

日本超人氣名店

法國麵包

東京・神奈川・千葉・京都・大阪・神戸…等地，
279種經典法國麵包祕方全公開！

旭屋出版 著 / 陳琇琳 譯



Pain complet
全麥麵包



Baguette
長棍麵包



Croissant
牛角麵包



Brioche
布里歐修麵包



Danish pastry
丹麥麵包



どうぞ
お試しください



Batard
巴塔麵包



Pain de campagne
鄉村麵包



Pain au seigle
黑麥麵包



Pain de mie
吐司麵包

Les pains français

日本超人氣名店

法國麵包

東京・神奈川・千葉・京都・大阪・神戸…等地，
279種經典法國麵包祕方全公開！

旭屋出版 著 / 陳琇琳 譯

笛藤出版

法國麵包

東京・神奈川・千葉・京都・大阪・神戸等地 279 種超人氣麵包！

「法國麵包」& 技術

5

法式長棍麵包

法式長棍麵包的製作方法

10 6

東京・中目黒『ラ・フランス・ナイフ』／東京・代官山『カフェアルトファゴス』
東京・半蔵門『BOULANGERIE シェカザマ』

法式巴塔麵包

法式巴塔麵包的製作方法

16 14

東京・千石『アンヌマリー・キャピタル』／東京・梅ヶ丘『パン・ド・ラサ』

法式鄉村麵包

法式鄉村麵包的製作方法

22 18

千葉・北小金『パン焼き小屋・ツォップ』／神奈川・茅ヶ崎『パン・ド・ナノッシュ』／
東京・半蔵門『ハナコウジ』

法式天然酵母麵包

法式天然酵母麵包的製作方法

30 26

東京・恵比寿『パンテコ』

黑麥麵包

黑麥麵包的製作方法

36 32

神奈川・茅ヶ崎『パン・ド・ナノッシュ』／東京・自由が丘『パンヤ・デ・プレ』





全麥麵包

全麥麵包的製作方法

東京・学芸大学『ラ・フランスエリー ビュール』／千葉・北小金『パン焼き小屋・ツオップ』

40 38

法式牛角麵包

法式牛角麵包的製作方法

大阪・柴原『パン工房 青い麦 豊中店』／東京・自由が丘『パンヤ・デ・プレ』／

東京・学芸大学『ラ・フランスエリー ビュール』

48 42

布里歐修麵包

布里歐修麵包的製作方法

大阪・柴原『パン工房 青い麦 豊中店』／東京・恵比寿『パンテコ』／東京・千石『アンヌマリー・キャピタル』

56 52

吐司麵包

吐司麵包的製作方法

東京・学芸大学『ラ・フランスエリー ビュール』／東京・自由が丘『パンヤ・デ・プレ』

64 60

丹麥麵包

丹麥麵包的製作方法

千葉・北小金『パン焼き小屋・ツオップ』／神奈川・茅ヶ崎『パン・ド・ナノッシュ』／
東京・代官山『カフェアルトファゴス』

72 66

協助「法國麵包」&製作進行採訪的 43家超人氣麵包店一覽

人氣高漲的

NEW 三明治與麵包料理

81

76





簡單！有趣！

Pain perdu —「隔夜麵包」變身法

調理指導／東京・梅ヶ丘「ラ・フーガス」(仁礼正男)

烤布丁麵包

法式烤吐司

麵包脆片

94 93 92

製作麵包的

「基本素材」介紹

小麥麵粉之研究

酵母菌之研究

鹽之研究

100 98 96

製作麵包的

基本用語與知識

102

麵包店的成功創業故事

106

神奈川・川崎『バンド・ファミーユ』／東京・富士見台『パン工房麦ふうせん』／千葉・茂原『あんぱんたん』



東京、神奈川、千葉、京都、大阪、神戸等地 279 種麵包！

日本超人氣麵包名店的

「法國麵包」&技術

介紹生意興隆的麵包名店所賣的超人氣法國麵包，
如法式長棍麵包、鄉村麵包、牛角麵包等，分門別類地整理出來。
將多達279種的麵包魅力以簡易的方式介紹給讀者。
此外，對於這些超人氣麵包店的麵包製作技術，也有一番詳盡的解說。
從76頁開始，我們也列出了協助本書採訪的麵包店家資訊供您參考。



Pain de campagne

Pain au seigle

Croissant



Baguette

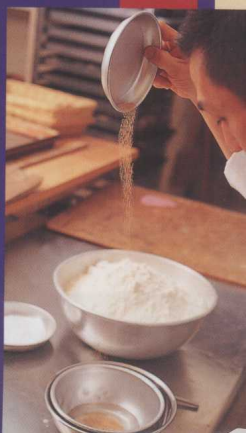
Danish pastry

Pain de mie

Brioche

Pain complet

Batard



法式長棍麵包的材料與製作方法相當單純，因此，從材料的選擇、準備工作到烘焙完成的過程是詢問度比較高的部分。烘烤出來的麵包有小麥麵粉的原味與熟成後的香味，兼具簡樸與奢華的風味。因為麵包較為細長，外皮的厚度也相對較多，因此擁有非常芳香酥脆的口感。

Baguette

法式長棍麵包

天然長棍麵包 250日圓

■ラ・ブランジェリー ビュール

東京・学芸大学

此款長棍麵包添加黑麥、十分芳香，使用少量的乾酵母，花費20小時低溫靜置熟成。外皮酥脆而內部柔軟。



法式長棍麵包 230日圓

■ラ・バゲット

東京・新宿三丁目

這款麵包是專業料理人指定的麵包之一。外皮輕薄，利用冰溫發酵與中種法，並且每日使用3種不同的麵粉混合製成，烘烤出來的成品口味濃醇且香氣四溢。



法式長棍麵包 280日圓

■セ・エフ・ア ラ ブランジェリー

東京・白金台

添加新鮮百里香與橄欖油醃製過的黑橄欖，與香煎過的洋蔥，食用前稍微烘烤一下，塗上奶油或橄欖油，更能增添美味。



法式長棍麵包 200日圓

■フルトン

東京・千駄ヶ谷

只使用麵粉、水、鹽及乾酵母所製作而成，是一款懷舊而簡樸的長棍麵包。乾酵母的使用量較少，花費5小時靜置發酵，烘托出麵粉原有的香味。



大法國麵包 400日圓

■東京フロインドリフ

東京・広尾

外皮酥脆，口感清爽有嚼勁為此款麵包的特徵。生麵糰加入豬油手工揉捏，放入石窯內烘烤1小時以上，將水份充分蒸發出來。



法式長棍麵包 240日圓

■バン・ド・ナノッシュ

神奈川・茅ヶ崎

使用法產的小麥麵粉與鹽製作而成，是一款口味濃醇的長棍麵包。此外，採用自製的黑麥發酵種，高溫烘焙，成品表皮酥脆而內部細緻柔軟。





法式長棍麵包 200日圓

■パン焼き小屋・ツOPP

千葉・北小金

外皮酥脆、越嚼越芳香的口感是此款麵包受歡迎之處。長時間的發酵能烘托出麵粉的香味。此外，店內也有使用天然酵母及全麥粉製作的長棍麵包。



法式長棍麵包 260日圓

■ブティック タイユバン・ロブション

東京・恵比壽

麵包出爐時，店內會有一連串「啪嘰啪嘰」剛烤出來的聲音。麵包非常細長，外皮烘烤出來十分酥脆。此外，店內也有販售花費19小時發酵的長棍麵包。

法式長棍麵包 250日圓

■パンヤ・デ・プレ

東京・自由が丘

使用法產小麥麵粉所製作而成的長棍麵包。烤得恰到好處的外皮酥脆飄香。為了提高風味，使用的是法國麵粉的發酵種。



法式長棍麵包 260日圓

■カフェ アルトファゴス

東京・代官山

使用一般麵包約十分之一的乾酵母，發酵18小時製作而成的長棍麵包。在具光澤的薄皮上覆蓋著許多大小不一的氣泡。

●作法詳見 P.12



法式長棍麵包 230日圓

■ピゴの店 神戸店

兵庫・三宮

擁有法式長棍麵包的醍醐味，香脆的外皮與潤澤的內部是拜長時間發酵與吸水所賜。具清爽的口感與小麥的香氣。

法式長棍麵包 250日圓

■ラ・フランジェ・ナイフ

東京・中目黒

此款麵包烤出來的顏色較深，咬下去時口感相當清脆。此外，由於本店相當重視麵包的香味，所以使用乾酵母作預先發酵的動作。

●作法詳見 P.10



**法式長棍麵包 220日圓**

■ Lapain 大阪・江坂

為了烤出法國麵包的道地口味，本店對於小麥麵粉的選用非常講究。花費長時間發酵熟成，不但質地柔軟，富嚼勁的口感更是它受歡迎之處。

**法式長棍麵包 230日圓**■ AUX BACCHANALES 原宿店
東京・原宿

將揉捏過後的麵糰放在冰箱靜置發酵一天，引出小麥粉的香味。本店對於麵包的香味與口感有相當的堅持，此款麵包的鹽分比普通的法國麵包稍多。

法式長棍麵包 250日圓■ ブランジュリー ドゥ メルク
大阪・岡町

烤出來的成品外皮輕薄，與柔軟的內部是絕妙的組合。使用少量的乾酵母緩緩發酵，風味絕佳。

**法式長棍麵包 240日圓**■ ブランジェ浅野屋 四谷店
東京・四谷三丁目

在石窯內慢慢地烘烤，外皮相當酥脆。採用法國產的天然鹽，擁有豐富的礦物質，使樸實的法國麵包美味加分。

法式長棍麵包 260日圓

■ ヴォルテール・ビーブルズ 東京・自由が丘

從準備到烘焙完畢大約須花費6小時，採用長時間低溫發酵，麵包散發出小麥麵粉的香氣，濃郁的香氣是此款麵包的特色。

**法式長棍麵包 200日圓**

■ ミュール・ミュラン 神奈川・武蔵新城

此款法國麵包香氣十足，且烘烤得恰到好處。由於水分已烤得相當透徹，很適合沾上法國菜的醬汁食用。入口即化的滋味也是其特色之一。

法式長棍麵包 240日圓

■ バンテコ 東京・恵比壽

使用小麥香味特別濃郁的法製小麥麵粉所製成。此外，也使用長時間低溫發酵的中種，能夠充分引出麵糰熟成的風味。



Baguette

法式長棍麵包

法式長棍麵包 220日圓

■ ポールボキュース バンパティック

東京・東京

整個外皮烤得十分透徹而香脆，內部口感膨鬆柔軟。入口即化為其特色，由於口味單純，很適合搭配各種料理。



法式長棍麵包

230日圓

■ PAIN de CONA

神奈川・藤が丘

這款麵包美味的秘訣是攪拌的時間較短，而發酵的時間較長。外皮酥脆，內部膨鬆而柔軟。絕佳的口感讓你每天吃都不會膩。



法式長棍麵包 280日圓

■ ザクセン 東京・桜台

使用日本產的小麥與星野天然酵母製成。低速攪拌讓麵包產生入口即化的滋味。採隔夜發酵的方式，無任何添加物，清爽的口感是其特色。



法式長棍麵包 220日圓

■ バン工房 青い麦 豊中店

大阪・柴原

此款麵包忠實地呈現了古代法國所流傳下來的傳統麵包製法。外皮口感相當酥脆。採用西班牙製的石窯烘烤，成品芳香四溢。



法式長棍麵包 350日圓

■ BOULANGERIE シェカザマ 東京・半蔵門

本店只製作事先預訂的麵包數量，謹守法式長棍麵包仔細發酵、徹底烘烤的原則，是本店麵包好吃的秘訣。

●作法詳見 P.13



法式長棍麵包 250日圓

■ ブランジュリ・イブー 西宮店 兵庫・西宮

採用製作麵包的革命先驅艾力克・凱薩所傳授的製法。由於氣泡較多，麵包較為輕軟。採用黑麥發酵的天然酵母種製成，具獨特的芳香。



Baguette 法式長棍麵包的製作方法

商品詳見 P.7

東京・中目黒 [ラ・ブルンジェ・ナイフ]

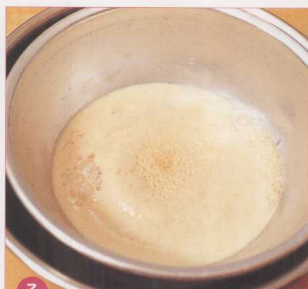
在27℃的環境下，做第1次及第2次發酵，最後是用30℃低溫慢慢發酵，烘托出麵粉的風味，攪拌的速度必須比正常轉速減少20%，這樣才能烘焙出如本店般外酥內軟的法式長棍麵包。

【材料】

法國麵包專用粉 (リストル LYS DOR)	100%
鹽	2.1%
麥芽糖漿	0.4%
維他命C的0.9%溶液	0.1%
水 (17℃)	67.5~68%
乾酵母	0.5%
砂糖	預先發酵乾酵母100% 中加入20%
熱水 (39℃)	預先發酵乾酵母100% 中加入500%



6 將法國麵包專用粉與乾酵母倒入攪拌器內。此時先加水會使得底部較不易有粉狀物凝結，而較易攪拌。



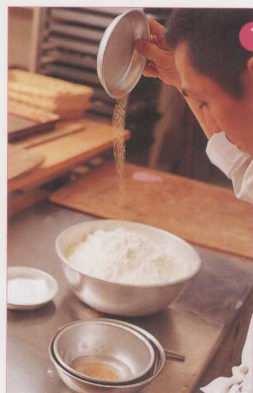
3 7分鐘後，會呈現些許膨脹現象。



7 取少量剩餘的水，慢慢倒入預先發酵的鉢盆中。



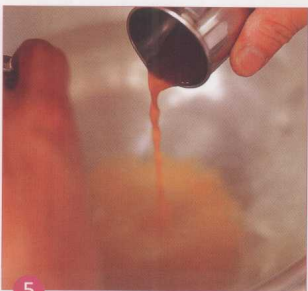
4 將未攪拌均勻的地方從底部再做一次攪拌動作，再放置8分鐘。8分鐘過後，如果呈現霜狀就表示預備發酵完畢。



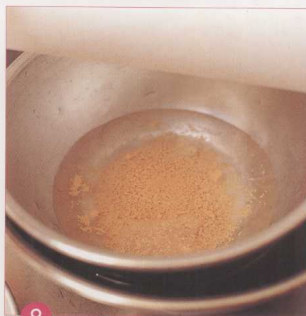
1 預先發酵乾酵母，將砂糖溶解在熱水中，為了避免酵母結塊，將酵母由高處灑下。



8 為了使鹽快速溶解，取少量剩餘的水先開始攪拌。再將剩餘的水倒入攪拌器中，以低速攪拌5分鐘，再以中速攪拌45~60秒。



5 與麵糰的材料混合。先將麥芽糖漿與維他命C置於水中溶解，再將一半份量的水倒入攪拌器內。



2 取一鍋盆注入熱水，將①的材料隔水加熱，放置7分鐘。此時為了保溫，可以用廚房紙巾或任何蓋子覆蓋住。



16 將麵糰排放於灑有手粉的麵包墊布上。墊布與麵糰之間必須間隔約1根手指的距離。然後放入發酵機中。



17 放進溫度30℃、濕度85%的發酵機中，靜置50~70分鐘做最後1次發酵。用溝紋刀在麵糰上斜斜割劃7道刀痕。



18 放入烤箱內烘烤。以220℃烘烤35分鐘後，即烘焙完成。

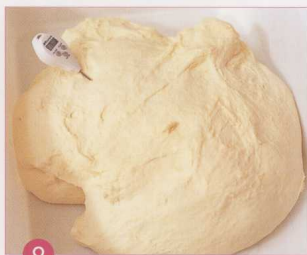
將麵糰置於灑有麵粉的箱子中，靜置於常溫下30分鐘。



開始塑形。輕輕地將麵糰空氣壓出後，將麵糰下方1/3往上對折，最後再將上方對摺封緊。



15 搓揉成長約60cm的麵糰。塑形時必須注意不要過度將空氣壓出，並且注意不要傷及麵糰。



9 確保揉製好的麵糰溫度在24℃，將其靜置於室溫下10分鐘。10分鐘過後，將置於底部的那一面朝上，並輕整麵糰的形狀。



10 放進溫度27℃、濕度75%的發酵機中，靜置2小時做第1次發酵。發酵後輕輕地拍打，釋放出麵糰的氣體，再放入發酵機中55~60分鐘，做第2次發酵。



11 第2次發酵完畢後，靜置於室溫下30分鐘，待麵糰體積膨脹。



12 將麵糰分切成各350g的小塊，注意不要將麵糰內所含的氣泡弄破。用手掌輕輕拍打，將麵糰的氣體拍出，以包覆的方式塑形。

從發酵機拿出來後，讓麵糰保持乾燥約5分鐘。然後一手扶著麵糰，一手用剃刀在麵糰上斜斜割劃7道刀痕。



放進加入蒸氣、上火240℃、下火230℃的烤箱中，烘烤35分鐘。



放進烤箱大約25分鐘後，將麵包的位置翻轉180度使之烘烤均勻。



改變位置大約過10分鐘後，如圖中烤成深褐色香酥的外皮，即烘烤完畢。



商品詳見 P.7

麵包經過長時間的發酵，在薄而具光澤的表皮上形成大小不一的氣泡。烘焙時，必須翻轉麵包的方向使之烘烤均勻。此外，必須注意不可過度擠壓麵糰的空氣，要以「孕育麵糰」的心情來製作，麵包的美味才會加分。

[材料]

高筋麵粉	100%
鹽	2.1%
水	65.7%
乾酵母	0.01%
溫水	0.1%



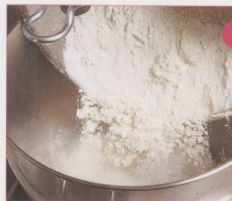
用刮板分切成350g的小塊，再以包裹的方式整理麵糰形狀。將麵糰排放在鋪有墊布的木箱內，然後放入發酵機中20~25分鐘進行發酵。



從發酵機中拿出麵糰，摺捲麵糰時儘量不要將空氣壓出。搓揉成長約55cm的長度後，再放進發酵機內。



圖中的麵糰是在溫度29℃、濕度94%的發酵機中，做第2次發酵1.5~2小時後的狀態。麵糰大約膨脹至原來的1.5倍大。



乾酵母用溫水拌溶，再將材料分量中的鹽溶於水，連同麵粉一起放入攪拌器。



在攪拌器中以低速攪拌6分鐘。花時間做攪拌的動作可使麵糰較耐於其他的手工作業。



為避免麵糰沾黏，將麵糰放入塗上酥油的容器內。確保揉製好的麵糰在16℃~17℃之間。須花費18小時進行第1次發酵。



圖為第1次發酵完畢的麵糰。此時，麵糰在容器內已脹滿，麵糰的溫度為20℃~21℃。

商品詳見 P.9

以製作裝飾麵包聞名的風間豊次先生手藝不凡。他謹守麵包的基本原則，作業程序也相當單純。此款麵包具輕薄的外皮，以及濃郁的小麥麵粉香味。風間先生製作的法國麵包延續傳統的製法。本店只製作事先預定的麵包數量。

【材料】

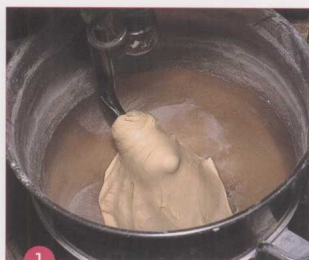
法國麵包專用粉 (リスドル LYS DOR)	100%
鹽	2%
乾酵母	1%
麥芽糖漿	0.3%
維他命C	0.4%
水	70~80%



在麵糰上輕灑些粉，再用刮板分成各380g的麵糰。



用手輕拍過後，將麵糰捲成橢圓形，注意不要傷及麵糰。以此狀態靜置40分鐘。



將專用粉、鹽、乾酵母、麥芽糖漿與維他命C加入水中攪約15分鐘。以低速攪拌約7~8分鐘，待麵筋充分形成後，再以中速攪拌。



放進溫度33℃、濕度75%的發酵機中，靜置30分鐘進行發酵。從發酵機中拿出來的溫度約為27~28℃。為了不使麵糰過分鬆弛，此時必須加快動作。



將麵糰間隔排列在鋪了烤盤紙的烤盤上，並在麵糰表面噴些水，放入烤箱後蒸氣才比較容易附著於麵糰上。



將麵糰取出，用手掌將空氣壓出後開始塑形。用手掌壓平麵糰後將下方與上方各對摺1/3。



斜劃溝紋，放入上火240℃、下火235℃的烤箱內烘烤。30分鐘後，外皮金黃色又香又脆的法國麵包即烘焙完畢。



將麵糰對摺處緊密接合，並將麵糰滾動搓揉成約55cm的長度。



確保麵糰溫度在24℃。用含水的布覆蓋住，靜置2小時做第1次發酵。



第1次發酵結束後，用手輕輕拍打膨脹的麵糰，釋放出發酵後產生的空氣，然後，再靜置30分鐘進行發酵。

法式巴塔麵包與長棍麵包所使用的麵糰及麵糰的重量完全相同。巴塔麵包比長棍麵包的形狀較粗而短，與它外皮的脆度比起來，內部膨鬆的口感更為其特色，對於以米為主食，喜好香Q柔軟口感的國人而言，法式巴塔麵包的接受度比長棍麵包來的更高。

Batard

法式巴塔麵包

法國麵包 320日圓

■ トゥルナージュ

東京・千駄ヶ谷

此款麵包可享受到外皮香脆，內部柔軟綿密的口感。越嚼越有味，是一款質地厚實而富嚼勁的麵包。



法式巴塔麵包 230日圓

■ ブランジェリートースト

東京・巢鴨

這是一款使用法國麵包專用粉、水及沖繩產的鹽所製成的麵包。食用時嚐得到麵粉散發出的淡淡甘甜。以240℃烘烤約30分鐘，焦黃的燒烤色讓人食慾大開。



法式巴塔麵包 200日圓

■ ムッシュソレイユ

東京・西荻窪

此款麵包一日平均可售出約30條。平日有3次，週六、週日有4次麵包出爐時間。製作麵包的方式會根據當天的氣溫、濕度而有所調整，這也是此店麵包好吃的秘訣。



法式巴塔麵包 220日圓

■ グランディール 下鴨店

京都・北山

薄而酥脆的外皮是麵糰熟成及發酵得恰到好處的緣故。不用任何添加物，只使用水、酵母、法國麵包專用粉與鹽做為材料，製作出廣受好評的口味。



法式巴塔麵包 200日圓

■ アンヌマリー・キャピタル

東京・千石

此款麵包經過長時間的發酵，具獨特的風味，內層柔軟且含大小不同的氣泡。麵包的溝紋有漂亮的裂口。

●作法詳見 P.16



白麵糰巴塔麵包 250日圓

■ バン工房 Kazy

東京・九品仏

這款麵包是用日本南部產的小麥、天然鹽及水為材料製作而成。外皮酥脆而內層膨鬆。吃得出小麥的樸實原味，簡樸而單純的口味是此款麵包的魅力。





法式巴塔麵包 250日圓

■リヴィエラ

東京・雪が谷大塚

採用低溫長時間發酵的方式製作，能烘托出小麥麵粉的原味與香氣，麵包是花一個晚上熟成，麵包具有相當濃郁的香氣。

法式巴塔麵包 200日圓

■フランセ

神奈川・反町

內層是淡淡的奶油色，由於還保有許多水分，因此放上2、3天還是潤澤美味。為了將小麥麵粉的風味烘托出來，注意麵糰不可揉捏過度。



法式巴塔麵包 150日圓

■ママン・ラトーナ

東京・つくし野

以單人份量200g的麵糰所製成的小型法式巴塔麵包。使用歐洲產的小麥麵粉，風味獨特，烘烤得很仔細，是一款較為厚重的麵包。



法式巴塔麵包 220日圓

■ヤマダベーカーリー

京都・出町柳

本店獨特的製法使得麵包擺久仍然擁有香脆的外皮，麵包的耐濕度很高，也是它受歡迎之處。內層的口感香Q富彈性。



法式巴塔麵包 200日圓

■バン・ド・ラサ

東京・梅ヶ丘

柔軟的麵糰經過仔細的揉捏與烘烤，麵包的含水量很多，是一款相當受到歡迎的麵包。外皮酥脆、內層的氣泡眾多，口感輕柔。

●作法詳見 P.17

法式巴塔麵包 250日圓

■エスプラン

神奈川・鶴見

與長棍麵包同樣使用350g的麵糰，捏製成形狀略粗而短的麵包。對於喜愛麵包內層勝過外皮的人，它柔軟膨鬆的口感，相當受到歡迎。擁有正統的風味與香氣。



法式巴塔麵包 230日圓

■ハナコウジ

東京・半蔵門

以 autolyse 法（筋膜軟化法）所製作出的法式巴塔麵包。風味絕佳，份量十足，可享受外皮酥脆的口感。



Batard

法式巴塔麵包的製作方法

東京・千石 [アンヌマリー・キャピタル]

此款麵包使用簡單的材料，經過長時間的發酵，烘托出小麥麵粉絕佳的風味。如果麵糰揉捏過度，而形成較厚的筋膜，便容易失去小麥麵粉原有的風味。因此，如何辨識麵糰的狀態與其風味能呈現均衡狀態，是製作上的第一要點。

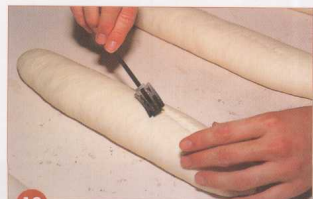
商品詳見 P.14

【材料】

法國麵包專用粉	1000g
鹽	21g
維他命C溶液	1g
乾酵母	7g
麥芽糖漿	5g
水	680g
前一日準備好的發酵麵糰	100g
砂糖（預先發酵用）	少量
水（預先發酵用）	適量



將麵糰間隔距離排放於麵包墊布上，並將麵糰的接合處朝上，放進25℃~26℃的乾發酵機中，靜置1小時~1小時10分做第2次發酵。



將麵糰翻轉過來，用溝紋刀在麵糰上斜斜割劃3道刀痕，放進加入蒸氣、溫度220℃的烤箱中烘烤約30分鐘。



將專用粉、水、麥芽糖漿及維他命C溶液等材料混合攪拌約3分鐘。



靜置15分鐘讓水與粉充分調和吸收。



將乾酵母與少量砂糖置於水中溶解，再取一鋼盆注入約40℃的熱水隔水加熱，預先發酵15分鐘。