


● ● ●
用我们的小麦轻松烘焙出健康的发酵面包



可以轻松做出的
/ 天 / 然 / 发 / 酵 / 面 / 包 /

[韩]高尚振 [韩]崔尚浩 著 郑丹丹 译

中原出版传媒集团
大地传媒

 河南科学技术出版社



无须揉面
简单易做



可以轻松做出的天然发酵面包

〔韩〕高尚振 〔韩〕崔尚浩 著
郑丹丹 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

자연 발효 빵 © 2013 by Go Sangjin & Cheoi Sangho

All rights reserved.

Translation rights arranged by Kyunghyang Media through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by Henan Science & Technology Press Co., Ltd.

非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号：图字16—2014—015

图书在版编目 (CIP) 数据

可以轻松做出的天然发酵面包 / (韩)高尚振, (韩)崔尚浩著; 郑丹丹译. —郑州: 河南科学技术出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5349-7505-9

I. ①可… II. ①高… ②崔… ③郑… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第278126号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李 洁

责任编辑：杨 莉

责任校对：孟凡晓

封面设计：张 伟

责任印制：张艳芳

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：180 mm × 240 mm 印张：10.5 字数：160千字

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

定 价：39.80元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

原料介绍	6
工具介绍	10
免揉面包原理	14
免揉面包制作 Q&A	16
制作天然发酵种 1	18
制作天然发酵种 2	26
免揉面包制作整体过程	36
制作免揉面包所需馅料	38
制作无麸质面包	40

Part 1

足以当作早餐的基本发酵面包

白面包	45
黑麦面包	47
全黑麦面包	49
大麦饭面包	51
豆浆面包	53
全谷物面包	55
晨光面包	57

Part 2

营养充足的健康发酵面包

胡萝卜葡萄干面包	61
橄榄面包	63
芝士土豆面包	65
玛卡面包	67
葡萄干核桃面包	69
亚麻籽面包	71
绿茶蔓越莓面包	73
艾蒿红豆面包	75
核桃无花果面包	77
南瓜坚果面包	79
竹叶松子面包	81
燕麦片李子干面包	83
甜菜根面包	85
黑芝麻面包	87
红薯面包	89

Part 3

无糖零食发酵面包

芝士面包卷	93
斯泰卡	95
皮塔 (Pitta) 面包	97
烤肉比萨	99
芝士比萨	101
蔬菜比萨	103
蔬菜面包卷	105

Part 4

无化学添加剂的餐后甜点发酵面包

原味玛芬	109
香蕉核桃玛芬	111
蓝莓玛芬	113
黄金糕	115
全麦饼干	117
原味司康饼	119
韩式糖糕	121
燕麦棒	123
燕麦蔓越莓司康饼	125
椰枣面包	127
肉末咖喱面包	129
卡仕达奶油面包	131
全麦肉桂面包卷	133

Part 5

无麸质韩式发酵面包

纯米面包	137
椰子大米玛芬	139
荞麦面包	141
大麦面包	143

Part 6

低热量三明治与吐司

三文鱼蔬菜谷物三明治	147
西红柿&茄子三明治	149
金枪鱼&黄瓜三明治	151
大虾&西红柿三明治	153
印度烤鸡肉三明治	155
蘑菇鸡蛋吐司	157
法式吐司	159

Part 7

搭配免揉发酵面包的果酱

草莓酱	163
苹果酱	165
咖椰酱	167



无须揉面
简单易做



可以轻松做出的天然发酵面包

〔韩〕高尚振 〔韩〕崔尚浩 著
郑丹丹 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·



让我们在家中制作健康的面包品尝吧!

天然发酵面包由来已久，但韩国近几年才兴起天然发酵热潮。过去在点心店中看到坚硬而不起眼的全麦面包，人们不禁会问：“这样的面包也能卖出去？”但现在相比甜美的豆包和菠萝包，越来越多的人倾向于购买原料简单的健康面包。人们常说“人是铁，饭是钢”，韩国传统的米饭文化一贯坚定地认为米饭才是饭，面包仅仅是零食。今天随着这种固有观念的转变，麦子消费量大增，越来越多的人用面包或面条等代替米饭作为正餐，不过还是有一些人觉得面包不易消化，容易胀肚。近来，人们将丰富的有机原料、未精磨的全麦和黑麦以及天然发酵种混合搅拌制成面包，仅仅一个面包就能提供丰富的营养成分，维护我们的健康。用自己院中种植的水果或蔬菜制成发酵种，配上自选有机原料，制成专属于自己的面包，即便在家中也可以方便地制作“代替米饭食用也能够吃饱”的面包了。

然而很多朋友终于下定决心自己动手时，又因为和面的过程过于复杂、烦琐，便中途放弃。还有人为了减少自己动手的麻烦，打算购买揉面机，但由于价格昂贵就此作罢。现在您不用再担心了，因为这本书将告诉您不用和面，仅使用盆和勺子混合搅拌原料便能制成面包的方法。睡前将发酵种、面粉、水、盐混合搅拌，第二天早上起床后进行烘焙，就能够制成可以充当正餐的面包了！

本书中包含有能够充当正餐的全麦面包、黑麦面包，还有无添加、可安心充当零食的咖喱面包，专门为不易消化面食的人群设计的零麸质面包，用健康面包制成的三明治等各式各样的配方介绍。为了方便您的使用，我们竭尽全力。

最后要向在图书出版中提供帮助的京乡媒体出版、正宇工业社、韩国制粉表示诚挚的谢意，并祝愿大家通过此书中介绍的健康面包获得更为健康的生活。

原料介绍	6
工具介绍	10
免揉面包原理	14
免揉面包制作 Q&A	16
制作天然发酵种 1	18
制作天然发酵种 2	26
免揉面包制作整体过程	36
制作免揉面包所需馅料	38
制作无麸质面包	40

Part 1

足以当作早餐的基本发酵面包

白面包	45
黑麦面包	47
全黑麦面包	49
大麦饭面包	51
豆浆面包	53
全谷物面包	55
晨光面包	57

Part 2

营养充足的健康发酵面包

胡萝卜葡萄干面包	61
橄榄面包	63
芝士土豆面包	65
玛卡面包	67
葡萄干核桃面包	69
亚麻籽面包	71
绿茶蔓越莓面包	73
艾蒿红豆面包	75
核桃无花果面包	77
南瓜坚果面包	79
竹叶松子面包	81
燕麦片李子干面包	83
甜菜根面包	85
黑芝麻面包	87
红薯面包	89

Part 3

无糖零食发酵面包

芝士面包卷	93
斯泰卡	95
皮塔 (Pitta) 面包	97
烤肉比萨	99
芝士比萨	101
蔬菜比萨	103
蔬菜面包卷	105

Part 4

无化学添加剂的餐后甜点发酵面包

原味玛芬	109
香蕉核桃玛芬	111
蓝莓玛芬	113
黄金糕	115
全麦饼干	117
原味司康饼	119
韩式糖糕	121
燕麦棒	123
燕麦蔓越莓司康饼	125
椰枣面包	127
肉末咖喱面包	129
卡仕达奶油面包	131
全麦肉桂面包卷	133

Part 5

无麸质韩式发酵面包

纯米面包	137
椰子大米玛芬	139
荞麦面包	141
大麦面包	143

Part 6

低热量三明治与吐司

三文鱼蔬菜谷物三明治	147
西红柿&茄子三明治	149
金枪鱼&黄瓜三明治	151
大虾&西红柿三明治	153
印度烤鸡肉三明治	155
蘑菇鸡蛋吐司	157
法式吐司	159

Part 7

搭配免揉发酵面包的果酱

草莓酱	163
苹果酱	165
咖椰酱	167



原料介绍



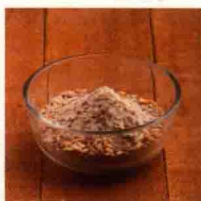
韩国产小麦 冬季栽培，病虫害少，基本不使用农药，食用安全。进口小麦在运输过程中为防止病虫害而喷洒大量农药，近来美国小麦被发现存在遗传基因变异现象，更是引

发了极大恐慌。韩国小麦几乎不使用防腐剂或漂白剂，有益于身体，是更合适的健康面包原料。韩国小麦的品种繁多，目前栽培的有金刚麦、伯仲麦、瘫子麦、塔洞麦、辛味查麦等，其中金刚麦蛋白质含量高，更适合制作面包。韩国生产的小麦多为一次性收购及研磨，按照不同种类收购的难度较高，基本按照白麦粉、全麦粉区分。按照蛋白质含量区分主要有中力面粉和准强力面粉。韩国小麦蛋白质比进口小麦低，制作面包时易分离，但利用发酵种长时间发酵后能够很大程度上改善此问题。在挑选韩国小麦时尽可能选择蛋白质含量最高的品种，由于大部分不含防腐剂及漂白剂，使用后放进密闭容器保存即可。



葡萄干 将葡萄晾干后加工制成。由于其酸甜可口的味道及特有的咀嚼感，常被用作制作面包的原料。葡萄干糖度和酸度高，属于易发酵原料，常用来做发酵种。葡萄干有小而酸甜

的Currants（黑加仑葡萄干）、Sultana（苏丹那葡萄干）、Golden raisin（金提子干）等种类，根据面包特征灵活选用。在使用之前需先浸泡在温水中软化。



谷物杂粮 即黑麦、燕麦、豆子等多种谷物混合研磨后的粉末，是制作面包时不可或缺的原料，添加量占面粉的5%~40%。也可使用市面销售的玉米粉等来代替。亲手制作时

可以将黑麦、全麦、燕麦、荞麦、大麦、亚麻籽、粗豆粉、黑米粉、玉米粉等按等比例混合研磨使用。谷物粉易变酸，因此应保存在密封容器中使用，市面销售的谷物粉已添加了食盐，使用时注意盐的添加量。



绿茶粉 有抗氧化及减肥功效，绿茶中的儿茶酚成分能够降低血液中的胆固醇，预防肝脏脂肪堆积。制作免揉面包时，需将绿茶粉放入水中溶解才能够均匀混合。



荞麦粉 蛋白质含量达12.1%，易溶解于水，类似于小麦蛋白质及干酪素，富含谷物中缺乏的赖氨酸、胱氨酸、色氨酸等人体必需氨基酸，荞麦的代表成分芦丁能够有效增强血管壁。



龙舌兰糖浆 龙舌兰中提取的天然调味料，具有与枫糖浆不同的特别清香，色泽浓厚，制作面包时可代替白糖使用。口感清爽，比白糖的升糖指数低。



椰子糖 由椰子中提取的汁液浓缩制成，呈深褐色，散发焦糖香味。椰子糖富含铁、磷、镁、锌等无机质，升糖指数低至35，在东南亚地区普遍用来代替白糖使用。多为块状，需要用刀切碎使用。

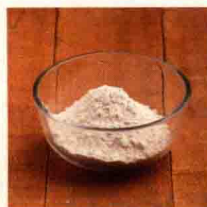


枫糖浆 由枫树中提取的汁液浓缩制成，具有特别的香味，常用于制作糖果、甜甜圈等。在免揉面包中易溶解，常用来代替白糖使用。



大麦粉 分为黏大麦粉、普通大麦粉、炒大麦粉三种。用于制作面包的多为普通大麦粉或黏大麦粉。虽然炒大麦粉味道香浓，但不易成形，因此不适合做面包。大麦中富含 β -葡聚糖，即使摄取少量大麦粉做的食物，也能

产生饱腹感，因此能够帮助治疗肥胖及糖尿病。



黑麦粉 黑麦又称为黑小麦，在贫瘠的土地上生长，主要栽培于俄罗斯、波兰、德国等国家，这些国家将黑麦制成面包后作为主食，由于蛋白

质含量低，因此面包膨胀少，颜色偏暗。黑麦中的淀粉酶含量丰富，100%的黑麦难以制成面包，添加发酵种降低pH值以降低酶的活性，即可制成黑麦面包。在黑麦中富含的食用纤维的作用下，能够预防便秘、肥胖，增强人体活力。



粗黑麦粉 将黑麦粗磨后制成的粗黑麦粉，主要用于制作全黑麦面包（Vollkornbrot）。直接使用不易烤熟，由于质地较坚硬，在和

面之前应先用温水混合并经过沉淀再使用。

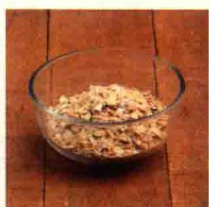


全麦粉 将麦子粉碎后连同麦麸和胚芽混合在一起的粉末。全麦粉中抗氧化成分和酶的含量较高，营养成分丰富。

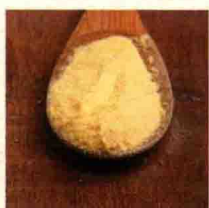


亚麻籽 具有抗癌和抗氧化功效，对幼儿大脑发育有益，能调节内分泌，此外能排除体内毒素，增强免疫力，有效治疗过敏性皮炎或由其他毒素引发的皮肤疾病，调节血糖均

衡。



燕麦片 将洁净的燕麦脱壳后充分干燥，粗磨或压制后制成的食品，在谷物中属于高蛋白食物，且食用纤维丰富。



玉米粉 分为糊化后的玉米制成的粉末和干玉米直接研磨成的粉末。市面上糊化后的玉米粉吸入大量水分后面团较稀软，呈黄色，具有绝美的香气和味道。



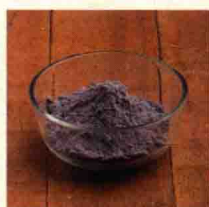
有机白糖 在3年以上完全不施农药和化学肥料的洁净土壤中仅使用自然堆肥栽培出的有机甘蔗，榨出汁水后蒸发所得到的结晶，无须提炼，其无机质和各种营养成分含量比白砂糖更丰

富。



大米粉 根据粉末颗粒的大小及是否添加蛋白质进行区分。大米粉中不含蛋白质，无法使面包成形，因此常用其代替等量面粉来制作面包或点心。近来出现了

取代面粉的添加蛋白质的大米粉产品，不添加蛋白质的产品可以用来制作年糕或零蛋白质面包。



黑米粉 有色米的一种，除去外壳后在玄米状态下研磨而成，因此比一般白米的食用纤维含量更高，维生素、无机质丰富。黑米粉含有脂肪等多种成分，必须保存在密封容器中才能够减

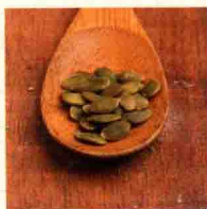
少酸变，长期保存。



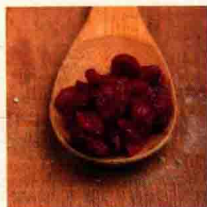
盐 分为矿盐及海盐，是制作面包的四大必需原料之一，对面包的口味起决定性作用。盐具有防腐能力，防止面包面团的过度发酵及由杂菌引起的发酵，还能起到强化麸质的作用。



艾蒿粉 作为碱性食物，含有丰富的优质矿物质，由于其特有的微苦味道，最初可以少量使用，其后逐渐加量。如果希望加重艾蒿口味，可将生艾蒿用水焯过后直接加入面团中。



南瓜子 约含40%的脂肪和30%的蛋白质，色氨酸的含量虽然不高，却含有所有人体必需氨基酸。能够有效防止肾结石，比其他坚果类食物含磷更丰富。



蔓越莓 香甜的果肉十分饱满，口感酸甜，主要采取将新鲜果肉晒干、糖浸或加工成果汁等加工方式。蔓越莓干能够更好提升谷物面包口感，经常用于制作健康面包。蔓越莓含有丰富的花青

素成分，是一款抗氧化效果极佳的食物。



李子干 由西方李子晾晒而成。原产地位于法国西南部，现多栽培于美国加利福尼亚地区。与东方国家李子杂交后所获得的果实酸味降低，甜味大幅提升。



核桃 核桃的主要成分是必需脂肪酸亚油酸，同时富含蛋白质、维生素B₁、维生素B₂等，可直接食用或药用。油脂中含有的混合脂肪酸能够促进体重的增加，虽然会提高血清中白蛋白含量，但

具有降低血液中胆固醇的功效。将核桃放置在密封容器中冷冻，能够延长保存时间。



椰枣 用海枣树的果实晾干后制成。中东地区及北非地区居民食用较多。食用椰枣后令人肠胃舒适，在禁食后开始进食前为了舒缓肠胃经常食用，糖度极高，常在制作点心或面包时添加。



玛卡 这是秘鲁安第斯山脉高山地区所栽培的一种药草，被誉为秘鲁的山参，含有多种功能性成分。玛卡中含有均衡的人体必需氨基酸，能够有效促进人体新陈代谢，提高免疫力。

工具介绍



量杯和量勺

烘焙过程中必需的计量用具，可方便计量液体或少量原料。量勺有大勺（15mL）、小勺（5mL）。普通量杯是200mL，国外也有237mL的量杯，使用前请先确认。成套的量杯大小不一，既有不锈钢量杯，也有标有刻度的透明量杯，一般透明量杯适合计量液体。



石板

在烘焙面包时使用石板，家庭用烤箱温度并不固定，火力较弱的烤箱需使用石板。使用石板能够促进蒸汽的产生。比萨板（Pizza Stone）是国外使用较普遍的石板，但在韩国却难觅踪影。您可以根据烤箱尺寸到蜡石加工企业定制物美价廉的石板。蜡石较其他石材具有更强的保温效果，适合烘焙面包时使用。



玛芬（Muffin）蛋糕模具

主要用于固定小蛋糕形状。免揉面包水分含量大，面团容易向四周塌陷，难以成形，使用玛芬蛋糕模具能

够有助于做出外形美观的面包。家庭用玛芬蛋糕模具建议使用防锈的内外层镀膜模具。



擀面杖

擀面时使用，用木材制成。擀面时尽量多使用散粉，防止面团粘在擀面杖上。使用后将面粉处理干净并放置在通风良好处保存。用水清洗后一定要充

分晾干后再保存。



棒形面包模具

发酵时避免了使用帆布垫布需要不断移动的烦琐，成形后直接放入模具中发酵并烘焙即可。家庭用棒形面包模具整体镀膜，不易生锈，无须涂抹食用油。冲孔模具有助于蒸汽的均匀渗透。家庭用一般有双槽或三槽模具。



发酵篮

免揉面包水分多，容易溢出，因此放在篮中烘焙能够有效防止外溢。发酵篮由木头制成，能够维持稳定温度，促进发酵。如果没有发酵篮，也可以在蒲

篮中撒上面粉后替代使用。



刷子

在锅内涂抹油脂时或散粉过多需要去除时使用。主要分为硅胶刷和毛刷，硅胶刷卫生清洁、便于清洗，毛刷则利于均匀涂抹。



盆

和面或搅拌原料时使用的工具，分为玻璃和不锈钢材质。玻璃盆能够有效防止面团的温度变化，更适合在制作免揉面包时使用，而不锈钢盆能够直接

加热且轻便，实际操作中使用更普遍。



面包模具

面包模具分为玉米面包模具、牛奶面包模具、大面包模具、栗子面包模具、魔方面包模具等多种类型，尺寸各不同。本书中

主要使用玉米面包模具（215mm × 95mm × 95mm），家庭用面包模具宜使用双面镀膜产品，使用方便。烘焙面包时，面包离热源近的部位覆盖铝箔或油纸，能够防止焦糊。



喷雾器

为防止面团干燥，喷水或散发蒸汽时使用。使用后清洗干净，晾干后保存。



温度计

用于确认面包面团的温度或测定室内温度。免揉发酵面包对温度敏感，在发酵种发酵时用于测定品温。使用精确度达到0.1℃的电子温度计更便利。



秤

制作面包时计量原料重量的基本单位是克(g)，只有准确称量才能做出美味的面包。为了称量原料重量，建议使用比模拟指针更精密、准确度为1g的

电子秤。挑选时，请选择称重范围为1~2000g的电子秤。



切刀及水果刀

切刀是在面包上切割刀口时使用的。刀杆上安插弯曲的剃刀，刀刃轻薄且呈弯曲状，容易切割出刀口，使用时将刀刃倾斜45°切出刀口。没有切刀

时也可使用水果刀代替。



硅胶勺、木勺

硅胶勺在刮取或搅拌原料时，应避免用力过大，否则会造成衔接处断裂。硅胶勺耐高温、便于杀菌，使用起来很卫生。但木勺比硅胶勺更结实，原料量

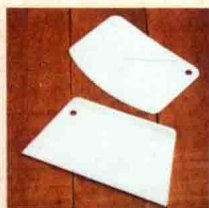
多时使用起来更便利。



帆布

帆布上均匀撒上散粉，在面包定型时使用，由于不易粘连，使用起来非常方便。使用时一定要充分撒上散粉，使用后去除面粉并置放于通风处保存，定

期清洗。



刮刀

切分面团或刮落面团时使用的工具，在盆内操作时用塑料刮刀方便刮落、聚拢，能够彻底取出面团。刮刀有弧形边和直边两种。弧形边刮刀主要是在

刮落盆内面团时使用，直边刮刀则是在切分面团及定型时使用。



烘焙盘

在选购时，建议选择符合烤箱尺寸、双面镀膜且底面平坦的烘焙盘。