



WithEating 食帖

The Great Bread

'09

special issue
vol.9

¥42.00

Bread, the universal symbol of that which can be shared.
Men will do just about anything for a crust of bread.

了不起的

面包

THE GREAT BREAD

"What shall we make with one grain of corn?"

"We will make bread of it."

replied Cyrus Harding.

Jules Verne, "The Mysterious Island"



中信出版集团 · CHINACITIC PRESS

林江
主编





食帖



WithEating

图书在版编目(CIP)数据

食帖. 9, 了不起的面包 / 林江主编. —北京: 中信出版社, 2016.5 (2016.5重印)
ISBN 978-7-5086-6006-6

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食-文化-世界
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第050945号

食帖. 9, 了不起的面包

主 编: 林 江

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 9.75

版 次: 2016年5月第1版

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-6006-6

定 价: 42.00元

拉 页: 6

字 数: 187千字

印 次: 2016年5月第2次印刷

版权所有·侵权必究

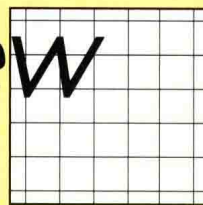
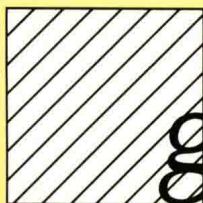
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

13

interview

Andrew Connole | 美的事物，总是要花时间的¹⁴宗像誉支夫 | 在黑夜中，日复一日地唤醒石窑²⁸Ben MacKinnon | 因热爱而生，因热爱而聚集³⁶Josey Baker | 言之命至，生来就是烘焙师⁴²林育玮 | 做面包是一场不能停歇的修行⁵⁰深山里的石窑探访记⁶²Djibril Bodian | 一欧元的幸福配方⁷⁰David McGuinness | 面包有了，牛奶也要有⁷⁶

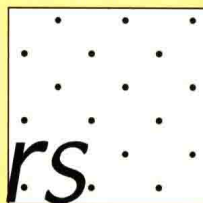
guide

85

21 世纪地球面包漫游⁸⁶白案上的舞蹈：面包的主料与配料⁹²最简家庭面包操作手册¹⁰⁰SanSan | 无论欧式、日式，我只想一辈子做面包¹⁰⁴Cony | 烘焙是让生活更幸福的事¹¹⁰做面包，从了解基础工具开始¹³⁸

143

regulars.

每个人都是面包师¹⁴⁴吉井忍的食桌 09 日本面包的甜和软¹⁴⁸鲜能知味 08 面包传奇¹⁵²

出版人：苏静 总编辑：林江 艺术指导：broussaille 私制 内容监制：陈晗 内容编辑：陈晗、杨慧、路遥、王蕊、袁月、赵圣
 特约撰稿人：Agnes_Huan 欢、于晓 特约摄影师：王姝一 特约插画师：Ricky、潘类类 品牌运营：杨慧
 策划编辑：王菲菲、段明月 责任编辑：段明月、刘莲 营销编辑：那珊珊 平面设计：张——

Publisher ○ Johnny Su Chief Editor ○ Lin Jiang Art Director ○ broussaille_Design Content Producer ○ Chen Han
 Editor ○ Chen Han, Yang Hui, Lu Yao, Wang Rui, Yuan Yue, Zhao Sheng Special Editor ○ Agnes Huan, Yu Xiao
 Special Photographer ○ Wang Shuyi Special Illustrator ○ Ricky, Pan Leilei Operations Director ○ Yang Hui
 Acquisitions Editor ○ Wang Feifei, Duan Mingyue Responsible Editor ○ Duan Mingyue, Liu Lian
 PR Manager ○ Na Shanshan Graphic Design ○ Zhang Yiyi

The Great Bread



WithEating 食帖

09

special issue
vol.9

¥42.00

*Bread, the universal symbol of that which can be shared.
Men will do just about anything for a crust of bread.*

了不起的

面包

THE GREAT BREAD

"What shall we make with one grain of corn?"

"We will make bread of it."

replied Cyrus Harding.

Jules Verne, *"The Mysterious Island"*



中信出版集团 · CHINACITIC PRESS

林江
主编



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



《言之命至，生来就是烘焙师》

Chapter 1

Page 45



食帖



WithEating

图书在版编目(CIP)数据

食帖. 9, 了不起的面包 / 林江主编. —北京: 中信出版社, 2016.5 (2016.5重印)
ISBN 978-7-5086-6006-6

I. ①食… II. ①林… III. ①饮食-文化-世界
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第050945号

食帖. 9, 了不起的面包

主 编: 林 江

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 9.75

版 次: 2016年5月第1版

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-6006-6

定 价: 42.00元

拉 页: 6

字 数: 187千字

印 次: 2016年5月第2次印刷

版权所有·侵权必究

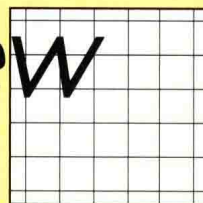
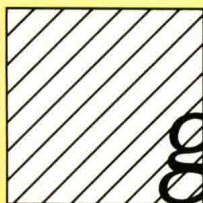
凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

13

interview

Andrew Connole | 美的事物，总是要花时间的¹⁴宗像誉支夫 | 在黑夜中，日复一日地唤醒石窑²⁸Ben MacKinnon | 因热爱而生，因热爱而聚集³⁶Josey Baker | 言之命至，生来就是烘焙师⁴²林育玮 | 做面包是一场不能停歇的修行⁵⁰深山里的石窑探访记⁶²Djibril Bodian | 一欧元的幸福配方⁷⁰David McGuinness | 面包有了，牛奶也要有⁷⁶

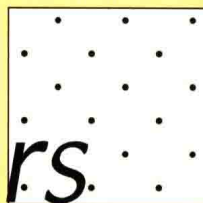
guide

85

21 世纪地球面包漫游⁸⁶白案上的舞蹈：面包的主料与配料⁹²最简家庭面包操作手册¹⁰⁰SanSan | 无论欧式、日式，我只想一辈子做面包¹⁰⁴Cony | 烘焙是让生活更幸福的事¹¹⁰做面包，从了解基础工具开始¹³⁸

143

regulars

每个人都是面包师¹⁴⁴吉井忍的食桌 09 日本面包的甜和软¹⁴⁸鲜能知味 08 面包传奇¹⁵²

出版人：苏静 总编辑：林江 艺术指导：broussaille 私制 内容监制：陈晗 内容编辑：陈晗、杨慧、路遥、王蕊、袁月、赵圣
 特约撰稿人：Agnes_Huan 欢、于晓 特约摄影师：王姝一 特约插画师：Ricky、潘类类 品牌运营：杨慧
 策划编辑：王菲菲、段明月 责任编辑：段明月、刘莲 营销编辑：那珊珊 平面设计：张——

Publisher ○ Johnny Su Chief Editor ○ Lin Jiang Art Director ○ broussaille_Design Content Producer ○ Chen Han
 Editor ○ Chen Han, Yang Hui, Lu Yao, Wang Rui, Yuan Yue, Zhao Sheng Special Editor ○ Agnes Huan, Yu Xiao
 Special Photographer ○ Wang Shuyi Special Illustrator ○ Ricky, Pan Leilei Operations Director ○ Yang Hui
 Acquisitions Editor ○ Wang Feifei, Duan Mingyue Responsible Editor ○ Duan Mingyue, Liu Lian
 PR Manager ○ Na Shanshan Graphic Design ○ Zhang Yiyi



麦子的旅程

当《神秘岛》中的少年，在马甲夹层里发现了一粒小麦后，他将那粒对当时的他们来说独一无二的小麦，递给了工程师。工程师问少年，要拿这仅有的一粒小麦做什么，少年毫不犹豫地回答：“做面包！”

约在一万年以前，人类就开始食用小麦，最初的吃法可能只是煮食。直到有一天，生活在美索不达米亚一带的人们，突然发现小麦可以研磨成粉，与水调兑变成面糊……然后，他们就做出了面包。虽说当时的面包，只是一种未经发酵、以石板煎烤的面饼，和中东地区今天仍在吃的皮塔饼、犹太教逾越节吃的无酵饼以及印度的馕等，极其相似。但在当时的他们看来，这种经过重新组合，完全改变并超越了小麦原始形态与风味的食物，已经是神的恩赐。

麦子继续生长，人们继续吃饼，直到公元前三四千年的一天，古埃及人发现了一个奇妙现象：晾晒在日头下的面团变大了。虽尚不知这就是“发酵”，但他们确定了一件事：面团在一定温度下会“长大”。他们用“长大”的面团，烘

烤出了更蓬松可口的面包，并将这种面包制法传入古希腊和古罗马。约公元前300年的古埃及人，甚至已学会用啤酒酵母来发酵面包，又有面包又有酒，日子过得不要太好。

到公元1000年左右时，几乎全欧洲的人都在吃面包。只不过，有的人吃的是“白面包”，有的人只能吃“黑面包”。面包在欧洲，不仅成了日常生活中的主食，也一度成为阶级身份的象征，还进一步渗透进西方人的思想，让他们在创造词汇的时候，也总忍不住要以“面包”为载体。比如英语中的companion（同伴）和company（陪伴），源自晚期拉丁词汇companio，意为“分享面包的人”；法语中的“copain”，意为“朋友、伴侣”，而copain的字面意思，也是“分享面包的人”。

不夸张地说，欧洲人的生活，是构筑在面包之上的。法国人至今会为买到一个好面包，开车跋涉20公里。德国人每年平均消费面包的量，是欧洲第一。意大利人只要用面包蘸着橄榄油吃，就能非常满足。

在亚洲，麦子也是主要作物之一，面包的出现却远远晚于欧美。日本算是先驱，从明治时代开始便向面包张开双臂。他们不仅引进学习欧美的面包种类与制作技艺，也发展出自成一派的面包风格，反过来吸引了欧美面包行业的注意。

而我国作为世界排名前三的小麦生产大国，自古种植小麦，为何却没有诞生出类似面包的食物，也没有吃面包的传统，而多是米面馒头？据推测有两种原因：一是在美索不达米亚平原人民发明出煎烤面饼的时候，他们的主要烹饪工具是石板等石器，而我们主要使用陶土锅，更适合制作蒸煮类食物，面团到了我们手里，也会优先考虑蒸煮形式，比如做成面条。二是气候差异，在本就干旱缺水的古埃及地区，用水来蒸煮食物稍显奢侈；而我们水土丰饶，一向以蒸煮为主，这一饮食习惯，到今天也没有太多改变。

幸而在近万年的错过之后，我们也终于爱上了面包。并且，我们的味蕾也开始不再满足于 20 世纪工业化生产出来的快速面包，而是本能地想念原始的麦子香味，试着摸索古老的面包技法，日夜喂养有生命的天然酵母，甚至去搭建古罗马式的柴火石窑。

麦子是有生命的，作为单细胞真菌的酵母是有生命的，暴露在空气中的面团是有生命的，凝神细听，刚出炉的面包外壳唱着歌，也是有生命的。一万多年过去，面包不曾淡出人类的生活，而是愈发地有生命力。

受访人

※——Andrew Connole（安德鲁·康诺利）
澳洲面包店 Sonoma 创始人之一，Sonoma 首席面包师。

※——宗像誉支夫
2003 年开始创立“宗像堂”面包坊，主营石窑天然酵母面包。

※——Ben MacKinnon（本·麦金农）
东伦敦 E5 BakeHouse（E5 面包店）创始人。

※——Josey Baker（乔西·贝克）
面包烘焙师，旧金山面包店 Josey Baker Bread（乔西·贝
克面包）创始人。著有《乔西·贝克的 54 道面包食谱书》(*Josey
Baker Bread: 54 Recipes*)。

※——林育玮
原麦山丘主厨，三年前从台湾来到北京，做面包是他最喜欢的事。

※——Djibril Bodian（贾布里勒·博迪恩）
法棍面包师，2015 年巴黎最佳法棍面包制作者。

※——David McGuinness（戴维·麦吉尼斯）
澳洲连锁面包店 Bourke Street Bakery（柏克街面包店）创始
人之一。代表作品《舌尖上的中国》《原味》等。

※——Cony
i 烘焙创始人之一。

撰稿人

※——吉井忍
日籍华语作家，曾在中国成都留学，法国南部务农，辗转台北、马尼拉、上海等地任经济新闻编辑。现旅居北京，专职写作。著有《四
季便当》《本格料理物语》等日本文化相关作品。

※——SanSan
面包烘焙师、面包店店主，日本东京蓝带学校甜点班毕业。

※——张佳玮
自由撰稿人。生于无锡，长居上海，游学法国。出版多部小说集、随笔集、艺术家传记等。

※——野孩子
高分子材料学专业的美食爱好者，“甜牙齿”品牌创始人。

※——小小小飞羊
日本东京蓝带学校高级甜点班毕业。

特别鸣谢

Sonoma、Bourke Street Bakery、E5 BakeHouse、Josey Baker Bread、宗像堂、原麦山丘、i 烘焙

他们生活里的面包

△ 赵圣、路遥 | edit



爱 and 自由

知名美食博主，《亲子快乐玩烘焙》
《快乐手做面包》作者



孙夏

旅游美食节目《XFun 吃货俱乐部》
主持人

※ --- 平日里做面包的频率？

爱 and 自由：吃面包，喜欢了 30 年；做面包，坚持了快 10 年。社交账号、出版的书，基本以面包为主。家里 4 年多的老酵，是我的另一个“孩子”。
每日早餐都是面包，周末会用种类繁多的工具制作家人喜爱的面包。旅行时，偶尔住到早餐没有面包或面包品质不佳的酒店，会感觉不舒服。行程中，必定会拜访当地知名面包房，行李箱里也被面包占据。

孙夏：平时在国内，不忙的时候会自己做面包、蛋糕、派之类的西点。一周会吃三五次吧，早餐会选一些原味或者杂粮面包，下午茶会准备羊角包、吐司之类的面包。

※ --- 最喜欢什么样的面包？

爱 and 自由：最喜欢吃也最喜欢做“可颂”。外酥内湿软，深褐色牛角一样的外表下是蜂窝一样轻盈的内在，咬下后是满口奶油香，一口就会爱上。
但可颂的制作有一定难度，想要做出完美的牛角需要注意的细节很多，正因为难，也越发让人想要去追求，反复练习的过程充满了乐趣。“可颂虐我千百遍，我待可颂如初恋”。

孙夏：羊角包、吐司、法棍、Brezel（德国椒盐卷饼）、甜甜圈都挺喜欢吃。不过就算花样再多，我觉得面粉和酵母应该始终是面包的灵魂。即使用了再多的配料，也得能尝到纯粹的麦香才行。而发酵得恰到好处的好处面包，除了好看，吃起来也会软硬适中有嚼劲，还不松散。满足了这两点，我想应该算是一款好面包。

※ --- 一个有关面包的记忆。

爱 and 自由：小时候去南京，家人带我到金陵饭店，买了两个丹麦果酱面包，口味大概是草莓和杏吧，一下子被惊艳到，心想：“怎么会这么好吃！”这就是我与面包结缘的开始。
自己会做面包后，一心想做出满意的起酥面包。但新手阶段的尝试往往不成功，过程充满艰辛，甚至 3 年内都没再尝试酥皮。现在，手艺渐佳，经常做一些送朋友，给他们留下了难忘的味觉记忆。

孙夏：在德国 Mainz（美因茨）的街边小店吃 Brezel，一口咬得太大，直接噎住，又没有水，只能干咽，那种尴尬，只有被噎过才知道！不过从此却爱上了 Brezel。它外表特别朴实，甚至让人看了都没什么食欲。但是一旦尝过，就不会忘记它弹性又有嚼劲的口感，以及慢慢渗透到舌尖的麦香和海盐淡淡的咸味。后来又吃过很多次 Brezel，发现冷的比热的还要好吃，而且跟德国 Riesling（雷司令白葡萄酒）超配！



Nicole

爱折腾的美食家，闲不住的旅行者
用心拍照的摄影师



大雄

美食专栏作家
知名美食博主

Nicole: 在所有的西点种类中，我最喜欢做的就是面包，面团对我来说仿佛具有魔力，心情好的时候、不好的时候，都喜欢揉个面团，看着面粉一步步变成胖嘟嘟的面包，这神奇的过程让我着迷。我平均每周做两三次面包，每次做的量不大，时常变换花样，所以一周里总会有三四天的清晨以面包做主食，搭配沙拉和适量蔬果，一顿营养均衡的健康早餐就有了。

大雄: 女儿极爱面包，但我总觉得自己做才最放心，所以每一两周就会在家换着花样做些给她吃。我觉得，面包好吃的秘诀，或许就是用上好的材料。作为典型的北京人，最喜欢的早餐是经典的豆浆油条，但随着对健康的重视，现在一周中的早餐，有三四次会出现全麦面包的身影。搭配豆浆或牛奶，营养均衡，倒是让味蕾休憩的好选择。

Nicole: 好难说最喜欢哪一类面包，因为我总是喜欢尝试各种花样，无论材料、馅料还是造型的变化都会带给我惊喜。如果一定要选，我更偏爱适当加入粗粮的健康类面包，虽然口感也会粗一些，但我独爱那种质朴的味道。我心中的好面包，首先要保证原材料安全健康，这样才能让自己和家人吃得放心，我想这也是我们自己动手做面包的目的和初衷。

大雄: 我口味偏重，喜咸不喜甜。钟爱蒜香餐包、法棍、肉松面包，丹麦面包是特例，可能是因为层多油大，像极了稻香村的起酥。平时很难将面包当成佐以其他配餐一起吃的主食，更愿意把它当成一个独立的个体看待。好的面包要有鲜明的风格，或咸或甜，具有口感，让人味蕾得到满足的同时，记住这种面包。至于外观，倒不是很重要。

Nicole: 我记得最开始自己尝试做面包的时候，热情满满，但对材料特性和制作原理了解得并不透彻，为了把面团揉出膜，常常一揉就是一个多小时。那时候住的房子里没空调，大夏天一个人闷在屋子里揉面团，真是汗流浹背，每次做面包都像洗个澡一样。即便如此，自己还是很兴奋，看到面包出炉的那一刻，会将所有的辛苦全部忘记。

大雄: 记得有一次刚搬新家，买电器时送了台面包机，我一时兴起试试机器。手边材料不齐，就用朋友送的自榨花生油做了一次吐司。结果满屋飘着花生油香，面包一咬全是花生油味，谈不上好吃，但是挺好玩，被亲戚朋友笑话了很久。





interview