

/// 专业烘焙师与面包师都想收藏的梦幻配方 ///

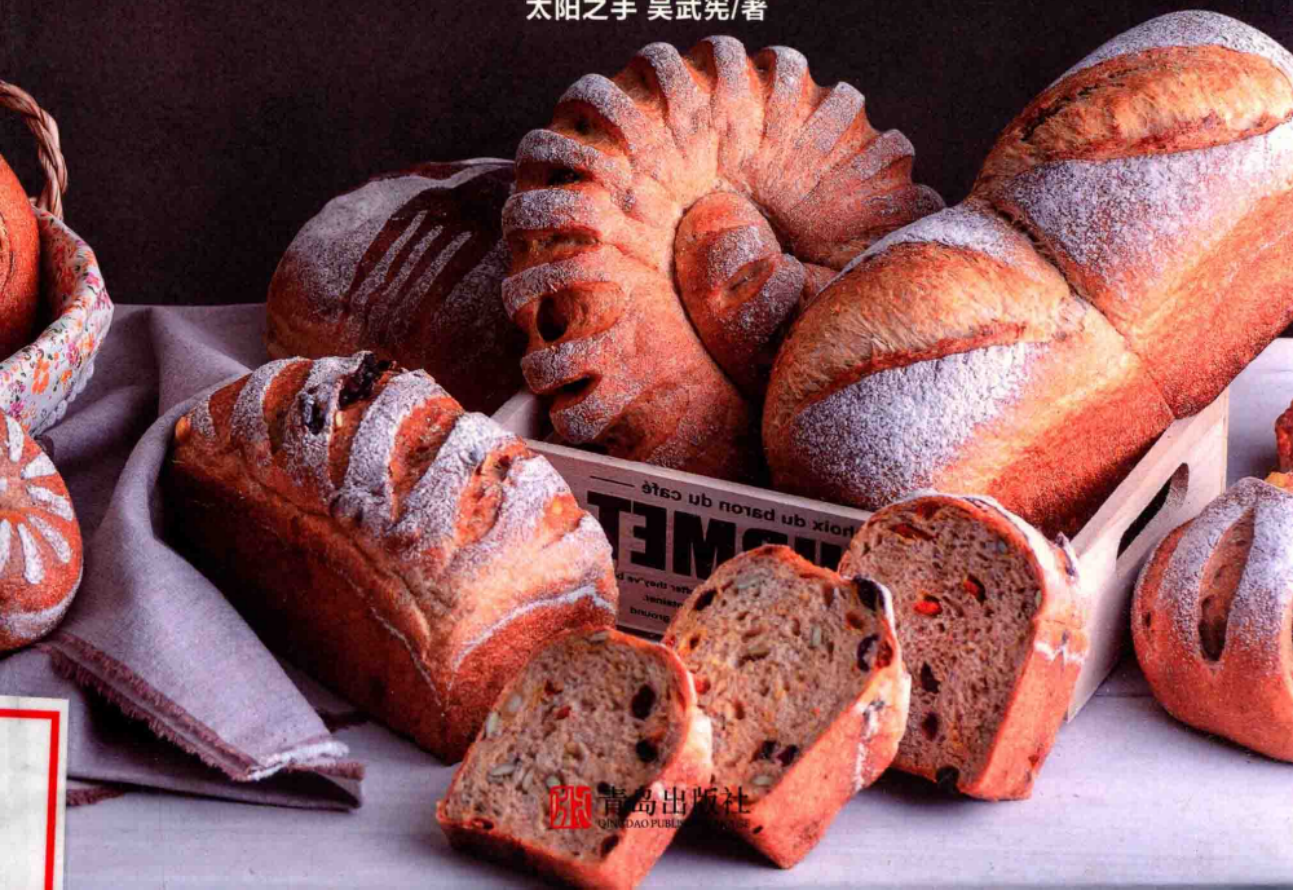
BEST  
FLAVOR  
BREAD

# 面包圣手<sup>II</sup>

30年专业面包研发师 60款人气风味面包

3200张超详细步骤图解

太阳之手 吴武宪/著



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

蛋奶素者亦适用

Best Flavor Bread

30年专业面包研发师

面包圣手 II

60款人气风味面包

3200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

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

面包圣手 II / 吴武宪著. — 青岛: 青岛出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5552-6457-6

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300690号

版权登记号: 图字-15-2017-267

《面包圣手 II》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 II

---

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 周祯和 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 18

图 数 3200幅

印 数 6001-8000

书 号 ISBN 978-7-5552-6457-6

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1: 传承面包技艺, 充满热情及使命感 \_\_\_\_\_ 2

推荐序2: 配方精准, 实用性极高 \_\_\_\_\_ 3

如何使用本书 \_\_\_\_\_ 4

准备工作 \_\_\_\_\_ 10

- 果干处理方法 \_\_\_\_\_ 10
- 可可油 \_\_\_\_\_ 10
- 表面装饰面糊 (面饰) \_\_\_\_\_ 11
- 全麦菠萝皮 \_\_\_\_\_ 11
- 巧克力奶酪馅 \_\_\_\_\_ 12
- 素干贝酱馅 \_\_\_\_\_ 12
- 辣味奶油 \_\_\_\_\_ 12

天然酵母与发酵种 \_\_\_\_\_ 13

- 天然酵母 \_\_\_\_\_ 13
- 葡萄菌水 \_\_\_\_\_ 13

发酵种 \_\_\_\_\_ 14

- 葡萄菌种 \_\_\_\_\_ 15
- 法国老面 \_\_\_\_\_ 15
- 汤种 \_\_\_\_\_ 16
- 全麦汤种 \_\_\_\_\_ 17
- 液种 \_\_\_\_\_ 18
- 全麦液种 \_\_\_\_\_ 18

面包的制作方法 \_\_\_\_\_ 19

- 直接法 \_\_\_\_\_ 19
- 中种法 \_\_\_\_\_ 20
- 液种法 \_\_\_\_\_ 22

## Chapter 1 欧式面包

元气男孩 \_\_\_\_\_ 26

巧克力欧伦橘 \_\_\_\_\_ 30

黑爵花冠 \_\_\_\_\_ 34

黑爵红酒巧克力 \_\_\_\_\_ 38

黑爵士 \_\_\_\_\_ 42

金时芋头相思 \_\_\_\_\_ 46

芳醇高钙黑芝麻 \_\_\_\_\_ 50

和风大纳言 \_\_\_\_\_ 54

裸麦蓝莓 \_\_\_\_\_ 59

和风芝士堡 \_\_\_\_\_ 64

牛奶莓莓 \_\_\_\_\_ 68

牛奶香橙棒 \_\_\_\_\_ 72

乡村裸麦 \_\_\_\_\_ 76

伯爵草莓	80
伯爵葡萄巧克力	85
爱文伯爵	90
裸麦莓果	95
伯爵凤核	100
贵妃荔枝	104
淘气莓莓	108
裸麦无花果	112
和风白软包	117
和风牛奶芝士	122
松子美人	126
红宝石巧克力	130
红宝石奶酪	134
草原大地	138
欧克先生	143
黄金宝宝	148
金色之麦	153
蜂蜜五谷莓果	158
蜂之谷	162
黄豆杂粮芝士	166
黄豆杂粮葡萄无花果	170

## Chapter 2 法国面包

---

法国长棍	176
变化法式长棍	180
麦穗培根法国面包	184
法式奶酪	188
法式素干贝	192
法式辣味奶油	196
法式蜂蜜奶油球	200
法式金三角	204



## Chapter 3 石磨全麦面包

石磨全麦野莓	210
石磨全麦葡萄	214
石磨蜂蜜柚香美人	218
石磨全麦卜派	223
石磨全麦无花果	228
石磨全麦维也纳	232
石磨全麦蔓越莓	236
香橙石磨全麦	241
石磨全麦吐司	246
石磨全麦坚果吐司	250
高纤燕麦山药吐司	254
农庄石磨全麦	258
石磨全麦黑豆	262
健康百汇	266
石磨全麦综合水果	270
石磨全麦金砖	274
巧克力全麦莓果	278
石磨全麦芝士	282

蛋奶素者亦适用

Best Flavor Bread

30年专业面包研发师

面包圣手 II

60款人气风味面包

3200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

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



## 传承面包技艺，充满热情及使命感

武宪大师是烘焙界的名师，在烘焙经历上从基础的传统面包店，到精致的复合式面包坊再到连锁的面包企业等，历练丰富，其专业上精益求精，为人谦和诚恳。与武宪兄相处，能感受到其对提升烘焙技艺层次的追求，及对烘焙产业的期待，对谈中常受启发及感动。

因其技艺之精湛及从业态度之坚持，武宪兄深获各烘焙相关企业及学校的肯定，其作品先后于2007年荣获台湾地区台北市烘焙展菠萝比赛亚军，2008年荣获乐斯福杯世界面包大赛台湾地区代表选拔总决赛亚军，2012年荣获世界面包大赛“法国面包&欧式面包项”台湾地区代表选拔总决赛亚军，2015年获永辉超市年度全国技能大赛烘焙面包季军。武宪兄对技艺传承，充满热情及使命感。在学校敬邀的专家讲座中，他教授烘焙技艺，总是对其作品知无不言热情分享，师生交流其乐融融，实为业师、人师二者兼顾之良师。

我与武宪兄认识多年，常常感受到他对烘焙产业的坚持及期许，也惊叹于他能开发出多款精彩的流行性商品。今得知武宪要汇整所学，出版《面包圣手》，我内心非常高兴。综观该书，图文并茂，每一个产品都能循序渐进地用图示示范及旁白解说，详细说明，堪称很实用的教科书。

在此恭贺并感谢武宪兄，因他的努力和执着，汇整所学编排出书，才让我们有机会分享他的作品。在阅读如此用心及精美的著作时，再次感受他对烘焙的热情及对专业的坚持。愿大力推荐，特此为序。

高雄餐旅大学烘焙管理系主任暨专技教授





## 配方精准，实用性极高

武宪师傅是我在六福皇宫饭店工作时，通过朋友认识的，而在台湾地区第一次举办世界面包大赛时，我们又成为了赛友。在烘焙工作间，我们彼此会互相交流一些烘焙技术等信息。由于目前我转职于经国学院任教，每年暑期烘焙检测时，也会请武宪师傅来我们学校进行烘焙监评。

武宪师傅从事烘焙已有三十几年了，也担任过多家大型烘焙名店的主厨及顾问。在此过程中，他不断地反复磨炼自己的所学，追求新知，并通过各方交流、见习，拓展自己的视野，最终在烘焙业拥有了一席之地。

专精于各类面包制作的武宪师傅，更把以往所学与经验，毫不保留地通过他的新作《面包圣手》与大家分享。书中既有详细完整的图解示范，又有精准的配方，与独到的操作技巧，实用性极高，一定能带给面包同好者以及专业职人更多帮助。

经国管理暨健康学院餐饮厨艺系助理教授



## 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.

此款面包赏心悦目的完成图。

5.

此款面包使用的面种。

6.

此款面包按标注的材料用量所能做出来的个数。

1

2

3

4

5 6

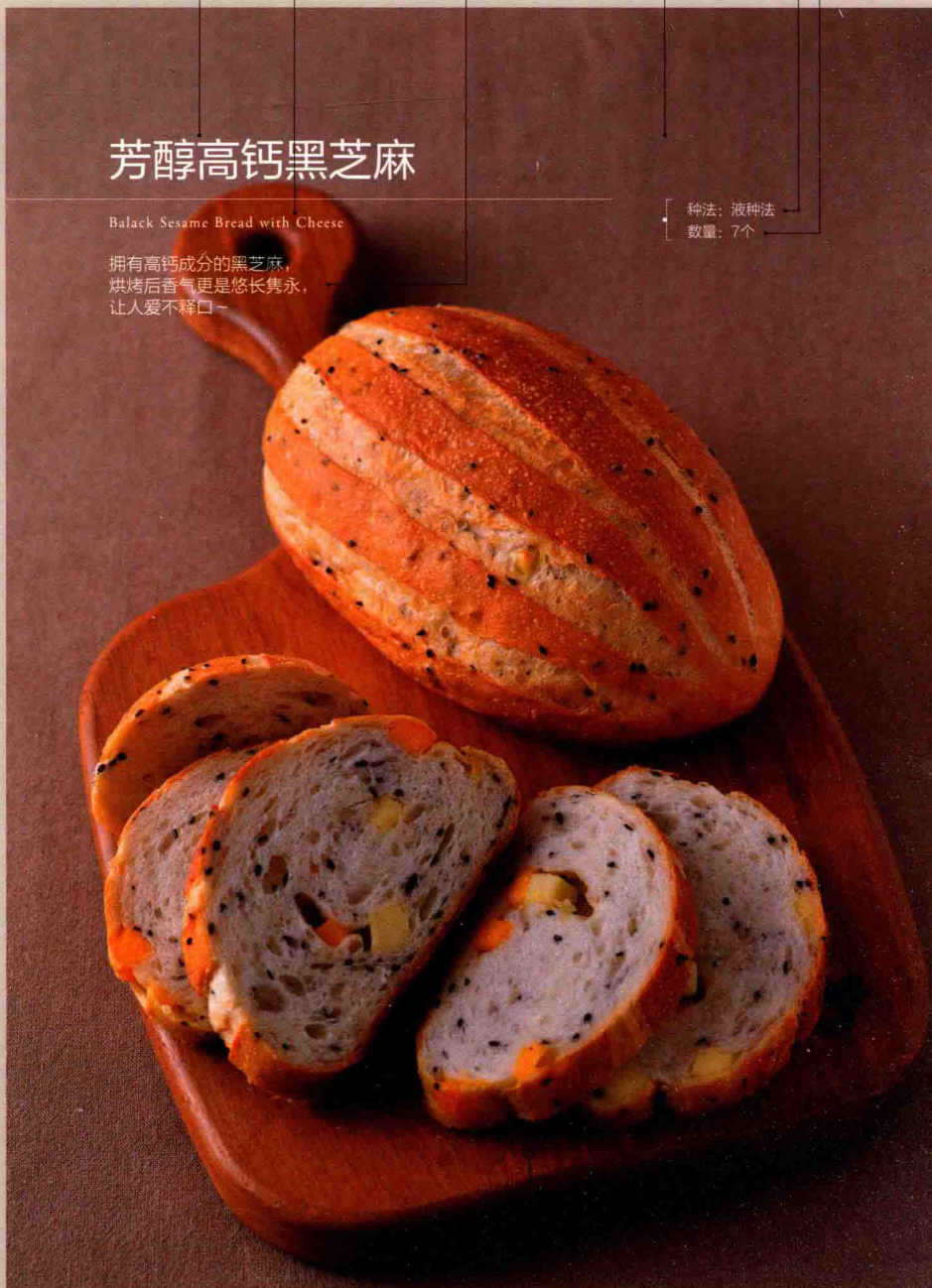
### 芳醇高钙黑芝麻

Balack Sesame Bread with Cheese

拥有高钙成分的黑芝麻，  
烘焙后香气更是悠长隽永，  
让人爱不释口。

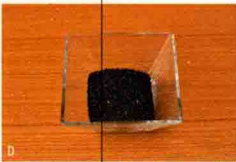
种法：液种法

数量：7个





材料



面团

- A\_ 鹰牌高筋面粉700g 法国老面150g 液种600g 汤种150g 细砂糖80g  
盐20g 高糖酵母10g
- B\_ 六倍奶200g 冰水210g
- C\_ 无水奶油80g
- D\_ 黑芝麻50g

内馅

- 双色奶酪丁350g  
\* 将奶酪丁分成每份50g, 共7份。

烘焙小笔记

制作流程	搅拌→基础发酵→分割滚圆→中间发酵→整形和包馅→最后发酵→烘烤前装饰→烘烤
搅拌时间	低速4分钟→中速3分钟→加入无水奶油→低速3分钟→中速2分钟→放入黑芝麻→低速30秒钟
搅拌面团温度	26℃
发酵温度、湿度	温度30℃, 湿度75%
基础发酵	发酵30分钟后翻面, 再发酵30分钟
分割滚圆	300g/个
中间发酵	30分钟
整形样式	橄榄形
最后发酵	50分钟
温度和时长	上火200℃/下火170℃, 烘烤20-23分钟
蒸汽	3秒钟

搅拌



1 将材料A放入厨师机搅拌缸中, 盐与酵母必须分开些摆放。



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3分钟。



3 取一点面团拉开, 会形成不透光薄膜, 且破洞边缘呈锯齿状, 此为扩展状态。

10

11

12

7.

材料图照片, 让您确认对照使用的材料是否正确。

8.

材料一览表, 正确的用量是面包制作成功的基础。

9.

烘焙小笔记依表格整理, 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1: 传承面包技艺, 充满热情及使命感 \_\_\_\_\_ 2

推荐序2: 配方精准, 实用性极高 \_\_\_\_\_ 3

如何使用本书 \_\_\_\_\_ 4

准备工作 \_\_\_\_\_ 10

- 果干处理方法 \_\_\_\_\_ 10
- 可可油 \_\_\_\_\_ 10
- 表面装饰面糊 (面饰) \_\_\_\_\_ 11
- 全麦菠萝皮 \_\_\_\_\_ 11
- 巧克力奶酪馅 \_\_\_\_\_ 12
- 素干贝酱馅 \_\_\_\_\_ 12
- 辣味奶油 \_\_\_\_\_ 12

天然酵母与发酵种 \_\_\_\_\_ 13

- 天然酵母 \_\_\_\_\_ 13
- 葡萄菌水 \_\_\_\_\_ 13

发酵种 \_\_\_\_\_ 14

- 葡萄菌种 \_\_\_\_\_ 15
- 法国老面 \_\_\_\_\_ 15
- 汤种 \_\_\_\_\_ 16
- 全麦汤种 \_\_\_\_\_ 17
- 液种 \_\_\_\_\_ 18
- 全麦液种 \_\_\_\_\_ 18

面包的制作方法 \_\_\_\_\_ 19

- 直接法 \_\_\_\_\_ 19
- 中种法 \_\_\_\_\_ 20
- 液种法 \_\_\_\_\_ 22

## Chapter 1 欧式面包

元气男孩 \_\_\_\_\_ 26

巧克力欧伦橘 \_\_\_\_\_ 30

黑爵花冠 \_\_\_\_\_ 34

黑爵红酒巧克力 \_\_\_\_\_ 38

黑爵士 \_\_\_\_\_ 42

金时芋头相思 \_\_\_\_\_ 46

芳醇高钙黑芝麻 \_\_\_\_\_ 50

和风大纳言 \_\_\_\_\_ 54

裸麦蓝莓 \_\_\_\_\_ 59

和风芝士堡 \_\_\_\_\_ 64

牛奶莓莓 \_\_\_\_\_ 68

牛奶香橙棒 \_\_\_\_\_ 72

乡村裸麦 \_\_\_\_\_ 76

伯爵草莓	80
伯爵葡萄巧克力	85
爱文伯爵	90
裸麦莓果	95
伯爵凤核	100
贵妃荔枝	104
淘气莓莓	108
裸麦无花果	112
和风白软包	117
和风牛奶芝士	122
松子美人	126
红宝石巧克力	130
红宝石奶酪	134
草原大地	138
欧克先生	143
黄金宝宝	148
金色之麦	153
蜂蜜五谷莓果	158
蜂之谷	162
黄豆杂粮芝士	166
黄豆杂粮葡萄无花果	170

## Chapter 2 法国面包

---

法国长棍	176
变化法式长棍	180
麦穗培根法国面包	184
法式奶酪	188
法式素干贝	192
法式辣味奶油	196
法式蜂蜜奶油球	200
法式金三角	204



## Chapter 3 石磨全麦面包

石磨全麦野莓	210
石磨全麦葡萄	214
石磨蜂蜜柚香美人	218
石磨全麦卜派	223
石磨全麦无花果	228
石磨全麦维也纳	232
石磨全麦蔓越莓	236
香橙石磨全麦	241
石磨全麦吐司	246
石磨全麦坚果吐司	250
高纤燕麦山药吐司	254
农庄石磨全麦	258
石磨全麦黑豆	262
健康百汇	266
石磨全麦综合水果	270
石磨全麦金砖	274
巧克力全麦莓果	278
石磨全麦芝士	282

## 准备工作

制作面包时，所有的材料一定要先称量准备好，因为必须掌握发酵的最佳时机，无法等待，所以部分食材、内馅、外表装饰材料等都要事先准备妥当，以免不得不中断面包制作过程去做其他的准备工作。

### ● 果干处理方法



果干因为是干燥水果，所以不容易咀嚼，风味在烘焙过程中也不易释出，甚至容易变得更硬而影响口感，因此必须以事先浸渍的方式来软化并增添风味。



1

无花果300g  
红酒30g



将无花果用剪刀剪成小丁。



2

与红酒一起放入罐中，盖上盖子并拧紧。



3

将果丁与红酒摇一摇，静置24小时即可使用。

#### 备注

1. 本书中用到的所有果干皆以此方式处理。
2. 酒渍果干放入冰箱可保存一个月。
3. 亦可使用白葡萄酒、兰姆酒或果干相应的果酒来浸渍。
4. 果干与酒的比例为10: 1。

### ● 可可油



使用于巧克力风味面团中，不需使用色素，让面团呈现巧克力色泽并增添风味。



1

材料：  
无水奶油60g  
高脂可可粉40g  
黑炭可可粉20g



将无水奶油置于不锈钢盆中加热融化。



2



3

将所有材料以中小火持续加热搅拌至冒泡，温度达到160℃，即可关火冷却备用。

加入高脂可可粉搅拌均匀后，再加入黑炭可可粉。



## ● 表面装饰面糊（面饰）



面饰材料能让面包单调的外表多些变化，不影响面包风味，同时又可以增添许多装饰变化的乐趣。



材料：

低筋面粉200g  
炼乳140g 蛋白50g  
六倍奶150ml

备注：若没买到六倍奶，可用1000ml全脂牛奶煮浓缩至剩下300ml，再取所需使用量。



1 先将低筋面粉过筛。



2 再将所有剩下的材料拌匀即可。

## ● 全麦菠萝皮



菠萝皮进化版，不仅充满奶香，还增添了全麦风味和核桃口感，让面包更多变化。



材料：

核桃50g 无盐黄油120g（室温下软化）  
糖粉100g 奶粉10g 全蛋70g  
石磨全麦面粉50g 低筋面粉145g



1 核桃放入塑料袋中以擀面棍敲碎备用。



2 取一不锈钢盆，放入无盐黄油、糖粉、奶粉搅拌均匀。



3 分次加入全蛋液搅拌均匀。



4 加入全麦粉与过筛的低筋面粉，用切面刀搅拌均匀。



5 最后加入核桃拌匀即可。