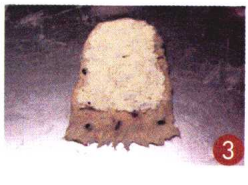
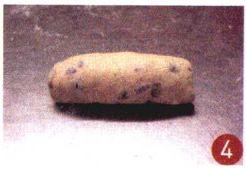
馅料

奶油奶酪----------适量

表面装饰

黑麦粉----------适量



七谷全麦芋头包

参考数量
2个

面团原料

面包粉---------160克
七谷粉----------40克
法国老面--------40克
即发干酵母-------2克
细砂糖----------12克
盐----------------3克
水---------------140克
黄油-------------12克
糖煮芋头-------100

表面装饰

黑麦粉----------适量



制作步骤

1. 参照“和面流程”（第3~5页），将除黄油和糖煮芋头以外的面团原料放在一起，揉至面团能拉出比较厚的膜。



2. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，将面团在案板上摊开，放上沥干的糖煮芋头（图❶）。





3. 将面团自上而下卷起来（图❷），再从左往右卷起来（图❸）。

4. 将面团放在温暖处进行基础发酵。



5. 基础发酵结束后，将面团平均分割成2份，光滑面朝下，有收口的一面朝上，自上、下各1/3处向内折，然后把光滑面朝上（图❹），盖保鲜膜，松弛15分钟。

6. 面团松弛时，进行制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子放在烤箱上层，以230°C预热烤箱。







7. 将松弛后的面团光滑面朝下，拍成长方形（图❺），自上、下各1/3处向内折（图❻），然后上下对折，用掌根压紧接口处（图❼）。



8. 将面团排在另一烤盘上（图❽），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。



9. 最后发酵大约30分钟，至原来的约2倍大后，在面团表面放上纸模，筛黑麦粉进行装饰（图❾）。



10. 用割纹刀在面团两侧各划2道开口（图❿）。

11. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。

12. 5分钟后撤去盛石子的烤盘，转200°C，继续烘烤约15分钟。

13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 法国老面的做法见第227页。若未提前准备法国老面，可不加。
2. 若没有七谷粉，可换用全麦粉或黑麦粉。
3. 糖煮芋头的做法见第279页。
4. 此面包表面装饰用的纸模图案为自制荔浦芋头叶子造型，也可用其他你喜欢的图案剪成纸模。
5. 制造蒸汽的详细操作请参见第226页。若不便制作蒸汽环境，可省略步骤6、11、12，将面团送入预热至200°C的烤箱，中下层，上下火，烘烤20分钟。

巧克力蔓越莓面包

参考数量
2个

面团原料

面包粉----------160 克
低筋面粉---------20 克
黑麦粉----------20 克
可可粉----------10 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖----------12 克
盐----------3 克
水----------145 克
黄油----------12 克
糖渍橙皮---------20 克
耐烤巧克力豆----30 克
蔓越莓干---------40 克

表面装饰

黑麦粉----------适量



制作步骤

1. 将蔓越莓干和糖渍橙皮提前浸泡半小时，使用前沥干备用。

2. 参照“和面流程”（第3~5页），将除黄油和糖渍橙皮、耐烤巧克力豆、蔓越莓干以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，然后加入糖渍橙皮、蔓越莓干和耐烤巧克力豆揉匀。

4. 参照“直接法面包制作流程”（第5页），将面团放在温暖处进行基础发酵。



5. 基础发酵结束后，将面团平均分割成2份，光滑面朝下，有收口的一面朝上，自上、下各1/3处向内折，然后让面团光滑面朝上（图❶），盖保鲜膜，松弛15分钟。

6. 面团松弛时，进行制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子放在烤箱上层，以230℃预热烤箱。

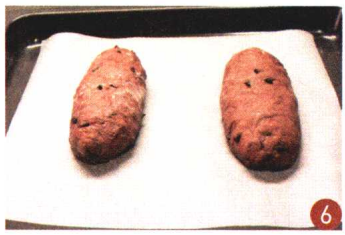




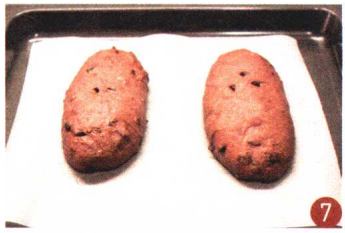


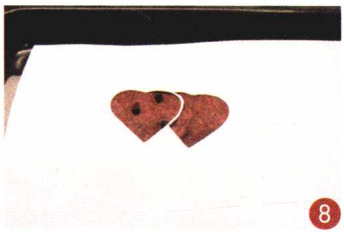


7. 将松弛后的面团光滑面朝下，拍成长方形（图❷），自上、下各1/3处向内折（图❸~图❹），然后上下对折，用掌根压紧接口处（图❺）。

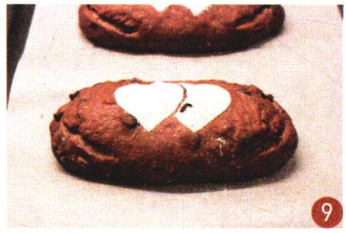


8. 将面团排在另一烤盘上（图❻），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。





9. 最后发酵大约30分钟，至原来的约2倍大后（图❼），放上心相印纸模（图❽），筛黑麦粉装饰。



10. 用割纹刀在面团两侧相对着割4道开口（图❾）。

11. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。

12. 5分钟后撤去盛石子的烤盘，转200℃，继续烘烤约15分钟。

13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 面包上的图案可以根据自己的喜好选择。
2. 使用酒渍过的蔓越莓干味道更好。
3. 制造蒸汽的详细操作请参见第226页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤6、11、12，将面团送入预热至200℃的烤箱，中下层，上下火，烤20分钟。

养生枸杞包

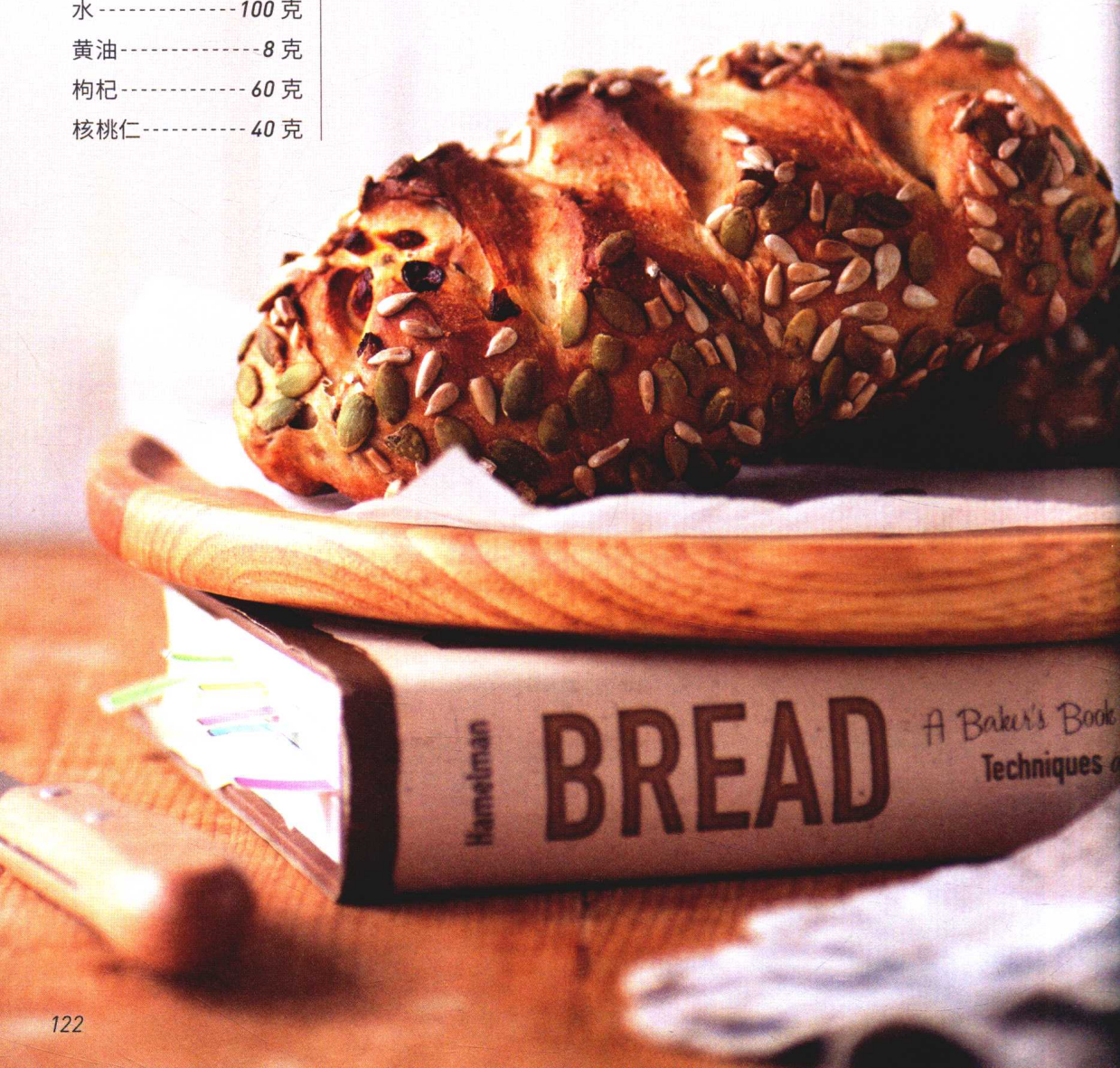
参考数量 2个

面团原料

面包粉----------120 克
全麦面粉---------40 克
葡萄干种天然酵母--40 克
汤种 ------------40 克
即发干酵母(低糖)--2 克
蜂蜜------------24 克
盐 ----------------3 克
水 --------------100 克
黄油--------------8 克
枸杞------------ 60 克
核桃仁----------- 40 克

表面装饰

南瓜子------------适量
葵花子------------适量



制作步骤

1. 枸杞提前用凉水浸泡半小时，使用前沥干；核桃仁用 150°C 烤 10 分钟后掰成小粒。

2. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，再将除黄油、枸杞和核桃之外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，加入核桃仁和沥干的枸杞揉匀。

4. 将面团放在温暖处进行基础发酵。



5. 基础发酵结束后，将面团平均分割成 2 份，光滑面朝下，收口面朝上，自上、下各 1/3 处向内折，然后让面团光滑面朝上（图❶），盖保鲜膜，松弛15分钟。

6. 面团松弛时，进行制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C 预热烤箱。





7. 将松弛后的面团光滑面朝下，拍成长方形，自上、下各 1/3 处向内折（图❷），上下对折，用掌根压紧接口处（图❸）。





8. 将面团光滑面朝下，放在湿纱布上打湿后（图❹），粘上装饰用的南瓜子和葵花子（图❺）。



9. 将面团排在另一烤盘上（图❻），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。





10. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后（图❼），用剪刀在面团表面剪锯齿形开口（图❽）。

11. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

12. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。

13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 表面装饰的南瓜子和葵花子的比例为 1：1，也可以根据自己的喜好调整比例，或换用装饰杂粮粒等其他装饰物。
2. 剪〇时剪刀尖与面团垂直，每一剪〇的起头处连着上一剪〇的结尾处。
3. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 6、11、12，将面团送入预热至 200°C 的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。



咖啡奶酪包

参考数量 2个

面团原料

面包粉----------120 克
低筋面粉---------40 克
葡萄干种天然酵母
----------40 克
汤种----------40 克
即发干酵母-------2 克
速溶咖啡粉-------6 克
细砂糖----------12 克
盐----------3 克
水----------100 克
黄油----------12 克

咖啡奶酪馅

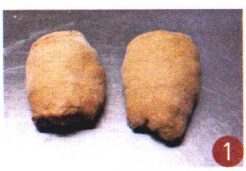
奶油奶酪-------120 克
糖粉----------24 克
咖啡利口酒-------6 克
速溶咖啡粉-------3 克

馅料

咖啡奶酪馅-------适量
核桃仁----------适量
酒渍葡萄干-------适量

表面装饰

黑麦粉----------适量


1


2


3


4



5

制作步骤

1. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，再将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜后放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束，将面团平均分割成 2 份，光滑面朝下，收口面朝上，自上、下各 1/3 处向内折，然后让面团表面朝上（图❶），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。
4. 面团松弛时，进行制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C 预热烤箱。
5. 将松弛后的面团光滑面朝下，拍成长方形（图❷），留出封口处后，抹上咖啡奶酪馅，并在其上撒适量核桃仁和酒渍葡萄干（图❸）。
6. 将面团自上而下卷起来，用掌根压紧封口处（图❹）。
7. 将面团排在另一烤盘上，盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。
8. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后，盖上装饰图案，筛黑麦粉装饰。
9. 用割纹刀在面团两侧相对着割 4 道口（图❺）。
10. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
11. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。
12. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 咖啡奶酪馅做法：用咖啡利口酒将速溶咖啡粉化开后，加入奶油奶酪和糖粉搅匀即可。
2. 在馅里加些巧克力豆也很好吃。
3. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 4、10、11，将面团送入预热至 200°C 的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。





制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团平均分割成 3 份，滚圆后盖保鲜膜，松弛 15 分钟。
4. 面团松弛时，进行制造蒸汽的准备工作：取一烤盘，盛满石子放在烤箱上层，以 230°C 预热烤箱。
5. 将松弛后的面团光滑面朝下，有收口的一面朝上，拍成椭圆形（图❶），压薄短底边，放一片培根，撒适量胡椒碎（图❷），再放上奶酪片（图❸）。
6. 将面团自上而下卷起来，捏紧封口处（图❹）。
7. 将面团排在烤盘上，盖保鲜膜，放在温暖处进行最后发酵。
8. 最后发酵大约 30 分钟至原来的约 2 倍大后，用割纹刀在面团表面割口（图❺）。
9. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。
10. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。
11. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 法国老面的做法见第 227 页。
2. 不同品牌的墨鱼粉用量不同，可参考其包装上的说明，或根据自己需要的颜色深度进行调整。
3. 馅料也可换用芥末酱和培根片的搭配。
4. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 4、9、10，将面团送入预热至 200°C 的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。



墨鱼培根奶酪包

参考数量 3 个

面团原料

面包粉	160 克
低筋面粉	40 克
法国老面	40 克
即发干酵母(低糖)	2 克
墨鱼粉	6 克
细砂糖	8 克
盐	3/4 小匙
水	100 克
黄油	8 克

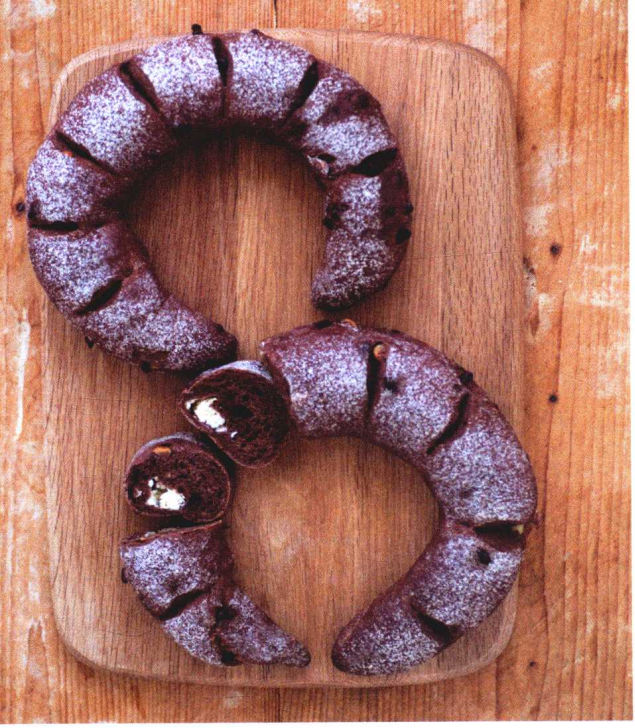
馅料

培根	3 片
奶酪片	3 片
现磨胡椒碎	适量









巧克力奶酪包

参考数量 2个

面团原料

中种

面包粉---------140克
即发干酵母-------2克
水---------------84克

主面团

面包粉----------20克
低筋面粉--------40克
可可粉----------10克
细砂糖----------16克
盐----------------3克
水----------------61克
黄油-------------16克
榛仁-------------40克
耐烤巧克力豆----24克

馅料

奶油奶酪--------80克
糖渍橙皮--------10克

表面装饰

黑麦粉-----------适量


1


2


3


4


5

制作步骤

1. 将榛仁用150°C烤约10分钟，略切碎后备用。
2. 参照“中种面包制作流程”（第7页），将中种里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约4倍大。
3. 将中种切成小块，与除黄油、榛仁和耐烤巧克力豆以外的主面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
4. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，然后加入榛仁和耐烤巧克力豆揉匀，放温暖处松弛30分钟。
5. 将松弛后的面团平均分割成2份，光滑面向下，有收口的一面向上，自上、下各1/3处向内折，再让面团光滑面向上（图❶），盖保鲜膜，松弛15分钟。
6. 面团松弛时，开始制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以230°C预热烤箱。
7. 将松弛后的面团拍成椭圆形，翻面后压薄长底边，挤上适量馅料（图❷）。
8. 自上而下卷起来（图❸），搓成中间粗、两头细的梭形后，将两头向内弯成牛角形（图❹）。
9. 将面团排在另一烤盘上，盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。
10. 最后发酵大约30分钟，至原来的约2倍大后，在面团表面筛黑麦粉，用剪刀剪几道开口（图❺）。
11. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。
12. 5分钟后撤去盛石子的烤盘，转200°C，继续烘烤约15分钟。
13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 馅料的做法：奶油奶酪室温软化，与糖渍橙皮混匀即可。
2. 制造蒸汽的详细操作请参见第226页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤6、11、12，将面团送入预热至200°C的烤箱，中下层，上下火，烘烤20分钟。





制作步骤

1. 芒果干剪成小粒，提前用凉水浸泡半小时，使用前沥干。
2. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，再将除黄油、芒果干以外的原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，再加入沥干的芒果干揉匀。
4. 将面团放在温暖处进行基础发酵。
5. 基础发酵结束后，将面团平均分割成 2 份，光滑面朝下，有收口的一面朝上，自上、下各 1/3 处向内折后，光滑面向上（图❶），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。
6. 面团松弛时，进行制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C 预热烤箱。
7. 将松弛后的面团拍成长方形，翻面后压薄长底边（图❷），挤上一条芒果奶酪馅（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
8. 将面团搓长后，弯成马蹄形，排在另一烤盘上（图❺），盖上保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。
9. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，在面团表面筛黑麦粉，然后使剪刀与面团成 30° 角，在面团中间的位置剪口（图❻）。
10. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
11. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。
12. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 馅料的做法：奶油奶酪室温软化，与芒果泥混匀即可。
2. 剪口时剪刀与面团始终成 30° 角，若平着剪开面团会导致剪口翻得过开，不够美观。
3. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 6、10、11，将面团送入预热至 200°C 的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。



芒果奶酪包

参考数量 2 个

面团原料

面包粉----------120 克
全麦面粉---------40 克
葡萄干种天然酵母40 克
汤种-------------40 克
即发干酵母(低糖)--2 克
细砂糖-----------10 克
盐----------------3 克
水--------------100 克
黄油-------------10 克
芒果干-----------70 克

馅料原料

奶油奶酪--------100 克
芒果泥-----------50 克

表面装饰

黑麦粉-----------适量









全麦紫薯包

参考数量 2个

面团原料

面包粉----------120 克
全麦面粉---------40 克
葡萄干种天然酵母--40 克
汤种-------------40 克
即发干酵母(低糖)--2 克
细砂糖-----------8 克
盐----------------3 克
水---------------100 克
黄油--------------8 克

馅料

紫薯馅-----------适量

表面装饰

黑麦粉-----------适量



制作步骤

1. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，再将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。







3. 基础发酵结束后，将面团平均分割成 2 份（图❶），自上、下各 1/3 向上折（图❷），然后光滑面向上（图❸），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。

4. 面团松弛时，进行制造蒸汽的准备工作：取一烤盘，盛满石子放在烤箱上层，以 230°C 预热烤箱。



5. 将松弛后的面团表面朝下，拍成椭圆形（图❹）。

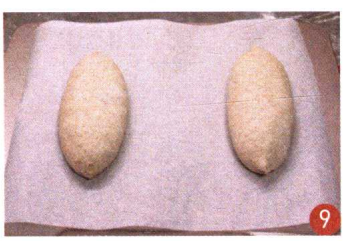




6. 在面团上、下两头各挤一条紫薯馅（图❺），自上、下各 1/3 处向中间折（图❻）。





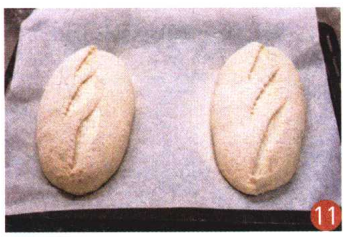


7. 在面团中间再挤一条紫薯馅（图❼），对折，用掌根压紧接口处（图❽）。

8. 将面团排在另一烤盘上（图❾），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。



9. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的 2 倍大，在面团表面筛黑麦粉（图❿）。



10. 用割纹刀割口（图⓫），将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

11. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。

12. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 紫薯馅做法见第 284 页。
2. 整形方法也可参照第 117 页的蔓越莓奶酪包。
3. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 4、10、11，将面团送入预热至 200°C 的烤箱，中下层上下火，烘烤 20 分钟。

红酒无花果面包

参考数量 2个

面团原料

中种

面包粉---------140克
即发干酵母（低糖）2克
水---------84克

主面团

低筋面粉---------44克
小麦胚芽---------16克
细砂糖---------8克
盐---------3克
红酒---------20克
水---------36克
黄油---------8克
红酒无花果------60克

表面装饰

黑麦粉----------适量



制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第7页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约4倍大。

2. 将中种切成小块，与除黄油和无花果以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜。预留出120克面团，将剩余面团加入无花果揉匀。



4. 将面团分别用保鲜膜包好（图❶），放在温暖处进行基础发酵。





5. 基础发酵结束后（图❷），将每个面团平均分割成2份，有无花果的面团光滑面向下，收口的一面向上，自上、下各1/3处向内折后，光滑面向上放置，松弛15分钟；没有无花果的面团滚圆（图❸）。分别盖保鲜膜，松弛15分钟。

6. 面团松弛时，进行制作蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230℃ 预热烤箱。







7. 将松弛后的有无花果的面团光滑面朝下，拍成长方形（图❹），自上、下各1/3处向内折（图❺），然后对折，用掌根压紧接口处（图❻）。



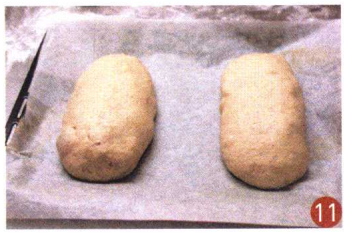




8. 将没有无花果的面团光滑面朝上，擀成比无花果面团大的长方形（图❼），翻面后将无花果面团放在上面（图❽），包好（图❾）。



9. 将面团排在另一个烤盘上（图❿），盖上保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。







10. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后（图⓫），在面团表面放上无花果叶子（图⓬），筛黑麦粉进行装饰（图⓭）。



11. 用割纹刀在面包两侧各划 2 道开口（图⓮）。

12. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

13. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200℃，继续烘烤约 15 分钟。

14. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 红酒无花果做法见第 280 页。
2. 此面包表面装饰的图案为无花果叶子，也可用其他你喜欢的图案剪成纸模进行装饰。
3. 制造蒸汽的详细操作见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 6、12、13 将面团送入预热至 200℃ 的烤箱，中下层上下火，烘烤 20 分钟。

香蕉巧克力面包

参考数量
2个

面团原料

面包粉----------120克
黑麦粉----------40克
天然酵母（酸种）--40克
汤种----------40克
即发干酵母（低糖）2克
细砂糖----------8克
盐----------3克
香蕉泥----------80克
水----------50克
耐烤巧克力豆----20克
酒渍葡萄干------40克

表面装饰

黑麦粉----------适量



制作步骤

1. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，再将除耐烤巧克力豆和酒渍葡萄干以外的面团原料放在一起，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜。

2. 面团中加入巧克力豆和葡萄干揉匀。

3. 将面团放在温暖处进行基础发酵。



4. 基础发酵结束，将面团平均分割成 2 份，光滑面朝下，有收口的一面向上，自上、下各 1/3 处向内折后，光滑面朝上放置面团（图❶），盖上保鲜膜，将面团松弛 15 分钟。

5. 面团松弛时，进行制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C预热烤箱。



6. 将松弛后的面团光滑面朝下，有接口的一面朝上，拍成长方形（图❷）。

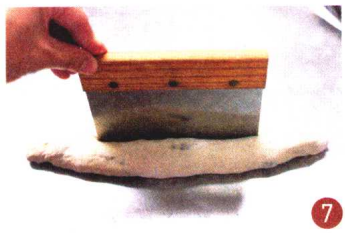






7. 将面团自上、下各 1/3 处向内折（图❸~图❹）后，再对折，用掌根压紧接口处（图❺）。





8. 将面团搓成中间鼓、两头尖的梭形（图❻），用刮板将面团从中间切开，两头不切断（图❼）。



9. 将面团从切口处拉开，排在另一烤盘上（图❽），盖保鲜膜，放在温暖处进行最后发酵。





10. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大（图❾），在面团表面筛黑麦粉，用剪刀在两侧剪口（图❿）。

11. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往烤盘上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

12. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。

13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

制造蒸汽的详细操作见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 5、11、12，将面团送入预热至 200°C的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。



香橙巧克力面包

面团原料

面包粉 ----------140 克
全麦粉 ----------60 克
法国老面 --------40 克
即发干酵母(低糖)--2 克
细砂糖 ---------- 12 克
盐 ---------- 3 克
君度橙酒 --------10 克
酸奶 ----------40 克
水 ---------- 95 克
糖渍橙皮 --------24 克
耐烤巧克力豆----20 克

表面装饰

黑麦粉----------适量









制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除糖渍橙皮和耐烤巧克力豆以外的面团原料放在一起，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜。
2. 加入橙皮和巧克力豆揉匀。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。
4. 基础发酵结束后，将面团平均分割成 2 份，光滑面朝下，有收口的一面朝上，自上、下各 1/3 处向内折，光滑面朝上，盖保鲜膜，松弛 15 分钟。
5. 面团松弛时，进行制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C 预热烤箱。
6. 将松弛后的面团光滑面朝上，拍成长方形。
7. 将面团自上、下各 1/3 处向内折后，对折，用掌根压紧接口处。
8. 将面团搓成中间粗、两头细的梭形（图❶），用刮板将中间切开，两头不切断（图❷）。
9. 将面团从切口处拉开（图❸），上面的尖角翻下来，形成心形。
10. 将面团排在另一烤盘上（图❹），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。
11. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后，在面团表面筛黑麦粉。
12. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。
13. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。
14. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 步骤 4~7 的详细图示可参见第 132 页的“香蕉巧克力面包”的步骤图 1~5。
2. 制造蒸汽的详细操作见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 5、12、13，将面团送入预热至 200°C 的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。









制作步骤

1. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，再将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团平均分割成 3 份，滚圆，松弛 15 分钟。
4. 面团松弛时，开始制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子放在烤箱上层，以 230°C预热烤箱。
5. 将松弛后的面团光滑面朝下，收口朝上，擀成椭圆形（图❶），翻面后压薄长底边，放上适量蜜红豆（图❷）。
6. 将面团自上而下卷起来（图❸），搓长。
7. 将面团摆成反过来的“6”字形（图❹），将打圈处扭转 180°（图❺），留在外面的面团一端塞入圈中即成（图❻）。
8. 将面团排在另一烤盘上，盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。
9. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后（图❼），在面团表面筛黑麦粉。
10. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。
11. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。
12. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

制造蒸汽的详细操作见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 4、10、11，将面团送入预热至 200°C的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。



抹茶红豆包

参考数量 2 个

面团原料

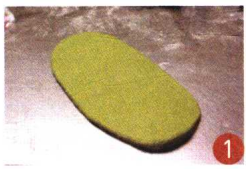
面包粉----------120 克
低筋面粉--------60 克
抹茶粉----------4 克
汤种------------40 克
即发干酵母--------2 克
细砂糖----------24 克
盐----------------2 克
水--------------115 克
黄油------------12 克

馅料

蜜红豆----------适量

表面装饰

黑麦粉----------适量







洋葱金枪鱼面包

参考数量
2个

面团原料

面包粉----------120克
全麦粉----------40克
汤种----------40克
葡萄干种天然酵母--40克
即发干酵母-------2克
细砂糖----------12克
盐----------3克
水----------100克
黄油----------12克
脱水洋葱---------20克

馅料

奶油奶酪---------80克
油浸金枪鱼-------64克
盐----------少许
黑胡椒----------少许

表面装饰

黑麦粉----------适量



面包制作步骤

1. 将脱水洋葱提前用少量凉水浸泡半小时。

2. 参照“汤种面包制作流程”（第 6 页）制作汤种，将除黄油和洋葱以外的面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。

3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，加入洋葱揉匀。

4. 将面团放在温暖处进行基础发酵。



5. 基础发酵结束后，将面团平均分割成 2 份，光滑面朝下，有收口的一面朝上，自上、下各 1/3 处向内折，再让面团光滑面朝上（图❶），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。

6. 面团松弛时，开始制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230℃ 预热烤箱。

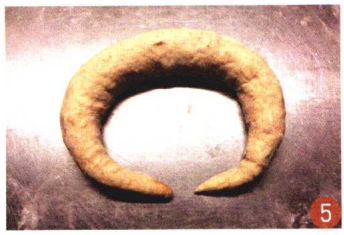


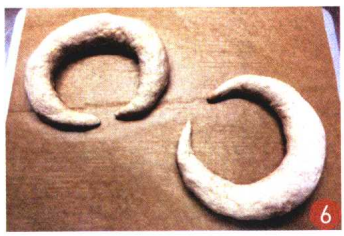


7. 将松弛后的面团光滑面朝下，拍成长方形（图❷），放上适量馅料（图❸）。



8. 自上而下卷起来（图❹），搓成中间粗、两头细的梭形。





9. 将面团两端向内弯成牛角形（图❺），排在另一烤盘上（图❻），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。





10. 面团最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后，将纸模放在面团上（图❼），筛黑麦粉后拿掉纸模（图❽）。

11. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

12. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200℃，继续烘烤约 15 分钟。

13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

馅料制作步骤



1. 室温软化奶油奶酪，加入沥去油的金枪鱼（图❶），搅拌均匀。



2. 加入少许盐、黑胡椒调味即成（图❷）。

小提示

制造蒸汽的详细操作请参见 第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 6、11、12，将面团送入预热至 200℃的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。

桂圆核桃包

参考数量 2个

面团原料

液种

面包粉----------60克
酵母----------少许
水----------60克

主面团

面包粉----------90克
低筋面粉--------34克
小麦胚芽--------16克
即发干酵母-------2克
红糖----------16克
盐----------3克
水----------80克
黄油----------12克
桂圆干----------50克
核桃----------40克

表面装饰

黑麦粉----------适量



制作步骤

1. 将桂圆干提前一晚用红酒浸泡，核桃仁用 150°C烤 10 分钟左右，掰成小块备用。

2. 参照“液种面包制作流程”（第 7 页），将液种原料里的酵母在水中化开后，加入面包粉，使用刮刀拌匀，面团室温发酵至原来的 2 倍大后，放入冰箱冷藏 16 小时以上。

3. 将除黄油、果干以外的主面团原料和液种放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。



4. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出较薄且不易破的膜，加入果干揉匀（图❶）。将面团放在温暖处进行基础发酵。





5. 基础发酵结束后（图❷），将面团平均分成 2 份，光滑面朝下，有收口的一面朝上，自上、下各 1/3 处向内折，让面团光滑面朝上（图❸），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。

6. 面团松弛时，开始制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C预热烤箱。





7. 将松弛后的面团光滑面朝下，有接口的一面朝上，轻拍成长方形（图❹），四角向内折成菱形（图❺）。



8. 将面团折起来，其中一角要稍短于另一角，两角并非齐平（图❻）。





9. 将短的一角放在下面，轻压边缘收好口（图❼）。

10. 将面团排在另一烤盘上(图❽)，盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。



11. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后，在面团表面筛黑麦粉，割口（图❾）。

12. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

13. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。

14. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 这款面包也可像包糖三角一样整为三角形。
2. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 6、12、13，将面团送入预热至 200°C的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。



参考数量 2个

胡萝卜葡萄干面包

面团原料

面包粉 ---------- 160 克
低筋面粉 -------- 24 克
小麦胚芽 -------- 16 克
法国老面 -------- 30 克
即发干酵母 ------- 2 克
细砂糖 ---------- 12 克
盐 ---------- 3 克
水 ---------- 100 克
胡萝卜蓉 -------- 60 克
黄油 ---------- 12 克
葡萄干 ---------- 60 克

表面装饰

黑麦粉 ---------- 适量





制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油、葡萄干以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，再加入葡萄干揉匀。参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团平均分成 2 份，光滑面朝下，有收口的一面朝上，自上、下各 1/3 处向内折，然后让面团光滑面朝上，盖保鲜膜，松弛 15 分钟。
4. 面团松弛时，开始制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C 预热烤箱。
5. 松弛后的面团光滑面朝下，轻拍成长方形，四角向内折成菱形。
6. 将面团折起来，其中一角要短于另一角，两角并非齐平。
7. 将短的一角放在下面，轻压边缘收好口。
8. 将面团排在另一烤盘上（图❶），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。
9. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，在面团表面筛黑麦粉，割口（图❷）。
10. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
11. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。
12. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 步骤 3~7 整理面团的详细图示可参照第 138 页“桂圆核桃包”的步骤图 3~7。
2. 水的用量可根据胡萝卜蓉的水分多少进行调整。
3. 法国老面做法见第 227 页。
4. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 4、10、11，将面团送入预热至 200°C 的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。













制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜。参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团平均分成 3 份，滚圆（图❶），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。
4. 松弛后的面团分别向 3 个方向擀开（图❷），中间要厚，擀开的地方薄。
5. 在中间放上混匀的奶酪馅料（图❸），将 3 个角分别向内折，将面团整成三角形（图❹~图❻）。
6. 将面团排在烤盘上（图❼），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。
7. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后，在面团表面放马苏里拉奶酪（图❽）。
8. 面团放入预热至 200°C的烤箱，中下层，上下火，烤 20 分钟。
9. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 夹馅奶酪可根据个人口味选择，也可全部使用切达奶酪。
2. 法国老面的做法见第 227 页。



全麦奶酪包

参考数量 3 个

面团原料

面包粉----------150 克
全麦面粉--------50 克
法国老面--------40 克
即发干酵母------2.5 克
细砂糖----------12 克
盐----------3 克
水----------140 克
黄油----------12 克

表面装饰

马苏里拉奶酪-----适量

馅料

马苏里拉奶酪-----适量
切达奶酪----------适量
（2种奶酪以1：1的比例混匀）





黑麦蓝莓包

参考数量 3个

面团原料

液种

面包粉----------60克
酵母(低糖)-------少许
水----------60克

主面团

面包粉----------100克
黑麦粉----------40克
即发干酵母(低糖)--2克
细砂糖----------8克
盐----------3克
酸奶----------30克
水----------70克
黄油----------8克
蓝莓干----------60克



制作步骤

1. 参照“液种面包制作流程”（第 7 页），将液种原料里的酵母在水中化开后，加入面包粉，使用刮刀拌匀，室温发酵至原来的 2 倍大后，放入冰箱冷藏 16 小时以上。

2. 将除黄油和蓝莓干以外的主面团原料及液种放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，再加入蓝莓干揉匀，放在温暖处进行基础发酵。



4. 基础发酵结束，将面团平均分成 3 份，滚圆（图❶），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。

5. 面团松弛时，开始制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C 预热烤箱。





6. 松弛后的面团从中间向两边擀开（图❷），翻面后自上、下各 1/3 处向内折（图❸）。



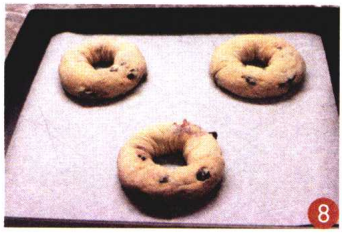
7. 再将面团对折，用掌根压紧接口处（图❹）。







8. 将面团的一头用擀面杖擀开（图❺），另一头搭上来（图❻），用擀开的部分将搭过来的部分包起来，捏紧收口处（图❼）。







9. 将面团有接口的一面朝下，排在另一烤盘上（图❽），用剪刀剪 6 道开口（图❾），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵，大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大（图❿）。

10. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

11. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。

12. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 建议选择比较湿润的进口蓝莓干，使用前可不浸泡。
2. 若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 5、10、11，将面团送入预热至 200°C 的烤箱，中下层，上下火，烤 20 分钟。

红茶香橙包

参考数量 3个

面团原料

中种

面包粉---------- 140 克

即发干酵母------- 2 克

水---------- 84 克

主面团

面包粉---------- 20 克

低筋面粉 -------- 40 克

细砂糖 ----------16 克

盐 ----------3 克

红茶----------4 克

水 ----------60 克

黄油----------16 克

糖渍橙皮--------- 40 克

表面装饰

黑麦粉----------适量



制作步骤

1. 将糖渍橙皮事先用水浸泡半小时，红茶打成末备用。

2. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。

3. 将发好的中种切成小块，与主面团中除黄油和糖渍橙皮以外的原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。



4. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，再加入沥干的糖渍橙皮揉匀（图❶），放温暖处松弛 30 分钟。



5. 将松弛后的面团平均分割成 3 份，滚圆（图❷），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。

6. 面团松弛时，开始制造蒸汽的准备工作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230℃ 预热烤箱。







7. 将松弛后的面团自中间向两边擀成椭圆形（图❸），翻面后自上、下各1/3处向内折（图❹），然后对折，用掌根压紧接口处（图❺）。







8. 将面团略搓长，一头用擀面杖压扁擀开（图❻），另一头搭上来（图❼），用压扁的部分将搭过来的部分包起来，并捏紧收口处（图❽）。



9. 将面团排在另一个烤盘上（图❾），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。



10. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后，在面团表面筛黑麦粉，用利刃割 3 道开口（图❿）。

11. 将盛面团的烤盘送入烤箱，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

12. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200℃，继续烘烤约 15 分钟。

13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 也可使用朗姆酒浸泡糖渍橙皮。
2. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 6、11、12，将面团送入预热至 200℃ 的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。

红茶蔓越莓面包

参考数量
2个

面团原料

面包粉---------140克
低筋面粉--------60克
即发干酵母-------2克
细砂糖----------20克
盐----------------3克
红茶牛奶--------150克
黄油------------12克
酒渍蔓越莓干----60克

表面装饰

黑麦粉----------适量



制作步骤

1. 制作红茶牛奶：将 200 克牛奶煮沸后关火，加入 2 克打成末的红茶，盖上盖子，放凉备用。

2. 参照“和面流程”(第 3~5 页)，将除黄油和蔓越莓干之外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

3. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，再加入沥干的蔓越莓干揉匀。



4. 参照“直接法面包制作流程”(第 5 页)，将面团放温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团平均分割成 2 份，滚圆(图❶)，盖保鲜膜，松弛 15 分钟。

5. 面团松弛时，开始制造蒸汽的操作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230℃预热烤箱。









6. 将面团自中间向两头擀成椭圆形(图❷)，翻面后自上、下各 1/3 处向内折(图❸~图❹)，然后对折，用掌根压紧接口处(图❺)。









7. 将面团搓长(图❻)，一头用擀面杖压扁(图❼)，另一头搭上来(图❽)，用压扁的部分将搭过来的部分包起来，并捏紧接口处(图❾)。

8. 将面团排在另一烤盘上，盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。



9. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后，在面团表面筛黑麦粉，用剪刀在面团中间剪数道开口(图❿)。

10. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

11. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200℃，继续烘烤约 15 分钟。

12. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 剪口时剪刀与面团成 45° 角，且要沿着面团的中间位置剪，不要过于靠近环形的内侧。
2. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 5、10、11，将面团送入预热至 200℃的烤箱，中下层，上下火，烤 20 分钟。

黑麦香橙包

参考数量 2个

面团原料

面包粉----------140 克
黑麦粉----------40 克
天然酵母---------40 克
即发干酵母(低糖)--2 克
法国老面---------40 克
细砂糖 ----------- 8 克
盐 ------------3/4 小匙
水 --------------120 克
糖渍橙皮---------30 克

表面装饰

黑麦粉----------适量



制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除糖渍橙皮之外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较薄且不易破的膜的扩展阶段。



2. 预留出 120 克面团，参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将其余面团加入糖渍橙皮揉匀，2 个面团分别放温暖处进行基础发酵（图❶）。

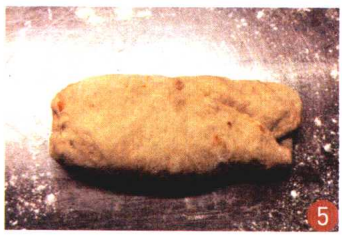


3. 基础发酵结束后，将 2 种面团各平均分割成 2 份，有糖渍橙皮的面团三折：光滑面朝下，自上、下各 1/3 处向内折，再让光滑面朝上；无糖渍橙皮的面团滚圆（图❷）。所有面团盖保鲜膜，松弛 15 分钟。

4. 面团松弛时，开始制造蒸汽的操作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C预热烤箱。









5. 将松弛后的有糖渍橙皮的面团光滑面朝下，拍成长方形(图❸)，自上、下各 1/3 处向内折(图❹~图❺)后，对折，用掌根压紧接口处(图❻)。



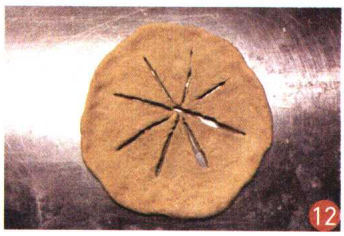






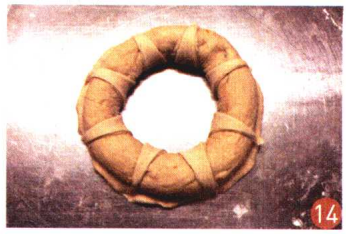
6. 将面团搓长(图❼)，一头用擀面杖压扁(图❽)，另一头搭上来(图❾)，用压扁的部分将搭过来的部分包好并捏紧接口处(图❿)。





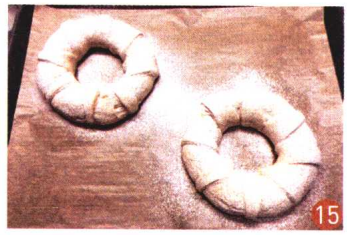
7. 将无糖渍橙皮的面团擀成与步骤 6 中的面团差不多大的圆形面皮(图⓫)，翻面后用刮板在中间切 8 道开口(图⓬)。





8. 将圆圈面团放在圆形面皮上(图⓭)，将切出的部分翻上来包住圆圈面团(图⓮)。

9. 将面团排在烤盘上，盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。



10. 最后发酵至原来的约 2 倍大后，在面团表面筛黑麦粉(图⓯)。

11. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

12. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。

13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 法国老面的做法见第 227 页。
2. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 4、11、12，将面团送入预热至 200°C 的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。

香橙奶酪包

参考数量
2个

面团原料

中种

面包粉----------140克
即发干酵母--------2克
水----------84克

主面团

低筋面粉---------40克
小麦胚芽---------20克
细砂糖----------8克
盐----------3克
酸奶----------30克
水----------46克
黄油----------8克
糖渍橙皮---------30克

馅料

奶酪馅----------适量

表面装饰

黑麦粉----------适量



制作步骤

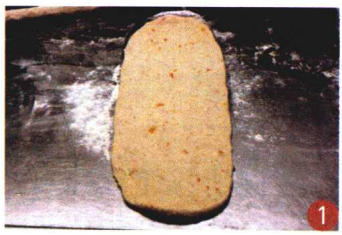
1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。

2. 将中种切成小块，与除黄油和糖渍橙皮以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，再加入糖渍橙皮揉匀，放温暖处松弛 30 分钟。

4. 然后将面团平分成 2 份，滚圆，盖保鲜膜，松弛 15 分钟。

5. 面团松弛时，开始制造蒸汽的操作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C 预热烤箱。





6. 将面团自中间向两头擀成椭圆形（图❶），翻面后压薄长底边，上面挤奶酪馅（图❷）。



7. 将面团自上而下卷起来后搓长（图❸）。







8. 将面团的一头用擀面杖压扁（图❹），另一头搭上来（图❺），用压扁的部分将搭上来的部分包好，并捏紧接口处（图❻）。



9. 将面团排在另一个烤盘上（图❾），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。



10. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后，在面团表面筛黑麦粉，用剪刀在面团侧面剪数道开口（图❽）。





11. 将面团上的开口向侧面打开（图❾），将面团整理成规则的圆形（图❿）。

12. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

13. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。

14. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 奶酪馅做法见第 280 页。
2. 剪口时剪刀跟面团成 45° 角。剪口要深一点儿，露出馅料，只要不把面团剪断就可以。
3. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 5、12、13，将面团送入预热至 200°C 的烤箱，中下层，上下火，烤 20 分钟。

栗子奶酪包

参考数量 2个

面团原料

中种

面包粉----------140克
即发干酵母--------2克
水----------84克

主面团

低筋面粉---------44克
小麦胚芽---------16克
细砂糖----------16克
盐----------3克
水----------56克
黄油----------16克
糖渍栗子---------60克
奶油奶酪---------60克

表面装饰

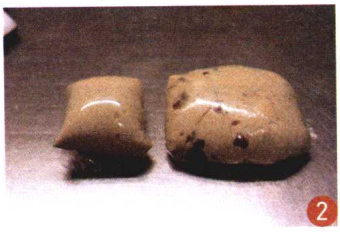
玉米油----------适量
黑麦粉----------适量

制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第7页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约4倍大。

2. 将中种切成小块，与除黄油、糖渍栗子和奶油奶酪以外的主面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。





3. 加入黄油，揉至扩展阶段，能拉出比较薄且不易破的膜，预留140克面团，其余面团加入糖渍栗子和奶油奶酪混匀（图❶），2个面团分别放温暖处松弛30分钟（图❷）。



4. 将松弛后的2个面团各平均分割成2份，有馅料的面团三折，无馅料的面团滚圆（图❸），盖保鲜膜，松弛15分钟。

5. 面团松弛时，开始制造蒸汽的操作：将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以250°C预热烤箱。







6. 将松弛后的有馅料的面团表面向下拍成正方形（图❹），自上、下各1/3处向内折（图❺），自左、右各1/3处向内折（图❻）。



7. 将无馅料的面团擀成正方形（图❼）。

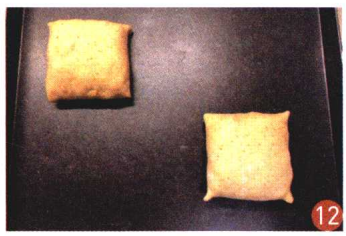




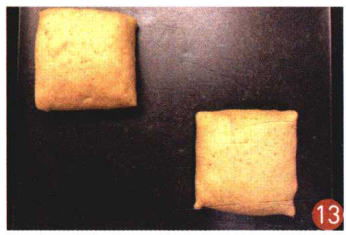




8. 在整形好的面团表面刷玉米油（图❽），刷油的一面放在擀成正方形的面皮上（图❾），四角折上来（图❿），捏好收口处（图⓫）。



9. 将面团排在另一烤盘上（图⓬），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。





10. 最后发酵大约30分钟，至原来的约2倍大后（图⓭），表面筛黑麦粉，用利刀划出图案（图⓮）。

11. 将面团移至预热好的石板上，立即往烤盘上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。

12. 5分钟后撤去盛石子的烤盘，转200°C，继续烘烤约15分钟。

13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 如果没有糖渍栗子，可换用甘栗仁。
2. 奶油奶酪切丁使用。
3. 栗子和奶酪都是不耐揉的食材，在要加入面团时，先将面团摊开，将栗子和奶酪均匀地放在上面，自上而下卷起来，再自左而右卷起来即可。不可以像平时揉面那样揉。
4. 制造蒸汽的详细操作请参见第226页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤5、11、12，将面团送入预热至200°C的烤箱，中下层，上下火，烘烤20分钟。



南瓜奶酪包

参考数量 3个

面团原料

面包粉 --------- 200 克
低筋面粉 -------- 50 克
即发干酵母 ------ 2.5 克
南瓜泥 ---------- 75 克
蜂蜜 ------------ 30 克
水 -------------- 125 克
法国老面 -------- 50 克
黄油 ------------ 15 克

馅料原料

奶油奶酪 -------- 100 克
炒过的南瓜泥 --- 100 克
糖粉 ------------- 10 克















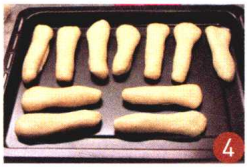
制作步骤

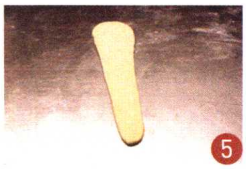
1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的原料放在一起，揉至能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放在温暖处进行基础发酵（图❶）。
3. 基础发酵结束，将面团分割成 35 克 / 个，滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
4. 面团松弛时，开始制造蒸汽的操作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C预热烤箱。
5. 将松弛后的面团擀开（图❸），翻面后放上馅料（图❹），收好口（图❺）。
6. 将面团每 5 个一组，收口朝下排在另一烤盘上（图❻），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。
7. 最后发酵至原来的约 2 倍大后，在面团表面筛黑麦粉，用剪刀在每个小面团上剪 2 道开口（图❼）。
8. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。
9. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。
10. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 馅料的做法：奶油奶酪室温软化后打软，与南瓜泥、糖粉搅匀即可。
2. 随个人喜好，可换其他造型。
3. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 4、8、9，将面团送入预热至 200°C的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。













制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），放温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团分割成 40 克 / 个，滚圆（图❶）后松弛 15 分钟。
4. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❷），翻面后两侧向内折成一头尖的水滴形（图❸），松弛 10 分钟（图❹）。
5. 将松弛后的面团光滑面朝上，有接口的一面朝下，擀长（图❺），翻面后抹上 10 克有盐黄油（图❻），留出尖角处不抹，自上而下卷起来（图❼）。
6. 将面团收口朝下排在烤盘上，在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，撒适量片状海盐（图❽）。
8. 送入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。
9. 出炉后移至烤网晾凉。



盐面包

参考数量 11 个

面团原料

面包粉----------187 克
低筋面粉---------63 克
即发干酵母------2.5 克
细砂糖----------- 15 克
盐------------ 3/4 小匙
全蛋液----------- 38 克
水--------------112 克
淡奶油 ----------25 克
黄油------------- 15 克

馅料

有盐黄油------- 110 克

表面装饰

全蛋液-----------适量
片状海盐---------适量





小提示

1. 最后发酵温度不要过高，不然夹层中的黄油会化掉。
2. 因烤时黄油会熔化，成品有空心、造型变扁都是正常的，不必纠结造型完美。
3. 整形时也可不抹黄油，而是将黄油切成条放在面团上卷起来。

南瓜蔓越莓面包

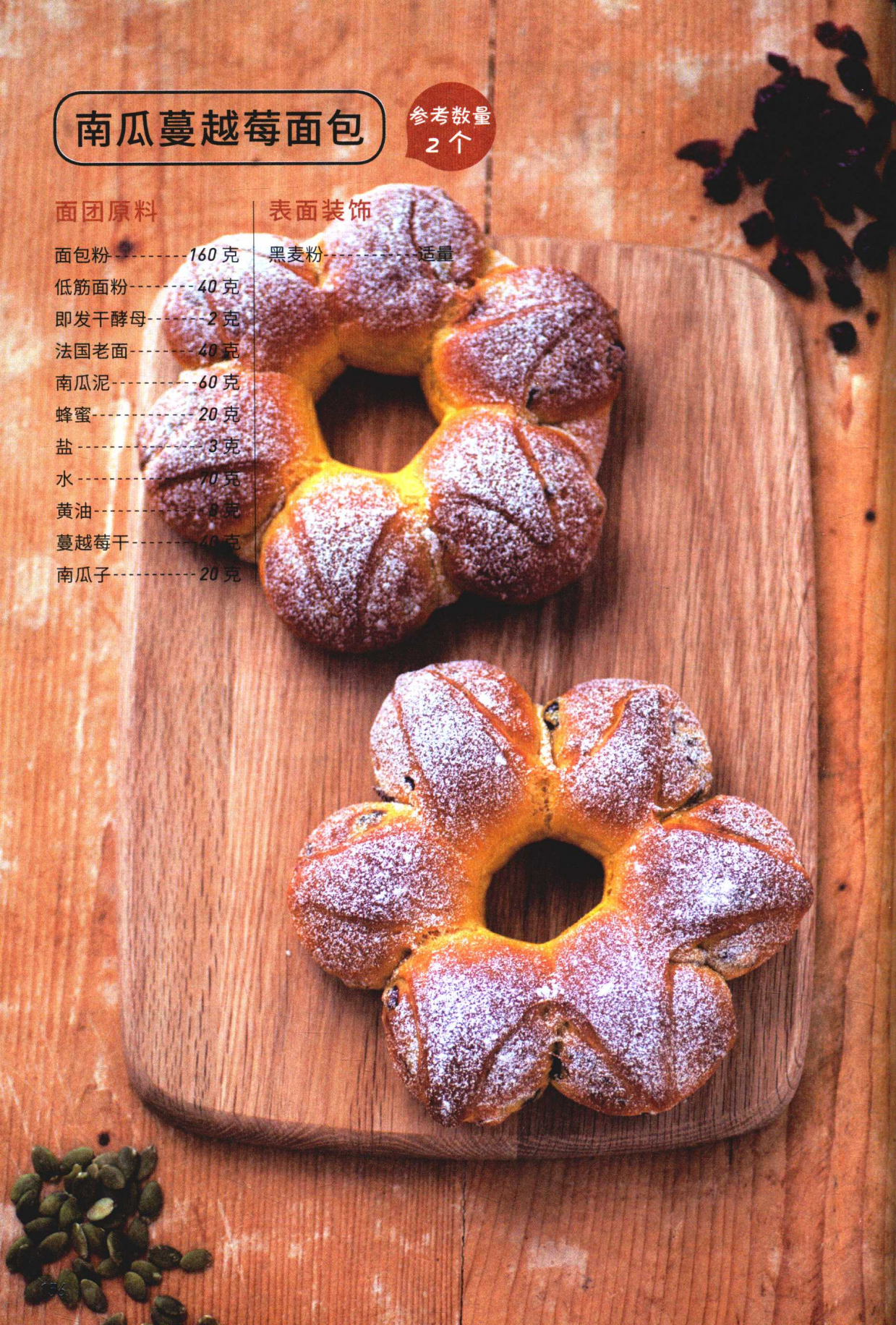
参考数量
2个

面团原料

面包粉	160克
低筋面粉	40克
即发干酵母	2克
法国老面	40克
南瓜泥	60克
蜂蜜	20克
盐	3克
水	70克
黄油	8克
蔓越莓干	40克
南瓜子	20克

表面装饰

黑麦粉	适量



制作步骤

1. 参照“和面流程”（第3~5页），将除黄油、蔓越莓和南瓜子之外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，再加入蔓越莓干和南瓜子揉匀。



3. 预留出120克面团，其余面团加入蔓越莓干和南瓜子揉匀，参照“直接法面包制作流程”（第5页），将2个面团分别放温暖处进行基础发酵（图❶）。







4. 基础发酵结束后（图❷），将有果干的面团平均分割成12份（图❸），将无果干的面团平均分割成2份（图❹），分别滚圆，松弛15分钟。

5. 面团松弛时，开始制造蒸汽的操作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以230°C预热烤箱。





6. 将松弛后的无果干的面团擀成圆形（图❺），翻面后用刮板在中间切6道开口（图❻）。





7. 将有果干的面团放在上面（图❼），将切开的部分翻上来盖在有果干的面团上（图❽）。



8. 将面团排在另一烤盘上（图❾），盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵。



9. 最后发酵大约30分钟，至原来的约2倍大后，在面团表面筛上黑麦粉（图❿）。

10. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。

11. 5分钟后撤去盛石子的烤盘，转200°C，继续烘烤约15分钟。

12. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 法国老面的做法见第227页。
2. 液体量可根据南瓜泥的含水量多少来调整。
3. 制造蒸汽的详细操作请参见第226页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤5、11、12，将面团送入预热至200°C的烤箱，中下层，上下火，烘烤20分钟。

糯米核桃包

参考数量 2个

面团原料

中种

面包粉----------140克

即发干酵母(低糖)-2克

水----------84克

主面团

低筋面粉--------44克

小麦胚芽--------16克

蜂蜜----------12克

盐----------3克

水----------46克

黄油----------8克

表面装饰

黑麦粉----------适量

血糯米核桃馅原料

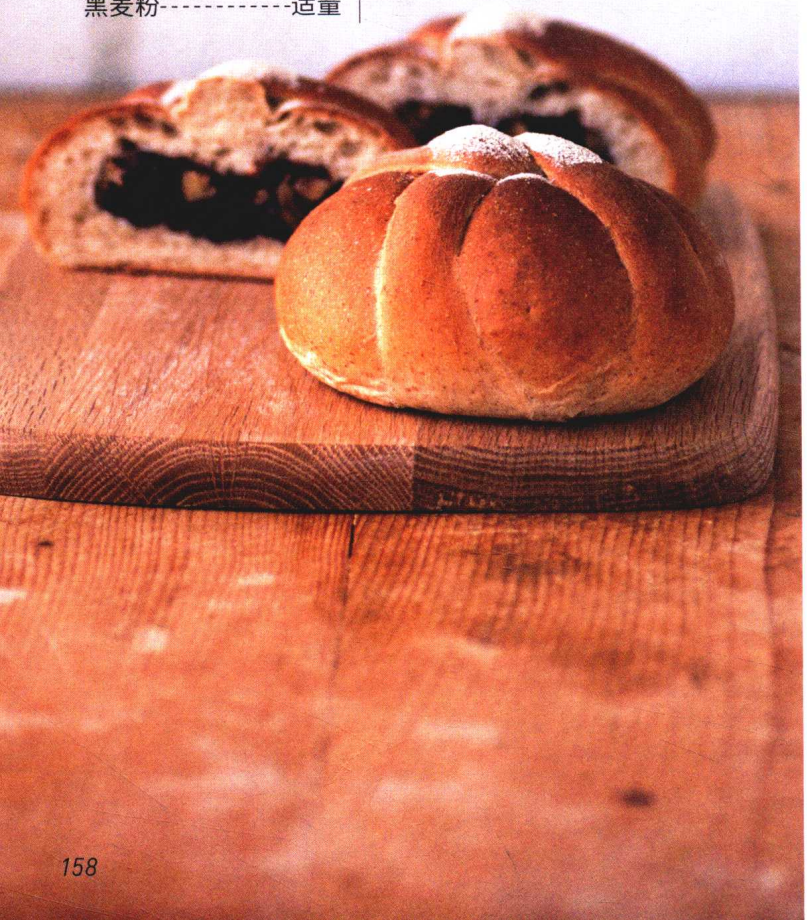
血糯米----------适量

水----------适量

细砂糖----------适量

(糖的重量为血糯米饭的15%)

核桃仁----------适量



面包制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”(第5页)，将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约4倍大。

2. 将中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，分割出90克面团，将2个面团分别放温暖处松弛30分钟。



4. 将松弛后的2个面团各平均分割成2份，滚圆(图1)，盖保鲜膜，松弛15分钟。

5. 面团松弛时，开始制造蒸汽的操作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以230℃预热烤箱。







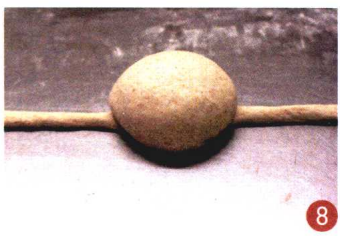
6. 将松弛后的大面团收口朝上，光滑面朝下，擀成圆形（图❷），翻面后放上血糯米核桃馅（图❸），收好口（图❹）。



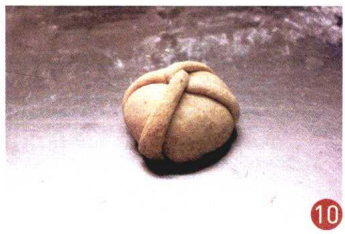




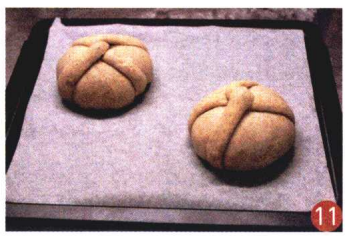
7. 将小面团擀成椭圆形（图❺），翻面后压薄长底边（图❻），自上而下卷起来（图❼），然后搓成长条。







8. 将包好馅的面团压在长条面团上（图❽），再把长条面团两边交叉（图❾），将两头压在底部（图❿）。



9. 将面团排在铺好烘焙纸的另一烤盘上（图⓫），盖上保鲜膜，放在温暖处进行最后发酵。







10. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大后（图⓬），在面团中间筛黑麦粉装饰（图⓭～图⓮）。

11. 将面团移至预热好的石板上，立即往烤盘上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

12. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。

13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

血糯米核桃馅制作步骤

1. 将血糯米淘洗干净，浸泡 2 小时。

2. 加入适量水，做成米饭后加入细砂糖拌匀。

3. 晾凉后，再加入适量核桃仁拌匀即可。

小提示

制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 5、11、12，将面团送入预热至 200℃的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。



黑芝麻核桃包

参考数量 3个

面团原料

中种

面包粉---------- 140 克
即发干酵母-------- 2 克
水---------- 84 克

主面团

低筋面粉-------- 60 克
黑芝麻粉-------- 12 克
细砂糖---------- 16 克
盐 ---------- 3 克
水 ---------- 56 克
黄油---------- 16 克
核桃仁---------- 60 克











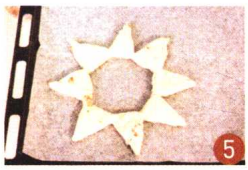
制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 5 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。
2. 将中种切成小块，与除黄油和核桃以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜，再加入核桃仁揉匀，放温暖处松弛 30 分钟。
4. 将松弛后的面团平均分割成 3 份，滚圆（图❶），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。
5. 面团松弛时，开始制造蒸汽的操作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C预热烤箱。
6. 将松弛后的面团擀成圆形，排在另一烤盘上，冷冻 15 分钟（图❷）。
7. 将冷冻后的面团光滑面朝下，用刮板在面团上切 4 刀，将其平均分割成 8 份（图❸），边缘不切断。
8. 将面团由中间部分向外翻开（图❹），排在另一烤盘上，盖保鲜膜，在温暖处进行最后发酵，大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大（图❺）。
9. 将面团移至预热好的石板上，立即往烤盘上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
10. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。
11. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

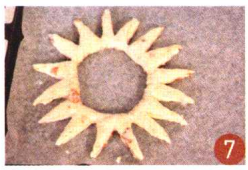
小提示

1. 面团擀开后冷冻可具有一定硬度，便于造型。若不冷冻直接分割也可以，但面团偏软黏，较难操作。
2. 制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 5、9、10，将面团送入预热至 200°C的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。









制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油、糖渍橙皮丁和核桃仁以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，加入糖渍橙皮丁和核桃仁揉匀。
3. 参照“直接法面包制作流程”（第 5 页），将面团放温暖处进行基础发酵。基础发酵结束后，将面团平均分割成 4 份，滚圆，松弛 15 分钟。
4. 将面团擀成圆形，翻面后放上奶酪馅（图❶），收好口（图❷），松弛 5 分钟。
5. 将松弛后的面团拍扁（图❸），排在烤盘上，冷冻 15 分钟。
6. 将冷冻后的面团光滑面朝下，有收口的一面朝上，用刮板在面团上切 4 刀，将其平均分割成 8 份（图❹），边缘不切断。
7. 将面团切开的部分向外翻开后，放在另一烤盘上（图❺），用剪刀将每个尖角再平均分成 2 份（图❻），整形（图❼），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后，表面刷全蛋液，将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。
9. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 奶油奶酪馅的做法：奶油奶酪室温软化后打软，与糖粉混匀即可。
2. 面团擀开后冷冻可具有一定硬度，便于造型。若不冷冻直接分割也可以，但面团偏软黏，较难操作。



小太阳

参考数量 4 个

面团原料

面包粉	160 克
低筋面粉	40 克
即发干酵母	2 克
细砂糖	20 克
盐	2.5 克
全蛋液	16 克
水	114 克
黄油	16 克
糖渍橙皮丁	30 克
核桃仁	30 克

馅料原料

奶油奶酪	120 克
糖粉	24 克

表面装饰

全蛋液	适量









迷你脆肠

参考数量 12 个

面团原料

中种

面包粉----------140 克
即发干酵母-------2 克
水----------84 克

主面团

低筋面粉--------20 克
全麦粉----------40 克
细砂糖----------12 克
盐----------3 克
水----------56 克
黄油----------12 克

馅料

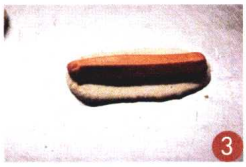
热狗肠----------适量
芥末酱----------适量

表面装饰

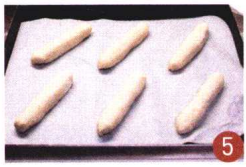
黑麦粉----------适量

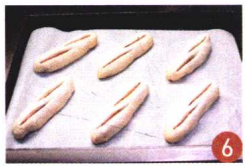












制作步骤

1. 参照“中种面包制作流程”（第 7 页），将中种原料里的酵母放在水里化开后，加入面包粉揉匀，放温暖处发酵至原来的约 4 倍大。
2. 将中种切成小块，与除黄油以外的主面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 加入黄油，揉至扩展阶段，面团能拉出比较薄且不易破的膜。将面团放温暖处松弛 30 分钟。
4. 将松弛后的面团分割成 30 克 / 个，滚圆（图❶），盖保鲜膜，松弛 15 分钟。
5. 面团松弛时，开始制造蒸汽的操作：取一烤盘盛满石子，放在烤箱上层，以 230°C预热烤箱。
6. 将松弛后的面团两侧向内收（图❷），再擀成椭圆形。
7. 将面团翻面，在中间位置挤上一条芥末酱，再把热狗肠放在其上（图❸）。
8. 收好口（图❹），将面团收口朝下，排在另一烤盘上（图❺），盖保鲜膜，放在温暖处进行最后发酵。
9. 最后发酵大约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，在表面筛黑麦粉，割 2 道开口（图❻）。
10. 将面团移至预热好的石板上，立即往烤盘上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。
11. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，转 200°C，继续烘烤约 15 分钟。
12. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

制造蒸汽的详细操作请参见第 226 页。若不便制造蒸汽环境，可省略步骤 5、10、11，将面团送入预热至 200°C的烤箱，中下层，上下火，烘烤 20 分钟。

Part 5

起酥面包



起酥面包制作要点

1. 动物性黄油熔点相对较低，因而操作时温度不能太高，在 20℃左右比较合适。

2. 面包粉和低筋面粉的配比根据所用的面粉情况而定，如果使用筋度相对不那么高的面包粉时，可降低低筋面粉的比例。比如，在做丹麦面包时，如果使用 T55 面包粉，就没必要配低筋面粉了。

3. 起酥面包中液体的用量相对不如甜面包多，不能因为面团干就额外加水，那样会使得面团过软，影响之后的操作。

4. 使用冰水是为了控制面团温度，避免面团过早开始发酵。

5. 本书的起酥面团均揉至能拉出薄且不易破的膜的状态，这样的面团延展性比较好，擀开后不容易回缩，且烘烤时膨胀度较高。

6. 本章使用的片状黄油是制作起酥点心专用的动物性片状黄油。家庭制作中不建议选择人造黄油。

7. 面团要冻到与黄油的软硬程度差不多才可以。若面团过软，擀的时候部分黄油不会随着面团一起被擀开，部分面团就裹不到油；若面团过硬，则比较难擀开，且擀的时候黄油容易从开口处被挤出来。

8. 制作起酥面团时，最好使用比较重的走锤，用一般的小擀面杖效率较低。

9. 面团刚包好油时，以及刚折叠好时会比较厚，用走锤敲薄再擀，面团比较容易擀开，且厚薄一致。

10. 面团每一次擀开的方向都与之前不同，要转 90°，这样可以使面团在不同方向都得到延展。

11. 面团松弛的时间视其状态而定，并不是绝对不变的。

12. 本书未写面团擀开的尺寸，因每个人的操作习惯不同，且有时面团状态无法支持擀至需要的厚度，因此，切割时根据面团的大小确定切割方向即可。

13. 本章所写的面包的数量仅供参考，因为面团如果擀不到需要的厚度，就做不出相应数量的面包。另一方面，面包数量也与边角料的量有关。

14. 因要选择中间部分层次比较均匀的面团操作，所以制作起酥面包会有边角料的损耗。

15. 最后发酵的温度应控制在 28℃左右，如果温度与甜面包的最后发酵一样，会造成夹层里的黄油熔化，影响面包的膨胀度、外观和组织。

16. 最后发酵的判断除了看体积变化外，还可以看层次是否明显打开（图1~图2）。

17. 烘烤时尽量不要打开烤箱门，以免面包回缩。


1


2

金砖面团制作过程

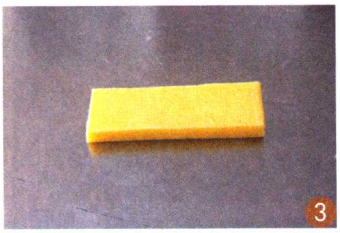
1. 将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

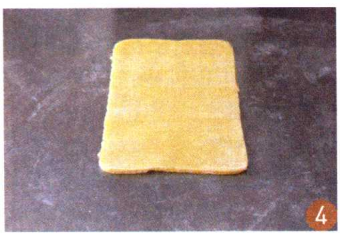


2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜（图❶）。

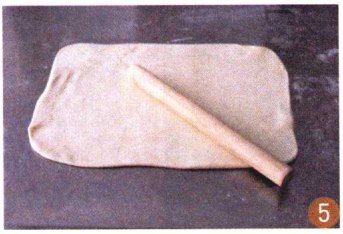


3. 将面团放入保鲜袋中，压扁（图❷），放入冰箱，冷冻 30 分钟。



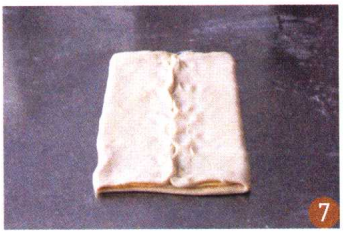


4. 准备裹黄油前，将片状黄油取出，切出需要的分量（图❸），压成长方形（图❹）。

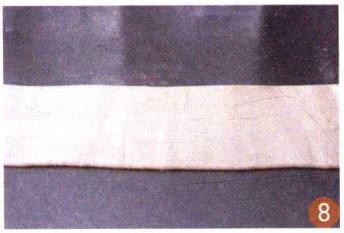




5. 将面团擀成黄油 2 倍大的长方形（图❺），将压成长方形的片状黄油放于其上（图❻）。



6. 将面团的两端折上来，捏紧收口处（图❼）。

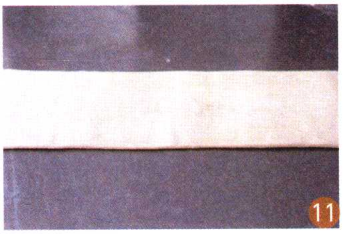


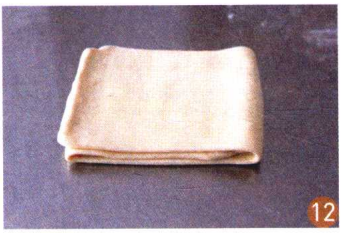
7. 将面团沿长边擀长（图❽）。





8. 自右边 1/8 处、左边 3/8 处向内折，两端对在一起（图❾）。再对折，完成一次四折（图❿）。





9. 将面团顺折边所在的方向擀长（图⓫），自左、右各 1/3 处向内折，完成一次三折（图⓬）。



10. 将面团放进保鲜袋中（图⓭），放入冰箱，冷冻 15 分钟。

11. 将面团按需要的分量分割、整形即可。



金砖面包

参考数量 2个

面团原料

面包粉----------206 克
低筋面粉---------69 克
即发干酵母-------6 克
细砂糖----------28 克
盐----------3 克
奶粉----------8 克
全蛋液----------41 克
炼奶----------14 克
冰水----------116 克
黄油----------22 克

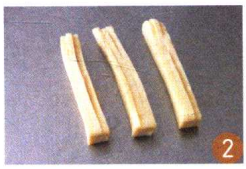
裹入油

片状黄油-------128 克

模具

金砖模（18 厘米 ×12 厘米 ×5.5 厘米）



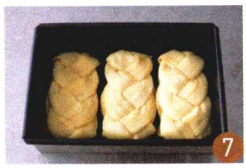














制作步骤

1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”步骤 1~10 制作金砖面团。
2. 将冷冻的面团取出，用利刀切去侧边（图❶）。
3. 按 3 条总重 100 克的标准切割面团（图❷）。
4. 将切割后的面团切面朝上按扁（图❸），每 3 条一组，将面团一端交叠摆放（图❹）。
5. 将面团编成三股辫（图❺）。
6. 将面团压平整后，两头相接折起来（图❻）。
7. 取 3 组面团排在模具中（图❼），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵至面团约占模具的八分满（图❽），盖上盒盖。
9. 将面团放入预热至 190°C的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，侧面向上，在烤网上晾凉。

小提示

1. 切割面团时，面团三折时的开口要与刀垂直，避免切出的面团上有黄油的断层。
2. 切割面团时，只要 3 条加在一起的分量满足需要的克数即可，不必强求每条的分量完全一样。
3. 若切割出的每组面团重量超过规定重量，将超出部分切掉即可；若切割出的每组面团重量不足规定重量，则用边角料补齐。
4. 开始编辫子时，面团的一端是错落叠放在一起，而不是捏在一起。
5. 将面团放进模具时，3 组辫子的方向要一致。
6. 烘烤时将模具放在烤盘上，若放在烤网上，烘烤时熔化的黄油会将烤箱弄脏。













制作步骤

1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”步骤 1~9 制作金砖面团，将面团装在保鲜袋里送入冰箱冷藏 30 分钟。
2. 将冷藏的面团取出，擀至 4 毫米左右，抹上杏仁肉桂馅，撒适量核桃仁，留出底部封口处不抹馅料（图❶）。
3. 在封口处刷全蛋液，自上而下卷起来（图❷）。
4. 将面团从中间切开，顶部不切断（图❸）。
5. 切面朝上，交叉编起来（图❹~ 图❺）。
6. 捏好收口处后，将顶端切断，捏紧（图❻）。
7. 将面团放在吐司盒中（图❼），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵至面团约占模具的八分满（图❽），表面刷全蛋液。
9. 将面团放入预热至 190°C的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，侧面向上，在烤网上晾凉。
11. 晾凉后在面包表面筛糖粉装饰。

小提示

1. 杏仁肉桂馅原料：黄油 20 克，细砂糖 20 克，全蛋液 20 克，杏仁粉 24 克，肉桂粉 1 大匙。
2. 杏仁肉桂馅制作步骤：
（1）室温软化黄油，并打软加入细砂糖，搅匀。
（2）分次加入蛋液，每加一次后，充分搅匀再加下一次，直到全部加完并搅匀。
（3）加入杏仁粉、肉桂粉，拌匀。



肉桂核桃吐司

参考数量 1 个

面团原料

面包粉 --------180 克
低筋面粉 -------60 克
即发干酵母 ----5 克
细砂糖 --------24 克
盐 -------------3 克
奶粉 -----------7 克
全蛋液 --------36 克
炼奶 -----------12 克
冰水 -----------101 克
黄油 -----------19 克

模具

450 克吐司模

裹入油

片状黄油 -------112 克

馅料

杏仁肉桂馅 --------适量
核桃仁 ------------适量

表面装饰

全蛋液 ------------适量
糖粉 --------------适量







丹麦吐司

参考数量 1个

面团原料

面包粉---------187 克
低筋面粉---------63 克
即发干酵母-------5 克
细砂糖-----------25 克
盐 ---------------3 克
奶粉 -------------8 克
全蛋液 ----------38 克
炼奶 -------------13 克
冰水 ------------105 克
黄油-------------20 克

裹入油

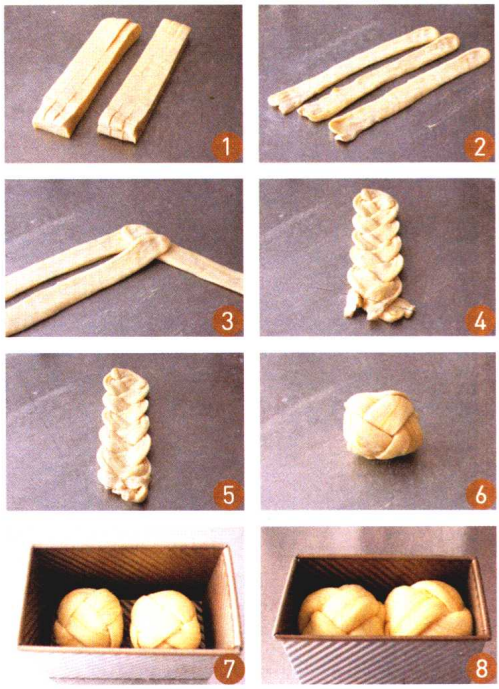
片状黄油 -------116 克

表面装饰

全蛋液------------适量

模具

450 克吐司模

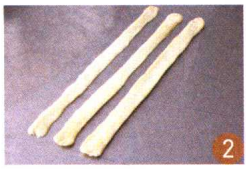


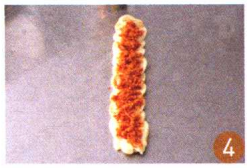
制作步骤

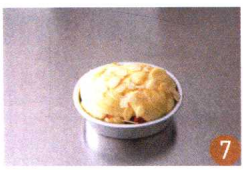
1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”步骤 1~10 制作金砖面团。
2. 将冷冻的面团取出，切去侧边。
3. 按每 3 条总重 275 克的标准切割面团(图❶)。
4. 将切割后的面团切面朝上按扁（图❷），每 3 条一组，将面团一端交叠摆放（图❸）。
5. 将面团编成三股辫（图❹）。
6. 将面团压平整后（图❺），自下而上卷起来（图❻）。
7. 将面团放在吐司盒里（图❼），在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵至面团约占模具的八分满(图❽)，在表面刷全蛋液。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，侧面向上，在烤网上晾凉。

小提示

1. 同第 166 页“金砖面包”小提示 1~4。
2. 面团放进模具时，要将两个面团的收口处相对着放。



制作步骤

1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”步骤 1~10 制作金砖面团。
2. 将冷冻的面团取出，切去侧边。
3. 按 3 条总重 70 克的标准切割面团（图❶）。
4. 将切割后的面团切面朝上按扁（图❷），每 3 条一组，将面团一端交叠摆放。
5. 将面团编成 3 股辫。
6. 将面团压平整后（图❸），均匀地铺上辣味肉松（图❹），自两端向中间卷起来（图❺）。
7. 将面团放在抹过油的模具里（图❻），在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，撒适量杏仁片装饰（图❼）。
9. 放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 20 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，在烤网上晾凉。

小提示

1. 同第 166 页“金砖面包”小提示 1~4。
2. 可换用你喜欢的其他馅料。



辣松小吐司

参考数量 8个

面团原料

面包粉----------187 克
低筋面粉 --------63 克
即发干酵母-------5 克
细砂糖----------25 克
盐 ----------------3 克
奶粉--------------8 克
全蛋液----------38 克
炼奶--------------13 克
冰水------------105 克
黄油------------20 克

裹入油

片状黄油 -------163 克

馅料

辣味肉松----------适量

表面装饰

全蛋液----------适量
杏仁片----------适量

模具

海绵蛋糕模

蔓越莓金砖

参考数量 3个

面团原料

面包粉----------240 克
低筋面粉---------80 克
即发干酵母-------6 克
细砂糖-----------32 克
盐----------------4 克
奶粉-------------10 克
全蛋液-----------48 克
炼奶-------------16 克
冰水-------------134 克
黄油-------------26 克

裹入油

片状黄油--------149 克

馅料

酒渍蔓越莓干-----适量

模具

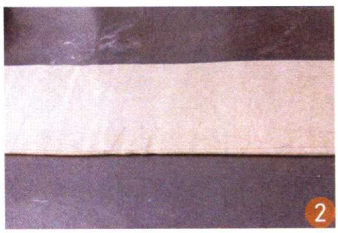
水立方模（边长10厘米）

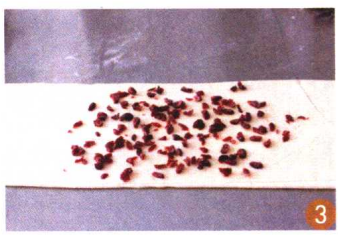


制作步骤

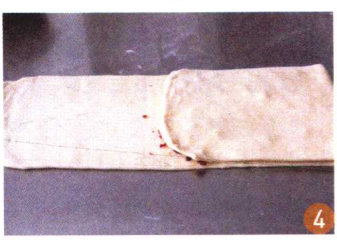


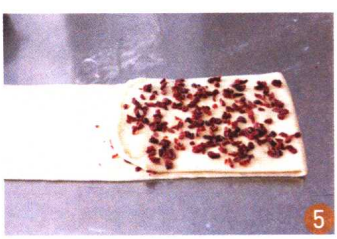
1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”步骤 1~8，对面团完成一次四折（图❶）。





2. 将面团顺折边所在的方向擀长（图❷），在中间 1/3 的部分放上酒渍蔓越莓干并将其往面团里压一压（图❸）。





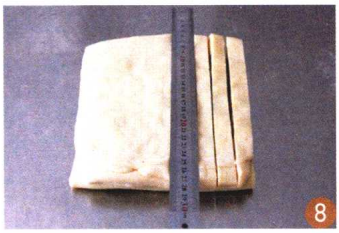


3. 将右边 1/3 处向内折（图❹），在其上放酒渍蔓越莓干，并将蔓越莓干往面团里压一压（图❺），将左边 1/3 向内折，完成一次三折（图❻）。

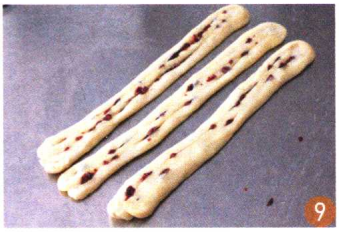
4. 将面团放在保鲜袋中，送入冰箱，冷冻 15 分钟。



5. 将冷冻的面团取出，切去侧边（图❼）。



6. 按 3 条总重 250 克的标准切割面团（图❽）。

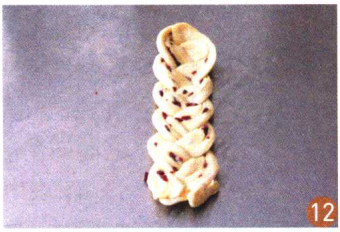




7. 将切割后的面团切面朝上按扁（图❾），每 3 条一组，将面团一端交叠摆放（图❿）。



8. 将面团编成三股辫（图⓫）。





9. 将面团压平整后（图⓬），自下而上卷起来（图⓭）。



10. 将面团放在吐司盒里（图⓮），在温暖湿润处进行最后的发酵。



11. 最后发酵至面团约占模具的八分满（图⓯），盖上盒盖。

12. 将面团放入预热至 190°C的烤箱，下层，上下火，烤30分钟。

13. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，侧面向上，在烤网上晾凉。

小提示

1. 同第 166 页“金砖面包”小提示 1~4。
2. 将蔓越莓干切碎比较好操作。
3. 将蔓越莓放到面团上后，往面团里压一压可以使其与面团结合紧密，避免整形时掉出来。



红豆金砖

参考数量 3个

面团原料

面包粉---------244 克
低筋面粉--------81 克
即发干酵母------- 7 克
细砂糖----------33 克
盐---------------- 4 克
奶粉------------10 克
全蛋液----------49 克
炼奶------------16 克
冰水------------137 克
黄油------------26 克

裹入油

片状黄油-------151 克

馅料

蜜红豆-----------适量

模具

吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）















制作步骤

1. 参照第 170 页“蔓越莓金砖”的步骤 1~4 制作红豆金砖面团。
2. 将冷冻的面团取出，切去侧边。
3. 按 3 条总重 250 克的标准切割面团（图❶）。
4. 将切割后的面团切面朝上放置，每 3 条一组，在中间交叉（图❷）。
5. 编到底部（图❸）后，掉转面团（图❹），再次编到底部（图❺）。
6. 将面团放在吐司盒里（图❻），在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵至面团约占模具的八分满（图❼），盖上盒盖。
8. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。
9. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，侧面向上，在烤网上晾凉。

小提示

1. 同第 166 页“金砖面包”小提示 1~3。
2. 面团裹入黄油第一次擀开时不要擀得过长，以免面团过宽，厚度变薄，影响造型。
3. 可换用其他你喜欢的馅料，比如葡萄干、核桃仁、榛仁等等。








制作步骤

1. 参照第 170 页的“蔓越莓金砖”步骤 1~4 制作香橙可可金砖面团。
2. 将冷冻的面团取出，切去侧边。
3. 按 3 条总重 175 克的标准切割面团（图❶）。
4. 将切割后的面团切面朝上按扁（图❷），每 3 条一组，将面团一端交叠摆放。
5. 将面团编成三股辫（图❸）。
6. 将面团压平整后，自下而上卷起来（图❹）。
7. 将面团放在模具中（图❺），在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵至面团约占模具的八分满（图❻），上方压烤盘。
9. 将面团放入预热至 190°C的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，在烤网上晾凉。

小提示

1. 见第 166 页“金砖面包”小提示 1~4。
2. 面团放在模具中时，侧面向上。



香橙可可金砖

参考数量 3 个

面团原料

面包粉----------187 克
低筋面粉--------63 克
可可粉----------13 克
即发干酵母-------5 克
细砂糖----------25 克
盐----------3 克
奶粉----------8 克
全蛋液----------38 克
炼奶----------13 克
冰水----------112 克
黄油----------20 克

裹入油

片状黄油--------121 克

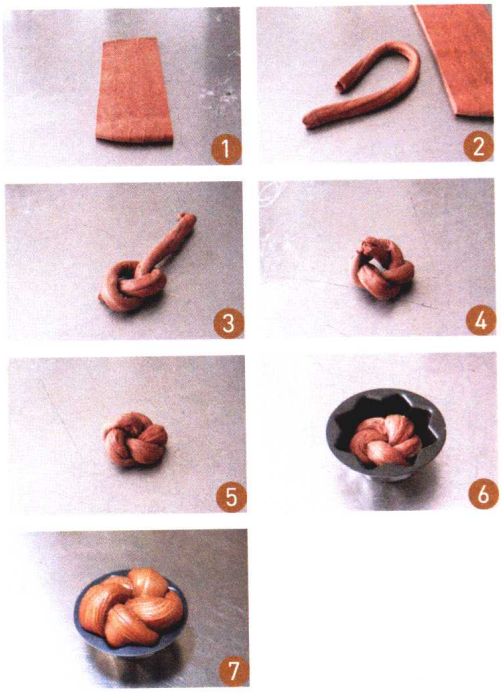
馅料

糖渍橙皮----------适量

模具

八星模





可可丹麦面包

参考数量 7个

面团原料

面包粉 ---------- 188 克
低筋面粉 -------- 62 克
可可粉 ---------- 13 克
即发干酵母 ------- 5 克
细砂糖 ---------- 25 克
盐 ---------- 3 克
奶粉 ---------- 8 克
全蛋液 ---------- 38 克
炼奶 ---------- 13 克
冰水 ---------- 110 克
黄油 ---------- 20 克

裹入油

片状黄油 -------- 120 克

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量
杏仁片 ---------- 适量

模具

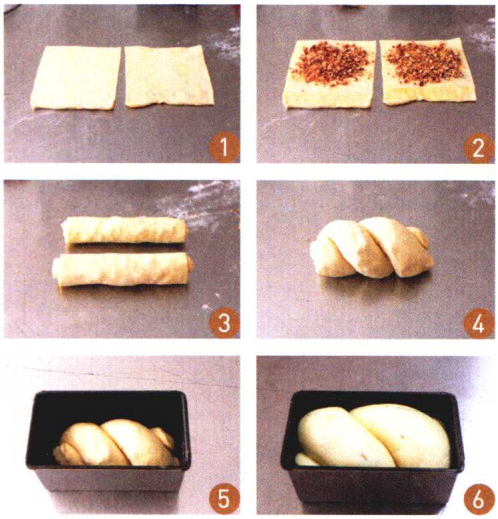
八星模

制作步骤

1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”步骤 1~10 制作金砖面团。
2. 将冷冻的面团取出，切去侧边后，切成约 70 克 / 条（图❶）。
3. 将面团搓长（图❷），打个单结（图❸），将长的一端塞入中间的孔中，穿出（图❹），两端相接，捏紧（图❺）。
4. 将面团放在模具中（图❻），放在温暖湿润处进行最后发酵。
5. 最后发酵结束后（图❼），在面团表面刷全蛋液，撒杏仁片装饰。
6. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中下层，上下火，烤 20 分钟。
7. 出炉后立即脱模，在烤网上晾凉。

小提示

切割面团时尽量保证每条重量不要相差太多。



制作步骤

1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”步骤 1~9 制作金砖面团，将面团装在保鲜袋里送入冰箱冷藏 30 分钟。
2. 将冷藏的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 切去侧边后，将面团平均分成 3 份。
4. 取 1 份面团，平分成 2 份（图❶）。
5. 在面团上均匀地撒上焦糖榛子碎，底部封口处不撒，抹上全蛋液（图❷）。
6. 自上而下将面团卷起来（图❸）。
7. 将 2 个卷好的面团交叉盘在一起（图❹），放在模具中（图❺），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵至面团约占模具的八分满（图❻），在面团表面刷全蛋液。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 25 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，侧面向上，在烤网上晾凉。

小提示

焦糖榛子做法见第 281 页，也可换用其他你喜欢的馅料。



焦糖榛子丹麦包

参考数量 3 个

面团原料

面包粉----------244 克
低筋面粉---------81 克
即发干酵母--------7 克
细砂糖----------33 克
盐----------4 克
奶粉----------10 克
全蛋液----------49 克
炼奶----------16 克
冰水----------137 克
黄油----------26 克

裹入油

片状黄油--------151 克

馅料

焦糖榛子碎--------适量

表面装饰

全蛋液----------适量

模具

吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）

酥皮黑芝麻面包

参考数量 3个

面团原料

面包粉----------202 克
低筋面粉 --------68 克
即发干酵母------- 5 克
细砂糖----------27 克
盐---------------- 3 克
奶粉-------------- 8 克
全蛋液----------41 克
炼奶-------------14 克
冰水------------113 克
黄油-------------22 克

裹入油

片状黄油--------126 克

黑芝麻馅原料

黄油-------------50 克
糖粉-------------50 克
全蛋液----------30 克
黑芝麻粉--------125 克

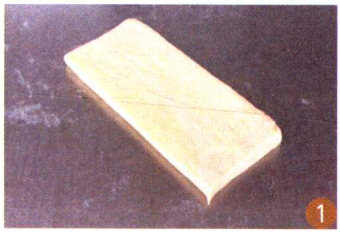
模具

咕咕霍夫模（上口直径 14 厘米）

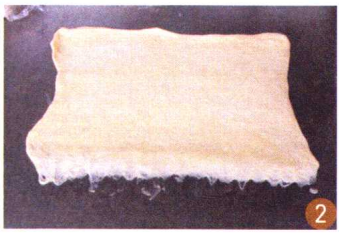


制作步骤

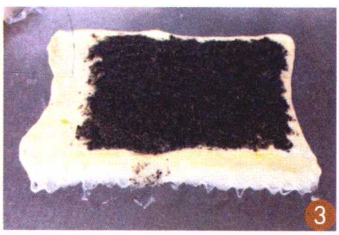
1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”步骤 1~9 制作金砖面团，将面团装在保鲜袋里送入冰箱冷藏 30 分钟。



2. 将冷藏的面团取出，分割成约 200 克 / 份（图❶）。



3. 将面团擀至 4 毫米厚，并压薄长底边（图❷）。



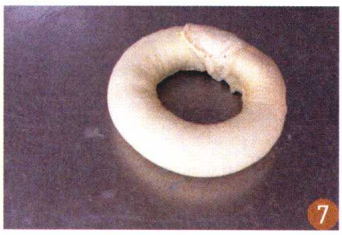
4. 在面团上均匀地抹上馅料，留出底边和一条侧边不抹，在长底边抹上全蛋液（图❸）。



5. 如图所示将面团自上而下卷起来（图❹）。







6. 用擀面杖将未抹馅的一头擀开（图❺），将另一头搭上来（图❻），用擀开的面团将搭过来的一头包起来（图❼）。



7. 将面团放在模具中，用手将面团往下按一按，使其底部与模具结合紧密（图❽）。

8. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。



9. 最后发酵结束后（图❾），在模具上盖烤盘。

10. 将面团放入预热至 190°C 的烤箱，下层，上下火，烤 25 分钟。

11. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，底部向上，在烤网上晾凉。

黑芝麻馅制作步骤

1. 将室温软化的黄油，用打蛋器打软。

2. 加入糖粉打发。

3. 分次加入全蛋液，每一次都要彻底搅打均匀后，才可以再次加入。

4. 最后加入黑芝麻粉，拌匀即成。

小提示

1. 可换用其他你喜欢的馅料。
2. 整形时圈不要搞得过大，不然面团底部与模具结合会不紧密。
3. 烘烤时盖烤盘是为了使面包成品表面平整。

抹茶红豆丹麦吐司

参考数量 1个

面团原料

A

面包粉 ----------187 克
低筋面粉--------63 克
即发干酵母-------5 克
细砂糖----------25 克
盐----------3 克
奶粉 ----------8 克
全蛋液----------38 克
炼奶----------13 克
冰水----------105 克
黄油----------20 克

B

抹茶粉--------1/2 小匙
水----------1/2 小匙

裹入油

片状黄油-------116 克

馅料

蜜红豆----------适量

表面装饰

全蛋液----------适量

模具

450 克吐司模



制作步骤

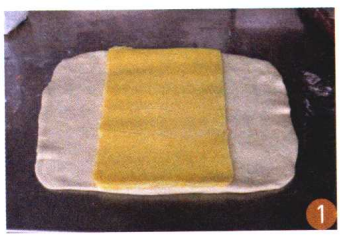
1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”，将除黄油以外的面团原料 A 放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 将揉好的面团预留出 40 克，其余的放入保鲜袋中，压扁，送入冰箱，冷冻 30 分钟。

4. 将原料 B 放在一起混匀后，加入预留的 40 克小面团中，充分揉匀，成为抹茶面团，放入冰箱冷冻。

5. 准备裹黄油前，将片状黄油取出，切出需要的分量，压成长方形。



6. 将冷冻后的白面团擀成黄油 2 倍大的长方形，将压成长方形的片状黄油放于其上（图❶）。



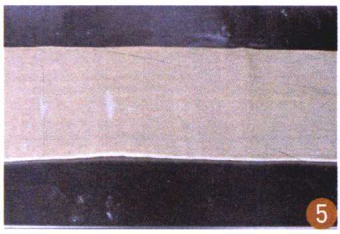
7. 将面团的两端折上来，捏紧接口处（图❷）。



8. 将面团沿长边擀长，自右边1/8处、左边3/8处向内折，两端对在一起（图❸）。



9. 对折，完成一次四折（图❹）。





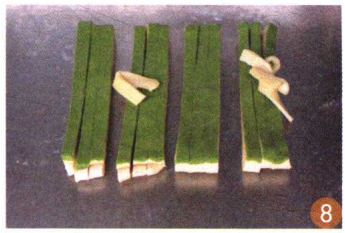
10. 将面团顺折边所在的方向擀长（图❺），自左右各1/3处向内折，完成一次三折（图❻）。



11. 将抹茶面团擀成与步骤10中的白面团差不多大小的长方形，盖在白面团上（图❼）。

12. 将面团放在保鲜袋中，送入冰箱，冷冻15分钟。

13. 将冷冻的面团取出，切去侧边。

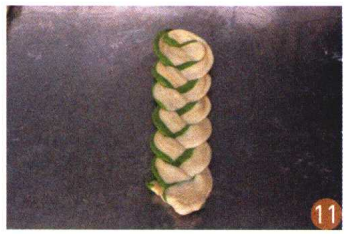


14. 按3条总重275克的标准切割面团（图❽）。

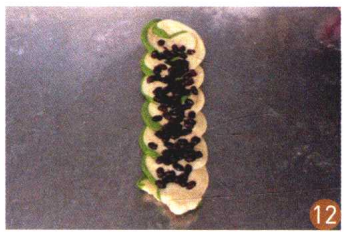




15. 将切割后的面团切面朝上按扁（图❾），每3条一组，将面团一端交叠摆放（图❿）。



16. 将面团编成三股辫（图⓫）。





17. 将面团压平整后，均匀放上蜜红豆，并往面团里压一压（图⓬），自下而上卷起来（图⓭）。



18. 将面团放进吐司盒（图⓮），在温暖湿润处进行最后发酵。



19. 最后发酵至约占模具的八分满（图⓯），在表面刷全蛋液。

20. 放入预热至180 °C的烤箱，下层，上下火，烤30分钟。

21. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，侧面向上，在烤网上晾凉。

小提示

1. 同第166页“金砖面包”小提示1~4。
2. 蜜红豆并不是放得越多越好。放到面团上时，往面团里压一压会使红豆与面团结合紧密，避免烤后出现大空洞。

肉桂葡萄丹麦吐司

参考数量 1个

面团原料

面包粉----------187 克
低筋面粉--------63 克
即发干酵母-------5 克
细砂糖----------25 克
盐----------3 克
奶粉----------8 克
全蛋液----------38 克
炼奶----------13 克
冰水----------105 克
黄油----------20 克

裹入油

片状黄油--------116 克
肉桂粉----------5 克

馅料

酒渍葡萄干-------适量

表面装饰

全蛋液----------适量

模具

450 克吐司模

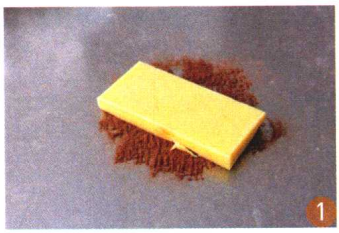


制作步骤

1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

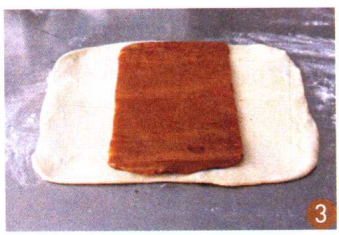
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 将面团放入保鲜袋中，压扁，送入冰箱，冷冻 30 分钟。





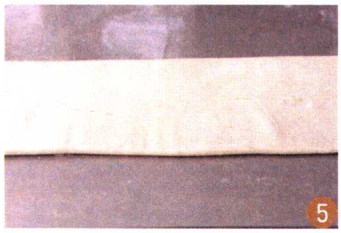
4. 准备裹黄油前，将片状黄油切出需要的分量（图❶），均匀地蘸上肉桂粉，压成长方形（图❷）。



5. 将冷冻后的面团擀成黄油 2 倍大的长方形，将压成长方形的片状黄油放于其上（图❸）。



6. 将面团的两端折上来，捏紧接口处（图❹）。





7. 将面团沿长边擀长（图5），自右边 1/8 处、左边 3/8 处向内折，两端对在一起（图6）。



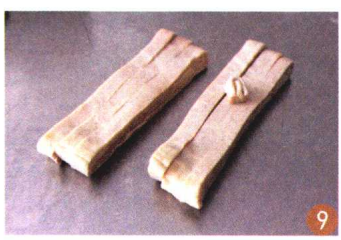
8. 对折，完成一次四折（图7）。



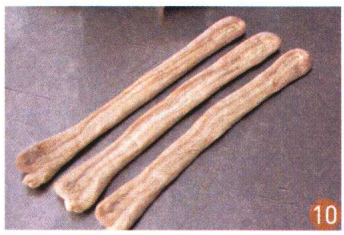
9. 将面团顺折边所在的方向擀长，自左、右各 1/3 处向内折，完成一次三折（图8）。

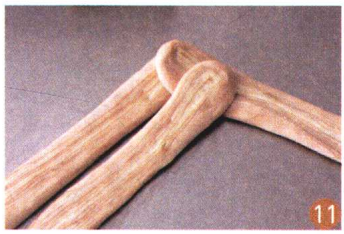
10. 将面团放在保鲜袋中，送入冰箱，冷冻 15 分钟。

11. 将冷冻的面团取出，切去侧边。



12. 按 3 条 275 克的标准切割面团（图9）。



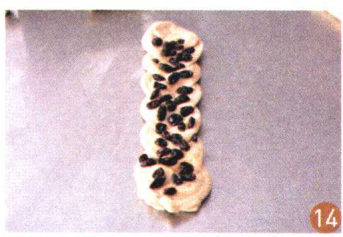


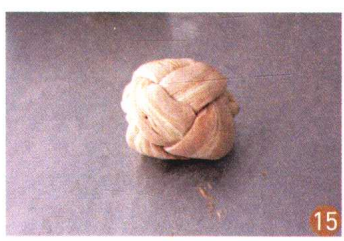
13. 将切割后的面团切面朝上按扁（图10），每 3 条一组，将面团一端交叉摆开（图11）。



14. 将面团编成三股辫（图12）。







15. 将面团压平整后（图13），放上酒渍葡萄干，并将其向面团里压一压（图14），自下而上卷起来（图15）。



16. 将面团放在吐司盒里，完后在温暖湿润处进行最后发酵（图16）。



17. 面团发酵至约占模具的八分满（图17），在表面刷全蛋液。

18. 放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。

19. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，侧面向上，在烤网上晾凉。

小提示

1. 同第 166 页“金砖面包”小提示 1~4。
2. 蘸了肉桂粉后，黄油会变得不是很黏，不容易与面团结合紧密。只要第一次擀开的时候注意控制力度，使黄油与面团一起擀开，后续操作就与一般金砖面团一样了。

可可大理石金砖

参考数量 3个

面团原料

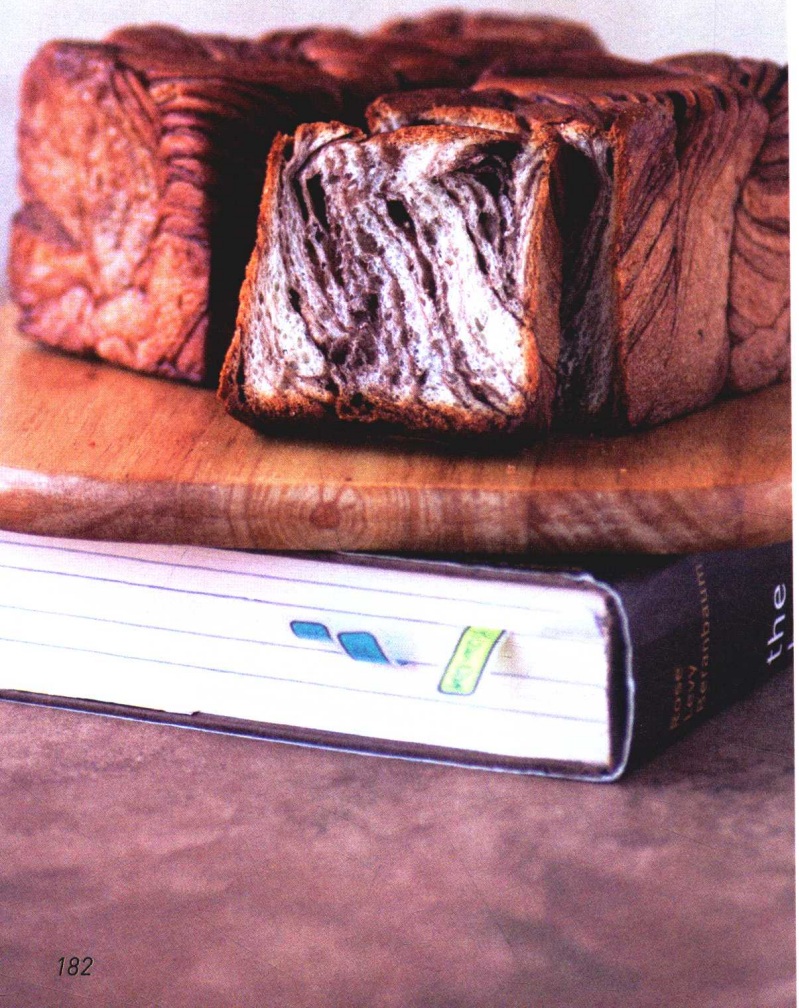
面包粉----------244 克
低筋面粉--------81 克
即发干酵母--------7 克
细砂糖----------33 克
盐----------4 克
奶粉----------10 克
全蛋液----------49 克
炼奶----------16 克
冰水----------137 克
黄油----------26 克

裹入油

片状黄油--------151 克
可可粉----------7 克

模具

吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）



制作步骤

1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”，将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 将面团放入保鲜袋中，压扁，再送入冰箱冷冻室，冷冻 30 分钟。





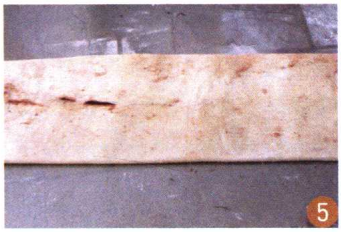
4. 准备裹黄油前，将片状黄油取出，切出需要的分量（图❶），均匀地蘸上可可粉，压成长方形（图❷）。



5. 将冷冻后的面团取出，擀成黄油 2 倍大的长方形，再将压成长方形的片状黄油放于其上（图❸）。



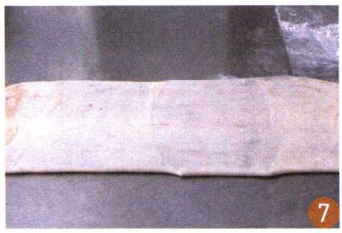
6. 将面团的两端折上来，盖住片状黄油，捏紧接口处（图❹）。



7. 将面团沿长边所在方向擀长（图❺），然后自右边 1/8 处、左边 3/8 处向内折，两端对在一起。



8. 将面团对折，完成一次四折（图❻）。





9. 将面团顺折边所在的方向擀长（图❼），然后自左、右各 1/3 处向内折，完成一次三折（图❽）。

10. 将面团放在保鲜袋中，送入冰箱，冷冻 15 分钟。

11. 将冷冻的面团取出，切去侧边。



12. 按 3 条总重 250 克的标准切割面团（图❾）。



13. 将切割后的面团切面朝上放置，每 3 条一组，在中间交叉（图❿）。





14. 开始编辫子，编到底部后（图⓫），掉转面团，再次编到底部（图⓬）。



15. 将面团放在吐司盒里（图⓭），在温暖湿润处进行最后发酵。



16. 面团最后发酵至约占模具的八分满(图⓮),最后发酵结束。盖上吐司盒盖。

17. 将面团放入预热至 190°C 的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。

18. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，侧面向上，在烤网上晾凉。

小提示

同第 166 页“金砖面包”小提示 1~3。

香橙巧克力双色金砖

参考数量 4个

面团原料

A

面包粉---------300 克
低筋面粉-------100 克
即发干酵母-------8 克
细砂糖----------40 克
盐----------5 克
奶粉----------12 克
全蛋液----------60 克
炼奶----------20 克
冰水----------168 克
黄油----------32 克

B

可可粉----------10 克
水----------10 克

裹入油

片状黄油-------186 克

馅料

酒渍橙皮---------适量
耐烤巧克力豆-----适量

模具

吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）



制作步骤

1. 将除黄油以外的原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜的扩展阶段。

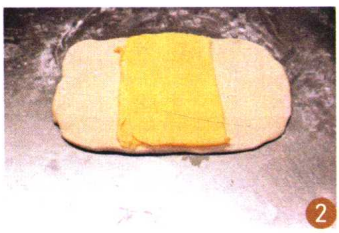
2. 加入黄油，将面团揉至能拉出薄且不易破的膜的完全阶段。

3. 预留出 365 克面团，与混匀的原料 B 放在一起，充分揉匀。



4. 将双色面团分别放入保鲜袋中，压扁（图❶），送入冰箱，冷冻 30 分钟。

5. 准备裹黄油前，将片状黄油切出需要的分量，平均分割成 2 份，分别压成长方形。



6. 将冷冻后的面团擀成黄油 2 倍大的长方形，将压成长方形的片状黄油放于其上（图❷）。



7. 将面团的两端折上来，捏紧接口处（图❸）。



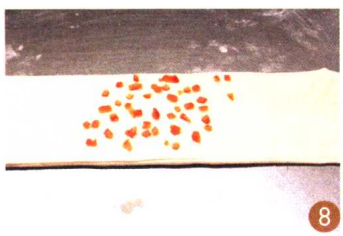


8. 将面团沿长边擀长（图❹），自右边 1/8 处、左边 3/8 处向内折，两端对在一起（图❺）。

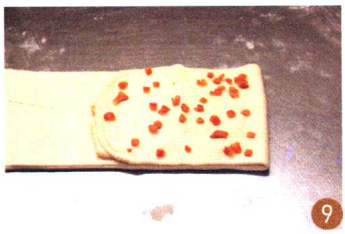


9. 对折，完成一次四折（图❻）。





10. 将面团顺折边所在的方向擀长（图❼），在中间 1/3 的部分放上酒渍橙皮并将其往面团里压一压（图❽）。

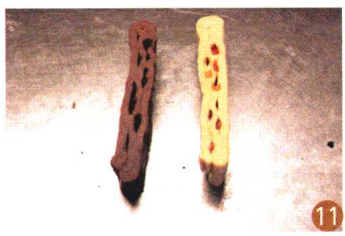




11. 将面团的右 1/3 向内折，在其上放酒渍橙皮，并将酒渍橙皮往面团里压一压（图❾），再将左 1/3 向内折，完成一次三折（图❿）。

12. 将面团放在保鲜袋中，送入冰箱，冷冻 15 分钟。

13. 将可可面团做同样处理，在其内夹耐烤巧克力豆。



14. 将冷冻的面团取出，切去侧边后，切成 120 克 / 条（图⓫）。



15. 取两种颜色的面团各 1 条，切面朝上，交叉盘绕在一起（图⓬）。



16. 将面团放在吐司盒里（图⓭），在温暖湿润处进行最后发酵。



17. 面团最后发酵至约占模具的八分满（图⓮），盖上吐司盒盖。

18. 放入预热至 190°C的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。

19. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，侧面向上，在烤网上晾凉。

小提示

面团不要擀得太长，编好的面团放在吐司盒里后，两头还应留有少许空隙。



可可榛子金砖

参考数量 3个

面团原料

面包粉----------244 克
低筋面粉---------81 克
即发干酵母-------7 克
细砂糖-----------33 克
盐----------------4 克
奶粉 ------------10 克
全蛋液----------- 49 克
炼奶 ------------ 16 克
冰水 ------------137 克
黄油 ------------ 26 克

裹入油

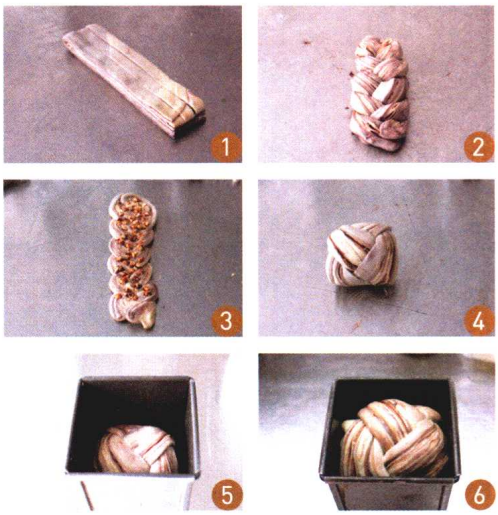
片状黄油--------151 克
可可粉------------7 克

馅料

焦糖榛子粒-------适量

模具

边长 10 厘米的水立方模

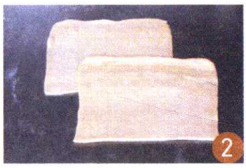
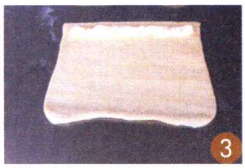
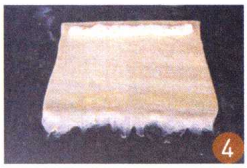
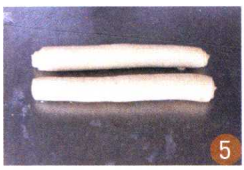


制作步骤

1. 参照第 182 页的“可可大理石金砖”步骤 1~10 制作面团。
2. 将冷冻的面团取出，切去侧边。
3. 按 3 条总重 250 克的标准切割面团（图❶）。
4. 将切割后的面团切面朝上按扁，每 3 条一组，将面团一端交叠摆放。
5. 将面团编成三股辫（图❷）。
6. 将面团压平整后，撒适量焦糖榛子粒，并将其往面团里压一压（图❸），自下而上卷起来（图❹）。
7. 将面团放在吐司盒里（图❺），在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵至面团约占模具的八分满（图❻），盖上盒盖。
9. 放入预热至 190°C的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。
10. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，侧面向上，在烤网上晾凉。

小提示

1. 同第 166 页“金砖面包”小提示 1~4。
2. 焦糖榛子做法见第 281 页。




制作步骤

1. 参照第 165 页的“金砖面团制作过程”步骤 1~9 制作金砖面团，将面团装在保鲜袋里送入冰箱冷藏 30 分钟。
2. 将冷藏的面团取出，分割成约 200 克 / 份（图❶）。
3. 将面团擀薄，平均分割成 2 份（图❷）。
4. 在面团一端挤上香橙奶酪馅（图❸），压薄底边，并在压薄的部分刷全蛋液（图❹）。
5. 将面团自上而下卷成条（图❺）。
6. 将两条面团交叉缠在一起（图❻）。
7. 将面团放在模具中，用手往下按一按，使其底部与模具结合紧密（图❼）。
8. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❽），在模具上盖烤盘。
10. 将面团放入预热至 190°C的烤箱，下层，上下火，烤 25 分钟。
11. 出炉后将模具在案板上使劲磕一下，将面包取出，底部向上，在烤网上晾凉后，表面筛糖粉装饰。

小提示

1. 将奶酪馅和糖渍橙皮按照 10:1 的比例拌匀即成香橙奶酪馅。奶酪馅具体做法见第 280 页。
2. 可换用其他你喜欢的馅料。



酥皮奶酪面包

参考数量 3 个

面团原料

面包粉 ---------- 202 克
低筋面粉 ---------- 68 克
即发干酵母 ---------- 5 克
细砂糖 ---------- 27 克
盐 ---------- 3 克
奶粉 ---------- 8 克
全蛋液 ---------- 41 克
炼奶 ---------- 14 克
冰水 ---------- 113 克
黄油 ---------- 22 克

裹入油

片状黄油 ---------- 126 克

馅料

香橙奶酪馅 ---------- 适量

表面装饰

糖粉 ---------- 适量

模具

咕咕霍夫模（上口直径 14 厘米）

丹麦面团制作过程 1

1. 将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

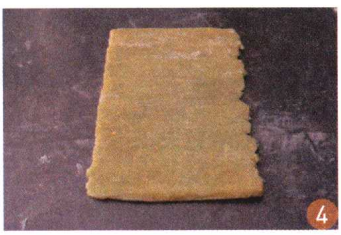


2. 加入黄油，揉至完全阶段，此时的面团能拉出薄且不易破的膜（图❶）。



3. 将面团放入保鲜袋中，压扁（图❷），放入冰箱，冷冻 30 分钟。

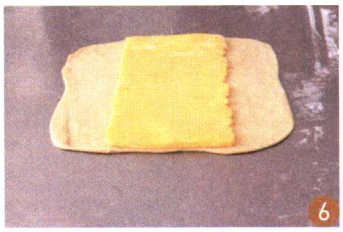




4. 准备裹黄油前，将片状黄油切出需要的分量（图❸），压成长方形（图❹）。

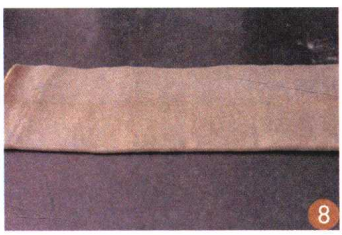


5. 将冷冻后的面团擀成黄油 2 倍大的长方形（图❺）。



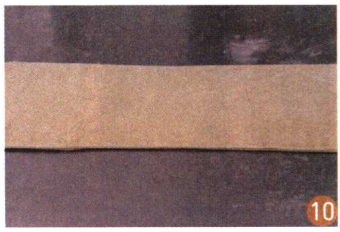


6. 将压成长方形的片状黄油放于其上（图❻）。将面团的两端折上来，捏紧接口处（图❼）。





7. 将面团沿长边擀长（图❽），自左、右各 1/3 处向内折（图❾），完成一次三折。



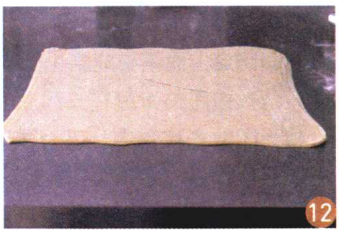


8. 将面团顺折边所在的方向擀长（图❿），自两端各 1/3 处向内折，完成第二次三折（图⓫）。

9. 将面团放在保鲜袋中，放入冷藏室，冷藏 30~60 分钟。

10. 将冷藏松弛后的面团顺折边所在的方向擀长，自左、右各 1/3 处向内折，完成第三次三折。

11. 将面团放在保鲜袋中，放入冷藏室，冷藏 30~60 分钟。



12. 将冷藏松弛后的面团按擀至需要的厚度（图⓬）即可分割、造型。

小提示

1. 丹麦面团的操作要点与金砖面团的相同。
2. 松弛的时间视面团情况而定。
3. 面团的厚度随要做的造型而定。

丹麦面团制作过程2（十字裹油）

1. 将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。



2. 加入黄油，揉至完全阶段，此时的面团能拉出薄且不易破的膜（图❶）。



3. 将面团放入保鲜袋中，压扁（图❷），放入冰箱，冷冻30分钟。





4. 准备裹黄油前，将片状黄油切出需要的分量（图❸），压成正方形（图❹）。

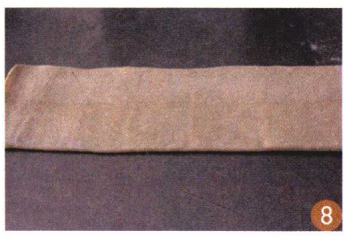




5. 将冷冻后的面团擀成黄油2倍大的正方形（图❺），将压成正方形的片状黄油放于其上，黄油的角对应面团每条边的中点（图❻）。

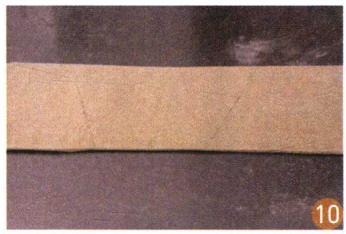


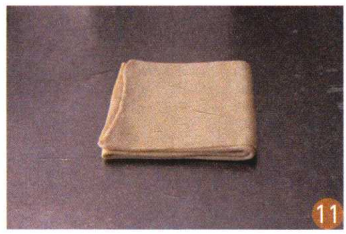
6. 将四角的面团折上来，捏紧收口处（图❼）。





7. 将面团沿任意一边擀长（图❽），自左、右各1/3处向内折（图❾），完成一次三折。



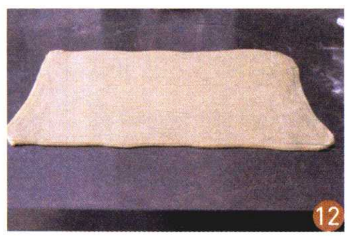


8. 将面团顺折边所在的方向擀长（图⓾），自左、右各1/3处向内折，完成第二次三折（图⓫）。

9. 将面团放在保鲜袋中，放入冷藏室，冷藏30~60分钟。

10. 将冷藏松弛后的面团顺折边所在的方向擀长，自左、右各1/3处向内折，完成第三次三折。

11. 将面团放在保鲜袋中，送入冷藏室，冷藏30~60分钟。



12. 将冷藏松弛后的面团擀至需要的厚度（图⓬），即可分割、整形。



芒果丹麦面包

参考数量 15 个

面团原料

面包粉 175 克
低筋面粉 75 克
即发干酵母 5 克
细砂糖 25 克
盐 5 克
奶粉 10 克
全蛋液 50 克
冰水 90 克
黄油 25 克

裹入油

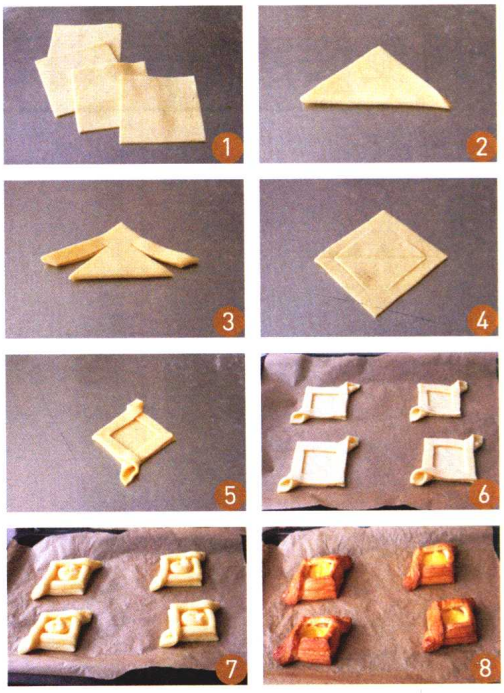
片状黄油 152 克

馅料

卡仕达奶油 适量
新鲜芒果 适量

表面装饰

全蛋液 适量
绿色开心果碎 适量

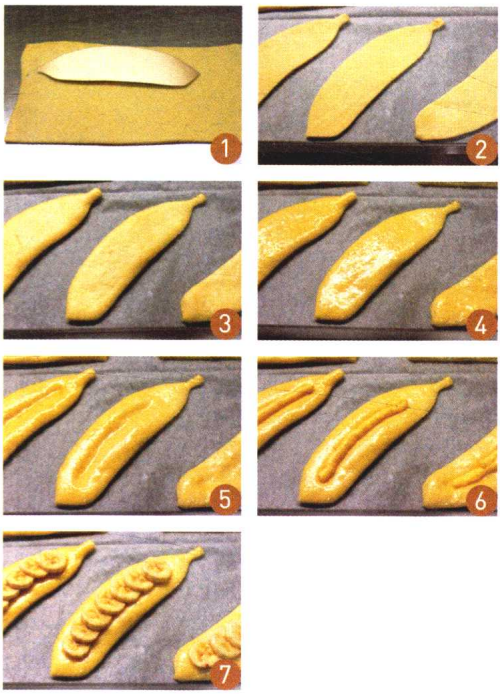


制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成边长 10 厘米的正方形（图❶）。
4. 将面团对角对折（图❷），在距左、右两边 1 厘米处各切一刀，顶部不切断（图❸）。
5. 将面团打开（图❹），切开的部分抹上全蛋液，互相交叉着压到另一边上（图❺）。
6. 将面团排在烤盘上（图❻），放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后，面团表面刷全蛋液，并在中间挤适量卡仕达奶油（图❼）。
8. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟（图❽）。
9. 晾凉后，在中间放上切成丁的芒果，并在其上撒适量绿色开心果碎装饰。

小提示

1. 卡仕达奶油做法见第 277 页。
2. 切割面团时，切开的部分不要切得过宽。
3. 可换用其他水果，也可使用罐头水果。
4. 也可在芒果上淋镜面果胶。



制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将纸模放在面团上，将面团切割成香蕉的形状（图❶）。
4. 将面团排在烤盘上（图❷），放在温暖湿润处进行最后发酵。
5. 最后发酵结束后（图❸），在表面刷全蛋液（图❹）。
6. 手指蘸水，在面团中间压出凹槽（图❺）。
7. 在凹槽处挤上卡仕达奶油（图❻），在其上排上香蕉片（图❼）。
8. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 此处所用的香蕉形纸模是自制的，制作时要考虑到面团发酵后发生的变化，面团要留有足够的宽度。
2. 香蕉片切成约 6 毫米厚，淋适量柠檬汁以防止变色。
3. 卡仕达奶油做法见第 277 页。



香蕉丹麦面包

参考数量 12 个

面团原料

面包粉 ---------- 175 克
低筋面粉 -------- 75 克
即发干酵母 ------- 5 克
细砂糖 ---------- 25 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 50 克
冰水 ---------- 90 克
黄油 ---------- 25 克

裹入油

片状黄油 -------- 152 克

馅料

卡仕达奶油 -------- 适量
香蕉 ---------- 适量

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量



香杏丹麦面包

参考数量 12 个

面团原料

面包粉 ----------175 克
低筋面粉 --------75 克
即发干酵母-------5 克
细砂糖 ----------25 克
盐 ----------5 克
奶粉 ----------10 克
全蛋液----------50 克
冰水----------90 克
黄油----------25 克

裹入油

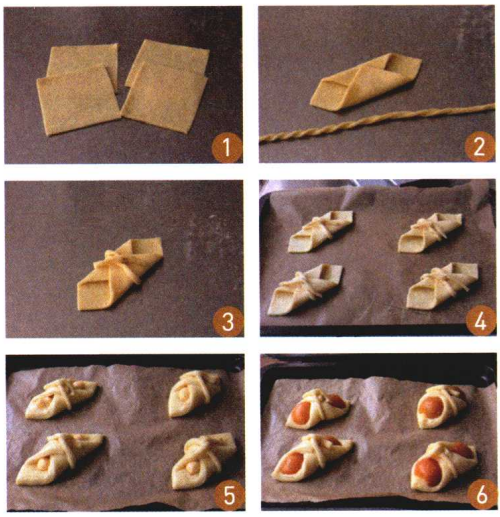
片状黄油-------152 克

馅料

卡仕达奶油--------适量
半边杏罐头--------适量

表面装饰

全蛋液----------适量
镜面果胶----------适量
绿色开心果碎-----适量

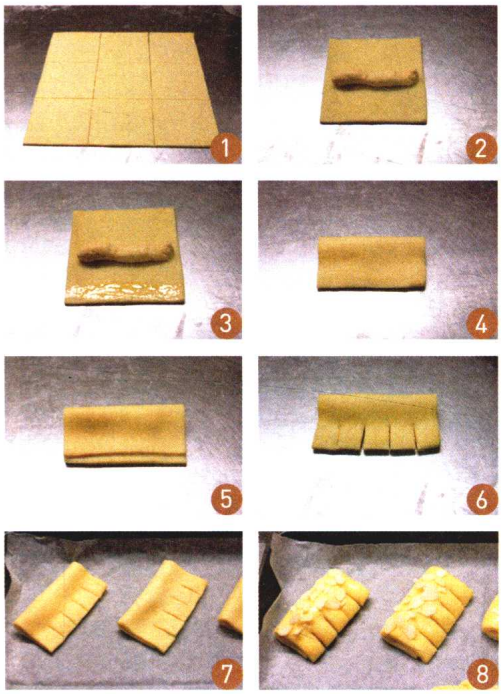


制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成边长 10 厘米的正方形（图❶），剩余面团切割成宽 8 毫米的长条。
4. 将面团两角向内折，在相接的地方抹少许蛋液进行固定；将长条搓成螺旋状（图❷）。
5. 将长条面团缠在折好的面团上，并打个单结（图❸）。
6. 将面团排在烤盘上（图❹），放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液。
8. 在两头挤上卡仕达奶油（图❺），将沥干的半边杏放在其上（图❻）。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。
10. 面包晾凉后，在杏上刷镜面果胶，并在面包中间撒适量绿色开心果碎装饰。

小提示

1. 卡仕达奶油做法见第 277 页。
2. 将杏罐头放在卡仕达奶油上后，要向面团中心推进去，以免面团烤时膨胀使杏掉出来。



制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成边长 10 厘米的正方形(图❶)。
4. 在面团中间挤上奶油杏仁馅 (图❷)，并在一端抹上全蛋液 (图❸)。
5. 将面团上方折下，盖住下方 (图❹)，上方折下来的部分要比下方的略长 (图❺为反面)。
6. 在面团上切 4 刀，形成“熊爪 5 指”(图❻)，不要切到馅料。
7. 将面团排在烤盘上 (图❼)，放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，撒适量杏仁片 (图❽)。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 不要放过多的馅料，以免烘烤时溢出来。
2. 面团上方盖住下方时，要比下方略长出一些，以免发酵后面团膨胀使得面团上方短于下方部分。
3. 奶油杏仁馅做法见第 282 页。



熊爪丹麦面包

参考数量 15 个

面团原料

面包粉----------175 克
低筋面粉---------75 克
即发干酵母-------5 克
细砂糖----------25 克
盐----------5 克
奶粉----------10 克
全蛋液----------50 克
冰水----------90 克
黄油----------25 克

裹入油

片状黄油--------152 克

馅料

奶油杏仁馅-------适量

表面装饰

全蛋液----------适量
杏仁片----------适量



黑樱桃丹麦面包

参考数量 15 个

面团原料

面包粉 ---------- 175 克
低筋面粉 --------- 75 克
即发干酵母 -------- 5 克
细砂糖 ---------- 25 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 50 克
冰水 ---------- 90 克
黄油 ---------- 25 克

裹入油

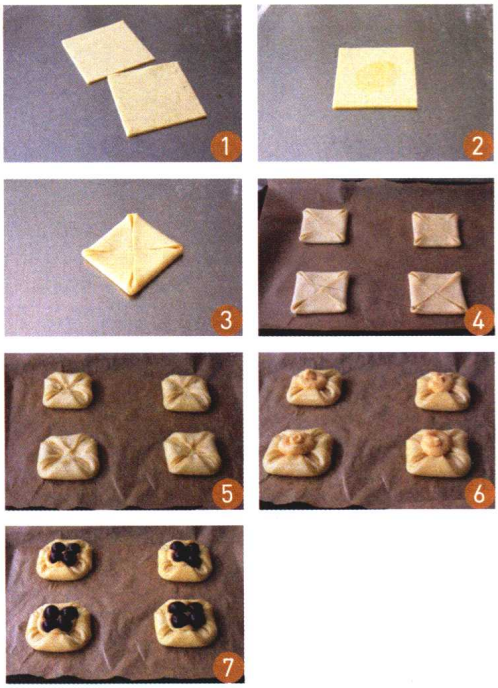
片状黄油 -------- 152 克

馅料

卡仕达奶油 ------- 适量
黑樱桃罐头 ------- 适量

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量



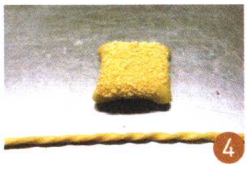
制作步骤

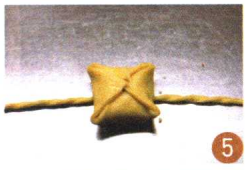
1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成边长 10 厘米的正方形（图❶）。
4. 在面团中间抹全蛋液（图❷），将四角向内折（图❸）。
5. 将面团排在烤盘上（图❹），放在温暖湿润处进行最后发酵。
6. 最后发酵结束后（图❺），面团表面刷全蛋液。
7. 在中间挤适量卡仕达奶油（图❻），并在其上放沥干的黑樱桃（图❼）。
8. 将面团放入预热至 180°C 的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

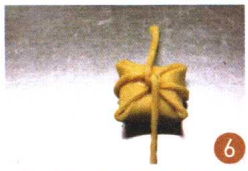
小提示

1. 卡仕达奶油做法见第 277 页。
2. 可在成品上淋镜面果胶装饰。
3. 这个造型也可以烤前不放黑樱桃，烤后在其上放新鲜水果。













制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成边长 10 厘米的正方形，剩余面团切割成宽 8 毫米的长条。
4. 将蜜红豆放在面皮中间（图❶），四角向内折，包好（图❷）。
5. 将面团翻过来，表面刷全蛋液（图❸），粘上香酥粒（图❹）。
6. 将长条面团搓成螺旋状。
7. 将方形面团有香酥粒的一面朝下，放在长条中间（图❺），打交叉结（图❻），翻过来，两头再次打交叉结（图❼）。
8. 将面团排在烤盘上，放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❽），在长条表面刷上全蛋液。
10. 放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 香酥粒做法见第 278 页。
2. 包馅时，要一个角压住一个角，且在压之前，要在面团上抹少许全蛋液，以使得面皮之间结合紧密。



红豆丹麦面包

参考数量 12 个

面团原料

面包粉----------175 克
低筋面粉---------75 克
即发干酵母-------5 克
细砂糖----------25 克
盐----------5 克
奶粉----------10 克
全蛋液----------50 克
冰水----------90 克
黄油----------25 克

表面装饰

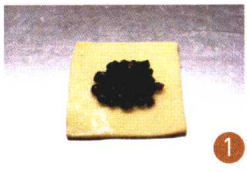
全蛋液----------适量
香酥粒----------适量

裹入油

片状黄油--------152 克

馅料

蜜红豆----------适量







火腿奶酪丹麦面包

面团原料

面包粉----------175 克
低筋面粉 --------75 克
即发干酵母 -------5 克
细砂糖 ----------25 克
盐 ----------------5 克
奶粉 ------------10 克
全蛋液 ----------50 克
冰水 ------------90 克
黄油 ------------25 克

裹入油

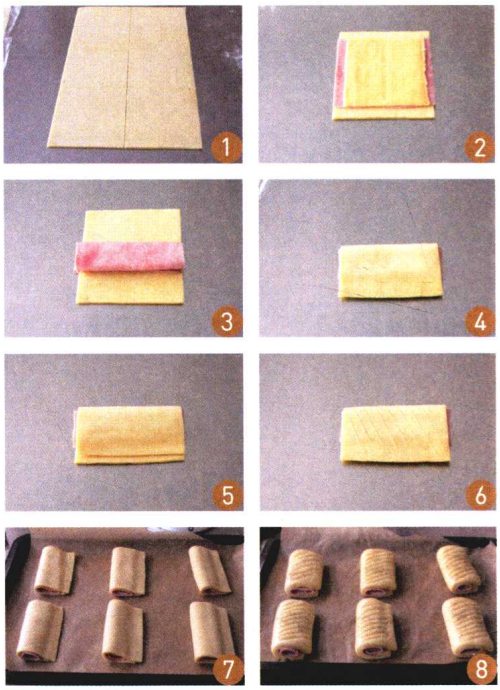
片状黄油--------152 克

馅料

方火腿片----------适量
奶酪片------------适量

表面装饰

全蛋液------------适量
黑胡椒碎----------适量

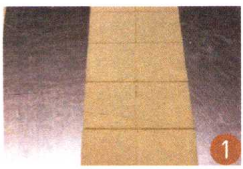


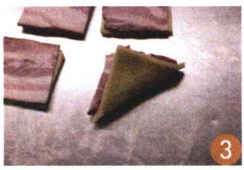
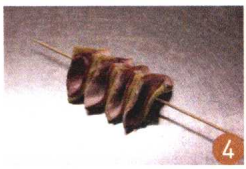
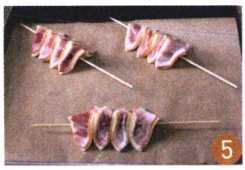
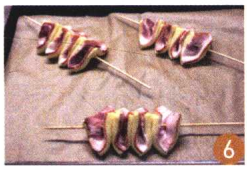
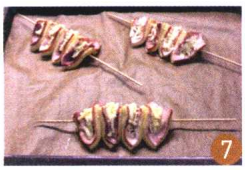
制作步骤

1. 按第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成长 12 厘米、宽 10 厘米的长方形（图❶）。
4. 在面团上放方火腿片和奶酪片（图❷），并把火腿片和奶酪片卷起来（图❸）。
5. 将面团上方折下来盖在面团下方（图❹），上方的面团要比下方的略长（图❺为反面）。
6. 在面团上斜割纹路（图❻），不要划穿上层面皮。
7. 将面团排在烤盘上（图❼），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后，表面刷全蛋液，撒适量黑胡椒碎（图❽）。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 上方面团盖住下方面团时，要比下方长一些，以免发酵后面团膨胀使得上方短于下方。
2. 割纹时，轻轻划破表面几层面皮即可，不要将全部面皮划穿露出馅料。



制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成边长 5 厘米的正方形（图❶）。
4. 将培根切成差不多大小的正方形，放在面团上（图❷）。
5. 将面团对角折起来（图❸），4 个一组穿在烧烤竹签上（图❹）。
6. 将面团排在烤盘上（图❺），放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后（图❻），表面刷全蛋液，撒适量马苏里拉奶酪（图❼），还可以撒胡椒碎或香葱末。
8. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。



培根丹麦面包

参考数量 15 个

面团原料

面包粉 ---------- 175 克
低筋面粉 ---------- 75 克
即发干酵母 --------- 5 克
细砂糖 ---------- 25 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 50 克
冰水 ---------- 90 克
黄油 ---------- 25 克

裹入油

片状黄油 --------- 152 克

馅料

培根 ---------- 适量

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量
马苏里拉奶酪 ------ 适量

辅料

烧烤竹签 ---------- 15 根



热狗丹麦面包

参考数量 20 个

面团原料

面包粉 ----------175 克
低筋面粉 ----------75 克
即发干酵母 ---------5 克
细砂糖----------25 克
盐 ----------5 克
奶粉----------10 克
全蛋液 ----------50 克
冰水 ----------90 克
黄油 ----------25 克

裹入油

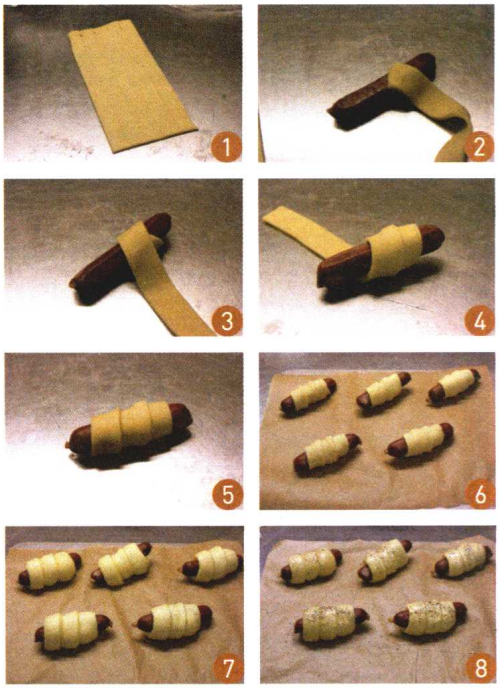
片状黄油---------152 克

馅料

热狗肠----------适量

表面装饰

全蛋液----------适量
黑胡椒碎 ----------适量

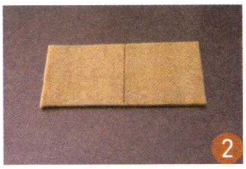
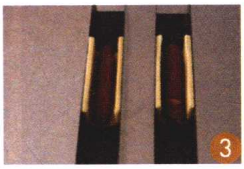


制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成长 25 厘米、宽 2.5 厘米的长条（图❶）。
4. 将长条一端压在香肠上固定住（图❷），转圈裹住香肠（图❸~图❹），长条另一端压在香肠底部（图❺）。
5. 将面团排在烤盘上（图❻），放在温暖湿润处进行最后发酵。
6. 最后发酵结束后（图❼），面团表面刷全蛋液，撒适量黑胡椒碎（图❽）。
7. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 长条的长度可调整，根据你所选的香肠的长度而定。
2. 卷长条的时候后面的部分要压住前面的面皮。
3. 不要把香肠全部包起来，两头要露出来。



制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团（图❶）。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 6 毫米厚。
3. 将面团切割成边长 12 厘米、宽 10 厘米的长方形（图❷）。
4. 将面团放在 U 形模具里，并在中间放一根热狗肠（图❸）。
5. 将模具排在烤盘上，放在温暖湿润处进行最后发酵。
6. 最后发酵结束后（图❹），面团表面刷全蛋液，撒适量马苏里拉奶酪（图❺）。
7. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。
8. 出炉后立即脱模，放在烤网上晾凉，并撒适量香葱末装饰。

小提示

长方形面团的尺寸可以调整，具体尺寸要根据你所用的热狗肠的尺寸而定。



香肠丹麦面包

参考数量 8 个

面团原料

面包粉 ---------- 175 克
低筋面粉 ---------- 75 克
即发干酵母 ---------- 5 克
细砂糖 ---------- 25 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 50 克
冰水 ---------- 90 克
黄油 ---------- 25 克

模具

宽 4 厘米的 U 形模

裹入油

片状黄油 ---------- 152 克

馅料

热狗肠 ---------- 8 根

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量
马苏里拉奶酪 ---------- 适量
香葱末 ---------- 适量



蔓越莓杏仁丹麦面包

面团原料

面包粉 …… 175 克
低筋面粉 …… 75 克
即发干酵母 …… 5 克
细砂糖 …… 25 克
盐 …… 5 克
奶粉 …… 10 克
全蛋液 …… 50 克
冰水 …… 90 克
黄油 …… 25 克

表面装饰

全蛋液 …… 适量

裹入油

片状黄油 …… 152 克

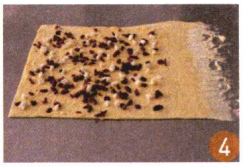
馅料

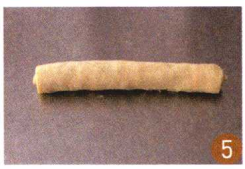
卡仕达奶油 …… 适量
酒渍蔓越莓干 …… 适量
杏仁膏 …… 适量

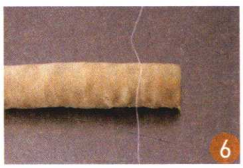














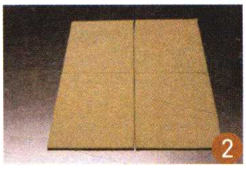


制作步骤

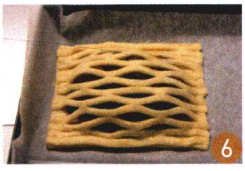
1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 切去左侧边（图❶），均匀地抹上卡仕达奶油，留出封口处不抹馅（图❷）。
4. 均匀地撒上酒渍蔓越莓干和杏仁膏（图❸）。
5. 将底边打薄，并刷全蛋液（图❹）。
6. 将面团自左向右卷起来（图❺）。
7. 用牙线勒掉两端后，按每段宽 3 厘米分割面团（图❻~ 图❼）。
8. 将面团排在烤盘上，放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❽），在上面和侧面刷全蛋液。
10. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 封口处不仅要刷上全蛋液，还要将底边打薄。
2. 如果用刀切面团，不容易切得均匀，用牙线可以很好地控制造型且不破坏层次。
3. 如果不愿意用牙线分割面团，可将卷起来的面团冻至有一定硬度后切开。
4. 卡仕达奶油做法见第 237 页。






制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团（图❶）。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 3 毫米厚。
3. 将面皮切割成长 15 厘米、宽 11 厘米和长 15 厘米、宽 8 厘米的长方形各 4 个（图❷）。
4. 用拉网刀将小长方形切割成网状（图❸）。
5. 在大长方形上放苹果馅（图❹），并在四边抹全蛋液（图❺）。
6. 将网状面皮覆盖在放有苹果馅的面皮上面（图❻），并将四边压好。
7. 将面团排在烤盘上，放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后（图❼），表面刷全蛋液。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。



苹果丹麦面包

参考数量 6个

面团原料

面包粉 ---------- 175 克
低筋面粉 ---------- 75 克
即发干酵母 ---------- 5 克
细砂糖 ---------- 25 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 50 克
冰水 ---------- 90 克
黄油 ---------- 25 克

裹入油

片状黄油 ---------- 152 克

馅料

苹果馅 ---------- 适量
（做法见第 283 页）

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量



丹麦杏仁酥

参考数量 16 个

面团原料

面包粉 ---------- 175 克
低筋面粉 ---------- 75 克
即发干酵母 ---------- 5 克
细砂糖 ---------- 25 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 50 克
冰水 ---------- 90 克
黄油 ---------- 25 克

裹入油

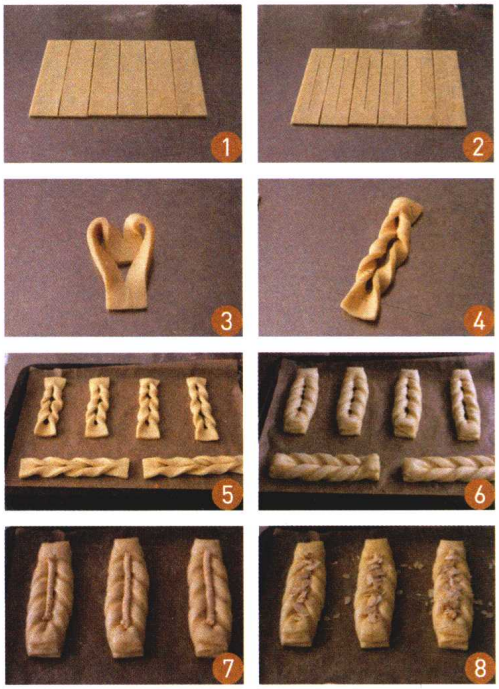
片状黄油 ---------- 152 克

馅料

奶油杏仁馅 ---------- 适量
(做法见第 282 页)

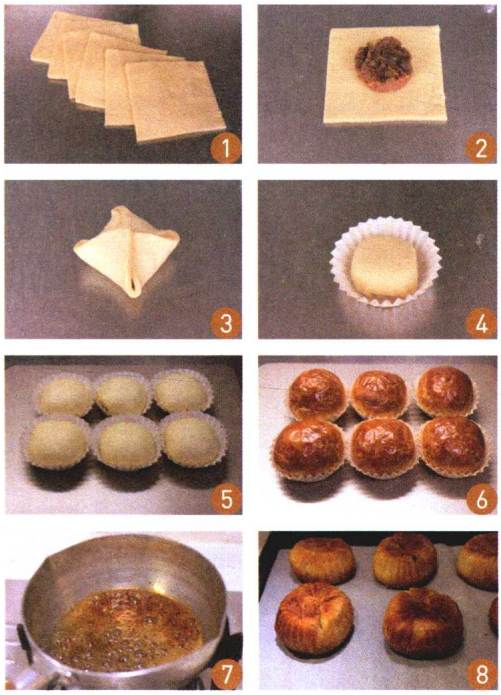
表面装饰

全蛋液 ---------- 适量
杏仁片 ---------- 适量



制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 6 毫米厚。
3. 将面团切割成长 16 厘米、宽 4 厘米的长方形（图❶）。
4. 在面团中间切一刀，两头不切断（图❷）。
5. 将面团一头塞入切口处（图❸）翻出来，如此操作 2 次（图❹）。
6. 将面团排在烤盘上（图❺），放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后（图❻），在表面刷全蛋液。
8. 在面团中间挤上奶油杏仁馅（图❼），并撒适量杏仁片（图❽）。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。





参考数量 15 个

焦糖栗子丹麦面包

面团原料

面包粉 ---------- 175 克
低筋面粉 ---------- 75 克
即发干酵母 ---------- 5 克
细砂糖 ---------- 25 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 10 克
全蛋液 ---------- 50 克
冰水 ---------- 90 克
黄油 ---------- 25 克

裹入油

片状黄油---------- 152 克

馅料

甘栗仁----------适量
栗子馅：
无糖栗子泥------ 200 克
糖粉---------- 30 克
淡奶油---------- 24 克

表面装饰

焦糖浆：
细砂糖---------- 100 克
水---------- 25 克

模具

面包纸杯

制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或第 189 页的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成边长 10 厘米的正方形（图❶）。
4. 在面团中间放适量栗子馅，并在上面放切碎的甘栗仁（图❷）。
5. 将面团四角向内折并压紧（图❸）。
6. 将面团放在纸模里（图❹），放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后（图❺），在表面刷全蛋液。
8. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟（图❻）。
9. 将制作焦糖浆用的细砂糖和水放在一起，小火熬至金黄色（图❼），关火。
10. 面包表面蘸上焦糖浆后，倒放在烘焙纸上（图❽）。
11. 焦糖浆凝结后将面包翻过来即可。

小提示

1. 栗子馅做法：将馅料所用的原料放在一起拌匀即可。
2. 馅料可随个人喜好调整。



丹麦墨西哥面包

参考数量 15 个

面团原料

面包粉 …… 175 克
低筋面粉 …… 75 克
即发干酵母 …… 5 克
细砂糖 …… 25 克
盐 …… 5 克
奶粉 …… 10 克
全蛋液 …… 50 克
冰水 …… 90 克
黄油 …… 25 克

模具

面包纸杯

裹入油

片状黄油 …… 152 克

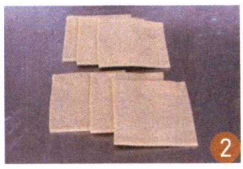
馅料

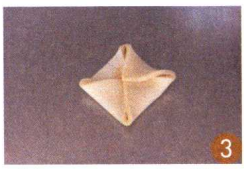
卡仕达奶油 …… 1 份
鲜奶油香醍 …… 110 克

表面装饰

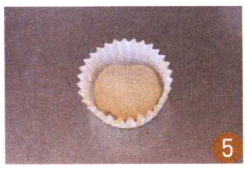
杏仁片 …… 适量
墨西哥酱 …… 适量
糖粉 …… 适量

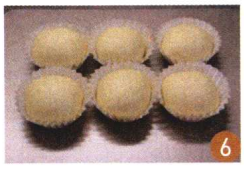












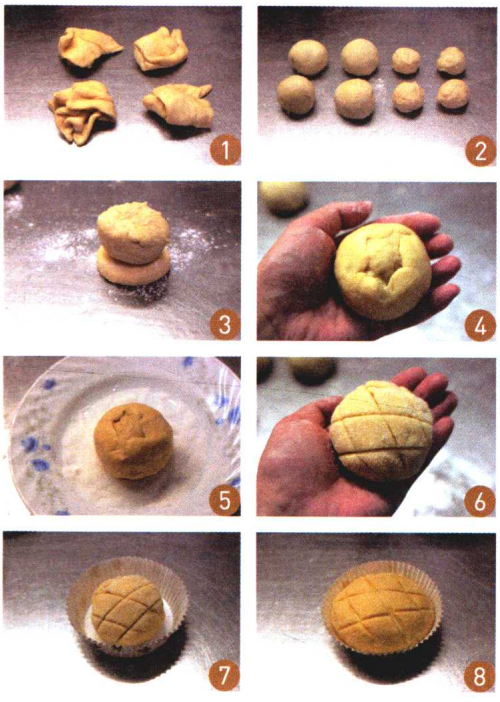


制作步骤

1. 参照第 188 页的“丹麦面团制作过程 1”或页第 189 的“丹麦面团制作过程 2”的步骤 1~11 制作丹麦面团（图❶）。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成边长 10 厘米的正方形（图❷）。
4. 面团四角向内折（图❸），将新形成的四角再向内折（图❹）。
5. 将面团放在纸模里（图❺），放在温暖湿润处进行最后发酵。
6. 最后发酵结束后（图❻），在面团表面约 1/2 的面积上转圈挤墨西哥酱，并在顶部中间放适量杏仁片（图❼）。
7. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。晾凉后表面筛糖粉。
8. 食用前，将卡仕达奶油和鲜奶油香醍混匀，从底部灌入面包中。

小提示

1. 鲜奶油香醍是在淡奶油中添加细砂糖（比重为鲜奶油用量的 10%）打发而成，制作 110 克鲜奶油香醍需 100 克淡奶油和 10 克细砂糖。
2. 墨西哥酱做法见第 276 页，1 份卡仕达奶油的原料用量和做法见第 277 页。



制作步骤

1. 将丹麦面团边角料分割成 50 克 / 个（图❶）。
2. 将菠萝酥皮分割成 30 克 / 个，与丹麦面团分别滚圆（图❷）。
3. 将菠萝酥皮压扁，将滚圆的面团收口朝上，放在菠萝酥皮上（图❸）。
4. 翻转后一只手将面团向上顶，另一只手将菠萝酥皮轻轻向下推，使面团大部分包上菠萝酥皮，底部留一小部分不要包（图❹）。
5. 面团表面蘸细砂糖（图❺），用刮板压出菠萝纹（图❻）。
6. 将面团放在纸模里（图❼），放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后（图❽），将面团放入预热至180°C的烤箱，中层，上下火，烤15分钟。



丹麦菠萝包

面团原料

丹麦面团边角料--适量

表面装饰

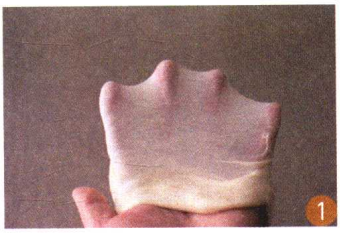
菠萝酥皮----------适量
（做法见第278页）
细砂糖----------适量

模具

面包纸杯

可颂面团制作过程 1（3 次三折）

1. 将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。



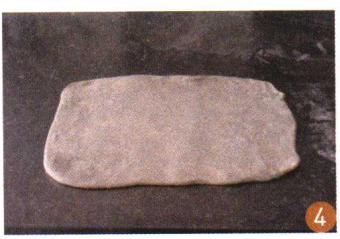
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜（图❶）。



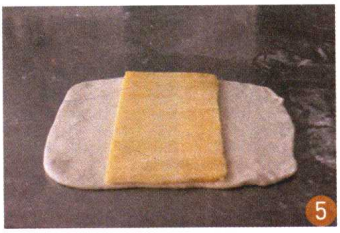
3. 将面团放入保鲜袋中，压扁（图❷），放入冰箱，冷冻30分钟。



4. 准备裹黄油前，将片状黄油切出需要的分量，压成长方形（图❸）。

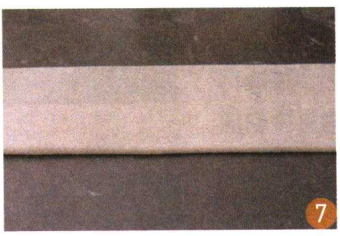


5. 将冷冻后的面团擀成黄油2倍大的长方形（图❹），将压成长方形的片状黄油放于其上（图❺）。



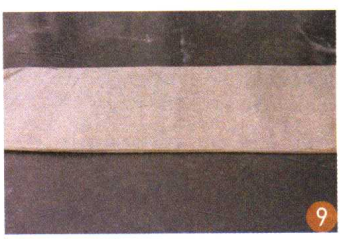


6. 将面皮的两端折上来，捏紧接口处（图❻）。

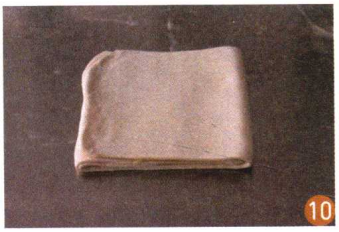




7. 将面团沿长边擀长（图❼），自左、右各1/3处向内折（图❽），完成一次三折。



8. 将面团顺折边所在的方向擀长（图❾）。



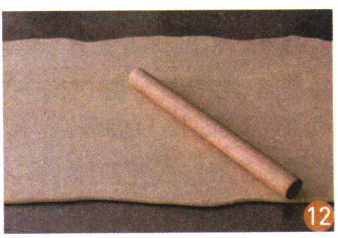
9. 自左、右各1/3处向内折，完成第二次三折（图❿）。



10. 将面团放在保鲜袋里包裹好（图⓫），送入冷藏室，冷藏30~60分钟。

11. 将冷藏松弛后的面团顺折边所在的方向擀长，自两端各1/3处向内折，完成第三次三折。

12. 将面团放在保鲜袋中，送入冷藏室，冷藏30~60分钟。



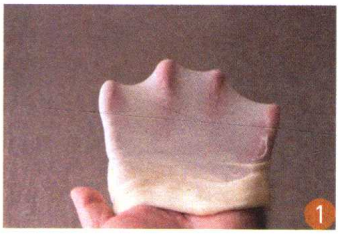
13. 将冷藏松弛后的面团擀至需要的厚度（图⓬）即可分割、整形。

小提示

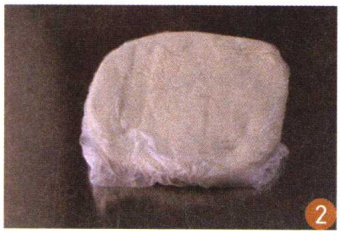
1. 可颂面团的操作要点与金砖面团的相同。
2. 松弛的时间视面团情况而定。

可颂面团制作过程 2（2 次四折）

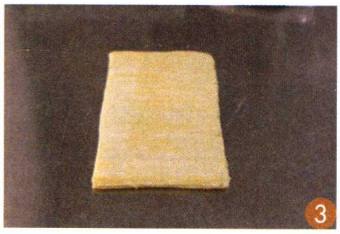
1. 将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。



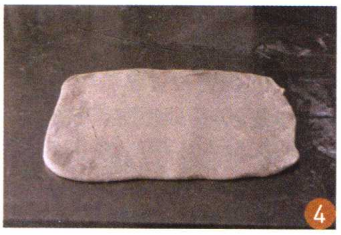
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜（图❶）。



3. 将面团放入保鲜袋中，压扁（图❷），放入冰箱，冷冻 30 分钟。



4. 准备裹黄油前，将片状黄油切出需要的分量，压成长方形（图❸）。

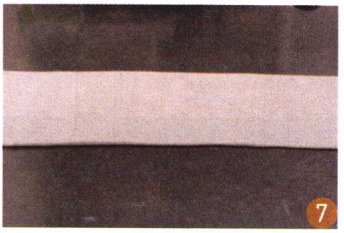


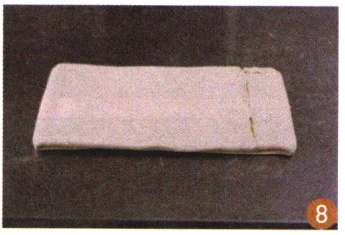


5. 将冷冻后的面团擀成黄油 2 倍大的长方形（图❹），将压成长方形的片状黄油放于其上（图❺）。



6. 将面团的两侧折上来，捏紧接口处（图❻）。



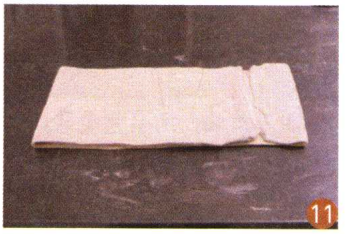


7. 将面团沿长边擀长（图❼），自右边 1/8 处、左边 3/8 处向内折，两端对在一起（图❽）。

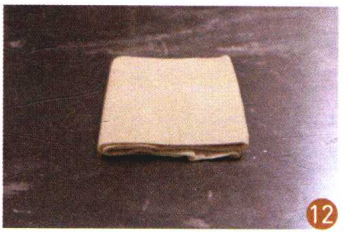


8. 对折，完成一次四折（图❾）。

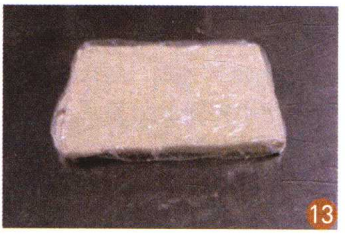




9. 将面团顺折边所在的方向擀长（图❿），自右边 1/8 处、左边 3/8 处向内折，两端对在一起（图⓫）。



10. 对折面团，完成第二次四折（图⓬）。



11. 将面团放进保鲜袋（图⓭），送入冷藏室，冷藏 30~60 分钟。

12. 将冷藏松弛后的面团擀至需要的厚度即可分割、整形。

可颂面团制作过程 3（2 次裹油）

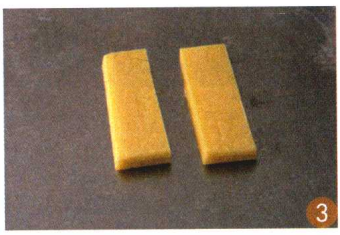
1. 将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至表面光滑，能拉出比较厚的膜。



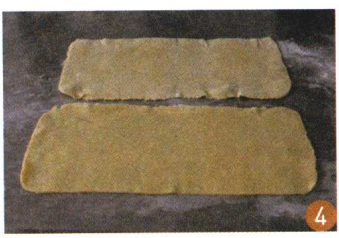
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜（图❶）。



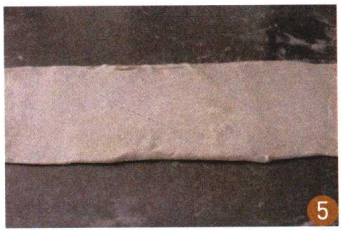
3. 将面团放入保鲜袋中，压扁（图❷），送入冰箱，冷冻30分钟。



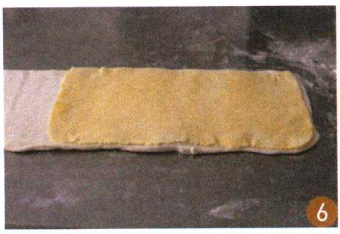
4. 准备裹黄油前，将片状黄油取出切出需要的分量后，平均分成 2 份（图❸）。



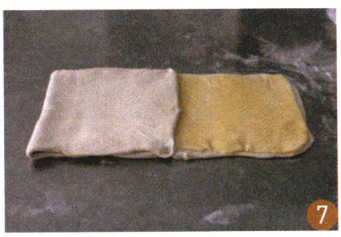
5. 将黄油擀成长为宽 2 倍的长方形（图❹）。



6. 将冷冻后的面团擀成宽度与黄油一样，长度为黄油 1.5 倍的长方形（图❺）。



7. 将 1 片压成长方形的片状黄油放于其上（图❻），覆盖面皮的 2/3。



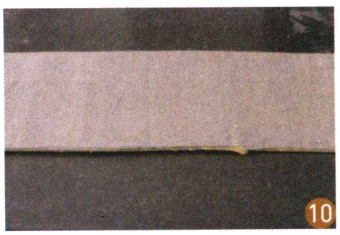


8. 将未放黄油的一边向内折（图❼），然后将有黄油的一边向内折，完成一次三折（图❽）。

9. 将面团顺折边所在的方向擀成宽度与黄油一样，长度为黄油 1.5 倍的长方形。



10. 重复步骤 7、8，完成第二次三折（图❾）。



11. 将面团顺折边所在的方向擀长（图❿），自左、右各 1/3 处向内折，完成第三次三折 。



12. 将面团放在保鲜袋中（图⓫），送入冷藏室，冷藏 30~60 分钟。

13. 将冷藏松弛后的面团擀至需要的厚度即可分割、整形。

小提示

1. 面团的宽度要与黄油的宽度一致，若将面团擀得过宽，会有部分面团裹不上黄油。
2. 包好一片黄油的面团再次擀开时要注意不要擀得过长。若擀得过长，造成部分面团裹不到油，可将黄油再擀长一些以适应面团。



28 层可颂

参考数量 12 个

面团原料

面包粉 ---------- 225 克
低筋面粉 ---------- 75 克
即发干酵母 ---------- 5 克
细砂糖 ---------- 30 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 9 克
冰水 ---------- 168 克
黄油 ---------- 30 克

裹入油

片状黄油 ---------- 181 克

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量







制作步骤

1. 参照第 206 页的“可颂面团制作过程 1”步骤 1~12 制作可颂面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀成 4 毫米厚。
3. 将面团切割成底边长 10 厘米、高 25 厘米的等腰三角形（图❶）。
4. 将面团从底边开始自然卷起来。
5. 将面团排在烤盘上（图❷），放在温暖湿润处进行最后发酵。
6. 最后发酵结束后（图❸），面团表面刷全蛋液。
7. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

将面团放在烤盘上时，尖角要压在底部，若未压好，发酵和烘烤时尖角部分会翻开来，影响造型。



17 层可颂

参考数量 12 个

面团原料

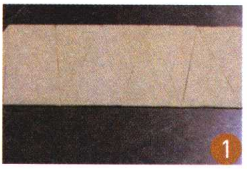
面包粉 ---------- 225 克
低筋面粉 ---------- 75 克
即发干酵母 ---------- 5 克
细砂糖 ---------- 30 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 9 克
冰水 ---------- 168 克
黄油 ---------- 30 克

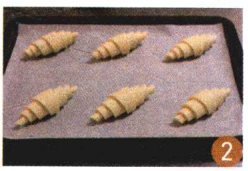
裹入油

片状黄油 ---------- 181 克

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量





制作步骤

1. 参照第 207 页的“可颂面团制作过程 2”步骤 1~11 制作可颂面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚 。
3. 将面团切割成底边长 10 厘米、高 25 厘米的等腰三角形（图❶）。
4. 将面团从底边开始自然卷起来。
5. 将面团排在烤盘上（图❷），放在温暖湿润处进行最后发酵。
6. 最后发酵结束后，面团表面刷全蛋液。
7. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

不同做法的可颂层次不同，口感和组织也会有差别。层次少的可颂相对更湿润，层次多的可颂相对组织更轻盈。



香肠可颂

参考数量 16 个

面团原料

面包粉 ---------- 225 克
低筋面粉 -------- 75 克
即发干酵母 ------- 5 克
细砂糖 ---------- 30 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 9 克
冰水 ---------- 168 克
黄油 ---------- 30 克

裹入油

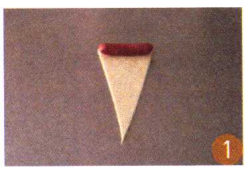
片状黄油 ------- 181 克

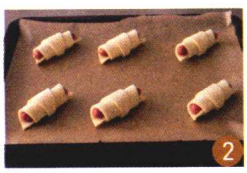
表面装饰

全蛋液 ---------- 适量
黑芝麻 ---------- 适量

馅料

香肠 ---------- 适量







制作步骤

1. 参照第 206~208 页的“可颂面团制作过程”中的任一种方法制作可颂面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成底边长 9 厘米、高 18 厘米的三角形，切割大小根据你的香肠长度调整。
4. 在底边放一根香肠（图❶），从底边开始自然卷起来。
5. 将面团排在烤盘上（图❷），放在温暖湿润处进行最后发酵。
6. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，撒适量黑芝麻（图❸）。
7. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。



杏仁可颂

参考数量 12 个

面团原料

面包粉 ---------- 225 克
低筋面粉 -------- 75 克
即发干酵母 ------- 5 克
细砂糖 ---------- 30 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 9 克
冰水 ---------- 168 克
黄油 ---------- 30 克

裹入油

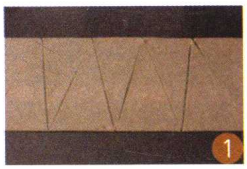
片状黄油 ------- 181 克

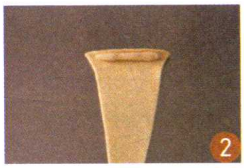
馅料

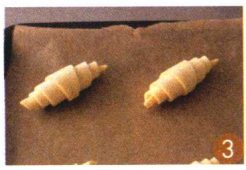
杏仁膏 ---------- 适量

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量
杏仁片 ---------- 适量



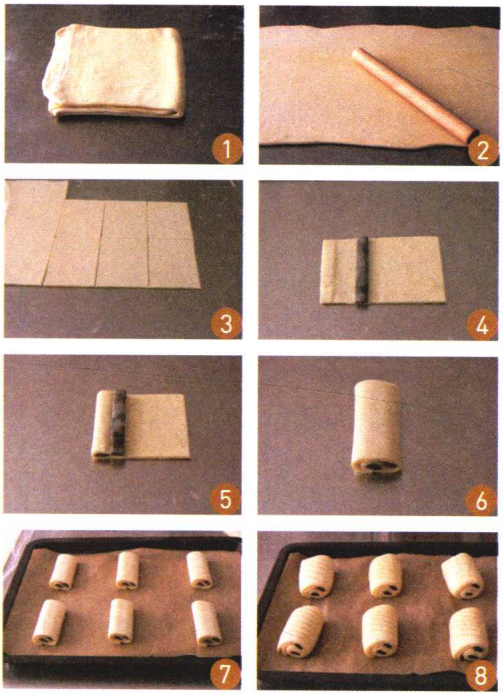






制作步骤

1. 参照第 206~208 页的“可颂面团制作过程”中的任一种方法制作可颂面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成底边长 10 厘米、高 25 厘米的等腰三角形（图❶）。
4. 在底边放一条杏仁膏（图❷），从底边开始自然卷起来。
5. 将面团排在烤盘上（图❸），放在温暖湿润处进行最后发酵。
6. 最后发酵结束后（图❹），在面团表面刷全蛋液，撒适量杏仁片。
7. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。



制作步骤

1. 参照第 206 页的“可颂面团制作过程 1”制作可颂面团（图❶）。
2. 将冷藏松弛的面团取出来，擀至 4 毫米厚（图❷）。
3. 将面团切割成长 12 厘米、宽 8 厘米的长方形（图❸）。
4. 在约 1/3 的位置放一根巧克力条（图❹）。
5. 将短的一边翻上来盖住巧克力条后，压上另一根巧克力条（图❺），将面团卷起来，并用利刃在表面斜割纹路（图❻）。
6. 将面团排在烤盘上（图❼），放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后（图❽），在面团表面刷全蛋液。
8. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。



巧克力可颂

参考数量 16 个

面团原料

面包粉 ---------- 225 克
低筋面粉 ---------- 75 克
即发干酵母 ---------- 5 克
细砂糖 ---------- 30 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 9 克
冰水 ---------- 168 克
黄油 ---------- 30 克

裹入油

片状黄油 ---------- 181 克

馅料

耐烤巧克力条 ---------- 32 根

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量



杏仁巧克力可颂

参考数量 12 个

面团原料

面包粉 ----------225 克
低筋面粉----------75 克
即发干酵母----------5 克
细砂糖----------30 克
盐----------5 克
奶粉----------9 克
冰水----------168 克
黄油----------30 克

裹入油

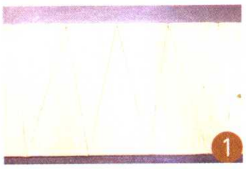
片状黄油---------- 181 克

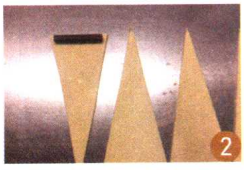
馅料

耐烤巧克力条-----24 根

表面装饰

马卡龙糊----------适量
杏仁片----------适量
糖粉----------适量









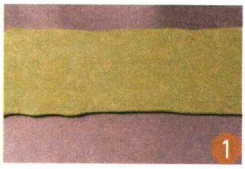
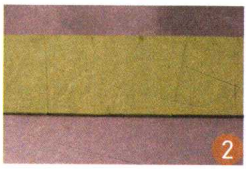
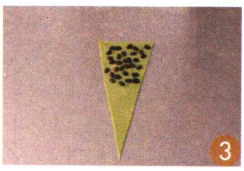


制作步骤

1. 参照第 206~208 页的“可颂面团制作过程”中的任一种方法制作可颂面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至 4 毫米厚。
3. 将面团切割成底边长 10 厘米、高 25 厘米的等腰三角形（图❶）。
4. 在底边放 2 条耐烤巧克力条（图❷），从底边开始自然卷起来。
5. 将面团排在烤盘上（图❸），放在温暖湿润处进行最后发酵。
6. 最后发酵结束后（图❹），在面团表面挤适量马卡龙糊，撒杏仁片（图❺）。
7. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。
8. 凉后筛糖粉装饰。

小提示

1. 马卡龙糊做法见第 279 页。
2. 表面的马卡龙糊可使用扁口裱花嘴挤薄薄的一层，不要挤过多。
3. 将面团放在烤盘上时，尖角要压在底部，若未压好，发酵和烘烤时尖角部分会翻开来影响造型。



制作步骤

1. 参照第 207 页的“可颂面团制作过程 2”制作可颂面团。
2. 将冷藏松弛的面团取出，擀至4毫米厚(图❶)。
3. 将面团切割成底边长 10 厘米、高 25 厘米的等腰三角形 (图❷)。
4. 在图示位置放适量蜜红豆，并将其往面团里压一压，使其与面团结合紧密 (图❸)。
5. 将面团从底边开始自然卷起来。
6. 将面团排在烤盘上 (图❹)，放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后 (图❺)，表面刷蛋白。
8. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 将面团放在烤盘上时，尖角要压在底部，若未压好，发酵和烘烤时尖角部分会翻开来，影响造型。
2. 蜜红豆放到面团上后要压一压，以免与面团结合不够紧密形成大空洞。
3. 表面刷蛋白是为了保持面团表面的颜色。



抹茶红豆可颂

参考数量 12 个

面团原料

面包粉	225 克
低筋面粉	75 克
抹茶粉	6 克
即发干酵母	5 克
细砂糖	30 克
盐	5 克
奶粉	9 克
冰水	168 克
黄油	30 克

裹入油

片状黄油	181 克

馅料

蜜红豆	适量

表面装饰

蛋白	适量

黑芝麻可颂

参考数量 12 个

面团原料

面包粉 ----------225 克
低筋面粉 ----------75 克
即发干酵母 ---------5 克
细砂糖 ----------30 克
盐 ----------5 克
奶粉 ----------9 克
冰水 ----------168 克
黄油 ----------30 克

裹入油

片状黄油 ----------181 克
黑芝麻 ----------适量

表面装饰

全蛋液 ----------适量



制作步骤

1. 将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

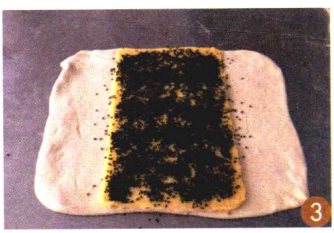
3. 将面团放入保鲜袋中，压扁，送入冰箱，冷冻 30 分钟。

4. 准备裹黄油前，将片状黄油切出需要的分量，压成长方形。





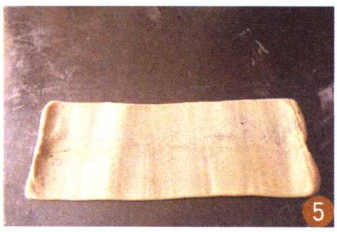
5. 将冷冻后的面团擀成黄油 2 倍大的长方形（图❶），将压成长方形的片状黄油放于其上（图❷）。



6. 在黄油上撒黑芝麻，并将其往黄油中压一压，使其与黄油紧密结合（图❸）。

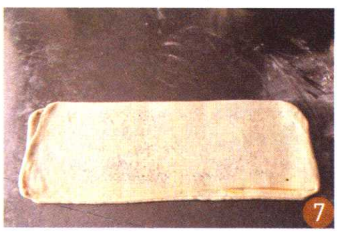


7. 将面团的两端折上来，捏紧接口处（图❹）。





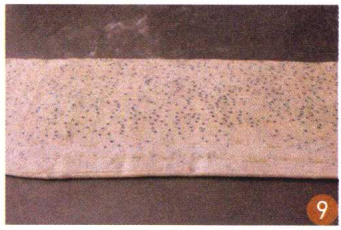
8. 将面团沿长边擀长（图❺），自左、右各1/3处向内折，完成第一次三折（图❻）。





9. 将面团顺折边所在的方向擀长（图❼），自左、右各1/3处向内折，完成第二次三折（图❽）。

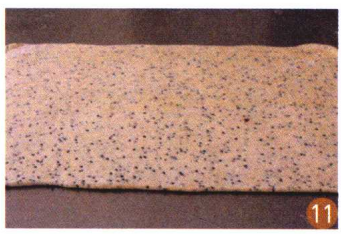
10. 将面团放在保鲜袋中，送入冷藏室，冷藏30~60分钟。

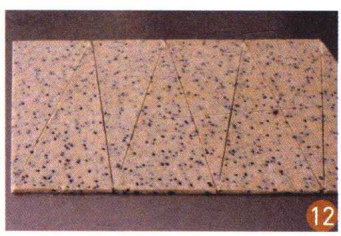




11. 将冷藏后的面团取出，顺折边所在的方向擀长（图❾），自左、右各1/3处向内折，完成第三次三折（图❿）。

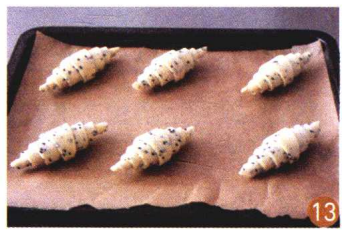
12. 将面团放在保鲜袋中，冷藏30~60分钟。





13. 将冷藏松弛后的面团擀至4毫米厚（图⓫），切割成底边长10厘米、高25厘米的等腰三角形（图⓬）。

14. 将面团从底边开始自然卷起来。



15. 将面团排在烤盘上（图⓭），放在温暖湿润处进行最后发酵。



16. 最后发酵结束后，面团表面刷全蛋液（图⓮）。

17. 将面团放入预热至180°C的烤箱，中层，上下火，烤15分钟。

小提示

将面团放在烤盘上时，尖角要压在底部，若未压好，发酵和烘烤时尖角部分会翻开来，影响造型。

蔓越莓可颂

参考数量 12 个

面团原料

A

面包粉 ---------- 225 克
低筋面粉 ---------- 75 克
即发干酵母 ---------- 5 克
细砂糖 ---------- 30 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 9 克
冰水 ---------- 168 克
黄油 ---------- 30 克

B

DR 色粉(圣诞红)---少许
水 ---------- 少许

裹入油

片状黄油 ---------- 181 克
酒渍蔓越莓碎 ----- 适量

表面装饰

蛋白 ---------- 适量

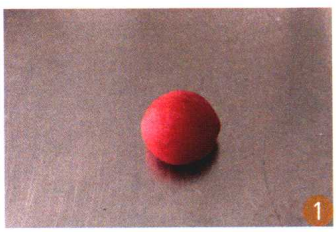


制作步骤

1. 将除黄油以外的面团原料 A 放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

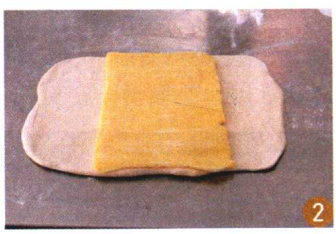
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 先预留出 50 克面团，再将其余面团放入保鲜袋中，压扁，送入冰箱，冷冻 30 分钟。



4. 将原料 B 中的色粉用水化开后，与 50 克面团放在一起充分揉匀，制作为红色面团(图❶)，放入冰箱冷冻 30 分钟。

5. 准备裹黄油前，将片状黄油切出需要的分量，压成长方形。



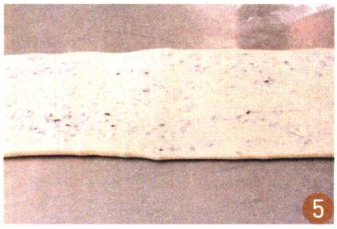
6. 将冷冻后的白面团擀成黄油 2 倍大的长方形，将压成长方形的片状黄油放于其上（图❷）。

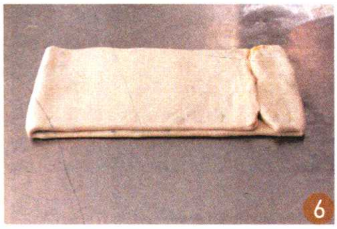


7. 在黄油上撒酒渍蔓越莓碎，并将其往黄油中压一压，使其与黄油结合紧密（图❸）。



8. 将面团的两端折上去，捏紧接口处（图❹）。

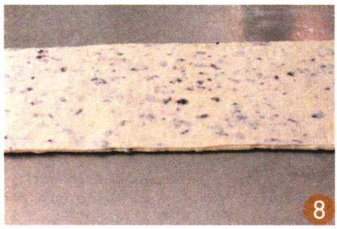


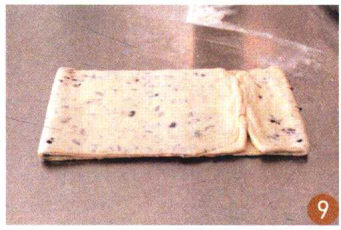


9. 将面团沿长边擀长（图❺），自右边 1/8 处、左边 3/8 处向内折，两端对在一起（图❻）。



10. 对折，完成一次四折（图❼）。

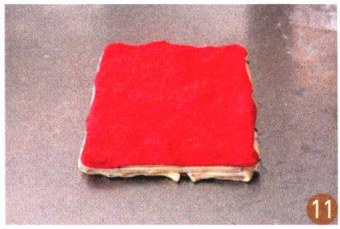




11. 将面团顺折边所在的方向擀长（图❽），自右边 1/8 处、左边 3/8 处向内折，两端对在一起（图❾）。

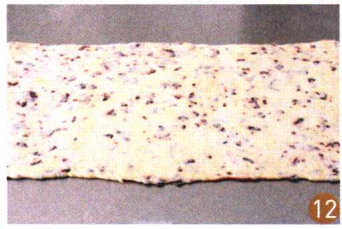


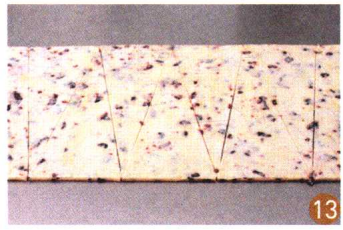
12. 对折，完成第二次 4 折(图❿)。



13. 将红色面团擀成与折好的面团差不多大的长方形，盖在折好的面团上（图⓫）。

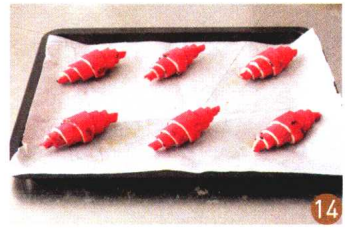
14. 将面团放在保鲜袋中，送入冷藏室，冷藏 30~60 分钟。





15. 将冷藏松弛后的面团擀至 4 毫米厚（图⓬），切割成底边长 10 厘米、高 25 厘米的等腰三角形（图⓭）。

16. 将面皮从底边开始自然卷起来。



17. 将面团排在烤盘上（图⓮），放在温暖湿润处进行最后发酵。



18. 最后发酵结束后（图⓯），在面团表面刷蛋白。

19. 将面团放入预热至 180°C 的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 表面刷蛋白是为了保持面团表面的颜色。
2. 将面团放在烤盘上时，尖角要压在底部，若未压好，发酵和烘烤时尖角部分会翻开来，影响造型。

培根奶酪可颂

参考数量 10 个

面团原料

A

面包粉 ---------- 225 克
低筋面粉 ---------- 75 克
即发干酵母 --------- 5 克
细砂糖 ---------- 30 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 9 克
冰水 ---------- 168 克
黄油 ---------- 30 克

B

墨鱼粉 ---------- 1 小匙

裹入油

片状黄油 -------- 181 克

馅料

培根 ---------- 100 克
马苏里拉奶酪 -- 100 克

表面装饰

蛋白 ---------- 适量

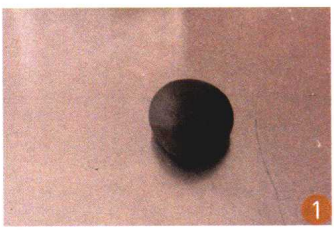


制作步骤

1. 将除黄油以外的原料 A 放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 先预留出 50 克面团，再将其余面团放入保鲜袋中，压扁，送入冰箱，冷冻 30 分钟。

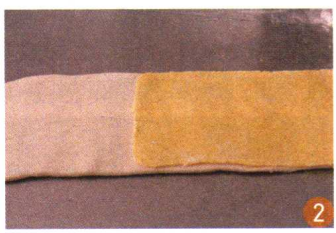


4. 将墨鱼粉与 50 克的面团放在一起，充分揉匀成黑色面团（图❶），放入冰箱冷冻 30 分钟。

5. 准备裹黄油前，将片状黄油切出需要的分量后，平均分成 2 份。

6. 将黄油擀成长为宽 2 倍的长方形。

7. 将冷冻后的面团擀成宽度与黄油一样，长度为黄油 1.5 倍的长方形。



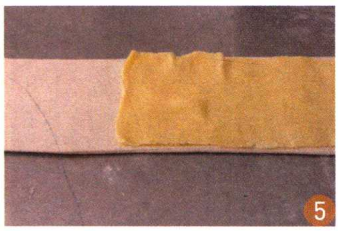
8. 将 1 片压成长方形的片状黄油放于其上（图❷），覆盖面团的 2/3。



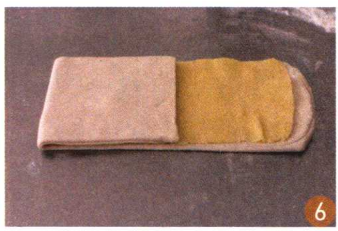


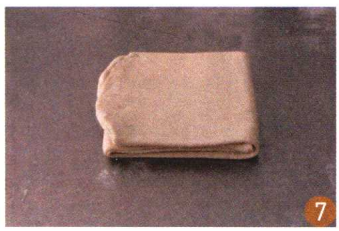
9. 将未放黄油的一边向内折（图❸），然后将有黄油的一边向内折，完成一次三折（图❹）。

10. 将面团顺折边所在的方向擀成宽度与黄油一样，长度为黄油 1.5 倍的长方形。

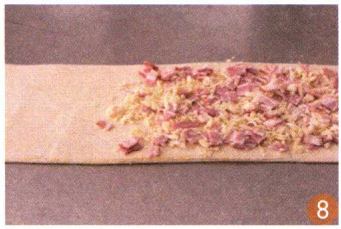


11. 将另一片压成长方形的片状黄油放于其上（图❺），覆盖面团的 2/3。

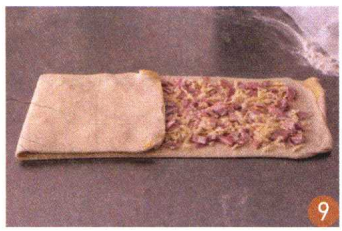




12. 将未放第 2 片黄油的一边向内折（图❻），然后将有黄油的一边向内折，完成第二次三折（图❼）。



13. 将面团顺折边所在的方向擀长，在占 2/3 面积的面团上放培根和奶酪（图❽）。



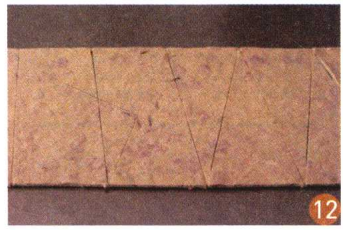


14. 将未放馅料的一边向内折（图❾），在其上放剩余的培根和奶酪，再将另一边向内折（图❿）。



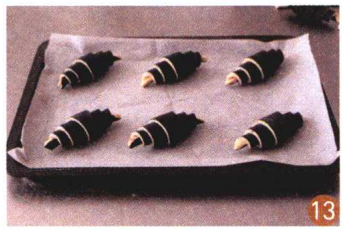
15. 将黑色面团擀成与折好的面团差不多大的长方形，盖在折好的面团上（图⓫）。

16. 将面团放在保鲜袋中，送入冷藏室，冷藏 30~60 分钟。



17. 将冷藏松弛后的面团擀至 5 毫米厚，切割成底边长 10 厘米、高 25 厘米的等腰三角形（图⓬）。

18. 将面团从底边开始自然卷起来。



19. 将面团排在烤盘上（图⓭），放在温暖湿润处进行最后发酵。



20. 最后发酵结束后（图⓮），面团表面刷蛋白。

21. 将面团放入预热至 180°C 的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

1. 将面团放在烤盘上时，尖角要压在底部，若未压好，发酵和烘烤时尖角部分会翻开来，影响造型。
2. 表面刷蛋白是为了保持面团表面的颜色。

豹纹巧克力可颂

参考数量 12 个

面团原料

A

面包粉 ---------- 225 克
低筋面粉 ---------- 75 克
即发干酵母 ---------- 5 克
细砂糖 ---------- 30 克
盐 ---------- 5 克
奶粉 ---------- 9 克
冰水 ---------- 168 克
黄油 ---------- 30 克

B

可可粉 ---------- 1/4 小匙
水 ---------- 1/4 小匙

C

可可粉 ---------- 1 小匙
水 ---------- 1 小匙

裹入油

片状黄油 ---------- 181 克

馅料

耐烤巧克力条 ---------- 24 根

表面装饰

蛋白 ---------- 适量



制作步骤

1. 将除黄油以外的原料 A 放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

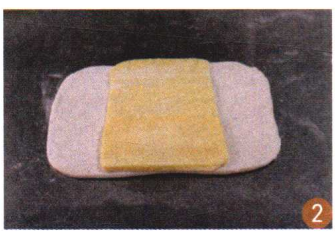
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 先分割出 40 克面团，再将其余面团放入保鲜袋中，压扁，送入冰箱，冷冻 30 分钟。



4. 将原料 B 混匀后，与 40 克面团放在一起充分揉匀，再从中分割出 10 克，与混匀的原料 C 放在一起充分揉匀（图❶），放入冰箱冷冻 30 分钟。

5. 准备裹黄油前，将片状黄油取出，切出需要的分量，压成长方形。



6. 将冷冻后的面团擀成黄油 2 倍大的长方形，将压成长方形的片状黄油放于其上（图❷）。



7. 将面团的两端折上来，捏紧接口处（图❸）。



8. 将面团沿长边擀长，自右边1/8处、左边3/8处向内折，两端对在一起（图❹）。



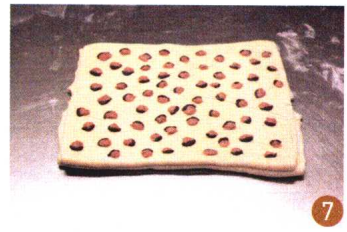
9. 对折，完成一次四折（图❺）。





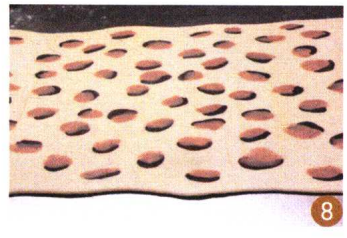
10. 将面团顺折边所在的方向擀长（图❻），自右边1/8处、左边3/8处向内折，两端对在一起（参照图❹）。

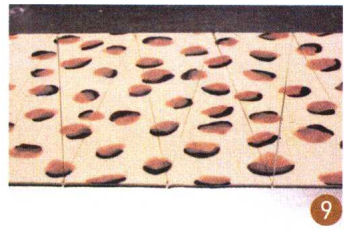
11. 对折，完成第二次四折（参照图❺）。



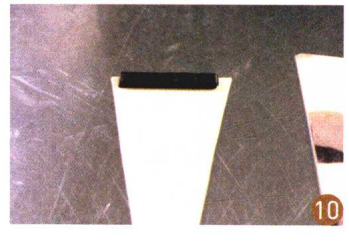
12. 将2块可可面团从冰箱里取出，揪成小块，深色的搓成梭形，浅色的揉成圆形，如图所示放在折好的面团上（图❼）。

13. 将面团放在保鲜袋中，送入冷藏室，冷藏30~60分钟。





14. 将冷藏松弛后的面团擀至4毫米厚（图❽），切割成底边长10厘米、高25厘米的等腰三角形（图❾）。



15. 在底边放2根巧克力（图❿），将面团从底边开始自然卷起来。



16. 将面团排在烤盘上（图⓫），放在温暖湿润处进行最后发酵。



17. 最后发酵结束后（图⓬），面团表面刷蛋白。

18. 将面团放入预热至180°C的烤箱，中层，上下火，烤15分钟。

小提示

1. 做豹纹的可可面团要搓得尽量小一点儿，以免擀开后变得太大，花纹不够明显。
2. 将面团放在烤盘上时，尖角要压在底部，若未压好，发酵和烘烤时尖角部分会翻开来，影响造型。
3. 表面刷蛋白是为了保持面团表面的颜色。

螺纹可颂

参考数量 12 个

面团原料

A

面包粉 ----------225 克
低筋面粉 ----------75 克
即发干酵母 ---------5 克
细砂糖 ----------30 克
盐 ----------5 克
奶粉 ----------9 克
冰水----------168 克
黄油----------30 克

B

墨鱼粉---------- 1/2 小匙

裹入油

片状黄油--------- 181 克

表面装饰

蛋白----------适量



制作步骤

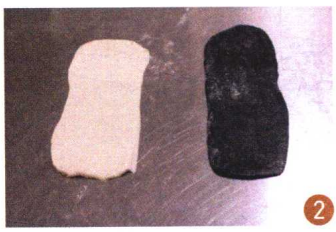
1. 将除黄油以外的原料 A 放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。

2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。

3. 先预留出 80 克面团，再将其余面团放入保鲜袋中，压扁，送入冰箱，冷冻 30 分钟。



4. 将 80 克的面团再分出 30 克，与原料 B 的墨鱼粉放在一起充分揉匀，做成墨鱼面团，并与 50 克的白面团分别放好（图❶），送入冰箱冷冻 30 分钟。



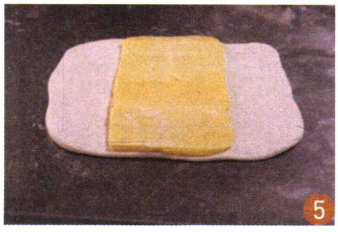
5. 将冷冻后的两个小面团取出来，擀成长方形，黑色面团要比白色面团略长（图❷）。





6. 将黑色面团放在下面，白色面团放在其上（图3），自上而下卷起来（图4），送入冰箱冷冻，冻至便于切割的硬度。

7. 准备裹黄油前，将片状黄油取出，切出需要的分量，压成长方形。



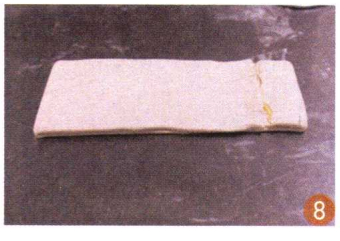
8. 将冷冻后的大的白面团擀成黄油2倍大的长方形，将压成长方形的片状黄油放于其上（图5）。



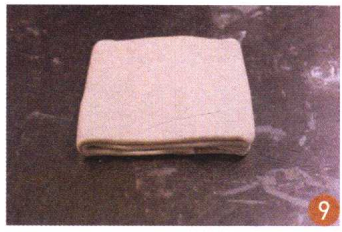
9. 将面团的两端折上来，捏紧接口处（图6）。







10. 将面团沿长边擀长（图7），自右边1/8处、左边3/8处向内折，两端对在一起（图8）。



11. 对折，完成一次四折（图9）。

12. 将面团顺折边所在的方向擀长，自右边1/8处、左边3/8处向内折，两端对在一起（参照图8）。

13. 对折，完成第二次四折（参照图9）。



14. 将冷冻的螺纹面团取出，切片（图10）。

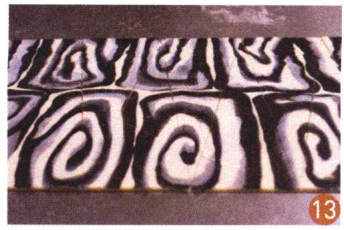


15. 将步骤14中切片的面团表面朝上擀开，贴在折好的大面团上（图11）。

16. 将面团放在保鲜袋中，送入冷藏室，冷藏30~60分钟。



17. 将冷藏松弛后的面团擀至4毫米厚（图12）。



18. 将面团切割成底边长10厘米、高25厘米的等腰三角形（图13）。将面团从底边开始自然卷起来。



19. 将面团排在烤盘上（图14），放在温暖湿润处进行最后发酵。



20. 最后发酵结束后（图15），面团表面刷蛋白。

21. 将面团放入预热至180°C的烤箱，中层，上下火，烤15分钟。

小提示

1. 将面团放在烤盘上时，尖角要压在底部，若未压好，发酵和烘烤时尖角部分会翻开来，影响造型。
2. 面团表面刷蛋白是为了保持面团表面的颜色。



砂糖豆豆可颂

面团原料

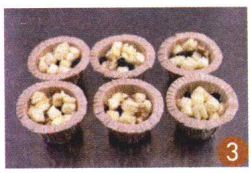
可颂面团边角料适量
细砂糖 …… 适量
酒渍葡萄干 …… 适量
核桃仁 …… 适量

模具

蛋糕纸杯

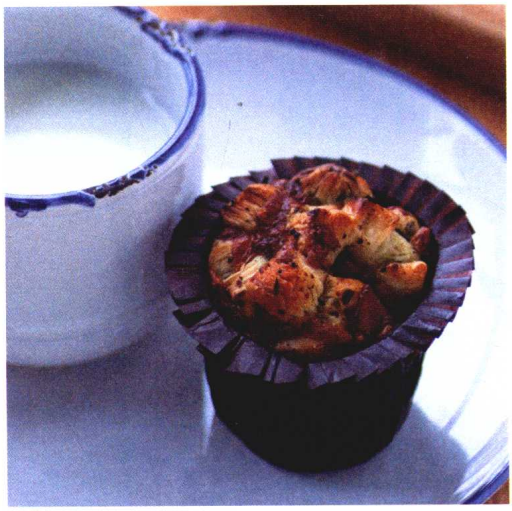






制作步骤

1. 将可颂面团边角料切成约1.5厘米见方的小丁。
2. 加入细砂糖、酒渍葡萄干和核桃仁，并拌匀（图❶）。
3. 将拌匀的原料放入蛋糕纸杯，八分满（图❷）。
4. 放在温暖湿润处进行最后发酵。
5. 最后发酵结束后（图❸），放入预热至180°C的烤箱，下层，上下火，烤15分钟。
6. 晾凉后，可筛糖粉装饰。



培根奶酪豆豆可颂

面团原料

可颂面团边角料适量
黑胡椒碎 …… 适量
培根 …… 适量
马苏里拉奶酪 …… 适量
香葱末 …… 适量

模具

蛋糕纸杯







制作步骤

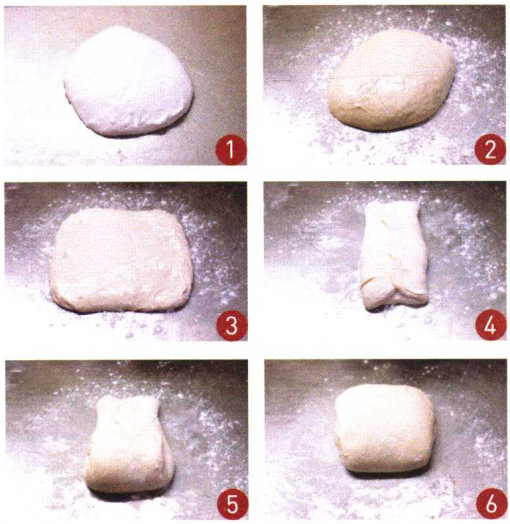
1. 将可颂面团边角料切成约1.5厘米见方的小丁。
2. 加入黑胡椒碎、培根、马苏里拉奶酪和香葱末拌匀（图❶）。
3. 将拌匀的原料放在蛋糕纸杯中，约八分满（图❷）。
4. 放在温暖湿润处进行最后发酵。
5. 最后发酵结束后（图❸），放入预热至180°C的烤箱，下层，上下火，烤15分钟。

Part 6

传统欧包



折叠面团的方法



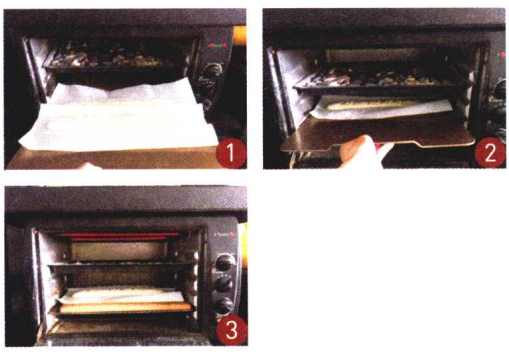
制作步骤

1. 案板上撒适量手粉。
2. 将发酵中的面团（图❶）光滑面向下放在案板上（图❷）。
3. 将面团向四面拉开呈方形（图❸）。
4. 自左、右各 1/3 处向内折（图❹）。
5. 自下往上折 1/3（图❺）。
6. 将下方面团向上翻过去对折即成（图❻）。

小提示

1. 折叠有助于增加面筋强度。
2. 折叠每 20~30 分钟进行一次。
3. 折叠的次数视面团的状态而定，若感觉面团弹性较强，就不要再折叠了。

转移面团的方法



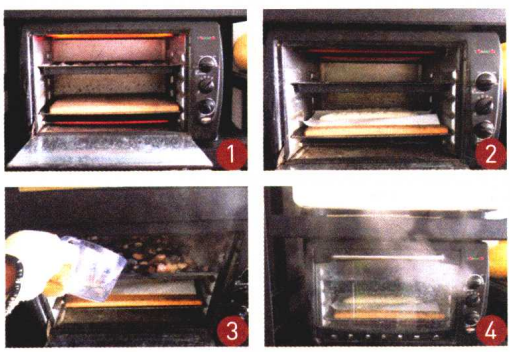
制作步骤

1. 将放在烘焙纸上的面团放在平烤盘上。
2. 将平烤盘送入烤箱中（图❶）。
3. 确定放面团的位置，倾斜烤盘（图❷）。
4. 迅速抽走烤盘即可（图❸）。

小提示

1. 选择平烤盘是为了方便移动面团。
2. 根据自家烤箱容量大小选择适当大小的平烤盘。
3. 如果没有平烤盘，也可以使用硬纸板代替。

制造蒸汽的方法



制作步骤

1. 将盛石板的烤盘放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层（图❶），充分预热。
2. 将面团移至石板上（图❷）。
3. 往盛石子的烤盘上倒开水（图❸）。
4. 倒完水后迅速关上烤箱门，可以看到有蒸汽从门缝处冒出来（图❹）。

小提示

1. 建议选择表面无涂层且不易炸裂的石子。
2. 盛石子的烤盘要充分预热，如果温度不够高，蒸汽量会过少甚至没有蒸汽。
3. 要往盛石子的烤盘上倒开水。
4. 因蒸汽量大，要戴好手套，避免烫伤。

法国老面制作过程

原料

T65 面粉 ---------- 100 克
即发干酵母(低糖) ------ 0.5 克
盐 ---------- 1.8 克
水 ---------- 70 克

小提示

1. 面包粉不一定非得用 T65 面粉，可以换用其他面粉。
2. 暂时不用的法国老面继续冷藏保存，可保存 2-3 天。如果发现面团塌掉便不可再使用。
3. 法国老面的作用在于促进发酵、丰富风味和延缓老化，一般添加量不超过面粉的 20%。

制作步骤



1. 将酵母放在盆中（图❶）。



2. 加入水以化开酵母（图❷）。



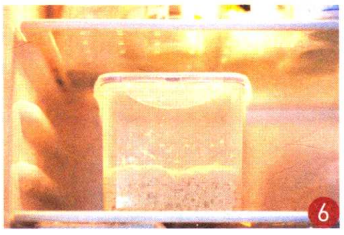
3. 加入面粉（图❸）。



4. 用刮刀拌匀（图❹）。



5. 将面团放在温暖处，发酵至原来的约 2 倍大（图❺）。



6. 将面团送入冰箱冷藏（图❻）。





7. 隔夜后即可使用（图❼），面团内部呈蜂窝状（图❽）。

葡萄干种天然酵母

原料

葡萄干 ---------- 100 克
凉开水 ---------- 200 克
细砂糖 ---------- 40 克

容器

有盖玻璃瓶 ---------- 1 个

葡萄干种发酵液制作步骤

1. 将玻璃瓶洗净并煮沸消毒。



2. 将玻璃瓶放凉，放入细砂糖和凉开水，待糖化开后，加入葡萄干，盖好盖子（图❶）。



3. 第 2 天，葡萄干已膨胀，有细小气泡产生（图❷）。开盖轻晃瓶身换气，可以闻到葡萄干的香甜味，且晃后会产生更多的气泡。

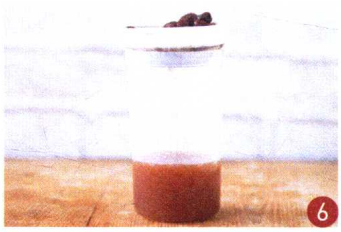


4. 第 3 天，产生比第 2 天更多的小气泡（图❸）。开盖轻晃瓶身换气，仍然可以闻到葡萄干的香甜味。

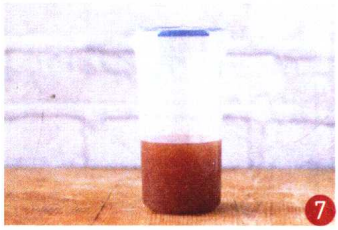




5. 第 4 天，葡萄干已经浮起来了，瓶内有很多大气泡（图❹）。开盖后可以闻到酸味，看到大气泡不断向上涌（图❺）。



6. 用滤网将发酵液滤出（图❻）。



7. 取出需要的量使用，剩余的发酵液密封冷藏保存（图❼）。



小提示

1. 培养发酵液的瓶子要煮沸消毒，不然在培养过程中容易发霉。
2. 请选用未沾油的葡萄干。
3. 培养发酵液的时间长短随室内温度不同而有差异，如果温度过低则不适宜培养。
4. 若培养过程中发现有霉点，可用勺子将长霉的部分舀出；若发现大片长霉的现象（图❽），则说明培养失败，只能重新培养。
5. 暂时不用的发酵液密封冷藏保存，约可保存 2 个月。保存期内若瓶底有白色沉淀，晃匀后再用即可。

葡萄干种天然酵母制作步骤





1. 取 50 克发酵液和 50 克未漂白的中筋面粉混合均匀(图❶)，约 3 小时后面糊膨胀至原来的约 2.5 倍高 (图❷)。这种状态会持续一段时间，然后面糊回落。





2. 距开始喂养半天后，加入 100 克未漂白的中筋面粉和 100 克凉开水混合均匀 (图❸)，约 5 小时后面糊膨胀至原来的约 2.5 倍高 (图❹)。





3. 距第 2 次喂养半天后，倒掉 200 克面糊，留 100 克，加入 100 克未漂白的中筋面粉和 100 克凉开水混合均匀 (图❺)，约 5 小时后面糊膨胀至原来的约 2.5 倍高 (图❻)。



4. 此时可取需要量的面糊使用 (图❼)。以后当面糊膨胀至最高点，或虽然回落但很黏稠，显得比较有活力时，均可以使用。

5. 若室温保存，需要每 12 小时倒掉一部分，按“天然酵母：未漂白的中筋面粉：水 =1 ：1 ：1”的比例进行喂养。

6. 若暂时不用，可冷藏保存，每周取出进行喂养，方法是倒掉一部分，按“天然酵母：未漂白的中筋面粉：水 =1 ：1 ：1”的比例进行喂养，约 1~2 次便可恢复活力。

小提示

1. 每次喂养之前都要倒掉一部分面糊，不然会越养越多，无处存放。
2. 不一定非要按“天然酵母：未漂白的中筋面粉：水 =1 ：1 ：1”的比例，也可按其他比例，但建议每次喂养都按相同的比例，便于进行换算。
3. 若放在冰箱里超过一个月没有喂养，天然酵种会出现明显的水粉分离的情况，而且面糊酸味重，但只要在室温下继续按固定比例喂养即可，2~3 次便可恢复活力。

桂圆干种天然酵母

原料

桂圆干----------100 克
凉开水----------200 克
细砂糖----------20 克

容器

有盖玻璃瓶----------1 个

桂圆干种发酵液制作步骤

1. 将玻璃瓶洗净并煮沸消毒。



2. 将消过毒的玻璃瓶放凉，放入细砂糖和凉开水，待糖化开后，加入桂圆干，盖好盖子（图❶）。



3. 第 2 天，桂圆干已泡胀，有细小气泡产生（图❷）。开盖轻晃瓶身换气，可以闻到桂圆干的香甜味，且晃后会产生更多的气泡。



4. 第 3 天，产生比第 2 天更多的小气泡（图❸）。开盖轻晃瓶身换气，仍然可以闻到桂圆干的香甜味。



5. 第 4 天，瓶内有很多大气泡（图❹）。开盖后可以闻到酸味，看到大气泡不断向上涌。



6. 用滤网将发酵液滤出（图❺）。

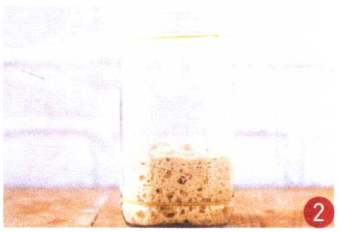
7. 取出需要的量使用，剩余的发酵液密封冷藏保存。

小提示

1. 培养发酵液的瓶子要煮沸消毒，不然在培养过程中容易发霉。
2. 培养发酵液的时间长短随室内温度不同而有差异，如果温度过低则不适宜培养。
3. 若培养过程中发现有霉点可用勺子将长霉的部分舀出；若发现大片长霉的现象，则证明培养失败，只能重新培养。
4. 暂时不用的发酵液密封冷藏保存，约可保存 2 个月。保存期内若瓶底有白色沉淀，晃匀后再用即可。

桂圆干种天然酵母制作步骤





1. 取 50 克发酵液和 50 克未漂白的中筋面粉混合均匀（图❶），约 3 小时后面糊膨胀至原来的约 2.5 倍高（图❷）。这种状态会持续一段时间，然后面糊回落。



黑麦酵种
天然酵母

原料

T170 黑麦粉 ---------- 100 克
凉开水 ---------- 100 克

容器

有盖玻璃瓶 ---------- 1 个

制作步骤



1. 将玻璃瓶洗净并煮沸消毒。
2. 取 100 克 T170 黑麦粉和 100 克凉开水混合均匀（图❶）。



3. 第 2 天，开盖换气，面糊没有明显变化（图❷）。





2. 距开始喂养半天后，加入 100 克未漂白的中筋面粉和 100 克凉开水混合均匀（图❸），约 5 小时后面糊膨胀至原来的约 2.5 倍高（图❹）。





3. 距第 2 次喂养半天后，倒掉 200 克面糊，留 100 克，加入 100 克未漂白的中筋面粉和 100 克凉开水混合均匀（图❺），约 5 小时后面糊膨胀至约 2.5 倍高（图❻）。

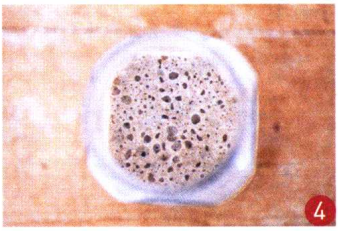
4. 此时可取需要量的面糊使用。以后当面糊膨胀至最高点，或虽然回落但很黏稠，显得比较有活力时，均可以使用。

5. 若室温保存，需要每 12 小时倒掉一部分，按“天然酵母：未漂白的中筋面粉：水 =1 ：1 ：1”的比例进行喂养。

6. 若暂时不用，可冷藏保存，每周取出进行喂养，方法是倒掉一部分，按“天然酵母：未漂白的中筋面粉：水 =1 ：1 ：1”的比例进行喂养，1~2 次便可恢复活力。

小提示

1. 每次喂养之前都要倒掉一部分，不然会越养越多，无处存放。
2. 不一定非要按“天然酵母：未漂白的中筋面粉：水 =1 ：1 ：1”的比例，也可按其他比例，但建议每次喂养都按相同的比例，便于进行换算。
3. 若放在冰箱里，超过一个月没有喂养，会出现明显的水粉分离的情况，而且面糊酸味重，只要继续按固定比例喂养即可，2~3 次便可恢复活力。



4. 第 3 天，面糊膨胀至原来的约 2 倍高（图❸），开盖后可以闻得到酸味，且表面有大气泡（图❹）。这种状态会持续一段时间，然后面糊回落。





5. 倒掉 100 克面糊，留 100 克，加入 100 克 T170 黑麦粉和 100 克凉开水，混合均匀（图❺），约 5 小时后面糊膨胀至原来的约 2 倍高（图❻）。





6. 距上次喂养半天后，倒掉 200 克面糊，留 100 克，加入 100 克 T170 黑麦粉和 100 克凉开水，混合均匀（图❼），约 5 小时后面糊膨胀至原来的约 2 倍高（图❽）。

7. 此时可按需取用面糊。以后当面糊膨胀至最高点，或虽然开始回落但很黏稠，显得比较有活力时，均可以使用。

8. 若室温保存，需要每 12 小时倒掉一部分，按“黑麦酵种：T170 黑麦粉：水 =1 ：1 ：1”的比例进行喂养。

9. 若暂时不用，可冷藏保存，每周取出进行喂养，方法是倒掉一部分，按“黑麦酵种：T170 黑麦粉：水 =1 ：1 ：1”的比例进行喂养，1~2 次便可恢复活力。

小提示

1. 培养黑麦酵种的瓶子要煮沸消毒，不然在培养过程中容易发霉。
2. 培养黑麦酵种选用 T170 黑麦粉比较好，若选用灰分含量低的黑麦粉不一定会成功。
3. 培养黑麦酵种的时间长短随室内温度不同而有差异。
4. 若培养过程中发现有霉点，可用勺子将长霉的部分舀出；若发现大片长霉的现象或出现浓重的酸臭味，则说明培养失败，只能重新来过。
5. 每次喂养之前都要倒掉一部分，不然会越养越多，无处存放。
6. 不一定非要使用“黑麦酵种：T170 黑麦面粉：水 =1 ：1 ：1”的比例，也可使用其他比例，但建议每次喂养都使用相同的比例，便于进行换算。
7. 若要转换成全麦酵种或普通天然酵母，换用全麦面粉或未漂白的中筋面粉喂养即可，几次便可转换过来。

法棍

参考数量 2个

面团原料

T65 面粉--------200 克
即发干酵母(低糖) 1/4 小匙
盐----------3/4 小匙
水----------140 克
法国老面--------40 克

表面装饰

黑麦粉----------适量



制作步骤







1. 将面粉和水放在一起（图❶），混匀（图❷），进行自解至少 30 分钟（图❸）。



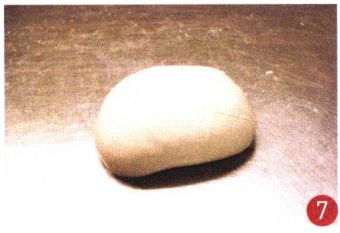
2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入酵母和法国老面（图❹）搅打。

3. 打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。





4. 打至面团不粘缸壁后（图❺）进行检视，面团能拉出大片薄膜（图❻）即可。

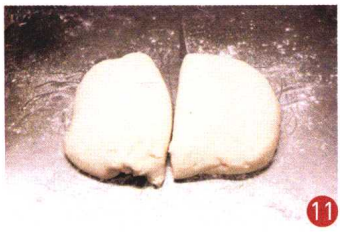




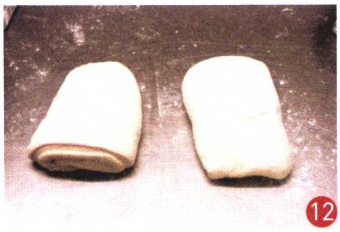
5. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵（图❼），每隔 20~30 分钟折叠一次。根据面团状态折叠 2~3 次（图❽），然后继续发酵。







6. 用手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，若戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成（图❾），将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上（图❿），平均分割成 2 份（图⓫）。



7. 将面团自下而上三折后，光滑面向上，放在案板上松弛 15 分钟（图⓬）。

8. 面团松弛时，将盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250℃预热烤箱。



9. 将松弛后的面团放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡（图⓭）。

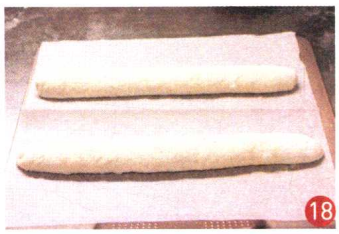




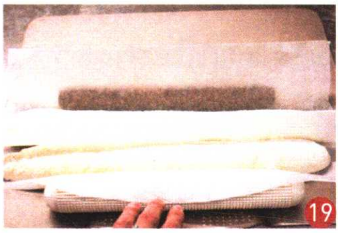


10. 自上、下各 1/3 处向内折（图⓮~图⓯），然后对折，用掌根压好收口处（图⓰）。

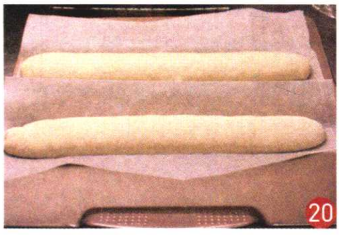


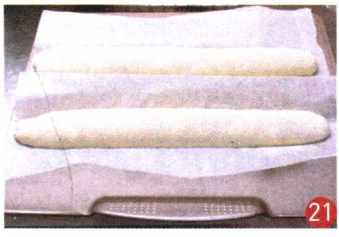


11. 将面团搓长（图⓱），排在烘焙纸上（图⓲）。



12. 将烘焙纸中间和两侧提起来，使其形成凹槽（图⑲），面团盖上保鲜膜，进行最后发酵。







13. 最后发酵约 30 分钟至原来的约 2 倍大（图⑳），在面团表面筛黑麦粉（图㉑），用割纹刀斜割 5 道开口（图㉒）。

14. 将面团移至预热好的石板上，立即往烤盘上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

15. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 15 分钟。

16. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 自解法是将面粉和水放在一起混匀，静置 30 分钟以上，再加入其他原料制作面包。这样可让面团充分吸收水分，自然产生筋度，缩短搅打的时间，也因此可以避免搅打过久影响面团风味。
2. 面团要打到薄且能拉出大片薄膜的状态。因为面团相对稀软，使用和面钩不容易打起来，时间过久也会使面团温度过高，建议使用浆形头进行搅打。
3. 如果面团自解时间较长，比如要过夜，则不要将膜搅打得过薄。
4. 放面团的案板和盖面团的保鲜膜都要抹一层薄薄的油，避免粘住面团。
5. 折叠面团、转移面团、制造蒸汽的方法见第 226 页。折叠的次数根据面团的状态而定，若面团弹性较强，就不要再折叠了。
6. 整形时先将面团三折，再对折，若面团较宽，可以像卷面包卷一样一层层卷起来。每个人的整形方法各有差异，随个人喜好就好。最后整好的面团要光滑、紧绷，不要松松垮垮。
7. 整形时要轻按排气，还要保留适量气体，不能将气体全部排出。
8. 专业面包师做法棍时将整好形的面团排放在发酵布上，发酵结束后通过转移板将面团移到烤箱中。家庭制作为避免转移面团带来的不便，简化流程，可将面团直接放在烘焙纸上，然后将烘焙纸中间和两侧提起来，形成凹槽，可以控制面团的形状，避免面团在发酵时横向摊开。
9. 最后发酵的温度和湿度不需要像甜面包那么高，所以在室温条件下，面团盖上保鲜膜就可以了。
10. 最后发酵不需要很充分，室温发酵 30 分钟左右，至原来的约 2 倍大即可，发酵充分的面团会不容易割开，烤时的膨胀力也会变弱。
11. 割口时使用刀尖而非刀刃，刀尖与面团成 45° 角，下刀要果断，不要来来回回拉，切口与切口之间相对平行，且后一刀进至前一刀后 1/3 处。
12. 割口使用的刀片有一定弧度，可以买专用割口刀，也可用剃须刀片和筷子自制（见下图）。



13. 专业上对法棍的重量、长度、割口数量都有要求，家庭制作受烤箱的限制，有些要求达不到，根据自家条件制作即可。



天然酵母法棍

参考数量 2个

面团原料

T65 面粉 -------- 225 克
葡萄干种天然酵母 --50 克
盐 ---------- 4.5 克
水 ---------- 150 克

表面装饰

黑麦粉 ----------适量











制作步骤

1. 将面粉和水放在一起混匀（图❶），进行自解至少 30 分钟（图❷）。
2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入天然酵母（图❸）搅打。
3. 打至面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
4. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜即可。
5. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵（图❹），每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵。
6. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成（图❺），将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上，平均分割成 2 份。
7. 将面团自下而上三折后，光滑面向上，放在案板上松弛 15 分钟。
8. 将松弛后的面团放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡。
9. 将面团自上、下各 1/3 处向内折，然后对折，用掌根压好接口处。
10. 将面团搓长后，排在烘焙纸上。
11. 将烘焙纸中间和两侧提起来，形成凹槽，盖上保鲜膜，进行最后发酵。
12. 面团最后发酵时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
13. 最后发酵约 60 分钟，至原来的约 2 倍大，在面团表面筛黑麦粉，用割纹刀斜割开口。
14. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往烤盘上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
15. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 15 分钟。
16. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 参见第233页“法棍”小提示。
2. 葡萄干种天然酵母做法见第228页。
3. 步骤图请参照第233页“法棍“的步骤图。

制作步骤

1. 参照“液种面包制作流程”（第 7 页），将液种原料的酵母在水中化开，加入面粉搅匀，面团室温发至原来的 2 倍大后，放入冰箱冷藏 16 小时以上（图❶）。
2. 将面团原料里的面粉和水放在一起混匀(图❷)进行自解至少 30 分钟。
3. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入酵母和液种搅打。
4. 打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
5. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜即可。
6. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵（图❸），每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵。
7. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵结束，将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上，平均分割成 2 份。
8. 将面团自下而上三折后，光滑面向上，放在案板上松弛 15 分钟。
9. 面团松弛时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C烤箱预热。
10. 将松弛后的面团放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡。
11. 自上、下各 1/3 处向内折，然后对折，用掌根压好接口处。
12. 将面团搓长后，排在烘焙纸上。
13. 将烘焙纸中间和两侧提起来，使其形成凹槽，面团盖上保鲜膜，进行最后发酵。
14. 最后发酵约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，在面团表面筛黑麦粉，用割纹刀斜割 5 道开口。
15. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往烤盘上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
16. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 15 分钟。
17. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 参见第233 页“法棍”小提示。
2. 步骤图请参照第233 页“法棍“的步骤图。



液种法棍

参考数量 2 个

面团原料

液种

T65 面粉 ---------*75* 克
即发干酵母(低糖) *1/8* 小匙
水 ----------*75* 克

主面团

T65 面粉 -------*175* 克
即发干酵母(低糖) *1/8* 小匙
盐 ----------*4.5* 克
水 ----------*100* 克

表面装饰

黑麦粉----------适量









全麦橙皮短棍

参考数量 3个

面团原料

液种

T65 面粉---------*75* 克

即发干酵母(低糖) *1/8* 小匙

水----------*75* 克

主面团

T65 面粉--------*125* 克

T150 面粉--------*50* 克

即发干酵母(低糖)*1/8* 小匙

盐----------*4.5* 克

水----------*100* 克

糖渍橙皮---------*38* 克

表面装饰

黑麦粉----------适量









制作步骤

1. 参照“液种面包制作流程”（第 7 页），将液种原料里的酵母在水中化开，加入面粉搅匀，室温发至原来的 2 倍大后，放入冰箱冷藏 16 小时以上。
2. 将面团里的面粉和水放在一起搅匀，进行自解至少 30 分钟。
3. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入酵母和液种搅打。
4. 打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
5. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜后，加入糖渍橙皮慢速打匀。
6. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵，每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵。
7. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成，将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上，平均分割成 3 份。
8. 将面团自下而上三折后，表面向上，放在案板上松弛 15 分钟。
9. 面团松弛时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C 预热烤箱。
10. 将松弛后的面团放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡。
11. 自上、下各 1/3 处向内折，然后对折，用掌根压好接口处（图❶）。
12. 将面团搓长（图❷）后，排在烘焙纸上。
13. 将烘焙纸中间和两侧提起来，使其形成凹槽（图❸），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
14. 最后发酵约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，在面团表面筛黑麦粉，用割刀割 1 道开口（图❹）。
15. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往烤盘上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
16. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 15 分钟。
17. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 同第 233 页“法棍”小提示 1~10。
2. 步骤图请参照第 233 页“法棍”步骤图。

制作步骤

1. 将脱水洋葱提前用少量凉水浸泡半小时。
2. 将面团原料里的面粉和水放在一起混匀，进行自解至少 30 分钟。
3. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入酵母和法国老面搅打。
4. 打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
5. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜后，加入泡过的洋葱慢速搅匀（图❶）。
6. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵，每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵。
7. 发酵结束后，将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上，平均分割成 3 份。
8. 将面团自下而上三折后，光滑面向上，放在案板上松弛 15 分钟。
9. 面团松弛时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
10. 将松弛后的面团放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡。
11. 自上、下各 1/3 处向内折，然后对折，用掌根压好接口处（图❷）。
12. 面团两头搓尖，排在烘焙纸上（图❸）。
13. 将烘焙纸中间和两侧提起来，使其形成凹槽（图❹），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
14. 最后发酵约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，在面团表面筛黑麦粉，用割纹刀斜割 2 道开口（图❺）。
15. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往烤盘上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
16. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 15 分钟。
17. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 参见第233页“法棍”小提示。
2. 法国老面做法见第227页。
3. 步骤图请参照第233页“法棍“的步骤图。



洋葱短棍

参考数量 3个

面团原料

T65 面粉	200 克
即发干酵母(低糖)	1/4 小匙
盐	3/4 小匙
水	140 克
法国老面	40 克
脱水洋葱	20 克

表面装饰

黑麦粉——适量













芝麻麦穗包

参考数量 3个

面团原料

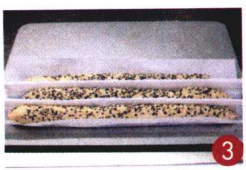
T65 面粉 -------- *200* 克
即发干酵母(低糖) *1/4* 小匙
盐 ------------ *3/4* 小匙
水 ---------- *140* 克
法国老面--------- *40* 克

表面装饰

黑芝麻 ----------*10* 克
白芝麻 ----------*30* 克









制作步骤

1. 将面团原料里的面粉和水放在一起混匀，进行自解至少 30 分钟。
2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入酵母和法国老面搅打。
3. 打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
4. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜即可。
5. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵，每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵。
6. 发酵结束后，将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上，平均分割成 3 份。
7. 将面团自下而上三折后，光滑面向上，放在案板上松弛 15 分钟。
8. 面团松弛时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
9. 将松弛后的面团放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡。
10. 自上、下各 1/3 处向内折，然后对折，用掌根压好接口处。
11. 面团搓长后，在打湿的烘焙纸上蘸湿表面（图❶），然后均匀地粘上芝麻（图❷）。
12. 将面团排在烘焙纸上，将烘焙纸中间和两侧提起来，使其形成凹槽（图❸），面团盖上保鲜膜，进行最后发酵。
13. 最后发酵 30 分钟，至原来的约 2 倍大，用剪刀斜着剪开，并按图中造型向两边翻开（图❹）。
14. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往烤盘上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
15. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 15 分钟。
16. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 参见第 233 页“法棍”小提示。
2. 法国老面做法见第 227 页。
3. 步骤图参照第 233 页“法棍”步骤图。
4. 剪刀与面团成 45° 角，剪口深一点儿，但是不要完全剪断。
5. 造型随个人喜好，这里麦穗的排列是有弧度的，也可按传统方法做成直的，麦穗分别向两边打开。





制作步骤

1. 将面粉和水放在一起混匀，进行自解至少 30 分钟。
2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入酵母和法国老面搅打。
3. 打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
4. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜即可。
5. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵，每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵。
6. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成，将面团平均分割成 3 份，滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
7. 面团松弛时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
8. 将松弛后的面团拍扁，放上馅料（图❷），收好口。
9. 将面团收口向下排在烘焙纸上（图❸），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
10. 最后发酵约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，用剪刀剪十字形开口（图❹），并在开口处填入适量马苏里拉奶酪（图❺）。
11. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
12. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 15 分钟。
13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 馅料做法：锅中倒少许油，洋葱下锅炒至变色关火，再加入沥去油的金枪鱼和盐、黑胡椒粉拌匀。
2. 参见第 233 页“法棍”小提示 1~5。
3. 打面团的步骤图请参照第 233 页“法棍”步骤图。



金枪鱼奶酪包

参考数量 3 个

面团原料

T65 面粉 -------- 200 克
即发干酵母(低糖) 1/4 小匙
盐 ---------- 3/4 小匙
水 ---------- 140 克
法国老面 -------- 40 克

馅料原料

洋葱 ---------- 80 克
油浸金枪鱼 ------ 80 克
马苏里拉奶酪 --- 60 克
盐 ---------- 适量
黑胡椒粉 -------- 适量

表面装饰

马苏里拉奶酪-----适量









培根法国面包

参考数量 3个

面团原料

T65 面粉 -------*200* 克
即发干酵母(低糖) *1/4* 小匙
盐 ---------- *3/4* 小匙
水 ---------- *140* 克
法国老面 -------- *40* 克
培根 ---------- *80* 克

表面装饰

黑麦粉----------适量

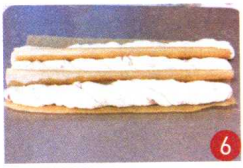












制作步骤

1. 将面粉和水放在一起混匀，进行自解至少30分钟。
2. 将自解好的面团放入厨师机搅面缸中，加入酵母和法国老面搅打。
3. 打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
4. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜后，加入切成小片的培根混匀。
5. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵，每隔20~30分钟折叠一次，根据面团状态折叠2~3次，然后继续发酵。
6. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成，将面团放在撒了手粉的案板上，整理成长方形（图❶），平均分割成3份（图❷）。
7. 将面团放在撒了手粉的烤盘上（图❸），送入冰箱，冷藏松弛15分钟。
8. 面团松弛时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以250°C预热烤箱。
9. 将松弛后的面团放在撒了手粉的案板上，拉长（图❹），两手将面团两头向不同的方向搓（图❺）。
10. 将面团排在烘焙纸上，将烘焙纸中间和两侧提起来，使其形成凹槽（图❻），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
11. 最后发酵约30分钟，至原来的约2倍大，在面团表面筛黑麦粉。
12. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往石子上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。
13. 5分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约15分钟。
14. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 参见第233页“法棍”小提示1~10。
2. 法国老面做法见第227页。





制作步骤

1. 将面粉和水放在一起混匀，进行自解至少 30 分钟。
2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入酵母和法国老面搅打。
3. 打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
4. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜后，加入切成丁的奶酪混匀(图❶)。
5. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵，每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵。
6. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成，将面团放在撒了手粉的案板上，整理成长方形 (图❷)，平均分割成 3 份 (图❸)。
7. 将面团放在撒了手粉的烤盘上，送入冰箱，冷藏松弛 15 分钟。
8. 面团松弛时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
9. 将松弛后的面团放在撒了手粉的案板上，拉长，两手将面团两头向不同的方向搓 (图❹)。
10. 将面团排在烘焙纸上 (图❺)，将烘焙纸中间和两侧提起来，使其形成凹槽，盖上保鲜膜，进行最后发酵。
11. 最后发酵约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，将面团整成 S 形或倒 S 形，并在面团表面筛黑麦粉 (图❻)。
12. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
13. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 15 分钟。
14. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 参见第 233 页 “法棍” 小提示 1~5。
2. 请参照第 233 页 “法棍” 的步骤图。
3. 法国老面做法见第 227 页。



奶酪法国面包

参考数量 3 个

面团原料

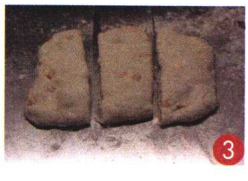
T65 面粉 -------*200* 克
即发干酵母(低糖) *1/4* 小匙
盐 ---------- *3/4* 小匙
水 ---------- *140* 克
法国老面 ------- *40* 克
切达奶酪 ------- *100* 克

表面装饰

黑麦粉----------适量











洛斯迪克

参考数量 4个

面团原料

液种

面包粉 ---------- 75 克
即发干酵母(低糖) 1/8 小匙
水 ---------- 75 克

主面团

面包粉 ---------- 175 克
即发干酵母(低糖) 1/8 小匙
盐 ---------- 4.5 克
水 ---------- 135 克













制作步骤

1. 参照“液种面包制作流程”（第 7 页），将液种部分的酵母在水中化开，加入面粉拌匀，室温发酵至原来的 2 倍大后，放入冰箱冷藏 16 小时以上。
2. 将主面团里的面包粉和水放在一起混匀，进行自解至少 30 分钟。
3. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入酵母和液种搅打。
4. 打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后加入盐，继续搅打。
5. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜即可。
6. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵，每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~4 次，然后继续发酵。
7. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成。将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
8. 将面团光滑面朝上放在撒了手粉的案板上（图❶），四边修整齐（图❷），平分成 4 份（图❸）。
9. 将面团放在撒了面粉的烘焙纸上（图❹），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
10. 最后发酵约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，将面团翻过来，原表面向下放在烘焙纸上（图❺），用割纹刀沿对角线斜割 1 道开口（图❻）。
11. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
12. 5分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约15分钟。
13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 参见第 233 页“法棍”小提示 1~5。
2. 打面团的步骤图请参照第 233 页“法棍”步骤图。
3. 最后发酵时在烘焙纸上撒面粉是为了防止面团粘在纸上，方便烤前拿取。





制作步骤

1. 将面粉、细砂糖、橄榄油和水放在一起混匀，进行自解至少 30 分钟。
2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入酵母搅打。
3. 打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
4. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜后加入切成丁的培根（图❶），混匀（图❷）。
5. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵，每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵。
6. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵结束，将面团放在撒了手粉的案板上，平均分割成 3 份。
7. 将面团滚圆，松弛 15 分钟。
8. 面团松弛时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
9. 将松弛后的面团放在撒了手粉的案板上，拍扁（图❸），整理成三角形后，在面团上割口（图❹）。
10. 将面团排在烘焙纸上，将割口再拉得大一些（图❺），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
11. 面团最后发酵约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，在面团表面刷大量橄榄油（图❻）。
12. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
13. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 10 分钟。
14. 出炉后趁热在面包表面刷橄榄油，然后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 参见第 233 页“法棍”小提示 1~5。
2. 整形时要将面团的割口拉开得大一些，避免发酵和烘烤后割口不明显。



培根叶形面包

参考数量 3 个

面团原料

T65 面粉	200 克
即发干酵母(低糖)	1/4 小匙
细砂糖	6 克
盐	3/4 小匙
水	134 克
橄榄油	12 克
培根	60 克

表面装饰

橄榄油----------适量











葡萄干核桃乡村面包

面团原料

面包粉 ---------- 195 克
全麦粉 ---------- 60 克
葡萄干种天然酵母 90 克
盐 ---------- 5 克
水 ---------- 165 克
酒渍葡萄干 ------ 75 克
核桃 ---------- 45 克

表面装饰

黑麦粉 ---------- 适量

模具

圆形发酵篮















制作步骤

1. 将面团原料中的面包粉、全麦粉和水放在一起混匀，进行自解至少 30 分钟。
2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入天然酵母搅打。
3. 打至面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
4. 打至面团不粘缸壁，加入葡萄干和核桃仁揉匀。
5. 将面团放在温暖处进行基础发酵（图❶）。每隔 20~30 分钟折叠一次面团，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵。
6. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成，将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡（图❷）。
7. 将面团自上、下各 1/3 处向内折（图❸），再从左、右各 1/3 处向内折（图❹），然后将四角向内收成圆形。
8. 将面团放在筛有黑麦粉的发酵篮里（图❺），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
9. 面团最后发酵时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C 预热烤箱。
10. 面团最后发酵约 60 分钟，至原来的约 2 倍大（图❻），将面团倒扣在烘焙纸上，用利刃在表面割十字形纹路（图❼）。
11. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
12. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 25 分钟。
13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 葡萄干种天然酵母的做法见第 228 页。
2. 参见第 233 页“法棍”小提示 1~5。
3. 打面团的步骤图参照第 233 页“法棍”步骤图。





制作步骤

1. 将面团原料里的面包粉、全麦粉、黑麦粉和水放在一起混匀，自解至少 30 分钟。
2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入天然酵母和蜂蜜搅打。
3. 打至面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
4. 打至面团不粘缸壁，加入糖渍柚子皮丁揉匀。
5. 将面团放在温暖处进行基础发酵。每隔 20~30 分钟折叠一次面团，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵。
6. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成，将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡（图❶）。
7. 将面团自上、下各 1/3 处向内折（图❷），再从左、右各 1/3 处向内折（图❸），然后将面团整为圆形（图❹）。
8. 将面团放在筛有黑麦粉的发酵篮里（图❺），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
9. 面团最后发酵时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
10. 最后发酵约 60 分钟，至原来的约 2 倍大（图❻），将面团倒扣在烘焙纸上，用利刃在表面割井字形纹路（图❼）。
11. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
12. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 25 分钟。
13. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 葡萄干种天然酵母的做法见第 228 页。
2. 参见第 233 页“法棍”小提示 1~5。
3. 可将柚子皮丁换成其他你喜欢的果干。



柚香乡村面包

参考数量 1 个

面团原料

面包粉 ---------- 165 克
全麦粉 ---------- 60 克
黑麦粉 ---------- 30 克
葡萄干种天然酵母 90 克
蜂蜜 ---------- 18 克
盐 ---------- 5 克
水 ---------- 165 克
糖渍柚子皮丁 ---- 45 克

表面装饰

黑麦粉 ---------- 适量

模具

圆形发酵篮













蜜芋头乡村面包

参考数量 1个

面团原料

面包粉---------203 克
全麦粉----------60 克
葡萄干种天然酵母--75 克
盐 ----------5 克
水 ----------173 克
法国老面--------60 克

表面装饰

黑麦粉----------适量

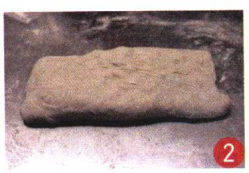
模具

椭圆形发酵篮

馅料

蜜芋头----------适量











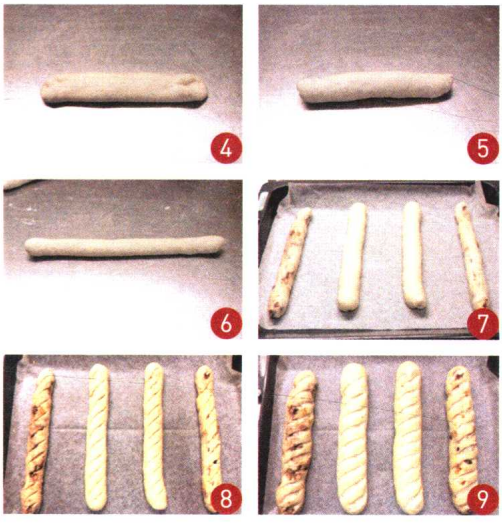


制作步骤

1. 将面团原料中的面包粉、全麦粉和水放在一起混匀，进行自解至少 30 分钟。
2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入天然酵母和法国老面搅打。
3. 打至面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
4. 打至面团不粘缸壁后，将面团放在温暖处进行基础发酵。每隔 20~30 分钟折叠一次面团，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵。
5. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成，将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡。
6. 在面团中间放适量蜜芋头（图❶），自上、下各 1/3 处向内折（图❷）。
7. 将面团转 90°，在面团中间放适量蜜芋头（图❸），从上、下各 1/3 处向内折。
8. 在面团中间放适量蜜芋头（图❹），对折。
9. 将面团放在筛有黑麦粉的发酵篮里（图❺），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
10. 面团最后发酵时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
11. 最后发酵约 60 分钟，至原来的约 2 倍大，将面团倒扣在烘焙纸上，用利刃在面团表面割一道开口（图❻）。
12. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
13. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 25 分钟。
14. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 葡萄干种天然酵母做法见第 228 页。
2. 参见第 233 页“法棍”小提示 1~5。
3. 法国老面做法见第 227 页。





维也纳面包

参考数量 3个

面团原料

面包粉 ---------- 160 克
低筋面粉 --------- 40 克
即发干酵母 ------- 2 克
细砂糖 ---------- 12 克
盐 ------------ 3/4 小匙
牛奶 ----------- 130 克
黄油 ------------ 20 克

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量







制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜。将面团放在温暖处进行基础发酵。
3. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，平均分割成 3 份。
4. 将面团滚圆（图❶），松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❷），翻面后自上、下各 1/3 处向内折（图❸~ 图❹），然后对折（图❺）。
6. 将面团搓长（图❻），排在烤盘上（图❼）。
7. 在面团表面刷全蛋液，用利刃在表面割口（图❽），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后（图❾），放入预热至 180°C 的烤箱，中层，上下火，烤 15 分钟。

小提示

若做巧克力维也纳面包，在步骤 2 中将面团揉至完全阶段后，加入 24 克糖渍橙皮和 20 克耐烤巧克力豆，揉匀，其余步骤皆同。



咕咕霍夫

参考数量 1个

海绵酵头

面包粉---------- 60 克
即发干酵母 -------2 克
牛奶 ---------- 60 克

面团原料

面包粉----------100 克
低筋面粉 --------40 克
即发干酵母 -------1 克
细砂糖 ---------- 24 克
盐 ---------- 3/4 小匙
全蛋液 ---------- 70 克
黄油 ---------- 80 克
酒渍葡萄干 ------ 80 克
糖渍橙皮 -------- 20 克

表面装饰

杏仁片----------适量
黄油----------适量
糖粉----------适量

模具

咕咕霍夫模（上口直径 18 厘米）

















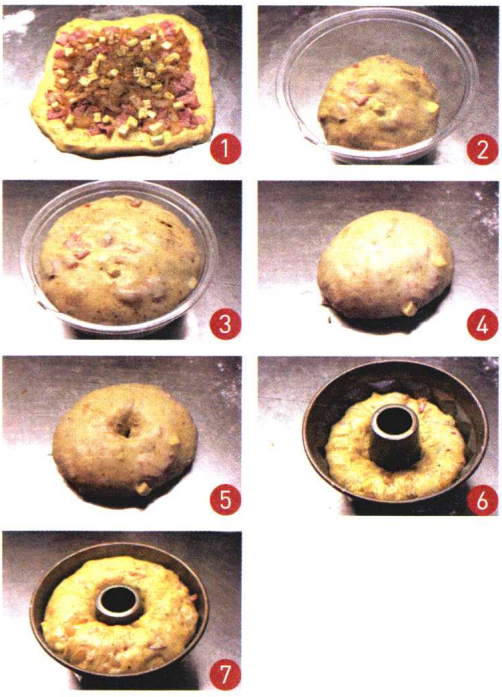


制作步骤

1. 将酵头原料里的酵母放在牛奶里（图❶），酵母溶解后，加入面包粉拌匀（图❷），发酵至内部呈蜂窝状（图❸）。
2. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将酵头与除黄油、果干、橙皮以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 分 2~3 次加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，然后加入酒渍葡萄干和糖渍橙皮揉匀（图❹）。
4. 将面团放在温暖处进行基础发酵。
5. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵结束，将面团取出轻压排气，滚圆，松弛 5 分钟。
6. 在松弛后的面团中间掏洞（图❺~ 图❻），表面粘杏仁片（图❼）。
7. 将面团放在抹过油的模具中，并将其往底部按几下使其与模具贴紧（图❽）。
8. 放在温暖湿润处进行最后发酵。
9. 最后发酵结束后（图❾），放入预热至 180°C 的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。
10. 出炉后立即脱模，表面刷熔化的黄油，在烤网上晾凉，凉后筛糖粉装饰。

小提示

1. 此面包黄油用量较多，若将黄油一次性加入面团中不容易揉匀，所以要分次加入，每次加入充分揉匀再加下一次。
2. 最后发酵的温度不要超过 30°C，以免温度过高使面团里的黄油熔出。





咸咕咕霍夫

参考数量 1个

面团原料

面包粉----------200 克
即发干酵母-------3 克
细砂糖----------20 克
盐 ----------3/4 小匙
全蛋液----------60 克
牛奶 ----------70 克
黄油 ----------60 克
培根 ----------40 克
洋葱 ----------30 克
切达奶酪丁 ------20 克
黑胡椒碎 ---------3 克

模具

咕咕霍夫模（上口直径 18 厘米）

制作步骤

1. 用少许油将洋葱炒软，将培根切成丁备用。
2. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油、培根、洋葱、奶酪和黑胡椒以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 分 2 次加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，然后加入培根、洋葱、奶酪和黑胡椒碎（图❶），揉匀（图❷）。
4. 将面团放在温暖处进行基础发酵。
5. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵结束（图❸），将面团取出轻压排气，滚圆（图❹），松弛 5 分钟。
6. 在松弛后的面团中间掏洞（图❺），放在模具中，并将其往底部按几下使其与模具贴紧（图❻）。
7. 放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后（图❼），放入预热至 180°C 的烤箱，下层，上下火，烤 30 分钟。
9. 出炉后立即脱模，在烤网上晾凉。

布里欧修

参考数量 9个

海绵酵头

面包粉----------60克
即发干酵母-------2克
牛奶-------------60克

面团原料

面包粉----------140克
即发干酵母-------2克
细砂糖----------24克
盐----------3/4小匙
全蛋液----------70克
蛋黄-------------1个
黄油-----------100克

表面装饰

全蛋液----------适量

模具

布里欧修花模



制作步骤

1. 将酵头原料里的酵母放在牛奶里溶解后，加入面包粉拌匀，发酵至内部呈蜂窝状。

2. 根据“和面流程”(第 3~5 页)将酵头与除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。



3. 分 3~4 次加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，放到保鲜袋里(图❶)。

4. 将面团放进冰箱冷藏过夜。

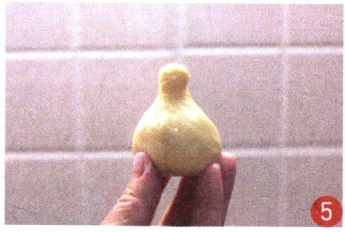


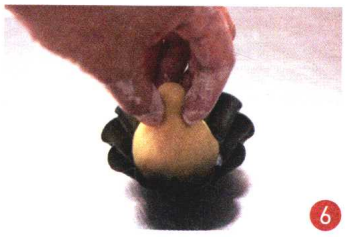


5. 第二天将面团取出(图❷)，分割成 50 克 / 个，滚圆(图❸)，冷藏松弛 15 分钟。



6. 在松弛后的面团顶部捏出“小头”和“细脖子”(图❹)，再冷藏 15 分钟。

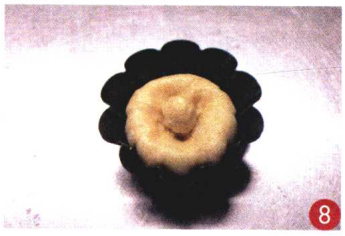




7. 将冷藏后的面团取出，将“脖子”进一步捏细(图❺)，将面团放在抹过油的模具中(图❻)。

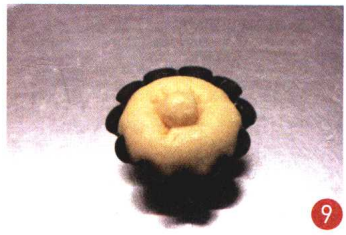


8. 捏住上面的“小头”，扭几下后，将其往模具底部塞，感觉手指能触到模具底部(图❼)。



9. 用手指将“小头”周围的面团向下压，使其与模具结合紧密，并与“小头”切实分开(图❽)。

10. 将面团放在温暖湿润处进行最后发酵。



11. 最后发酵结束后(图❾)，在面团表面刷全蛋液。

12. 将面团放入预热至 180°C 的烤箱，中下层，上下火，烤 15 分钟。

13. 出炉后立即脱模，在烤网上晾凉。

小提示

1. 步骤 1 制作酵头的过程图请参照第 250 页的图 1~图 3。
2. 因为面团黄油使用量大，若整形时间过久会使得内部黄油析出，所以整形过程中可根据情况将面团放进冰箱冷藏松弛以控制温度。
3. “小头”的部分要小一点儿，若留得太大会不好看。
4. 整形时将“小头”扭几下再深深“栽”入面团中，可使头部与面团分离，避免发酵后连在一起使得“小头”不明显。
5. 若觉得操作有难度，可在分割时将面团分割成 40 克和 10 克，在 40 克的面团中间戳洞，把 10 克的面团搓成水滴形后插入其中即可。



奶酪香菜布里欧

参考数量 5个

海绵酵头

面包粉---------- 60 克
即发干酵母 -------2 克
牛奶 ------------ 60 克

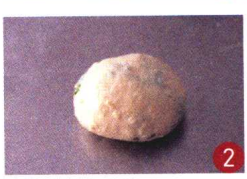
面团原料

面包粉----------140 克
即发干酵母-------2 克
细砂糖 ----------24 克
盐 ------------ 3/4 小匙
全蛋液----------70 克
蛋黄--------------1 个
黄油 ----------100 克
格鲁耶尔奶酪----40 克
香菜--------------8 克

表面装饰

全蛋液----------适量
格鲁耶尔奶酪-----适量















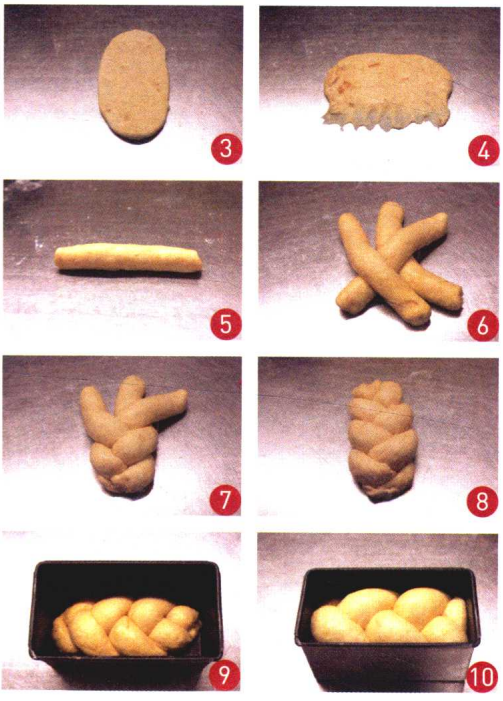


制作步骤

1. 将酵头原料里的酵母放在牛奶里溶解后，加入面包粉拌匀，发酵至内部呈蜂窝状。
2. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将酵头与除黄油以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 分 3~4 次加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，加入香菜和刨成丝的奶酪（图❶），揉匀（图❷）。
4. 将面团放在保鲜袋里，送入冰箱冷藏过夜。
5. 第二天将面团取出，分割成 100 克 / 个，滚圆（图❸），冷藏松弛 15 分钟。
6. 将松弛后的面团两侧向内收窄后（图❹），擀成椭圆形（图❺），翻面以后压薄短底边（图❻），自上而下卷成橄榄形（图❼）。
7. 将面团排在烤盘上，在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后，在面团表面刷全蛋液，放上刨成丝的奶酪（图❽）。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中下层，上下火，烤 16 分钟。

小提示

步骤 1 制作酵头的过程图参见第 250 页的图 1~ 图 3。



制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将除黄油、糖渍橙皮以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
2. 分 3~4 次加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，再加入糖渍橙皮揉匀（图❶）。
3. 将面团放在保鲜袋里，送入冰箱冷藏过夜。
4. 第二天将面团取出，分割成 75 克 / 个，滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团擀成椭圆形（图❸），翻面后压薄长底边（图❹），自上而下卷起来（图❺）。
6. 3 条面团为一组排好，从中间开始编辫子（图❻），编到底部（图❼）后，掉转面团，把剩下的另一半编完（图❽）。
7. 将面团放在吐司模里（图❾），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后（图❿），在面团表面刷全蛋液。
9. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，下层，上下火，烤 25 分钟。
10. 出炉后立即脱模，将面团放在烤网上晾凉。



香橙布里欧

参考数量 2 个

面团原料

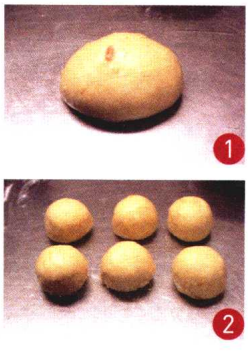
面包粉 ---------- 185 克
即发干酵母 ----- 3.5 克
细砂糖 ---------- 22 克
盐 ---------- 3/4 小匙
全蛋液 ---------- 74 克
牛奶 ---------- 46 克
黄油 ---------- 93 克
糖渍橙皮 -------- 37 克

模具

吐司模（15 厘米 ×7.7 厘米 ×7.7 厘米）

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量





巧克力布里欧

参考数量 4个

海绵酵头

面包粉 ---------- 60 克
即发干酵母 -------2 克
牛奶 ---------- 60 克

面团原料

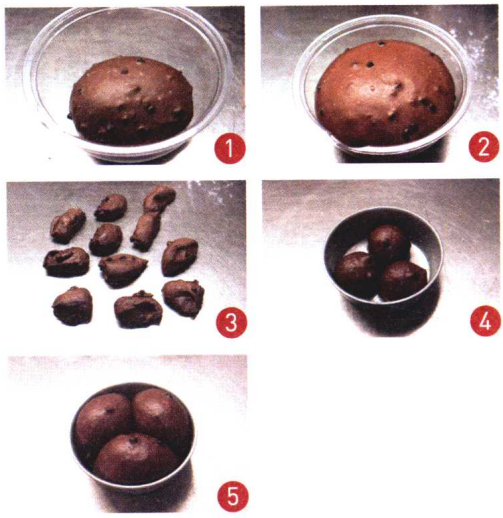
面包粉 ---------140 克
可可粉 ----------10 克
即发干酵母 -------2 克
细砂糖 ----------24 克
盐 ----------3/4 小匙
全蛋液 ----------75 克
蛋黄 ----------1 个
黄油 ----------100 克
耐烤巧克力豆 ----20 克

表面装饰

全蛋液----------适量

模具

汉堡模



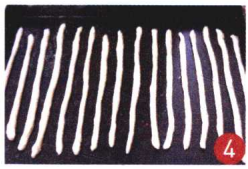
制作步骤

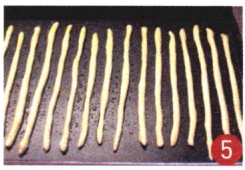
1. 将酵头原料里的酵母放在牛奶里溶解后，加入面粉拌匀，发酵至内部呈蜂窝状。
2. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将酵头与除黄油、耐烤巧克力豆以外的面团原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜。
3. 分 3~4 次加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜后，再加入耐烤巧克力豆揉匀（图❶）。
4. 将面团放在温暖处进行基础发酵。
5. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则基础发酵完成（图❷）。将面团分割成 40 克 / 个（图❸），滚圆。
6. 将面团每 3 个为一组放在事先抹过油的模具里（图❹），放在温暖湿润处进行最后发酵。
7. 最后发酵结束后（图❺），在面团表面刷全蛋液。
8. 将面团放入预热至 180°C的烤箱，中下层，上下火，烤 16 分钟。

小提示

步骤 1 制作酵头的过程图请参照第 250 页的图 1~ 图 3。













制作步骤

1. 将所有原料放入厨师机搅拌缸中，搅打至面团能拉出大片薄膜。
2. 将面团放在抹了油的案板上进行基础发酵（图❶），每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 1~2 次，然后继续发酵。
3. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵结束（图❷）。此时将盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
4. 将面团光滑面朝上放在撒了手粉的案板上，分割成 15 克 / 个（图❸）。
5. 将面团搓成长条，排在另一烤盘上（图❹），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
6. 最后发酵约 20 分钟，在面团表面刷橄榄油（图❺）。
7. 将面团送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
8. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 8 分钟。
9. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 折叠面团、转移面团、制造蒸汽的方法见第 226 页。
2. 芝麻口味做法：将搓成条的面团在湿润的厨房纸巾上蘸湿（图❻），粘上白芝麻后（图❼），排在烤盘上（图❽）。发酵结束后无需刷橄榄油，其余过程皆同。



意大利面包棒

参考数量 23 根

面团原料

面包粉 ---------- 160 克
低筋面粉 --------- 40 克
即发干酵母（低糖）--- 1 克
细砂糖 ---------- 4 克
盐 ---------- 3/4 小匙
水 ---------- 130 克
橄榄油 ---------- 12 克

表面装饰

橄榄油 ---------- 适量





多谷物面包

参考数量
2个

面团原料

T65面粉 -------165克
七谷粉 -------
葡萄干 -------
蜂蜜 -------24克
盐 -------5克
水 -------165克
法国老面 -------60克

表面装饰

水 -------
欧式面包装 -------



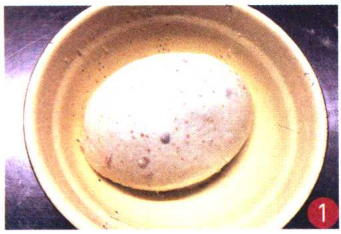
制作步骤

1. 将面团原料中的 T65 面粉、七谷粉和水放在一起混匀，进行自解至少 30 分钟。

2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入天然酵母和蜂蜜搅打。

3. 打至面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。

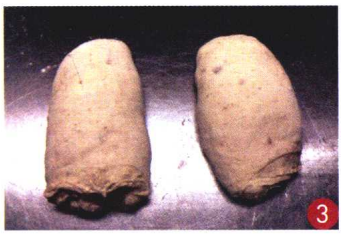
4. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜即可。



5. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵，每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵(图❶)。



6. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成(图❷)，将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上，平均分割成 2 份。



7. 将面团自下而上三折后，光滑面向上，放在案板上松弛 15 分钟（图❸）。





8. 将松弛后的面团放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡后自上而下卷成橄榄形（图❹~图❺）。





9. 将面团在湿纱布上蘸湿以后（图❻），蘸欧式面包装饰颗粒（图❼）。

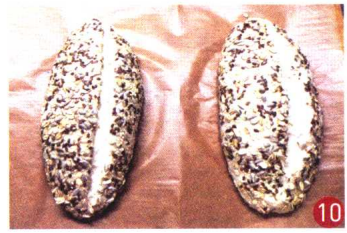


10. 将面团收口朝下排在烘焙纸上（图❽）。

11. 将烘焙纸中间和两侧提起来，使其形成凹槽，盖上保鲜膜，进行最后发酵。

12. 面团最后发酵时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。





13. 最后发酵 60 分钟或至原来的约 2 倍大（图❾），用割纹刀斜割一道开口（图❿）。

14. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

15. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 20 分钟。

16. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 参见第 233 页“法棍”小提示 1~5。
2. 法国老面做法见第 227 页。
3. 表面装饰可换用你喜欢的其他原料。
4. 若无七谷粉，可换用全麦粉或黑麦粉。



夏巴塔

参考数量 4个

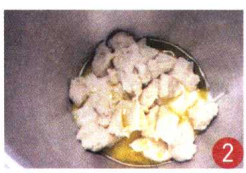
意式酵头

面包粉 ---------- 125 克
即发干酵母(低糖) 1/8 小匙
水 ---------- 70 克

面团原料

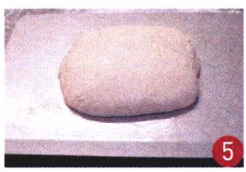
面包粉 ---------- 125 克
即发干酵母(低糖) 1/8 小匙
盐 ---------- 4.5 克
水 ---------- 130 克
橄榄油 ---------- 20 克

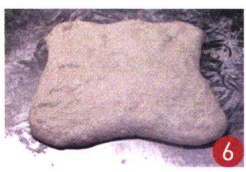


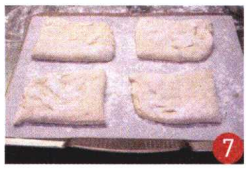


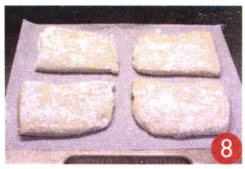










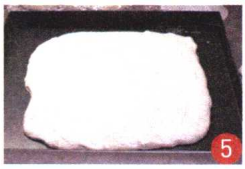


制作步骤

1. 将酵头原料里的酵母放在水里溶解后，加入面包粉揉匀（图❶），发酵至原来的 2 倍大后，放入冰箱冷藏过夜。
2. 将酵头取出，切成小块，与除盐以外的面团原料放入厨师机搅拌缸中（图❷），打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
3. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜即成。
4. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵（图❸），每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~4 次（图❹），然后继续发酵。
5. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵结束（图❺），此时将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
6. 将面团光滑面朝上放在撒了手粉的案板上，向四周拉开（图❻）。
7. 将四边修整齐后，平均分割成 4 份。
8. 将面团放在撒了面粉的烘焙纸上（图❼），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
9. 最后发酵约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，将面团翻过来，原表面向下放在烘焙纸上（图❽）。
10. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
11. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 15 分钟。
12. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 制造蒸汽、折叠面团、转移面团的方法见第 226 页。
2. 打面团的步骤图参照第 233 页“法棍”步骤图。





制作步骤

1. 参照“液种面包制作流程”（第 7 页），将液种原料的酵母在水中化开，加入面包粉拌匀（图❶），室温发酵至原来的 2 倍大后，放入冰箱冷藏 16 小时以上。
2. 将冷藏过夜的酵头取出（图❷），与除盐以外的面团原料放入厨师机搅拌缸中，打至酵母完全溶解且面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
3. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜即成。
4. 将面团放在抹了油的盆里进行发酵（图❸），每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~4 次，然后继续发酵。
5. 当手指蘸面包粉戳入面团，抽回手指后，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成，此时将盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
6. 将面团表面朝上放在抹了油的另一烤盘里（图❹），松弛 5 分钟。
7. 将面团向四周拉开（图❺），盖上保鲜膜，进行最后发酵。
8. 最后发酵约 30 分钟，至原来的约 2 倍大，在面团表面抹大量橄榄油，用手指戳若干小坑，在表面撒上油浸番茄、黑橄榄、洋葱丝、迷迭香和片状海盐（图❻）。
9. 将烤盘放入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
10. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 15 分钟。
11. 出炉后将面包移至烤网上晾凉，凉后切块食用。

小提示

1. 如果不愿做成这样的一个面包，可将面团分割成 4~5 份，整成圆形面饼。
2. 表面馅料可随个人喜好进行调整。
3. 制造蒸汽、折叠面团、转移面团的方法见第 226 页。



佛卡恰

参考数量 1 个

面团原料

液种

面包粉 ---------- 100 克
即发干酵母(低糖) 1/8 小匙
水 ---------- 100 克

主面团

面包粉 ---------- 150 克
即发干酵母(低糖) 1/8 小匙
盐 ---------- 4.5 克
牛奶 ---------- 38 克
水 ---------- 62 克
橄榄油 ---------- 20 克

表面馅料

橄榄油 ---------- 适量
油浸番茄 ---------- 适量
黑橄榄 ---------- 适量
洋葱丝 ---------- 适量
迷迭香 ---------- 适量
片状海盐 ---------- 适量









潘妮托尼

参考数量 3 个

面团原料

面团 1

面包粉 ---------- 60 克
葡萄干种天然酵母 -- 60 克
细砂糖 ---------- 6 克
水 ---------- 20 克

面团 2

面包粉 ---------- 90 克
细砂糖 ---------- 18 克
蛋黄 ---------- 20 克
全蛋液 ---------- 50 克
黄油 ---------- 18 克

面团 3

面包粉 ---------- 60 克
低筋面粉 -------- 60 克
细砂糖 ---------- 20 克
盐 ---------- 4 克
蜂蜜 ---------- 12 克
全蛋液 ---------- 70 克
君度橙酒 ---------- 9 克
黄油 ---------- 132 克
柠檬皮(削成屑) --- 1 个
香草精 (含籽) -- 1/4 小匙
酒渍混合果干 --- 180 克

表面装饰

全蛋液 ---------- 适量
黄油 ---------- 适量

模具

面包纸模（底部直径 9 厘米 × 高 9.5 厘米）



制作步骤







1. 将面团 1 中的原料放在一起（图❶），揉匀（图❷），在温暖处发酵 4 小时左右或至原来的约 2.5 倍大（图❸）。





2. 将步骤 1 中发好的面团与面团 2 的原料放在一起揉匀（图❹），在温暖处发酵 4~5 小时，至原来的约 2.5 倍大（图❺）。

3. 将步骤 2 中发好的面团与面团 3 中除黄油、果干、柠檬皮以外的原料放在一起，揉至面团表面光滑，能拉出比较厚的膜，达到扩展阶段。



4. 分 3~4 次加入黄油，揉至完全阶段，面团能拉出薄且不易破的膜，再加入果干揉匀（图❻）。



5. 将面团放在温暖处发酵约 3~4 小时，当手指蘸面包粉戳入面团，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完成（图❼）。



6. 将面团取出，平均分割成 3 份（图❽）。



7. 将面团滚圆后，放在纸模中，将其往纸模底部压几下，使面团底部与纸模紧密结合（图❾）。

8. 将模具放在温暖湿润处进行最后发酵，约 2.5 小时。





9. 最后发酵结束后（图❿），在面团表面刷全蛋液，用剪刀剪十字形开口，将开口处向外拉开，在中间放一小块黄油（图⓫）。

10. 放入预热至 180°C 的烤箱，中下层，上下火，烤 25 分钟。

小提示

1. 此处使用的香草精是含香草籽的香草精。
2. 酒渍混合果干做法：加州葡萄干、金黄葡萄干、蔓越莓干和糖渍橙皮按自己喜欢的比例混匀，加入适量朗姆酒摇匀，静置至少一周。注意，糖渍橙皮用少量即可，放得过多味道会太抢。
3. 做无花果巧克力潘妮托尼时，将混合果干换成 150 克糖渍无花果和 45 克耐烤巧克力豆。

德国碱面包

参考数量 6个

面团原料

面包粉 ---------- 250 克
即发干酵母(低糖) ---- 2 克
细砂糖 ---------- 5 克
盐 ---------- 4.5 克
冰水 ---------- 130 克
猪油 ---------- 5 克

表面装饰

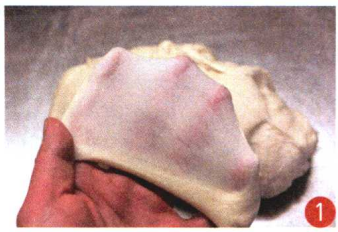
海盐粒 ---------- 适量

碱水

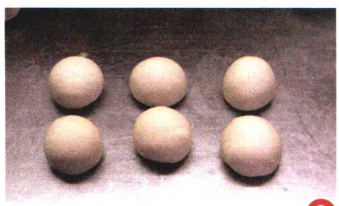
烘焙碱 ---------- 30 克
水 ---------- 1000 克



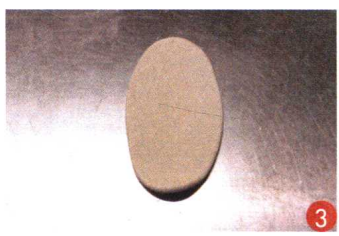
制作步骤



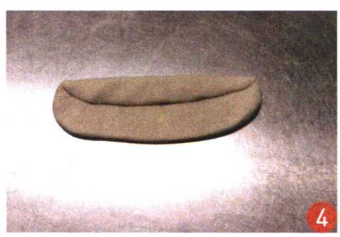
1. 将所有原料放在一起，揉至面团能拉出大片薄且结实的膜的状态（图❶）。



2. 将面团分割成 60 克 / 个，滚圆后松弛 5~10 分钟（图❷）。



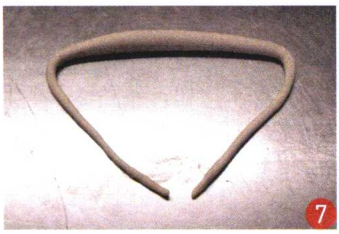
3. 将松弛后的面团两侧向内收窄，从中间向两头擀开，成为椭圆形（图❸）。



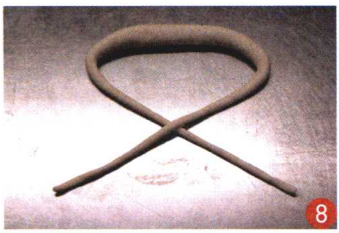


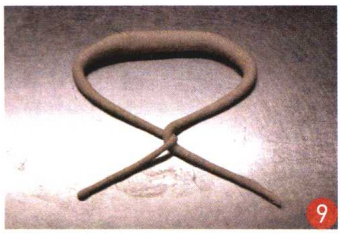


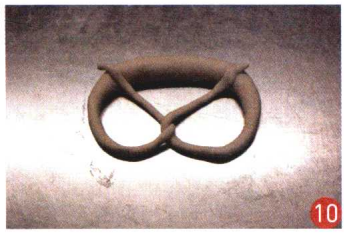
4. 翻面后自上、下各1/3处向内折（图❹~图❺），然后对折，用掌根压紧接口处（图❻）。



5. 再将面团搓成中间粗、两头细、总长约为60厘米的长条（图❼）。





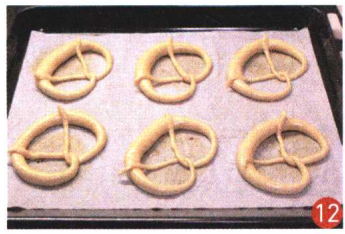


6. 将长条两端交叉（图❽），扭转（图❾），再翻上去，最后将两端轻压在中间较粗的部分上（图❿）。

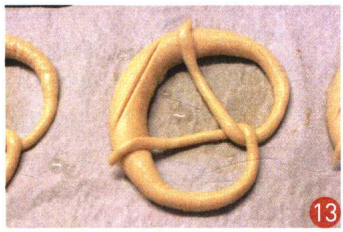
7. 将面团送入冰箱冷冻定形。

8. 准备烘烤前先准备碱水，将烘焙碱放入水中搅匀即可。

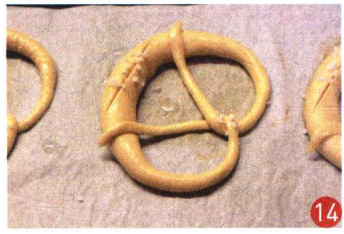




9. 戴好手套，将冷冻的面团取出，放入碱水中（图⓫）浸一下后取出，排在烤盘上（图⓬）。



10. 用刀在面团中间较粗的部分割开，并将刀向两边晃几下，将割口分得更开一些（图⓭）。



11. 在面团中间粗的部分和打结的部分撒适量海盐粒（图⓮）。

12. 将面团送入预热至200°C的烤箱，中层，上下火，烤15分钟。

13. 出炉后移至烤网上晾凉。

小提示

1. 此面团比较干硬，较难在短时间内揉到位，为避免面团过快发酵，需要使用冰水控制面团温度。
2. 也可使用自解法，将面团先行静置1小时左右，从而缩短揉面时间。
3. 使用厨师机时，面团量太少不太好搅打，可将面团量加倍。
4. 也可将面团整成圆形或者橄榄形。
5. 碱面包使用的烘焙碱是食品级氢氧化钠，属强氧化剂，使用时一定要戴好手套，不要让皮肤直接接触碱水。碱水使用完毕后要及时处理。暂时不用的烘焙碱要放在孩子不容易碰到的干燥处储存。



参考数量
2个

黑麦葡萄干面包

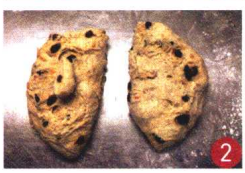
面团原料

T65 面粉--------165 克
黑麦粉----------90 克
黑麦酵种天然酵母----
----------90 克
盐----------5 克
水----------165 克
糖渍橙皮--------30 克
酒渍葡萄干------60 克

表面装饰

面包粉----------适量

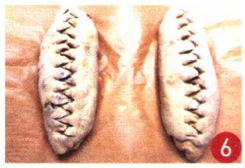












制作步骤

1. 将面团原料的 T65 面粉、黑麦粉和水放在一起混匀，进行自解至少 30 分钟。
2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入天然酵母搅打。
3. 打至面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。
4. 打至面团不粘缸壁后进行检视，面团能拉出大片薄膜即可。
5. 加入糖渍橙皮和酒渍葡萄干揉匀。
6. 将面团放在抹了油的案板上进行发酵，每隔 20~30 分钟折叠一次，根据面团状态折叠 2~3 次，然后继续发酵（图❶）。
7. 当手指蘸面包粉戳入面团，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵结束，将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上，平均分割成 2 份（图❷）。
8. 将面团自下而上三折后，光滑面向上，放在案板上松弛 15 分钟。
9. 将面团放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡（图❸），自上而下卷起来（图❹）。
10. 将面团卷成橄榄形后，表面均匀地蘸上面粉，排在烘焙纸上（图❺）。
11. 将烘焙纸中间和两侧提起来，使其形成凹槽，盖上保鲜膜，进行最后发酵。
12. 面团松弛时，将石板放在烤箱下层，盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。
13. 最后发酵约 60 分钟，至原来的约 2 倍大，用剪刀在面团上剪之字形（图❻）。
14. 将面团移至预热好的石板上，送入烤箱，立即往烤盘上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。
15. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 20 分钟。
16. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 参见第 233 页“法棍”小提示 1~5。
2. 打面团的步骤图参见第 233 页“法棍”步骤图。













制作步骤

1. 参照“和面流程”（第 3~5 页），将所有面团原料放在一起揉至完全阶段（图❶），面团能拉出薄且不易破的膜。
2. 将面团放在温暖处进行基础发酵。
3. 基础发酵结束后，将面团取出轻压排气，平均分割成 12 份。
4. 将面团滚圆（图❷），松弛 15 分钟。
5. 将松弛后的面团两侧向内收窄，自上而下擀成椭圆形（图❸），翻面后压薄长底边（图❹），自上而下卷起来（图❺）。
6. 将面团搓成中间粗、两头细的长条（图❻），编成六股辫（图❼）。
7. 将面团排在烤盘上（图❽），放在温暖湿润处进行最后发酵。
8. 最后发酵结束后，在表面刷全蛋液，并撒适量白芝麻（图❾）。
9. 放入预热至 180°C 的烤箱，中下层，上下火，烤 20 分钟。
10. 出炉后，将面包移至烤网上晾凉。

小提示
六股辫做法见第 14 页。



哈拉

参考数量 2 个

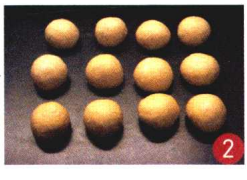
面团原料

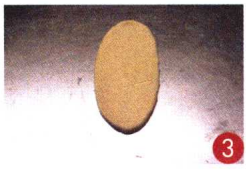
面包粉	240 克
低筋面粉	60 克
即发干酵母	3 克
细砂糖	18 克
盐	5 克
蛋黄	21 克
全蛋液	45 克
水	147 克
玉米油	18 克

表面装饰

全蛋液	适量
白芝麻	适量







黑麦果仁包

参考数量
3个

面团原料

面包粉---------240克
黑麦粉---------110克
黑麦酵种天然酵母--100克
盐----------7克
水----------240克
葵花子----------20克
松子----------40克
核桃仁----------60克

表面装饰

水----------适量
葵花子----------适量



制作步骤

1. 将面团原料的面包粉、黑麦粉和水放在一起混匀，进行自解至少 30 分钟。

2. 将自解好的面团放入厨师机搅拌缸中，加入天然酵母搅打。

3. 打至面团产生一定弹性后，加入盐，继续搅打。



4. 打至面团不粘缸壁后，加入果仁揉匀（图❶）。

5. 将面团放在温暖处进行基础发酵。





6. 当手指蘸面包粉戳入面团，戳出的小洞不回弹，面团不塌陷，则发酵完毕（图❷）。将面团光滑面朝下放在撒了手粉的案板上，平均分割成3份（图❸）。



7. 将面团滚圆，把光滑面向上（图❹），放在案板上松弛15分钟。

8. 面团松弛时，将盛石子的烤盘放在烤箱上层，以 250°C预热烤箱。









9. 将松弛后的面团放在撒了手粉的案板上，轻拍出大气泡（图❺），将周边向内折（图❻~图❽）。

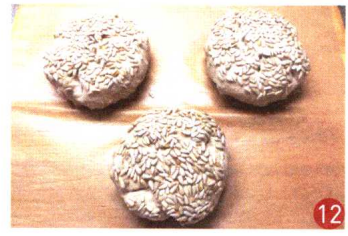




10. 面团有折边的一面蘸水后（图❾），粘上葵花子（图❿）。



11. 将有葵花子的一面向下，放在烘焙纸上，进行最后发酵（图⓫）。



12. 最后发酵约 60 分钟，至原来的约2倍大，将面团翻过来，有葵花子的一面向上（图⓬）。

13. 将盛面团的烤盘送入烤箱中下层，立即往石子上倒约 300 毫升开水，并迅速关上烤箱门。

14. 5 分钟后撤去盛石子的烤盘，继续烘烤约 20 分钟。

15. 出炉后将面包移至烤网上晾凉。

小提示

1. 参见第 233 页“法棍”小提示 1。
2. 转移面团、制造蒸汽的方法见第 226 页。
3. 打面团的步骤图参照第 233 页“法棍”步骤图。

贝果

参考数量 5个

面团原料

面包粉 ---------- 250 克
即发干酵母(低糖) --- 2 克
细砂糖 ---------- 8 克
盐 ---------- 4.5 克
冰水 ---------- 140 克
黄油 ---------- 5 克

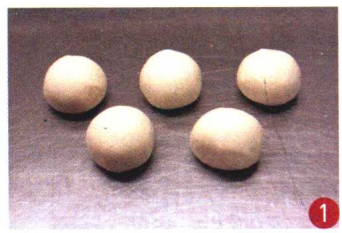
煮贝果用糖水原料

细砂糖 ---------- 50 克
水 ---------- 1000 克

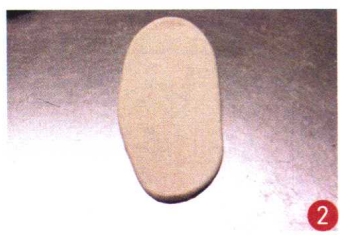


制作步骤

1. 将所有面团原料放在一起，揉至面团能拉出大片薄且结实的膜的状态。



2. 将面团分割成 80 克 / 个，滚圆后松弛 5~10 分钟（图❶）。



3. 将松弛后的面团两侧向内收窄，从中间向两头擀开，成为椭圆形（图❷）。



4. 将面团转 90°，翻面，自上、下各 1/3 处向内折（图❸）。



5. 然后对折，用掌根压紧接口处（图❹）。



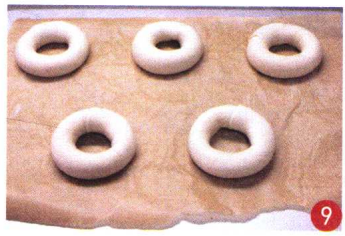


6. 将面团搓至约 25 厘米的长度（图❺），一头用擀面杖擀宽、擀扁（图❻）。



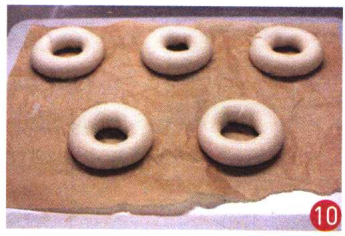


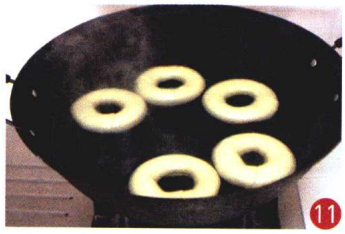
7. 将面团的另一头放在擀扁的一头上（图❼），用擀扁的部分将其包起来（图❽）。



8. 将面团排在烤盘上（图❾），放在温暖湿润处发酵 30 分钟。

9. 面团发酵时煮糖水，将细砂糖放在水中煮沸。





10. 发酵结束后（图❿），将面团光滑面向下放入锅中，30 秒后翻面，再煮 30 秒（图⓫）。

11. 将面团捞出来，沥去多余的水分，排在烤盘上。



12. 将面团立即送入预热至 200°C的烤箱，中层，上下火，烤 20 分钟（图⓬）。

13. 出炉后移至烤网上晾凉。

小提示

1. 此面团比较干硬，较难在短时间内揉到位，为避免面团过快发酵，需要用冰水控制面团温度。
2. 也可使用自解法，将面团先行静置 1 小时左右，从而缩短揉面时间。
3. 使用家用厨师机时，面团量过少比较不好搅，可将面团量加倍。
4. 面团要揉到能拉出大片薄膜的良好延展状态，这样整形时不容易回缩，且面团表面光滑，烤后不易开裂。
5. 发酵时可将面团放在布上，便于发酵后拿取。如果面团放在烘焙纸上发酵，粘住了纸，不容易拿起来，可将纸剪开，将面团连同烘焙纸一起放进锅里，蘸水后纸会自然与面团分离。
6. 煮贝果的水保持微沸即可。
7. 面团捞出后要先沥去多余的水分。



黑芝麻无花果贝果

面团原料

面包粉 ---------- 250 克
即发干酵母（低糖）-- 2 克
细砂糖 ---------- 8 克
盐 ---------- 4.5 克
冰水 ---------- 140 克
黄油 ---------- 5 克
黑芝麻 ---------- 13 克

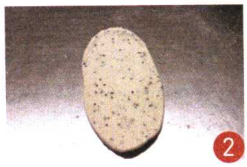
煮贝果用糖水原料

细砂糖 ---------- 50 克
水 ---------- 1000 克

馅料

糖渍无花果 -------适量

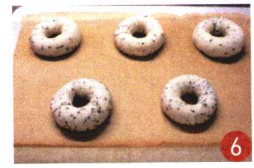












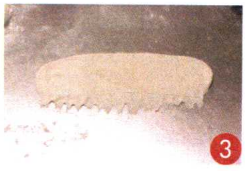


制作步骤

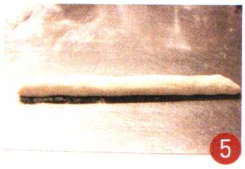
1. 将除黑芝麻以外的面团原料放在一起，揉至面团能拉出大片薄且结实的膜后，加入黑芝麻揉匀。
2. 将面团分割成 80 克 / 个，滚圆后松弛 5~10 分钟（图❶）。
3. 将松弛后的面团两侧向内收窄，从中间向两头擀开成椭圆形（图❷）。
4. 翻面后压薄长底边（图❸），放上切成小块的糖渍无花果（图❹），然后自上而下卷起来（图❺）。
5. 将面团搓至约 25 厘米长，一头用擀面杖擀宽、擀扁。
6. 将面团的另一头放在擀扁的一头上，用擀扁的部分将其包起来。
7. 将面团排在烤盘上（图❻），放在温暖湿润处发酵 30 分钟。
8. 面团发酵时煮糖水，将细砂糖放在水中煮沸。
9. 发酵结束后，将面团光滑面向下放入微沸的锅中，30 秒后翻面，再煮 30 秒。
10. 将面团捞出来，沥去多余的水分，排在烤盘上（图❼）。
11. 将面团立即送入预热至 200°C的烤箱，中层，上下火，烤 20 分钟。
12. 面包出炉后移至烤网上晾凉。

小提示

1. 在往面团上放馅时，要将两头留出来不放馅，便于之后的整形。
2. 步骤 5 ~ 10 的过程图参照第 270 页“贝果”图 6 ~ 图 12。
3. 糖渍无花果做法见第 279 页。









制作步骤

1. 将所有面团原料放在一起，揉至能拉出大片薄且结实的膜。
2. 将面团分割成 80 克 / 个，滚圆后松弛 5~10 分钟（图❶）。
3. 将松弛后的面团两侧向内收窄，从中间向两头擀成椭圆形（图❷）。
4. 翻面后压薄长底边（图❸），放上一片培根（图❹），撒适量黑胡椒碎，自上而下卷起来（图❺）。
5. 将面团搓至约 25 厘米长，一头用擀面杖擀宽、擀扁。
6. 将面团另一头放在擀扁的这部分上，用擀扁的部分将其包起来。
7. 将面团排在烤盘上，放在温暖湿润处进行发酵 30 分钟。
8. 面团发酵时煮糖水，将细砂糖放在水中煮沸。
9. 发酵结束后，将面团光滑面向下，放入微沸的锅中，30 秒后翻面，再煮 30 秒。
10. 将面团捞出来，沥去多余的水分，排在烤盘上，在表面撒适量马苏里拉奶酪（图❻）。
11. 将面团立即送入预热至 200°C 的烤箱，中层，上下火，烤 18 分钟。
12. 面包出炉后移至烤网上晾凉。

小提示

步骤 5 ~ 10 的过程图参照第 270 页“贝果”图 6 ~ 图 12。



培根奶酪贝果

参考数量 6 个

面团原料

面包粉 ---------- 300 克
即发干酵母（低糖）2.5 克
细砂糖 ---------- 10 克
盐 ---------- 5 克
冰水 ---------- 168 克
黄油 ---------- 6 克

煮贝果用糖水原料

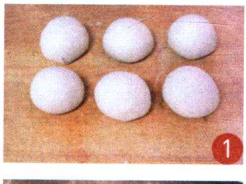
细砂糖 ---------- 50 克
水 ---------- 1000 克

表面装饰

马苏里拉奶酪 ---- 适量

馅料

培根 ---------- 适量
黑胡椒碎 ---------- 适量







香橙蔓越莓贝果

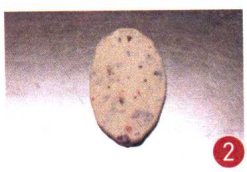
面团原料

面包粉 ---------- 250 克
即发干酵母（低糖）-- 2 克
细砂糖 ---------- 8 克
盐 ---------- 4.5 克
冰水 ---------- 140 克
黄油 ---------- 5 克
法国老面 -------- 38 克
糖渍橙皮 -------- 20 克
酒渍蔓越莓干 ---- 40 克

煮贝果用糖水原料

细砂糖 ---------- 50 克
水 ---------- 1000 克













制作步骤

1. 将除橙皮和蔓越莓以外的面团原料放在一起，揉至面团能拉出大片薄且结实的膜后，加入橙皮和果干揉匀。
2. 将面团分割成 80 克/个，滚圆后松弛 5~10 分钟（图❶）。
3. 将松弛后的面团两侧向内收窄，从中间向两头擀成椭圆形（图❷）。
4. 翻面后自上、下各 1/3 处向内折（图❸），然后对折，用掌根压紧接口处（图❹）。
5. 将面团搓至约 25 厘米长，一头用擀面杖擀宽、擀扁。
6. 将面团另一头放在擀扁的这部分上，用擀扁的部分将其包起来（图❺）。
7. 将面团排在烤盘上，放在温暖湿润处发酵 30 分钟。
8. 面团发酵时煮糖水，将细砂糖放在水中煮沸。
9. 发酵结束后，将面团光滑面向下放入微沸的锅中，30 秒后翻面，再煮 30 秒。
10. 将面团捞出来，沥去多余的水分，排在烤盘上（图❻）。
11. 将面团立即送入预热至 200°C的烤箱，中层，上下火，烤 20 分钟。
12. 面包出炉后移至烤网上晾凉。

小提示

步骤 5~10 的过程图参照第 270 页“贝果”图 6 ~ 图 12 。

Part 7

面包馅料和装饰





墨西哥酱

原料

黄油----------40克
细砂糖----------40克
全蛋液----------40克
低筋面粉--------40克























制作步骤

1. 室温软化黄油，低筋面粉过筛备用。
2. 将黄油打软，加入细砂糖（图❶），搅打至颜色变浅，体积膨大（图❷）。
3. 分次加入全蛋液（图❸），每加一次都要充分搅匀后再加下一次，直至全部加完并搅拌均匀（图❹）。
4. 加入过筛的低筋面粉（图❺），拌匀（图❻）。
5. 将拌好的面糊放在裱花袋里备用（图❼）。
6. 也可以根据这个配方制作其他口味的墨西哥酱：做可可墨西哥酱时，用5克可可粉替换配方中等量的低筋面粉即可（图❽~图❾）；做咖啡墨西哥酱时，在做好的墨西哥酱里加1小匙速溶咖啡粉与少许水的混合液即可；做香葱墨西哥酱时，在做好的墨西哥酱里加1小匙干燥香葱末和少许胡萝卜屑即可（图❿~图⓫）。

小提示

1. 做墨西哥酱要使用室温鸡蛋，若是冷藏鸡蛋，需提前从冰箱里取出回温。如果鸡蛋的温度过低或一次性加入，容易造成水油分离的现象。
2. 一旦产生水油分离现象，可加入配方中的少量面粉吸收水分，或将盆放在温水中以提高温度，同时快速搅拌。













制作步骤

1. 将蛋黄打散（图❶），加入配方中 1/2 的细砂糖（图❷），搅拌至颜色变浅，体积膨大（图❸）。
2. 加入过筛的低筋面粉（图❹），搅匀（图❺）。
3. 将剩余的细砂糖放到牛奶中，煮至微微沸腾。
4. 将步骤 3 的混合物一点点地倒入步骤 2 的混合物中，边倒边搅拌，直至全部倒完并搅拌均匀（图❻）。
5. 将步骤 4 的混合物过筛（图❼），倒入锅中（图❽）。
6. 开火加热，边加热边不停搅拌，直到混合物呈现顺滑的状态，然后关火（图❾）。
7. 向步骤 6 的混合物中加入软化的黄油和香草精搅匀。
8. 倒入浅盘中，用保鲜膜封好（图⓾），下面垫冰块以使其快速冷却。
9. 冷却后的卡仕达奶油放入冰箱冷藏保存，使用前需重新搅匀。

小提示

当卡仕达奶油煮至浓稠时要转小火，不断搅拌，以免糊底。



卡仕达奶油

原料

蛋黄 ---------- 3 个
细砂糖 ---------- 75 克
低筋面粉 ---------- 25 克
牛奶 ---------- 250 毫升
黄油 ---------- 10 克
香草精 ---------- 少许











原料

黄油----------40 克
细砂糖--------40 克
全蛋液--------40 克
低筋面粉-----100 克
泡打粉---------1 克






制作步骤

1. 室温软化黄油，将低筋面粉和泡打粉混合后过筛备用。
2. 用打蛋器将软化的黄油继续打软一些（图❶），加入细砂糖打至颜色变浅，体积膨大（图❷）。
3. 分次加入全蛋液，每加一次都要充分搅匀，再加下一次，直至蛋液全部加完并搅匀（图❸）。
4. 加入过筛的低筋面粉和泡打粉，拌匀（图❹）。
5. 放入冰箱冷藏 30 分钟后即可使用。

1. 也可以变换原料做成其他口味的菠萝酥皮。
可可菠萝酥皮：黄油 40 克，细砂糖 40 克，全蛋液 40 克，低筋面粉 90 克，可可粉 10 克，泡打粉 1 克。
咖啡菠萝酥皮：黄油 40 克，细砂糖 40 克，全蛋液 40 克，速溶咖啡 2 小匙，咖啡酒 1/2 小匙，低筋面粉 100 克，泡打粉 1 克。
红曲菠萝酥皮：黄油 40 克，细砂糖 40 克，全蛋液 40 克，低筋面粉 100 克，红曲粉 1/2 小匙，泡打粉 1 克。
抹茶菠萝皮：黄油 40 克，细砂糖 40 克，全蛋液 40 克，低筋面粉 97 克，抹茶粉 3 克，泡打粉 1 克。
2. 菠萝酥皮是饼干面团，刚搅匀的面糊很黏，没法进行后续操作，所以要冷藏。



原料

黄油----------30 克
细砂糖--------30 克
低筋面粉------70 克






制作步骤

1. 室温软化黄油，低筋面粉过筛备用。
2. 将黄油用打蛋器打软（图❶）。
3. 加入细砂糖搅匀（图❷）。
4. 加入过筛的低筋面粉（图❸），拌匀后用手搓成小粒（图❹）。

小提示



马卡龙糊

原料

蛋白----------60 克
糖粉----------60 克
杏仁粉--------60 克






制作步骤

1. 将糖粉放到蛋白中（图❶），搅匀（图❷）。
2. 加入杏仁粉（图❸），拌匀（图❹）即可。



糖渍无花果

原料

细砂糖 -------- 150 克
水 ---------- 300 克
香草荚 --------- 1/2 根
土耳其无花果干-----
---------- 150 克






糖煮芋头

原料

荔浦芋头-------适量
水 ----------适量
细砂糖---------适量





制作步骤

1. 将荔浦芋头去皮后切成小块。
2. 将细砂糖和水以 1：1 的比例放在一起，水的高度可没过荔浦芋头。
3. 开火煮至沸腾后（图❶），加入芋头块（图❷），煮至芋头（图❸）变色即可捞出。
4. 沥干放凉后备用。

制作步骤

1. 将香草荚对半剖开。
2. 将细砂糖、水和剖开的香草荚放在锅里一起煮。
3. 煮至糖化后加入无花果干（图❶）。
4. 煮至水分减少，糖汁呈琥珀色，无花果变软即可（图❷）。
5. 晾凉后即可使用。

小提示

1. 用前要将糖汁沥干。
2. 晾凉后使用干净容器密封保存。



红酒无花果

原料

土耳其无花果干 250 克
红酒----------200 克
细砂糖----------80 克







制作步骤

1. 将土耳其无花果干与红酒、细砂糖一起放入锅中（图❶），开火煮沸（图❷）。
2. 继续煮至无花果变软，汤汁量变少且浓稠（图❸）。
3. 晾凉后沥干即可使用。暂时不用的红酒无花果可以继续泡在汤汁里，尽快用完。



焦糖浆

原料

细砂糖--------40 克
水----------1 大匙
淡奶油-------100 克





制作步骤

1. 将淡奶油用微波炉加热至温热。
2. 将细砂糖和水放入锅中，中小火煮至呈焦糖色（图❶）。
3. 立即倒入温热的淡奶油（图❷），不断搅拌，直至混合均匀。

小提示
暂时用不完的焦糖浆要冷藏保存。



奶酪馅

原料

奶油奶酪-----100 克
糖粉----------40 克

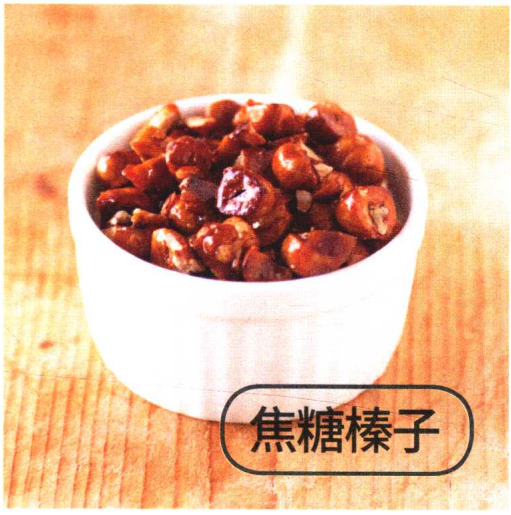
制作步骤

1. 室温软化奶油奶酪，糖粉过筛备用。
2. 将奶油奶酪打软（图❶）。
3. 加入过筛的糖粉，拌匀即成（图❷）。





小提示
可根据个人口味添加蜜红豆、蔓越莓干、核桃仁等。



原料

去皮榛子-----150 克
细砂糖--------100 克
水----------25 克



制作步骤

1. 榛子切成两半备用（图❶）。
2. 将细砂糖和水放入小锅中，加热至 115°C后关火（图❷）。
3. 将榛子放入锅中（图❸），不断搅拌，直至榛子完全被糖裹住，并且糖结晶变白（图❹）。
4. 开小火不断搅拌，至糖焦化变成褐色（图❺）。
5. 将焦糖榛子放在硅胶垫上摊开（图❻），不烫手时即可将其掰开，放凉后密封保存。



原料

核桃仁-------120 克
细砂糖-------100 克
水----------25 克



制作步骤

1. 将核桃仁放入预热至 150°C的烤箱中层，烤 10 分钟左右，放凉后切成小粒备用。
2. 将细砂糖和水放入锅中（图❶），加热至 115°C后关火（图❷）。
3. 将核桃粒放入锅中（图❸），不断搅拌，直至核桃粒完全被糖裹住并且糖结晶、变白（图❹）。
4. 开小火，不断搅拌，直至糖焦化变成褐色（图❺）。
5. 将焦糖核桃放在硅胶垫上摊开（图❻），不烫手时即可将其一一掰开，放凉后密封保存。



原料

黄油 …… 50 克
细砂糖 …… 50 克
全蛋液 …… 50 克
椰蓉 …… 100 克
牛奶 …… 20 克

制作步骤

1. 室温软化黄油，备用。
2. 将黄油用打蛋器打软（图❶）。
3. 加入细砂糖，打至颜色变浅，体积膨大（图❷）。
4. 分次加入全蛋液，每加一次都要充分搅匀，再加下一次，直至蛋液全部加完，搅匀（图❸）。
5. 加入椰蓉，拌匀（图❹）。
6. 加入牛奶（图❺），拌匀（图❻）。



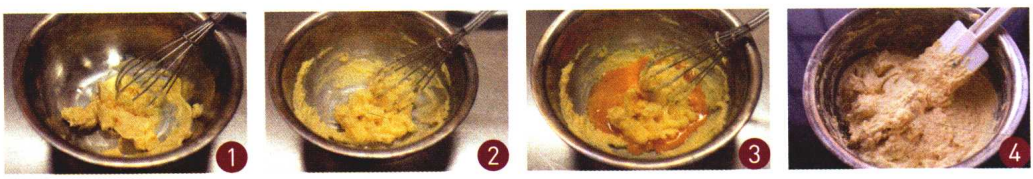


原料

黄油 …… 50 克
细砂糖 …… 50 克
全蛋液 …… 50 克
杏仁粉 …… 60 克

制作步骤

1. 室温软化黄油备用。
2. 将黄油用打蛋器打软（图❶）。
3. 加入细砂糖，打至颜色变浅，体积膨大（图❷）。
4. 分次加入蛋液（图❸），每加一次都要充分搅匀再加下一次，直至蛋液全部加完并搅匀。
5. 加入杏仁粉拌匀（图❹）。



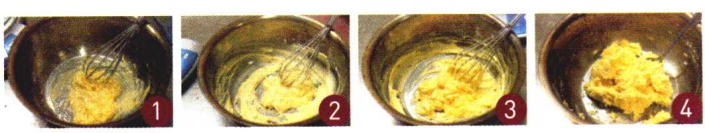


原料

黄油 …… 60 克
糖粉 …… 50 克
盐 …… 少许
全蛋液 …… 20 克
奶粉 …… 60 克

制作步骤

1. 室温软化黄油，备用。
2. 将黄油用打蛋器打软（图❶）。
3. 加入糖粉和盐搅匀（图❷）。
4. 加入全蛋液，搅匀（图❸）。
5. 加入奶粉，拌匀即成（图❹）。





原料

南瓜泥……300 克
细砂糖……45 克
黄油……45 克













制作步骤

1. 将南瓜洗净、去子后切块，放在垫了厨房纸巾的盘子里（图❶）。
2. 盘子上盖保鲜膜，并扎数个小孔（图❷），放入微波炉，高火 3 分钟左右（图❸）。
3. 南瓜去皮后（图❹），取 300 克与细砂糖一起放在锅中，先用中火，后转小火，炒至馅料变稠（图❺）。
4. 加入黄油（图❻），用小火炒至顺滑。

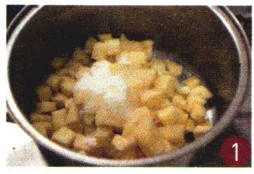
小提示

炒制这类馅料，到水分变少时要使用小火不断翻炒，以免糊底。



原料

中等大小苹果……2 个
细砂糖……60 克
柠檬汁……2 小匙
肉桂粉……1/4 小匙







制作步骤

1. 将苹果去皮、去核后切成小块，放入锅中。
2. 加入细砂糖和柠檬汁（图❶），开火熬煮，开始汁液会比较多（图❷），慢慢熬至水分收干（图❸），关火。
3. 加入肉桂粉拌匀即可。

小提示

1. 随着水分越熬越少，要注意搅拌，以免熬焦。
2. 苹果馅放凉后还会析出一些汁液，用前沥去即可。



原料

紫薯泥……100 克
细砂糖……30 克
黄油……20 克

制作步骤

1. 将紫薯蒸熟去皮，压成泥。
2. 将紫薯泥、细砂糖和黄油放入锅中（图❶），炒至黏稠（图❷）。



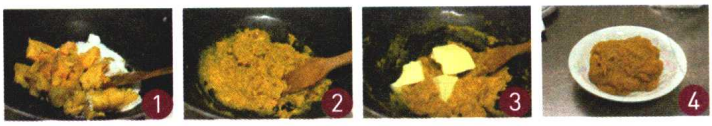


原料

红薯泥……300 克
细砂糖……60 克
黄油……45 克

制作步骤

1. 将红薯蒸熟后去皮压成泥。
2. 将 300 克红薯泥与细砂糖一起放入锅中（图❶），先用中火，后转小火，炒至黏稠（图❷）。
3. 加入黄油（图❸），用小火炒至顺滑后盛出（图❹）。





泡果干的方法

酒渍葡萄干

加州葡萄干 + 占葡萄干重量 12%~15% 的朗姆酒

酒渍蔓越莓干

蔓越莓干 + 占蔓越莓干重量 15% 的朗姆酒

酒渍桂圆干

桂圆干 + 占桂圆干重量 20% 的红葡萄酒

◆ 说明

1. 酒渍果干不是要将果干全部浸在酒里，而是根据果干本身干湿程度放少量酒，密封好后摇匀，使果干蘸上酒即可。
2. 泡果干的液体可随意，如葡萄干还可以搭配红葡萄酒，蔓越莓干还可以搭配白兰地酒，桂圆干还可以搭配蜂蜜水，糖渍橙皮可以搭配朗姆酒、橙味利口酒甚至清水，芒果干可以搭配朗姆酒或白葡萄酒等。
3. 至少提前一天用酒浸泡果干，密封好的情况下可以保存 1~2 个月，若浸泡时间过短则酒味会过于突出。
4. 容器建议选用密封瓶或乐扣盒子，也可选用不锈钢盆，但要用保鲜膜盖好。

Part 8 面包门诊 87 问

Q.1 为什么自己家做的面包没有买的好吃？

这固然跟没放添加剂有一定的关系，主要原因还在于：

① 家庭制作不具备专业的操作环境和设备。

② 操作者对面团状态的判断和控制与专业人士有一定差距。

可能很多人学做面包的初衷并不是要做到多专业，而是享受亲手为家人烘焙的乐趣，所以为什么要拿自家做的面包跟外面的比呢？我认为只要家人认为好吃的面包就是真正好吃的面包。

Q.2 为什么我做出的面包不松软，总是很干硬？

面包出问题，原因往往不止一个。有的朋友说不松软是没保存好，有的说是没烤好，瞧，大家找出的原因已经有两个了，那么还有什么其他原因呢？

＊ 揉面：对干湿程度掌握不好，面团过干或过湿，成品都不好吃。

＊ 发酵：发酵不足的面包过于紧实，发酵过度的面包过于疏松。如果发酵湿度不够，面包表面会比较干硬。

＊ 烘烤：低温长时间烘烤会使面包干硬，烤过头自然也是一样的。

＊ 保存：一般软面包放凉后要密封保存，若不这么做，面包中的水分散失，干硬是不可避免的。

要做出好吃的面包需要长时间的练习，经验总是在实践中一点点积累起来的。

Q.3 为什么我用面包机做的面包没有外面买的松软？

①我们要先不考虑添加剂的因素，自己在家忙活一场不就是为了避开添加剂吗？

②我们之前多次谈到面包好吃主要靠过程的控制。

面包机的程序是相对固定的，到时间就进入下一个阶段，它不会判断揉面、发酵、烘烤是否到位，不可能自动延时或提前进入下个阶段。如果使用“一键式”方法制作面包，没有任何人工干预，那么面包好坏就是面包机说了算。有可能发酵不充分，做出来是“矮矬子”，组织过于密实；有可能发酵过头，顶部塌陷，组织粗糙，味道发酸。

③我就要说认识上的问题了，我们都期望用面包机省心省力地做出好吃的面包。大家常说“没有耕耘就没有收获”，我们除了称量原料其他什么都不做，还想成品完美，这样的要求是不是太高了？为了做出“完美”的面包，我们要不断提高技术水平，甚至还要跟专业老师学习，细心关注全程也未见得做出成功的作品，何况完全依赖面包机的一键式呢？没有付出的情况下，就不要强求结果了吧？

④还是认识上的问题，为什么一定要跟外面比呢？自家手作的乐趣不就在于娱己娱人的成就感吗？

谈了那么多，那么用面包机怎样做出好吃的面包呢？

我要强调的还是过程的控制。如果使用“一键式”方法制作面包，揉面的开始阶段注意观察面团的干湿程度，及时调整。揉面时注意观察面团温度，如果发现温度过高可开盖散热，或以后制作时使用冷藏的液体和面。发酵时注意观察发酵状态，如果面包机快进入烘烤程序了，但面团发得还不够，可按下“暂停”键；如果烘烤程序还有一段时间才到，但面团已经发好了，可按下“停止”键，然后选择“烘烤”程序开始烘烤。烘烤时间也是可控的，可以观察面包上色情况，因而可以根据情况结束烘烤。如果想分解过程操作，可分别使用揉面、发酵、烘烤程序，程度如何都是你说了算。

Q.4 为什么我用面包机烤出来的面包顶部是凹陷的？

这可能是因为发酵过度。顶部凹陷、组织粗糙、味道发酸是这种面包的特征。

我们之前提到过，“一键式”方法操作起来很省心，称量好原料后启动面包机就可以了。但问题就在这，程序是按固定的时间设置进行的，它不会智能判断这个阶段的状态是不是合适，从而做出适当调整，所以发酵不足或过度都是有可能的。

那么，怎么避免发酵过度呢？

首先，注意控制面团温度。揉面过程中可用手感受下面团温度，如果觉得过高可开盖揉面，或以后制作时使用冷藏过的液体。

其次，注意观察面团状态。面包机说明书上一般会标明每个程序多长时间。那么，你就注意观察下在这个时间范围内面团的状态，如果时间快到了，面团的发酵程度看起来还不够，可以按下“暂停”键；如果时间还不到而面团已经发酵得很好了，并且用手摸感觉已经到位，可以果断按下“停止”键，选择烘烤模式烘烤。

Q.5 为什么烤好的面包表面有很多小白点？



这是因为发酵湿度过高造成的。面团发酵为什么需要一定的湿度呢？

面团发酵时需要发酵环境有一定的湿度，以保证面团表皮不会干燥，面团可以伴随发酵整体慢慢膨胀。如果面团发酵时没有合适的发酵环境，甚至直接暴露在外什么也不盖，表皮很快会干掉，干燥以后的表皮失去了延展性，自然会限制面团的膨胀。这样的面包烤出来后体积小，表皮也会干硬。

那么，发酵时怎样控制湿度呢？专业制作对于发酵湿度有要求，所以很多大型面包房用价钱昂贵的高端发酵箱来精确控制温湿度。大多数朋友在

家做面包时，即使有家用发酵箱，也没办法精确控制湿度，那我们就凭感觉来控制湿度。有家用发酵箱当然好，如果没有的话可以在烤箱里放碗热水（非开水）来制造发酵环境（烤箱要稍开一小会儿，确保有一定温度），感觉就像夏天身处桑拿天一样。发酵过程中要经常开门再感觉一下湿度的变化，如果发现湿度不够面团表面变干，可再加热一下发酵箱里的水（使用烤箱＋热水的也可换一碗热水）；如果发现湿度过高，门上水汽很重，可以开门散一下。

Q.6 请问有馅的面包为什么馅料都集中到面包顶部了呢？

这个问题跟个人的整形手法有关，有的朋友生怕封不住口使馅料漏出来，便将面团反复往底部拢，这样就把馅料给顶到顶部来了。

那么，怎么能做到让馅料在面包里分布均匀呢？咱们先来看另一个问题：做带馅的面包，明明整形的时候封口封得很严密了，为什么发酵的过程中馅会漏出来？

首先，大多数馅料里多少都含点儿油脂，面团边缘沾到馅料时，往往会没办法紧密结合。其次，要保证揉面到位和松弛到位，如果面团弹性太强，明明在整形时已经封好口了，可能在最后发酵时从封口处裂开，使得馅料漏出来。

现在咱们再来说怎么让馅料在面包里分布均匀？

① 要揉面到位和松弛到位。

②在包馅的时候，尽量不要让馅料碰到面团的边缘封口处。

③收口的时候将面团自然拢起，捏好封口处，不要在已经封好口的情况下多次重复将面团从四周向内收的动作。

Q.7 做带馅的面包，为什么切开以后中间有大孔洞？



这有时候不能算是“问题”。有些空洞不是馅料没包紧，是馅料中的水分蒸发造成的，比如包奶酥馅、卡仕达奶油、奶油奶酪等的面包，通常切开会有大孔洞；如果馅料中水分少，比如包蜜红豆、肉松等的面包，切开就不会有大洞。

Q.8 为什么我做的面包中果干旁边有空洞？



这是因为果干过于干燥，在烘焙过程中吸收周围面团的水分而形成的空洞。要解决这个问题，就要使果干的含水量与面团相当。在使用前至少半小时，将果干泡在水里，让它吸收一定的水分，使用前将多余的水分沥去即可。如果想要果干有特殊的香味，还可将其浸泡在酒中或其他液体中数小时甚至数日。

Q.9 我做的面包总是不够松软，是不是只有中种法做的面包才好吃？

理论上讲中种法的优点是保湿和耐老化，可以使面包柔软。但是理论是理论，实际是实际。面包要好吃，配方只是一方面，更重要的是靠过程的控制，比如揉面到位、发酵程度合适、烘烤火候得当等。如果方方面面都控制得好，直接法做出的面包也会很好吃；如果控制不好，用什么方法做出的面包也不好吃。所以，多多练习是王道。

Q.10 为啥我做的面包烤出来没有光泽？

面包表皮亮不亮，并非只由最后的装饰环节决定，而是靠之前各环节的控制。例如，揉面要揉到位，整形要保持表皮的光滑和完整，发酵不能过度……这些保证了你在装饰前面团状态良好。

面团刚从发酵箱里拿出来时表面比较湿润，将皮稍微晾一下，然后刷薄薄的一层蛋液就好。如果毛刷上蛋液比较多，可以在碗边滗去多余的蛋液。如果面团上刷了太多的蛋液，烤出的面包颜色会比较深，面包皮也会不够薄和软。我曾经见过一个朋友在做吐司时把剩余的蛋液全部倒在了吐司盒里，使得吐司表面盖了一张薄薄的蛋饼……对细节讲究与否决定了面包的品质。

Q.11 我换了很多配方做面包都不成功，是不是使用自由姐的配方就能成功？

因为做得时间长，经验多，蒙大家厚爱，信任我给出的配方。但我要说，配方不是万能的。做某种面包都有个大致的路数，常用的原料就是那些，我们不是大师，不见得有能力把味道调得很精妙，但要让自家人觉得好吃，我们还是能做到的。本书的基础内容之一就是给大家讲配方，那些常用的原料配比的变化会改变面团的味道。但大家不要迷信配方，配方不是书上写的固定搭配，你完全可以设计你自己的配方。

有了好的配方就能保证成功吗？显然不能，面包要好吃，还要靠操作，同样的配方，不同的人做出来的结果会不同。操作不到位的话，照着 MOF 大师的配方也不可能成功。经常有网友说感谢我给的配方，她们做出的面包得到了好评。我每次都会回复说“主要靠你操作”。就是这样，面包好吃，靠的是你自己。

Q.12 为什么严格按配方操作，面团却太干（太湿）呢？

不同品牌的面包粉或者同一品牌的面包粉在不同季节，吸水性是不同的。

如果你对新买到的面包粉不了解，可预留 5% 的水做调整用，免得把水一下子倒进去后却发现面团过于湿黏。

一种面粉用久了之后你就会了解它的特点，知道用它做哪一类面包时应该放多少液体，根据当时面团的状态适当添加就可以了。如果没控制住使得面团过于湿黏怎么办呢？此时要想面团干湿

程度合适自然是要加面粉调节的。因为烘焙百分比是以面粉为基础来计算的，加入面粉以后，整体的配比就变了。如果要保证原配方不变，是不是还要相应增加其他原料的用量呢？这事就变得越来越复杂喽……所以，控制好液体用量是最简单的办法。

Q.13 为什么照你的配方做的面包吃起来太咸？

当然，有的面包我们是比较强调咸味的，那些明明是甜面包的配方做出来却感觉太咸就不对了，问题出现在称量环节。

估计现在没人使用弹簧秤了吧？我的第一台秤就是弹簧秤，称东西非常不准确，想称一点点奶粉，可能倒了小半袋，秤的指针才开始动。所以，我买到我的第一台电子秤时，像是发现了一个新大陆："哇，它怎么这么好用！"但是兴奋过后问题也来了，这台电子秤不够灵敏，称面粉什么的差几克也无所谓，称盐和酵母就有所谓了。酵母已经混进面粉里了，想拿出来是不能了，可又不知道自己放进去的量到底够不够。

所以，如果你家的电子秤不能精确到 0.1 克，如果你的电子秤不够敏感，那么想相对准确地称量盐和酵母这些用量比较少的原料时，可使用量勺。一般一套量勺至少有 4 把，量程分别是 1/2 小勺、1 小勺、1/2 大勺、1 大勺，所对应的体积分别是 2.5 毫升、5 毫升、7.5 毫升和 15 毫升，有的套勺还会有 1/4 小勺。1 小勺酵母≈ 3 克，1 小勺盐≈ 5 克。

用量勺量取原料后，用水果刀背贴着勺子边缘把高出来的原料刮掉即可相对准确地量取。如果你的套勺里没有 1/4 小勺而你又要量取 1/4 小勺的原料时，可以使用 1/2 小勺量取原料倒在纸上，然后用刀均匀地分成两半即可。其他分量以此类推。

你可能还有疑问，为什么同样 1 小勺量取的酵母和盐的重量不一样呢？因为它们的密度不一样，所以不能绝对地写成 1 小勺 =5 克、1 大勺 =15 克。

Q.14 我参照的面包书里写的都是 1 杯、1 小勺 、1 大勺这样的单位，照做时发现同一配方和出的面团状态有差别，是不是用量杯和量勺称不准呢？

同样是 1 量杯，不同国家的定义是有差异的，比如美国的 1 量杯是 240 毫升，而日本的 1 量杯是 200 毫升，所以拿到这样的配方时要先弄清楚来源。

之前在谈到少量原料的称量问题时，讲到挖取原料后用刀背将表面刮平，对于用量杯量取也是一样，量取原料时刮平表面。但是，原料的松紧程度，直接影响了原料的重量。所以，如果量取面粉，要先将面粉翻松。

我收藏了很多国外的面包书，有一些书里用的全是体积单位，但通常会标明其对应的不同原料的重量，想要精确一点儿可以自己换算。

要注意的是，同一容器盛取不同原料的重量是不一样的，比如 1 小勺盐和 1 小勺酵母的重量

并不相同。

另外，我在使用中发现有的量勺和量杯并不准确，买时记得选大厂品牌哦。

Q.15 如果要做中种面包，那么中种用的面包粉是全部面包粉的百分之多少？是不是所有的都是一个比例？

咱们说的百分之几十的中种，意思是中种中的面包粉占全部面包粉的比例。大家都知道烘焙百分比是以面包粉为100%来计算的，中种中的面包粉与主面团里的面包粉要作为整体来看，70%的中种，意思是中种中的面包粉占所有面包粉的70%，相应地主面团里的面包粉为30%。

一般来说，这个比例在50%~100%之间，70%是我们常用的比例，而不是唯一标准的比例。

直接法面团与中种面团的换算见第9页，计算时把握一个原则，不管怎么转换，面团总百分比不变（不考虑方法不同、吸水性的差异），只是内部重新排列组合了而已。

Q.16 为什么按配方标明的烘焙时间和温度，烤出的成品却不上色（颜色过深）？

很多国产家用机械式烤箱存在着温差的问题，就是温度不够精准，按配方标明的时间和温度烤，出炉的可能是“小白脸”，也可能是“包公脸”。我第一次用家用烤箱烤的是蛋挞，严格按配方标明的时间和温度烤出来的却是“奥利奥”，所以对此问题有着深刻的体会。

怎样用好烤箱要靠自己在制作过程中多多体会，摸清自家烤箱的脾气。建议大家买个烤箱温度计，把它放在烤箱中部（有时候我还会在底部也放一个温度计），将烤箱旋钮分别调在常用的180℃、200℃、250℃等几个刻度上，观察烤箱温度计稳定在哪个数值上，以后烘烤时有针对性地调整。例如我家的一台烤箱，在旋钮调为150℃时烤箱温度计显示180℃，调为180℃时温度计显示210℃，调为250℃时温度计显示250℃。那么，当我需要用180℃烤面包时，将旋钮调到150℃；当我需要用250℃烤面包时，将旋钮调到250℃。

有时候不是把温度调好就万事大吉了，有的烤箱火比较急，在设好的温度上烤面包，可能几分钟之内面包就上色了；有的烤箱火比较柔，在设好的温度上烤面包，可能设置的时间到了面包上色还不够。

所以，温度和时间的设置要根据你家烤箱的脾气来调整。针对前一种情况，我会在面包上色后盖锡纸；针对后一种情况，我会把温度调高20℃。

Q.17 为什么我按配方做出来的面包不像自由姐做得那么饱满、都挤在一起，而我的面包相互之间还留有空隙？

这是因为我们用的模具大小不同。你可能只是照我配方里给的量操作，而没有仔细看我写的模具尺寸。比如，图中的模具是边长25厘米的正方形，而提问的网友用的模具边长是28厘米的

正方形。算底面积的话，边长 28 厘米模具的底面积是边长 25 厘米模具的 1.2544 倍（如果模具高度差不多，可以忽略高度的差别）。此配方里我给出的面团总量是 750 克，那么用底部边长 28 厘米的模具时，面团量应该是 750 克 ×1.2544 ≈ 941 克，把我的配方里所有原料的用量都乘以 1.2544 即可。





Q.18 为什么别人能在几分钟内把面团揉到完全阶段，而我却做不到？

① 液体量：液体量大的面团相对更容易揉出膜，但这个量是相对的，液体量过大会带来其他一些问题，比如整形困难；

② 配方：不同配方的面团揉至可拉出薄膜的状态需要的时间不同；

③ 操作者熟练程度：一个有经验的人比一个第一次摸面团的人更熟练，自然效率会更高；

④ 面团的总量：揉一个 500 克的面团会比揉一个 1000 克的用的时间短。

Q.19 我的手都快断了也没办法揉出膜，是不是用面包机、厨师机就能揉出好面团了？

其实大多数面团用手、用面包机或厨师机都可以揉到位。我不是“唯手工论”，也不迷信机器。

首先，面包机和厨师机是很不一样的产品，没有可比性，它们适合的面团不完全一样，价钱也差了很多。其次，厨师机之间也有差异，比如功率，有的几百瓦，有的上千瓦。有的厨师机打蛋、打奶油效果很棒，打面团效果相对差一点儿。

不管使用什么，我认为先要解决的是个人的认识问题，就是如何来判断液体量是否合适、什么时候该加黄油、面团是不是揉到位了……这个经验怎么来的呢？自然是从制作中来的，靠长期制作来了解面团（倒不见得一定是手工揉面）：哪一类的面团有什么样的特点，是否适合使用面包机或厨师机，应该使用厨师机的几挡……

如果操作者本身对这些不了解，怎么能充分用好机器呢？可能等面团都揉了好久才感觉水加少了，可能明明面没揉到位却感觉已经很好了，可能面团温度已经很高了还任由机器转动。所以，了解面团，了解机器，才能揉出好的面团。最有用的其实是你的经验。

Q.20 为什么我用面包机揉面快一个小时了也没能揉到能拉出大片薄膜的状态？

① 不同品牌、型号的面包机的差别：我在准备《让面包机做出好面包》这本书时买了市面上主流的三个品牌的面包机，它们在揉同样配方、同样重量的面团时，面团程度、程序设置、烘烤过程等方面各不相同。

② 面团干湿程度：手工揉面如此，干湿程度对揉面效果有影响。对于一般甜面包面团或吐司面包面团来说，液体比例相对低的比相对高的面团，揉面需要的时间是不一样的。

③ 面团的重量：可参考自家面包机说明书上标明的面团重量投料，过多、过少都不好揉。

④ 揉面的方法：可以使用“自解法”让面团自行出筋，可有效缩短揉面的时间。

⑤ 面团的温度：面包机揉面经常要跟升温对抗。面团温度过高，会很快发酵起来，在这种情况下，可能怎么揉，面团都会有裂纹，拉不出很好的膜。所以，为了控制面团温度，我们有时候会使用冷藏过的液体或开着盖揉面。

⑥ 判断膜的方法：我在教学和长期网络答疑的过程中发现，有些朋友其实已经把面揉得很到位了，但是不会检查面团，所以总认为自己揉面不到位。其实，取一小块面团慢慢向四周拉开就可以检查了。

Q.21 用厨师机将面团揉到完全状态要用几挡？需要多久？

厨师机的使用情况跟买烤箱和设定烘烤温度、时间一样——没有标准，因为不同品牌、型号的厨师机在性能上是有很大差别的。

关于揉面使用的挡位，不管你的说明书是如何要求的，都是先慢后快——在原料混匀之前和刚放入黄油时使用慢速，在原料混匀以后使用较快的速度。一般说明书里会写明揉面时使用的挡位，也就是不建议超过几挡，实际上，有些特别的面团可能需要更高的挡位来揉，这样可能对机器有一定影响，就看个人如何取舍了。

关于揉到完全状态需要的时间，固然跟厨师机本身的工艺和功率等有关，跟面团本身也有很大关系，比如揉过干的贝果面团和过湿的夏巴塔面团，都要比揉甜面包面团需要更长的时间；揉不同量的面团需要的时间也不一样。

Q.22 新买了厨师机做面包，面团总是粘在盆底钩不起来，感觉还没手揉得快，这是怎么回事？

首先，我们还是要强调之前重复过很多次的点，不同季节、不同品牌的面包粉吸水性有差别，液体量要根据你用的面粉的情况来确定，可能需要调整，并不是完全按照配方一成不变。

其次，我们来讨论厨师机揉面的问题。

①使用厨师机揉面时原料的量不能过少或过多。如果放得过少，原料会一直粘在缸底，不容易被钩起来，自然影响效率；如果放得过多，厨师机揉面会很吃力，升温快，影响面团品质。

②在揉液体含量比较大的面团时，可使用桨形头代替和面钩。

③即使是液体量合适的面团，在开始阶段也会粘在缸底，可以在揉面过程中停下来使用刮刀将粘在缸壁上的面团向中间聚拢，面团出筋后就会逐渐脱离缸壁。

Q.23 夏天天热是不是不能用厨师机揉面了？揉了几次都中途开始发酵了。

厨师机是厨房的好帮手，使用是不分季节的，提问的朋友之所以会有这样的困惑主要原因在于没有控制好面团的温度。

不同的厨师机功率不同，揉面的效率也不同，针对同样面团，不同厨师机揉面需要的时间是不同的，揉出的面团的温度也是不同的。

咱们可以通过调节水温来控制面团的温度。如果你发现厨师机揉面过程中升温较快，可以使用凉一点儿的水，甚至是冰水。有时候厨师机在揉第一个面团时没有问题，当继续揉第二个面团时，升温就很明显，这时候我一般会在厨师机顶部放一个冰袋来降温；或者有的厨师机可以在缸外套盛冰块的盆。

厨师机在揉不同分量的面团时，面团的温度会有差别，相对来说，越大的面团揉出来的温度越高。

厨师机在揉不同干湿程度的面团时，面团的温度也会有明显的差别，越干的面团，比如贝果面团、德国碱面包，揉面过程中升温越明显，更要用冰水来控制温度。

烘焙是一门科学，重理论也重实践。很多操作放在家庭环境下与专业生产有很大差别，但理论是相通的，这个摸索的过程很有意思。

Q.24 我在面团基础发酵结束后排了气，还能揉面吗？我一发后把面团继续放在面包机，加入葡萄干揉，但是，感觉面团很粗，面筋都没了，完全没办法出膜。

面团发好后就比较“娇气”了，我们不论排气还是整形都要注意力度，不能使劲揉，也不能在擀不开时硬擀。如果在基础发酵结束后还像没发酵前那样揉面，面团中形成的面筋都会破坏掉，面包会粗糙且体积小。

那么，想加果干怎么办呢？一是在面团揉好后将果干揉进去，二是在整形时将果干包进去。也曾有朋友问过我，能不能在揉面开始时将果干直接与面粉一起揉？不可以。首先，与面粉一起揉会影响面团出筋；其次，如果果干水分含量比较大，比如葡萄干或玉米粒，放得过早会被揉烂。

Q.25 揉面时，面团应该偏软还是偏硬？

这又是一个没有唯一标准的问题，要看你具体做的是什么面包，看你具体指的是哪个阶段。大多数面包，无论是液体含量偏多的夏巴塔面包、液体含量适中的甜面包面团还是液体含量偏少的贝果面团，无论是无油的法棍面团还是油量非常高的布里欧修面团，揉到位的面团都是软的，是可以轻易将一小块面团拉开成一大片。

但因液体含量的不同，它们软的程度又是有差别的，它们在刚混匀阶段的软硬程度有更大

的差别，比如法棍面团，可能软得像稀泥一样；而贝果面团，可能硬得揉不动。但经过一段时间的自解或揉面，面团出筋以后，原来像稀泥的面团变得坚挺了，原来揉不动的可以拉出大片薄膜了，它们的软硬程度都发生了变化。所以，凡事没有绝对，不要纠结该偏软还是偏硬，要关注的是面团有没有达到需要的状态。

Q.26 我之前用某品牌大包装的面包粉，现在有家庭装了用起来更方便，但发现这两种包装的面粉在吸水性、延展性等方面都有很大差别，难道它们不是一样的面粉吗？

我对面粉厂的经营不了解，从使用者的角度分享一下自己的感受吧。的确，我跟这位朋友有一样的感觉。我用过不同品牌的大、小包装的面包粉，也发现了相同的问题。之前我在自己工作室授课时全部使用某品牌的家庭装面粉，我的想法是要给学员用好的，因为在我看来“一分价钱一分货”。后来有一次在外地教室授课，那儿使用的是同一品牌大包装的面粉，我发现同样配方、同样分量的面团做出的吐司长得格外高，那儿的烤箱 30 多升，吐司模放在烤箱下层，面包表面几乎碰着了上管，即使及时盖了锡纸，烤完后表皮颜色还是很深。而且，在后来的起酥课里，我发现这种包装的面包粉揉出的面团的手感也跟之前使用的家庭装的不一样。

关于这个问题，我特意咨询过一家面粉公司的专家，得知他们品牌某些大小包装的面包粉使用的麦源不同，并不是所有家庭装的面包粉都有同样的大包装面粉对应。通过这点我还想到除了麦源不同，也可能厂家在研磨时成分处理也不同。

如果想了解自家面包粉的特性，还是要多做几次来体会。

Q.27 做面包如果只用全麦粉，是不是不好发酵啊？

如果选用酵母得当且酵母活性合适的话，发酵是没问题的。我认为这位朋友表达的“不好发酵”指的是做出的面包体积小或者做成吐司高度不理想。

大家在做面包时，有时出于健康考虑或调节口味，会使用一些杂粮粉，比如全麦粉、黑麦粉、燕麦粉……这些杂粮中含的粗糙麦麸会切断面筋，会比全部使用面包粉做的面包膨胀得小一些。

通常我们在做添加杂粮的面包时，不会全部使用杂粮粉，因为这样的面团没有足够的筋度，不够膨松，过于扎实，吃起来口感很粗糙。我们一般会主要使用面包粉，掺一定比例的全麦粉。

不过现在市售面粉种类非常多，单是全麦粉相互之间也有很大差别，有的把去除麸皮后的麦粒磨成的粉叫全麦粉，有的是在面粉里混入一定比例的麸皮，还有的是有一定配比的全麦预拌粉……如果没有经验，可能不知怎么选择。

家庭制作不建议使用预拌粉，在面粉里掺麸皮的也比较容易识别，去除麸皮后磨成的全麦粉颜色比较浅，而带着麸皮磨成的全麦粉呈淡褐色。一般面粉包装上会标明适用范围，按说明用就可以了。

Q.28 小面包中的高、低筋粉比例是不是可以根据面包粉的筋度适当调整，还是严格按照配方？

一些盘烤软面包配方里配一定量的低筋粉是为了调整筋度，让面包更松软。添加低筋粉的量是根据咱们用的面包粉的情况来定的，是基于个人经验的判断，并没有绝对的标准。现在市售面包粉品种非常多，适用不同的面包品种，比如有的适合做吐司，有的适合做法棍和乡村面包，还有的适合做起酥面包……在做盘烤软面包时，使用标明适合这一类面包的面包粉时，一般无须兑低筋粉来调整。如果你在使用过程中感觉并不满意，可以自己试着配一定比例的低筋粉进行调整。

所以，所谓“严格按照配方”只是相对的，还要有一定的灵活性。

Q.29 使用 450 克吐司模做吐司要用多少面粉？

这个问题我给不出标准数值。因为配方不同，各种原料的比例不同，相同面粉量做出来的面团重量不同。

比如下表，在面粉量都是 250 克的情况下，面团的重量相差 50 克。

原料	配方 1		配方 2	
	百分比 (%)	重量 (g)	百分比 (%)	重量 (g)
面包粉	100	250	100	250
酵母	1	2.5	1	2.5
细砂糖	6	15	20	50
盐	2	5	1	2.5
奶粉	3	7.5	4	4%
水	64	160	64	160
黄油	4	10	10	25
总百分比	180	450	200	500

使用 450 克吐司模做吐司，如果做山形的，面团量在 450~550 克；做平顶的，面团量在 450~500 克。为什么要大致呢？凡事没有绝对，不同面团的膨胀力也是不一样的，比如同样重量的甜吐司面团和全麦吐司面团烤出来的面包高度会有明显差异，所以这个量仅供参考。根据你的需要，按烘焙百分比换算需要的原料量即可。

Q.30 请问面包粉是本身已经加了酵母的面粉吗？

有的面包粉的包装里会放一小袋酵母，包装上标明“内配酵母”，很多朋友便以为面包粉是加了酵母的面粉，像自发粉一样，配上辅料就能发酵了，其实它们是不一样的。

面包粉里并没有混入酵母，我们在做不同的面包时，根据要做的具体品种和对时长的要求来确定酵母的用量，并在制作环节添加酵母，提前加好酵母未必能满足我们的要求。另外，酵母

是有活性的东西，开封久了活性会逐渐降低。如果酵母一开始添加在面粉里，短时间内面粉用不完，会影响发酵性能的。

自发粉是指在中筋面粉里混入了一定比例的泡打粉，在国内常用于制作中式面食，无须另外添加酵母或根据个人需要配一定量的酵母用，一般没有基础发酵的过程，大大缩短了操作时间。

这样看来二者并不难分辨吧。其实最简单的就是“照方抓药”，配方里写的是什么就用什么好了。

Q.31 外面面包店宣传方案里经常会写“天然酵母 手感烘焙”，是不是天然酵母比我们常用的即发干酵母更好呢？

无论是自家喂养的天然酵母还是市售的即发干酵母，都是天然的，大家常说的“天然酵母”实际上指自家喂养的酵母。

自家制天然酵母是将附着于谷物、果实上的细菌进行培养得来的，是多种菌种复合在一起的；而即发干酵母则是工业化培养的最适合发酵的单一菌种。

正因为是多菌种复合的产物，自家制天然酵母相比即发干酵母，能使做出来的面包味道更丰富，但它的发酵力没有即发干酵母强，所以单纯使用自家喂养的天然酵母做面包时，发酵时间比使用即发干酵母要长得多。在使用自家制天然酵母做面包时不能太着急，美妙的风味还是值得等待的。

商业化生产考虑到时间成本，有时候不会单纯使用自家制天然酵母，而是辅以一定量的即发干酵母，用即发干酵母的“力”，借天然酵母的“味”。

Q.32 是不是用水果喂养的天然酵母做的面包就会带有水果香味？

我们在家常用新鲜水果或水果干培养天然酵母发酵液，经过几天时间后，喂养成的发酵液或多或少都带有原料本身的味道。但是，做出来的面包能不能带有原料特有的果香就另说了。

如果直接使用发酵液来做面包，这个发酵液可算是“第一手”的原料，用它做出来的面包会带有一些果香，当然是浓郁还是清淡主要看个人感受。因为发酵液数量有限，保存时间也有限，通常我们会添上一定比例的面粉，喂养成老面来使用。喂养老面的过程中为了避免越养越多，一般做法是倒掉一部分，然后添上新的面粉和水继续喂养。经过若干次的倒掉再喂养的过程，起初的发酵液里的风味还能保存多少呢？所以，如果使用多次喂养过的天然酵母老面来做面包，是不可能还保有发酵液所用原料的果香的。

Q.33 用葡萄干制作天然酵母，已经四天了，仍无明显气泡，是怎么回事呢？

如果瓶内已经出现了大面积发霉的情况，只能倒掉了。如果是葡萄干全部吸水膨胀了起来，有一点儿小气泡，并没有发霉，可以继续观察。泡了四天才出现细小气泡，可能跟天冷、室温较

低有关。酵母菌是有活性的东西，温度适中时自然繁殖得快一点儿。北方冬天室内有暖气，所以冬季反倒很适合养酵母，如果你那里很冷，要么想办法营造适合发酵的温暖环境，要么就等到天暖和再喂养吧。

Q.34 我临时出差一天，家里养的天然酵母忘了喂养，会不会“饿死”了？





这只是一天没喂，有的朋友把酵母放在冰箱里一个多月不喂养，发现表面分离出一层液体，也会担心酵母是不是“饿死”了。先说天然酵母怎么喂养：如果放在室温下，需要每天喂养 2 次；如果放在冰箱冷藏，可以一星期到半个月拿出来唤醒一下，喂养2~3次。

我们总把天然酵母当宝宝一样悉心呵护，但它并没有那么脆弱，一天不喂是“饿不死”的。如果你看到天然酵母表面分离出一层液体，味道很酸，表示它饿了。那么我们该怎么做呢？继续喂养就好。还是按之前的喂养比例，只是一天没喂的会很快恢复活力，冷藏一个多月没喂养的差不多 2~3 次就能恢复活力。

尽管天然酵母没那么脆弱，也不能太不把它当回事，还是定期喂养比较好，如果冷藏几个月不喂养或者放在室温下几天不喂养可能就不能用了。

Q.35 配方里写明需要 3 克干酵母，换算成天然酵母是多少克呢？怎么换算呢？

这个问题我给不出标准答案，因为干酵母和天然酵母之间没有换算关系。

不同原料喂养的天然酵母，在发酵力方面多少会有点儿差别。如果单从发酵速度方面看，用 50% 的天然酵母的发酵速度也未必赶得上使用 1% 的即发干酵母。面团里放不同量的天然酵母，发酵速度有差异，面团味道也会有差异。放多少量基本还是视制作者的喜好而定。

Q.36 面都和好了发现忘放酵母怎么办？

这个问题很容易解决，把酵母再加进去就可以了。需要注意的是，咱们常用的即发干酵母是很细小的干燥的颗粒。在面团已经揉好的情况下，直接把酵母加入面团里，是没法让酵母化开的，这样就没法起到发酵的作用。我的处理方法是用一点点水将酵母化开，倒入面团里揉匀，然后耐心等待面团发酵即可。但是，如果你做的是起酥面包，已经裹好油并开好了面团，那就实在没有办法再加酵母了。

Q.37 看你经常把酵母和盐还有糖先混合，不怕酵母死掉吗？

大家可能经常看到这样一句话：“不要把酵母和盐放在一起，盐会使酵母脱水死掉。”专业书上的确有这样的说法，所以大家在做面包时会刻意把酵母和盐分开放在面盆的两边。

我认为具体问题要具体分析，它们是什么时候放在一起的？放了多久？一般人不会把酵母拆开和盐混在一起存放吧？我们做面包的时候，称量原料时有可能将酵母和盐放在一起，但只是称量的那一小会儿，称好以后就立即开始揉面了，很快它们就都化在面团里了，直接接触的时间是很短的，盐也不会在这么短的时间内酵母脱水死掉。所以，不要纠结，称料时放到一起也没什么关系。

Q.38 我的烤箱没有发酵功能怎么办？

不要迷信烤箱的发酵功能，它代替不了专业发酵箱；也不要迷信发酵箱，价位不同的在性能方面相差很多。像我们这些家庭烘焙爱好者，一般不会花近万块钱买专业发酵箱，烤箱是大多数烘焙爱好者的第一选择。

现在市面上很多品牌烤箱的发酵挡温度在40℃以上，超过这个温度，酵母的活性就开始下降了。换句话说，这样的发酵功能是不适合面包发酵的。

在决定是不是要使用烤箱的发酵功能前，建议先看看说明书，上面标明的发酵挡的温度是多少？如果是40℃以上，那就别用来发酵面包了；如果是30多℃，那就可以使用。不过，建议还是试用看看，因为家用烤箱还有个问题是温度不准确，说不定那个温度刚好适合发酵呢。不管温度合不合适，家用烤箱都只是提供一个相对密闭的环境，并没有湿度保证，可在其中放一碗热水来保证湿度。

如果你的烤箱没有发酵功能也没关系，可以空烤一小会儿，将手伸进烤箱感觉一下，达到体温即可停止。再放一碗热水进去，烤箱就可以充当发酵箱来使用了。

家用烤箱没有专业发酵箱那样好的密封效果，过一阵子温度就会下降，而这时可能发酵还没有完成。此时可以再将烤箱空烤一下，换一碗热水放进去，继续制造适合发酵的环境。

Q.39 我家的烤箱不适合发酵，为了发好面包是不是要买个专门的发酵箱呢？

关于发酵的问题，上面已经谈了，这次我们换个角度来谈。面包发酵需要一定的温度和湿度：温度方面，不管烤箱的发酵温度是不是合适都可以想办法解决；湿度方面，一碗热水也能将就。自己营造的发酵环境不够理想，需要经常察看，所以好多朋友想到了买专业发酵箱。

商用喷雾式发酵箱可以做到相对精准地控制温度和湿度，但是那个块头大，另外近万元的价格，一般爱好者可能负担不了。便宜一些的发酵箱下方有水槽，通过加热水来提供湿度，做不

到精准控制，可能水过热，造成温度和湿度过高；也可能水不够热，湿度过小，造成面包表皮干燥。使用时不能把面团放在里面就不管了，还是要时常开门观察一下温度和湿度。在添置设备前一定要做好调研工作，看你要选的设备是不是能满足自己的需要，不要一时冲动买回来后发现与心理预期相差太大。

Q.40 面包最后发酵一定要在温度 38℃、湿度 80% 的条件下吗？可不可以冷藏发酵一夜，第二天早上拿出来烤？

关于发酵的温度和湿度，不同面包需要的温度和湿度是不一样的。温度 38℃、湿度 80% 适合大部分软面包的发酵，很多传统欧式面包（包括起酥面包）并不需要这样高的温度和湿度。关于可不可以冷藏发酵一夜，要看具体情况。

温度方面，将面包放在 4~5℃冷藏的环境里是为了延缓发酵的速度，只是延缓，如果时间过久的话还是会发酵过度的。湿度方面，在冰箱里敞开放着只会让面团表皮很快干燥，为了保证表皮不干燥肯定要包保鲜膜，但是用保鲜膜将面团包起来会使得内部有些冷凝的水汽，而这会造成成品表皮有很多小泡泡。最好还是按一般流程做面包，如果时间不合适，可冷藏进行基础发酵，第二天完成其他的环节。

Q.41 资料写到做酸面团酵头制作的原料要在 25℃下静置 24 小时，达不到这样的温度是不是就不能做了？

家庭操作没有专业化的精准发酵设备，想要温度、湿度理想是很难做到的。但我们并不能因此就不做面包了，要尽量营造一定的温度和湿度，最重要的是要观察面团状态。酸面团酵头也是一样，环境温度没有 25℃，略高或略低一点儿也行，产生气泡的时间自然有长有短，原料品质有保证的情况下，耐心观察状态即可。

Q.42 刚刚想做自由姐书里的中种焦糖吐司，结果忘了提前化开酵母，等我揉面时发现酵母还是颗粒，为啥直接法不用化开酵母呢？

这里涉及的是操作细节。咱们常用的即发干酵母是细小的颗粒，与液体结合很容易化开。直接法做面包时，不需要提前将酵母化开，把酵母跟其他干性材料放在一起，然后加入湿性材料揉面。根据面团大小和配比情况，揉面需要几分钟到十几分钟不等，这样的时间都足够酵母化开了。

但是中种法不一样，它只要将干湿原料混匀即可，用时很短。如果像直接法那样将酵母与面粉放在一起再加入液体，酵母不会全部化开，没化开的那些依然会以颗粒状存在于面团中，只有化开的一小部分会发生作用，因而发酵时间被拉长了。所以，中种法制作面包时酵母应该提前化开，再加入面粉揉面。

Q.43 自由姐为什么从来不写发酵时间?

在看专业面包师写的书时，上面通常会写明基础发酵多少分钟、最后发酵多少分钟……为什么我出了那么多面包书从来不写时间呢？不是我有意隐瞒，因为实在写不出来……

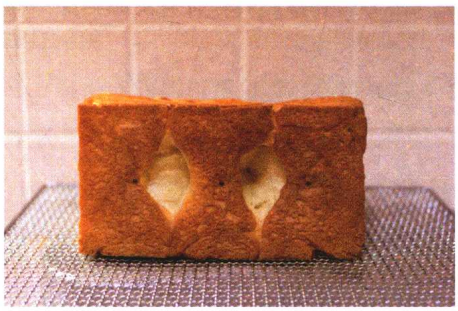
专业面包师在操作时，过程都是有“标准”控制的，比如面团终温需要多少、环境温度是多少、搅拌设备摩擦升温多少……从而计算出水温多少，通过这些来控制面团温度。在标准化操作的情况下，时间才能标准化。

我们在家做面包，虽然条件不专业，也还是希望面团能有理想的温度。但是各家情况千差万别，没有办法统一标准，不仅是温度的差别，揉面的设备品牌和型号也多得不得了，怎样得知面包机或厨师机的摩擦升温情况呢？又怎么计算出适宜的水温呢？在这样的情况下，怎么能保证面团有理想的温度呢？

过程没法标准化，我们就只能凭感觉了。天气热的时候使用冰水和面，天气冷的时候使用温水和面；面团温度过高通过冰箱调节，面团温度偏低就要延长发酵时间。我按我操作的情况写明了发酵时间，到你那里未必适用，直接拿来用可能出现发酵不足或过度的问题。所以，我向来不写发酵时间。

既然这样，我们怎么知道发酵好了没有呢？我们关注的是发酵程度，一般甜面包和吐司的面团发至手指轻按面团，手按处不会很快回弹，而且手感略有张力的程度，而法棍之类的欧式面包的面团发酵程度要欠一些。

Q.44 吐司为什么会凹底?



回想一下你的面团擀得有多宽呢？是以什么为标准的呢？如果只是一次擀卷，也就是把松弛好的面团擀开后卷起来，通常擀出来的面团比较宽，可能与模具宽度一样甚至超过它，面团放到模具里会正好顶到两边或者要挤一挤才能放进去。要知道，面团是要最后发酵的，它会继续膨大，那么问题来了，它要往哪里长呢？两侧的空间都被限制住了，它没法均匀地向四周膨胀，就被挤着自己去找空间了。例如，图中的吐司中间部分受到模具两侧挤压，只好向上发展，所以底部就空了。

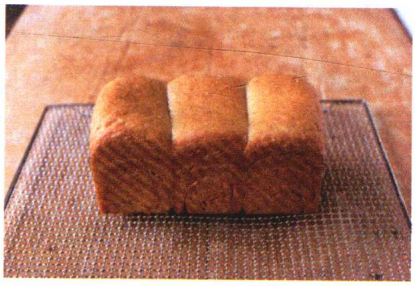
① 如果是枕头形的只用一个面团做的吐司，擀开的宽度要小于模具的长度。我们要的结果是面团在放进模具里时不要顶到两头。

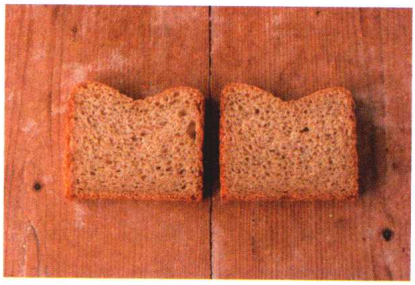
② 如果做 2 峰或 2 峰以上只有一次擀卷的吐司，滚圆松弛后的面团在准备擀开前可将面团两侧向内拢一拢，使面团变成椭圆，这样擀开的面团比一个圆面团擀开的宽度要小。

③ 将滚圆松弛后的面团擀开后自左、右各 1/4 处向内折后再卷。我书里的吐司多数使用这种方法进行擀卷。

④ 做 2 次擀卷，将滚圆松弛后的面团擀开后自上而下卷起来，松弛 10~15 分钟后，再将面团擀开卷起来。不管书里还是网络上有超多范例可参考。

Q.45 本想做出饱满的吐司，面团的量也足够了，为什么烤出来成了图中这样？





这是个典型的发酵过度的吐司，切面粗糙。

造成这样的结果可能有以下几个原因。

①配方：添加大量杂粮粉，影响了面团筋度。大家在做面包时，有时出于健康考虑或调节口味，会使用一些杂粮粉，比如全麦粉、黑麦粉、燕麦粉……这些杂粮中含的粗糙麦麸会切断面筋，使得面团膨胀度小于未添加杂粮粉的面团。通常我们在做添加杂粮粉的面包时，不会全部使用杂粮粉，因为那样的面团不够膨松，过于扎实，吃起来口感很粗糙。可能有的焙友吃过德国进口的黑麦面包，切成片、呈焦褐色的那种。在我好朋友德州农民的博客和《至爱面包》里有这种面包的做法，面包全部使用黑麦粉，用天然酵母发酵。过程图里有面团发酵前后高度的对比，并没有差很多，不像咱们平时做吐司，一点点面团就可以发很大。我们在做添加杂粮粉的面包时，大多还是用面包粉，使用少量（通常不会超过一半）的杂粮粉，而添加杂粮粉的比例与其精细程度也有关，如果你用的杂粮粉比较粗，能看得到大片麦麸，用量就要比细的杂粮粉少一点儿。

②揉面：咱们在做未添加杂粮粉的软面包和吐司时，一般会揉到完全阶段，如果面团里添加了杂粮粉则要揉到扩展阶段，这样会使面团有比较结实的“骨架”，如果揉过了，面团“骨架”不结实，则包不住发酵时产生的气体，使得面团没有足够的体积。

③发酵：如果发过头，面团的“骨架”撑不住，会使得面团在烘烤时非但不膨胀，可能还会缩得更小。

Q.46 为什么最后发酵时我按配方要求发到了模具八九分满，做出来的面包反倒回缩了？

烤完后回缩的情况就像之前写的一样，多数是因为面团发酵过度。其实，这也是曾经困扰我的问题。在我学烘焙初期，可参考的不多的资料里在提到吐司发酵时都会写明几分满。但是，我完全照做后发现成品有时候很好，有时候就差强人意。

使用不同配方得到的面团重量是不同的，分量不同的两个面团，同样发到八分满时，发酵的程度是不同的。那么，同一配方出来的面团发到几分满应该是一样的吧？未必。因为不同的人揉面的损耗是不同的。关于这一点，我在带学员的过程中看过太多了，按照同样的配方，每个学员揉出来的面团量都不一样，有时候还会相差很大。在这样的情况下，要求她们观察几分满是不是不够准确呢？

那么，同样重量的面团发到几分满应该是一样的吧？也未必。因为同样重量的面团特点不尽相同。例如，500 克北海道吐司面团的膨胀力肯定大于 500 克全麦吐司面团的膨胀力，它们发到模具八分满时程度是会有差别的。

你看，这也未必，那也未必，到底让人如何是好呢？我的做法是不看几分满，而是用手来感觉面团的发酵程度——手指轻按面团，手按处不会很快回弹，而且手感略有张力。

Q.47 为什么我烤出的吐司的侧面和底部颜色都是白白的呢？

通常出现这种情况时，面包侧面还会有些收缩。这个问题的原因在于底火不够。烘烤的时间和温度不能只看配方里怎么写，要根据你家烤箱的脾气来定。如果你家烤箱的上下火可以分别调整，那么在烤吐司时可将下火适当调高；如果你家烤箱的上下火不能分别调整，可将温度设得稍高一点儿，或者一开始单开下火烤几分钟。那么，如果温度设高了造成表面过早上色怎么办呢？可在面团表面盖锡纸遮色。

Q.48 为什么我的吐司出炉之后侧放不出一分钟，表面就会出现塌陷的情况？

有可能是这个面包烤得火候欠了一些。烤吐司的时候，面团要放在烤箱的最下层。烤平顶的吐司时，因为模具上盖着盖子，温度要比烤山形吐司时高一点儿，时间要比烤山形吐司时长一点儿。同时烤两个吐司时，温度要比烤一个吐司时高一点儿，时间要比烤一个吐司时长一点儿。因为各家烤箱情况不同，还是要根据自家烤箱的特点来调整。另外，平顶吐司脱模后要表面向下放在烤网上晾凉。

Q.49 我烤的吐司表面为什么裂开了？

吐司表面裂开可能有如下原因。

① 面团没有揉到位，延展性不够好。

② 在整形过程中过于用力，擀得过长或卷得过紧。

③ 面团里添加过多对筋度有影响的原料。

④ 发酵时的湿度不足，使得面团表皮干燥。

针对以上情况，要做到把面团揉到位，整形力度适中；既能够使面团之间结合紧密，又不要卷得过紧；添加杂粮的比例要合适；发酵时要有合适的湿度以及发酵要到位。

Q.50 一次烤了两个吐司面包，一个烤得挺好，另一个颜色很浅，除了顶以外侧面都往里缩，是怎么回事呢？

这个提问者当时还拍了吐司盒给我，我发现有可能是使用了不同材质的模具导致的。不同的材质导热性能是不同的，用同样的温度和时间烘烤，成品自然会有差异，其中一个烤得合适，另一个烤得可能不足也可能过度。如果两个烤得都不合适——那就应该从操作环节找问题了。

Q.51 我做的吐司每次都切不成形，是太软了切不了？一定要凉透再切吗？我都用水果刀切的，是刀的问题吗？

吐司通常块头比较大，不像小个儿的甜面包，很快就凉透了。如果不待晾凉就切，不容易切均匀，而且切面看起来不清爽，有的组织会粘在一起。要想切得好，还是等完全晾凉以后吧。

关于切面包的刀，建议使用锯齿刀来回锯着切，而且锯齿刀要买品质好的。水果刀不能随锯随开，还会将面包压变形，有些组织也可能因此粘在一起。

Q.52 做起酥面包时顺折边的方向擀开是指折过后将面团转 90°，还是直接擀不用换方向呢？

同样一句话，大家的理解可能各不相同，只要把握一个原则——每一次擀开的方向都与上一次不一样。

为什么要这样做呢？面团的延展性毕竟是有限的，总往一个方向擀，它延展到一定程度后就擀不动了。如果硬要擀开，面团还会裂开。我们把它往不同的方向擀，是为了让面团在不同的方向上延展。

Q.53 做起酥面包的时候，用面团包好黄油擀开以后，为什么黄油从面团里漏出来了？

这是面团与黄油的软硬程度相差过大造成的。起酥面包是靠黄油把面团一层层给隔开的，也就是说黄油和面团要步调一致，做到这一点，要求面团和黄油的软硬程度相当。如果面太硬、油太软，在擀的时候，面团的延展性不及黄油的延展性，黄油一下子就被挤出来了；如果面太软、油太硬，那么面团和黄油不能同步擀开，造成部分面团裹不到油，如果用力去擀压，还可能造成黄油碎在面团里。

解决方法其实并不复杂，靠冰箱来控制面团和黄油的软硬程度。但具体程度的拿捏，就要靠反复练习来感受了。

Q.54 书中的起酥面团的发酵温度设在 28℃，温度那么低面包能发酵吗？为什么不像甜面包那样用 35~38℃发酵呢？那样不是还能发酵得快一点儿吗？

咱们平常做甜面包时通常最后发酵在 35~38℃。起酥面包面团本身温度低，发酵温度也比较低，会发得比较慢。如果温度高一点儿自然会缩短最后发酵的时间，但别忘了咱们做起酥面包时，夹层用的是动物性黄油，其熔点比较低，如果放在三十几度的环境里，夹层黄油很快就会熔化，流在烤盘上，使得面包扁平，层次也不好。

所以，要将起酥面包放在既能使面团发得起来，又不会使黄油熔化的环境中。如果你家发酵箱（或用来发酵的烤箱）的温度并不准确，要在发酵过程中经常观察面团状态，避免因一时没有控制好造成发酵温度过高。

Q.55 夏季是不是不适合做金砖？切到一半还没编辫子黄油就开始熔化了。

夏季不只是不适合做金砖，是起酥类的点心都不适合。我们在家里做起酥点心一般使用动物性片状黄油，熔点比较低，室温超过 25℃还想控制好面团是很难的。夏季室温高，面团放到案板上很快就软了。夹层黄油很薄，会化得很快。夹层黄油化了，起酥面包的组织和体积都无从谈起了。

再有，整形过程中面团被反复拿起、放下，面团软的情况下很容易粘在案板上，因而在拿起来的过程中很容易破掉，夹层的黄油也会漏出来，更容易粘案板。

如果要在夏天做起酥点心，需要提前一段时间在操作间开空调，室温和案板温度都降下来以后才好操作；如果你的操作间没有空调，那就不做吧……

Q.56 开酥可不可以不用片状黄油，使用普通黄油？

答案是肯定的——可以，把黄油放在保鲜膜上，敲开或擀开，整理成适合裹入面团大小的片状即可。但是，使用片状黄油会更加方便，拿来就用，节省时间，延展性也很好。

Q.57 片状黄油买回来是整片保存还是切开保存？如果切开要切多大合适呢？

起酥点心用的片状黄油一片通常是 1 千克或 2 千克，好多不常做这类点心的朋友担心买多了用不完，会在网上买分装的，或者有的人会买了整片的回来分割以便于保存。首先，我是一个有洁癖的人，总会担心分装过程的卫生问题，不太建议买分装的。其次，卖家分装的一般是 250 克 / 块，这个量在使用时未必正好合适，这次剩一小块，下次剩一小块，以后几个小块凑够了需要的量再拼起来用，总不如完整一块用起来方便。

不管一整片黄油有多大，平放在冰箱冷藏室的某一层还是可以的，在其上放碗、放盆也都没问题。使用时目测需要的量约占整片黄油量的比例现切现用即可，有几克的误差没必要纠结。如

果坚持想分成 250 克 / 块来存放，可根据烘焙百分比倒算适合已分割的黄油片的面团的重量。

Q.58 我用的某某牌的片状黄油，它太硬擀不开，是不是这种黄油不适合做可颂？

不管什么品牌的片状黄油，刚从冷藏室里拿出来的时候都是又厚又硬的一块，没什么延展性可言，是不能直接拿来用的。为了配合面团的大小，也为了能与面团有差不多的延展性，我们要把它弄得薄一点儿、软一点儿。

最快速的方法就是用保鲜膜把这块黄油包起来，用擀面杖敲几下，黄油就迅速变薄变软了。这很可能引发“扰民”的问题。不“扰民”的方法是在案板上撒适量面包粉，黄油表面蘸上面包粉后，用擀面杖一点点将黄油压薄压软，压的时候需要用些力气。当压到自己需要的尺寸后将多余的面粉扫掉即可。如果你的片状黄油是冷冻保存的，请在制作前一天将它移到冷藏室。

Q.59 我做可颂时，切割面皮的时候量好尺寸了，烤完为什么有的大一点儿有的小一点儿呢？







我们在切割的时候是量尺寸切的，切出来的面积是一样的，但厚度可能不一样，所以卷起来后就有大有小，重量自然也就不一样了。

为什么厚度不一样呢？是因为擀出来的面皮厚度不均匀，有的地方厚，有的地方薄。可颂好吃难做，需要反复练习，看再多的教程也比不上你上手做两回。练得多了手感会比较好，下手会有控制，面皮质量也就会高。

Q.60 为什么我用同一份面团做可颂，一起制作、醒发、烘烤，烤出来的组织却有差别？

这是因为面皮不同部位层次的差别造成的。在开酥的过程中，因为擀压力度的差别或者靠近边角的关系，使得并不是所有部位的面皮都同样均匀，可能有的地方油厚，有的地方面厚。这样的差别，在面皮擀到很薄的时候是看不出来的，烤完后油化掉、面皮膨胀起来，差别就显现出来了。

Q.61 可颂可不可以整形后冷冻，吃前拿出来发了再烤？

当然可以，而且淘宝上就有冻坯卖，很多面包店和咖啡馆也是采购冻坯，发酵后烘烤，节省时间，也节约了设备购置费。

高端的商用发酵箱有电子程序控制，可以从解冻开始设定温度，再逐渐提高，这样能保证面

团从里到外均匀地解冻和发酵。我们家里不会配置这样的发酵箱，冻坯从冷冻箱拿出来短时间内里外温度不容易达到一致，可能外皮很快软了，中间还是硬芯。可将冻坯先行解冻，然后进发酵箱发酵。如果有时间，不如遵循正常过程制作，吃不了的成品冷冻保存，食用时从冷冻室拿出来直接烤热就可以吃了。

Q.62 请问我的可颂为什么断开了？



这种断裂多是过度擀压面团造成的。之所以会过度擀压面团是因为它弹性太强，要把面团擀至需要的厚度，它却总是会很快回缩、变厚。虽然面团最终还是擀开了，但有些地方被过度擀压了，这在分割整形的时候看不出来，但这些地方延展性不够好，在发酵时就断开了。

如何避免这个问题呢？面团要松弛到位，擀不开不要硬擀，把面团放入冰箱，让它休息一下再继续操作。

Q.63 为什么做好的可颂没有出现均匀的蜂窝组织？

一个成功的可颂表面是深褐色的，泛着自然的光泽。掂在手里是轻盈的，没有什么分量感。从中间切开来，组织像蜂窝一样，薄得透明，有被油浸透的光泽。一口咬下去，自然的奶油香味在口腔里蔓延开来，这时候还有谁会去考虑热量问题呢？

朋友们在做完可颂后都会切开看看组织如何，如果能看到蜂窝组织则会兴奋不已；如果看不到蜂窝而是像甜面包一样的组织，则会非常沮丧，同时也很想弄明白是怎么回事。

可颂的蜂窝组织是怎么形成的呢？通俗地说就是黄油把面团隔开形成了层次，烤的时候黄油熔化，水分蒸发，撑起面团，外形膨胀，内在形成蜂窝。

如果没有均匀的蜂窝，可颂内部甚至像甜面包一样，要么是油跟面混在了一起，要么是夹层的油不见了。

油跟面为什么会混（即混酥）？

① 油太硬了。理想的状态是油跟面的软硬度差不多，这样它们可以“步调一致”地被擀开。如果油太硬，在擀的过程中会碎在面团里，没法形成一个均匀的薄片使面团分层，这会造成成品组织不均匀，有的地方可能很密实，有的地方可能孔很大。

② 面团的延展性不够好。面团擀开后会马上回缩，越是擀不开却越着急要擀开，一来二去就把面团擀断了，油和面渐渐混在了一起。

混酥的可颂通常拿在手里会有一种分量感，掂起来沉甸甸的。

夹层黄油为什么会化？我们在家里做可颂通常使用动物性油脂，这种油脂熔点比较低，所以可颂面团在发酵时温度不能像发酵面团时那么高，要在 30°C以下。如果发酵温度过高，夹层黄油会熔化，烤时面包膨胀小，成品体积小。

Q.64 第一次用 T55 面粉和片状黄油做可颂失败了，是按老师书上的配方加了低筋面粉做的，这是为什么呢？

我书里给的可颂配方是将面包粉和低筋面粉搭配使用的，原因在于可颂面团不需要吐司面团那么高的筋度。

那么 T55 面粉是什么呢？它是一种法国面粉。法国面粉不像我们将面粉分成高筋、中筋和低筋，而是以灰分含量来分类。T 代表 Type，T55 表明灰分含量占面粉的 0.55% 左右，T65、T45 同理。数字大小代表的是灰分含量高低，而不是蛋白质含量高低，不能把咱们做甜面包和吐司的面包粉与 T55、T65 面粉划等号。

早几年，法国面粉并不容易买到，我们在做法国面包时不得已使用高筋、低筋面粉来混合，所以，大家拿到配方经常会问一个问题，书里写着 T55 面粉，我用高筋、低筋面粉应该使用什么比例呢？以前有观点说 T55 面粉接近中筋面粉，所以好多朋友做法棍时会使用中筋面粉或者高筋、低筋面粉 6 : 4 或 7 : 3 来配。我自己做了几年的法棍，发现不管怎么配，都跟使用法国面粉有很大差别，而这个差别并不仅仅是筋度，包括延展性、风味也都有较大差别，因此我认为怎么替代都跟直接使用法国面粉不一样。

话说回来，做可颂应该用什么面粉？可以使用 T55 面粉、T65 面粉，但不要配低筋面粉。如果你购买法国面粉不是很方便，可以像我书里写的那样将面包粉与低筋面粉搭配使用。

Q.65 书中写着做金砖时把和好的面团冷冻，为什么要冻呢？冷冻到什么状态合适呢？

冷冻面团一来为了降温，二来为了让面团有合适的软硬程度。

为什么要降温？面团温度高时比较软，裹入黄油后容易使黄油熔化，也常因与黄油硬度的差异造成操作问题。即使用冰水和面，使用厨师机和好的面团的温度经常会比需要的高一些，立即将面团摊平送入冷冻室可很快降低面团温度。

为什么要有一定的硬度以及硬到什么程度？虽然起酥面团使用的液体量相对甜面包面团要少，面团偏干，但和好的面团还是很软的，这样面团的软硬程度与片状黄油的相差较大。之前我们介绍过，如果面过软，包上黄油后擀开，面团擀得好长了，黄油却不能同步延展开，所以要将它冻得有一定硬度。但面团并不需要冻很久，我一般将它冷冻半小时左右，可以用手去感觉它跟片状黄油的软硬程度是不是相当。如果冻得太久，面团冻成了冰坨子就失去延展性了，是没法擀开的。如果不小心将面团冻硬了，可以将它放在冷藏室里慢慢恢复到需要的硬度。

Q.66 自由姐的书里为什么不写明擀开后的起酥面团的尺寸呢？

大家想的是如果写好了尺寸作为参考会比较方便，我不写明的原因如下。

① 我写明了尺寸，你未必能擀到，有可能面团弹性太强，擀开到 80 厘米，擀完后就缩到了

70 厘米；

② 我写明了某个面团量擀到的尺寸，你如果改了量，以什么标准重新确定新的尺寸呢？

③ 面团的尺寸主要根据造型来确定。

我认为更重要的是控制面团的厚度，至于尺寸，尽量控制就好，不管擀得怎样，好好计算都能充分利用好面团。

Q.67 看了自由姐很多开酥面包，请问我想做蛋挞皮，可以用可颂的配方吗？

好多朋友问过我这个问题，因为它们都属于起酥类的产品，所以会搞混，实际上，这两种面团是不一样的。

首先，做可颂之类起酥面包的面团是要发酵的，面团里面有酵母，而做蛋挞皮之类的千层酥皮面团里是没有酵母的。也就是说，起酥面包的面团整好形后需要发酵，而千层酥皮面团整好形后可以马上烘烤，不需要发酵。

其次，这两种面团对层数的要求是不一样的，起酥面包的层数相对较少，比如三次三折做法的面团总共 28 层，而大多数千层酥皮面团层数是远超 28 层的，比如两次三折加两次四折的酥皮有 145 层，六次三折的酥皮有 730 层，层次这么多，面皮又那么薄，所以肯定会有一定程度混酥的。

Q.68 是不是做好软欧包就等于掌握欧包烘焙了？

我理解的软欧包是甜面包和欧包之间的过渡品，比咱们常吃的甜面包用更少的糖和油，相对健康一点儿；比传统的硬欧包口感更柔软，更适合国人的饮食习惯。简单说来是欧包的外形，甜面包的内在。

软欧包使用的原料与味道清淡些的甜面包差别不算太大，有些制作环节类似硬欧包，又不像硬欧包那样对技术和设备要求很高，加上可以做太多搭配和造型上的变化，所以这几年软欧包在国内大行其道。

尽管如此，我始终不认为软欧包是欧包。整体比较起来，它加了一定比例可以使面包柔软的原料，如糖或黄油等，口感更接近甜面包。在制作方面，它与正统欧包也有比较大的差别。可能很多朋友感觉，越是配方简单的面包越不好做，比如做法棍时怎样用“铁掌柔情”来做到均匀多洞的组织，怎样使得割口打开到理想状态，怎样烤出又薄又脆的表皮等。

做什么面包都有助于提升技术，但我不认为做好软欧包就等于掌握了欧包烘焙，要做好传统欧包还需要很多练习。

Q.69 我的乡村面包明明割的是十字形的口，为什么裂得那么不均匀？

我们在割包时，不论是十字形、米字形还是井字形，都希望割口处裂开的宽度均匀或由窄到宽过渡自然，看着会比较漂亮。

想要割口均匀比较容易办到，在下刀时注意使割口深浅程度一致就可以了。

但为什么有时候明明割口深浅一致，成品还是裂得不均匀，明显有一边膨胀得比较随意呢？

出现这种情况一方面可能是割口过浅，另一方面可能是发酵过于不足。面团发酵不足的情况下，内部压力较大，而割口过浅的话，面团内部压力在释放时就把割口给顶得不规则了。一般我们在做这类面包时，如果发酵不足，口可以割得相对深一点儿；如果发酵比较充分，口可以割得相对浅一点儿。

至于发酵程度的控制和割口深浅的拿捏，书上、网上都太多教程了，我认为最终还是靠四个字——勤学苦练，看多少攻略也不如自己做两次来得体会深刻。

Q.70 做水分含量高的欧式面包太黏手了怎么整形？

不管做欧式面包还是做甜面包，为防止黏手是可以使用适量手粉的。手粉就是你用的面包粉。注意不要使用过多，不然它就过分“不黏”了。例如，做法棍使用过多手粉的话，你会发现不容易收口，而且成品会看出明显的整形痕迹；如果是需要整形的甜面包面团，使用了过多手粉时，面团擀开后回弹很快，或者想要搓长条时总也搓不长……

我个人经验是，如果能不用手粉就尽量不用，能少用就尽量少用，只要不黏手就可以了。

Q.71 做法棍一定要用石板吗？我把烤盘预先烤得时间长一点儿能不能替代？

实际上很多商业法棍是用波浪形烤盘的。我认为如果想要尽可能做得好一点儿，石板是必需的，是烤盘不能替代的。

大家看我的博客和我书里都会写到，在做法棍的时候，面团松弛的时候就已经开始预热烤箱了。把石板和石子放在烤箱里一起烤，等到要烤面包的时候，石板已经被烤了至少45分钟，非常烫。

为什么要烤这么久呢？因为烤得久才能烤到位，烤到足够的温度，也就是咱们俗话说的“烤透”。我们一般用厚度1.8~2厘米的石板，很厚。没有足够的时间石板是不可能烤到位的，它的蓄热能力是比较好的，不容易在开门、关门的过程中损失太多的热量。当石板足够热的时候，我们把发酵好的面团移到石板上，受到高温的刺激，面团内的气泡膨胀起来，相对更容易达到咱们希望的多洞的组织。

如果使用普通烤盘，它通常不会很厚，导热性也好，会很快被烤热，自然也会很快失去温度。即使预热了很久，跟石板比起来，烤盘蓄热效果也不够好，不会给面团足够的“刺激”，所以，面团放在石板上跟放在烤盘上的效果是不一样的。想买石板的话，在淘宝搜“烘焙石板”即可，有各种尺寸的，还可以定制，很方便。

Q.72 欧包做不出孔洞是什么问题？是发酵的问题还是烤箱温度不够呢？

欧包的范围太宽了，有油脂含量高的（比如布里欧修），也有油脂含量低的（比如法棍）；有水分高的（比如夏巴塔），也有水分低的（比如德国碱面包）；有不加杂粮或杂粮比例低的，也有使用100% 黑麦粉的德国面包，不同的欧包对于组织的要求是不一样的，不是所有的欧包都要求有法棍、夏巴塔那样轻盈、多洞的组织。

提问的朋友可能困扰于做法棍之类的面包时做不出孔洞，我认为这跟以下几个因素有关。

①配方：能不能出现孔洞和孔洞多少与液体含量有关，相对来说，水分越高的面团越容易做出多洞的组织，一个水分含量 80% 的法棍面团的组织跟一个水分含量 65% 的会有明显差别。

②发酵：发酵要控制得恰到好处，如果发酵过于不足，面包体积小，组织会打不开；如果发酵过度，面筋的支撑力变弱，自然也会影响到面包组织。

③整形：发酵好的法棍面团内部是很轻盈的，在折叠和整形的时候如果用力排气，将发酵时形成的气泡排走了，组织自然不会很轻盈。在这个过程中，讲究排走废气泡，同时适当保留一部分气泡，也就是德州农民经常说的“铁掌柔情”。网上有很多法棍整形的视频，手法各不相同。我一直以来的观点都是操作方面的东西不要光看不练，自己上手做一做，体验一下自然会总结出自己的经验来。

④烘烤：在前面的环节操作得当的情况下，将面包放在预热充分的石板上更有助于烤出多孔洞的面包。如果面团只是放在烤盘里，则不如放在石板上的效果好。还有蒸汽，喷蒸汽可以使面团表面结皮时间适当延缓，也有助于内部气泡充分膨胀。

Q.73 我看到专业面包师烤欧包前是用传送带或者长的铲子把面团移到石板上，家庭制作怎样把发酵好的面团移到预热好的石板上呢？

我要推荐个家庭制作使用的神器，就是很多朋友都有的无边饼干烤盘，它不仅无边，还有把手，转移面团非常方便。

烤法棍之类不需要藤篮发酵的欧包时，面团最后发酵时放在烘焙纸上，然后放在这个烤盘上。需要烤的时候将烤盘贴着石板送入烤箱，倾斜烤盘使面包滑到石板上，之后迅速将烤盘抽走就可以了。

烤需要藤篮塑形的乡村面包时，最后发酵结束后在藤篮上盖一张烘焙纸，再把烤盘盖在藤篮上，然后迅速翻转，面团就落在烤盘上了。接下来的操作与上面一样，用烤盘把面团送到石板上后迅速抽走。

如果你没有这样的烤盘也不想添置的话，从瓦楞纸箱上剪下一块硬纸板也能替代。

Q.74 为什么我做的德国碱面包表面没有光泽，变成小胖子，还有皱纹？

这个朋友当时还告诉我，她的面包从碱水里捞出来很快就瘪下去了。这个面包存在的主要问题是揉面不到位和发酵过度（此处指比需要的程度过度）。

这种面包吃的是扎实有韧性的口感和碱香。

大家应该都看过面包店的产品，深棕色的表皮，泛着光泽。怎么能做到面包表皮光滑呢？

如果面团没有揉到完全阶段，延展性就不够好，没法在整形时一次性搓到需要的长度。松弛一会儿再搓，搓到搓不开了再松弛一会儿……反反复复地折腾，面团表皮就不光滑了。所以，要想表皮好看就要保证揉面到位。

还有，怎么能做到面包质地扎实呢？

要控制好最后发酵的时间。这种面团完全不发酵也是可以的，想要发酵的话时间控制在半小时内，面团不超过原来的 2 倍大就可以了。放到碱水里蘸一下后可以很容易拿出来且保持造型不变。如果面团发酵得比较充分的话，没办法在烤前移动它，面包也会失去扎实的口感。

Q.75 做咕咕霍夫之类黄油比例较高的面包时，黄油必须分次加入面团中吗？

我做的咕咕霍夫，黄油用量是面粉的 40%；在做布里欧修时，黄油用量至少达到了面粉的 50%。这么多的黄油如果一次性加入面团中，会很难吸收，即使揉匀了，也会对面筋有较大的影响，想要把面团继续揉到完全状态会更难。

一般在和这类黄油比例较高的面团时，可以使用冷藏过的牛奶和鸡蛋，以控制面团温度；黄油不要事先室温软化，需要时从冰箱里取出直接用；黄油分次加入面团中，每加一次充分揉匀后再加下一次。含油量高的面团不好操作，但操作好了会非常有成就感哦。

Q.76 为什么咕咕霍夫的发酵温度低，这样的点心面包难道不应该像甜面包一样在更高温度下发酵吗？

咕咕霍夫这类含油量高的面包，面团里和入了大量的黄油，如果发酵温度过高，会使得本来揉进面团里的黄油再度分离出来，可以看得到面团跟模具接触的地方会有析出来的油，这样对成品的组织和风味都有影响。

Q.77 看自由姐做法棍和夏巴塔面包时用水量都好多啊，面团是不是太稀了？还能操作吗？

不同的面包对液体量的要求是不一样的，做这类欧包不像做甜面包，如果液体量像甜面包一样，就没什么组织可言了。

再来说说我的配方，本书的配方里，法棍的液体用量为 70%，夏巴塔的液体用量为 80%，在

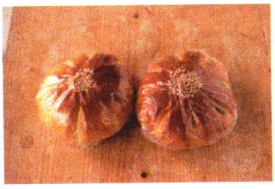
这两款面包的制作方面，液体用量其实都不算是多的。

那朋友们为什么会有这样的疑问呢？我认为在于对面团的认识不足以及实践不够。我在接触欧包之初也有这样的疑问，所以用做甜面包的思路去做法棍，结果做成了“四不像”。法棍、夏巴塔这些液体用量相对较多的欧包跟甜面包不是一个体系的东西，不能用相同的思路去做。

的确，比较起来它们的液体用量是比较多的，但是液体用量的多少与面包的组织相关，在操作得当的情况下，液体越多，面包越容易出现多洞的组织（当然，多洞的组织并非液体用量这一个决定因素）。

液体用量大的面团要做到不稀软、能操作还是有方法的。可能面团刚和好时比较稀，像烂泥一样，通过折叠可以很好地解决这个问题。折叠可以增强面筋，可以让烂成一摊的面团变得挺起来、有弹性。

Q.78 烤好的面包该如何保存？





短期内能吃完的话，软式面包、吐司面包放凉后用保鲜袋包好，室温保存。乡村面包则切面朝下裸露放置，无需包覆，这样可以保持面包表皮的脆硬。

短期内吃不完的面包可冷冻保存，勿冷藏保存，因为冷藏会加快面包老化。

具体来说，不同种类面包的保存方法大致如下。

软式面包：分别用保鲜袋包好，冷冻保存，解冻到恢复至室温后即可食用。

吐司面包：切片（若不切片则不容易在短时间内解冻）后用保鲜袋装好，冷冻保存。若直接食用，自然解冻到恢复室温即可；若想用多士炉、平底锅或烤箱加热，则无需解冻，直接加热即可。

乡村面包：切片后冷冻保存，吃之前解冻，喷点儿水烤热后食用。

起酥面包：分别用保鲜膜包好，冷冻保存，解冻到恢复室温，用烤箱加热后即可食用。

Q.79 我换了一台新烤箱，可是我换了它以后烤面包就没成功过，面包底部总是烤不熟。人家用180°C烤几分钟就出炉，我都是180°C烤二十几分钟，最后底部还是不熟。我一般把面团放在烤箱中层。您能帮我分析下原因吗？

①烘烤的时间和温度要根据自家烤箱的情况来定，这个问题一个烤箱温度计就可以解决。

②我不知道你用的模具是什么材质的，如果模具导热性能不好，用来烤面包时，底部也不容易上色。所以，面包底部不上色跟模具材质也有关。

③如果非要用这种模具烤面包的话，建议将烤盘放在中下层（内部分四层的烤箱的倒数第二位），让它靠下火更近一点儿。

④如果你家烤箱的上下火可分别设置的话，可将下火调高一些。

Q.80 怎么看面包熟不熟？除了尝。

烤出的面包不熟，掰开来内部还有生面团……理论上讲，面包中心达到90℃就熟了。实际上，咱们不可能每次都把手伸进热烤箱测温度，且不说安全问题，关键是破坏卖相啊。

用多少度、面包烤多久能熟还是基于你对自家烤箱的了解，以配方里给的温度和时间作为参考，多做多试，反复调整，自然能找到某一类面包合适的温度和时间。

Q.81 为什么面包机和面时会晃动，盖儿都盖上了也能左右晃，这是正常的机器么？

出现这个问题，我认为买到不合格产品的可能性还是有的，但绝大多数情况下买到手的是合格的产品。要确定是不是设备的问题可用排除法，先从操作环节找原因，各种可能都排除后才能认定是设备的问题。

基于这个前提，我问这个朋友是不是面团过干或面团量过大。我有多年使用面包机的经验，如果面团过干的话，面包机揉面时拨来拨去很费劲，揉面效果也不好，所以面包机揉不了贝果或碱面包这些干面团；如果面团过大的话，超过了面包机能承受的范围，它工作起来也会非常吃力（面包机能揉多大的面团其上会有标识）。

中种面团的液体量一般为中种部分面粉的六成左右，在使用面包粉的时候，这个面团还是比较干的。一般中种面团只要简单混匀即可，其实手揉会更快完成。

Q.82 我的孩子对牛奶、鸡蛋、黄油过敏，请问有没有不加这些材料的面包？

这其实是关于替代品的问题。先解答有没有替代品？答案肯定是“有”。做面包时牛奶和鸡蛋都是液体，可以直接换成水；黄油是油脂，可以换用植物油。

那么，替代后的效果与之前有没有差别？答案也肯定是“有”。不同的原料作用不同，水没有蛋液的乳化作用，也没有奶的增色增香作用；而液体植物油没有黄油的香气，也没有固体油脂促进面筋延展的作用。因而，不加蛋、奶、黄油的面包色香味都会淡一些。

如果非要替代应该注意什么呢？

①液体量根据你用的面粉的情况来定，不要去纠结一对一的换算。

②因为植物油是纯油，如果替代黄油，用量应比黄油的量少一点儿，而且应该在揉面开始前跟水一起放。

Q.83 我很喜欢牛奶的味道，是否可以把配方里的水全部用牛奶代替，需要注意什么？

在做甜面包时，如果想用牛奶代替水是可以的。专业上有不同观点，但我认为自己在家做一

个小小的面团，可以随自己喜欢。

要注意的是，因为水和牛奶的密度不同，在同一面团里的用量是有差别的。也就是说，牛奶用量会比水用量稍微多一点儿。具体差多少呢？我认为没必要纠结该怎么换算，毕竟不同品牌、不同季节的面粉的吸水性也是有明显差异的，还是根据你用的面粉的情况，控制好面团整体的干湿程度就可以了。

这位朋友还提到味道，常做面包的朋友应该有体会，即使全部使用牛奶，面包也不会有浓浓的奶香味，别对自家做的面包要求太多哦。

Q.84 请问面包做好后，在室温下可以放置多久？

这又是一个很难有统一标准的问题。首先，不同面包的保存期限是不同的；其次，同样的面包在不同季节的保存期限也是不同的。大家都知道面包在温度、湿度较高的夏季保质期很短，在寒冷、干燥的冬季保质期较长，这里，咱们讨论一般室温在 20~25℃时的情况。

有馅的（此处不讨论现吃现做的后填馅面包），尤其是肉馅或挤了沙拉酱之类的调理面包或放了罐头水果的面包，是比较容易变质的，保存期限只有 1~2 天；大多数的甜面包、吐司可保存 3~5 天，有些没有馅的吐司经常可以放一个星期左右；高油量的面包很耐放，那些圣诞面包放十天、半个月都是常事，而且有的面包会放一段时间后口味更佳；无糖无油的面包看起来更不容易坏，可因为它们老化快，保存期反倒更短，隔夜已难下咽，但其中天然酵母做的大块头乡村面包却又比较耐放。

看到这些是不是感觉有点儿懵？事实是面包的老化从出炉就开始了，大多数面包还是尽早吃完比较好。

Q.85 能不能一次烤两盘？

回答这个问题先要弄清用什么烤箱？烤的是什么？现在家庭制作使用的除了台式或嵌入式家用烤箱外，还有小型风炉。它们的加热方式不同，同一产品烤出来的效果也不一样。

家用烤箱可以烘烤大多数的烘焙产品，无论使用台式烤箱还是嵌入式烤箱，不管它内部有多高，都不建议一次烤两盘或两盘以上，会影响热量的吸收，延长烘烤时间，成品还不理想。

风炉因为内部温度均匀，同时烤三四盘都没问题，而且烤起酥点心、饼干等更具优势，它可以使产品膨胀更好，上色更均匀。我不建议使用风炉的循环风烤起酥面包以外的面包，会使烤出来的面包比较干。另外，要注意开热风烤时就不需要同时开加热管了，不然会把上层的东西烤成“大黑脸”。

Q.86 不同的面包烘烤时应该放在哪一层？

这个问题是针对家用烤箱的，但同是家用烤箱，“脾气”也是有差别的，并不能拿同一个标准套用。那么，我就以自家不同的烤箱为例，分享下自己的使用经验吧。

①盘烤软面包：放中层。

②吐司：放最下层，为的是给予其足够的底火，促使面团充分膨胀；与上火隔一定距离，避免面团表面过快结皮甚至烤过火，影响面团膨胀。

家用烤箱毕竟空间有限，如果面团放得位置高了，离底火远，与上火近，会造成底部和侧面不上色、表面烤过头的情况。

③欧包和软欧包：放中下层，如果烤箱内部分 4 层，则放在倒数第 2 层；如果烤箱内部分 3 层，可以前半程放最下层，后半程放中层。

在使用某些下管内置且可分别设置上下火温度的家用烤箱时，我会做些调整。

①盘烤软面包和软欧包：放中下层，同时下火设得比上火高。

②吐司：把烤网放在烤箱底板上，吐司模放在烤网上，也就是说，是比下层还要低的位置，同时也是下火设得比上火高。

Q.87 我买的是不粘模具，用来烤吐司，为什么面团会粘模具呢？

巧的是，我也有这样的经历，所以我先问这位朋友用的是什么牌子的模具？她告诉我，是在市场随便买的，并没有牌子。答案出来了，这是模具质量的问题。

在我刚玩烘焙的十多年前，资源并没有现在这么丰富，也没有朋友可以咨询，我不知道该选什么样的模具，在淘宝买了标价 40 元的“外贸蛋糕吐司模具 4 件套”，其中有一个标明是不粘模的吐司模。拿到手的模具内外都是黑色的，还有一种说不上是什么味的味道。面包烤好后倒不出来，好不容易抠了出来，面包破了相，模具上粘了很多面包皮，在水里泡了好久才洗干净……后来再用时需要事先涂油才能顺利脱模。

咱们在家玩烘焙主要理由是“放心”，包括食材放心和模具材质放心。我一直说“一分钱一分货”是买买买方面的真理，模具自然也是适用的。还是选择市场主流的品牌为好，这样在材质方面，尤其是直接与面团接触的涂层方面的质量是有保证的，才能达到咱们期望的“放心”。

这本书的出版，距我上一本书已经四年多了。在这几年中，国内的烘焙行业发生了巨大的变化。从最开始的专业人士居多到现在的烘焙爱好者甚众，从一枝独秀到百花盛开，加之各种培训机构层出不穷，着实将烘焙这一从前人们鲜少了解的行业变成了现在大家津津乐道的爱好。

在准备这本书期间，我也成立了自己的烘焙工作室，前前后后教过几百人，在教学相长的过程中，我自己做面包的技术也得到了诸多提升。

但我始终记得，自己做烘焙的初心。我当初的想法极其简单，只是为了让家人吃上自己做的没有添加剂的糕点。不管我之后的技术怎么提高，出了多少书，做了多少培训，怎么玩转各种专业设备，我始终把烘焙当作一项业余爱好，最终还是那份初心在支撑着我前行，那就是，在家里做出好吃的面包，并且让信任我的你们，也能在家里做出好吃的面包。

所以这本书，我还是坚持立足家庭烘焙。这本书里有近200个配方，其中整合了一些早期作品里的精品，是大家都很喜欢也容易上手的，特别适合家庭操作。另外，根据近几年烘焙产品发展的趋势，增添了很多顺应潮流的新品。不论旧作还是新品，相同的是设备要求不苛刻、材料用品易获得，只需您用心去做即可。

也许从专业的角度看，成品可能不尽完美，流程或许不尽合理，但它确确实实是适合家庭制作的，按照时下流行的话说，叫作“接地气”。我觉得，无论多高深的文字、多精美的图片、多详尽的过程，易于上手操作和实现，最终能做出自己满意的成品，才是烘焙的终极奥义。试想，可以在闲暇时手到擒来，只需在家里就可以制作属于您的温暖食物，这难道不就是我们想要的开心、舒心、安心和成就感吗？

——爱和自由

上架建议：烘焙/美食
ISBN 978-7-5304-9725-8
9 787530 497258
定价：59.00元

[General Information]
书名=回家做面包
SS号=14616301