

<<易学易做面包120种>>

图书基本信息

书名：<<易学易做面包120种>>

13位ISBN编号：9787535774514

10位ISBN编号：7535774512

出版时间：2013-1

出版时间：湖南科技出版社

作者：李瑞华 编

页数：127

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：<http://www.tushu007.com>

## <<易学易做面包120种>>

### 内容概要

健康生活的理念100个人就会有100种理解，但有一点是人们的共识，就是不希望自己因为摄入过多的脂肪而变得肥胖。

面包含有蛋白质、碳水化合物、少量维生素及钙、钾、镁、锌等矿物质，口味多样，易于消化吸收，且食用方便，在日常生活中颇受人们喜爱，但有不少人因为橱窗上的面包含有较多高脂肪、高热量的原料望而却步。

其实，只要选择了脂肪含量低的原料并且在制作的过程中适当减少含有高热量的食物和高热量的添加剂，这个问题就可以得到圆满的解决。

本书精心选取的面包，在选原料的阶段就选择水果、蔬菜和粗粮等富含膳食纤维和低脂肪、低热量的食物；在制作的过程中减少了起酥油和化学添加剂的使用，使得制作出来的面包不仅美味，而且健康。

从材料的选择、面团的发酵到面坯的烘焙，都蕴含着低脂肪和低热量的理念。

在面团的发酵过程中，本书摒弃了汤种发酵法和中种发酵法等难于掌握的、复杂的面团发酵方法。在这里，不需要大量的、繁琐的烘焙工具，只要你掌握了直接发酵的方法，各种各样美味、健康的面包变得如此的易学易做。

美味、健康而又不需要太多精力和时间烘焙的面包，在本书里你都可以实现。

<<易学易做面包120种>>

作者简介

李瑞华，在烘焙业有20多年工作经验，考取了我国烘焙技师职称。  
广州市优秀烘焙专业教师，国家职业技能竞赛裁判员，是国家轻工业局烘焙业首名获“全国技术能手”称号的烘焙技师。

## &lt;&lt;易学易做面包120种&gt;&gt;

## 书籍目录

Part1 面包基础篇 基本原料 基本工具 基本步骤 Part2 低热量水果面包篇 香橙鸡尾包 木瓜海棠包 桑葚车轮包 椰蓉提子包 香蕉奶酪面包 提子方包 桂圆葡萄椰丝面包 火龙果餐包 提子牛奶包 苹果酥皮面包 椰子奶酥面包 牛油菠萝包 红糖甜枣面包 葡萄干杏仁面包 芒果密语 红莓南瓜包 柠檬面包 黄桃串串包 樱桃奶油面包 香橙排包 红枣瓜仁面包 哈密瓜提子面包 朗姆圣女果面包 南国香蕉包 菠萝皮面包 梅子小餐包 草莓手撕包 蔓越莓面包 巧克力菠萝面包 菠萝小面包 Part3 低脂肪田园面包篇 香芋面包 紫薯面包 红豆核桃包 紫菜面包 板栗牛奶面包 香葱火腿排包 相思吐司 土豆火腿面包 土豆排包 胡萝卜方包 花生杏仁酱面包 南瓜奶油包 香芋奶香面包 西洋香菜奶香面包 蒜香面包 玉米面包 番茄蔬菜方包 黑芝麻方包 麻薯面包 番茄百里香面包 绿茶红豆吐司 土豆面包 红糖姜汁面包 香菇调理面包 紫菜肉松面包 杏仁小餐包 菠萝红豆皮面包 迷你枸杞吐司 韩式味噌葱花面包 玉米沙拉包 辣椒面包 绿豆肉松面包 抹茶红豆吐司 紫心吐司 Part4 无糖花式面包篇 长法棍面包 毛毛虫面包 椰子豆蓉绣球 金牛角包 凤尾排包 红豆千层酥 红豆贝壳面包 梅花面包 金三角 肉松面包卷 树头菇面包 辫子芝士包 七彩巧克力圈 椰香鸡尾包 丹麦风味面包 汉堡面包 蓝莓酥 绣球包 手指面包棒 迷你小可颂 山楂毛毛虫面包 花朵包 椰蓉蝴蝶面包 牛油糖多士 迷你小法棍 Part5 膳食纤维养生篇 全麦方包 切皮麦糠面包 欧式裸麦面包 麦麸面包 麦麸餐包 燕麦面包 黑麦方包 杂粮小餐包 咖啡核桃提子面包 黑米吐司 黑麦红豆吐司 乡村裸麦面包 农夫面包 全麦酥香面包 糙米核桃面包 生姜燕麦方包 荞麦吐司 五谷杂粮面包 牛奶面包 黑芝麻热狗包 吞拿鱼卷包 经典叉烧包 吞拿鱼包 奶油面包 肉松面包 黑白芝麻热狗包 脆皮肠包 忌廉面包 肠子调理包 豆沙吐司 火腿肉松三文治

## <<易学易做面包120种>>

### 章节摘录

版权页：插图：红糖甜枣面包高筋面粉525克，红枣145克，鸡蛋1个，红糖116克，食盐、麦糠、黄油、奶粉、速溶酵母粉适量。

做法1 黄油、红糖、鸡蛋和奶粉混合搅拌作为馅料备用。

速溶酵母粉、红糖和食盐分别加入面粉中，和成团后，加入黄油，揉至光滑且拉伸有弹性。

2 盖上保鲜膜，进行基础发酵约50分钟，面团体积约为原来的3倍。

分割成6份，滚圆后，盖上保鲜膜松弛约15分钟。

将松弛好的面团压扁，包入馅料。

3 将包好馅后的面团滚圆，预热烤箱至180C。

盖上保鲜膜，发酵至原来体积的2倍。

4 刷上蛋液，撒上麦糠。

放进预热好的烤箱中，烤约15分钟。

葡萄干杏仁面包原料高筋面粉270克，鸡蛋1个，葡萄干100克，大杏仁75克，肉桂粉、食盐、酵母粉、奶粉、无盐黄油、白葡萄酒适量。

做法1 大杏仁放入烤箱中烤8分钟冷却。

葡萄干用白葡萄酒浸泡1天以上，沥干水分。

2 高筋面粉、鸡蛋、酵母粉、食盐、肉桂粉、奶粉、水等材料混合揉成面团，揉出筋后加 / \ 黄油，揉至可以拉出薄膜，盖上保鲜膜，进行基础发酵。

3 继续切割成50克一份，滚圆后，盖上保鲜膜松弛15分钟。

擀成圆形，展开面团，铺上大杏仁、葡萄干，排入烤盘，盖上保鲜膜，进行最后发酵。

4 预热170 ，中下层烘烤30分钟。

取出，放凉，串起，放进起热的油锅中。

炸3分钟。

<<易学易做面包120种>>

编辑推荐

《易学易做面包120种》中120张高清配图，120例达人支招，120款热量提示，详尽解说，精心制作。低脂低热量，营养健康，在家就做出经典好滋味。

<<易学易做面包120种>>

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:<http://www.tushu007.com>