

王森
主编

天然酵母面包 制作教科书

Natural Yeast Bread

我爱
烘焙



我爱
烘焙

天然酵母面包 制作教科书

Natural Yeast Bread

王森 主编





图书在版编目 (CIP) 数据

天然酵母面包制作教科书 / 王森主编. -- 北京:
中国轻工业出版社, 2016.6
我爱烘焙
ISBN 978-7-5184-0692-0

I. ①天… II. ①王… III. ①面包—制作—教材
IV. ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 262164 号

责任编辑: 马 妍 责任终审: 唐是雯 封面设计: 奇文云海  www.qwyh.com
文字编辑: 方朋飞 责任校对: 燕 杰 责任监印: 张 可
版式设计: 奇文云海  www.qwyh.com

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6月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 10.5

字 数: 150千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0692-0 定价: 42.00元

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

151047S1X101ZBW

目录

Contents

Part 1 天然酵母面包基础知识

一、常用酵母培养方法 /008

酸奶酵母 /008

有机酵母（黑麦酵母） /009

葡萄干酵母 /010

橙味酵母 /011

苹果酵母 /012

菠萝酵母 /014

桂圆酵母 /015

哈密瓜酵母 /016

胡萝卜酵母 /017

猕猴桃酵母 /018

全麦酵母 /019

山药酵母 /019

酸葡萄酵母 /021

香蕉酵母 /022

洋梨酵母 /023

二、酵母面包酸度的调整 /025

三、液体酵母和固体酵母的区别 /027



Part 2 德式面包

- 德国结 /030
- 德式黑麦面包 /032
- 黑麦核桃面包 /034
- 黑麦罗勒茴香面包 /036
- 黑麦葡萄面包 /038
- 黑麦树叶面包 /040
- 黑麦蔓越莓面包 /042
- 黑麦核桃奶酪面包 /044
- 黑麦山药面包 /046

Part 3 法式面包

- 法式长棍 /050
- 长笛面包 /052
- 法式辫子面包 /054
- 法式坚果米饭棒 /056
- 法式香橙核桃面包 /058
- 风车面包 /060
- 法式芥末腊肠面包 /062
- 法式脆皮棒 /064
- 法式扭纹棒 /065
- 法式葵花籽面包 /066
- 法式乡村面包 /068
- 蘑菇面包 /070

Part 4 欧式面包

- 覆盆子巧克力面包 /074

- 黑芝麻燕麦面包 /076
- 红糖面包 /078
- 黑芝麻核桃面包 /080
- 核桃面包 /082
- 红糖枸杞面包 /084
- 胡萝卜面包 /086
- 花型面包 /088
- 蔓越莓贝果 /090
- 蓝莓贝果 /092
- 蓝莓蔓越莓吐司 /094
- 蔓越莓核桃面包 /096
- 苹果面包 /098
- 夏巴塔 /101
- 水果树叶面包 /102
- 农夫面包 /104
- 燕麦面包 /105
- 香蕉核桃面包 /106

Part 5 全麦面包

- 焦糖面包 /110
- 全麦法式面包 /112
- 全麦蓝莓蔓越莓面包 /114
- 全麦蔓越莓面包 /116
- 全麦葡萄核桃面包 /118
- 全麦玉米奶酪面包 /120
- 养生枸杞面包 /122
- 全麦面包 /124
- 全麦长棍 /126
- 全麦乡村面包 /128

- 全麦乡村长形面包 /130
- 全麦圆圈面包 /132
- 全麦小面包 /134

Part 6 软欧面包

- 红酒玫瑰面包 /138
- 南瓜面包 /140
- 南瓜泥水果面包 /142
- 红豆面包 /144
- 巧克力橙味面包 /146
- 巧克力奶酪面包 /148
- 巧克力香蕉面包 /150
- 酸奶葡萄面包 /152
- 王冠奶酪面包 /154
- 香橙面包 /156
- 杂粮奶酪面包 /158

Part 7 吐司面包

- 米饭核桃吐司 /162
- 南瓜吐司 /164
- 牛奶吐司 /166



我爱
烘焙

天然酵母面包 制作教科书

Natural Yeast Bread

王森 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

天然酵母面包制作教科书 / 王森主编. -- 北京 :
中国轻工业出版社, 2016.6
我爱烘焙
ISBN 978-7-5184-0692-0

I . ①天… II . ①王… III . ①面包—制作—教材
IV . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 262164 号

责任编辑 : 马 妍

责任终审 : 唐是雯

封面设计 : 奇文云海 
www.qwyh.com

文字编辑 : 方朋飞

责任校对 : 燕 杰

责任监印 : 张 可

版式设计 : 奇文云海 
www.qwyh.com

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6月第1版第1次印刷

开 本 : 787×1092 1/16 印张 : 10.5

字 数 : 150千字

书 号 : ISBN 978-7-5184-0692-0 定价 : 42.00元

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本社邮购联系调换

151047S1X101ZBW



一般的常用酵母，如新鲜酵母、干酵母和速溶酵母，是从自然界的微生物中筛选出适合制作面包的菌种培养而成的，由单一种菌形成；而天然酵母是由附着在谷物、果实上和自然界中的多种微生物培养而成，组成丰富、天然且有较多种变化。

天然酵母面包相比一般面包在发酵力、风味和口感上都有所不同。其发酵力较弱，所以发酵时间也相对较长；但是比一般面包风味要好，一方面是因为面粉充分吸收了水分，另一方面是天然酵母由多个菌种培养而成，在烘烤时会散发出不同的香味；天然酵母因含有乳酸菌、醋酸菌和酵母菌等多种微生物，制作出的面包口感稍酸，所以与一般的面包配方稍有不同。

混合了杂粮的微苦香味，天然酵母的微酸和面粉的微甜互补，恰到好处，很完美，也很健康。

本书以“天然酵母的培养”为出发点，为大家全面而详细地展示几大类比较常见的酵母面包制作方法，在专业、详细地解释说明之余，呈现更多的精美图片，让人能够在创新中收获快乐。

本书包括德式面包、欧式面包、法式面包、全麦面包、软欧面包、吐司面包6大类，共66款面包，从实用的角度出发，让大家能够更详尽地了解与学习。

如果你正衷心地热爱着面包烘焙，并在不断创新中收获着幸福，希望这本书能给你带来帮助，把美食与快乐传播到更广阔的地方。

目录

Contents

Part 1 天然酵母面包基础知识

一、常用酵母培养方法 /008

酸奶酵母 /008

有机酵母（黑麦酵母） /009

葡萄干酵母 /010

橙味酵母 /011

苹果酵母 /012

菠萝酵母 /014

桂圆酵母 /015

哈密瓜酵母 /016

胡萝卜酵母 /017

猕猴桃酵母 /018

全麦酵母 /019

山药酵母 /019

酸葡萄酵母 /021

香蕉酵母 /022

洋梨酵母 /023

二、酵母面包酸度的调整 /025

三、液体酵母和固体酵母的区别 /027



Part 2 德式面包

- 德国结 /030
- 德式黑麦面包 /032
- 黑麦核桃面包 /034
- 黑麦罗勒茴香面包 /036
- 黑麦葡萄面包 /038
- 黑麦树叶面包 /040
- 黑麦蔓越莓面包 /042
- 黑麦核桃奶酪面包 /044
- 黑麦山药面包 /046

Part 3 法式面包

- 法式长棍 /050
- 长笛面包 /052
- 法式辫子面包 /054
- 法式坚果米饭棒 /056
- 法式香橙核桃面包 /058
- 风车面包 /060
- 法式芥末腊肠面包 /062
- 法式脆皮棒 /064
- 法式扭纹棒 /065
- 法式葵花籽面包 /066
- 法式乡村面包 /068
- 蘑菇面包 /070

Part 4 欧式面包

- 覆盆子巧克力面包 /074

- 黑芝麻燕麦面包 /076
- 红糖面包 /078
- 黑芝麻核桃面包 /080
- 核桃面包 /082
- 红糖枸杞面包 /084
- 胡萝卜面包 /086
- 花型面包 /088
- 蔓越莓贝果 /090
- 蓝莓贝果 /092
- 蓝莓蔓越莓吐司 /094
- 蔓越莓核桃面包 /096
- 苹果面包 /098
- 夏巴塔 /101
- 水果树叶面包 /102
- 农夫面包 /104
- 燕麦面包 /105
- 香蕉核桃面包 /106

Part 5 全麦面包

- 焦糖面包 /110
- 全麦法式面包 /112
- 全麦蓝莓蔓越莓面包 /114
- 全麦蔓越莓面包 /116
- 全麦葡萄核桃面包 /118
- 全麦玉米奶酪面包 /120
- 养生枸杞面包 /122
- 全麦面包 /124
- 全麦长棍 /126
- 全麦乡村面包 /128

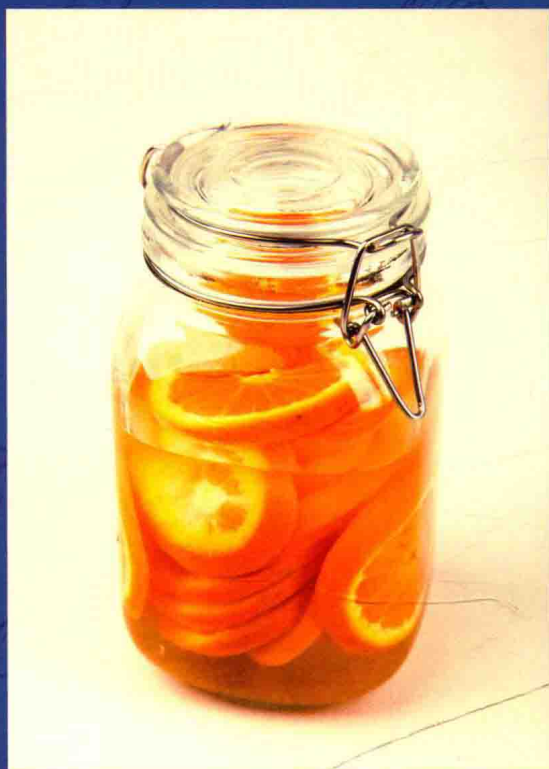
- 全麦乡村长形面包 /130
- 全麦圆圈面包 /132
- 全麦小面包 /134

Part 6 软欧面包

- 红酒玫瑰面包 /138
- 南瓜面包 /140
- 南瓜泥水果面包 /142
- 红豆面包 /144
- 巧克力橙味面包 /146
- 巧克力奶酪面包 /148
- 巧克力香蕉面包 /150
- 酸奶葡萄面包 /152
- 王冠奶酪面包 /154
- 香橙面包 /156
- 杂粮奶酪面包 /158

Part 7 吐司面包

- 米饭核桃吐司 /162
- 南瓜吐司 /164
- 牛奶吐司 /166



酵母是制作面包时的重要角色。使用越有个性的酵母，完成的面包就越有明确的味道和口感特征。由水果、谷物培养的酵母，与单一酵母单纯培养的酵母不同，它允许混在任何种类的酵母中使用。酵母的特性关键在于可以使面包内部组织发酵得很好，面团有张力，有嚼头。最终，面包的味道混合了杂粮的香味、天然酵种的微酸、面粉的微甜，相互补充，恰到好处。

天然酵母面包
基础知识

Part
1



一、常用酵母培养方法

酵母是制作面包时的重要角色，使用的酵母越有个性，制作的面包就越有明确的味道和口感特征。由水果、谷物培养的酵母，与用单一菌单纯培养的酵母不同，可以混在任何种类的酵母中使用。由各种酵母产生的酒精成分和香气，都会直接影响面包的味道。

酵母的主要作用在于使面团组织获得良好的结构，做出的面包有张力、有嚼头。发酵后的面团混合了杂粮的微苦香味，天然酵种的微酸和面粉的微甜，三种味道互补，恰到好处。

1

酸奶酵母 有乳酸菌的酸味

使用原味酸奶制作酸奶酵母，还要在面团中揉入与乳酸菌的酸味相当的柠檬皮。粉类使用的是高筋面粉、全麦面粉和裸麦面粉。用酸奶酵母制成的面包具有朴素和爽口的特质。



材料

水 600克、酸奶 400克、高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，将酸奶放入瓶中，加入200克水，放在28℃的环境中发酵。



2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，第4天出现很多小气泡，说明已经开始发酵。
3. 到第5天气泡越来越多，此时发酵完成了，用过滤网将酵母原汁过滤出来。
4. 将200克酸奶酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温28℃发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
5. 再加入200克高筋面粉和200克水，搅拌均匀开始发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

2

有机酵母（黑麦酵母）

柔和的香气和甜味

可以用于吐司面包、普罗旺斯香草面包或面包西点中，用途非常广泛。制作面包时是以严格筛选的有机酵母和小麦为主要原料。其添加量要比一般酵母多，且搓揉温度较高。完成的面团具有质地细致滑润、香气高雅的特点。使用裸麦面粉和优质小麦专用粉，可采用最能引出酵母本身香气的直接法来制作长棍面包。

材料

第一天：黑麦面粉 100克、水 100克

第二天：黑麦面粉 100克、水 100克

第三天：黑麦面粉 100克、水 100克

制作过程

1. 将第一天的黑麦面粉和水一起搅拌均匀。
2. 室温28℃发酵8小时左右。
3. 再加入第二天的黑麦面粉和水搅拌均匀，以温度28℃、发酵8小时左右。
4. 再加入第三天的黑麦面粉和水搅拌均匀发酵6小时，发酵至3倍大左右。



3

葡萄干酵母

容易培育、风味强烈



葡萄干酵母无论在什么环境下都能以稳定的状态育成，并发挥出强大的发酵力。乡村类面包、坚果类葡萄干面包等自制酵母面包都是使用葡萄干酵母制作的。

材料

水 600克、葡萄干 200克、蜂蜜 5克、高筋面粉 600克



制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，葡萄干放入瓶中，加入200克水和5克蜂蜜，放在室温28℃环境下发酵。
2. 第5天出现很多气泡，说明已经开始发酵，每天都会有气泡产生，越来越多，说明发酵活力越来越强。
3. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
4. 将200克葡萄干酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
5. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

4

橙味酵母 清爽的成熟香气

连同橙皮一起切片制作此种酵母，可获得有别于只用橙汁发酵的独特橙香，可制作出紧实的面团，给人以嚼着面包就像嚼着整个橙子的感觉。制作面包时可以添加巧克力豆，丰富面包的口感和松脆度。

材料

橙子切片 200克、水 600克、蜂蜜 5克、高筋面粉 600克



制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，橙子切片放入瓶中，加入200克水和5克蜂蜜，放在28℃的室温中发酵。
2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，第3天出现很多小气泡，说明已经开始发酵了。
3. 到了第5天橙子和水变得很浓稠。
4. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
5. 将200克橙子酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
6. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀继续发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

5

苹果酵母 香气甘甜、酸味轻柔

苹果不去皮，加入蜂蜜、水和细砂糖，用8天时间培养出的酵母。可以用这种酵母做出含有苹果的特殊甜香和酸味的面包，外皮的色泽十分漂亮，