

/// 专业烘焙师与面包师都想收藏的梦幻配方 ///

BEST
FLAVOR
BREAD

面包圣手

30年专业面包研发师 55款人气风味面包

2600张超详细步骤图解

太阳之手 吴武宪/著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

面包圣手 / 吴武宪著. — 青岛 : 青岛出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5552-5728-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第222799号

版权登记号: 图字-15-2017-163

《面包圣手》中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经日日幸福事业有限公司授予青岛出版社有限公司独家发行, 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。

面包圣手

著 者 吴武宪

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

特约校对 崔晓婷

设计排版 潘 婷

摄 影 周禎和 萧维刚

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2018年1月第1版 2018年5月第2次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 16.75

图 数 2600幅

印 数 6001-8000

书 号 ISBN 978-7-5552-5728-8

定 价 68.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

本书建议陈列类别: 生活类 美食类

Contents | 目录

推荐序：体验烘焙的多样层次与更多乐趣_____2

作者序：在家就能做出五星级极品面包_____3

如何使用本书_____4

器具与材料_____10

· 器具图鉴_____10

· 材料图鉴_____14

准备工作_____23

· 果干处理方法_____23

· 可可油_____23

· 太妃糖_____24

· 坚果烘烤_____24

· 墨西哥面糊_____25

· 菠萝酥面团_____25

· 表面装饰面糊（面饰）_____26

· 全麦菠萝皮_____26

· 卡仕达馅_____27

· 巧克力奶酪馅_____27

· 巧克力奶油馅_____27

· 素干贝酱馅_____28

· 辣味奶油_____28

天然酵母与发酵种_____29

· 天然酵母_____29

· 天然酵母—葡萄菌水_____29

· 发酵种_____30

· 葡萄菌种_____31

· 法国老面_____31

· 汤种_____32

· 全麦汤种_____33

· 液种_____34

· 全麦液种_____34

· 面包的制作方法_____35

· 直接法_____35

· 中种法_____36

· 液种法_____38

Chapter 1 吐司

坚果吐司	42	黑美人芭娜娜吐司	90
焦糖坚果吐司	46	红酒葡萄吐司	94
玄米吐司	50	红酒杏桃吐司	98
健康十谷吐司	54	红酒无花果吐司	102
国王吐司	58	青酱杏鲍菇吐司	106
皇后吐司	62	青酱素火腿芝士吐司	110
元气南瓜吐司	66	宇治蔓越莓吐司	114
山药香芋吐司	70	抹茶蜜豆吐司	118
香芋吐司	74	抹茶燕麦南瓜吐司	122
红豆吐司	78	贵妇吐司	126
优质鸡蛋牛奶吐司	82	顶级牛奶吐司	130
果香黑森林吐司	86	蜂蜜五谷红豆吐司	134

Chapter 2 餐包

特级红豆餐包	140
日式华尔兹餐包	144
岩烧巧豆餐包	148
红酒葡萄餐包	152
宇治抹茶餐包	156
牛奶双莓餐包	160
牛奶荔枝餐包	164
月亮爆浆餐包	168
五谷紫米餐包	172

Chapter 3 调理面包

- | | |
|-----------|-----|
| 圆佰蜜豆 | 178 |
| 黑爵螺卷 | 182 |
| 吉瓦那黑樱桃 | 186 |
| 巧克力魔法石 | 190 |
| 青酱维瓦诺素肉松 | 194 |
| 青酱火山蔬果 | 198 |
| 青酱圣诞树 | 202 |
| 青酱素小热狗卷 | 206 |
| 金薯核桃 | 210 |
| 相思核桃 | 214 |
| 北海道牛奶草莓 | 218 |
| 相思百结蔓越莓 | 222 |
| 窑烧素松 | 226 |
| 窑烧芝士素肠 | 230 |
| 全家福 | 234 |
| 甲仙香芋 | 238 |
| 养生素干贝餐包 | 242 |
| 精致小奶香 | 246 |
| 阳光玉米 | 250 |
| 黄金黑樱桃 | 254 |
| 阳光香橙 | 258 |
| 黄豆杂粮蔓越莓芝士 | 262 |

烘焙师亦适用

Best Flavor Bread

30年专业面包研发师

面包圣手

55款人气风味面包

2600张照片超详细图解，烘焙师与面包师都想收藏的梦幻配方！

太阳之手 吴武宪 / 著

体验烘焙的多样层次与更多乐趣

我与武宪师傅认识很多年了，他是一位对烘焙行业极为热爱与专业的师傅。

2006年，我们参加了台湾第一届面包烘焙选拔赛，当时他代表的是德麦的一个团队，在那一段赛程经历里，我们建立了相当深厚的革命情感，对彼此有了更多的认知与了解，也感谢他当时的照顾。

《面包圣手》终于在酝酿多年后出版，这本书，分享了一位顶尖的面包师傅几十年来的经历及累积的经验，更传递了他在烘焙上的一腔热情，让烘焙界在经验与专业的分享方面，再添佳作。

武宪如此无私地分享，对于喜欢烘焙的朋友而言，实在是一件相当幸福的事。希望透过这本精彩的作品，让您看见并体验烘焙的多样层次与更多乐趣。

世界面包冠军



在家就能做出五星级极品面包

我出生在麦寮的乡下，儿时日子过得清苦。因缘际会，在国中毕业后，开始投入了我的烘焙生涯。因为家境匮乏，反而造就了我知恩惜福、勇于接受磨练的个性，这样的个性，为我在这个行业中，带来莫大的回馈。

早年台湾的烘焙产业并不像现在这么发达，也没有专业的烘焙学校可以去学习，都是以师徒制的方式进行，学徒必须忍受超长的工时、没有假期、师傅脾气暴躁等各种恶劣条件。在没有科学精准的配方与师父喜欢偷藏步骤的环境下，只有靠不断的练习与自己的摸索，才能了解其中的诀窍。所以，当别人下班后，相约打牌、喝酒、出门联谊等等，我则选择留在工作台上，努力地锻炼自己的技术，透过不断的付出与锻炼，奠定了让我日后能获得许多机会与进步的基础。

我始终相信，机会是留给有准备的人的。因此，在多次陷入事业危机时，反而成了我的转机，让我更上一层楼，开始接触到日本与欧洲的专业烘焙知识，也学习到更多当时在台湾很难接触到的面包制作的烘焙技术。再加上家里妻子给我的大力支持与包容，让我更有信心面对外面的困境与挑战。

经过三十多年的磨练，我先后担任两岸三地多家知名面包店的顾问，技术与配方对我来说早已不是问题，但新的问题又困扰着我：在台湾每家面包店必备的葱仔面包，到了重庆，却成了滞销产品；在北京可以成功发酵好的面团配方，到了杭州可能一直失败……因此，针对不同环境、气候等因素，调配出适合当地口味的面包，成了我最大的挑战与乐趣，而店里排起长龙的顾客，更给予我莫大的成就感！

这次，很荣幸获出版社的邀请，让自己专研多年的技术与配方可以和大家分享，也希望大家能因此收益良多，自己在家做出健康又美味的面包！

吴武彦

如何使用本书

1.

此款面包的中文名称。

2.

此款面包的英文名称。

3.

此款面包的特色说明，让您更了解如何品尝面包。

4.

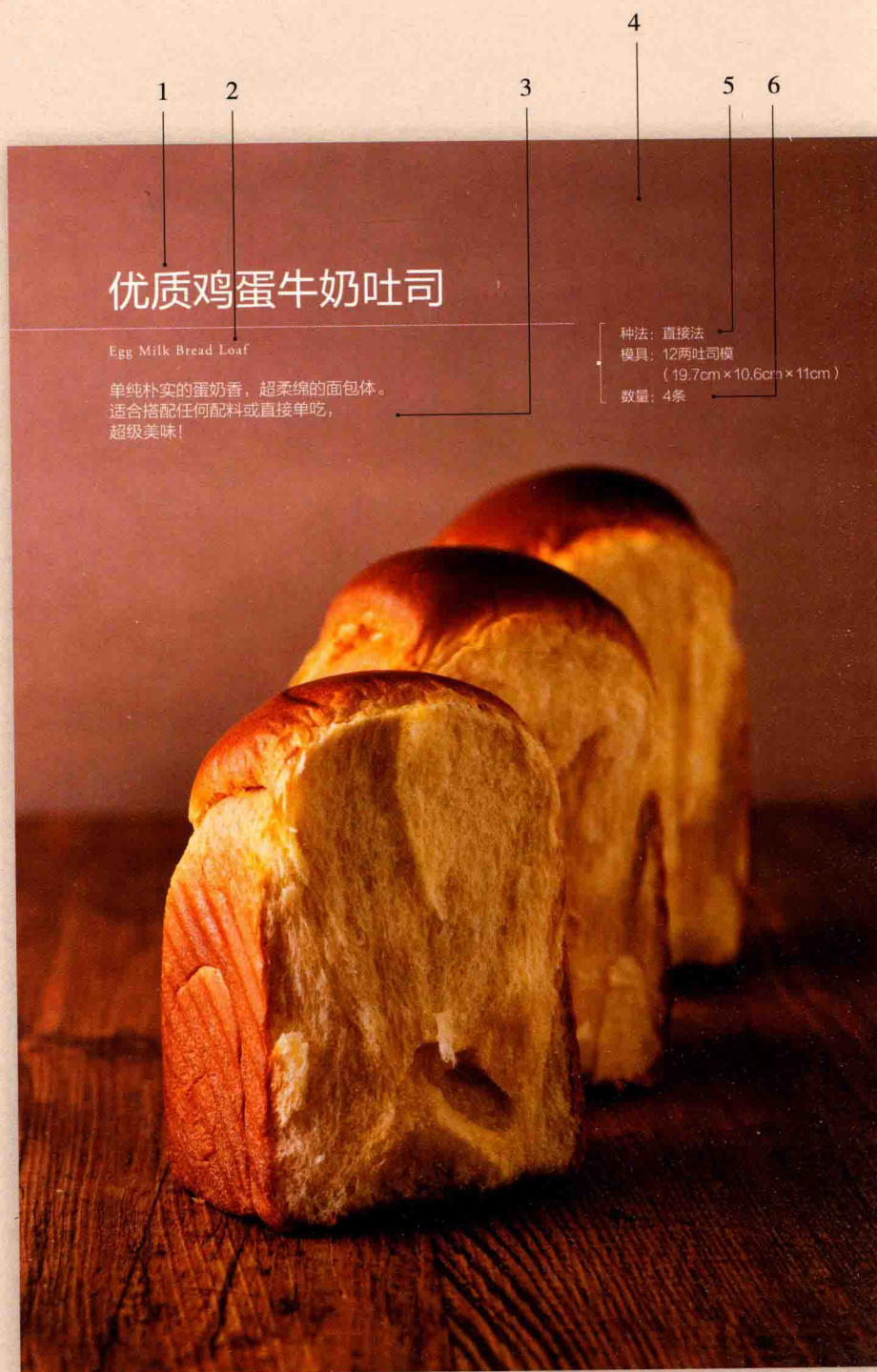
赏心悦目的完成图。

5.

使用的面种。

6.

按材料表中用量所做出来的面包的个数。



材料



面团

- A 高筋面粉800g 法式面包粉200g 法国老面170g
海藻糖30g 盐14g 高糖酵母10g 麦芽精5g
- B 冰水250g 六倍奶150g 蛋黄200g 全蛋100g
- C 无盐黄油100g 炼乳100g

烘烤前表面装饰

全蛋液适量

烘焙小笔记

制作流程	搅拌→基本发酵→分割滚圆→中间发酵→第一次擀卷、发酵→第二次擀卷、发酵→最后发酵→烘烤前装饰→烘烤
搅拌时间	低速4分钟→中速4分钟→加入材料C→低速3分钟→中速3分钟
基本发酵前 面团温度	26℃
发酵温度、湿度	温度30℃, 湿度75%
基本发酵	发酵30分钟后翻面, 再发酵30分钟
分割滚圆	170g × 3/条
中间发酵	30分钟
整形样式	圆柱形二次擀卷
最后发酵	至吐司模八分满
烘烤温度、时间	上火150℃/下火230℃, 烘烤20分钟后降温为上火150℃/下火210℃, 再烤10分钟

搅拌



1 将材料A放入厨师机搅拌缸中, 盐与酵母必须分开摆放。

2 倒入材料B的液体, 开始以低速搅拌4分钟, 后转为中速再搅拌4分钟。

3 取一点面团拉开, 会形成不透光薄膜, 且破洞处呈锯齿状, 即扩展状态。

7.

材料图照片, 供您确认对照使用的材料是否正确。

8.

材料一览表, 正确的分量是面包制作成功的基础。

9.

烘焙小笔记以表格方式整理, 提纲挈领, 让您一眼就看懂每款面包的制作重点, 烘烤出让人赞不绝口的美味面包。

10.

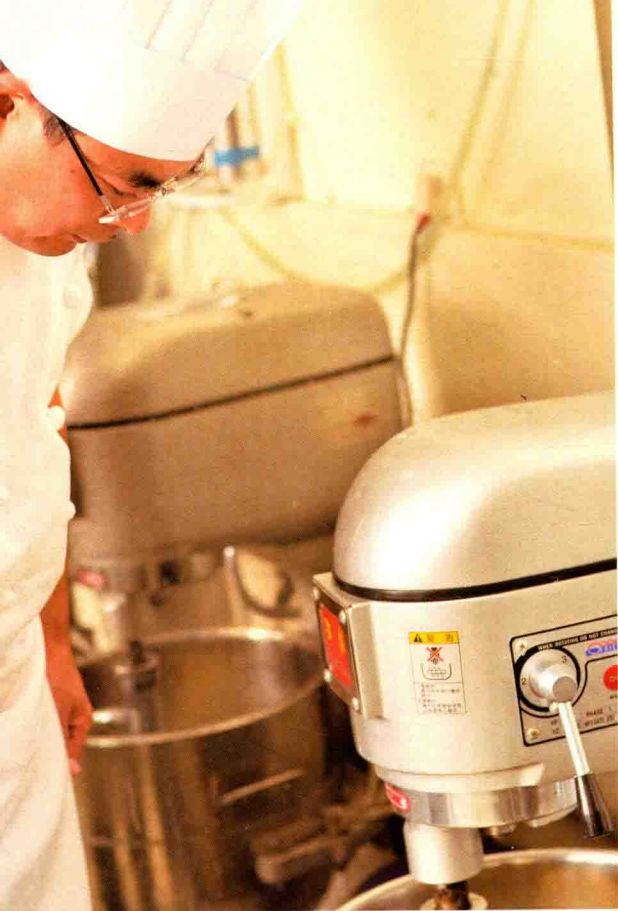
此款面包制作流程的每一阶段概述。

11.

制作分解图, 可让您对照检查操作方式是否正确。

12.

详细的文字解说, 让您在操作过程中更容易掌握重点。



Contents | 目录

推荐序：体验烘焙的多样层次与更多乐趣_____ 2

作者序：在家就能做出五星级极品面包_____ 3

如何使用本书_____ 4

器具与材料_____ 10

· 器具图鉴_____ 10

· 材料图鉴_____ 14

准备工作_____ 23

· 果干处理方法_____ 23

· 可可油_____ 23

· 太妃糖_____ 24

· 坚果烘烤_____ 24

· 墨西哥面糊_____ 25

· 菠萝酥面团_____ 25

· 表面装饰面糊（面饰）_____ 26

· 全麦菠萝皮_____ 26

· 卡仕达馅_____ 27

· 巧克力奶酪馅_____ 27

· 巧克力奶油馅_____ 27

· 素干贝酱馅_____ 28

· 辣味奶油_____ 28

天然酵母与发酵种_____ 29

· 天然酵母_____ 29

· 天然酵母—葡萄菌水_____ 29

· 发酵种_____ 30

· 葡萄菌种_____ 31

· 法国老面_____ 31

· 汤种_____ 32

· 全麦汤种_____ 33

· 液种_____ 34

· 全麦液种_____ 34

· 面包的制作方法_____ 35

· 直接法_____ 35

· 中种法_____ 36

· 液种法_____ 38

Chapter 1 吐司

坚果吐司	42	黑美人芭娜娜吐司	90
焦糖坚果吐司	46	红酒葡萄吐司	94
玄米吐司	50	红酒杏桃吐司	98
健康十谷吐司	54	红酒无花果吐司	102
国王吐司	58	青酱杏鲍菇吐司	106
皇后吐司	62	青酱素火腿芝士吐司	110
元气南瓜吐司	66	宇治蔓越莓吐司	114
山药香芋吐司	70	抹茶蜜豆吐司	118
香芋吐司	74	抹茶燕麦南瓜吐司	122
红豆吐司	78	贵妇吐司	126
优质鸡蛋牛奶吐司	82	顶级牛奶吐司	130
果香黑森林吐司	86	蜂蜜五谷红豆吐司	134

Chapter 2 餐包

特级红豆餐包	140
日式华尔兹餐包	144
岩烧巧豆餐包	148
红酒葡萄餐包	152
宇治抹茶餐包	156
牛奶双莓餐包	160
牛奶荔枝餐包	164
月亮爆浆餐包	168
五谷紫米餐包	172

Chapter 3 调理面包

- 圆佰蜜豆 178
- 黑爵螺卷 182
- 吉瓦那黑樱桃 186
- 巧克力魔法石 190
- 青酱维瓦诺素肉松 194
- 青酱火山蔬果 198
- 青酱圣诞树 202
- 青酱素小热狗卷 206
- 金薯核桃 210
- 相思核桃 214
- 北海道牛奶草莓 218
- 相思百结蔓越莓 222
- 窑烧素松 226
- 窑烧芝士素肠 230
- 全家福 234
- 甲仙香芋 238
- 养生素干贝餐包 242
- 精致小奶香 246
- 阳光玉米 250
- 黄金黑樱桃 254
- 阳光香橙 258
- 黄豆杂粮蔓越莓芝士 262

器具与材料

器具图鉴

所谓工欲善其事，必先利其器，容易上手又好用的工具，往往能事半功倍，也能更容易做出符合预期中的口感与外型的美味面包，因此，下面就为大家介绍本书中会使用到的工具。

搅拌机（厨师机）

一般分为桌上型搅拌机、直立式搅拌机、螺旋式搅拌机。



桌上型搅拌机

在制作面包时，可使用勾状搅拌器搅打，但仅适用少量面团的搅打，且搅打时间不宜过长，以免烧坏马达。而桨状搅拌器适合做饼干类的面团时使用，打蛋器则适合用来制作乳沫类蛋糕或打发鲜奶油等。



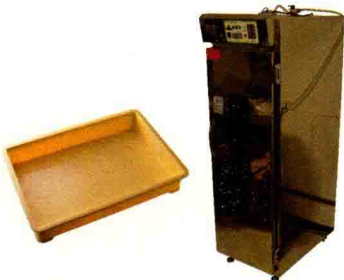
直立式搅拌机

直立式搅拌机与螺旋式搅拌机适合拿来搅打做面包用的面团，因机型较大，马力也足，所以可以一次制作较多的面团，也能搅打得比较均匀，但缺点是较占空间。



烤箱

烤面包用的烤箱，最好选择上、下火能分开调整的，且体积以尽量大些为好，让面包在烘焙时能均匀受热。因专业烤箱具有蒸汽功能，而大多欧式面包在烘焙时，需要蒸汽与压力来糊化表面，使表面产生酥脆口感，若家用烤箱无此功能，不妨在面团放进烤箱前，在表面喷上少许水分；也可预先将烤箱温度升高，并放入少许冰块来产生蒸汽，然后再放入面包坯烘烤。



发酵箱

一般专业发酵箱能控制温、湿度与时间，让面团能在预期的时间内完成想要的发酵状态。若家里没有专业发酵箱，不妨使用一般的塑料发酵箱，在发酵箱上面盖上温湿布，并在发酵箱内放置一杯热开水来增加湿度与温度，期间多确认几次发酵状态即可。



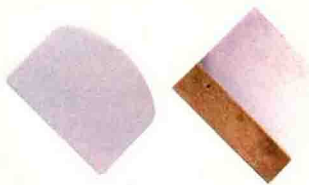
筛网

面粉在经过长时间放置时，容易产生结块现象，在使用前，最好先用筛网筛过，让面团呈现蓬松状态，这样才容易与其他材料拌合。另外，在面包放进烤箱前，也经常会筛粉来制作图案或防粘连，此时就可选用较小的筛网来操作。



不锈钢盆、玻璃碗

制作面包前，需将所有材料预先称好再进行操作，因此，可以多准备几个大小不等的容器备用。



刮板、切面刀

在制作面包时，刮板或切面刀都是非常重要的工具，不论是面团发酵翻面、果干馅料的拌入或是切割面团称重都少不了它。



橡皮刮刀

用于混合面糊、刮取盆内材料等，都非常好用。选择橡皮刮刀时，最好是挑选耐热材质的，手感不宜过硬，才方便操作。



打蛋器

在制作面糊类时，用打蛋器方便将材料混合均匀或打发。每次使用完毕，应将每根网丝都清洗干净，以免残留面糊产生污垢。



擀面棍

滚卷面团、整型等时必备的工具之一。



包馅棒

市面上有木质和不锈钢材质的，方便将馅料包入面团内。



量杯

在称量较多的液体材料时，可以使用量杯。使用量杯时，必须将眼睛平视观察刻度才准确。



电子秤

面包的配方材料都有一定的比例，必须使用电子秤来精准称重。使用电子秤测量单位以1g为基准即可，不需精确到小数点后。另外，面团也必须使用电子秤才能准确分割。



量匙

一些用量较少的材料，例如酵母、盐等，直接使用量匙即可。通常1大匙约15ml，1小匙约5ml，1/2小匙约2.5ml，1/4小匙约1.25ml。使用时，以平匙来计算。



温度计

在面包制作的过程中面团温度控制非常重要，因此温度计要可以方便测量面团中心温度，以调整后续发酵时间的长短。另外，烘焙时，面包中心温度若达98℃，则可确定面包已熟，因此，温度计在此时亦可派上用场。



定时器

方便在制作面包的过程中对各阶段的时间进行控制。



刷子

面包在放进烤箱前，用刷子能均匀地刷上蛋液或鲜牛奶等，使面包烤出金黄美观的外皮。



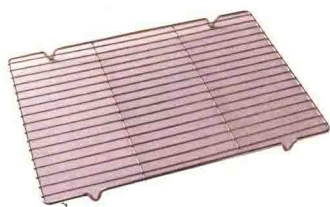
整型工具

面包在整型时，可使用剪刀、划刀与小刀来协助。



烤盘

面包放进烤箱烘焙时使用。



冷却架

面包烤好后，必须尽快脱模，置于冷却架上放冷以防止变形。冷却架下方为中空设计，方便空气流通，使面包散发的蒸汽不会回附在面包上而影响口感。



面包刀

面包刀呈锯齿状，能轻松地将面包工整地切下，不易破坏面包外型。



洒水器（喷壶）

面团在发酵后或待整形期间，表面容易干燥，可以使用洒水器在表面喷洒，使表面维持湿润，或在放进烤箱撒粉前喷洒，增加面团表面沾附作用。



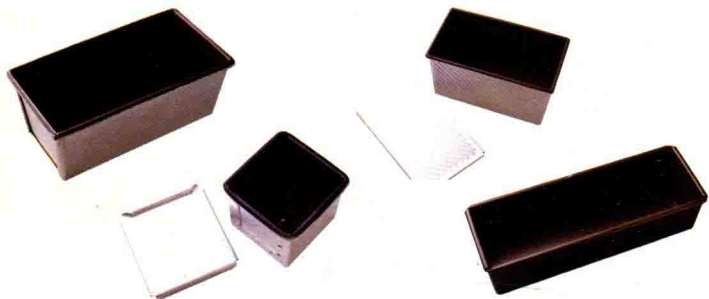
挤花袋、挤花嘴

大多在面包烘烤前进行表面装饰时使用，或是面包烘烤完毕后，填入内馅时使用。



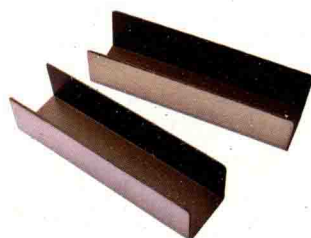
防热手套

用于取出烤好的面包。若烘烤完成时烤盘过烫，可在使用防热手套时多套一层棉布手套来隔绝高温。



吐司模

吐司模有多种尺寸，例如300克、450克等，也分为带盖与不带盖的，可以依照自己的喜好来选择使用。使用时，要依照大小、带盖与不带盖的特点来调整温度与时间。



U型长条模

需要进行长条造型时使用。