省力系！
免揉家常麵包

混合麵團＋整形只要20分鐘
烤出吃不膩的48款美味麵包！



濱內千波／著　　黃嫣容／譯

用軟麵包&硬麵包的麵團做出這麼多麵包！

麵包種類表

麵包大致上會分成軟麵包和硬麵包２種。
只要有基本的麵包麵團，再改變一下形狀、在麵團中混合配料，
或是包入內餡稍作變化，就能做出各種不同的麵包。

軟麵包系

外層和內部都很柔軟的麵包，是由粉類和水加上奶油、橄欖油等油脂類，再加入砂糖等等糖分混合製作而成。



軟麵包麵團

[基本] [變化] [進階變化]

- 山型吐司
  - 玉米麵包
  - 南瓜麵包
  - 紅豆大理石麵包
- 小餐包
  - 馬鈴薯麵包
    - 番茄麵包
    - 紅蘿蔔麵包
  - 烤咖哩麵包
  - 肉醬麵包
  - 鮪魚玉米麵包
  - 馬鈴薯沙拉麵包
    - 果醬麵包
    - 黑豆麵包
  - 奶油麵包卷
  - 火腿起司麵包
  - 起司魚肉香腸麵包
  - 西式香腸麵包
- 白麵包
- 牛奶哈斯麵包
- 英式瑪芬
- 佛卡夏
- 披薩
- 皮塔餅
  - 肉桂卷
  - 巧克力麵包

硬麵包系

外皮脆硬且有嚼勁，能感受到麵包發酵風味的麵包。
用粉類和水，再依喜好加入砂糖等等糖分混合製作。



硬麵包麵團

[基本] [變化] [進階變化]

- 鄉村麵包
- 小麵包
- 軟法麵包
- 圓環麵包
- 手撕麵包
- 芝麻與黃豆粉麵包棒
- 蒜香奶油麵包
  - 明太子美乃滋麵包
  - 羅勒青醬麵包
- 培根麥穗麵包
- 奶油乳酪麵包
- 整顆雞蛋麵包
  - 地瓜麵包
  - 起司麵包
- 葡萄乾堅果麵包
  - 栗子果乾麵包
    - 培根香草麵包
    - 橄欖番茄乾麵包
- 裸麥麵包
- 貝果

CONTENTS

2 用軟麵包&硬麵包的麵團，做出這麼多麵包！ 麵包種類表

6 少步驟又不失敗的濱內免揉麵包到出爐為止的作法

8 關於製作本書麵包時所需非常少數的工具和材料

10 不用揉捏！只要混合！ 軟麵包系的麵團



軟麵包系基本麵包

14 山型吐司

16 小餐包

18 白麵包

20 牛奶哈斯麵包

22 英式瑪芬

24 佛卡夏

26 披薩

28 皮塔餅



軟麵包系變化麵包

◉ 在麵團混入配料

30 玉米麵包

32 馬鈴薯麵包

33 番茄麵包、紅蘿蔔麵包

◉ 用麵團包裹配料

34 烤咖哩麵包

36 肉醬麵包

37 鮪魚玉米麵包

38 馬鈴薯沙拉麵包

39 果醬麵包、黑豆麵包

40 奶油麵包卷

41 南瓜麵包

◉ 用麵團捲編配料

42 紅豆大理石麵包

44 肉桂卷

46 巧克力麵包

47 火腿起司麵包

48 起司魚肉香腸麵包

49 西式香腸麵包

50 超簡單！混合就OK！ 硬麵包系的麵團



硬麵包系基本麵包

54 鄉村麵包

56 小麵包

58 軟法麵包

59 葡萄乾堅果麵包

60 裸麥麵包

62 原味貝果

64 芝麻貝果、穀片貝果、白芝麻貝果

65 直接烘烤的全麥貝果

硬麵包系變化麵包

◉ 享受形狀與風味

66 圓環麵包

68 手撕麵包

70 栗子果乾麵包

71 培根香草麵包、橄欖番茄乾麵包

◉ 放上麵團或包裹配料

72 芝麻與黃豆粉麵包棒

74 蒜香奶油麵包

75 明太子美乃滋麵包、羅勒青醬麵包

76 培根麥穗麵包

77 奶油乳酪麵包

78 整顆雞蛋麵包

79 地瓜麵包、起司麵包

[本書的規則]

- 本書的食譜先以容易製作為考量，食譜精簡在每個頁面內完成。
- 1小匙＝5cc、5ml。1大匙＝15cc、15ml。1杯＝200cc、200ml。
- 會優先考量方便製作的分量。依照不同食譜有的會以個數標示、有的會以g標示。
- 使用有發酵功能的家庭用微波烤箱。因微波烤箱的型號不同，發酵或烘烤的時間或狀態也會不同。請一邊觀察一邊調整時間。
- 奶油先放置室溫回軟後再使用。
- 手粉（防止沾黏的麵粉）的分量只有在食譜第一次出現的地方會以（分量外）標示。

少步驟又不失敗的濱內 免揉麵包到出爐為止的作法

來比較看看簡單就能做好的濱內免揉麵包，和一般製作麵包時的步驟。
令人訝異的是根本一點也不繁瑣，初學者也能輕鬆成為麵包好手！

濱內免揉麵包作法

將粉類和水分混合，整理成團

省略這個也OK！
麵團充分揉合的話反而會讓麵團產生筋性，所以**不需揉捏、摔打等步驟**

放上奶油，進行一次發酵（製作軟麵包時）

省略這個也OK！
發酵時奶油會變軟，**在整理麵團時再混合奶油就好**。這邊的揉捏、摔打也都省略

約混入30次

省略這個也OK！
在混合時**氣體就會自然排出**

分切麵團後整成圓形

鬆弛

整形

省略這個也OK！
整成圓形之後還會再次整形，**整形時就會排出氣體**

二次發酵

烘烤

完成



一般麵包作法

將粉類和水分混合，整理成團 → 揉捏、摔打 → 混合奶油（製作軟麵包時） → 再次搓揉、摔打 → 一次發酵 → 排氣

分切麵團後整成圓形 → 鬆弛 → 排氣 → 整形 → 二次發酵 → 烘烤 → 完成

關於製作本書麵包時所需

製作濱內免揉麵包時，不需要準備一些特別的材料或工具，隨時想做都可以！
不管哪種麵包，基本上都是將材料確實計量後放到調理盆中混合，再放上砧板整形。
使用少數幾樣工具以及小空間將麵團整理好，就可以烤出好吃的麵包。

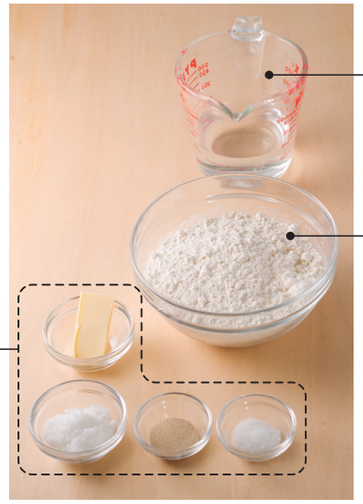
1 事前準備

確實測量！

材料一定要用磅秤或量杯確實測量

其他基本材料

＊**乾酵母**…分量稍有增減也沒關係
＊**砂糖、鹽巴**…想減少糖分或鹽分時，可以稍作增減
＊**奶油**…依喜好選擇有鹽或無鹽奶油



水

藉由增減水分調整麵團的軟硬度

麵粉

濱內免揉麵包不管是用高筋麵粉還是低筋麵粉都不會失敗。不過烤好的時候口感會有所差異，蛋白質含量較高的高筋麵粉偏多的話，麵團的含水量、黏度跟彈性都會提高

2 製作麵團→整形



麵粉（手粉）

除了主要材料的麵粉之外，要準備撒在砧板或麵團上的手粉

計時器

是計算發酵時間、鬆弛時間等時不可或缺的工具



調理盆

在較大的調理盆中混合材料、製作麵團

整形時使用的工具

只要有砧板、擀麵棍跟刮板就可以搞定。也能改以保鮮膜紙卷代替擀麵棍、用菜刀代替刮板





非常少數的工具和材料

3 發酵→烘烤

烤盤＋烘焙紙（烤盤紙）

在鋪有烘焙紙的烤盤放上整形好的麵團。從二次發酵後到烘烤前的步驟都在此完成



微波烤箱

利用家用微波烤箱功能中的「發酵」讓麵團發酵，再用烤箱的功能烘烤。在烘烤時如果烤不太上色，請視情況稍微調高烘烤溫度

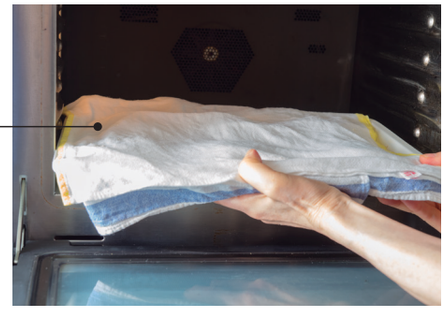


如果沒有發酵功能時

在麵團上蓋上確實擰乾後的濕布巾。取一個較大的塑膠袋，放入裝有約1000cc熱水的調理盆，再把整個烤盤放到調理盆上方後綁緊袋口

布巾

在二次發酵時使用。準備乾的濕的各一條，共2條薄的棉質布巾





噴霧瓶

在開始烘烤之前先在麵團上噴水，就能讓麵包外表較脆而內部蓬鬆。在烤箱中放入耐熱容器＋水也OK



模具

依想烤的麵包準備大小適合的模具。也可以用鐵盒等代替



烘焙冷卻架

將出爐的麵包放到冷卻架上散熱。如果沒有現成的話，可以將網篩等放反來代用

內餡或醬汁可以活用市售品

用市面上販售的料理調理包、醬汁或罐頭，就能簡單地做出各種不同口味的麵包

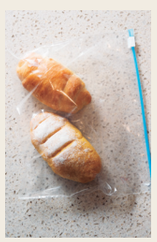






保存

因為麵團很簡單就能做好，會烤比較多的麵包。保持麵包美味的祕訣就是放入冷凍庫保存。要吃的時候再用微波爐稍微加熱即可





不用揉捏！只要混合！

軟麵包系的麵團

將奶油等油脂類確實混入粉類材料中。
只要完成這個步驟，
就能烤出有彈性又蓬鬆的麵包。

製作基本麵團 ››

1 混合粉類材料



在調理盆中放入麵粉、鹽巴、乾酵母等混合。如果想讓麵包有點甜味，也可以加入砂糖。

麵粉可換成
裸麥麵粉或米粉等，
也可以和麵粉混合

2 倒入水後混合



以繞圈的方式將水倒入1裡，將粉類混合成團。依製作的麵包，以果汁或乳製品等取代水也OK。

倒入的水量基準大約為
麵粉重量的65～70%。
果汁或其他液體也一樣

3 一次發酵



在2上放上奶油後蓋上保鮮膜，放入預熱好的微波烤箱中讓麵團發酵。如果是倒入橄欖油，也是依照相同的步驟製作。

一般來說是
用35～40℃
發酵30分鐘

4 混入約30次



在3上撒上麵粉（分量外），接著混入約30次。重點是要將奶油或橄欖油等油脂混入至麵團不沾手為止。



用什麼方式混合都可以，
只要麵團有成團即可。
在混合時會排出氣體

5 整成圓形→鬆弛



將4的麵團放到撒有手粉的砧板上，依製作的麵包將麵團分切後整成圓形，鬆鬆地蓋上保鮮膜，讓麵團鬆弛一段時間。

麵團的鬆弛時間約是大的20分鐘、小的10分鐘

6 整形







將5的麵團延展開→再次整成圓形→整形成喜歡的形狀。

整成喜歡的形狀就OK。在整形的階段中，麵團會變得平滑！

7 雙布巾→二次發酵



將6放在鋪有烘焙紙的烤盤中，蓋上乾布巾後再蓋上一條濕布巾，放入預熱好的微波烤箱中，再讓麵團發酵。

一般來說用35～40℃發酵約30～40分鐘，膨脹至1.5倍大就OK

8 烘烤





將7放入預熱好的烤箱中，一邊觀察狀態一邊烘烤。

烘烤的時間或溫度要依不同麵包調整

軟麵包系
基本麵包

山型吐司

偏硬的外皮和濕潤的內部，口感的反差是其魅力。是款經典麵包。
切成喜歡的厚度，烤好就直接享用，或是隔天再加熱吃更是特別美味！



一次發酵 ▸30分鐘 → 鬆弛時間 ▸20分鐘 → 二次發酵 ▸40分鐘 → 烘烤時間 ▸30分鐘



◉ 材料 （19.5× 9.5×9.5cm的吐司模具，日規1斤[454g]）

A
- 高筋麵粉 …… 300g
- 鹽巴 …… 5g
- 乾酵母 …… 4g
- 砂糖 …… 15g
- 水 …… 210cc
- 奶油 …… 15g

◉ 作法



用P10～13介紹的麵團來製作！

製作麵團

1 將A的粉類放入調理盆中混合，加水攪拌到沒有粉粒為止，放上奶油後蓋上保鮮膜。
2 放入預熱至35～40℃的微波烤箱內30分鐘，進行**一次發酵**。
3 在2的麵團上撒上麵粉（分量外）後混入約30次，再次撒上麵粉後分切成3等分並整成圓形。鬆鬆地蓋上保鮮膜後**鬆弛**20分鐘。




整形→烘烤

4 將3再次整成圓形後放到撒有麵粉（分量外）的砧板上，將麵團延展成橢圓形後捲起放入模具。其餘的作法也相同。







將麵團放在撒有麵粉（分量外）的砧板上，延展成橢圓形後折三摺，將收口確實壓緊

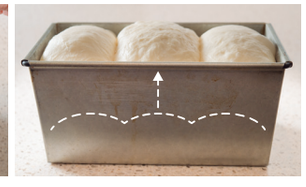





用擀麵棍將麵團擀成細長狀後從邊緣捲起，捲好再將收口處朝下，放入撒有麵粉（分量外）的模具中

5 在4依序蓋上乾布巾、濕布巾，放入預熱至35～40℃的微波烤箱內40分鐘，進行**二次發酵**，直到膨脹到成3連的山型為止。





6 放入預熱至180℃的烤箱內，留意狀況烘烤約30分鐘。



麵包出爐後剝開，如果內部呈直線紋路就是成功了！

軟麵包系
基本麵包

小餐包

就算是初學者也很難失手，基本中的基本麵包。
如果能夠熟習這款麵包的作法，可以試著變化形狀或加入配料

一次發酵 ▸30分鐘 → 鬆弛時間 ▸15分鐘 → 二次發酵 ▸30分鐘 → 烘烤時間 ▸18分鐘



◉ 材 料 （9個份）

A
- 高筋麵粉 …… 300g
- 鹽巴 …… 5g
- 乾酵母 …… 4g
- 砂糖 …… 15g
- 水 …… 195cc
- 奶油 …… 15g

◉ 作 法



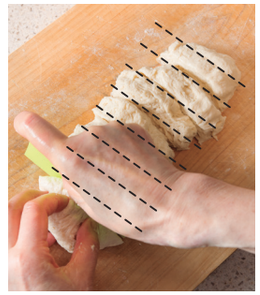
用P10～13介紹的
麵團來製作！

製作麵團

1 將A的粉類放入調理盆中混合，加水攪拌到沒有粉粒為止，放上奶油後蓋上保鮮膜。

2 放入預熱至35～40℃的微波烤箱內30分鐘，進行**一次發酵**。

3 在2的麵團上撒上麵粉（分量外）後混入約30次，再次撒上麵粉後分切成細長的9等分並整成圓形。鬆鬆地蓋上保鮮膜後**鬆弛**15分鐘。







整形→烘烤

4 將3放到撒有麵粉（分量外）的砧板上，延展成約10㎝大小的圓形。對折後將收口處壓緊，收口朝下後整成圓形。其餘的作法也相同。









5 將4放到鋪有烘焙紙的烤盤上，依序蓋上乾布巾、濕布巾，放入預熱至35～40℃的微波烤箱內30分鐘，進行**二次發酵**。







6 放入預熱至180℃的烤箱內，留意狀況烘烤約18分鐘。

軟麵包系
基本麵包

白麵包

口感輕盈柔軟，就像是嬰兒臉頰般Q彈。
以低溫烘烤盡量不烤上色，就能烤出白皙的麵包





◉ 材料 （9個份）

A
- 高筋麵粉 …… 300g
- 鹽巴 …… 5g
- 乾酵母 …… 4g
- 砂糖 …… 15g
- 水 …… 195cc
- 奶油 …… 15g

◉ 作法



用P10～13介紹的麵團來製作！

製作麵團

1 將A的粉類放入調理盆中混合，加水攪拌到沒有粉粒為止，放上奶油後蓋上保鮮膜。

2 放入預熱至35～40℃的微波烤箱內30分鐘，進行**一次發酵**。

3 在2的麵團上撒上麵粉（分量外）後混入約30次，再次撒上麵粉後分切成9等分並整成圓形。鬆鬆地蓋上保鮮膜後**鬆弛**15分鐘。






整形→烘烤

4 將3放在撒有麵粉（分量外）的砧板上，延展成約10㎝大小的圓形。對折後將收口處壓緊，收口朝下再次整成圓形。







5 將4放到鋪有烘焙紙的烤盤上，再次撒上麵粉，用料理長筷等在麵團正中間用力壓下。其餘也依照相同作法製作。





6 依序蓋上乾布巾、濕布巾，放入預熱至35～40℃的微波烤箱內30分鐘，進行**二次發酵**。

7 放入預熱至140℃的烤箱內，留意狀況烘烤約18分鐘。

軟麵包系 基本麵包

牛奶哈斯麵包

將水換成牛奶加入麵團，能感受到些許甜味的溫和風味。
通常會做成橄欖球般的橢圓形後，劃出直線切痕再烘烤





◉ 材料（2個份）

A
- 高筋麵粉 …… 300g
- 鹽巴 …… 5g
- 乾酵母 …… 4g
- 砂糖 …… 30g

B
- 牛奶 …… 195cc
- 原味優格 …… 15g

奶油 …… 30g

◉ 作法

製作麵團

1 將A的粉類放入調理盆中混合，加入B攪拌到沒有粉粒為止，放上奶油後蓋上保鮮膜。



跟水一樣，牛奶或是優格等加入粉類後要確實混入

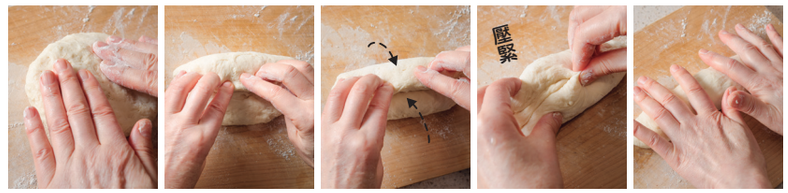
2 放入預熱至35～40℃的微波烤箱內30分鐘，進行**一次發酵**。

3 在2的麵團上撒上麵粉（分量外）後混入約30次，再次撒上麵粉後分切成2等分並整成圓形。鬆鬆地蓋上保鮮膜後**鬆弛**20分鐘。



整形→烘烤

4 將3放在撒有麵粉（分量外）的砧板上，整體再次撒上麵粉後用手壓成圓形。從遠身處往內折1/3，重疊上近身側的1/3，將收口處壓緊，收口朝下後再滾動成細長狀。其餘也依照相同作法製作。



5 將4放到鋪有烘焙紙的烤盤上，依序蓋上乾布巾、濕布巾，放入預熱至35～40℃的微波烤箱內30分鐘，進行**二次發酵**。

6 在5上撒上麵粉（分量外），用刀劃出約4條直線切痕。



7 放入預熱至180℃的烤箱內，留意狀況烘烤約25分鐘。