

[法] 艾瑞克·凯瑟 (ÉRIC KAYSER) 著

[法] 麦西默·佩斯纳 (MASSIMO PESSINA) 摄影 邢彬 译

法国面包宝典

世界面包大师艾瑞克·凯瑟经典配方

在家揉出大师级自然原味



LE
LAROUSSE DU

Pain



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

[法] 艾瑞克·凯瑟 (ÉRIC KAYSER) 著

[法] 麦西默·佩斯纳 (MASSIMO PESSINA) 摄影 邢彬 译

[法] 让-菲利普·托纳克 (JEAN-PHILIPPE DE TONNAC) 协作

法国面包宝典

LE
LAROUSSE DU *Pain*

世界面包大师艾瑞克·凯瑟经典配方

在家揉出大师级自然原味

图书在版编目 (CIP) 数据

法国面包宝典：世界面包大师艾瑞克·凯瑟经典配方 / (法) 艾瑞克·凯瑟著；邢彬译. —北京：中国轻工业出版社，2016.10

ISBN 978-7-5184-1079-8

I. ①法… II. ①艾… ②邢… III. ①法式面包-制作 IV. ①TS213.21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第198068号

版权声明：

Larousse du pain by Éric Kayser

© Larousse 2013

photos by Massimo Pessina

This Simplified Chinese edition is published by China Light Industry Press
via arrangement with Larousse through Dakai Agency

责任编辑：高惠京 责任终审：劳国强 封面设计：锋尚设计
版式设计：锋尚设计 责任校对：燕 杰 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016年10月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：18.5

字 数：400千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1079-8 定价：128.00元

著作权合同登记 图字：01-2014-3496

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140479S1X101ZYW

目录

Sommaire

前言	5	大面包	60
以面包之名	6	田园面包	62
面包制作基础入门	9	特色面包	65
面粉	10	初磨面包	66
材料的选择	12	玉米面面包	68
工具	14	杂粮面包	70
揉面	16	卡姆 [®] 小麦面包	72
发酵	20	全麦面包	76
两种发酵的时间	26	粗麦面包	78
分割与成形	28	乡村面包	80
整形	30	麸皮面包	82
割口	34	黑麦面包	84
面包的烘焙与保存	39	混麦面包	88
汲取失败的经验	40	无麸质玉米面面包	92
		无麸质栗子粉面包	94
传统面包	43	天然酵母有机面包	97
圆面包	44	有机长棍面包	98
短棍面包	48	石磨粉葡萄干有机面包	102
长棍面包	50	T80有机面包	104
波尔卡面包	52	荞麦有机面包	108
花式面包	54	双粒麦有机面包	110
麦穗面包	55	单粒麦有机面包（或小粒麦有机面包）	112
绳子面包	56	T150有机面包	114
辫子面包	57	石磨粉有机圆面包	116
卡什面包	58		

加料面包 119

榛子黄油面包	120
戈贡佐拉奶酪核桃面包	122
抹茶香橙面包	124
香橙面包	128
无花果面包	130
蜂蜜面包	132
核桃黄油面包	134
姜黄面包	138
什锦果干面包	140
芝麻面包	144
墨鱼汁面包	146

橄榄油面包 149

原味夏巴塔拖鞋面包	150
多子夏巴塔拖鞋面包	154
荞麦夏巴塔拖鞋面包	156
南瓜子夏巴塔拖鞋面包	158
圆形夏巴塔拖鞋面包	160
罗勒面包	162
番茄干面包	164
黑山羊奶酪弗卡斯	166
黑绿橄榄弗卡斯	168
培根弗卡斯	172
比萨	174

甜面包与维也纳面包 179

牛奶小面包	180
维也纳面包	182
红糖面包	186
布里欧修	188
小布里欧修	190
布里欧修吐司	192
葡萄干火柴面包	194
可颂	196
酥皮巧克力面包	200
香草小餐包	204

原味吐司	206
开心果吐司	208
葡萄干面包	210

小餐包 215

罂粟子小餐包	216
培根山核桃小餐包	218
皮斯多雷面包	222
海藻卡姆®小餐包	224
榛子巧克力小餐包	226
葡萄干核桃能量小餐包	230
香脆面包棒	232

地方特色面包 237

鼻烟盒面包(汝拉)	238
裂口面包(贝里)	242
玛格丽特面包(阿尔代什)	244
挂钩面包(图卢兹)	246
扭卷面包(热尔)	250
维瓦莱面包	252
花冠面包(里昂)	254
艾克斯面包	258

世界闻名的面包 261

迷迭香佛卡恰面包(意大利)	262
玛卡蒂亚面包(留尼汪岛)	266
土耳其面包	268
黑麦粗粉面包(德国)	270
玉米面包(葡萄牙)	274
百吉饼(加拿大及美国)	276
美式小餐包	280
沃州面包(瑞士)	282

附录 285

面包制作一览表(供专业面包师参考)	286
烘焙术语表	295

[法] 艾瑞克·凯瑟 (ÉRIC KAYSER) 著

[法] 麦西默·佩斯纳 (MASSIMO PESSINA) 摄影 邢彬 译

[法] 让-菲利普·托纳克 (JEAN-PHILIPPE DE TONNAC) 协作

法国面包宝典

LE
LAROUSSE DU *Pain*

世界面包大师艾瑞克·凯瑟经典配方

在家揉出大师级自然原味

图书在版编目 (CIP) 数据

法国面包宝典：世界面包大师艾瑞克·凯瑟经典配方 / (法) 艾瑞克·凯瑟著；邢彬译. —北京：中国轻工业出版社，2016.10

ISBN 978-7-5184-1079-8

I. ①法… II. ①艾… ②邢… III. ①法式面包-制作 IV. ①TS213.21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第198068号

版权声明：

Larousse du pain by Éric Kayser

© Larousse 2013

photos by Massimo Pessina

This Simplified Chinese edition is published by China Light Industry Press
via arrangement with Larousse through Dakai Agency

责任编辑：高惠京 责任终审：劳国强 封面设计：锋尚设计
版式设计：锋尚设计 责任校对：燕 杰 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016年10月第1版第1次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：18.5

字 数：400千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1079-8 定价：128.00元

著作权合同登记 图字：01-2014-3496

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140479S1X101ZYW

目录

Sommaire

前言	5	大面包	60
以面包之名	6	田园面包	62
面包制作基础入门	9	特色面包	65
面粉	10	初磨面包	66
材料的选择	12	玉米面面包	68
工具	14	杂粮面包	70
揉面	16	卡姆®小麦面包	72
发酵	20	全麦面包	76
两种发酵的时间	26	粗麦面包	78
分割与成形	28	乡村面包	80
整形	30	麸皮面包	82
割口	34	黑麦面包	84
面包的烘焙与保存	39	混麦面包	88
汲取失败的经验	40	无麸质玉米面面包	92
		无麸质栗子粉面包	94
传统面包	43	天然酵母有机面包	97
圆面包	44	有机长棍面包	98
短棍面包	48	石磨粉葡萄干有机面包	102
长棍面包	50	T80有机面包	104
波尔卡面包	52	荞麦有机面包	108
花式面包	54	双粒麦有机面包	110
麦穗面包	55	单粒麦有机面包(或小粒麦有机面包)	112
绳子面包	56	T150有机面包	114
辫子面包	57	石磨粉有机圆面包	116
卡什面包	58		

加料面包	119	原味吐司	206
榛子黄油面包	120	开心果吐司	208
戈贡佐拉奶酪核桃面包	122	葡萄干面包	210
抹茶香橙面包	124		
香橙面包	128	小餐包	215
无花果面包	130	罂粟子小餐包	216
蜂蜜面包	132	培根山核桃小餐包	218
核桃黄油面包	134	皮斯多雷面包	222
姜黄面包	138	海藻卡姆®小餐包	224
什锦果干面包	140	榛子巧克力小餐包	226
芝麻面包	144	葡萄干核桃能量小餐包	230
墨鱼汁面包	146	香脆面包棒	232
橄榄油面包	149	地方特色面包	237
原味夏巴塔拖鞋面包	150	鼻烟盒面包(汝拉)	238
多子夏巴塔拖鞋面包	154	裂口面包(贝里)	242
荞麦夏巴塔拖鞋面包	156	玛格丽特面包(阿尔代什)	244
南瓜子夏巴塔拖鞋面包	158	挂钩面包(图卢兹)	246
圆形夏巴塔拖鞋面包	160	扭卷面包(热尔)	250
罗勒面包	162	维瓦莱面包	252
番茄干面包	164	花冠面包(里昂)	254
黑山羊奶酪弗卡斯	166	艾克斯面包	258
黑绿橄榄弗卡斯	168		
培根弗卡斯	172	世界闻名的面包	261
比萨	174	迷迭香佛卡恰面包(意大利)	262
		玛卡蒂亚面包(留尼汪岛)	266
甜面包与维也纳面包	179	土耳其面包	268
牛奶小面包	180	黑麦粗粉面包(德国)	270
维也纳面包	182	玉米面包(葡萄牙)	274
红糖面包	186	百吉饼(加拿大及美国)	276
布里欧修	188	美式小餐包	280
小布里欧修	190	沃州面包(瑞士)	282
布里欧修吐司	192		
葡萄干火柴面包	194	附录	285
可颂	196	面包制作一览表(供专业面包师参考)	286
酥皮巧克力面包	200	烘焙术语表	295
香草小餐包	204		

前言

Avant-propos

过去的二十年间，法国人在不断地探索和研究面包。这些不是普通意义上的面包，而是由专业的面包师和他选定的面粉厂厂主合作，然后在自家的面包店制成的面包。这些面包使用的是天然酵母、高品质的面粉，采用传统工艺和现代科技相结合的方式制作而成，其中蕴含的创造力是让面包得以强势回归的一个重要原因。现在，越来越多的消费者开始抛弃工业化制作的面包，转向并试图了解自己所吃的面包是用什么材料以及何种方式制成的。关于这些疑问，《法国面包宝典：世界面包大师艾瑞克·凯瑟经典配方》给出了回答。

从研究何种面包才是优质面包，到渴望在家亲手制作面包，这一切其实并不困难。有了名扬法国及国际的面包大师艾瑞克·凯瑟的帮助，您的“手作面包梦”就能成真。在《法国面包宝典：世界面包大师艾瑞克·凯瑟经典配方》中，艾瑞克将带着您一起，用自己培养的天然酵母制作面包。此外，书中配方里的材料，您都可以在销售烘焙产品的专卖店中轻松地买到。让我们一起试做并实践起来吧！您的家中现在应该备有一个烤箱，如果不想自己揉面，可以考虑使用家用搅拌机。只要认识到要使用好的材料来制作面包，您就已经在成功的道路上走了大半。剩下的，您只需要跟着摄影师麦西默·佩斯纳的镜头，按照书中的步骤图来制作，这样就会一步一步接近成功。

艾瑞克·凯瑟在法国及全球经营着多家面包店。常常有人向他表示，希望能够在面包店里跟他学做面包。现在，艾瑞克用《法国面包宝典：世界面包大师艾瑞克·凯瑟经典配方》满足了大家渴望亲手制作面包的心愿，他告诉大家，要把双手放进面团里，来重新发现面包的真谛。在《法国面包宝典：世界面包大师艾瑞克·凯瑟经典配方》中，艾瑞克也表达了他的想法及信念：“现在人们都在追求真实的生活，还有什么比自己亲手制成的真材实料的面包更能诠释这种实在的感受吗？”



以面包之名

Au nom du pain

我出生于法国阿尔萨斯大区的一个面包世家，我的家族居住在弗朗什-孔泰（Franche-Comté）大区，确切地说是吕尔市（Lure）。我的父亲在当地经营着一家专业的面包店，并把烘焙面包的手艺传给了我。我非常享受和父亲一起在面包店的时光。虽然，我一直都知道自己会继承他的事业，但在内心深处却也不想舍弃小时候就渴望四处旅行的梦想。父亲总是陶醉于自己的工作中，我印象最深的就是，他经常把自己关在店里，每周连续工作七天还要搭上好几个夜晚。在我脑海中，作为面包师的父亲是激励我的榜样，但同时，那样的生活也让我感到十分灰心。尽管如此，我还是坚持学习，并开始杰哈·勒旺（Gérard Levant）位于弗雷瑞斯（Fréjus）的面包店里做学徒，熟悉揉面团、培养天然酵母和烘烤面包的方法。杰哈是个好老师，他不仅教会我制作面包的技巧，还让我爱上做面包。当时，并没有未成年人劳动时间的限制，我经常是在凌晨一点前开始工作。要是赶上有舞会的日子，要提前告诉舞伴，我会像灰姑娘一样在午夜之前消失。对方问为什么，我只能如实地回答，因为我是个面包师，接着所有的神秘感便荡然无存了。这就是我们这行的缺点，不过我并没有因此打退堂鼓。

服兵役期间，作为志愿者我申请并加入了联合国维和部队驻黎巴嫩临时部队，这段经历

坚定了我探索世界的决心。回到法国后，我进入了“工匠学会”（Compagnons du Devoir），在旅行中进修并增强技艺，这一切都是我所渴望的。不过集体生活有很多需要遵守的规定，平日里的安排繁重而单调。有时要在某公司里待上十几个小时，有时要上课或授课五六个小时，更不必说还要完成原本就有的工作。终于，我用四年的时间完成了“环法之旅”，并获得“坚决的弗朗什-孔泰人”的称号。

与他人相处，互相帮助、分享、接纳、付出——这些价值观，在目前宁愿宅在家里打游戏的年轻人身上“濒临灭亡”。我从工匠学会的同伴们身上学到了对待工作精益求精、持之以恒的精神，也学到了对美的热爱与追求。正是这样的经历让我想要帮助更多的学员，帮助他们少走弯路，并且教会他们尊重他人同时受人尊重。我对人性充满信心，即便一个人犯下过失，但内心终究都是向往美好的。这样的人只要获得适当的帮助，他们的人生一定能够峰回路转。我很高兴地看到工匠学会现在开始对女性学员开放，这在我当时的年代是不被允许的。希望女性学员也能够通过学习，成为优秀的石雕师或面包师。

我应工匠学会的邀请加入了未来几年的人才培训计划。与此同时，我还在法国国立糕点面包烘焙学院（Institut National de la Boulangerie-Pâtisserie）的培训班做指导。这

所高等学院为成人提供专门的烘焙师培训课程。学员们首先在学徒中心接受培训，之后再回到面包房实习。我们通常会用两到三个晚上的时间，为面包师们示范如何安排他们的工作。经验和自身性格都告诉我，不要去冒犯他人。在这样的工作安排下，我和学院另外一位受人喜爱的老师帕特里克·卡斯塔纳（Patrick Castagna）都注意到，过去很多放弃了天然酵母的面包师，都希望能够再次使用天然酵母，却不知该从哪里获得。于是，1992年，我们两人一起创建了帕尼斯-维克多（Panis Victor）面包顾问公司，并构想创造一台能够培养天然酵母种液的机器，我们称它为“弗蒙托勒旺”（Fermentolevain）。要培养天然酵母，就要面粉厂厂主提供几种品质高、却因收益低而不得不摒弃的古老的小麦面粉品种。这项计划串联起了整个面包生产产业链的上下游，把农民和面包师都囊括在内。我们还与瑞典企业伊莱克斯（Electrolux）的面包烘焙部合作，共同研究和开发了天然酵母种液机。为此我又得到了环游世界的机会，以确保该机器在各地都能够正常使用。这台天然酵母种液机在1994年的“巴黎世界烘焙展”（Europain）上荣获奖项。

1996年9月13日，我开了我的第一家面包店，位于巴黎蒙热街（rue Monque）8号。这家店一部分是受记忆中父亲的面包店的启发；另一部分，源于我想重振埃皮纳勒（Épinal）的传统面包房的愿望，我想在耐火砖砌成的烤炉内烤面包。我希望在这里，可以让人们忘记超市货架上那些可怜的、裹着保鲜膜的、又湿又软的长棍面包。我使用品质优良的面粉，以



天然酵母发酵面团，配合适当的揉面方法与精细的烘焙技巧，用这样的方式，毫无疑问地找回了以往法国面包复合的香气，以及新鲜松软的状态。现如今，我又开始乘坐飞机到各国旅行，这次是去开设我的面包店，让还不了解法国面包的人们也能爱上它。我总是想念双手陷在面团里的感觉，无时无刻都有做面包的冲动，总想回到面包房里，亲手制作面包。

艾瑞克·凯瑟
Éric Kayser





面包制作 基础入门

Les principes
de panification

面粉

Les farines

好的面包，来自于优质的面粉和各种材料。如果你喜欢吃面包，喜欢制作面包，你一定想尝试不同的面粉。作者结合自身制作面包的经验，建议可以先从T65（T是Type的缩写，即类型）小麦面粉开始。

面粉的昨天和今天

面包的品质首先取决于材料的优劣，接下来才是实际的操作方法。震撼世界的农业粮食危机让我们时刻保持着警惕，第二次世界大战以后，谷物的种植完全是为了盈利，而不是为了保证品质和营养。种植的小麦都是产量大、易成活的品种，以满足每公顷的最佳收益。结果，在1970-1980年，面包变得索然无味。从小麦到面粉再到面包，这条产业链都拉响了警报，人们开始质疑并正视这个问题。

现在面粉厂厂主又开始供应老品种小麦磨成的面粉了，过去人们一直种植的这种小麦，一度却因为收益不高不种了。这种面粉营养均衡，上色效果好，烘焙出来的面包卖相诱人，面包心松软可口。其中的蛋白质结成网状，适当地保持并抑制气体产生的压力，而不至于形成橡胶般的面团。其中的关键是蛋白质的品质，而非蛋白质比例多少的问题（大概在10%~12%）。与作者合作的面粉厂厂主采用的都是《合理用药及管控耕种法》（Culture

Raisonnée et Contrôlée，简称CRC）。

应该选择有机面粉吗？

作者过去选用有机面粉，然而做出的面包因为价格过高让顾客望而却步。《有机农业法》规定，禁止使用农药和杀虫剂。但他仍然担心，即便是有机作物，仍然可能遭受周围非有机耕种方式的污染。《合理用药及管控耕种法》的出现，很好地发挥出有机作物的优势，规避了缺陷。这种方法之所以“合理”，在于其正确选择农药及耕种方式，保证产品质量的同时也能兼顾自然环境。农民并非完全不使用农药和杀虫剂，而是在使用时会注意选择，不使用有害人体和大自然的药剂。与此同时，农民也接受了每公顷收益变少的现实，这种耕种方法才是合理的。

你的面包应该使用哪种面粉？

如果你在一家超市，把第一眼看到的面粉搬回家，恐怕你并不能用这种面粉做出好的面包，这通常是T55面粉。它使用过农药或者杀虫剂，添加了维生素C、麸质蛋白以及食品添加剂。挑选面粉时要仔细阅读包装上的成分，添加了有利于发酵的酶是可以的，但如果含有其他成分，最好不要选择。采用《合理用药及管控耕种法》或者使用有机面粉，



其好处在于成分明确并可以追溯来源。这样你就会知道面团里都有什么，且最终吃进肚子里的究竟是什么了。

面粉的类型

面粉类型的分类标准与谷物外壳（也称麸皮）磨掉的多少有关，麸皮中富含矿物质。为了确定麸皮的含量，我们利用矿物质不可燃的特性，将少量面粉燃烧至900℃，再根据剩余的矿物质及灰烬量（也称灰分）来确定面粉的类型。作者推荐的T65面粉，除非另有说明，其灰分率为0.62%~0.75%。

近年来，颜色较深、灰分率达到或超过0.75%的面粉（如T80、T100或T150面粉）越来越受人们欢迎。这些面粉接近全麦面粉，保留了较多的麸皮，因此残留农药与杀虫剂的风险也较高。这些面粉依靠《合理用药及管控耕种法》或者有机耕种作为材料安全的保障。

经常说到的几种类型的面粉，都是用普通小麦加工而成的。其他用于烘焙的面粉有斯佩

尔特双粒麦（épeautre）、单粒麦（engrain）或者黑麦（seigle）。

如果想要用斯佩尔特双粒麦或单粒麦这类老品种的话，你得做好准备，这些面粉中的蛋白质结网及延展性较差，因此揉面时需要付出更多心力。

麦粒的结构

麦粒由三部分组成：淀粉与麸质蛋白组成的胚乳（占谷物的81%~83%）、胚芽（占2%~3%）以及谷物外层富含纤维及矿物质的麸皮（占14%~17%）。其中，糖分和淀粉在制作面包时发挥着重要的作用。小麦中主要的蛋白质——麸质蛋白，普遍存在于小麦、斯佩尔特双粒麦、卡姆®（Kamut®）小麦和单粒麦中，在黑麦、燕麦及大麦中也有少量存在。麸质蛋白质量的好坏，关系到面团的软硬度及弹性，也是制作出松软面包的关键。

材料的选择

Le choix des ingrédients

面粉、酵母、盐和水是制作面包的四大要素，作者通常还会加上第五项——热情。

水：使用软水剂来净化和软化自来水。当然，如果能用山泉水制作面包肯定是最理想的，但怎样才能做到呢？用塑料瓶带吗？这么做似乎有些本末倒置了。对大家而言，只要能去除水里的杂质和钙质就可以了，你可以在家中使用滤水壶或者在水龙头上安装过滤器即可。

本书中各种面包配方给出的水量会因湿度的作用、面粉的性质或者每个人揉面的习惯而调整，可能需要减少或者增加水量。制作面包，一切关乎于感觉。

精盐与粗盐：本书推荐使用未经提纯的盐，如法国盖朗德（Guérande）地区的盐或者其他同等级别的盐，其中含有丰富的碘。未经提纯的盐，结晶体呈水晶状，盐中保留了所有的矿物质，如镁元素。虽然科学尚未证实，但相信这种盐有利于面包的保存。

天然酵母种液：因为能明显看到天然酵母种液在制作过程中的保存及“苏醒”的状态，所以强烈建议大家尝试着在家自己做。天然酵

母种液就是那样充满活力，到时你会拥有可以随用随取的天然酵母种液。

天然酵母粉：如果你还没打算制作天然酵母种液，则可以使用天然酵母粉，在有机食品专卖店就能买到。揉面时和其他材料放在一起，遇水后酵母粉就会起效。不过，这种酵母粉中添加了市售食品厂流水线生产的酵母，多少会影响面团发酵的效果。

新鲜酵母：你可以在面包店或大型超市里买到它。这种酵母呈方块状、易碎、为淡褐色，可以弄碎后直接与面粉和水混合。新鲜酵母不要直接和盐接触，平时需要在0~10℃的条件下冷藏保存。在本书的面包配方中，新鲜酵母伴随着天然酵母种液一起发挥效用，不能互相替代。

干酵母：干酵母分为两种，一种是活性脱水干酵母，使用前必须先用温水溶解；另一种是可直接使用的冷冻干酵母或速溶即发干酵母。无论使用哪种干酵母，用量均为本书配方中新鲜酵母用量的一半。

其他材料：很多材料都可以放在面包里，如牛奶、橄榄油、种子、核桃、蜂蜜、水果干、海藻等，你需要关注这些材料的产地和质量。即便面粉质量很高，面包的品质仍有可能因为放入了其他劣质材料而大打折扣。