



风靡韩国的**超人气烘焙书**
简单·实用·健康·美味

活跃着健康酵母菌的

天然发酵面包

[韩] 高尚振 著 俱可欣 译

养酵母、揉面团、在自家厨房，一起陪面包长大！



慢餐，慢工面包

自家培养的天然酵母

会呼吸的好面包

大自然的真正味道



活跃着健康酵母菌的
天然发酵面包

[韩]高尚振 著

俱可欣 译

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天然发酵面包 / (韩) 高尚振著; 俱可欣译. -- 北京: 民主与建设出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5139-0643-2

I. ①天… II. ①高… ②俱… III. ①面包—制作

IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第086360号

©民主与建设出版社, 2015

Naturally Fermented Bread with Natural Yeast by Goh, Sang Jin

Copyright © 2011 LEESCOM Publishing Group

All rights reserved.

Originally Korean edition published by LEESCOM Publishing Group


The Simplified Chinese Language edition © 2015 Beijing GaoGao International Culture Media Group Co, Ltd

The Simplified Chinese translation rights arranged with LEESCOM Publishing Group

through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea

版权登记号: 01-2015-4084

天然发酵面包

出版人 许久文
著者 [韩] 高尚振
译者 俱可欣
责任编辑 刘芳
整体设计  北京高高国际文化传媒有限责任公司
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电话 (010) 59417749 59419770
社址 北京市朝阳区阜通东大街融科望京中心B座601室
邮编 100102
印刷 北京时捷印刷有限公司
成品尺寸 710mm × 1000mm 1/16
印张 12.5
字数 194千字
版次 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5139-0643-2
定价 39.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

作者序

新手制作对身体有益的 天然发酵面包



仅仅几年之前，还有很多人不知道天然发酵面包是什么。但是现在几乎人人都知道这是用天然酵母制作的、对身体很有益处的健康面包了。这就是天然发酵面包人气上升的证明。

如果说以前在家里制作面包来吃，其本身是一件重要的大事，那么现在，超越单纯的家庭烘焙水准，用健康的食材、健康的方法进行烘焙已经成了时尚话题。

天然发酵面包，即用各种各样的食材来制作鲜活的发酵种，再用这些发酵种进行发酵的、充满了我们的诚心和努力的面包。也正因如此，才有了浓厚的味道和对身体大有裨益的成分给予我们回报——终归不是件吃亏的事情！

在国外，很久之前就可以买到天然发酵面包，人们在家里烤制天然发酵面包也是很自然的事情，而接受亲朋赠与的天然发酵种，或者购买粉末制成的商品也不是难事。

“如此多见的天然发酵面包，为什么在我们这里几乎没有被传开呢？”这样的想法总是让我感到遗憾。所以，我根据自己过去5年进行的种种研究写了此书，现将关于天然发酵面包的一切公之于众。希望通过本书，人们能够轻松制作天然发酵面包，欣享吃健康面包的浓浓幸福。

为了方便任何人都能在家里轻松制作天然发酵面包，本书包含了制作所需的一切细节。不仅仅是步骤，甚至从发酵种是如何制成的原理开始。总之为了达到简单易学，实用有趣，真是费尽了心血。

为了改变那些觉得“对身体有益的健康面包都不好吃”的偏见，本书囊括了从豆沙面包、黄油面包、菠萝包等大家都爱吃的“香甜口”，到比萨、薄煎饼、糖饼等受到很多人喜欢的零食面包，选择多多，品种丰富。当然，印度薄饼、酸种面包、Khubz（阿拉伯面包）等世界各地的天然发酵面包也不会被落下。

由于书中“菜谱”是比照烘焙初学者的需要准备的，所以对那些已经是“烘焙老手”的各位可能会显得过于简单。但是，因为太期盼人们都会做天然发酵面包的那一天早日到来，所以为了便于推广普及，本书的结构被设计得相对简单。

谨以此书献给读者们，希望通过它能够使更多人对天然发酵面包形成正确认识，并尽早与之熟悉起来。

고상진
高尚振



CONTENTS 目录

作者序

- 2 一看就懂! 天然发酵面包的制作方法
- 4 制作面包, 准备好材料就完成了了一半
- 6 准备好这些, 让制作面包变得更愉快
- 8 餐桌上的健康风, 天然发酵面包

Chapter 1

天然发酵种的制作

- 14 有益的微生物群, 天然发酵种
- 16 在家制作天然发酵种
 - 葡萄干液种的制作 · 16
 - 原种的制作 · 18
- 20 制作当季的天然发酵种
 - 草莓种 · 21
 - 番茄种 · 22
 - 香草种 · 23
 - 葡萄种 · 24
 - 柿子种 · 25
 - 糙米种 · 26
 - 苹果种 · 27
 - 松针种 · 28
 - 胡萝卜 · 山药种 · 29
 - 香蕉种 · 30
 - 无花果种 · 31
 - 橘子种 · 32
 - 酸奶菌种 · 33
 - 酒曲种 · 34
 - 大米种 · 36
 - 天贝种 · 38
 - 面粉种 · 40
 - 黑麦酸种 · 42
 - 啤酒种 · 44

Chapter2

天然发酵面包的制作

Part1 清淡柔软的基本面包

- 54 早餐包
- 56 吐司
- 58 百吉饼
- 60 南法叶形面包
- 62 乌兹别克斯坦面包
- 64 夏巴塔
- 66 土耳其芝麻圈面包
- 68 中东大饼
- 70 铁锅面包
- 72 佛卡夏
- 74 农夫面包
- 76 旧金山酸面包
- 78 法棍面包
- 80 乡村面包

Part2 充满香醇的原味黄油面包

- 84 黄油面包卷
- 86 菠萝包
- 88 甜瓜面包
- 90 可颂牛角面包
- 92 丹麦酥皮饼

Part3 用好吃的馅料填满的填充面包

- 96 排骨面包
- 98 卡仕达面包
- 100 豆沙面包
- 102 核桃奶油芝士面包
- 104 蔬菜金枪鱼面包
- 106 印尼天贝面包
- 108 咖喱面包



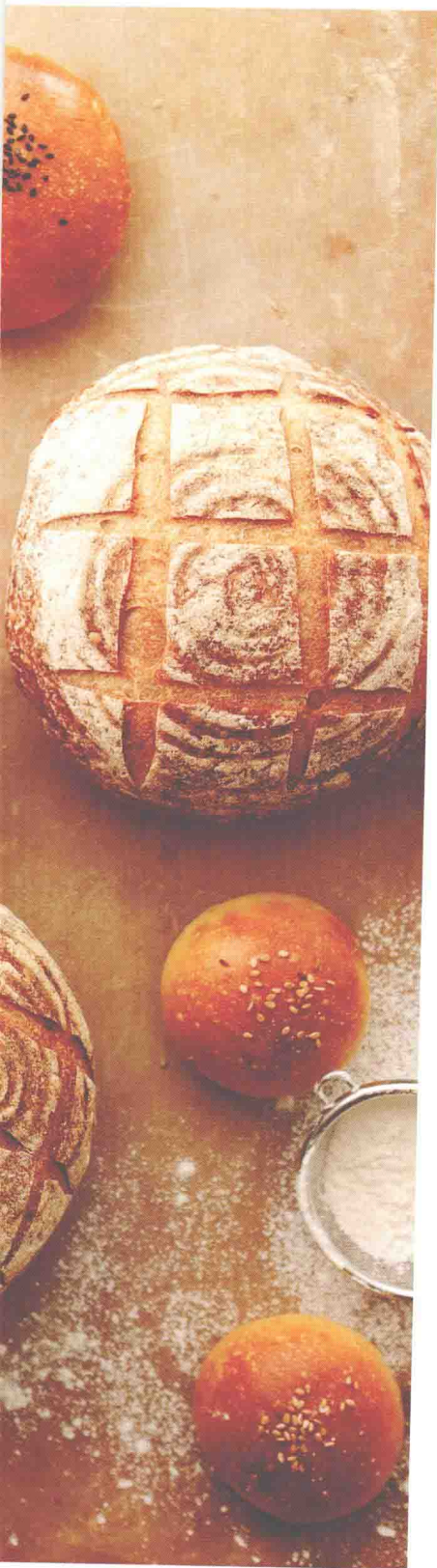
Part4 坚果和谷物的盛宴, 健康 (well-being) 面包

- 112 黑豆芝麻面包
- 114 水果黑麦面包
- 116 芝麻面包
- 118 葵花籽面包
- 120 红曲卷
- 122 三色果仁面包
- 124 黑米面包
- 126 发芽糙米面包
- 128 荞麦核桃面包
- 130 摩洛哥芝麻面包
- 132 孜然面包
- 134 黑麦面包
- 136 五谷杂粮面包
- 138 黑麦酸种面包
- 140 啤酒面包

Part5 制作容易的简便面包

- 144 美式薄煎饼
- 146 恰巴提
- 148 平底锅面包
- 150 黑芝麻饼干
- 152 阿拉棒
- 154 梳打饼干





Part6 水果和蔬菜满满的果蔬面包



- 158 蓝莓棒
- 160 玉米面包
- 162 胡萝卜面包
- 164 韩式大酱面包
- 166 核桃蔓越莓面包
- 168 无花果面包
- 170 葡萄干面包
- 172 黑麦核桃葡萄干面包
- 174 苹果酱甜饼
- 176 香草热狗面包
- 178 德国圣诞面包
- 180 披萨
- 182 托尼甜面包
- 184 南瓜糯米面包
- 186 蔓越莓南瓜面包

贴士

- 让天然发酵种持久使用的保管方法 · 19
- 制作使发酵变得容易的发酵器 · 46
- Q&A 制做天然发酵种时遇到的问题 · 47
- 要了解烤箱才能烤出美味可口的面包 · 52
- 不同的面包适合不同的发酵种 · 82
- 拯救失败的面包的超级秘诀 · 94
- 没有臭味的发酵食品——天贝的制作 · 110
- 世界各地的天然发酵面包 · 142
- Q&A 制作天然发酵面包时遇到的问题 · 156



活跃着健康酵母菌的

天然发酵面包

从制作发酵种，到烤面包

一看就懂！天然发酵面包的制作方法

Step1

制作液体菌种

选择水果、蔬菜、谷物等天然材料，装在消过毒的瓶子里，倒入水使其发酵。（详细步骤请参见 P22~23）



1 把材料放在消过毒的瓶子里，倒入水，盖上瓶盖。



2 把盛放着材料的瓶子放在 25~26℃ 左右的室温下 3~5 天，使其发酵。



3 发酵进行的同时，发酵种的颜色会变得浑浊，有气泡上浮，产生像发酵水果酒一样的甘甜香味。

Step2

制作原种

把液体菌种、面粉、盐混合在一起，再一次使其发酵。（详细步骤请参见 P24）



1 把液体菌种、面粉、盐盛放在瓶子里混合，在 25~26℃ 的温度下发酵 24 小时。



2 24 小时之后再加入水、盐、面粉，重新再发酵 12 小时。



3 2~3 天后，发酵完的原种就完成了。

用各种各样的水果、蔬菜、谷物等材料制作液体菌种，完成的液体菌种与面粉混合，制作原种。在面团里加入原种，在面团膨胀之后，做出想要的形状，烤制，营养充分的天然发酵面包就完成了。

Step3

制作面包

将加入原种后制作出的面团发酵，烤制面包。（面团制作请参见 P56-57）



1 加入原种制作出面团，在27℃温度下放置2~3小时，使其进行第一次发酵。



4 把面团用塑料布盖住，防止面团变干，在室温下醒20~30分钟。



2 在第一次发酵后的面团上撒上面粉，转移到案板上，用刮刀分成合适的大小。



5 将醒好的面团一个一个揉圆定型，整齐摆放在烤盘里。



3 用一只手轻轻握着面团，在手掌里揉圆，使面团表面变得光滑。



6 在面团上盖上塑料布，放在27~30℃的温度下发酵90~120分钟。发酵后的面团放在预热过的190℃烤箱里烤10分钟。



制作面包，准备好材料就完成了一半

想要做烘焙，除了面粉、黄油、鸡蛋等基本材料之外，还会接触到一些多多少少有些陌生的材料。了解各种材料的用途和特点，恰当使用。



面粉

按照麸质（面筋）含量的多少分为高筋粉、中筋粉、低筋粉。麸质含量高的高筋粉用来制作面包，麸质含量低的低筋粉用来做饼干或者蛋糕。中筋粉常用在一般的面类料理中。制作天然发酵面包时使用的有机面粉是不用农药、使用有机堆肥栽培然后加工的面粉，它的制作没有经过漂白或者药品处理过程。



全麦粉

没有去麸皮、整粒研磨出来的，所含纤维、矿物质、维生素等比起一般面粉来都更为丰富的面粉。用全麦粉制作面包，营养丰富、口味醇香。



黑麦粉

制作健康面包的时候经常用到的材料，纤维、维生素、矿物质都比普通面粉更丰富。黑麦粉加入得越多，面包的颜色就越暗，更加不容易膨胀，而且会夹生。为了制作黑麦面包，需要同时使用酸种才能补充、完善这样的缺点。



五谷杂粮粉

混合了大豆、黑麦、燕麦、全麦、大麦、麦芽等各种谷物制作出的杂粮粉。加入了五谷杂粮粉的面包会呈现深褐色，因为混合了多种谷物，所以有着香醇的味道。用五谷杂粮粉制作面包的时候，加入的量为面粉的10%~40%左右最好。



红曲粉

将名为红曲霉的发酵菌培养在谷物中，然后制成的粉末。红曲所含有的莫纳可林降低胆固醇的效果很显著。因为其呈现红色，也被用作天然色素。



大酱

作为韩国代表食品的大酱，在发酵过程中产生的有益成分不仅能够预防各种成人疾病和癌症，还能中和烟、酒、重金属的毒性，解毒作用突出，最近有在面包等各种料理中被应用的趋势。用大酱制作面包的话，就连外国人也不会再有反感，大可安心享用。若将大酱加入到面包里的话，一般与蔬菜一起煮或者炒过之后使用。



葵花籽

又香又脆的葵花籽经常在烘焙中被用到。葵花籽所含的植物固醇成分能够起到阻止胆固醇的堆积和净化血管的作用。在平底锅中稍微翻炒一下使用的话，能够做出更香的味道。



核桃

被多样地应用于充当面包、饼干和蛋糕的顶部装饰，或是内部填充材料。内含丰富的亚麻酸、维生素E，预防血管类疾病和抗衰老的效果显著。因容易变酸，应盛放在密闭容器中，保管于冰箱冷冻室，以便长久保存使用。



茴香籽

被称为茴香的伞形科植物，是被广泛应用在咖喱等各种酱料中的香辛料，尤其是在去除海鲜腥味的时候很有用处。还能够净化血液、促进消化，减肥效果很好。在中东地区制作面包的时候经常被用到。



水果干

(蔓越莓干、蓝莓干、无花果) 晒干的蓝莓、蔓越莓、无花果、葡萄干等食材，因为水果味道好且易于保存，在烘焙中经常得以使用。给面包增加酸甜的味道、维生素、纤维等营养，与健康面包本身相辅相成。水果干需要在朗姆酒或者水中泡开之后使用，才能更柔软。



杂果皮

将柠檬、橙子、樱桃等捣碎后晒干，再浸上糖渍之后做成的软糖。甜甜的味道和五彩缤纷的漂亮颜色，使其在烘焙中被广泛应用。同时也是制作托尼甜面包、德国圣诞面包、水果面包的必需材料。



有机砂糖

用有机方法栽培的甘蔗不经过化学精制过程而制作出的砂糖。有机砂糖呈现细微的黄色，比一般砂糖所含的矿物质和维生素等营养成分都更丰富，也使发酵更加容易进行。



麦芽粉

大麦发出的芽被晒干后所得的麦芽的一种。能够辅助面团的发酵，让面包更好地膨胀。主要用在不加糖的法棍面包或者较为坚硬的面包种类中。因其很容易吸收水分，需要密封以使其隔绝空气，并保管在阴凉处。





准备好这些，让制作面包变得更愉快

制作天然发酵面包的时候，用具依然是基础。只有把用具准备好了，制作面包才能更轻松。了解各种各样烘焙工具的特征和用处，可以按照需要正确使用。

计量勺·计量杯



为了进行正确无误的计量所需要的烘焙基本工具。计量勺是量取1大勺（15ml），1小勺（5ml），1/2小勺（2.5ml）等较少量时所用的，计量杯则用于更多量的量取，1杯是200ml。刻度清晰的透明材质最方便使用。

秤

秤有电子秤和杆秤两种。在做烘焙的时候因为需要随时计量材料和面团，因此电子称更加方便。购买电子称的时候，选择计量单位为1g、计量范围为3kg左右的产品较为合适。



温度计

在测定材料温度、维持发酵温度的时候会用到。在测量面团的温度的时候，因为要将温度计深深插入面团内部测量，所以需要准备细长的棒形数字温度计。



计时器

在让面团发酵或者烤制面包的时候，帮助正确计算时间的工具。有电子计时器和指针式计时器两种。当在同一个烤箱内烤制两种面包的时候，使用计时器会很方便。



碗

混合材料或者揉面团的时候会用到的工具。应该选择在火上加热，或者冷却较为容易的不锈钢材质。有一定深度、碗口宽大的碗使用起来更好，如果按照大小准备出各种型号，使用将更加方便。



筛子

为了让用在面团里的大部分粉类材料的粒子更加分明，同时给材料中间加入空气使其更蓬松，过筛的过程是必需的。在将各种材料混合到一起的时候也会用到。型号非常小的迷你筛子是将糖粉等洒在面包上进行装饰的时候所需要使用的。



橡胶刮刀

这是在将材料和混合物搅拌均匀、刮下粘在碗上的面团时所使用的工具。硅胶材质的刮刀在高温下也可以放心使用。小的橡皮刮刀在制作奶油或者酱料时使用起来很方便。



毛刷

主要用于在面包上涂刷鸡蛋液、掸掉面团上沾有的面粉等物的时候。为了让面团不会粘在烤盘或者面包框上，将黄油或者食用油涂抹在上面时也会用到。硅胶毛刷不会掉毛，清洗和整理起来也更方便。



打蛋器

在混合材料、打散鸡蛋、制作奶油时使用的工具。打泡的时候又大又密致的打蛋器更好，从搅拌的用途上来看则是型号较小、铁丝稀疏的更好。如果使用手持型电动打蛋器，则更为方便。



擀面杖

将面团擀平或者拉宽的时候使用的工具。选择表面平整、直径3~4cm左右的即可。尽管擀面杖也有塑料材质的，但木质的擀面杖更加常用。木质擀面杖在使用后务必晾干水汽后进行保存。



喷雾器

促使面团发酵或者放进烤箱内烤制之前，都要给面团喷水，这时会用到喷雾器。最好选择喷嘴容易调整、水滴喷洒均匀的产品。使用之后清洗干净，进行干燥使其不留水汽，然后妥善保管。



面包割口刀

在面团上划出刀口的时候使用的工具。刀刃薄、有弧度，能够划出自然的图纹。售卖制作西式面点工具的地方可以买到，没有这种割刀的时候，也可以使用刀刃像锯齿一样的水果刀。



刮板

用在把面团分为几个小团或者合为一个的时候、切断饼干或者梳打饼的时候、给面包制作形状的时候等，是方便且有着多种用途的工具。切断或者压碎坚硬的固体黄油时也会用到。刮板有塑料或者金属材质的，形状也有很多种。



帆布

厚重的棉材质的帆布，是促使面团发酵或者制作法棍面包时为了使面团不会很容易变干而用来覆盖的。帆布在使用之后应该将上面的面粉抖落干净，保管在干燥的地方。



吐司模具

烤制吐司、磅面包、长崎蛋糕等时候使用的模具。涂抹上融化的黄油或者橄榄油之后再放面团，才能容易脱模。有贴膜的吐司模具则不需要另外涂抹黄油和橄榄油。烤制正方形的吐司时，一般使用带有盖子的吐司模具。



咕咕洛夫模具

烤制王冠形状的面包或者蛋糕时使用的模具。中间有孔，能使面团的表面和中间都均匀受热，容易烤熟。使用咕咕洛夫模具的话，初学者也能够做出像样的面包形状。



面包发酵篮

盛放面团、使其发酵的时候使用的篮子，整体用原木或者竹子制作而成。有长的椭圆形和圆形两种，在对天贝、酸种面包等健康面包进行发酵的时候，用来盛放面团。因为篮子是木质的，能够维持面团的温度，使面团发酵得更好。



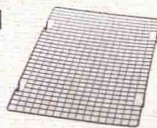
一次性玛芬杯

用纸做成的、有着各种各样形状和大小的一次性纸杯。在烤制玛芬或者托尼甜面包时使用，有很多种图案和形状可供选择。不需要另外涂抹黄油或者食用油，方便使用。烤好的面包不从杯子里取出，直接作为礼物赠与即可。



冷却架

让烤制完成的面包或者饼干等冷却的时候使用的工具。应当把刚烤好的面包直接放在冷却架上，等到完全变凉之后再放到容器里，这样才不会使面包底部产生水分而发软。



餐桌上的健康风， 天然发酵面包

随着对天然食品关注的增加，天然发酵面包的风潮正在涌动。天然发酵面包是用天然酵母代替酵母粉，使面团膨胀而制作成的面包。里面不含有化学添加剂，100% 健康，容易消化、特殊的醇香、清淡的味道，完全抓住了现代人的口味。

