



舞麦

Wumai!

天然酵母窑烤面包名店的
12堂「原味」必修课

跟随自建柴烧砖窑的偏执面包师

养野生天然酵母

揉健康全谷物粉

添当地应季果蔬

烘值得细品的天然好面包



舞麦者 著

河南

舞麦



天然酵母窑烤面包名店的
12堂『原味』必修课

舞麦者 著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

中文简体版于2012年经四块玉文化有限公司授权由河南科学技术出版社出版。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16—2012—176

图书在版编目（CIP）数据

舞麦！天然酵母窑烤面包名店的12堂“原味”必修课 / 舞麦者著 — 郑州：河南科学技术出版社，2016.11

ISBN 978-7-5349-4997-5

I. ①舞… II. ①舞… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第070346号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：(0371) 65737028 65788633

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：李迎辉

责任编辑：司芳

责任校对：耿宝文

封面设计：张伟

责任印制：张艳芳

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：170 mm × 235 mm 印张：13 字数：250千字

版次：2016年11月第1版 2016年11月第1次印刷

定价：59.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

目 录

| | |
|----------------|----|
| 藏在生命里的老爸味道 | 16 |
| 美味，在嘴里，也游荡在记忆里 | |



Part 1 面包之恋

| | |
|---------------------|----|
| Lesson 1 天然酵母的幸福世界 | 24 |
| 开始上面包课，爱上野生天然酵母 | |
| Lesson 2 倾听谷物的声音 | 42 |
| 大地的朴实，回归原味的感动 | |
| Lesson 3 面包与器具的对话 | 56 |
| 善用工具好简单，小兵立大功 | |
| Lesson 4 面包与馅料的美妙关系 | 60 |
| 揭开食味密码，烘焙口感更丰富 | |

Part 2 酵母之恋



- | | | |
|----------|-----------------|-----|
| Lesson 5 | 野生天然酵母的藏宝箱 | 70 |
| | 味蕾魔术师，开始上酵母课 | |
| Lesson 6 | 眷恋酵母 舞出活力 | 80 |
| | 亲手呵护，培养自家酵母茁壮成长 | |
| Lesson 7 | 活泼酵母的启蒙课 | 88 |
| | 亲自动手做，神奇尽在不言中 | |
| | 驯养酵母四阶段 | 90 |
| | 酵母学问知多少 | 100 |

Part 3 手感之恋



- | | | |
|----------|---------------|-----|
| Lesson 8 | 动手烘焙出人生乐趣 | 108 |
| | 知识教战守则，准备大展身手 | |
| | 九步骤练习做面包 | 114 |
| | 课后疑问解析 | 120 |

Part 4 果物之恋



- Lesson 9 本地小农食材入馅来 128
果干自己烘，乐趣多元更澎湃
- 馅料三重奏——营养、风味与色彩 130
烘焙水果大作战 140
- Lesson 10 和香草一起玩家家酒 148
香草油萃取，抗拒不了的清新味

Part 5 烘焙之恋



- Lesson 11 十款面包亲手做 156
南瓜起司面包 蕴含阳光的甜美 156
抹茶红豆面包 缤纷的色彩飨宴 160
香蕉红枣面包 二部曲的大合唱 164

| | |
|------------------|-----|
| 紫米地瓜面包 充满大地色彩的情诗 | 168 |
| 核桃桂圆面包 香气嘉年华派对 | 172 |
| 小麦全麦面包 艳阳酿制的动人食事 | 176 |
| 柑橘面包 橙色的美丽皇冠 | 180 |
| 香草绿橄榄面包 跳跃的草原精灵 | 184 |
| 核桃葡萄面包 元气饱满快乐颂 | 188 |
| 十谷米吐司 咖啡色的魔术仙子 | 192 |

Part 6 砖窑之恋



| | |
|-------------------|-----|
| Lesson 12 滋养面包的摇篮 | 198 |
|-------------------|-----|

砖窑的诞生，梦想终于成真

上课啦!





舞麦



天然酵母窑烤面包名店的
12堂『原味』必修课

舞麦者 著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

●
推荐序——杨儒门

怎么认识舞麦者，我也忘了。

今天和工作伙伴在讨论的时候，好像他们是认识许久的朋友。一开始讨论到“窑”的制作，有一种是“披萨窑”，因为是用明火烤，窑的制作简单。为了在集市举办期间，能和消费者有互动和讲述，举办者盖了“行动窑”带到集市和大家分享与游戏，但是总觉得不是很理想。认识舞麦者后，参观了位于基隆暖暖的“舞麦窑”，才发现盖一座“面包窑”是专业的作为，要经过计算、规划才可以达到要求。光砖头就有耐火砖、保温砖、断火砖等，不是我们自己想象得那么容易，又给我上了一课。而关于农产品的加工和入菜，想了许久，发现尝试和创新都不是容易的事。现在大部分的农友都有一定的年纪，新概念的接受度不高，需要有新鲜血液的加入。像集市研发的“莲子银耳汤”，口感很好，但是燃气的费用是很大的支出，和舞麦者讨论后，用保温砖做了“地瓜窑”之后，大大减少了燃料支出，虽然还不可以售卖，但是至少向前进了一步！

当舞麦者提出依季节制作紫米地瓜面包、南瓜起司面包、香蕉红枣面包、柑橘面包的时候，让我眼前为之一亮。或许在生活之中的许多可能，都可以被实现，只是我们愿不愿意而已！

舞麦者

●
推荐序
——
王杰

认识舞麦者，应该是四年以前的事了吧。但仔细看了书中的内容，才发现，故事应该是在很早以前就开始了。原来，生长在台湾中部山区农村的舞麦者，也有着啃山东馒头的儿时回忆，和我记忆中热腾腾馒头的回忆应当是相去不远的。

不如这么说吧，你吃什么东西长大，就是什么人。我是小时候必须要窝在棉被里，抱着面团，用我的体温让它发酵，来做成馒头的——面粉人。

我儿时的生活中，掺杂了很多关于面粉以及发粉的记忆，这些记忆，让我可以很容易对舞麦者的工作产生认同，那是一种饮食文

化的认同感。

当然，谈到文化这话题，就很难讲清楚，简而言之，文化是需要薄薄的、一层层若有似无积累的。但对于大多数人的面包认知还停留在“葱面包”或“巴搭胖”(butter pan)的状况来说，当真实面对舞麦窑烤面包时，那绝对是个全然的文化冲击，毕竟，真的是有人连怎么，或由什么地方咬下第一口都没个头绪，因为其中大部分都是从小吃着松软大米长大的——稻米人。

所以，当我将这本书认定是为稻米人所写的一本面包书时，各位就可以看出本书的重要性了。

舞麦者在基隆成功培养出本地的酵母菌种时，其实就已经旗帜鲜明地树立了本岛面包的个性了。他作为台湾师父，以台湾建材砌的砖窑，以台湾食材以及他本身所拥有的农村文化背景，融入面包制作之中，也在若有似无中，锻造了一个只有台湾才有的独特口味。舞麦窑面包，对我来说，那是一种有如舞麦窑所在的基隆潮湿山谷中，长年不散的苔藓清香，混合着台湾农村气味，以及欧洲回忆的味道，迷人的组合，不是吗？

所以，就让我们跟着舞麦者的足迹，来趟窑烤面包之旅！



●
自序
——
舞麦者·
张源铭

做面包，是我人生的偶遇，却又是一个重要转折，像一个不刻意相遇的女生，却不小心爱上她，好像要一起走一辈子。

回想，从第一次自养酵母要做馒头到现在，时间有多久了，真的记不清楚。有时，我会以取得海大海法所学位那一年做参考点，只是到底是哪一年，一样是模糊的。也就是说，在人生道路上，这一个点没有特别刻意，像是不小心闯进面粉与酵母的世界。也就是因为没那么的刻意，做面包对我来说，就没有世俗该有的压力，我只是有点不服输，又有点爱烹饪这玩意儿。说不服输是回想四十多年的生涯，第一个职业是为人师表，时间不长，在阳明山小学四年，

中山小学两年。后两年在中山小学，因为当单科老师兼文书行政工作，对学生几无记忆。

倒是记得假日值班，总会尽责巡逻教室，因为当时教室屡被毕业生放火，有次，我就看到三个中学生在教室里点火，冲进教室大声一喝，或许气势惊人，还真的镇住三个小鬼，乖乖地不敢乱动，跟着我到训导处，再通知家长领回教导。这是学校第一次有值班老师抓到搞破坏的学生，有同事笑我干吗那么认真，真的失火就报警，万一放火的学生来路不简单，何必自找麻烦，但我就忍不住。

至于在阳明山小学的四年来，是在当兵前后各两年，第一年是菜鸟，或许是一场糊涂，第二年的学生现在还会找我，那一年都是赚钱倒贴给学生，带他们下山看电影，或去郊游烤肉。后两年是带五年级到毕业，在校长万般担心下，毕业旅行硬要带他们去头城露营，希望留下美好的回忆。现在学生在社会里各有所成，有的结婚还会邀我参加，看来教书生涯也不算失败。

年近三十，不小心转行当媒体人，真的像拼命三郎，总要创个纪录什么的，只可惜没拿过新闻奖。不过，跑什么像什么，跑警政就像警察，跑司法就像司法官，跑港航也像个航运人。做了面包之后，从很酸的馒头、面包，就是想着怎么把它变化一下；在没钱买精密器具的情况下，让亲朋好友们说好吃，重点是不能添加任何非

天然材料。也是不服输，硬是找出温度和时间差，解决了亲朋好友对面包有点酸的批评的问题。其实，我们的面包离欧美经典面包店的窑烤天然酵母面包还有一段距离，同样的，我还在寻找答案及解决之道。

至于喜爱烹饪这玩意儿，我老是觉得大概有老妈的遗传吧。因为我妈做的传统年节食品，是村庄里有名的好吃，小时候，我不吃别人家的粽子或年糕之类的食品，因为就觉得味道不对。师专毕业分配到阳明山小学，自己埋锅造饭，没学过如何煮牛肉面，只是吃了之后，回宿舍煮一锅，女朋友吃了，直说赞，连红烧猪脚也一样获得赞赏。一度还炒芥兰牛肉丝给死党同学带便当，他也吃得津津有味。

闯进面包烘焙世界，真的是喜欢才会不中断。许多人都梦想开咖啡店、面包店，做过的人都知道，梦幻的美是表面，背后是大部分的孤寂和忙碌时光。做面包，当我们把面粉、水与酵母结合在一起后，就要受制于它，该分割、整形，就不能拖，该进炉烘焙了，慢了就走味没口感。今天要烤面包，前一天就要生火、顾火，都不得走开，形同被绑架一般。只是做自己喜爱的事，就变成甜蜜负担。如果没有那么一大点的热情，是撑不下去的。想想，自从想要做面包之后，我的周休二日就是做面包，连年休假也是做面包，几乎没时间带家人出门游玩，除了春节长假。

面包做了这么久，这期间不少人曾探询我，是否可以教他们做