

冷蔵発酵で作るもちもち手ごねパン



荻山和也的 手作面包

酵母用量只需平时的1/3，省时省力不费工，
烘焙新手也能轻松上手。

[日] 荻山和也 著
马婷婷 译

独创冷藏发酵法
Q弹口感 极致手感

荻山和也的 手作面包



[日] 荻山和也 著
马婷婷 译



图书在版编目 (CIP) 数据

荻山和也的手作面包 / (日) 荻山和也著 ; 马婷婷译 . — 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社 , 2016.6
ISBN 978-7-5537-5772-8

I . ①荻… II . ①荻… ②马… III . ①面包 - 制作
IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 298408 号

OGIYAMA KAZUYA NO REIZO HAKKO DE TSUKURU MOCHI MOCHI TEGONE PAN
Copyright © TATSUMI PUBLISHING CO., LTD. 2012
Originally published by TATSUMI PUBLISHING CO., LTD
All rights reserved.
Simplified Chinese Copyright ©2016 by Phoenix-HanZhang Publishing and Media (Tianjin) Co., Ltd.
This Simplified Chinese edition was published by arrangement with TATSUMI PUBLISHING CO., LTD
through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

江苏省版权局著作权合同登记 图字 : 10-2015-432 号

荻山和也的手作面包

著 者 [日]荻山和也
译 者 马婷婷
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼 , 邮编 : 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 6
字 数 60 000
版 次 2016年6月第1版
印 次 2016年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-5772-8
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



4【获山秘籍】 冷藏发酵的5大优点

Part ①

能够享受面粉麦香 的基础面包

- 12 基础冷藏发酵面包
- 17 吐司
- 18 原味贝果
- 20 全麦贝果
- 21 荞麦贝果
- 23 迷你硬面包
- 24 全麦面包
- 27 乡村面包
- 28 熟粉乡村面包
- 30 农家面包
- 31 牛奶哈斯面包
- 33 黑麦面包
- 34 麦麸面包
- 35 基础面包的搭档——抹酱和蘸酱

Part ②

下酒餐点& 佐餐面包

- 39 番茄法式面包
- 40 黑啤面包
- 43 核桃面包
- 45 荞麦核桃面包
- 46 玉米面包
- 49 橄榄面包
- 50 佛卡夏
- 51 黑罂粟籽面包
- 53 香草凤尾鱼面包
- 54 洋葱面包
- 57 红酒葡萄干面包
- 58 开心果面包
- 60 把Q弹筋道的面包做成三明治



Part ③

丰富的水果馅&甜面包

- 65 橙子黑麦面包
- 66 苹果面包
- 69 蜂蜜生姜面包
- 70 酸奶香蕉面包
- 73 葡萄干面包
- 74 黑麦葡萄干面包
- 77 布里欧修
- 78 史多伦
- 80 潘纳多尼
- 83 无花果面包
- 84 奶糖坚果面包棒
- 87 蜜桃红茶面包
- 88 冷藏发酵松饼

- 本书中所有材料以g和ml为单位。无法以g和ml计量的，则以1小勺（5ml）、1大勺（15ml）标记。
- 面包的膨胀度会因温度和湿度而有所不同。如果膨胀度不足，请调整发酵时间。
- 烘烤时间仅供参考。不同的机型会有些许误差，因此请以参考时间为标准，视实际情况进行烘烤。
- 微波炉使用600W的作为参考，不同的机型会有些误差。
- 使用厨房电器时请按照说明书操作，小心不要烫伤。

使用天然酵母制作Q弹筋道的面包

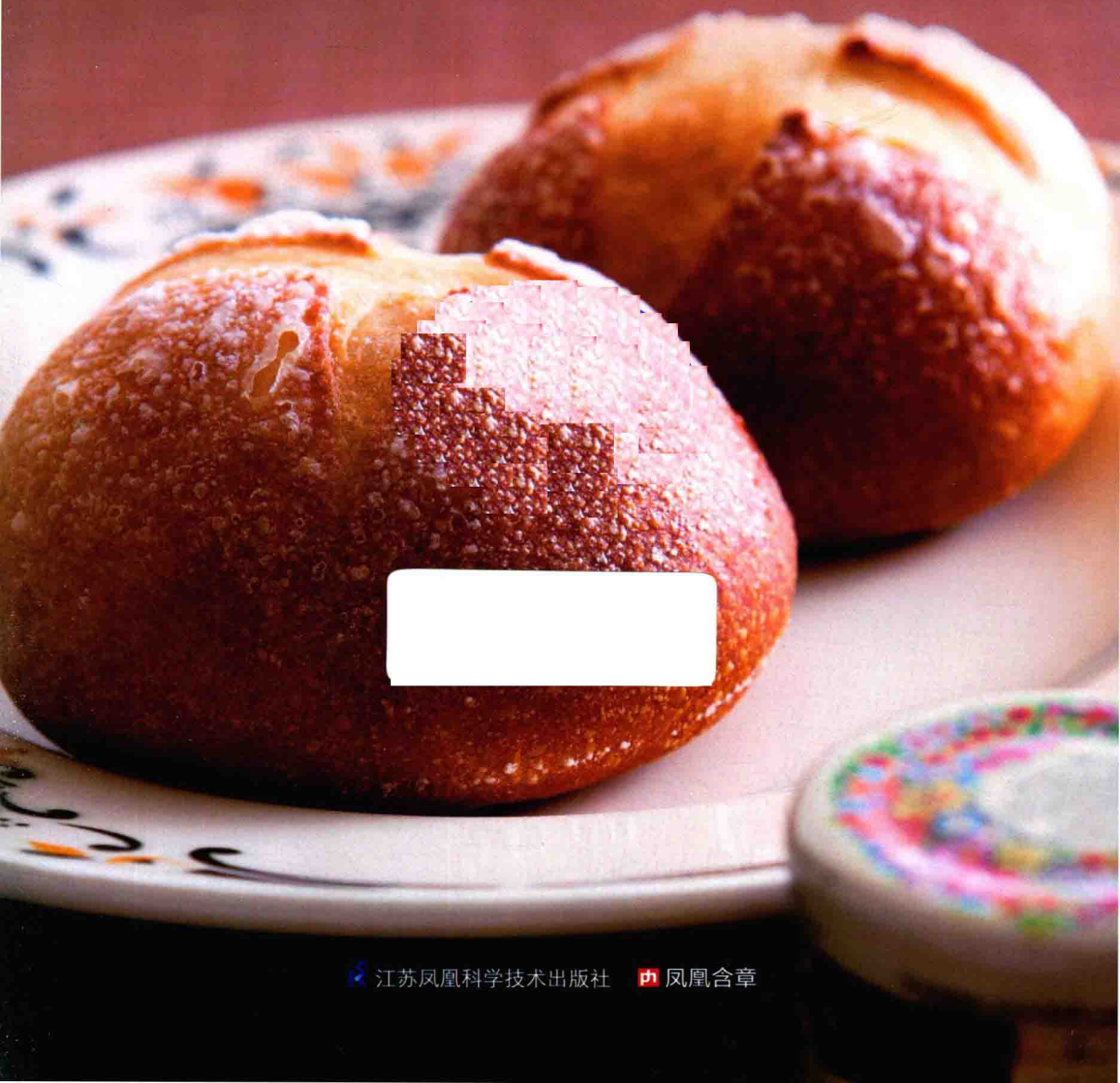
- 90 星野天然酵母面包
- 91 白神小玉酵母面包
- 92 Q&A
- 94 主要材料和工具



荻山和也的 手作面包



[日] 荻山和也 著
马婷婷 译





4【获山秘籍】

冷藏发酵的5大优点



Part ①

能够享受面粉麦香 的基础面包

- 12 基础冷藏发酵面包
- 17 吐司
- 18 原味贝果
- 20 全麦贝果
- 21 荞麦贝果
- 23 迷你硬面包
- 24 全麦面包
- 27 乡村面包
- 28 熟粉乡村面包
- 30 农家面包
- 31 牛奶哈斯面包
- 33 黑麦面包
- 34 麦麸面包
- 35 基础面包的搭档——抹酱和蘸酱

Part ②

下酒餐点& 佐餐面包

- 39 番茄法式面包
- 40 黑啤面包
- 43 核桃面包
- 45 荞麦核桃面包
- 46 玉米面包
- 49 橄榄面包
- 50 佛卡夏
- 51 黑罂粟籽面包
- 53 香草凤尾鱼面包
- 54 洋葱面包
- 57 红酒葡萄干面包
- 58 开心果面包
- 60 把Q弹筋道的面包做成三明治



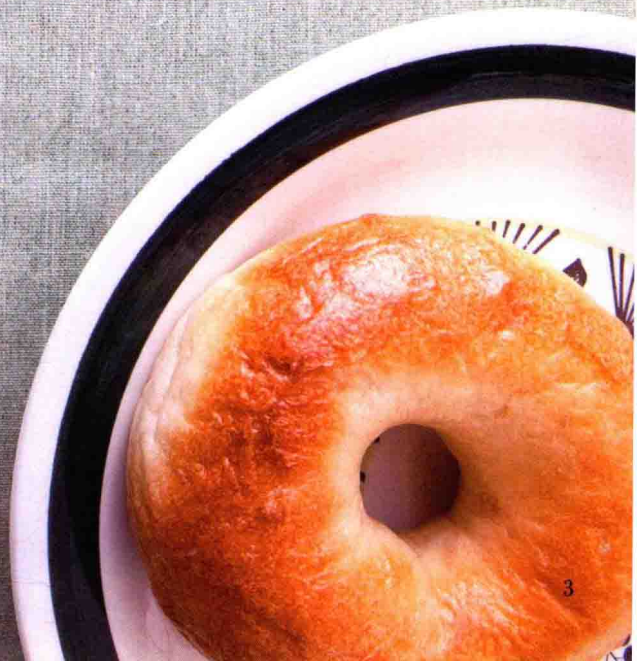
Part ③ 丰富的水果馅& 甜面包

- 65 橙子黑麦面包
- 66 苹果面包
- 69 蜂蜜生姜面包
- 70 酸奶香蕉面包
- 73 葡萄干面包
- 74 黑麦葡萄干面包
- 77 布里欧修
- 78 史多伦
- 80 潘纳多尼
- 83 无花果面包
- 84 奶糖坚果面包棒
- 87 蜜桃红茶面包
- 88 冷藏发酵松饼

- 本书中所有材料以g和ml为单位。无法以g和ml计量的，则以1小勺（5ml）、1大勺（15ml）标记。
- 面包的膨胀度会因温度和湿度而有所不同。如果膨胀度不足，请调整发酵时间。
- 烘烤时间仅供参考。不同的机型会有些许误差，因此请以参考时间为标准，视实际情况进行烘烤。
- 微波炉使用600W的作为参考，不同的机型会有些误差。
- 使用厨房电器时请按照说明书操作，小心不要烫伤。

使用天然酵母制作 Q弹筋道的面包

- 90 星野天然酵母面包
- 91 白神小玉酵母面包
- 92 Q&A
- 94 主要材料和工具



5大

【荻山秘籍】

冷藏发酵的优点

冷藏发酵面包Q弹的魅力

只需把面团放入冰箱，让其充分发酵，即使是普通面包也能变得出奇的美味。通过冷藏发酵制作的面包Q感十足，就像使用纯天然酵母制作的一样。

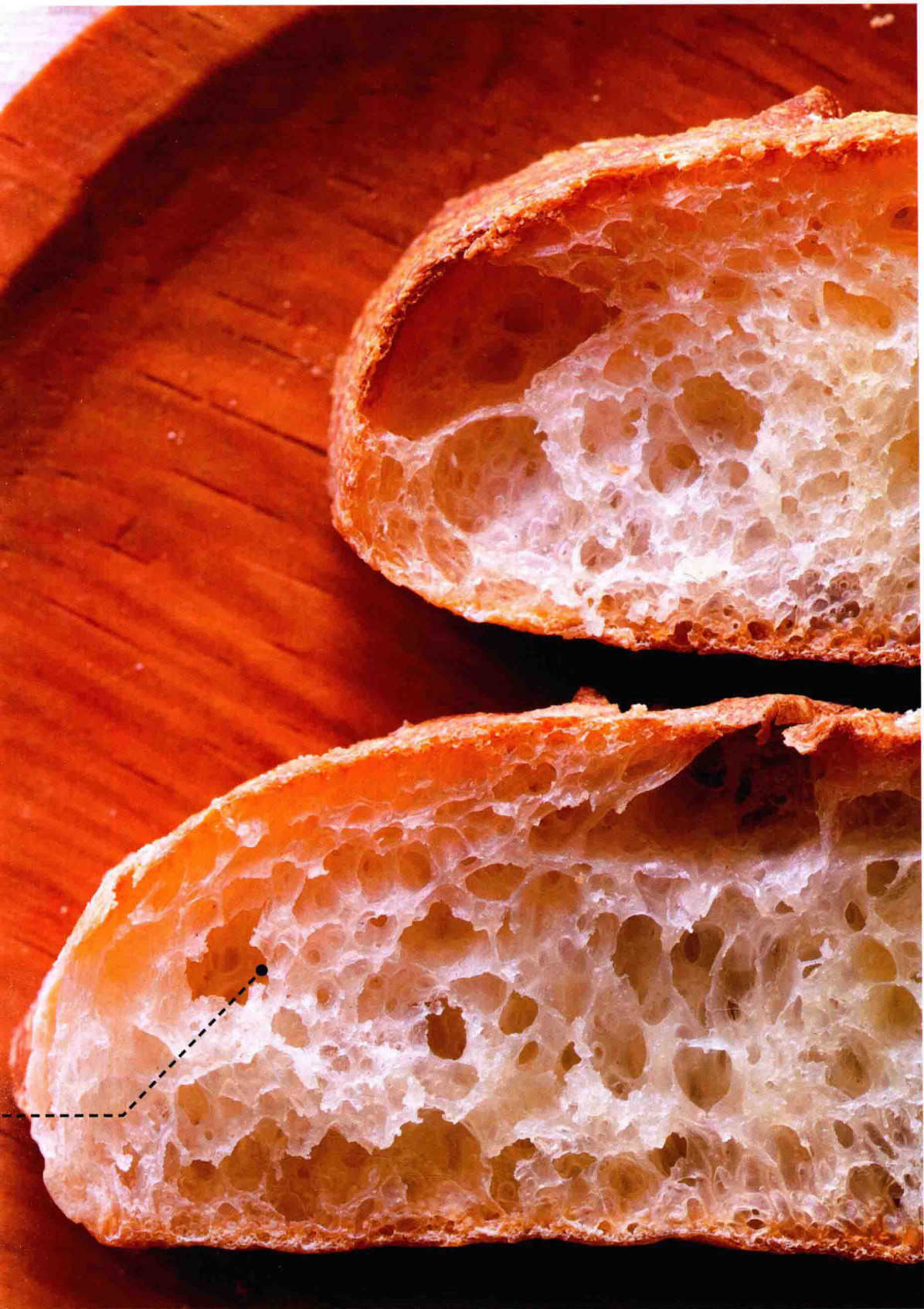
因为使用了极少量的酵母并且经过长时间的发酵，所以素材本身的味道得以充分展现，并能不受酵母味道的影响，产生充分发酵的美妙香味和丰富的口感。

为了在家也能轻松使用此方法制作，我进行了荻山式改良。

如何让面包更美味？让我们一同学习吧。

内部呈现奶油色，并有大的气孔，证明长时间发酵的Q弹面包成功了。

※面包的照片特别棒。



【荻山秘籍】

通常在制作面包时，我会优先考虑是否容易制作，一般把一次发酵的时间设定为1小时，加入3-4克快速发酵粉。而冷藏发酵的面包由于发酵时间长，所以酵母用量仅为平时的1/3-1/4。书中的面包配方所需比例约为每100克面粉用0.5克酵母。减少酵母的用量所制作的面包，不但抑制了酵母的特殊味道，而且能激发出其独有的美味。如果能延长低温发酵的时间，酵母的用量也可以再减少一些。为了便于计量和制作，我将最小用量设定为1克。

简单而美味
的理由之

酵母的用量非常少

平时用量
约4g

本书用量
1g

冷藏发酵的理想温度是5-9℃，发酵时间为夏季12小时，冬季15小时，春秋季介于两者之间，可以视情况调整。这种方法的优点：冰箱可以保持恒温，与温度易变的室温发酵相比，更容易掌握相关数据。

简单而美味的理由之

在冰箱中 慢慢发酵

2

更易做出没有
发酵异味（酸味）
的面包。

FOR LIGHT PUDDING
— DO NOT FILL ABOVE THIS LINE —
THE PUDDING THEN HAS ROOM TO
RISE — SHOULD ALSO BEAT A

【荻山秘籍】

口感风味别具一格

简单而美味的理由之

3

激发Q弹滋润的面粉原香。

通常制作硬式面包不太需要揉面，本书所介绍的方法更是省力。不揉面而延长发酵时间，面团便只会产生少量的面筋，这样不仅保持了普通硬式面包的味道，更增添了滋润和弹性，美味更胜一筹。

4

简单而美味的理由之

水分增加而且 美味倍增

水分完全
融入面粉。



为了让面粉能够充分吸收水分，需要增加水的比例。留足时间让水分慢慢渗透进入面粉中，这样做出的面团更滋润更美味。这也是长时间发酵的秘诀之一。根据面包种类的不同，有时甚至需要多加10%左右的水。

简单而美味的理由之

5

不被时间束缚，从容地制作面包

手工制作面包从揉面到烘烤通常需要3~4小时，期间由于各种程序琐碎，几乎不能做其他事情。而长时间发酵的面包，在揉好面团排气，再将其放入冰箱发酵12~15小时即可。这期间没有其他程序，剩下的只是成形和烘烤。

能够从从容地享受制作面包的乐趣，有效利用时间，这也是本方法的一大优点吧。

建议在周末傍晚的下午六点左右开始揉面，然后放入冰箱发酵。第二天上午九点左右拿出来成形，这样十点左右就能吃到刚出炉的面包了。

最适合
周末的傍晚
开始制作。



Part

1

能够享受面粉麦香 的基础面包

冷藏发酵面包的特点之一：
能够感受到面粉的原香
与普通手工面包截然不同的风味，
让你倍感惊喜！



让我们从最基本的开始掌握吧。

基础 冷藏发酵 面包



Leavened Bread Refrigeration

材料（6个的量）

| | |
|-----------|-------|
| 高筋粉 | 200g |
| 盐 | 3g |
| 砂糖 | 10g |
| 酵母粉 | 1g |
| 水 | 145ml |

冷藏发酵面包的 面团制作方法

我将从下一页
开始说明面团的制作及成形方法。
做过手工面包的读者可能会惊讶：
这个面团的样子
怎么和平时不一样呢？
没关系！

本书所介绍的面包面团
都是极柔软的。
能够揉好面的诀窍在于
精确的称量和混合材料。
只要掌握这一点，
谁都能揉好面。
与其说是揉，
倒不如说是将材料混合均匀。
请牢记这一点。
那么，让我们开始挑战吧。

