

自己做 天然酵母面包

自己养酵母
最安心

王安琪 著



- 植物酵种自己养
- 天然安心又健康
- 掌握秘诀 8 步骤
- 自制酵母面包安心上桌



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

自己做 天然酵母面包

王安琪 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己做天然酵母面包 / 王安琪著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5184-0147-5

I. ①自… II. ①王… III. ①面包-制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第289866号

版权声明:

中文简体字版© 2014年由 中国轻工业出版社 出版发行

本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强

整体设计: 锋尚设计 责任校对: 燕杰 责任监印: 马金路

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印刷

经销: 各地新华书店

版次: 2015年4月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 7

字数: 100千字

书号: ISBN 978-7-5184-0147-5 定价: 35.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-6705

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

141314S1X101ZYW



C 目录 CONTENTS

- 6 制作天然酵母液
- 8 制作天然酵种——老面
- 9 关于材料
- 10 1单位面团的基本制作步骤

PART1 苹果酵种

- 14 关于苹果的一二事
- 15 苹果酵母液
- 16 苹果风味小餐包
- 18 迷迭香草面包
- 20 苹果环状面包
- 23 苹果起酥面包
- 26 苹果羊角面包
- 28 苹果咖啡奶酪面包
- 30 黑糖燕麦吐司
- 32 鳕鱼肝三明治



PART2 菠萝酵种

- 34 关于菠萝的一二事
- 35 菠萝酵母液
- 36 菠萝风味小餐包
- 38 南瓜菠萝平底锅面包
- 40 高纤燕麦核桃面包
- 42 美式腊肠菠萝面包
- 45 香蒜佛卡夏
- 47 奶酪土豆面包
- 50 天然酵母菠萝吐司
- 52 熏鲑鱼三明治

PART3 白萝卜酵种

- 54 关于白萝卜的一二事
- 55 白萝卜酵母液
- 56 萝卜风味餐包
- 58 萝卜风味葱油饼
- 60 黑炭萝卜餐包
- 62 咖喱面包
- 65 茴香沙丁鱼面包
- 68 韭菜面包
- 70 白萝卜天然酵母吐司
- 72 猪肉丝萝卜干三明治

PART4 葡萄酵种

- 74 关于葡萄的一二事
- 75 葡萄酵母液
- 76 葡萄风味小餐包
- 78 巧克力葡萄面包
- 80 杏仁葡萄肉桂卷
- 83 蓝莓椰子面包
- 86 乌龙茶香面包
- 88 薏米葡萄面包
- 90 胡萝卜口袋面包
- 92 牛肉口袋三明治

PART5 甜菜根酵种

- 94 关于甜菜根的一二事
- 95 甜菜根酵母液
- 96 甜菜根风味小餐包
- 98 甜菜根红薯平底锅面包
- 100 甜菜根奶酪桂圆面包
- 102 甜菜根蔓越莓贝果
- 104 甜菜根紫米红豆面包
- 106 甜菜根红曲酒酿面包
- 109 奶酪鸡排三明治
- 110 甜菜根天然酵母吐司

- 112 使用本书的说明



自己做 天然酵母面包

王安琪 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自己做天然酵母面包 / 王安琪著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5184-0147-5

I. ①自… II. ①王… III. ①面包-制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第289866号

版权声明:

中文简体字版© 2014年由 中国轻工业出版社 出版发行

本书经由台湾台视文化事业股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强

整体设计: 锋尚设计 责任校对: 燕杰 责任监印: 马金路

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印刷

经销: 各地新华书店

版次: 2015年4月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 7

字数: 100千字

书号: ISBN 978-7-5184-0147-5 定价: 35.00元

著作权合同登记 图字: 01-2014-6705

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

141314S1X101ZYW



利用植物本身的活力酵素 给面包最自然的添加物



Anne
王安琪

爱上做面包已经有好长一段时间了，但是爱上吃面包的历史更是悠久，记忆中最好吃的面包，永远都是小时候的那一块“苹果面包”。

当世界刮起一股回归自然的风气，而这股风也刮到烘焙界的面包时，我就对天然酵母面包深深着迷，也开始着手研究培养酵母。刚开始培养酵母的时候，心里很紧张，整天直盯着瓶子观察，只差没抱着瓶子睡觉。说来好笑，连续失败了几次以后才找到诀窍，熟练后，我常常把培养皿搁在厨房的一角，甚至还会忘了它的存在。

也许是因为自信满满的原因间接影响了我的酵母，通常被我遗忘的，总是活力特强、效果超好！这就好像那句话“Life will find her way out（命运自有安排）”。

看着这么有活力的植物酵母液，一方面感动不已，另一方面好奇心升起，开始调查市场上还有哪些食材适合制作成酵母液，而且又能增强人体能量？最后选定了：甜菜根、白萝卜、苹果、葡萄和菠萝。

植物酵素的营养非常多，有些成分是当今科学家也还不清楚的，但是自古人们就知道，依照季节更替种植植物，吃对食物可以让我们健康长寿，吃错食物可是要付出相当大的代价。

我通常会天然酵种称作“老面”，因为这是持续不停发酵的面种，称作“老面”可以让人一听就懂；所以不管是天然酵种还是老面，您只要用习惯的方式称呼即可。

我喜欢使用有机高筋面粉制作酵种，因为有机面粉的营养价值比一般面粉高，制作出来的酵种活力特别强，因此不论是第一次制作或是持续培养，我都会使用高品质的有机面粉。

制作面包的时候不要局限于食谱书上的发酵时间，除非你可以精确掌控发酵温度与湿度，否则请观察面团发酵的情况，让面团自己告诉你，“我准备好了，请进行下一步骤！”

能够完成这本书，要特别感谢台视的编辑静宜和乃文，也要特别感谢摄影师璞真和奔奔的配合。当时的我因为身体微恙，正打算放弃时，却因为心底对面包无可救药的喜爱与执着，决定即使拖着病体也要坚持下去。而这样的决定是值得的，我看着摄影师拍摄的照片，感动得直呼不可思议，这样的照片只有对食物具特殊情感的人才能做到，多么庆幸我的面包们此生能够有这个机会以此姿态留下记录，除了感谢还是感谢！

对我而言，在家做面包是一种舒压疗愈的方法，所以我时时提醒自己要轻松做、开心吃。如果读者想要提升做面包的功力，就要每天持续制作，细心记录，改进配方与做法，相信有朝一日你也可以做出有个人风味的手工面包。加油！



C 目录 CONTENTS

- 6 制作天然酵母液
- 8 制作天然酵种——老面
- 9 关于材料
- 10 1单位面团的基本制作步骤

PART1 苹果酵种

- 14 关于苹果的一二事
- 15 苹果酵母液
- 16 苹果风味小餐包
- 18 迷迭香草面包
- 20 苹果环状面包
- 23 苹果起酥面包
- 26 苹果羊角面包
- 28 苹果咖啡奶酪面包
- 30 黑糖燕麦吐司
- 32 鳕鱼肝三明治



PART2 菠萝酵种

- 34 关于菠萝的一二事
- 35 菠萝酵母液
- 36 菠萝风味小餐包
- 38 南瓜菠萝平底锅面包
- 40 高纤燕麦核桃面包
- 42 美式腊肠菠萝面包
- 45 香蒜佛卡夏
- 47 奶酪土豆面包
- 50 天然酵母菠萝吐司
- 52 熏鲑鱼三明治

PART3 白萝卜酵种

- 54 关于白萝卜的一二事
- 55 白萝卜酵母液
- 56 萝卜风味餐包
- 58 萝卜风味葱油饼
- 60 黑炭萝卜餐包
- 62 咖喱面包
- 65 茴香沙丁鱼面包
- 68 韭菜面包
- 70 白萝卜天然酵母吐司
- 72 猪肉丝萝卜干三明治

PART4 葡萄酵种

- 74 关于葡萄的一二事
- 75 葡萄酵母液
- 76 葡萄风味小餐包
- 78 巧克力葡萄面包
- 80 杏仁葡萄肉桂卷
- 83 蓝莓椰子面包
- 86 乌龙茶香面包
- 88 薏米葡萄面包
- 90 胡萝卜口袋面包
- 92 牛肉口袋三明治

PART5 甜菜根酵种

- 94 关于甜菜根的一二事
- 95 甜菜根酵母液
- 96 甜菜根风味小餐包
- 98 甜菜根红薯平底锅面包
- 100 甜菜根奶酪桂圆面包
- 102 甜菜根蔓越莓贝果
- 104 甜菜根紫米红豆面包
- 106 甜菜根红曲酒酿面包
- 109 奶酪鸡排三明治
- 110 甜菜根天然酵母吐司

- 112 使用本书的说明



制作天然酵母液

以苹果酵母液示范



{ 工具 }

砧板、水果刀、有盖的1.5升容器（玻璃、不锈钢、耐高温保鲜盒均可）、75%酒精1瓶。

{ 准备 }

砧板、水果刀和容器仔细清洗干净，自然风干或是放入烘碗机高温烘干皆可，接着在工具与容器的表面喷洒适量酒精消毒。

{ 材料：9个份 }

苹果 500克
二砂糖 50克
凉白开..... 550克

{ 做法 }

- 1 苹果表面以干净的餐巾纸擦拭，或放在干燥通风处自然风干后再使用。
- 2 确认工具与双手皆消毒后，将苹果放在砧板上切块，放入容器内，二砂糖平均地撒在苹果上，接着倒入凉白开，轻轻摇晃均匀后盖上容器盖子，或是以保鲜膜盖紧。
- 3 不论是冬天、夏天都放置在室温下培养，温度的差异会影响酵母液发酵的时间。夏天尽量将容器放在厨房阴凉处，冬天则把容器放置在厨房较温暖处。

注意事项：

*每一种食材的发酵时间不同，会因为环境的温度、湿度而变化，如果发现第二或第三天的时候就出现很多气泡，则不一定需要等到第四天才取汁液；反之，如果是等到第四天还没有出现很多气泡，也请视情况决定是否延长一天。

*酵母液出现的气泡应该是晶莹剔透的，气泡表面不会有白色粉末状覆盖，如果有则代表可能腐败了，请立即丢弃，重新制作。

第一个 24 小时

- 1 打开保鲜膜或盖子，用消毒过的工具将浮在表面的材料压入水中，接着不加盖透气30分钟左右，再盖上保鲜膜或盖子，等待下一个24小时。



第二个 24 小时之后

- 2 打开保鲜膜或盖子，轻轻摇晃盒子，接着不加盖透气30分钟左右，再盖上保鲜膜或盖子，等待下一个24小时。
- 3 这时材料表面应该开始出现气泡，但是量不多。



第三个 24 小时之后

- 4 打开保鲜膜或盖子，轻轻摇晃盒子，接着不加盖透气30分钟左右，再盖上保鲜膜或盖子，等待下一个24小时。
- 5 这时材料表面应该开始出现量比较多的气泡。



第四个 24 小时之后

- 6 打开保鲜膜或盖子，将酵母液通过筛网取出，材料表面的气泡尽量也取下来，把酵母液保存在双层夹链保鲜密封袋里，冷藏即可。



制作天然酵种——老面



注意事项:

* 如果没有“气泡”、“蜂窝”这两项指标，代表酵种制作失败，必须丢弃重做。

{ 准备 }

所有接触老面的物品均需清洗干净，倒扣晾干或是高温烘干，之后喷洒75%酒精消毒，包括工具与双手。

{ 工具 }

750毫升容器1个、搅拌盆1个、搅拌用叉子1个、75%酒精、保鲜膜。

{ 材料 }

高筋面粉…………… 200克
天然酵母液…………… 150克

{ 做法 }

- 1 把材料放在搅拌盆内拌匀。
- 2 拌匀后在容器表面以保鲜膜紧紧覆盖，在温度20~30℃的环境中，放置6~8个小时。
- 3 检查酵种是否可用，必须以“表面气泡”和“蜂窝组织”来判断。首先，酵种表面有明显的“气泡”，且拉起酵种可以看到组织有明显密集的“蜂窝”，代表这个酵种是“活的”。
- 4 接着倒入准备好的玻璃容器内，移入冰箱冷藏保存，需要时取出使用。

为什么失败了?

* 作者回答：最可能让酵母液制作失败的原因就是“杂菌入侵”，当双手清洗过却没有擦干净，或是蔬果表面有残留的水分，都有可能失败。

继续培养酵种

{ 材料 }

高筋面粉…………… 100克
天然酵母液…………… 75克

{ 做法 }

- 1 材料搅拌均匀后盖上保鲜膜放置室温下6~8小时，再移入冰箱冷藏。
- 2 酵母液可以冷藏，但是不能冷冻，冷藏过程必须避免杂菌进入。
- 3 冷冻后的酵母液活力减弱，但是依旧可以用来制作面包，只是必须要额外添加市售酵母。

注意事项:

* 有人倡导每天培养酵母，但是我认为一般家庭只需要在制作前一晚培养，提升酵母的营养成分，如此可以省去每天培养的麻烦，也不必担心越养越多。

* 但是记得要偶尔把酵种从冰箱取出，以消毒过的搅拌工具将酵种翻动，如此可以活跃酵种的酵母菌，也可以借助与空气的接触，活化酵种，这个动作也称为“翻面”。

* 活跃酵种的时候不要让酵种暴露在室温下过久，以免杂菌侵入导致酵种发霉。最好的做法就是培养之后即刻移入冰箱冷藏，以冷藏的低温让酵种慢慢发酵即可。

关于材料

这本书的所有面包，都是使用超市可购的材料制作。

高筋面粉

专门用于制作面包，筋度强、蛋白质含量高。

低筋面粉

专门用于制作蛋糕，也会与高筋面粉搭配，制作甜面团小餐包。

糖

使用特级细砂糖，不要使用糖粉。

盐

使用最普通的精盐，不要使用低钠盐、无碘盐等。

水

使用自来水，不要用纯净水（蒸馏水）或煮沸后放凉的开水。

植物油

使用有认证品牌的植物油，但是不要使用椰子油、亚麻子油、茶籽油、苦茶油或香油。

即溶酵母

这里使用的是快速即溶酵母，不需要泡在温水中溶解，可与粉类材料混合。100克面粉需要1克速溶酵母，以此类推。



低筋面粉



即溶酵母



植物油



糖

酵母种类	用量比例	使用方法
新鲜酵母	3 克	直接与材料混合
干酵母	1.5 克	泡温水溶解后加入材料中
即溶酵母	1 克	直接与材料混合

关于材料你想知道

“我可以用粗盐吗？”“我可以用海藻糖吗？”“用有机面粉做可以吗？”答案是：市售的材料来源太多了，考虑自己的成本和方便，我并不反对用更好的材料制作，反而会鼓励大家去试试。重要的是每个星期都持续不停地制作，一定会有属于你个人风格的完美黄金比例面包！

秘密分享

跟你分享一个秘密，我喜欢到农贸市场上生意最好的面摊买面粉，因为生意好所以面粉用量大，相对地面粉比较新鲜，这可是当了多年家庭主妇累积而来的宝贵经验！

使用这些材料也无妨

有机面粉

日本进口面粉

三温糖

日本特级细砂

海藻糖

海盐（或有机盐）

过滤水（或矿泉水）

黄油（本书使用的黄油为常用食材。在模具内，面团表面涂抹的，不计入材料中，为分量外）

1 单位面团的基本制作步骤

本书的食谱材料是以大众方便在家制作的分量设计的，基本高筋面粉300克，这样的分量我称为“1单位”，这个分量不论是用手揉、使用面包机或是放在桌上的小型搅拌器都很适合，制作完成的面团也最适合家用烤箱一盘的分量。请参照每个章节所提供的“1单位”材料配方。

八大基本步骤，详读之后就可以开始动手做，让做面包和煮饭一样轻松。

以下基本制作要领是以小型搅拌器为工具表述的。

{ 基本制作步骤 }

1 混合粉类

混合高筋面粉、低筋面粉、糖和盐，用汤匙均匀搅散。

均匀撒入酵母粉，用汤匙搅匀。



2 加入液体材料

加入老面。

加入水和酵母液。

* 冬季、春季需隔水加温至40℃左右；

夏季、秋季需降温至20℃左右。

* 液体不要一次加入，可以保留少许液体，视面团软硬程度后再斟酌添加。



3 搅拌成团

使用机器：慢速3分钟→中速5分钟→检查面团的筋度。

使用双手：先在操作台上搓揉材料成形后，开始摔打，摔打到面团产生筋度。

* 检查的方式：拉开面团会形成筋膜。



4 加入黄油（或液态油脂）

使用机器：慢速2分钟→中速3分钟→检查面团的筋度。

使用双手：摊开面团，涂上黄油，反复进行搓揉，待黄油与面团结合之后，开始摔打，直到面团产生筋度。

- * 检查方式1：拉开面团会形成筋膜。
- * 检查方式2：测量面团的温度为26~28℃。



5 第一次发酵

把面团搓揉成圆形，接口朝下放置在干净的盆中60分钟，面团会膨胀成原来的1.5倍大。发酵时请在盆上盖拧干的湿布巾，布巾不要直接与面团表面接触。

- * 盆内可以薄涂液态油脂，避免粘黏。



6 分割、整形

取出发酵过的面团，轻轻地把空气挤压出来，接着依照食谱的步骤，将面团分割成数等份，揉圆、收口朝下放置在平盘上，醒20~30分钟。接着再依照食谱的步骤，将面团整形，摆放在烤盘上。

- * 有些面团整形后需要在表面撒面粉装饰。



称重、揉圆



分割

面团擀平

整形1

整形2

揉圆，收口朝下

7 第二次发酵

把面团放在温暖处，进行第二次发酵60~90分钟。

* 记住在结束发酵前10分钟开始预热烤箱。

* 有些面团需要在表面涂抹奶蛋水。

准备毛刷沾取适量奶蛋水涂抹在面团表面，或是表面撒面粉后即可入烤箱。

7



8 烘烤

依照食谱建议的烤箱温度，把面团送入已经预热的烤箱内进行烘烤，时间也请依照食谱的建议而设定。

* 有些面包出炉后需要在表面涂刷融化的黄油，尤其是甜面团面包，建议涂抹咸味黄油较佳。

注意事项：

虽然说在家做面包是轻松快乐的，但是我们还是可以通过一些科学的方法，做出品质高、口感好的产品。下面三个原则请注意：

* 冬天或初春准备40℃左右的温水，比体温略高。夏天或秋天准备冷水，甚至是冰块水。

* 在家做面包最难掌握的是“温度”，不管是面团温度还是发酵环境的温度，如果以我个人经验来看，宁可让面团的温度低，也不要高；宁可发酵环境温度低，延长面团发酵时间，也不要因为环境温度过高，面团发酵过度产生酸味，导致失败。

* 发酵过程中保持面团的表面湿润，也很重要。拧干的湿布不要直接与面团接触，以免粘黏；也可以选择用保鲜膜覆盖，但是当面团比较湿的时候，保鲜膜还是有可能与面团粘黏。

{ 蛋奶水材料 }

蛋.....	1个
水.....	50克
细糖.....	1大匙
奶粉.....	1小匙

* 上述材料混合搅拌均匀，直到糖溶化，即成蛋奶水。

