



带着面包踏青去 莫负春光一片情

■ 国家二级面点师 顾佳梅

岁岁春草生，踏青二三月。面包是一种既方便携带又管饱的美食，在这春临大地、万象更新的时节，让我们带上自己亲手制作的小面包到徐汇的13座“星级公园”听鸟语、闻花香、享阳光，与春天有个约会吧！本期教您六款柔软香甜、各具风味的面包，助您“轻装上阵”。

辣味肉松面包 & 海苔肉松面包



用料

面团：高筋面粉 250 克，白砂糖 40 克，蛋液 15 克，奶粉 8 克，干酵母 4 克，水 125 克，盐 3 克，黄油 20 克。

表面装饰：色拉酱、辣味肉松、海苔肉松适量

做法

步骤 1

搅拌：面团部分除黄油和盐外，所有材料混合揉成团，再加入盐和室温软化后的黄油，揉到可以拉出薄膜，此时面团温度控制在 28 度以内，手工和面时间一般在 15-20 分钟左右。

步骤 2

基础醒发：把揉好的面团放入容器盖保鲜膜，温度 25 度醒发 15 分钟。

步骤 3

分割：面团平分为 6 份，每份搓圆，至表面光滑后盖保鲜膜松弛 10 分钟。

步骤 4

整形：将面团制作成梭形。

步骤 5

最后醒发：将整形好的面团放在温度 35 度，湿度 80% 的条件下进行最后醒发，至 2 倍大，时间约为 45 分钟。

步骤 6

装饰和烘烤：将醒发好的面团送入烤箱，烤温 180 度，时间 17 分钟左右。冷却后，在面包中间切开，注意不要切断，当中抹上色拉酱后合拢。在表面摸上色拉酱，沾上适量肉松即可。

葱香芝士面包



用料

面团：同肉松面包

表面装饰：小葱碎 12 克，色拉酱 60 克，马苏里拉芝士 60 克，蛋液适量。

做法

步骤 1 至 3 同肉松面包

步骤 4

整形：将面团搓成长条后，两手同时向反方向搓使之拧紧，再将两头对合捏紧，自然形成麻花状。

步骤 5

最后醒发：将整形好的面团放在温度 35 度，湿度 80% 的条件下进行最后醒发，至 2 倍大，时间约为 45 分钟。

步骤 6

装饰和烘烤：在醒发好的面团表面先整体刷蛋液，再撒上马苏里拉芝士，挤上色拉酱，撒上小葱碎，送入烤箱，烤温 180 度，时间 17 分钟左右。

培根沙拉面包



用料

面团：同肉松面包

表面装饰：小葱碎 12 克，色拉酱 60 克，培根片适量，蛋液适量。

做法

步骤 1 至 3 同肉松面包

步骤 4

整形：将面团擀开成椭圆饼状，左(1/3)叠在中(1/3)上，再右(1/3)叠左(1/3)上，制成长条状，培根片按进去。

步骤 5

最后醒发：将整形好的面团放在温度 35 度，湿度 80% 的条件下进行最后醒发，至 2 倍大，时间约为 45 分钟。

步骤 6

装饰和烘烤：在醒发好的面团表面先整体刷蛋液，再挤上色拉酱，最后撒上小葱碎，送入烤箱，烤温 180 度，时间 17 分钟左右。

芝麻豆沙面包



用料

面团：同肉松面包

表面装饰：豆沙 120 克，芝麻适量，蛋液适量。

做法

步骤 1 至 3 同肉松面包

步骤 4

整形：在每个面团中包入豆沙馅 20 克，擀开成圆饼状，表面划刀露出豆沙，间隔尽量相等，翻面，自上而下卷起，接缝向下。

步骤 5

最后醒发：将整形好的面团放在温度 35 度，湿度 80% 的条件下进行最后醒发，至 2 倍大，时间约为 45 分钟。

步骤 6

装饰和烘烤：在醒发好的面团表面先整体刷蛋液，再撒上芝麻，送入烤箱，烤温 180 度，时间 17 分钟左右。

芝香火腿面包



用料

面团：同肉松面包

表面装饰：小葱碎 5 克，色拉酱 50 克，马苏里拉芝士 30 克，火腿肠对半切开，芝麻适量，蛋液适量。

做法

步骤 1 至 3 同肉松面包

步骤 4

整形：将面团再次搓圆，火腿肠按进去。

步骤 5

最后醒发：将整形好的面团放在温度 35 度，湿度 80% 的条件下进行最后醒发，至 2 倍大，时间约为 45 分钟。

步骤 6

装饰和烘烤：在醒发好的面团表面先整体刷蛋液，再挤上色拉酱，撒上马苏里拉芝士，芝麻和小葱碎，送入烤箱，烤温 180 度，时间 17 分钟左右。

小贴士：

1. 由于面粉吸水性和当地气候不同，面团中的液体可适当增减。
2. 本次六款面包均使用一次发酵法制作，步骤 2 中时间不用延长。
3. 面团一定要揉出膜，并且发酵到位，口感才会松软，但不可过度发酵。
4. 由于面团所处环境不同，最后醒发的时间可适当增减，具体看面团状态。
5. 烤箱品牌不同，温差也有区别，可适当调节烤箱温度。

