

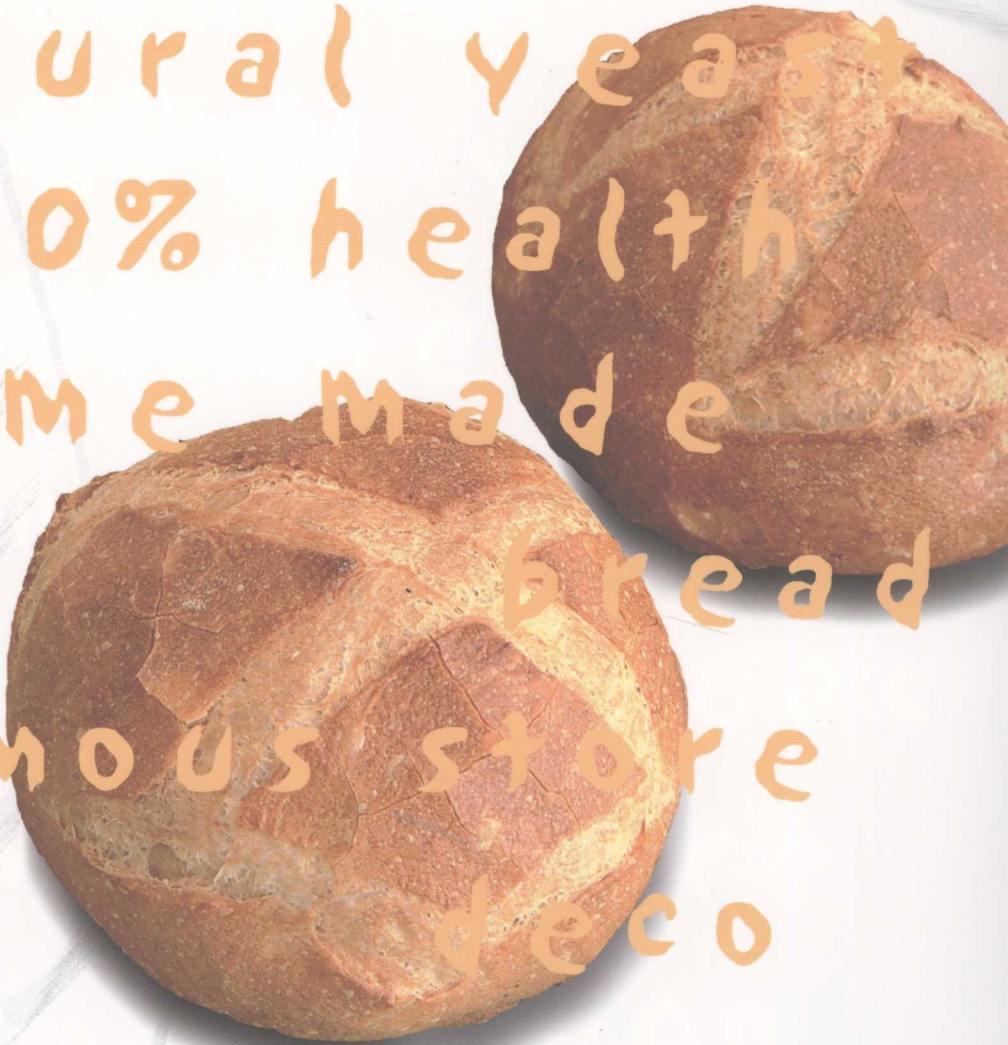
大排长龙 60 种名店面包 独门秘方全收录

名店面包大公开

天然酵母、无人工添加物、100% 健康

(日) 野上智宽 著 Toku Chao 摄影

natural yeast
100% health
home made
bread
famous store
deco



19 种基本面包面团 DIY 自制天然酵母 一步骤一图解

特别收录装饰面包做法大公开



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

书名 / 作者 名店面包大公开 / 野上智宽

中文繁体字版于 2006 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于 2007 年经大境 / 出版菊文化事业有限公司

www.ecook.com.tw (T.K./P.C. Publishing Co.) 安排授权由辽宁科学技术出版社出版

© 2007, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书自中国台湾大境 / 出版菊文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号: 06-2007 第 28 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

名店面包大公开 / (日) 野上智宽著; Toku Chao 摄影. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.5
ISBN 978-7-5381-5039-1

I. 名… II. ①野… ②T… III. 面包—制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 037366 号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 9

字 数: 120 千字

出版时间: 2007 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 5 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5039-1

定 价: 49.80 元

联系电话: 024-23284360

邮购咨询电话: 024-23284502

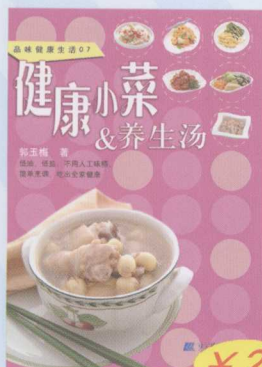
E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn



品味健康生活

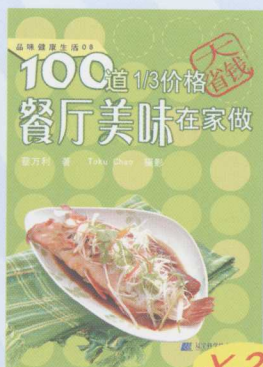
快乐享受每一天



健康小菜与养生汤

本书详细解说了食材的功效与禁忌，让你轻松地烹调出健康的美味佳肴。

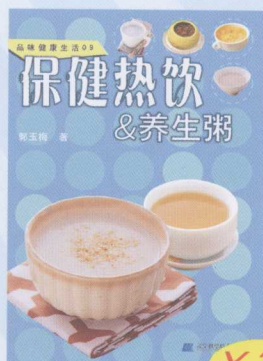
¥24



餐厅美味在家做

将餐厅菜单上最受欢迎的美味佳肴烹饪秘诀通通透露给您。只需餐厅价格的1/3就OK!

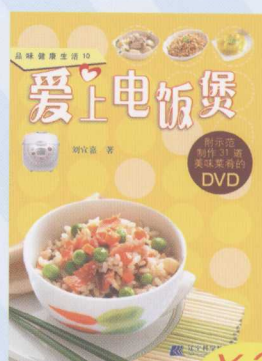
¥24



保健热饮 & 养生粥

所谓小兵立大功，食物只要运用得当，即可帮助您预防疾病，获得健康。

¥24



爱上电饭煲

本书以方便和营养为前提，设计出多种电饭煲套餐组合，不必受烟熏火燎，饭菜汤粥就统统搞定。

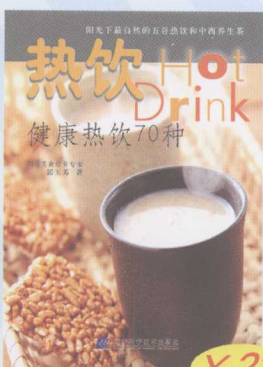
¥26



健康养生蔬果汁

新鲜百分百，营养不流失。100种健康养生蔬果汁帮助您改善体质，排出毒素，维护全家人的健康。

¥22



健康热饮70种

一杯阳光下最自然的五谷热饮或中西养生茶，无论是待客、独酌，还是滋养、补身，都平添了优雅与小资情怀。

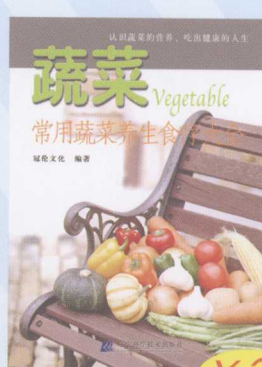
¥22



家常小饼100种

7大类饼全收录，1×100的美味会让你食欲大增，怀念起妈妈做的面食。

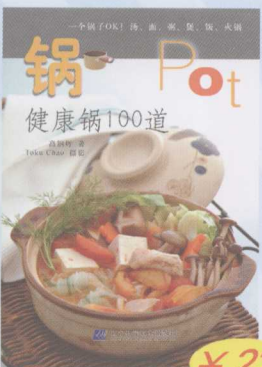
¥22



常用蔬菜养生食疗大全

养生可以很简单，材料不必很昂贵，日常生活中的普通蔬菜就能为我们带来健康。

¥24



健康锅100道

只用一个锅子就可以制作健康锅100道，包含粥、面、汤、煲菜、煲饭和火锅等无穷变化。

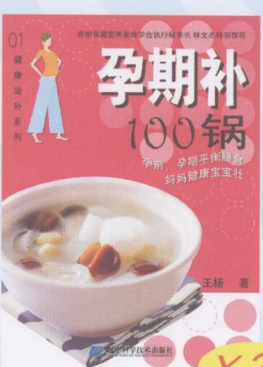
¥22



蒸健康100道

30分钟就能做好三菜一汤，只要懂得方法，穿得漂漂亮亮也能轻松变出一桌子的美味佳肴。

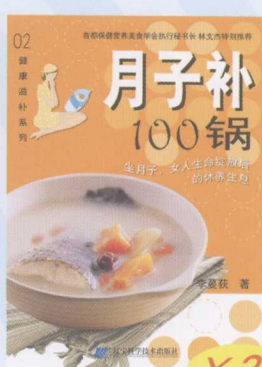
¥22



孕期补100锅

针对怀孕不同阶段妈妈与宝宝的营养需要，设计安排营养均衡的食谱，为妈妈和宝宝一生的健康打下重要基础。

¥25



月子补100锅

针对女性坐月子期间的不同时期，解决遇到的相关问题，通过饮食来补充所需的营养并预防可能的疾病。

¥25



厨房必备的实用百科

大厨私房秘诀

美食的灵魂所在

大厨私房秘诀280招

海鲜篇



●详细介绍了各种海产品应如何选购、处理、烹饪和保存的诀窍。

¥26

大厨私房秘诀206招

肉类篇



●详细介绍了生活中的各种肉类应如何选择、怎样加工和如何烹调。

¥26

大厨私房秘诀530招

蛋蔬干货篇



●详细介绍了厨房中最常用的材料，让蛋、蔬菜、干货的美味完整呈现。

¥28

大厨私房秘诀260招

保鲜省钱快速料理



●针对现代年轻人要求烹调简单、快捷、方便和美味的特点，将各种烹饪材料如何美味、新鲜地保存做了详细地介绍。

¥26

大厨私房秘诀258招

聪明刀工完美料理



●本书介绍了258种各式食材的基础切法及省时又完美料理资讯，特别收录24种别具心裁的创意切法，让料理更加分。

¥29.8

大厨私房秘诀208招

健康药膳选购料理大全



●详细介绍了208种各式中药材的基础选购方法及正确保存方法，平日食补及冬季补身驱寒，不能不学的药膳百科！

¥32

大厨私房秘诀200道

酱料篇



●通过制作各种酱料，以及介绍各式酱料的适用方法，使读者成倍地变出拿手好菜来。

¥28

更多图书资讯请登录www.lssybook.com.cn查询



大排长龙 60 种名店面包 独门秘方全收录

名店面包大公开

天然酵母、无人工添加物、100%健康

(日) 野上智宽 著

Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

• 沈 阳 •





作者序 无可替代的天然发酵美味 ●● 6

本书用法 ●● 7

天然酵母、无人工添加物、100%健康 面包就是不一样! ●● 8

- 什么是人工添加物?
- 什么是天然酵母? 它和速溶酵母有什么不同?
- 什么是天然酵母面包? 它和一般面包有什么差异?
- 书中名词解释

软式面包 ●● 11

葡萄面包面团 Pain aux Raisins dough 12

葡萄吐司 Raisin bread 14

葡萄餐包 Raisin bun 16

牛奶面包面团 Pain au Lait dough

牛奶哈司 Milk hearth 18

红豆哈司 Azuki hearth 20

维也纳面团 Pain Viennoise dough 22

维也纳巧克力 / 柳橙面包

Pain viennoise chocolat/orange 24

皮力欧许面团 Brioche dough 26

布烈萨努 Brioche bressane 28

拿铁鲁 Brioche de nanterre 29

修格 Brioche sucré 30

克兰滋特翰 Kranz kuchen 31

布利欧瑞士 Brioche royal 32

王冠 Brioche couronne 34

皮力欧许 Brioche à tête 36

核桃面包面团 Pain au Noix dough 37

核桃面包 Pain au Noix 39

核桃葡萄面包 Noix et raisins 40

核桃餐包 Petit noix 41

核桃红豆面包 Azuki noix 42

吐司类 ●● 43

吐司面团 Pain de mie dough 44

原味吐司 Pain de mie 46

脆皮吐司面团 Hard toast dough

脆皮吐司 Hard toast 48

起司饼 Pari pari cheese 50

裹油类面包 ●● 52

可颂面团 Croissant dough 53

可颂 Croissant 57

起司可颂 Cheese croissant 58

热狗可颂 Croissant saucisson 59

法式奶油酥 Kouigu amann 60

巧克力可颂 Pain au chocolat 62

火腿可颂 Jambon 64

丹麦面团 Danoise dough 66

苹果丹麦 Danoise apple 69

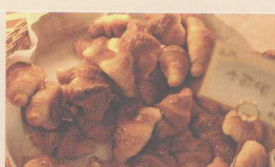
杏肉丹麦 Danoise apricot 70

咖啡丹麦 Danoise coffee 71

核桃丹麦 Danoise noix 72

葡萄丹麦 Danoise raisins 74





法国面包类 76

天然酵母法国面团 Baguette au levain SAF dough 77

天然酵母法国面包 Baguette 80

法国面包面团 Pain Traditionnel dough 82

巴黎香 Parisien 84

香榭 Batard 87

圆法国 Boule 88

起司法国 Fromage coupé 89

培根法国 Bacon epi 90

拐杖 Baguette 91

蘑菇 Champignon 92

乡村法国面团 Pain de Campagne dough 95

乡村拐杖 Baguette campagne 97

乡村无花果 Campagne figues 98

乡村葡萄 Campagne raisins 99

乡村法国 Pain de Campagne 100

洛斯蒂克面团 Rustique dough 101

洛斯蒂克 Rustique 102

舒博特 Sûbrot 104

邦库 Painku 106

裸麦面包面团 Pain au Seigle dough 108

裸麦面包 Pain au seigle 110

裸麦葡萄 Seigle aux raisins 111

裸麦核桃 Seigle aux noix 112

迷你裸麦葡萄 Benoîtions 113

天然酵母类面包

咕咕洛夫面团 Kouglof dough 114

咕咕洛夫 Kouglof 116

葡吉起司 Fromage moussline 118

盘呢朵呢面团 Pnettone dough 119

盘呢朵呢 Pnettone 121

葡萄干种天然酵母法国面团 Pain au levain dough

米修 Miche 123

小麦种天然酵母法国面团 Pain au levain dough

普罗 Boulot 126

牛奶面包酸奶种面团 Pain au Lait dough

酸奶餐包 Table roll 128

装饰面包 130

装饰面包面团 Pains Decores dough 131

玫瑰花 Roses 132

麦穗 Blé 134

图形 Roll 136

多变的馅料让面包更美味 94

杏仁奶油馅 奶油乳酪馅

卡士达馅 核桃馅 咖啡软糖

自制天然酵母 137

● 小麦种的制作方法 138

● 葡萄干种的制作方法 139

● 酸奶种的制作方法 139

面包制作基本器具 & 材料 140

作者序

天然酵母、无人工添加物、100% 健康

现代人希望吃得更健康、更自然，传统烘焙常用的人工添加物如益面剂和改良剂等，早就应该被淘汰，取而代之的应是以更贴近健康的水果醋和乳酸菌等食材及天然酵母来制作面包。

“天然酵母”是由附着于谷物、果实上和自然界中的多种细菌培养而成。因为自然界中存在很多种菌，不同国家、不同地方都不相同，所以称为天然酵母。虽然天然酵母制作所需时间较长，但它比一般酵母风味更佳。一方面因为面粉充分吸收水分，熟成时间长；另一方面是天然酵母为多种菌培养而成，在烘焙时，每一种菌都会散发不同的香味，让面包的风味更多样化。现在，越来越多的朋友懂得分辨与品尝，许多面包专卖店也开始顺应市场推出无人工添加物且使用天然酵母制作的面包。

6 大分类 60 种名店面包，独门秘方全收录

本书有别于日本翻译书，没有材料不易取得的问题。书中依各种面团特性，分为软式面包、吐司类、裹油类面包、法国面包类、天然酵母类面包及装饰面包，设计出 19 种基本面包面团、60 种名店人气面包，一步骤一图解，完整配方不藏私！

每一款面包都有详细的材料、比例、完整制程表、做法及步骤图解，更针对制作天然无人工添加物面包的重点，加入了：

- DIY 自制天然酵母：酸奶种、小麦种、葡萄干种；
- 唯一特别收录“装饰面包”做法大公开；
- 加附各式面粉、材料、器具详解，以及制作诀窍等实用数据。

有机会将我所知所学的面包技术完整收录于这本《名店面包大公开》书中，希望可以帮助有心学习尝试制作面包，却无从下手的朋友。

做面包，配方、时间和温度都是重点，但最重要的还是经验——长期积累的感觉及纯熟的技术。本书都是以敝店依平日制作所使用的配方、材料和工具为依据，各位可依不同的器具及烤箱，视情况调整分量及时间。

因为本人的中文不很流利，可能有些小细节表达得不尽理想，希望大家多多包涵及指教。愿本书能让读者看图就能轻松在家自制天然酵母面包，享受健康、无人工添加物的天然麦香美味！



野上智宽

出生于日本冈山县
2000 年开设罗娃 ROI
面包梅亭店，2004 年
巴蕾面包开业，2006
年分店四维店成立，专
心致力于面包制作，至
今已 22 年。

制作协助：张天生
张家豪

J. Nogami
野上智宽



① **材料:** 依制作面包的材料及流程来分类, 可分为发酵种材料、面团材料及内馅材料, 所以高筋面粉就会在不同材料处分别出现不同的分量。

② 制程表：书中将面包制作分成好几个过程，在此标示出进行到哪个部分。例如，发酵种面团、基本发酵、中间发酵或翻面等。

③做法及步骤图：以每款面包的整形为主，一个步骤搭配一个完整的图片，一看就懂。

④ 面包中文及法文名称

⑤成品面包色香味俱全的外观

⑥ 面团温度：面团操作时保持这个温度会更加美味。

7 模型：所需要使用的模型及尺寸。

8 烘焙: 烤箱温度和时间的的基本数值。但因品牌不同, 可依自家烤箱的状况略调整。

9 提示内容: 每个过程告一段落, 就会特别告诉您可能发生的问题, 以及如何判断与解决方法。



量杯 / 量匙换算	克 / 两 / 斤换算
1 升 = 1000 毫升	1 公斤 = 1000 克
1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙	1 斤 = 10 两 = 500 克
1 大匙 = 3 小匙 = 15 毫升	1 两 = 50 克
1 小匙 = 1 茶匙 = 5 毫升	1 磅 $\approx$ 454 克 $\approx$ 9 两
1/2 小匙 = 2.5 毫升	
1/4 小匙 = 1.25 毫升	

什么是人工添加物？

面包中常加入的人工添加物包括益面剂和改良剂等。益面剂就是业界常使用的面包乳化剂，是为了让面包组织柔软，也有助于材料的均匀度，即让面包柔软、不易老化。改良剂是改良水质的软硬度。人工添加物不是一定要添加的，如需添加要先了解添加物的用途及功用，才能制作出口味与品质俱佳的面包。

◎人工添加物的功效：

- (1) 面包膨胀力佳。
- (2) 面包不易老化。
- (3) 面包不易发霉。
- (4) 缩短发酵时间。
- (5) 面团的改良较易操作。

什么是天然酵母？它和速溶酵母有什么不同？

一般酵母（新鲜酵母、干酵母和速溶酵母）：

是从自然界的细菌中选取适合制作面包的菌培养而成，由单一种菌形成。

天然酵母：

是由附着于谷物、果实上和自然界中的多种细菌培养而成。因为自然界中存在很多种菌，不同国家、不同地方都不相同，所以称为天然酵母。

什么是天然酵母面包？它和一般面包有什么差异？

1. 发酵力弱

天然酵母比一般酵母发酵力弱，因此发酵的时间比一般酵母时间长。

2. 熟成时间长，风味佳

最后烘焙好的成品，使用天然酵母的面包会比一般酵母风味佳。一方面因为面粉充分吸收水分，面粉熟成时间长；另一方面是天然酵母为多种菌培养而成，在烘焙时，每一种菌都会散发不同的香味，而一般酵母是由一种菌培养而成，所以味道没有天然酵母佳。

3. 口感微酸

天然酵母中含乳酸菌、醋酸菌和酵母等细菌，所以发酵后会产生乳酸和醋酸等有机酸，因此用天然酵母制作的面包口感会微酸。

书中名词解释

◎自家分解法→搅拌中途休息 15~30 分钟

- (1) 搅拌时间缩短。
- (2) 面团延长性较佳。
- (3) 膨胀力佳。
- (4) 面团组织比较好。
- (5) 面团在烘焙时不变形。

◎基本发酵→

用混拌制作出的面团的膨胀为一次发酵。长时间发酵时，可在发酵过程中给予外力的刺激，就能加速发酵。混拌完成后，将揉搓成圆形的面团放在圆钵中，盖上保鲜膜或湿布等待发酵。通过发酵使得面团胀大，所以圆钵的大小必须是面团的 3~4 倍大。

◎中间发酵→

因分割、搓圆而使面团产生弹力，再用静置的方式而使其缓和，即为中间发酵。没有中间发酵这一过程，会造成面团的展延不佳，影响后期的成形，也会伤及面团。因为在静置的同时，发酵也会持续进行，所以也要注意温度的控制。

将面团放在帆布等垫布上，放在室温中 20~30 分钟，使因分割和搓圆面团所产生的弹力得以和缓下来。请务必覆盖塑料盖或塑料袋，以防止面团表面干燥。

◎最后发酵→

成形后的面团放置在垫布或烤盘上，放在比中间发酵之温度更高的环境中（厨房或厨房中靠近烤箱处等，30℃左右）进行最后发酵。用手触摸面团时，面团不会粘黏在手指上，可以感觉到轻微的弹力时，即可视为最后发酵完成的标准。

◎翻面→

所谓的翻面，是对发酵中的面团给予刺激，并将其中所含的气体拍出。发散出面团内的酒精成分，加入新的空气来促进发酵，使较大的气泡能分散，制成细致的小面包块，强化麸素组织，赋予面包弹性和膨松的效果。主要的拍打方式如下（因为会影响面团的品质，所以不要用敲打的方式进行）：

- (1) 将发酵中的面团取出并放在调理台上，用手掌将面团压平。



- (2) 将左右各 1/3 的面团折叠起来，再将身前及对面 1/3 的部分也折叠起来。



- (3) 将重叠的部分朝下放置在圆钵中，盖上保鲜膜后，等待其再度发酵。



◎分割→

将发酵膨胀的面团分切成想要制成的面包大小，就是所谓的分割。重点在于要以不伤及面团的方式切开。如果以拉扯的方式分成小块时，会影响面团的品质。另外，若分割的大小不一，烘焙的时间也会不同，因此，需要称量每个面团的重量。切刀不断地前后移动的动作也会破坏面团的品质，所以要尽量一次就切开面团。



◎滚圆→

小面团

就像要将鸡蛋包起来一样地将小面团在手掌中搓圆。将面团用指尖在自己前方转动搓圆，感觉像是以指尖将面团表面的松弛部分集中至底部一样。等面团表面变得光滑时，再将底部转成横向放置，由近而远地将面团转动并将接口处接合起来。放在手掌中搓圆也可以，但因容易滑落，故不用面粉。



大面团

滚圆大的面团时则需使用两手。双手依一定的方向转动，使面团表面的松弛部分都集中在底部并揉搓成圆形。为保有其表面的张力，所以搓成表面光滑的圆形是最大的重点。



◎烘焙→

在面团上切出线条，涂上蛋汁后，再放入烤箱。基本上硬质面包为增加其光泽，加入蒸汽有助于面团烘焙时在烤窑内的展延。但若烤箱没有蒸汽功能，可在面团的表面涂上水或喷上水汽，来增加湿度。

◎切出线条→

在硬质系列的面包上划切（线条）时，应使用法国刀。为了让面团整体膨胀程度相同，才会在表面上划出线条。但注意不要破坏面团，需小心进行。想要划切出更深的线条时，也可使用剪刀。若划切出的线条深浅及幅度不一，就无法烘焙出均匀漂亮的成品，所以必须用剪刀小心地加以辅助完成。



◎涂上蛋汁→

最后发酵结束时，要使用刷毛柔软的刷子，小心不要损及面团地涂抹上蛋汁。书中使用的都是不稀释的全蛋蛋液。

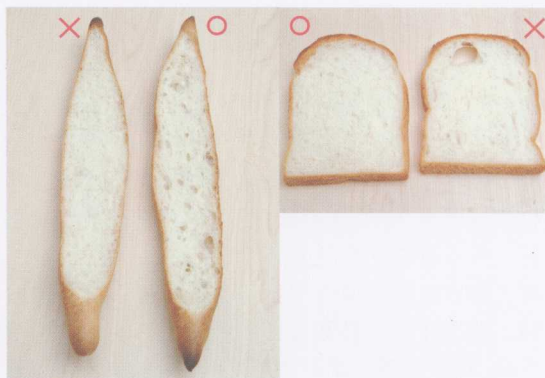


◎关于烤箱→

基本上，电、天然气或传统烤箱等，无论是哪一种烤箱都可以烤面包。只是烤箱不同，其特色也各不相同，所以温度和烘烤时间也必须要适度地加以调整。

◎烘烤完成之确认→

硬质系列的面包在烘烤完成时，用手拿起面包，确认侧面及底部是否都烘烤酥脆和烘焙成色的感觉。法国面包类切面的孔洞多而大者较好，而吐司类及软式的面包，切面的孔洞就应该少才较成功。



软式面包



葡萄面包面团

Pain aux Raisins dough

配方中加了很多的糖，是一款水分多且口感软的面包，而且不容易老化，非常美味。发酵种可使用前一天的法国面包面团。因为发酵种的比例多，因此要注意水的温度，以免搅拌好的面团温度过低。

发酵种材料

法国面粉	500 克
麦芽精	1 克
水	350 毫升
盐	10 克
干酵母(SAF)	2 克

(请参考 82 页“法国面包面团”的做法制作成发酵种)

面团材料

高筋面粉 (A)	500 克
砂糖	80 克
盐	10 克
脱脂奶粉	20 克
生酵母	30 克
麦芽精	5 克
鲜奶油	100 克
蛋黄	100 克
水	220 毫升
奶油	50 克
发酵种	850 克
(以发酵种材料制作)	
酒渍葡萄干	350 克

制程表

前一天

发酵种制作

面团温度 23℃

基本发酵

2 小时

翻面

基本发酵 1 小时

发酵种发酵

冷藏 24 小时

当天

面团制作

面团温度 27℃

基本发酵

温度 26℃ 30 分钟

分割



将高筋面粉(A)在桌上围成粉墙。



除发酵种、盐、生酵母、奶油和酒渍葡萄干外，加入其余材料混合均匀，可留下少许备用，以调整面团水分。



用手将粉墙与中央的液体慢慢混合。



揉成面团。



用刮板辅助，让面团内的材料完全混合。



揉和均匀后盖上布，静置 15 分钟。



7

15分钟后，先加入生酵母揉和均匀。



8

再将面团摊开，将发酵种分成小块加入。



9

不断揉和至面团均匀。



10

再加入盐揉和且摔打面团。



11

将面团揉和至有弹性，拉起后不易断裂，就可加入奶油了。



12

加入奶油后揉和至表面光滑、有弹性及伸展性，面团拉开会成薄膜即可。



13

将面团摊平，中央加入酒渍葡萄干。



14

再用面团包起。



15

然后用刮板切开面团，以相叠的方式将酒渍葡萄干揉和均匀。



16

揉制面团的最佳温度为27℃，在26℃的环境下进行基本发酵约30分钟，就可以进行分割了。