

自家製酵母で作る毎日食べたいパンとおやつ

天然酵母面包

[日] 安子 (ANKO) ◇ 著

马金娥 ◇ 译

用当季食材制作酵母，
享受独一无二的天然酵母面包

培养酵母、制作面包、享用美味——
每一口都令人惊喜！

自制天然酵母随着温度的不同而发生奇妙的变化

天然酵母面包

〔日〕安子（ANKO）◇著 马金娥◇译



版权所有 侵权必究

图书在版编目 (C I P) 数据

天然酵母面包 / (日) 安子著 ; 马金娥译. — 北京 : 中国民族摄影艺术出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5122-1126-1

I. ①天… II. ①安… ②马… III. ①面包 - 制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第062577号

TITLE: [自家製酵母で作る毎日食べたいパンとおやつ]

BY: [あんこ]

Copyright © ANKO 2015

Original Japanese language edition published by KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with KAWADE SHOBO SHINSHA Ltd. Publishers, Tokyo through NIPPAN IPS Co., Ltd.

本书由日本株式会社河出书房新社授权北京书中缘图书有限公司出品并由中国民族摄影艺术出版社在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

著作权合同登记号: 01-2018-2316



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 肖文静

设计制作: 王青

书名: 天然酵母面包

作者: [日] 安子 (ANKO)

译者: 马金娥

责编: 陈傥

出版: 中国民族摄影艺术出版社

地址: 北京东城区和平里北街14号 (100013)

发行: 010-64211754 84250639 64906396

印刷: 北京世汉凌云印刷有限公司

开本: 1/16 185mm × 260mm

印张: 6

字数: 72千字

版次: 2018年8月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5122-1126-1

定价: 48.00元

目录 contents

书中配方的相关说明·····6

Part 01

自己动手培养天然酵母

- 基础款葡萄干酵母（液种）·····10
- 葡萄干酵母（中种）·····12
- 西梅干酵母（液种）·····14
- ANKO 私家配方黑麦鲁邦酵母（液种）·····16
- 黑麦鲁邦酵母（中种）·····18
- 黑麦鲁邦液种的持续发酵·····19
- 麦麸酵母·····19
- 麦麸中种酵母·····19
- 用身边的食材来培养酵母·····20
 - 柿子干酵母·····13
 - 柠檬干酵母·····20
 - 小番茄酵母·····21
 - 草莓酵母·····22
 - 葡萄苹果酵母·····23
 - 鲜花酵母（木通）·····23
- 酒糟酵母（液种）·····24

Part 02

自制天然酵母面包

- 田园面包·····30
- 咖啡坚果环状面包·····34
- 意式夏季蔬菜佛卡夏面包·····36
- 全麦贝果·····38
- 玉米番茄干咖喱贝果·····42
- 大理石贝果·····44
- 肉桂葡萄干硬贝果·····46

枕形吐司	48
成人口味的微苦巧克力面包干	52
口袋面包	55
墨鱼汁牛至口袋面包	57
墨西哥玉米饼风味辣椒口袋面包	57
布里面包	58
肉桂面包卷	62
全麦松饼	65
羊角面包	68
坚果黑胡椒面包	72

Part
03

自制天然酵母甜点

树墩形巧克力曲奇	78
浓郁巧克力球	81
基本款红糖蒸蛋糕	82
全麦黑麦戚风蛋糕	84
ANKO 私家配方巧克力马卡龙	89
甜椒马卡龙	91
芳香日式马卡龙	91
简单的基础馅料	92
甘纳许	92
黄油奶油霜	93
奶油奶酪馅料	93

专栏① 自制天然酵母让烘焙更有生命力	26
自制天然酵母的应用	28
专栏② 自制天然酵母中的珍贵沉淀物	76
专栏③ 了解各种面粉及其特性	94

天然酵母面包

〔日〕安子（ANKO）◇著 马金娥◇译



前言

你是否有兴趣用随手可得的食材和水来制作酵母和面包。

无须一次性制作大量酵母。

只要根据自己所需，培养适量酵母，烤制出当天食用的少量面包即可。

选择不同的食材制作酵母时，餐桌上就会出现不一样的面包。

请尝试着培养自制酵母，每天为自己和家人烤制当日食用的面包或甜点吧。

酵母的制作主要以全年都可以使用的葡萄干或黑麦酵母为主，同时还可以加入少量当季食材培养的酵母，享受当季的美味。

虽然只是一个小小的面包，但如果用亲自培养的酵母制作，就成为了独一无二的自制酵母面包。

就像每天做的家常菜一样，自制酵母面包也可以做出基本款面包、甜甜的面包或甜点等各种各样的“款式”，希望大家可以像做料理一样烘焙出这些日常美味。

每天都努力将面包做得更好吃一点。

如此，烘焙自制酵母面包就会成为自己的日常活动，融入每天的生活。

如果您平常喜欢制作天然酵母面包和甜点，本书若能够带来一点帮助，我将不胜喜悦。

bochun-cafe

ANKO



目录 contents

书中配方的相关说明·····6

Part 01

自己动手培养天然酵母

- 基础款葡萄干酵母（液种）·····10
- 葡萄干酵母（中种）·····12
- 西梅干酵母（液种）·····14
- ANKO 私家配方黑麦鲁邦酵母（液种）·····16
- 黑麦鲁邦酵母（中种）·····18
- 黑麦鲁邦液种的持续发酵·····19
- 麦麸酵母·····19
- 麦麸中种酵母·····19
- 用身边的食材来培养酵母·····20
 - 柿子干酵母·····13
 - 柠檬干酵母·····20
 - 小番茄酵母·····21
 - 草莓酵母·····22
 - 葡萄苹果酵母·····23
 - 鲜花酵母（木通）·····23
- 酒糟酵母（液种）·····24

Part 02

自制天然酵母面包

- 田园面包·····30
- 咖啡坚果环状面包·····34
- 意式夏季蔬菜佛卡夏面包·····36
- 全麦贝果·····38
- 玉米番茄干咖喱贝果·····42
- 大理石贝果·····44
- 肉桂葡萄干硬贝果·····46

枕形吐司·····	48
成人口味的微苦巧克力面包干·····	52
口袋面包·····	55
墨鱼汁牛至口袋面包·····	57
墨西哥玉米饼风味辣椒口袋面包·····	57
布里面包·····	58
肉桂面包卷·····	62
全麦松饼·····	65
羊角面包·····	68
坚果黑胡椒面包·····	72

Part
03

自制天然酵母甜点

树墩形巧克力曲奇·····	78
浓郁巧克力球·····	81
基本款红糖蒸蛋糕·····	82
全麦黑麦戚风蛋糕·····	84
ANKO 私家配方巧克力马卡龙·····	89
甜椒马卡龙·····	91
芳香日式马卡龙·····	91
简单的基础馅料·····	92
甘纳许·····	92
黄油奶油霜·····	93
奶油奶酪馅料·····	93

专栏① 自制天然酵母让烘焙更有生命力·····26

 自制天然酵母的应用·····28

专栏② 自制天然酵母中的珍贵沉淀物·····76

专栏③ 了解各种面粉及其特性·····94

〈书中配方的相关说明〉

● 水

配方的材料表中标注的“纯净水”，是指经过净水器过滤的自来水。并不是白开水或矿泉水等其他种类的水。

在培养酵母时，氧气是必不可少的。煮沸后，水中的氧气含量会减少很多。此外，如果使用矿泉水，要避免使用碱性水，建议选择中等硬度的水。这是因为偏碱性的水会妨碍酵母的发酵。而如果使用软水，则会导致面团或酵母种松软坍塌。

● 材料

黄油使用无盐发酵黄油，砂糖如无特别说明一般都使用蔗糖。

盐使用盖朗德（Guerande）盐之花，起酥油使用有机起酥油。

● 烤箱

本书中使用的烤箱是燃气烤箱。如果使用电烤箱，则需要根据烤箱类型来调整烘焙温度。不要延长烘焙时间，而是要通过调整烘焙温度在规定时间内完成烘焙。

● 温度与时间

在介绍自制酵母的发酵、面包的一次发酵和二次发酵等工序时，虽然标明了相应的适宜温度和所需时间，但只作为一个参考。

由于酵母的状态会随着季节和环境的变化而发生变化，所以一定要通过自己的五感来确认酵母的状态。

因此，即使酵母的状态与书中所写的不一样，也不需要太担心。



Part
01

自己动手培养天然酵母





基础款葡萄干酵母（液种）

「材料」

葡萄干…………… 100g
纯净水…………… 300g
蔗糖…………… 15g
耐热玻璃瓶（600mL）…… 1个

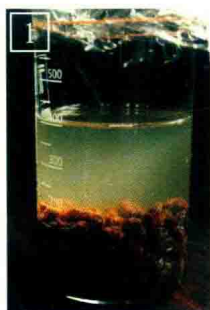
* 葡萄干与水的比例为 1:3。

* 葡萄干要使用不含油的。

「准备工作」

• 将玻璃瓶煮沸消毒并放置冷却。

* 本书主要介绍如何在室温下培养酵母。适宜温度为 23~26℃（请参考此温度下的酵母培养速度）。不要盖瓶盖，用保鲜膜包住瓶口，再套上橡皮筋固定。



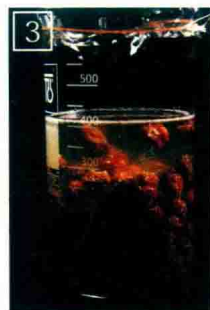
第一天

将所有材料一起放入煮沸消毒后的玻璃瓶中，摇晃玻璃瓶让材料混合均匀。用保鲜膜和橡皮筋代替瓶盖，开始培养酵母。



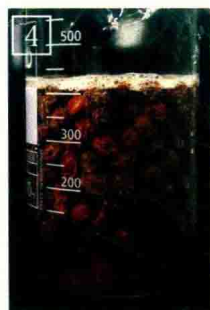
第二天

葡萄干吸入水分后开始膨胀，瓶中的液体渐渐变成茶色。取下保鲜膜和橡皮筋，摇晃玻璃瓶让氧气进入瓶底。



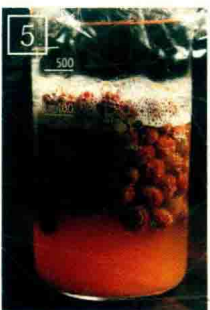
第二天~第二天半

葡萄干周围开始有气泡附着，慢慢浮起。



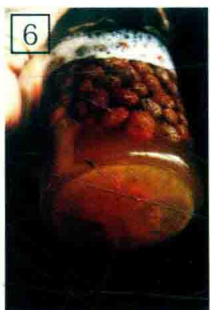
第三天

经过 1 晚后，葡萄干浮至水面，葡萄干之间的缝隙处出现了小气泡。取下保鲜膜和橡皮筋缓慢摇晃玻璃瓶，让氧气进入瓶底。



第四天

瓶中的泡沫变多，葡萄干之间出现大量气泡。

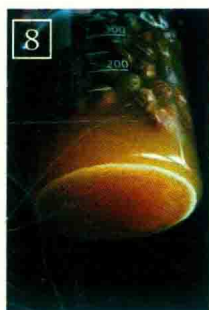


由于酵母菌会沉淀，所以通过瓶底沉淀物的量可判断培养是否完成。图中为培养到第四天的瓶底，还需要继续培养一段时间。



第五天

泡沫变多，液体呈较深的茶色并开始变浑浊。取下保鲜膜和橡皮筋，摇晃玻璃瓶让氧气进入瓶底。图中为摇晃前玻璃瓶的状态。



图中为培养到第五天摇晃前的瓶底。与第四天相比，白色沉淀物增多。再继续放置1天，酵母液就培养完成了。



图中为第五天摇晃后酵母的状态。通过观察泡沫的状态也可以判断培养是否完成。



第六天

瓶中的葡萄干变得比较稳定，无论是摇晃前还是摇晃后都不会起泡。微小的气泡会带起瓶底的沉淀物，液体变成白茶色浑浊液。此时，酵母才算培养完成。



图中为在冰箱中冷藏过的酵母液。使用前，要先将酵母液恢复到室温。再摇晃玻璃瓶，让瓶底的沉淀物进入到酵母液中。

* 参照 P76 “自制天然酵母中的珍贵沉淀物”。

Point!

如果摇晃后出现较多泡沫，说明酵母菌正在大量生成。摇晃后，稍微静置一会儿，再观察泡沫的量。酵母快要培养完成时，泡沫量会变少，也听不到冒泡的声音。图中为变得“安静”的酵母液。

至此，室温下的培养全部完成。将玻璃瓶放入冰箱中冷藏1天即可使用。

摇晃时的注意事项

摇晃时用手托住瓶底并向左右来回转动（各半圈），让瓶中的材料混合均匀。此外，也可以用煮沸消毒后的工具将所有材料搅拌均匀。

* 葡萄干酵母的培养状态和时间，会根据季节、材料、制作手法等的不同而发生变化。所以每次都要关注瓶中酵母的实际状态。



葡萄干酵母（中种）

材料

第一次发酵

葡萄干酵母液种…………… 40g
北海道全麦粉…………… 40g

第二次发酵

一次发酵种…………… 全量
高筋面粉（春丰混合）… 60g
纯净水…………… 42g

第三次发酵

二次发酵种…………… 全量
高筋面粉（春丰混合）… 80g
纯净水…………… 56g

* 使用直径9cm、高16.5cm、容量850mL的玻璃瓶。

准备工作

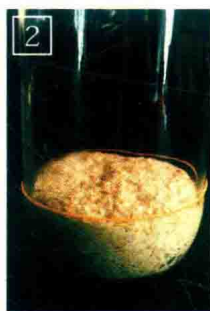
- 将玻璃瓶煮沸消毒并冷却。

* 适宜温度为23~26℃（请参考此温度下的酵母培养速度）。

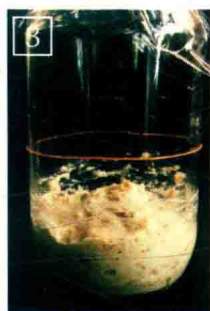


第一次发酵

将第一次发酵的所有材料放入瓶中，并用干净的器具搅拌均匀，用保鲜膜和橡皮筋封住瓶口，开始制作中种酵母。



4小时后酵母变为原来的2倍大。将酵母放入冰箱中冷藏6~24小时，以便进行第二次发酵。



第二次发酵

将第二次发酵的材料放入瓶中，从瓶底开始搅拌，使整瓶混合均匀。等待酵母发酵至原来的2倍大。

等待酵母发酵至原来的2倍大。为了方便确认可以将橡皮筋套在2倍高的地方。使用酵母液种前需要摇晃玻璃瓶，让瓶底的沉淀物进入酵母液中（参照P76“自制天然酵母中的珍贵沉淀物”）。

编者注：中种发酵法也称二次发酵法，其特点是成品质地细腻，口感绵软，老化较慢。