

A photograph of three loaves of bread on a wooden surface. On the left is a long, thin baguette with a golden-brown crust and visible air pockets. In the center is a round, rustic loaf with a dark, cracked crust. On the right is a large, flat-topped loaf with a golden-brown crust. The lighting is warm and dramatic, highlighting the textures of the bread.

割口发烧友的面包

〔日〕山下珠绪 仓八牙子 著 樱的食彩浪漫 译

南海出版公司

割口发烧友的面包

〔日〕山下珠绪 仓八诒子 著 樱的食彩浪漫 译

图书在版编目 (CIP) 数据

割口发烧友的面包 / [日] 山下珠绪, [日] 仓八冢子著;
樱的食彩浪漫译. — 海口: 南海出版公司, 2015.2
ISBN 978-7-5442-7513-2

I. ①割… II. ①山…②仓…③樱… III. ①面包—
烘焙 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 260536 号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-146

COUPE JUNKIES NO PAN-BAGUETTE, CAMPAGNE, YAMASHOKU

by Tamao Yamashita, Saeko Kurahachi

Copyright © 2011 Tamao Yamashita, Saeko Kurahachi

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Mynavi Corporation

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with Mynavi Corporation, Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Bardou-Chinese Media Agency, Taipei

割口发烧友的面包

[日] 山下珠绪 仓八冢子 著
樱的食彩浪漫 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 侯明明
装帧设计 段 然
内文制作 博远文化
责任印制 廖 龙

印 刷 北京顺诚彩色印刷有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 7
字 数 100 千
版 次 2015 年 2 月第 1 版
印 次 2015 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-7513-2
定 价 59.00 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 Contents



从迷恋外形开始，让人无法自拔的面包烘焙经历 --- 4

“割口发烧友”是什么意思 --- 6

常用工具 --- 8

常用材料 --- 10

根据自己的实际情况制订烤面包日程表 --- 12

三种酵母的使用方法 --- 14

充分利用烤箱 --- 16

烤面包之前 --- 18

法式面包

Lesson 1 掌握割包技巧的**基本**配方
口感轻盈松脆的法棍 --- 22

Lesson 2 为新手准备的**练习**配方
与基本配方配比相同的小法包 --- 36

Lesson 3 注重内部组织的**应用**配方
湿润多孔的厚膜法棍 --- 38

Lesson 4 给希望接受更多挑战的人准备的**实用**配方
咖喱法棍 --- 42

烤红薯法棍 --- 44

Lesson 5 提升实力的**挑战**配方
双色花环法包 --- 46
巧克力花环法包 --- 47

乡村面包

Lesson 1 掌握割包技巧的**基本**配方
十字圆形乡村面包 --- 52

Lesson 2 为新手准备的**练习**配方
与基本配方配比相同的椭圆形乡村面包 --- 66

Lesson 3 注重内部组织的**应用**配方
松软的十字圆形乡村面包 --- 70
松软的自制酵母乡村面包 --- 73

Lesson 4 给希望接受更多挑战的人准备的**实用**配方
自制酵母乳酪乡村面包 --- 74
自制酵母核桃葡萄干乡村面包 --- 76

Lesson 5 提升实力的**挑战**配方
巧克力豆大理石乡村面包 --- 78



山形吐司

- Lesson 1** 追求高度的**基本**配方
湿润松软的山形吐司 --- 84
- Lesson 2** 为新手准备的**练习**配方
与基本配方配比相同的单峰白吐司 --- 94
- Lesson 3** 注重内部组织的**应用**配方
口感筋道的山形吐司 --- 96
筋道的自制酵母山形吐司 --- 99
- Lesson 4** 给希望接受更多挑战的人准备的**实用**配方
黑糖葡萄干山形吐司 --- 100
芝麻山形吐司 --- 102

Vivian 和 Sora 妈妈的烘焙之路 --- 105

为烤出想象中的面包而努力 --- 106

割口发烧友常见专业术语 --- 110

Column

关于面包 --- 48

关于笔者 --- 80

关于工具 --- 104

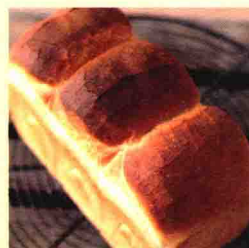
✚ 下点功夫

做一个推板 --- 35

选择和使用面粉 --- 41

使用无水锅 --- 68

注意面团的重量和卷面团的方向 --- 92



割口发烧友的面包

〔日〕山下珠绪 仓八诒子 著 樱的食彩浪漫 译

目录 Contents



从迷恋外形开始，让人无法自拔的面包烘焙经历 --- 4

“割口发烧友”是什么意思 --- 6

常用工具 --- 8

常用材料 --- 10

根据自己的实际情况制订烤面包日程表 --- 12

三种酵母的使用方法 --- 14

充分利用烤箱 --- 16

烤面包之前 --- 18

法式面包

Lesson 1 掌握割包技巧的**基本**配方

口感轻盈松脆的法棍 --- 22

Lesson 2 为新手准备的**练习**配方

与基本配方配比相同的小法包 --- 36

Lesson 3 注重内部组织的**应用**配方

湿润多孔的厚膜法棍 --- 38

Lesson 4 给希望接受更多挑战的人准备的**实用**配方

咖喱法棍 --- 42

烤红薯法棍 --- 44

Lesson 5 提升实力的**挑战**配方

双色花环法包 --- 46

巧克力花环法包 --- 47

乡村面包

Lesson 1 掌握割包技巧的**基本**配方

十字圆形乡村面包 --- 52

Lesson 2 为新手准备的**练习**配方

与基本配方配比相同的椭圆形乡村面包 --- 66

Lesson 3 注重内部组织的**应用**配方

松软的十字圆形乡村面包 --- 70

松软的自制酵母乡村面包 --- 73

Lesson 4 给希望接受更多挑战的人准备的**实用**配方

自制酵母乳酪乡村面包 --- 74

自制酵母核桃葡萄干乡村面包 --- 76

Lesson 5 提升实力的**挑战**配方

巧克力豆大理石乡村面包 --- 78



山形吐司

Lesson 1

追求高度的**基本**配方

湿润松软的山形吐司 --- 84

Lesson 2

为新手准备的**练习**配方

与基本配方配比相同的单峰白吐司 --- 94

Lesson 3

注重内部组织的**应用**配方

口感筋道的山形吐司 --- 96

筋道的自制酵母山形吐司 --- 99

Lesson 4

给希望接受更多挑战的人准备的**实用**配方

黑糖葡萄干山形吐司 --- 100

芝麻山形吐司 --- 102

Vivian 和 Sora 妈妈的烘焙之路 --- 105

为烤出想象中的面包而努力 --- 106

割口发烧友常见专业术语 --- 110

Column

关于面包 --- 48

关于笔者 --- 80

关于工具 --- 104

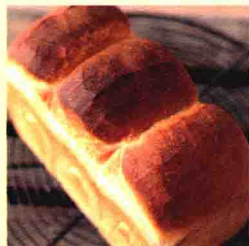
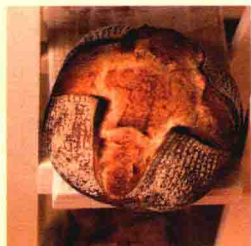
+ 下点功夫

做一个推板 --- 35

选择和使用面粉 --- 41

使用无水锅 --- 68

注意面团的重量和卷面团的方向 --- 92



从迷恋外形开始，让人无法自拔的面包烘焙经历

在这本书里，我们为想要在家里烤出美貌面包的朋友，尽可能详细地介绍了面包的制作方法和窍门，选择了法式面包、乡村面包、山形吐司这三种外形最讲究的面包作为代表。

做面包，尤其是做硬欧包，大多数朋友还是初次挑战。为此，我们把面包烘焙书通常省略的小步骤和过程图也加入进来，让大家看到我们实际制作面包时的样子，以便自己操作时更好地抓住要领。

另外，我们更注重介绍适合一般家庭的烘焙方法，专业的面包师往往不会这么做。即使你没有专业面包师游刃有余的手法，没有专业级的烤箱，也能做出造型理想的面包。这就是我们写作这本书的初衷。

“即使与专业做法有所差别，只要烤出的面包接近预想的样子，好吃又有型，何乐而不为呢？”如果初学者能抱着这样的想法进入硬欧包的世界，随着练习次数的增加，自然想了解更多关于面包的知识，挑战更多有难度的配方。我们很乐意看到这样的结果。

希望读了这本书之后，你会更加热爱面包烘焙。

对了，似乎从迷恋面包外形开始爱上做面包的人，很容易成为烘焙深度发烧友哦。

山下珠绪（Vivian）

仓八冴子（Sora 妈妈）





“割口发烧友”
是什么意思





在这里说明一下，割口是在烘烤法棍等硬欧包时，为了让面团更好地挥发水分，烘烤前在面团上割开的口子。

面团在烤箱里烘烤时会慢慢变大，割口充分膨胀，一个漂亮的欧包就烤好了。

第一次烤法棍的时候，从烤箱里拿出来的面包和想象的截然不同，这让我受到了很大打击。之后，每一天我都会努力烤面包，可烤出来的法棍成品总是不理想，割口完全没有裂开，很多次我都想放弃了……

不过，现在我还是满身面粉地盯着烤箱中的面团，尽管我的本职工作并不是烤面包。“割口发烧友”就是为我们这些每天像个傻瓜一样沉浸在面包世界中的人创造的词。



常用工具

每天做面包都要用到的基本工具。

A 电子秤

称量范围 0.1 克 ~ 3 千克。

最好准备一个计数可精确到 0.1 克的电子秤。

B 量勺

可精确到 1/8 小勺的量勺，主要用于称量干酵母（参考第 18 页）。

C 搅拌盆

混合面粉、发酵面团时使用。需要大（2.8 升）、中（1.9 升）、小（900 毫升）三种尺寸。小盆可以做一根法棍，中盆可以做一个乡村面包或山形吐司，大盆适用于大型乡村面包（参考第 78 页）的准备工作。

D 打蛋器

E 橡胶刮刀

主要用于搅拌粉类原料。

F 刮板

主要用于切拌和切割面团。

G 擀面杖

主要用于山形吐司的整形。

H 面板

用于揉面和整形。

I 计时器

在面团发酵和松弛阶段计算时间。

J 发酵布

防止面团粘连并保湿。

K 粉筛

用来过筛面粉和黑麦粉等。也可以用筛茶叶的茶漏代替。



L 保鲜膜

盖在面团表面，防止面团变干。

M 盖布

拧干水分的湿布，盖在面团上可以有效防止面团变干。

N 喷壶

在面团上喷水雾，让面团保持湿润。

O 割口刀

在面包表面割口时用的刀。通常使用刀刃薄、可更换的刀片。

P 平烤盘

不锈钢平烤盘可以最大限度地利用烤箱内部空间（参考第 17 页）。

Q 铜板

可弥补家用烤箱下火弱的缺点（参考第 17 页）。铜板起初是很漂亮的红色，用一段时间后会变黑。

R 烘焙纸

烤法棍或乡村面包时铺在面团下面。

S 棉手套

通常两只手都要戴手套，防止拿刚烤好的面包时被烫伤。材质为 100% 纯棉。

T 家用面包机

用面包机来揉山形吐司的面团。





常用材料

每天做面包都要用到的烘焙原料。

●粉类材料

A 法包用高筋粉

能让面包外皮更加蓬松酥脆，多用于制作法棍和乡村面包。

B 混合高筋粉

混合了普通小麦粉的北海道产高筋面粉，主要用于制作山形吐司。

C 进口法包用高筋粉

用于制作组织湿润的厚膜法棍（参考第 38 页）。想要做出有韧性的厚膜孔洞，非它莫属。

D 黑麦粉（细磨）

用于法棍、乡村面包等面团的表面装饰，可以增添香味，美化面包的外观。

●酵母

E 即发干酵母

这款酵母发酵力稳定、迅速，用于制作口感轻盈而酥脆的法棍（参考第 22 页）。为了控制发酵过程，在制作十字圆形乡村面包时也用到了一些。

F 法包用天然酵母

发酵力稳定的丹泽天然酵母。照片是生种完成的样子（生种的方法参考第 14 页），主要用于制作乡村面包和山形吐司。

G 绿葡萄干自制酵母

用绿葡萄干自制的酵母（生种方法参考第 15 页）。法棍、乡村面包和山形吐司的应用配方中都使用了这款酵母。

●水

H 矿泉水

使用矿泉水制作硬欧包，有利于面团收紧。如果你不喜欢矿泉水中的硫黄味，可以兑一些纯净水。

I 纯净水

为了不让面团里混入杂质，我们做面包时使用了净水器过滤的纯净水。

●食盐、砂糖

J 食盐

本书主要使用的是海盐，用普通的食盐也可以。

K 砂糖

山形吐司中使用的是白砂糖，有时候会根据具体情况换成蔗糖。

●油脂

L 黄油

一般用于制作口感湿润松软的山形吐司（参考第 84 页），发酵黄油香气浓、味道好，使用没发酵的无盐黄油也没问题。

M 油喷壶

在山形吐司模具里喷些油，烤好后容易脱模。没有喷壶的话，也可以在模具里涂少许白油辅助脱模。





根据自己的实际情况 制订烤面包日程表

我们两个人都是有孩子的主妇，孩子们睡觉时才可以自由活动，所以一般会在前一天准备好材料，第二天早上烘烤面包。

喜欢烤面包的焙友们既有全职主妇，也有上班族，生活节奏各不相同。建议逆向安排时间，让最空闲的时间段刚好能完成一次发酵，并在之前做好准备工作。

● 关于气候和发酵温度

本书以暮春至初夏，以及夏末至初秋的气候为基准，发酵参考温度见下表：

室温 = 22°C ~ 25°C

(使用发酵机发酵时，请将温度设定为 22°C)

温暖处 = 30°C ~ 33°C

冷藏 = 2°C ~ 4°C

※ 室温下长时间发酵时，就算温度较低，多花一些时间发酵效果也是一样的。

※ 在温暖处发酵时，为了保证温度稳定，可以使用带有发酵功能的烤箱，或在塑料泡沫箱里发酵，同时加一些温水作为辅助。

※ 冷藏发酵的时候，不要把面团放在蔬菜室里。冷藏室也不要放太多东西，以免影响冰箱温度。关于使用冰箱冷藏发酵的方法，参考第 108 页。

※ 制作法棍和乡村面包时，在找到感觉之前，可以先从发酵略微不足的面团开始整形。发酵过度的面团一来不好控制，二来也不利于割口。所以，刚开始宁可发酵不足也不要发酵过度。

※ 请根据季节和面团的状态，自行调节发酵时间。

法棍的制作流程

