

就爱这样吃面包

[日] 铃木桃/著

蓝嘉楹/译



图书在版编目 (CIP) 数据

就爱这样吃面包 / (日) 铃木桃著 ; 蓝嘉樾译 . —合肥 : 黄山书社 , 2012.1

(花生文库 . 花生绘本系列)

ISBN 978-7-5461-2594-7

I . ①就… II . ①铃… ②蓝… III . ①面包—制作
IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 277734 号

版权贸易合同登记号 : 1211942

PANZUKI NO MAINICHI—OISHII TABEKATA, TSUKURIKATA

Copyright © 2009 Momo Suzuki

Originally published in Japan in 2009 by SOFTBANK Creative Corp.

Simplified Chinese translation rights arranged with SOFTBANK Creative Corp.,
through Jia-Xi Books Co., Ltd., Taiwan, R.O.C.

Simplified Chinese Translation copyright © 2010 by Beijing Peanut Books Co., Ltd.

书 名 : 就爱这样吃面包

著 者 : [日] 铃木桃

译 者 : 蓝嘉樾

责任编辑 : 朱莉莉

特约编辑 : 马经纬 马晓茹

封面设计 : 徐道会

内文设计 : 樊路平

出版发行 : 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn>)

(合肥市翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮政编码 230071)

印 刷 : 安徽联众印刷有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 4

字 数 : 50 千字

版 次 : 2013 年 1 月第 1 版

印 次 : 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价 : 40.00 元

仔细掐指一数，因为碰巧遇到和面包店有关的工作，
所以在此因缘际会之下组成“面包同乐会”以后，
一眨眼也过了十几年。

这个团体只是很单纯的聚集了喜欢面包的人；
大家聚在一起，依照每次的主题，尽情地享受面包的美味。
就是喜欢面包、喜欢做面包、喜欢吃面包、喜欢甜面包、
喜欢德式面包、喜欢方形吐司……
每个人的喜好及入会理由不一而足，
但是都能各自以喜欢的形式享受面包。

很多人一知道我在主持这个面包同乐会，
常常会问我：“你三餐都吃面包吗？”

面包带来的
小小幸福





不过，我一定据实以答：“没这回事啦。饭我也是每天在吃呀。”

如果问我面包在我心中的地位，我想应该像情人吧。

作出这样的结论以后，心里舒坦多了。

所以往后只要有人问我，我都这么回答：“面包是我的情人。”

就像人会在意情人的一举一动，我对面包也充满了热情。

这种面包到底是怎么做出来的？

这种面包的材料是什么？这种面包用的是哪里的小麦？

又是什么样的人做出来的？

经过层层手工，我终于吃到了各式各样的面包。

面包的卖相越好，吃起来就越可口；每咬下一口，都让我觉得好幸福～

这本书汇总了自从我爱上面包以后的感想和收获，

也包括运用面包所制成的料理和发现各种面包的经过和感动。

说到这，今天要吃哪种面包好呢？

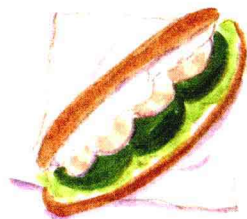
すずき桃
(铃木桃)

Contents

巴黎饮食日志.....	66
值得注目的意大利面包.....	62
普罗旺斯的面包店.....	58
旧金山的酸面包.....	54
在旅途中邂逅的面包	
找到最棒的红酒.....	48
面包、起司和葡萄酒的幸福三重奏.....	44
晚餐吃面包.....	40
点心吃甜面包.....	36
午餐吃面包.....	32
你吃面包配咖啡还是茶?.....	28
揭开一天序幕的面包.....	24
好想食用当地小麦烤的面包!.....	21
拜倒在黑麦面包裙下.....	16
面包和蛋是相亲相爱的最佳拍档.....	12
让我一见钟情的乡村面包.....	8
来吃好吃的面包吧!	
前言.....	2



香浓的欧蕾咖啡
搭酒和可口的可颂面包



Pain de Campagne

后记..... 126

搭配面包享用的各种美食..... 122

带着面包袋去买面包..... 118

关于面包的其他二三事

面包的保存方法..... 116

如果，有吃不完的面包..... 112

自家披萨..... 110

百搭圆面包..... 108

无发酵面包 意式薄面包..... 106

用平底锅烤面包..... 104

参照简单的食谱来做面包吧 & 面包的保存

冬——靠热腾腾的料理和面包过冬..... 96

秋——老饕引领期盼的季节..... 90

夏——仰赖夏季蔬菜和水果战胜酷暑..... 84

春——沐浴在春天和煦的阳光下..... 78

品尝每个季节的面包

希望总有一天能吃到的面包..... 70





来吃好吃的面包吧！

让我一见钟情的乡村面包

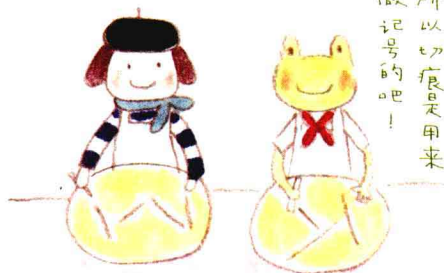


我是在长大以后，才吃到法国面包和德式面包。在那之前，我吃过的面包，不外是方形吐司、长条白面包和果酱面包这几种，但一点也不觉得特别好吃。没想到像我这种对面包没什么好感的人，有一天看到圆形的乡村面包时，几乎对它一见钟情。除了无法言喻的香味、极为顺手的握感，它让人觉得暖意十足、百吃不厌的味道，也是深深打动我的原因。我认为它是一种很棒的面包，可以

让一般人当做每天必备的食粮。

“Pain de Campagne”直译成中文是“田舍面包”，也就是乡村面包。据说以往的村庄里，会有专人在巨大的柴窑烤面包，一次要烤出足以供应全部村民食用一个星期的分量。面包是延续生命的粮食，想必大家每天都是很珍贵地从这个圆形大面包切一点下来吃，吃到最后，再把发硬的面包浸泡或搅拌到汤里吃，丝毫不浪费。

听说以前法国人
全村的份，
就会在上面刻下
每一家特力的切痕！



所以切痕是用来
做记号的吧！



上面刻的是名店普瓦兰
(Poirane)的第一个字母P



这种乡村面包的切痕
我非常喜欢



小麦农家兼面包坊的
Fu-SoRa的切痕

从“浓汤”(Potage)这个词也有“面包粥”的意思，便可看出此言不假。

说到面包的历史，有人说法国在十六世纪以后，已经出现面包店“Boulangeries”一词，词源是“制作 Boule（圆形）的人”。由此看来，面包从以前就大多是圆形的呢。

法国大革命以前，以上等小麦烤出来的面包是贵族独享，掺了麦麸的黑麦面包是庶民吃的，而加了大量麦麸的面包则是贫民果腹专用。但是法国大革命以后，出现了被称为“Le pain de Legalite”的“平等面包”。所谓的平等面包，连面粉的添加比例都有一定规定，据说有一段时间每家面包店都只有这种面包可卖。

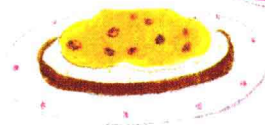
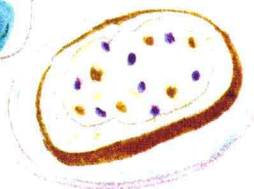
初次造访一家面包店时，如果店里有乡村面包，我一定买来吃吃看。吃过后，我就能清楚地掌握这家店的特征。乡村面包的外表朴实无华，却非常耐人寻味，值得一再品尝。它在法国和棍子面包一样，堪称是一家面包店的门面。从表面切痕的切法就可将店家的特征掌握无遗，说起来实在很神奇。希望有那么一天，我也可以成为替自家烘焙乡村面包的厉害大婶。

乡村面包的 最佳吃法

先抹层奶油，再淋上大量蜂蜜。
抹上无盐奶油和喜欢的蜂蜜再吃。
建议选用新西兰麦卢卡（Manuka）的蜂蜜。
这种蜂蜜除了可以预防感冒，
也有滋养身体的效果。
不过，也别忘了蜂蜜的问题哦！！



其他果干
或坚果
也很赞！！



南瓜泥

把切成适当大小的南瓜煮熟，
再沥干多余的水分。

（如果不喜欢皮，可以把皮剥掉）。

放进碗中捣成泥状后，
以姜、葱、盐、胡椒调味。
再加一点核桃碎片和松子搅
拌，味道更香。

把葡萄干和核桃
倒进起司奶油搅拌
把葡萄干和切碎的核桃
倒进起司奶油，
搅拌均匀就好了。
很简单吧！

乡村面包这么吃 也很美味



把圆形的大面包切成片，
搭配当季汤品。



Y 夏日蔬菜汤



材料 (4人份)

生菜…2~3片
洋葱…1/2个
番茄…中型1/2个
西芹…1/2条
胡萝卜…中型1/3条
花椰菜…中型 1/3颗
高汤块…2块
水…600cc
牛奶或豆浆…200cc
大蒜…1片
盐、胡椒…少许

做法

- ① 把生菜撕成适当大小，洋葱切成梳子形，胡萝卜切成 1/4 圆形，西洋芹轮切成片，番茄切成一口大小，花椰菜分成小朵。
- ② 把油倒进厚底锅。先炒大蒜，再放入洋葱、胡萝卜和西洋芹拌炒，接着加水、高汤块、番茄、花椰菜和生菜。
- ③ 等胡萝卜变软后，调为小火。最后倒入牛奶或豆浆，再以盐和胡椒调味。喜欢的话，也可以放点优格。

Y 冬季的根茎类蔬菜汤

材料 (4人份)

洋葱…中型1/2个
白萝卜…中型1/5条
胡萝卜…中型1/2条
芋头…2个
牛蒡…1/2条
鸡肉…50g
高汤块…2块
大蒜…1/2片
月桂叶…2片 (没有也无妨)
橄榄油…2~3大匙
水…700cc
盐、胡椒…少许



先把大蒜
和鸡肉
放进去炒!!

做法

- ① 把蔬菜切为一口大小的滚刀块，鸡肉也切成一口大小。
- ② 把橄榄油倒进厚底锅，加热。首先放入切成细末的蒜头，再放入鸡肉，接着加放洋葱、胡萝卜、牛蒡略为拌炒。把水倒入锅内，加入白萝卜、高汤块、月桂叶一起炖煮。煮到水剩下 8 成以后，将芋头放进锅内，再以盐、胡椒调味。等到芋头熟透就完成了。



煮到水剩下
8成
加入芋头



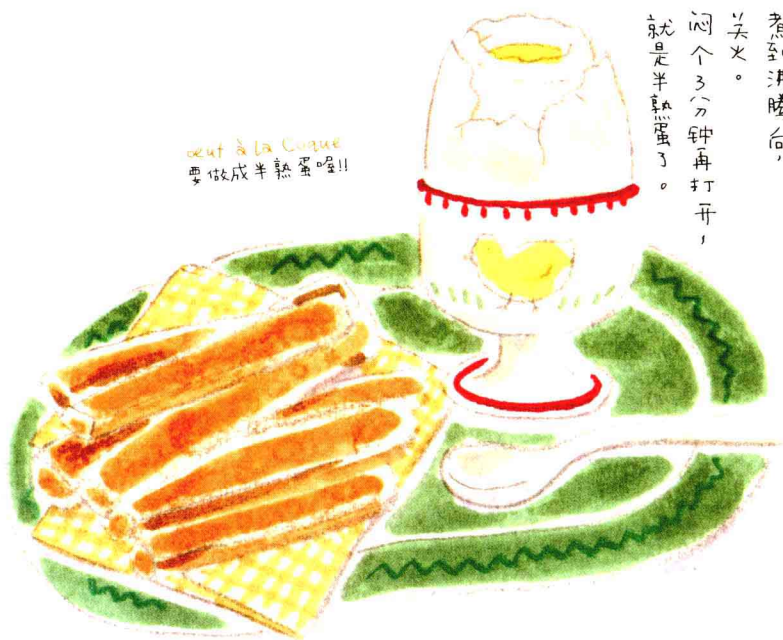
面包和蛋是相亲相爱的最佳拍档

如果想让面包变得更好吃，但又不想弄得太麻烦，我的第一个选择大概是蛋类料理。蛋最大的魅力在于吃法众多，任君选择。我小时候因为体质会过敏，所以有一段时间不能吃蛋。虽然现在也不是天天吃蛋，但如果要搭配面包，蛋的确称得上是最方便的食材。可以水煮、油煎、水蒸，变化的方式很多；而且，只要有了蛋，整道菜瞬间增色不少。如果是在家吃蛋，通常会拿它和当季蔬菜一起做成蛋卷。

说到蛋，以前“面包同乐会”举办过每个人带一道菜来聚会的活动，结果有个会员带来的鸡蛋泥真是好吃到不行，广受好评。做法是把炒得碎碎的炒蛋混入捣碎的水煮蛋，虽然简单，但是因为平常很少人会如此用心制作蛋料理，所以每个吃过的人都赞不绝口，毫无例外。蛋的料理法虽然不难，但如果愿意花点心思，美味度绝对升级。

我喜欢的吃法是在烤得酥酥脆脆的吐司上抹一层奶油，再铺上用美乃滋和黑胡椒稍微拌过的半熟炒蛋，做成开口三明治。面包的话，我偏好





œuf à la Coque
要做成半熟蛋喔!!

把蛋放进锅里，
煮到沸腾后，
关火。
闷个3分钟再打开，
就是半熟蛋了。

面包可用吐司或乡村面包。
把喜欢的面包切成细长的棒状，
再炸得酥酥脆脆。

切成约 1cm 厚的胚芽方形吐司和全麦吐司。我女儿对美乃滋没有特别偏好，反而比较喜欢番茄酱。

石井好子小姐在《巴厘岛的天空下，飘着蛋卷的香味》这本书中介绍了很多法国各式各样的蛋类料理。其中最让我眼睛为之一亮的是“炸吐司搭配半熟蛋”。做法是把半熟的水煮蛋放进置蛋架，只

敲开顶部的蛋壳，舀出里面的蛋白吃掉；接着再用切得细细长长的炸吐司条，蘸着半熟的蛋黄享用。做起来一点也不难，可是看起来却可口极了。无论当做轻食还是下酒菜，都很合适。

蛋的做法就是如此变化多端，全凭个人创意。配合面包的种类，选择合适的蛋料理，其实不也挺有趣吗？

超美味的



蛋料理王

各式各样的蛋料理



保留最多的原味，吃起来就是美味！

Y 水煮蛋起司塔塔酱



材料

蛋…3颗
洋葱…1/3个
起司奶油…1~2大匙
美乃滋…3大匙
苹果醋…1大匙
香芹末…1小匙
盐、胡椒…少许



做法

- ① 把蛋水煮至全熟。剥掉蛋壳，捣碎。
- ② 把切成细末的洋葱放进水中浸泡20分钟，再将水分沥干。
- ③ 将所有材料放进碗中搅拌，再以盐和胡椒调味。



* 除了酥脆的法国面包，搭配硬面包薄片也很对味。

Y 超Q嫩蛋沙拉



材料

蛋…4颗
美乃滋…3大匙
鲜奶油…2大匙
盐、胡椒…少许
香芹末…2小匙



尽量把蛋炒得碎一点



做法

- ① 把两颗蛋水煮至全熟。剥掉蛋壳，捣碎。剩下的两颗蛋打进碗里，再加鲜奶油，仔细搅拌。在平底锅内倒入少许油，再把蛋汁倒进去，做成炒蛋。为了避免炒蛋烧焦，要拿着4支筷子不停搅拌，直到完全把蛋炒得细碎。

炒蛋

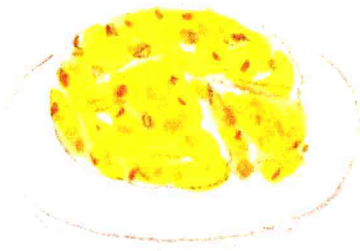
水煮蛋



- ② 把蛋①、美乃滋和香芹放入碗中搅拌，最后以盐和胡椒调味。

最适合冬天的蛋卷

Y 马铃薯咖喱蛋卷



材料 (1~2人份)

蛋…2颗
马铃薯…中型1颗
洋葱…1/4个
培根…1片
咖喱粉…1/2小匙
盐…1/4小匙
胡椒…少许



做法

① 把培根和马铃薯切成细丝，洋葱切成细末。全部放进平底锅拌炒。



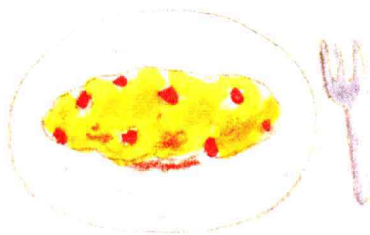
② 等到马铃薯的颜色转为透明，撒入盐、胡椒和咖喱粉调味。再倒进打散的蛋汁和其他食材充分搅拌。



③ 把蛋包的形状像松饼一样整理成圆形，再将两面都煎成金黄色。只要完全煎熟就可以起锅了。

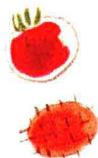
最适合夏天的蛋卷

Y 番茄蛋卷



材料 (1人份)

番茄…1/2个
蛋…2颗
盐、胡椒…少许



做法

① 把番茄切成1cm小丁。
② 把蛋打进碗里，撒入盐和胡椒搅拌。



③ 在平底锅内倒进少许油，放入番茄稍为拌炒。接着加入蛋②，搅拌均匀翻炒。可以做成炒蛋，也可以做成蛋卷。

将番茄略为拌炒！

