

# 《跟爱和自由一起做面包》

## 图书基本信息

书名：《跟爱和自由一起做面包》

13位ISBN编号：9787530464106

10位ISBN编号：7530464108

出版时间：2013-2

出版社：北京科学技术出版社

作者：爱和自由

页数：233

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《跟爱和自由一起做面包》

## 内容概要

《跟爱和自由一起做面包》是作者的呕心沥血之作，与其前两部作品相比，《跟爱和自由一起做面包》中所包含的面包数量更多，涵盖的种类更全，内容也更为丰富详实。从烘焙工具的选择，到几种最基本的面包制作方法；从原料比例的换算，到面团的发酵与整形；从一学就会的简单款式，到花样百变的升级配方；从新手应当规避的误区，到独家私藏的窍门秘诀……作者六年烘焙经验所得，无一不倾囊相授。不管你是刚刚爱上面包的烘焙新手，还是想要进阶提升的美食达人，你能想到的关于面包的一切问题，都能在此书中找到答案。

# 《跟爱和自由一起做面包》

## 作者简介

爱和自由，本名严波，烘焙症候者，深入骨髓。  
工作着，柴米油盐着，草根着，著书立说。  
出个方，遍地开花；发个博，满眼艾特。  
朋友三五群，性子七八个。  
笑谈起风云，低眉弄面粉。  
详情？请看内文.....

# 《跟爱和自由一起做面包》

## 书籍目录

- 卷首语 1
- 第1章 烘焙基础篇
  - 基本工具 2
  - 基本原料 2
  - 常用换算 3
  - 烘焙百分比 3
  - 手做面包常用方法 4
  - 直接法、中种、液种、汤种、天然酵母面团轻松转换 4
  - 面团重量的计算 6
- 第2章 面包制作过程
  - 手工和面过程 8
  - 面包机和面过程 9
  - 厨师机和面过程 10
  - 直接法面包制作过程 11
  - 汤种面团制作过程 12
  - 液种面团制作过程 12
  - 中种面团制作过程 13
  - 辫子面包编法 14
  - 制造蒸汽的方法 17
  - 折叠面团的方法 17
  - 保存面包的方法 18
- 第3章 常用馅料及表面装饰
  - 墨西哥酱 20
  - 菠萝皮 21
  - 紫薯馅 21
  - 椰蓉馅 22
  - 奶酪馅 22
  - 卡仕达奶油 23
  - 比萨酱 24
  - 香酥粒 24
  - 榴莲馅 25
  - 栗子馅 25
  - 南瓜馅 26
  - 奶油杏仁馅 26
  - 奶酥馅 27
  - 焦糖核桃 27
  - 蛋白霜型白脱奶油 28
  - 红薯馅 28
  - 苹果馅 29
  - 焦糖浆 29
  - 千层酥皮 30
- 第4章 甜面包
  - 肉松墨西哥面包 32
  - 巧克力墨西哥面包 33
  - 巧克力豆菠萝包 34
  - 红豆面包 35
  - 面包超人 36

## 《跟爱和自由一起做面包》

黄米面包 37  
香薯小花面包 38  
苹果面包 39  
起酥红豆面包 40  
起酥奶酥包 41  
香酥榴莲包 42  
起酥豆沙包 43  
小乌龟菠萝包 44  
憨兔面包 46  
枣饽饽 47  
双拼餐包 48  
椰香小面包 50  
焦糖核桃包 51  
蔓越莓甜心 52  
红豆球 53  
栗子魔方 54  
炼奶花环包 55  
蔓越莓奶酪卷 56  
香橙卷 58  
香薯甜心 59  
花朵面包 60  
花形栗子包 61  
南瓜卷 62  
花形紫薯包 63  
老式面包 64  
咖啡巧克力豆面包 66  
巧克力甜心 67  
紫薯花环包 68  
双色奶油辫子包 69  
黑芝麻红薯条 70  
圣诞花环面包 72  
可可椰蓉卷 73  
奶牛卷 74  
金牛角 75  
甜甜圈 76  
果酱多拿滋 78  
第5章 调理面包  
培根奶酪堡 80  
土豆培根包 82  
洋葱金枪鱼面包 83  
热狗 84  
起酥肉松包 85  
洋葱奶酪包 86  
肉松面包 87  
香葱餐包 88  
双重奶酪包 89  
培根奶酪卷 90  
杂蔬火腿奶酪卷 91  
番茄培根包 92

## 《跟爱和自由一起做面包》

黄金奶酪沙拉卷 93  
青蛙包 94  
玉米火腿辫子包 95  
香葱肉松包 96  
杂蔬火腿面包条 97  
咖喱洋葱包 98  
第6章 杂粮蔬菜包  
蒜香全麦餐包 100  
全麦花环面包 101  
全麦糯米包 102  
胚芽餐包 103  
胚芽核桃包 104  
豆浆胚芽辫子包 105  
杂粮葡萄干小方砖 106  
红糖麸皮包 107  
麸皮核桃包 108  
糙米红薯包 109  
小米辫子包 110  
胡萝卜餐包 111  
南瓜麻花包 112  
南瓜蔓越莓排包 113  
山药核桃包 114  
第7章 吐司面包  
白吐司 116  
牛奶吐司 117  
豆浆吐司 118  
炼奶吐司 119  
酸奶吐司 120  
焦糖奶油吐司 121  
麦麸吐司 122  
全麦吐司 123  
全麦核桃吐司 124  
麦粒吐司 125  
豌豆吐司 126  
亚麻籽吐司 127  
糙米核桃吐司 128  
栗子核桃吐司 130  
果仁吐司 131  
香橙吐司 132  
可可核桃吐司 133  
巧克力蔓越莓吐司 134  
辫子吐司 135  
椰蓉吐司 136  
开心红豆吐司 137  
紫山药吐司 138  
南瓜吐司 139  
螺纹吐司 140  
B.L.T.三明治 142  
香甜面包片 143

豆沙核桃三明治 144  
第8章 起酥面包  
金砖 148  
丹麦玫瑰花 149  
金丝球 150  
丹麦奶酪包 151  
红豆金砖 152  
肉松小金砖 153  
丹麦核果包 154  
可颂 156  
可颂变化款 157  
培根奶酪可颂 158  
培根可颂 159  
巧克力可颂 160  
焦糖香蕉可颂 161  
香橙可颂 162  
墨鱼香肠可颂 163  
肉桂葡萄干可颂 164  
巧克力蔓越莓可颂 166  
可颂边角料的利用 167  
奶油烘饼 168  
丹麦奶油派 170  
丹麦黑樱桃面包 171  
丹麦洋梨派 172  
丹麦菠萝面包 173  
丹麦苹果面包 174  
丹麦苹果派 175  
丹麦苹果卷 176  
丹麦蒙布朗 177  
丹麦肉桂葡萄卷 178  
丹麦红豆面包 180  
丹麦培根奶酪条 181  
丹麦水果塔 182  
第9章 欧美面包  
法棍 184  
法国培根麦穗 186  
蘑菇面包 187  
鼻烟壶面包 188  
双胞胎面包 189  
奶酪培根包 190  
乡村棍子面包 191  
乡村面包 192  
全麦小面包 193  
布里欧修 194  
慕斯面包 195  
保斯羹克 196  
洋梨塔 197  
咕咕霍夫 198  
夏巴塔 199

## 《跟爱和自由一起做面包》

普雷结 200  
萨拉米比萨饼 202  
金枪鱼比萨饼 203  
蔬菜比萨饼 204  
玛格丽特比萨饼 205  
黑麦核桃包 206  
胚芽贝果 207  
全麦贝果 208  
巧克力贝果 209  
果仁面包 210  
黑芝麻核桃包 211  
全麦亚麻籽面包 212  
可可夏威夷果面包 213  
红椒奶酪包 214  
洋葱培根包 216  
第10章 天然酵母面包  
水果面包 220  
全麦法棍 221  
天然酵母乡村面包 222  
黑芝麻奶酪包 223  
全麦蔓越莓面包 224  
胚芽核桃包 225  
蔓越莓贝果 226  
培根奶酪贝果 227  
天然酵母 228  
白吐司 228  
黑芝麻吐司 229  
果仁卷 230  
葡萄干面包 231  
红豆面包 232  
天然酵母可颂 233



# 《跟爱和自由一起做面包》

## 章节摘录

版权页：插图：做法：1.将面包粉和水放在一起混合均匀，静置30分钟。2.在静置后的面团里加入酵母揉匀后，加入盐揉匀。3.将面团揉至表面光滑后，揉圆放在抹过油的案板上。每30分钟折叠1次，共折叠3次，然后将面团继续放在抹过油的案板上进行基础发酵。4.基础发酵结束后，将面团等分为2份。5.轻拍出大气泡后，将面团自上、下各1/3处向内折，然后松弛15分钟（6）。6.轻拍出松弛后的面团中的大气泡，自上、下各1/3处向内抓，然后对折，用掌根压紧封口。7.将面团搓长，放在垫了烘焙纸的面板上进行最后发酵。最后发酵的同时以250℃预热烤箱，籽石板和盛有石子的烤盘放在烤箱中一起预热。8.最后发酵至约2倍大，表面撒黑麦面粉，割包。9.将面团移至预热好的石板上，送入烤箱中，立即往烤盘上倒约300毫升开水，并迅速关上烤箱门。10.单开下火烘烤约5分钟，撤去盛石子的烤盘，转上下火，再烘烤约20分钟。11.出炉后立即移至烤网上放凉。提示：1.法棍（baguette）是法国面包的代表。它用料简单，但在如何发挥原料的天然香气、如何在整形的时候护住气泡、如何割包等方面，有许多细节需要把握。质量好的法棍，外皮香脆，内部松软，口感方面的对比非常明显。刚出炉的面包会因表皮迸裂发出声响，好像在“唱歌”。法国人对于不同重量、长度的棍子面包有特定的命名标准，家庭制作条件有限，所以做的是非标准的法棍。2.面包粉与水混合均匀后静置一定时间可以使面团自然产生筋度，也有助于发挥面粉的味道。3.整形时要注意控制手上的力度，要护住发酵产生的气泡，只将大气泡排出即可。4.面团在室内进行最后发酵即可，不需要放在有热水增加湿度的烤箱或发酵箱内，也不需要盖保鲜膜或湿纱布等。5.一般这类面团整形后在帆布上进行最后发酵，发酵后用木板移到石板上。考虑到家庭操作的方便性，此处使用烘焙纸。6.割包时不是垂直入刀，而是斜着入刀。

# 《跟爱和自由一起做面包》

## 编辑推荐

《跟爱和自由一起做面包》编辑推荐：面包烘焙第一名博，爱和自由全新力作！最基础、最详尽的面包制作方法，最全面、最靠谱的原料配方，最丰富、最直观的步骤图，最贴心、最实用的提示和Q&A.....跟自由姐学做面包，第一次做就成功！

# 《跟爱和自由一起做面包》

## 名人推荐

自由姐是我心目中“可颂女王”，一和可以把简单的面粉变成顶级美味的专业级业余人士。她对面团的疯魔和关心程度是一般人难以企及的，她的作品无不表现出她的严谨和用，只要认真跟随她的脚步，你也可以让面粉变成可口的面包。——笑海豚 爱和自由是我走上面包之路的启蒙老师。烘焙面包已经成了她生活的一部分。面团只要到了她手中，就能产生无穷无尽的变化。她的配方不仅适用于家庭烘焙，对于手工面包房也是很好的参考。——要做面包达人的丸子 一直叫她老姐；因为她总给人一种大姐姐的感觉。老姐是个特别实在的人，而她的面包配方扎实，无不经过了认真的试验。用老姐的方子做面包，我几乎从未失败过。——舒滢 自由姐是我见过的对待面团最认真、最专注的人。相比于市面上那些良莠不齐的烘焙书，她的配方更严谨、可操作性更强、成功率更高。这本书既可以作为新手的入门书，也可以作为烘焙爱好者的进阶书，你对面团的一切疑问都可以在书中找到答案。——晴天

## 《跟爱和自由一起做面包》

### 精彩短评

- 1、一直关注她的博客，也一直在跟着她做面包，买了这书可以随心地看着做了！值得拥有！
- 2、实用，图文并茂。方便学习
- 3、书里面的步骤很详细，跟着做了好多次，每次都很好味道。
- 4、很详细，动手做一做！~
- 5、做面包的手法介绍不是太多，但胜在配方比较多。可以入一本。
- 6、真的很好很实用，对作者很信任，她是个很认真的人。
- 7、一开始是想在网上挑一本自己DIY做面包的书。但选来选去。没看到合适的。直接去了书店。就觉得这本不错。内容还是很丰富的。就是还没开始操作。准备中
- 8、方子很不错
- 9、从中学了不少技术啊.值得购买.
- 10、款式多样，过程详细，不愧是面包达人，连妈咪看完都赞不绝口。平时发面只发3个小时左右，好期待用书里面的方法发10多个小时后的成果。
- 11、非常全面的一本面包烘焙书。基本原理和过程的介绍、馅料和面包花式变化是亮点。成品美，组织也漂亮。看来只有可颂的成品还可以更美~超好的一本书。
- 12、有很多博客里没有的配方。
- 13、爱与自由的博客上都能找得到方子，有书比较方便。万变不离其宗，掌握了基本的配比，自由发挥比较随意。一整本的面包，都差不多。喜欢的部分是最前面，作者会把配料配比的原则，如何转换模具等，一些灵活的方式写出来，方便读者运用。这点很好！
- 14、很多方子，介绍比较简略
- 15、手头最最实用的面包书。适合中国人口味。
- 16、不值得买 没有参考价值
- 17、这钱花的还是值得的，好多东西作者的博客看不到
- 18、终于烤出来的不是馒头是面包了
- 19、有些面包制作基础知识的人比较适用
- 20、其实就只有几种面包，来回换芯子换样式而已，刚收到还挺有意思做了几天，后来就感觉没什么新意了。实在是太少了品种
- 21、配方很多很全面。从最基础的软包到后面稍有难度的天然酵种面包，讲解的都很详细。步骤图很多很清晰，很超值！
- 22、图书非常精美，正版，物美价廉。
- 23、见到了大神本尊，亲和力耐心爆表，要向大神好好学习！
- 24、不过很多方子重复，其实可以说说几种基础的面团，然后再介绍样式和馅料的变通比较好。老式面包的方子非常赞，已经连做了三个了
- 25、我何时才能把上面的面包都做一遍？都做一遍，且都做成了，就能开面包店了吧？
- 26、其实掌握几种基本面团的做法就可以自由发挥了，这本拿来入门还是比较合适的，Chinese twist。
- 27、很好，很详细的书，适合初学者。
- 28、自由的书一贯靠谱，必须强力推荐
- 29、民间高手,值得借鉴
- 30、对于做面包有比较详细的描述，包括烫种、液种、中种等以及天然酵母，揉面和整形的教程，还有各种比例单位的换算。花式面包的整形我都看呆了！表示整形苦手，所以最喜欢做的其实是吐司，比较方便。算是较为基础的教科书。
- 31、很实用，步骤做法介绍的也很详细，最喜欢讲各种馅，酱的部分，还有好多辫子的编法。初学者适用，有一定经验的朋友都可以用来找新想法配方。
- 32、收集的面包种类很全，也有难度，书纸张不错，厚度也挺好，内容充实，现在只看了一半，推荐
- 33、这本适合有一定基础的烘焙者 里面的面包都是比较好吃的，不过比较耗时间。我翻了下面木有北海道士司要是有了就好了。

# 《跟爱和自由一起做面包》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)