



浅草散步，
遇见粉花面包店

〔日〕藤冈真由美 藤冈惠 著 李洁 译

浅草散步，
遇见粉花面包店

〔日〕藤冈真由美 藤冈惠 著 李洁 译

图书在版编目(CIP)数据

浅草散步, 遇见粉花面包店 / [日] 藤冈真由美, [日] 藤冈惠
著; 李洁译. —海口: 南海出版公司, 2015. 11
ISBN 978-7-5442-8000-6

I. ①浅… II. ①藤…②藤…③李… III. ①面包—制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第208358号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-180

KONOHANA NO PAN NO RECIPE TO ASAKUSA SANPO © Mayumi Fujioka & Megumi Fujioka 2011
Original Japanese edition published in 2011 by R's Publishing, Inc
Simplified Chinese Character rights arranged with R's Publishing, Inc
Through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

浅草散步, 遇见粉花面包店

[日] 藤冈真由美 藤冈惠 著
李洁 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇
特邀编辑 孙婧媛
装帧设计 段 然
内文制作 博远文化

印 刷 北京国彩印刷有限公司
开 本 880毫米×1270毫米 1/32
印 张 4.5
字 数 80千
版 次 2015年11月第1版
2015年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8000-6
定 价 36.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录

第一章 你好，我们是粉花

关于粉花	8
我们俩 姐姐：真由美	12
我们俩 妹妹：惠	16
美味面包的小工具们①	18

第二章 粉花的面包配方

关于原料的那些事	21
葡萄干酵母的做法	22
培育酵母	24
乡村面包	28
混合	30
揉面	31
一次发酵	32
分割、整形	33
二次发酵、烤制完成	34
乡村面包的愉悦	38

贝果	40
----	----

贝果的配料 / 贝果的做法 / 贝果的愉悦

圆面包	48
-----	----

圆面包的配料 / 圆面包的做法 / 圆面包的愉悦

黑麦面包	56
------	----

黑麦面包的配料 / 黑麦面包的做法 / 黑麦面包的愉悦

洋葱佛卡夏 62

洋葱佛卡夏的配料 / 洋葱佛卡夏的做法 / 洋葱佛卡夏的愉悦

田园面包 68

田园面包的配料 / 田园面包的做法 / 田园面包的愉悦

美味面包的小工具们② 74

第三章 粉花浅草散步

浅草富士浅间神社 76

ourbs 78

mederu jewelry 80

浅草寺・浅草神社 82

Galleria ACCa 84

炸猪排割烹 DANKI 86

黑田屋 88

待乳山圣天 90

carissima 92

富士屋 94

今户神社 96

东向岛咖啡店 98

REN 100

隅田川 102

浅草散步 MAP 104

美味面包的小工具们③ 106

第四章 粉花的每一天

粉花的一天	108
粉花的面包课	112
面包日记 姐姐：真由美	116
面包日记 妹妹：惠	118
粉花的甜点	120

第五章 粉花周围的人

富泽佳代子小姐	124
SHOJIFUJITA 先生	126
狩野知代小姐	128
TORCH	130
东京龙泉窑	132
手岛幸子小姐	134
熊谷元宏先生	136
木花开耶姬	138
怎么去粉花	142

浅草散步，
遇见粉花面包店

〔日〕藤冈真由美 藤冈惠 著 李洁 译



新经典文化股份有限公司
www.readinglife.com
出品

前言

从2008年7月开业到现在，已经过去整整7年了。

此次有缘得以将粉花的故事出版成书，把店里每天用的面包配方、身边的人、粉花周边的精致店铺以及店主们介绍给大家，实在很幸福。

我是自学的做面包。没有上过料理学校，也没有在烘焙店做过学徒，所以在面包的制作技术上，可能会有很多细节无法巧妙地传达给大家。

面包的制作方法多种多样，本书会为大家分享一下我们的做法。

如果你读了这本书后能像做米饭一样轻松地尝试做面包，将是我们莫大的荣幸。

如果这本书让做面包成为你日常生活中的一部分，我们将不胜欣喜。

培育酵母，烤面包，这种生活方式同生命的点滴息息相关，我们期待这种生活能唤醒人们心中最原始的感觉，引导大家走向更丰富的、以自然为本的生活方式。

看着面包发酵膨胀起来就觉得很幸福，这就是我们俩想通过本书传达给大家的感觉。

藤冈真由美、藤冈惠

目 录

第一章 你好，我们是粉花

关于粉花	8
我们俩 姐姐：真由美	12
我们俩 妹妹：惠	16
美味面包的小工具们①	18

第二章 粉花的面包配方

关于原料的那些事	21
葡萄干酵母的做法	22
培育酵母	24
乡村面包	28
混合	30
揉面	31
一次发酵	32
分割、整形	33
二次发酵、烤制完成	34
乡村面包的愉悦	38

贝果	40
----	----

贝果的配料 / 贝果的做法 / 贝果的愉悦

圆面包	48
-----	----

圆面包的配料 / 圆面包的做法 / 圆面包的愉悦

黑麦面包	56
------	----

黑麦面包的配料 / 黑麦面包的做法 / 黑麦面包的愉悦

洋葱佛卡夏 62

洋葱佛卡夏的配料 / 洋葱佛卡夏的做法 / 洋葱佛卡夏的愉悦

田园面包 68

田园面包的配料 / 田园面包的做法 / 田园面包的愉悦

美味面包的小工具们② 74

第三章 粉花浅草散步

浅草富士浅间神社 76

ourbs 78

mederu jewelry 80

浅草寺・浅草神社 82

Galleria ACCa 84

炸猪排割烹 DANKI 86

黑田屋 88

待乳山圣天 90

carissima 92

富士屋 94

今户神社 96

东向岛咖啡店 98

REN 100

隅田川 102

浅草散步 MAP 104

美味面包的小工具们③ 106

第四章 粉花的每一天

粉花的一天	108
粉花的面包课	112
面包日记 姐姐：真由美	116
面包日记 妹妹：惠	118
粉花的甜点	120

第五章 粉花周围的人

富泽佳代子小姐	124
SHOJIFUJITA 先生	126
狩野知代小姐	128
TORCH	130
东京龙泉窑	132
手岛幸子小姐	134
熊谷元宏先生	136
木花开耶姬	138
怎么去粉花	142

第一章

你好，我们是粉花

“我们在浅草的观音堂后巷经营了一家名叫粉花的面包店。在这里聊一聊我们的店，还有我们俩。”

关于粉花

我们的店铺位于东京浅草寺的后面、被称为观音堂后巷的地方。

面包店很小，从言问街稍微往里走走就能看到，没有大招牌也没有标记，所以初次来访的客人也许不太容易找到。

我们烤面包用的是北海道产的面粉和黑麦，酵母只用有机葡萄干和水培育，还有，盐是冲绳精制海盐。这是真由美和惠姐妹两个人开的一家店。

在店铺筹建过程中多了块空间，我们设了小咖啡角。

从每天开门纳客到做面包，几乎所有事都是我们两个人做。所以，烤的面包并不多。

不过，用可爱又美味的原材料做面包、甜点并能将这种快乐和大家分享，感觉很幸福。

我们店所在的富士街后有间浅草富士浅间神社，“粉花”这个名字便借自那里供奉的祭神“木花开耶姬”（木花开耶姬是日本神话中的女神。木花在日语中读作 KONO HANA，作者取其音给自己的店命名，汉字记为“粉花”）。







桌椅都是原本就用的东西或陈年旧物。
面包出炉、香气扑鼻的时候，差不多就该开门纳客了。



