



Toast Book

职人手感吐司

42道名店畅销款吐司 × 近700张详细步骤图 × 专业烘焙技法，揭开吐司美味的秘密

面包职人——吴克己 著



★吐司技法大公开，说明配方比例、擀卷手法、烘焙时间……
让您**在家就能做出专业等级的精致吐司**。

★**各式口味一应俱全**，超芝士吐司、酸奶吐司、咖啡核果吐司……美味不设限！

★**近700张步骤图解**，详细解说制作过程，不论新手或老手都可以轻松上手。

Toast Book

职人手感吐司

面包职人——吴克己 著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

本书中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经帕斯顿数字多媒体有限公司授予福建科学技术出版社有限责任公司独家发行，非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

图书在版编目（CIP）数据

职人手感吐司 / 吴克己著. —福州：福建科学技术出版社，2016.5

ISBN 978-7-5335-4969-5

I. ①职… II. ①吴… III. ①面包 - 制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第057053号

书 名	职人手感吐司
著 者	吴克己
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号（邮编350001）
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	13.5
图 文	216码
版 次	2016年5月第1版
印 次	2016年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4969-5
定 价	48.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

Toast Book

职人手感吐司

面包职人——吴克己 著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



「自序」

吐司，是可以携带的幸福

去年，桃园全台厨艺教室的湘钰跟我讨论课程的时候，突然灵机一动，希望我可以开一班全部以吐司为概念的专修班。当时，我用疑惑的口气询问她：“这样好招生吗？”她只跟我说：“试试看嘛！我也不知道。”

我认为，花了一两千元只学吐司，消费者也会精打细算，这样符合他们的效益吗？结果，迎来连续两堂破50人爆满的学生，接着，我连续好几个月在嘉义、高雄、花莲和台北巡回我的“吐司专修班”，眼镜都不知道跌破多少副！

我常跟我的学生分享：“吐司，是可以携带的幸福。吐司，有无限的可能。”它可以夹带着好吃的料理，它可以涂抹好吃的果酱，就算直接品尝也很美味。一起来吧！希望大家可以做出人生中最美味的吐司！好原料，无添加，给家人最安心美味的感动。跟我一起秉持着“食对的味，做对的事”的信条。

这本书收录许多过去我待过名店所热卖的畅销吐司款，这样的吐司往往都长得很朴实，没有俏丽的外观，不需要太多的装饰，本身就可以散发出自然的魅力，如同我做面包的态度一般：“自然，无负担”。

人生中有许多美好的风景，几年前，遇见高雄那玛夏达卡努瓦工作站的朋友们，他们对生命认真的态度，他们对土地挚爱的精神，知足且友善的生活方式，让我不断地被感动。这本书的版税，全数捐给达卡努瓦工作站课后辅导班的孩童们，希望这些孩童可以在大家的陪伴下，也可以跟你我一样，拥有美丽且灿烂的笑容。在这里特别感谢好朋友朱朱以及当初信任我，而我却不认识你们的网友，因为有你们，让我可以感受人生最美丽的风景。

面包职人 吴克己

「推荐序」

面团承载着殷切的盼望和分享喜悦的心情，
流动到每个品尝人的心里

还记得第一次见到吴师傅，是在勉强称作厨房的小空间里。记不得为什么要跟着做面包，更不懂为什么会有人能这么豪爽答应，自愿在这个要什么没什么的地方教学。一群人临时起意，以卧式冷冻柜作为工作台，洗菜塑料盆当作钢盆，橱柜当作发酵箱，信誓旦旦要做面包！可想而知，接下来除了吴师傅之外，个个手忙脚乱，什么第几次发酵，几分钟，薄膜透光，对折，滚圆，听得头昏脑涨，都忘得干净！

唯一记得，是当时雀跃的心情。隔着烤箱透明窗，看见面团慢慢膨胀，从浅黄逐渐上色，变成金黄、浅棕，散溢阵阵香气。出炉时，面团在手中留下的烫手温度，等不及将其一口咬下，首先是酥脆的外皮，柔软内部随之在后，麦味清香不浓烈，随着咀嚼在鼻腔围绕，在口中散发。不管是因为亲手制作的情感依归，或实际的饮食经验，我肯定的是那是我至今吃过的最好吃的面包了！

吴师傅提及曾到深山部落教学，以山泉水搅拌面粉，让面团在草地上做日光浴，提高温度，克服没有发酵箱、不利发酵的冷冽低温。而他为何可以在极简的器具中得心应手，自然不言而喻。后来，有幸跟着吴师傅，造访得颠簸两个多小时山路才能到达的部落，发现面对四年来不间断的烘焙课，大姐们总是目不转睛，看着口中的“克己老师”，专注学习，生怕一不留神，就会错过这得来不易的教学。

协力完成的教学面团，在大地厨房里长时间自然发酵，再放入由吴师傅发起募款，怀着众人愿景盖成的石窑，用就地取材的梅树柴火，以余温闷烤。当面包出窑，我从大姐们的眼神中，仿佛看到尝到亲手完成的面包，感动不已的自己。不一样的是，大姐们的感动更加深厚，那或许是一种从无到有，由吴师傅教学的面包中转化而来的希冀。面团承载着殷切的盼望及分享喜悦的心情，凭着暖暖温度、淡淡柴香及浓浓人情味，流动到每个品尝人的心里。

通过这几次的经验，才明白原来看似简单的面团也有生命。除了面粉、水、酵母，还需要温柔用心对待。在搅拌机里，以象征圆满的圆形搅拌，当汇聚收成面团，便发出啪啪的声音，犹如鼓励一般，给予掌声回馈。当情绪不好时，做出来的面包，就算是配方比例相同，吃起来就是不对劲。面团拥有情绪感知，制作者怀抱着什么样的心情，它必然有所感受。

无论相信与否，不妨试着带一颗温暖诚挚的心，为自己、为在意的人，循着吴师傅一如往常、质朴风格的吐司配方，烤条吐司吧！吐司虽然简朴，却比一般面包更贴近日常。亲制的吐司更是独一无二，能传达满满心意。若是用心，相信品尝人必能有所感受！

文字工作者 稻草人

「目录」

自序 /03

推荐序 /04

1

吐司的
烘焙基础

食材
/012

器材
/016

烘焙基础知识
/022

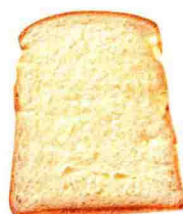
天然酵母制作方式
/028

2

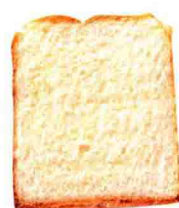
中种法



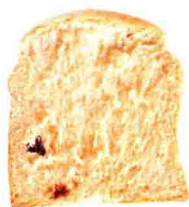
红酒葡萄吐司
/036



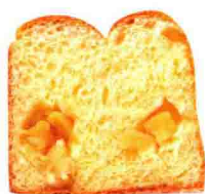
旅馆吐司
/040



蜂蜜吐司
/044



手工黑糖吐司
/048



皇冠林檎吐司
/052



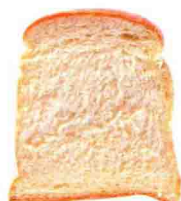
手撕炼乳吐司
/056



紫米红豆吐司
/060



野生蓝莓吐司
/064



酸奶吐司
/068

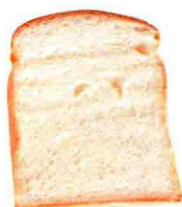


摇滚杯杯吐司
/072

3
直接法



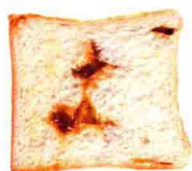
英式吐司
/080



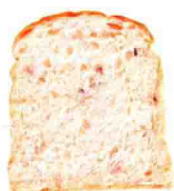
牧场鲜奶吐司
/084



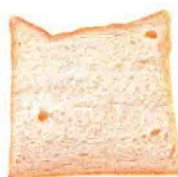
全麦吐司
/088



姜糖吐司
/092



十谷米奶酪吐司
/096



高水量白吐司
/100



皇后吐司
/104



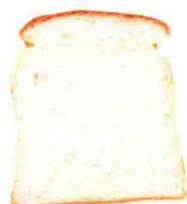
超芝士蓝纹吐司
/108



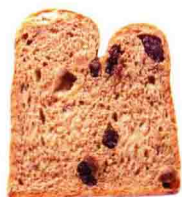
山茶花吐司
/112



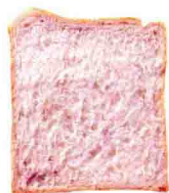
抹茶红豆吐司
/116



鲜奶油吐司
/120



咖啡核果吐司
/124



芳香玫瑰吐司
/128



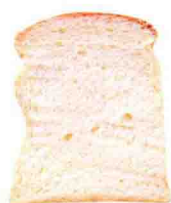
养生芝麻吐司
/132



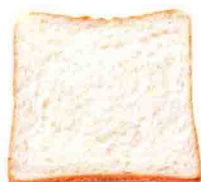
南瓜杂粮吐司
/136



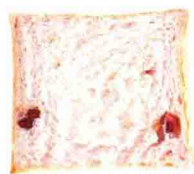
葡萄吐司
/140



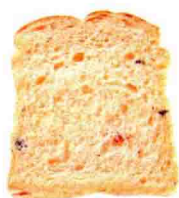
Q感吐司
/144



小步舞曲吐司
/148



荔枝蜜方块吐司
/152



西红柿芝士黑橄榄
吐司
/156



北海道吐司
/160

4

液种法



小浴缸吐司——
三只小猪
/166



小浴缸吐司——
青提子奶酪
/170



小浴缸吐司——
花生杏仁
/174



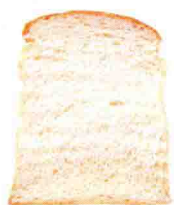
小浴缸吐司——
脆皮巧克力
/178



小浴缸吐司——
彩虹豆豆
/182

5

汤种法



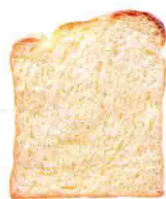
T45 庞多米吐司
/190



汤种豆浆吐司
/194

6

隔夜
冷藏法



香草天空吐司
/200



鲁邦种脆皮吐司
/204



红豆杏仁卷吐司
/208



亚麻籽水果吐司
/212



Chapter 1

吐司的 烘焙基础

许多学员在烘焙吐司时，
都一定遇过难易不等的问题，
遍寻食谱书也得不到解答，
也苦无老师可以询问。

本章除了介绍烘焙吐司的食材与器具外，
也详列最多人在烘焙时遇到的疑难杂症，
一一为大家解答。

掌握这些关键诀窍，
即可掌握吐司烘焙成功的秘密。

食材

编者注：制作吐司用到的面粉

这两页里列出的是台湾原作者使用的面粉品牌。这些面粉在中国大陆以外产，读者从下面提供的网店可能买到（此处仅提供购买信息，不作质量保证）。

花见烘焙 日本代购

<https://hanamiko.taobao.com/category-1072781527.htm>



<http://www.twgw.cn/product-1683.html>



读者可按自己的方便和喜好选择面粉。制作吐司时用到的面粉有以下的类型或名称。

●高筋粉 高粉 强力粉 面包粉 吐司面包粉

面粉的蛋白质含量越高，面粉和水混合后产生的面筋越强，能有效地包裹住在发酵和烘烤过程中产生的气体，使产品体积膨大、组织疏松、有弹性。

蛋白质含量在 11.5% 以上的面粉称为高筋粉（有的地方使用上述其他名称），适合制作面包（吐司即面包的一种）。

不同品牌、型号的面粉在吸水率、延展性、风味等方面可能有差异，读者可根据需要选择。

●全麦粉

普通的高筋粉在制作中去除了小麦外层的麦麸和内层的胚芽，只保留蛋白质含量丰富的胚乳，这样做虽然让面粉的质地细腻、筋度高，但也丧失了一些风味和营养。全麦粉则是将上述部分全部保留，所以质地比较粗糙，颜色较深，但营养和纤维丰富，香味浓郁。

很多全麦粉筋度不高，必须搭配一部分高筋粉才能用于做面包。（也有一些全麦粉是由蛋白质含量高的小麦磨成，筋度较高，虽比高筋粉略低，但操作到位也能成功地做出面包。）

●法国面包粉

这是法国产的面粉，可呈现谷物自然的香味，面筋质量好。

法国面粉是以灰分的含量来分类型的，灰分即矿物质：T45 型，灰分含量约占粉的 0.45%，T55、T65 等型依此类推。

灰分含量越高，面粉的颜色越深，面包的风味和营养越丰富，但吸水性也越差。

●裸麦粉 黑麦粉 黑裸麦粉

以上所述是同一类型面粉，由黑麦种子研磨而成，本书在酵母制作中用到。

嘉禾牌黄侨高筋面粉



嘉禾牌面粉坚持不添加任何漂白剂及防腐剂，未经过漂白的面粉完全呈现小麦乳白原色及天然麦香，面粉筋度饱满，质量稳定性高，而且烘焙过后的膨发性优，自己在家也能制作出近于面包店的吐司。

有机原白面粉

由整颗澳洲小麦研磨过筛制成，呈现天然的奶油色，不使用化学药剂，保留面粉原本的特性。



昭和先锋面粉

蛋白质含量高，面筋的延展性好，面团的烘焙弹性好、体积较大，可展现较好的风味。



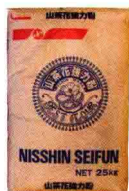
昭和霓虹 (NEON) 粉

蛋白质性质良好的高级面包用粉，成品组织细致、颜色良好、化口性佳，适用于吐司及甜面包。



日清山茶花面粉

日清最具代表性的面包专用粉，用途广泛，机械耐性良好，适合大型工厂生产，常用于带盖吐司、餐包及甜面包，成品带有淡淡的奶香。



昭和 CDC 面粉

面团的延展性、烘焙弹性及操作性均佳，可使谷物自然的香味得以呈现，成品表皮薄脆、断口性佳，咀嚼后回甘是其特色。



麦典法国面粉

法国原产小麦研磨制成，高灰分、低蛋白，色泽自然微黄，充满法国小麦特有的浓厚麦香，容易操作整形，烤背后弹性佳。



麦典 QQ 面粉

使用美国一级深色硬红春麦制成，蛋白质成分高且品质稳定，麦香清新，粉质细致，保湿性极佳，可以延缓老化速度。



VIRON T55 面粉

体现法式面包的精神，无人工添加的面粉。



江别梦的力量面粉

梦的力量具有过去日本产小麦所没有的高蛋白含量、强韧的筋性以及高吸水等特征。烘焙弹性良好，适合制作吐司及甜面包等。



江别超春风面粉

超春风面粉展现绝佳的甜味及香气，可制成口感 Q 嫩的调理面包等产品。



伊斯尼奶油（黄油卷）



严选最佳牛乳制作的伊斯尼奶油，原料富含乳脂、蛋白质和维生素，在生产后 48 小时内收集完毕，经过独特的发酵制程，依照传统方式制作，带来绝佳的化口性。含有特殊的榛果风味及浓郁的奶香，是顶级的奶油。

编者注：奶油在中国大陆也常称为黄油，本款产品也称为无盐黄油卷。

砂糖除了增加成品的甜蜜风味外，也可以改变口感，增加保湿性与焦化效果，而且添加砂糖还能增加面团的延展性。

砂糖



水

水在烘焙中最重要的作用是溶解面粉、酵母、盐等可溶性材料，还可以降低面团的 pH 值（增加酸度），使酵母的发酵作用更活跃。

盐

盐在甜点与面包的制作过程中扮演不可或缺的角色。在甜点中加一些盐，可以衬托甜点的甜味，使口味更丰富；在制作面包的过程中加盐，可以强化面团筋性，增加延展性。



全蛋

在制作过程中加蛋，可以增加成品的营养价值，烘烤过后还有天然的金黄色泽。

糖粉

糖粉顾名思义就是如同粉一样的糖，质地细小故容易和面粉结合，有时可以替代砂糖。在吐司制作完成后，可以在成品上洒上一层薄薄的糖粉防潮。

