

杨惠君 / 黄晓玫 / 文字整理

吴宝春 / 著



吴宝春的面包秘笈

34 道面包食谱 大公开

8大类，34道面包，
包括法国面包、欧式面包、
可颂面包、吐司、
台式甜面包、星野酵母面包、
贝果、冠军面包等
1000余张照片，解说详尽

27 年功夫

世界面包冠军师傅
首度完整呈现一身绝学



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



34 道面包食谱大公开

吴宝春的面包秘笈

27 年功夫

吴宝春 / 著
杨惠君 黄晓玫 / 文字整理

图书合同登记号：图字132016059

本书中文简体版通过成都天鹭文化传播有限公司代理，经远流出版事业股份有限公司授予福建科学技术出版社有限责任公司独家发行，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。

图书在版编目（CIP）数据

吴宝春的面包秘笈 / 吴宝春著. —福州：福建科学技术出版社，2017.5

ISBN 978-7-5335-5303-6

I. ①吴… II. ①吴… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第071973号

书 名 吴宝春的面包秘笈

著 者 吴宝春

文字整理 杨惠君 黄晓玫

封面人物摄影 林志阳

内页摄影 王永泰 王汉顺（第4、7、8、14、16、41、85、130、154、201、214、215页）

照片提供 Shutterstock（第10、22、204页）

出版发行 海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

社 址 福州市东水路76号（邮编350001）

网 址 www.fjstp.com

经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司

印 刷 福州德安彩色印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 15

图 文 240码

版 次 2017年5月第1版

印 次 2017年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5335-5303-6

定 价 62.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



欧式面包

蜂蜜核桃面包
奶酪核桃面包
南瓜核桃面包
欧式核桃面团

法国面包

巧克力香蕉面包
橘皮巧克力面包
巧克力法国面包
法国牛奶棒面包
明太子法国面包
法国培根芥末籽面包
法国红豆面包
变化形法国长棍面包
法国长棍面包
法国面包面团

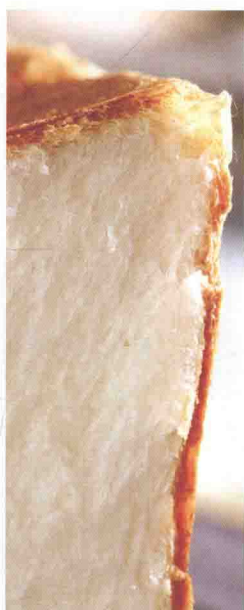
前言
材料篇
工具篇
自序
他序(代)
一个面包的诞生
做面包，不能没有它
工欲善其事，必先利其器
一直寻找的答案
平凡的不凡

002 004 010 016 022 028 032 034 038 042 046 050 054 058 062 066 070 074 076 080 084



可颂面包

德国香肠可颂面包
草莓可颂面包
杏仁可颂面包
原味可颂面包
可颂面包面团



吐司

黑糖吐司
奶油埃及面包
台湾毛豆面包
早餐吐司



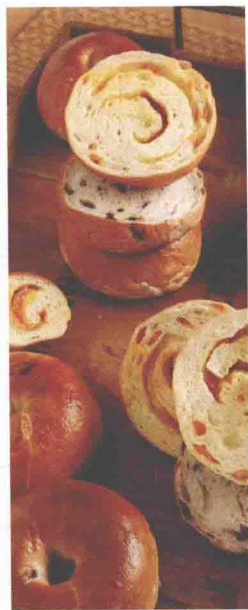
台式甜面包

小葡萄面包
菠萝奶酥面包
克林姆面包
红豆面包
葱面包
台式甜面包面团

088 092 096 100 102 106

110 114 118 122 126

130 134 136 140 142 146 150



星野酵母面包

星野酵母面团

星野酵母鲜蔬面包
星野酵母白酱芝士面包
星野酵母原味面包

贝果

番茄芝士贝果
芒果贝果
蓝莓贝果
原味贝果

冠军面包

酒酿桂圆面包
荔枝玫瑰面包

老面的制作方式

烫面
葡萄酒水
星野酵母生种
法国老面起种
鲁邦种老面

154 156 158 162 166

170 174 178 182 186

190 194 200

204 206 208 210 212 214



怎样吃出面包的最佳风味

面包的馅料

- 葱花馅
- 半干小番茄
- 奶油馅
- 白酱
- 南瓜泥
- 杏仁泥
- 酒渍半干香蕉丁
- 芒果泥
- 克林姆馅
- 明太鱼子馅
- 菠萝皮馅
- 奶酥馅

216 219 220 221 222 224 225 226 227 228 229 230 231 232



34 道面包食谱大公开

吴宝春的面包秘笈

27 年功夫

吴宝春 / 著
杨惠君 黄晓玫 / 文字整理



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

平凡的不凡

去年十一月，在台北诚品书店《云去云来》新书发布会的后台，发现化妆桌上有两个大面包，那面包圆圆大大膨膨的。“哇！看起来就知道很好吃！”饿了许多天的我眼睛发亮地惊呼。周围几个台湾人异口同声地说：“这是吴宝春面包，他在巴黎得到世界面包赛冠军。”我掰开来，一股新鲜面包的香气扑鼻而来，里面布满了龙眼干与核桃，见到最爱吃的龙眼干，我剥一小块往嘴里，便不由自主地一口接一口地吃将起来，好友 Amy 见我并没有停下的意思，马上请人把面包收起来，她怕我之前为了上台辛苦瘦身，到最后一秒却前功尽弃。

回港时带了十个大面包分送给朋友，自己每天早起、睡前和下午茶都吃几块。记得女儿小时候最爱听我讲儿童故事《一片比萨一块钱》：“有钱的朱富比，爱好吃蛋糕。他的车上有部侦测器，十里内有好蛋糕，他都闻得到。他请司机买两块好吃的蛋糕，司机拿起蛋糕，整块塞进口，口水还没流，已经吞到胃里。朱富比摇摇头，他说：‘这么好的蛋糕，这样吃法太不礼貌。应该先用眼睛欣赏它的外形。然后用鼻子细细把香味闻闻，再用叉子温柔地切下一块，感受它的弹性，最后才送入口中，用牙齿、舌头来品味它的生命……’”我就是这样对待吴宝春面包。烤过的面包更是外脆内 Q^①，龙眼配核桃加上吴宝春的老面粉，口感特别好。眼看面包快要吃完了，竟然惆怅起来，仿佛上了瘾。从来不爱麻烦人的我，居然为了面包去麻烦时报出版社总经理，人家大忙人还帮我寄了三箱二十几个面包到香港，心想，哪天见到吴宝春，一定要开他玩笑：“你面包里是不是放了鸦片？”

二月三号到台湾，特别请朋友接机时带两个吴宝春面包，我坐进车里就像捧西瓜似的捧着大面包，从桃园一路吃到台北。朋友见我这么爱吃，拨了个电话给吴宝春，原来他们是认识的，我接过电话跟他谈了许多有关面包的故事，没想到第二天他竟亲自带了三个大纸箱，里面装满桂圆核桃包、巨型的葡萄蛋糕和凤梨酥来跟我午餐。

吴宝春个子不高、瘦瘦小小，一身轻便装，带着几分腼腆，四十多岁的人看起来三十出头。席间他说识字不多，是在服兵役期间朋友教他的，这倒令我讶异。最让我动容的是他说：“我十七岁时站在中正纪念堂，遥望着‘总统府’。当时想着里面住着谁啊，里面长什么样子呢？而且又这么多宪兵在看守，好威风哦。好想进去看看喔。但是，那地方不是我们这种人可以进去的，永远不可能。

吴宝春你别妄想了。”之后他又说：“多年后我从‘总统府’三楼望向中正纪念堂，当下心情五味杂陈，觉得很不可思议，我居然做到了，好像在做梦一样。我看见十七岁的吴宝春。”我问他为什么到“总统府”，原来他得了世界面包大师赛的冠军，马英九先生召见他。

临别上车前，一路走他一路说：“所以有今天全是因为对妈妈的爱。”我好奇地问妈妈给了他什么样的爱？他简单地说：“不怨天尤人，不放弃我们。”前一晚才听另一位成功的企业家说了一模一样的话，他们都是在穷苦的乡下长大，母亲都不识字，给儿子的爱就凭那十个字，听起来简单，却是用一辈子的时间，无怨无悔地付出。

回家翻看 he 送我的《柔软成就不凡》，对他有更深入的了解。他母亲为了养育一家人，虽然个子瘦小，却在凤梨田里辛苦工作，还要到餐厅兼差。为了减轻母亲的负担，想让她过上好日子，吴宝春十七岁就到台北做学徒，一天工作十几个小时，夜晚累倒在地下室的面包推车上而无人知。因为喜欢看爱国电影（包括我的《八百壮士》等）崇拜英雄，执意要当兵，却因体重太轻不够格，灌下两瓶矿泉水才勉强过关。

吴宝春一路走来，一步一脚印，从台湾冲出亚洲再到欧洲，一次次的比赛中，深刻地体会到“只要肯努力，没有事情做不到”。

我跟他说：“我最爱吃桂圆干，可从来没吃过这么好吃的桂圆干，润润的，一点都不干。”

“我挑选的是来自台南县东山乡的古法烟熏龙眼干，由老农睡在土窑边严控窑火，六天五夜不熄火以手工不断翻焙，每九斤龙眼才能制成一斤，所以很Q甜，是以木材熏烤的独特香气的正宗台湾龙眼干。”

“你的面包太好吃了！”

“当你把爱、怀念揉进面团，发酵完再烤后，别人是能够品尝出爱的味道的。这是我怀念妈妈，用妈妈的爱做成的面包。”



林青霞与吴宝春合影

（吴宝春提供）

影星 林青霞

编者注

本文原载于香港《明报月刊》2015年3月刊，经作者林青霞同意登载于此。

文中：

① 表示口感劲道。

自
序

一直寻找的答案



做出好吃面包的秘诀是什么？常常有人这样问我。其实，这也是我一直在寻找的答案。

两度参加世界面包大赛是我的寻道之路，抵达终点后我终于明白，答案并不在冠军奖杯里，而是藏在沿途每一次的跌跌撞撞和柳暗花明里，握住奖杯时，我更真切感受到过往失败的可贵。

曾经，我夜夜在打烊后的工厂里反复压面、裹油，手中的可颂却总是憔悴、枯萎，屡战屡挫、屡挫屡试，才知道原来根本用错了面粉；曾经，我用敷衍冷漠的态度应付贝果，误以为它索然无味，才发现其实是我没有认真赋予它生命。

面包，是一种没有框架的艺术，既得要有一丝不苟、按部就班的科学精神，又不能缺乏灵动的想象力和创造力。小小的面团在股掌间揉出千变万化，让它迸发诱人的魔力。做面包的基础说起来很简单，就是面粉、食材、温度、时间以及揉面的控制。但实际制作起来的工序并不简单，除了依照食谱或前辈们提供的数值及科学方法，还要反复不断地试验和练习，直到做出自己满意的口味和口感为止。训练靠手，领悟在脑，决胜关键则是心。过程相当辛苦，只要些微的差别，面包成品的风味可能就差之千里，但这也是做面包最令人迷恋到无法自拔的地方，一下是实验师，一下变成魔法师，一回头可能尝到连自己都嫌恶的东西，下一回合又摇身一变成了发明家。建议读者在做面包时，一定要把过程和相关数据记录下来反复推敲，因为实在是太有趣了！但是切记，尝到麦香味的感动前，必先通过挫折失败种种关卡。希望通过本书的分享，能让爱面包的你少一点摸索的过程。

一块面包，像是一座森林、一座海洋，每一回探索做出好味面包的过程，都像是一次寻宝历险，终于寻获藏宝时，心中充盈着喜悦和满足，那份悸动丰沛巨大到想与人分享。这本书的诞生要感谢很多人，书里记录的都是过去与现在出现在我店里的产品，不但是受到消费者青睐的面包，我自己也很喜欢，某些面包并非由我一个人从头到尾研发而成，麦香中包裹着许多前辈和同事的智慧，他们包括我的启蒙老师张金福、柳金水、施坤河及陈铭信师傅；平友治师傅、加藤一秀师傅、松本哲也师傅、野上智宽师傅、伊原靖友师傅、福王寺明师傅、陈抚洸师傅、周王孙杰以及店里的前主厨张泰谦师傅，我由衷感谢你们！要感谢的人太多，在此就不一一列出，所有曾经帮助过我、与我一起激荡创意和技术的人，真心谢谢你们！

我还要特别感谢台北、高雄店的公司团队及两位主厨：谢忠祐师傅和施政乔师傅。他们把许多年轻人的想法揉进面包里，创造出更多创新的口味，实在协助本书不少。也感谢协助食谱制作的经纪团队：刘映虹、曾文怡、吴珮筠，摄影王永泰，文字整理杨惠君、黄晓玫，以及远流出版公司出版四部所有同仁。

与其说这是一本做出好面包的成功秘笈，它更像是一本悟道书。这是我二十七年来功夫总验收与心得感想，我把它献给喜欢吃面包、做面包的师傅们和读者们。只要你爱面包，这本书都适合你。



法国面包

前言

材料篇

工具篇

自序

他序(代)

一个面包的诞生

做面包，不能没有它

工欲善其事，必先利其器

一直寻找的答案

平凡的不凡

法国面包面团

法国长棍面包

变化形法国长棍面包

法国红豆面包

法国培根芥末籽面包

明太子法国面包

法国牛奶棒面包

巧克力法国面包

橘皮巧克力面包

巧克力香蕉面包

欧式面包

欧式核桃面团

南瓜核桃面包

奶酪核桃面包

蜂蜜核桃面包

002 004 010 016 022 028 032 034 038 042 046 050 054 058 062 066 070 074 076 080 084



可颂面包

德国香肠可颂面包
草莓可颂面包
杏仁可颂面包
原味可颂面包
可颂面包面团

088 092 096 100 102 106



吐司

黑糖吐司
奶油埃及面包
台湾毛豆面包
早餐吐司

110 114 118 122 126



台式甜面包

小葡萄面包
菠萝奶酥面包
克林姆面包
红豆面包
葱面包
台式甜面包面团

130 134 136 140 142 146 150



老面的制作方式

烫面
葡萄酒水
星野酵母生种
法国老面起种
鲁邦种老面

冠军面包

酒酿桂圆面包
荔枝玫瑰面包



贝果

番茄芝士贝果
芒果贝果
蓝莓贝果
原味贝果



星野酵母面包

星野酵母鲜蔬面包
星野酵母白酱芝士面包
星野酵母原味面包
星野酵母面团

154 156 158 162 166

170 174 178 182 186

190 194 200

204 206 208 210 212 214



面包的馅料

奶酥馅

菠萝皮馅

明太鱼子馅

克林姆馅

芒果泥

酒渍半干香蕉丁

杏仁泥

南瓜泥

白酱

奶油馅

半干小番茄

葱花馅

怎样吃出面包的最佳风味

216 219 220 221 222 224 225 226 227 228 229 230 231 232

工欲善其事， 必先利其器

