



Variety

Pain Brie
Pain Paysanne
Baguette Carl
Pain Complet
Bagel
Brioche

The guide to bread baking

面包新语 II

风味面包 创新秘籍

〔日〕西川功晃 著 赵可 译

图书在版编目(CIP)数据

面包新语. II, 风味面包 创新秘籍 / [日] 西川功晃著;
赵可译. —海口: 南海出版公司, 2010.6
ISBN 978-7-5442-4756-6

I. 面… II. ①西…②赵… III. 面包—制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第070720号

面包新语 II：风味面包 创新秘籍

[日] 西川功晃 著

赵可 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典文化有限公司
电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 侯明明 崔莲花

装帧设计 王晶华

内文制作 冯艳芝

印 刷 北京国彩印刷有限公司
开 本 889毫米×1194毫米 1/16
印 张 10
字 数 150千
版 次 2010年6月第1版
印 次 2010年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-4756-6
定 价 39.80元

著作权合同登记号 图字: 30-2009-104

VARIETY PAN NO KYOUKASHO

© TAKA AKI NISHIKAWA 2006

Originally published in Japan in 2006

by ASAHIYA SHUPPAN CO., LTD.,

Chinese translation rights arranged through

DAIKOUSHI INC., KAWAGOE.

All rights reserved.

版权所有，未经书面许可，不得转载、复制、
翻印，违者必究。

面包新语 II

风味面包 创新秘籍

〔日〕西川功晃 著 赵可 译



The guide to bread baking

南海出版公司



新经典文化有限公司
www.readinglife.com
出品

Contents

主厨的话 风味面包	4
本书的使用方法	10
制作风味面包的材料	11

Pain Brie

布里面包

基础型 布里面包	16
----------	----

豆渣面包	24
------	----

小茴香面包卷	26
--------	----

水果面包	28
------	----

柠檬豆沙面包	28
--------	----

橘子奶油面包	28
--------	----

比萨面包 32

西班牙香肠比萨面包	32
-----------	----

蟹味菇比萨面包	32
---------	----

黑芝麻白酱比萨面包	32
-----------	----

番茄酱比萨面包	32
---------	----

咖喱面包 36

绿咖喱面包	36
-------	----

绞肉咖喱面包	36
--------	----

牛蒡佩科里诺奶酪面包棒 40

茴香面包 42

馅料的制作方法 (一)	44
-------------	----

馅料的制作方法 (二)	46
-------------	----



Pain Paysanne

乡村面包

基础型 拐杖面包 50

骨头面包 58

南瓜面包 60

米曲面包 62

波浪吐司 64

牛奶乡村面包 68

菠菜乡村面包 70

Baguette Carl

卡尔拐杖面包

基础型 卡尔拐杖面包 74

大型卡尔面包 82

格勒诺布尔核桃卡尔面包 84

黑米卡尔面包 86

樱花卡尔面包 88

酵母面团的做法 90

Pain Complet

全麦面包

基础型 全麦拐杖面包 94

全麦圆面包 102

亚麻籽全麦面包 104

杂粮全麦三角面包 106

Bagel

贝果

基础型 原味贝果 112

巧克力贝果 120

红薯芝麻贝果 124

根芹菜黑芥末贝果 126

蔬菜贝果 128

巧克力饼干贝果 130

Brioche

布里欧修面包

基础型 慕斯里面包 134

综合布里欧修面包 142

面包派 144

水果面包派 144

西洋梨芒果酱面包派 144

酒粕面包派 144

干果面包卷 148

葡萄干面包卷 148

蔓越莓面包卷 148

伏斯达克塔 152

核桃伏斯达克塔 152

杏仁伏斯达克塔 152

南瓜伏斯达克塔 152

馅料的基本配方 156

面包餐宴/美味组合方案 157

主厨的话

风味面包

“风味面包”是什么？很难定义。我觉得把风味面包比做“饭”，大家会更容易理解。比如，吃白米饭的时候需要配菜，比如酱菜或煎鱼等。如果想换个吃法，可以将鱼拌入饭里做成“拌饭”，或是把鱼包进饭里做成“饭团”。如果将基本的面包比做白米饭，风味面包就相当于“拌饭”或“饭团”。对食客来说，风味面包是可以一次尝到多种食材的面包；对做面包的人来说，则是可以自由发挥创意的面包。这就是我对风味面包的认识。

面团是决定食材种类及分量的第一要素

虽说风味面包可以比做拌饭，但并不是任何东西都可以“拌”入面团中。而且，面包变化出的花样比拌饭更丰富，因为面团的大小、形状可以作多种变化，食材也可以通过多种方式混入面团中。

虽然制作面包的主要材料是面粉，但面粉不是制作风味面包的第一要素。制作风味面包的关键在于面团本身，要根据面团的状态来选取面粉。

下面就先谈一谈与面团相关的问题。

□硬式面团和软式面团

首先，面团大致可分成硬式和软式两种。

硬式面团容易与食材融合在一起，由于发酵时间较长，不能加入太多容易析出水分的食材。而松软的软式面团，则可以享受添加各种食材的乐趣。由于软式面团发酵时间短，再加上做出来的面包形状饱满，所以可以加入大量食材。举个例子，将剁碎的西兰花揉入硬式面团里绝对不行，因为发酵时面团会变湿而破坏面筋。但是，如果将西兰花揉入像布里面包（pain brie）或意式香料面包（focaccia）等发酵时间短的软式面团里，反而可以引出西兰花的美味，做出口感极佳的面包。

在硬式面团里加入食材后，不能用搅拌机一直搅拌，中途必须把面团拿出来，用手充分混合食材与面团，这样不会破坏面筋，食材也容易混匀。将面团分

→ 插曲

无论对何种食材，都抱着试一试的态度，是我做的面包越来越多样化的主要原因。在面包中融入西点的做法，也是我所坚持的。

→ 本书分别使用了螺旋搅拌机和垂直搅拌机。将食材混入面团时，大多用螺旋搅拌机，因为它可以将面团整体拉高后再旋转，不容易破坏食材。



成硬式和软式只是一种分类方法，并非绝对的标准，操作时还要靠感觉来把握。

接下来，我会一一解说本书要介绍的6种面团。

◇布里面包 (pain brie)

是很适合用来做风味面包的面团。富有弹性的面团容易与食材融合在一起，柔软性也不错。由于使用了发酵奶油，面团的风味浓郁，成色也很好，具有多种优点。

◇乡村面包 (pain paysanne)

比起软式面团，可以混入硬式面团中的食材很有限。但属于硬式面团的乡村面包的面团，却因质地特殊而称得上是“万能面团”。这种面团可以混合蔬菜，因此成为了我们面包店的特色，在店里具有举足轻重的地位。

◇卡尔拐杖面包 (baguette carl)

我用法国面包专用面粉做出了白色拐杖面包，取名为“baguette soisson”。抱着“让面包像烤麸一样轻”的想法，我试着将它改良得更轻软一点，就做出了“卡尔拐杖面包”。这款面包虽然没什么重量，而且里面看起来很粗糙，但我觉得很美味。我想表现的不只是面包内部的松软口感，还有外皮的酥脆感，所以加了粳米粉。如果加入黑米或糯米稍作变化，更会衍生出奇妙的口感。

◇全麦面包 (pain complet)

以一种用石臼慢慢磨成的面粉为原料，经过长时间低温发酵做成的面包。搭配的食材必须要在长时间低温发酵的环境中也不会产生变化。由于这种面团存放时间一长就会出水，所以不适合搭配蔬菜类食材。此外，原料面粉本身带有特殊的风味，因此并不适合所有食材，搭配核桃等坚果类的食材口感较好。

◇贝果 (bagel)

贝果的面团发酵时间短，所以比较硬，最好不要搭配会破坏这种风味的食材，例如水分多的蔬菜等。面团在放入烤箱前要用沸水煮一下，我煮面团时在沸水中加了糖浆。用沸水煮只是为了使面团表面的淀粉变成糊状，不一定要用糖浆，你也可以添加牛奶、香料等增加香气，或是按自己的想象尝试各种变化。

◇布里欧修面包 (brioche)

布里欧修面包的基础型慕斯里面团盐分低，容易搭配食材。它可以将所配食材本身的质感表现出来，是为了发展风味面包而产生的面团。实际上，欧洲人经常用这种面团来做三明治。

→ 卡尔拐杖面包

最初的印象像烤麸一样轻盈，是越嚼越香的面包。



→ 用法国面包专用面粉制作贝果和布里欧修面包。



→ 慕斯里面包

切开后搭配食材，可以有各种不同的变化。



制作风味面包要选品质好的食材

由于风味面包是借食材来表现面包的丰富感，所以在食材的选择上需特别小

心。比如将美味的香肠稍微煎一下，等香味散出后再加入面团中，就会使面包产生不同的口感。

□不能用的食材

不管什么食材都可以试一下，但也有绝对不能加的东西。第一，带有会分解淀粉的酶的食材。例如，除了大家知道的猕猴桃，还有梅子等盐分高的食物和蜂蜜，纳豆也是其中之一。不过，蜂蜜可以酌量使用，而含有纳豆菌的纳豆则不能用，但干纳豆无妨。

此外，也不要选用“非正统”的东西。虽说选用新奇的食材来搭配面团很有创意，但味道可能并不理想。做面包之前，自己必须认同所选的食材。比如，我从不做鱼子面包。如果问为什么，我只能说“因为无法认同”。因此，要么发现让面包味道变好的方法再尝试新搭配，要么就随着潮流来改变面包的做法。

□本地食材

世界上的食材有限，即便是改良品种也只是让食材表面发生改变。做面包时，尽量选用本地现有的食材，或是参考其他国家的吃法和新做法，才能创造出新奇又让人惊艳的作品，同时发展出新吃法。大米就是很好的例子，现在一些大米的新吃法，就是二三十年前想象不到的。由于外国食材和饮食文化的传入，使大米这种自古就用的基础食材渐渐产生了变化，这是很自然的事。本书也介绍了几款在西方饮食文化影响下衍生出来的面包。

□想介绍的食材

最近，对于选用好品质食材的愿望日趋强烈。下面介绍一些我用过后觉得非常好的材料。选用好材料不只有益身体，也会使面包更加美味。

◇盐

不同的盐用法也有区别。细盐通常是揉面的时候用，粗盐是最后撒上，而盐花（fleur de sel）则是装饰时用。初采的盐风味绝佳，是盐中的奢侈品。

◇砂糖、蜂蜜

粗糖是我目前最钟爱的糖，它是制作砂糖的原料，用来做面包纯粹是因为好吃。它和红糖一样有着浓郁的香味，但后劲远比红糖清爽。虽然是浅咖啡色，但不足以影响面团的颜色。

我用过各种花的蜂蜜，莲花蜜对我来说太温和，而欧洲蜂蜜的味道又太过强烈，不太习惯。现在最常用的是采自冬青花的蜂蜜，有着浓郁的美味。

◇油脂

奶油可以展现人造奶油和起酥油没有的味道；发酵奶油的香味在面包出炉后也会一直持续；人造奶油则在想凸显食材本身的味道时使用；无添加人造奶油片没有特殊的味道或香气，成品也相当清爽。

橄榄油是做面包时不可或缺的。特别是意大利的Enrico Cesari纯正橄榄油，

→ 食材：芥末和黄豆渣



→ 烤好后涂上橄榄油，口味新奇的豆渣面包就做好了。



→ 插曲

橄榄对法国人或意大利人来说必不可少。橄榄不下数十种，味道各异。就算是同一棵橄榄树上的橄榄，每天也在发生着变化。9月中旬～10月的橄榄是绿色的，10月底是紫色的，从11月开始又从咖啡色变成黑色，最后会散发出油香。不妨按照自己的喜好和不同种类的面包自由搭配。

→ 揉入面团里的盐是细盐，最后撒上去的是粗盐。



→ 食谱中出现细砂糖的地方，一律用了粗糖。分量和细砂糖一样。



品质好，揉入面团里非常好用。

◇乳制品

没有经过杀菌的牛奶比较特殊，可能是由于乳酸菌还活着，加入面团中可以使面团发酵得更好，因为乳酸菌可以使酵母菌的发酵力增强。如果在面团中加入像纳豆菌那样比较活跃的菌种，酵母菌就会死光。所以，在面团中加入可以和酵母菌一起发酵的菌种，效果会比较好。

低温杀菌的牛奶有甜味，我通常会放一段时间再使用，这样可以使面包的甜味有所不同。

奶酪可以使面包更加丰富多彩。佩科里诺奶酪（pecorino romano）虽不常用，但口感比较清爽，不像帕尔玛奶酪（parmesan）的味道那么浓郁。

◇火腿·香肠

我觉得一般的香肠味道太浓郁了，这是因为制作香肠时通常使用了很多合成的香料。

我常用的是意式生培根（pancetta），其油脂的美味和面团非常契合，只要加一点，就会产生甘甜的味道，稍微用火炒一下味道更好。

◇蔬菜·水果

新鲜的蔬菜用在面包上比较方便。不新鲜的蔬菜因为水分流失过多，分割面团时容易使面团变黏。

柠檬要选用完全成熟的，这样才会只有甜味而没有苦味，尤其是皮的甜度最重要。市面上不太容易找到完全成熟的柠檬，这里特别强调一下。

◇蔬菜·水果的加工品

面包的内馅最好使用甜度适中的加工品。本书使用的白豆沙和红豆沙的甜度都不高，感觉很朴实，但味道都很高雅。

半干燥的西红柿大多会添加香料或调味料，虽然有人喜欢这种味道，但有时也会干扰面包的口感。我个人觉得，不经加工的西红柿用起来比较方便，它也是面包店不可多得的好食材。

半干燥的水果因为水分较多，所以就算露出面团表面被烤得焦黄，也不会“缩水”，依然松软可口，和一般的水果干完全不一样。

有机的干豆子味道好，可安心食用。由于豆子都是连皮使用，和泡过的水一起加入面团中更美味。

大米也是我做面包时常用的食材。将米和杂粮一起煮熟后再揉入面团中，面包的口感会变得软糯而有弹性。黑米本来就属于糯米类，不过使用时最好再加入糯米，这样口感比较好。杂粮不能单独使用，必须添加糯米，否则做出的面包会难以入口。

而做豆渣面包时，我一开始是到超市买一般的黄豆渣回来试做，但烤出来

→ 插曲

牛奶本来就是没有必要杀菌的东西，和母乳不杀菌是一样的道理。为了经济利益而强迫牛产奶，会使牛产生压力，使挤奶变得困难。有压力的牛会产生激素，不可能挤出品质好的牛奶。

→ 挤完牛奶后立刻装瓶。使用玻璃瓶是因为不会残留其他味道。



→ 没有使用农药或化肥栽培的蔬菜。



→ 插曲

半干燥的水果和水果干比起来，还留有相当多的水分。我制作的面包，特点就是烤得很透。所以，食材即使露出表面，烤出来的成品也还保有水分。

→ 将黑米和糯米一起煮熟后，揉入面团里烤出来的黑米卡尔面包。



的面包粗糙又松散。于是，我到一家手工豆腐店买来黄豆渣，他们的豆渣颜色雪白，很湿润，面包出炉后的样子简直有天壤之别。

◇果胶及其他材料

果胶可按照季节或使用的食材不同分成3类。夏天要表现明亮清爽的色彩时，可选用透明的果胶。秋、冬季要表现温暖的感觉，就选用杏和桃的果胶，带有暖色系的黄色，且杏和桃的酸味对面包的口感有加分的效果。不过，如果食材中有草莓，杏和桃的味道反而会造成干扰，此时就改用自制的果胶。自制的果胶虽然有一点颜色，不过是透明的，淋在食材间的空隙中或是大量涂在面团表面，都非常方便。

以樱花或酒粕^①作为面包配料的情况虽不多见，但我觉得它们的味道和面团非常配。不同酿酒厂的酒粕味道各异，面包成品的口感也会随之改变，所以必须酌情调整酒粕加入面团中的分量。

→ 在加入酒粕做成的面包派上涂果胶，可以防止面包表面干燥，并维持湿润的口感。



→ 酒厂的酿酒师提供的酿酒场景。



根据整形或是外形设计的不同，面包的味道也会改变

风味面包的制作过程和基本面包没什么两样，只是根据面团里添加的不同食材来相应改变分割、整形、设计等步骤。

□混合

混合食材包括“揉入”、“包卷”、“盛放”等方式。随混合方式的不同，面包和食材的味道也有明显区别。我一般是先想象面包烤好后的样子，再决定要把面团做成什么形状。

□分割

一般会按照食材的大小，来考虑分割后面团的大小。基本的原则是，食材体积较小的就分割成小面团，反之就分割成大面团。

□整形

整形最重要的是先预想面团的受热程度。受热好的面团，做成大而圆的形状也没关系，但不易受热的面团就要做得薄而扁。例如，想在面筋较少、黏性较小的面团里加入大量食材，就要将面团做成薄饼状。如果把面团塑成大而圆的形状，会不容易烤熟，而且面团会变得很黏。做成薄饼状，就可以使面团受热均匀，容易烤熟，使在硬式面团里加入大量蔬菜也变得可行。然而，根据食材性质的不同，面团也不一定都要做成薄饼状。举例来说，在1kg面团里放入500g蔬菜时，不用迟疑，做成薄饼状就对了。但如果将食材换成300g蔬菜、200g奶酪，面团做成圆形也能烤熟，这是因为油脂（奶酪）的受热程度较好。

→ 混合食材
牛蒡佩科里诺奶酪面包棒



→ 卷入食材
南瓜卷



^① 酿制日本清酒后经压榨得到的半固体物质，可作为调味品使用。

□设计

举例来说，在已经包入食材的面团里加鸡蛋时，把鸡蛋直接放在面团上，和把面团切开后，把鸡蛋放在切口处，结果是不一样的。还有，将鸡蛋放在涂有橄榄油的地方，或是加些奶油、奶酪等，面包的味道也会跟着改变，请参阅水果面包（见第28页）。将面团切开后烘烤可以看到内馅；我认为如果看不到内馅，面包的表情会变得乏味。从商品的角度来说，面包的价值也会有所不同。

□烘烤

最重要的是烤透。如果为了口感湿润而没有将面团完全烤熟，面包就会残留怪味。要做出即使经过彻底烘烤也还有湿润感的面包，不只是烘烤时间的问题，在制作方法、材料、配方方面也有讲究。

首先是制作方法。必须加水的地方就要加够水，并以低温慢慢发酵，这一点非常重要。但水分太多，面团也不容易成形，所以我只在觉得面团干的时候才加水。此外，可尝试加一点筋度高的面粉，或是加入米粉等，以改变面包表皮的酥脆度。

面包的配方和烘焙结果也有关系。如果在面团里加入大量砂糖，可以延长烘烤时间；如果加入油脂，面团更容易受热，可缩短烘烤时间。还有，如果加入面团中的食材是干燥的，烘烤时间会比较短，水分较多的食材则会延长烘烤时间。另外，食材的分量也会影响烘烤时间。如果在面团中加入坚果类食材而没有烤透，面包会有坚果的青涩味，所以一定要彻底烤熟。

风味面包会朝着功能性、故事性的方向发展

现今，各种风味面包应有尽有，各式食材都可以用来做面包。但是，光靠食材来拓展风味面包的品种，空间很有限。就算将某种食材做成很受大家欢迎的花样，也只能做出一两种而已。我个人认为，必须不断开发新面团，再和食材搭配组合，才能充分拓展风味面包的领域。我的下一个目标是将面包融入正餐，让食客们根据自己的喜好来“点面包”。

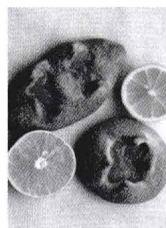
还有，面包携带方便，容易买到。借助在面团里揉入香草或香料、加入应季蔬菜以营造季节感等，可以培养人们感官的敏感性。如果能借面包来让人更好地感受自然、享受无忧无虑的心情、促进身心健康，就更完美了。

因此，制作风味面包时，先有大致的想法，再使用选定的食材，赋予面包功能性，乃至创造新吃法等，这是一个连贯的过程。根据自己的想象来制作面包，将是风味面包的发展主流。将来的“风味面包”，会是具有时代特点的产物。

→ 把食材放在面团上
水果面包派



→ 水果面包
切开面团，让内馅露出来。



→ 骨头面包
除了外形让人联想到骨头，面包中间细的部分吃起来比较硬，两端则比较松软，可以享受2种不同的口感。



→ 核桃卡尔面包
放入200g核桃。



本书的使用方法

·本书是按照我做面包时的实际制作方法写成的。各个步骤会随时间或温度等条件的变化而有所差异，请将书上的数值作为参考，视面团的状态进行调整。

·材料的分量以容易配比的1kg面团为标准。实际操作时，请配合搅拌机等的容量调整分量。根据材料分量的不同，各个步骤的时间或温度也会有所区别，请根据面团的状态进行调整。此外，图片中所示不一定是材料栏标注的分量。

·面粉的性质各有不同，而湿度或气温等条件也会影响面粉的吸水率。材料栏中标注的水量可上下浮动3%~5%。

·材料中的橄榄油、盐、果胶等配料，有些不会在材料栏里标明。例如涂在模具里的橄榄油，并不需要精准的分量。

·在分割面团后的滚圆、静置发酵、二次发酵等步骤中，会标明面团的收口“朝下”或“朝上”，这是我采用的方法，并非定律。将收口朝下，面团会努力发酵而比较劲；如果收口朝上，面团的弹性就没那么强。请按照自己想要的口感加以变化。

制作风味面包的材料

酵母



在面团中加入鲜酵母，可以烤出湿润且口感松软的面包。鲜酵母适用于糖多的面包，或是加入鸡蛋或油脂的面包。另外，不怕冷冻也是鲜酵母的特征。而即发酵母可以直接混入面粉中使用。

盐



这些天然盐是遵循古法制成的，更能突出盐本身的甘甜味和营养素。其共同特点是除了咸味，还有甜味。

有机盐



在法国布列塔尼地区的 Guernance 盐田，遵循古罗马时代的制法制成。颜色接近灰色，富含矿物质，特点是味道温和。

砂糖



由甘蔗制取的粗糖结晶，加入糖蜜（制作砂糖时残留的液体）后加热，经过离心机除去表面的杂质即成。保留了甘蔗的营养，而且矿物质含量丰富，有天然的甜味。



蜂蜜



来自养蜂场的纯蜂蜜。由蜜蜂自己筑巢，在蜂蜜完全成熟的状态下采收，所以味道很浓。有橘子、冬青、苕子（hairy vetch）等花种。按照花种的不同，蜂蜜的口感及甜度也不同。我用的是有浓郁甜味的冬青花蜜。

发酵奶油



在奶油里添加乳酸菌使之发酵制成的。用酵母菌发酵的面包会散发出独特的芳香，加上奶油发酵的风味，两者融合得恰到好处，还引出了更深沉的味道，使面包的风味更上一层楼。

人造奶油



刚开始生产人造奶油时并不像现在这样加入乳化剂等各种添加剂，在当初这些添加剂的功能是可以用其他食材或技术来代替的。由于人造奶油的油脂比例经过调整，卷入面团时韧性佳，使烤好的成品也相当松软。我用的人造奶油没有使用香料等添加剂，所以有着自然的风味，也能衬托内馅的味道。

橄榄油和橄榄



纯正橄榄油、特纯橄榄油都有甘甜的香气和水果味。我用的橄榄没有喷洒农药，是将手工采收的果实用盐腌渍而成，可按照自己的喜好用水浸泡橄榄以去掉咸味，使其味道更温和。

没有杀菌的牛奶



挤奶后立刻检查菌种并封好瓶口的鲜牛奶。经检验，牛奶中超过 50℃ 就会死亡的乳酸菌都还很活跃，所以几乎不会腐坏，还能促进面团发酵。因为是天然产品，所以各种体质的人都能接受。温润的口感及清爽的甜味是其独有的特征。

低温杀菌牛奶



牛奶如果过度加热，在胃里没有经过充分消化就被直接运送到肠道，人无法从中获得足够的营养。低温杀菌牛奶是以 72℃ 的温度对牛奶加热 15 秒钟，可杀死牛奶中致病的微生物，同时让一部分乳酸菌存活下来，使蛋白质在胃里顺利消化，牛奶的营养也能被人体充分吸收。

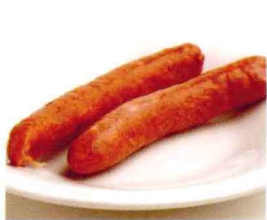
酸奶



使用 100% 鲜牛奶，经低温杀菌制成的酸奶。有恰到好处的甜度和酵母菌的独特风味，非常适合制作风味面包。



香肠



这里选用的是天然羊肠制成的辣味脆肠，多汁的风味和清脆的口感是它的主要特点。虽然是辣味香肠，但它含有的香料比例很均衡。

蔬菜



完全不用农药、化肥栽培出来的蔬菜，外形饱满又有光泽，味道也相当浓郁。就算揉入面包里，也有自己独特的风味，最适合用来制作风味面包。



橘子



薄薄的皮，表面有红色的细纹，且甜中带酸，芳香扑鼻。

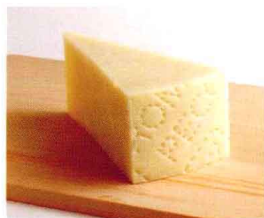
半干燥的水果



半干燥的水果是水果干燥后再泡水，使其吸收水分后制成的。由于水果是完全干燥后再吸水（含水率 35%），所以不容易有损伤，且保有水润的新鲜感，烘烤之后还会膨胀。有杏、桃、无花果、黑枣等品种。



奶酪



佩科里诺奶酪（pecorino romano）属于硬式奶酪。Pecorino 的意思是由羊奶制成的意大利奶酪，romano 的意思是罗马的东西。佩科里诺奶酪是意大利最古老的奶酪，有人说它源自公元 1 世纪。我用的佩科里诺奶酪原产于意大利的萨丁尼亚，乳脂含量为 36%，一般是擦丝使用，制作风味面包时是切碎使用。

培根



沿袭欧洲传统制法制成的风味浓郁的火腿，备受人们喜爱。我用的意式生培根是以黑猪五花肉为原料，采用意大利制法制成的。

柠檬



栽培过程中不用农药，甚至连除草剂都没用。在日本，从 11 月开始采收柠檬。11 月的绿柠檬果汁较少，但香气十足。从 12 月开始到次年 3 月，柠檬颜色转黄，果汁也会变多。到了 4 月和 5 月，柠檬的果汁更多，并达到完全成熟的状态。

西红柿（加工食品）



本书用到了两种西红柿制品：半干燥的西红柿和番茄酱。半干燥的西红柿是将西红柿切成半月形或小块，做成半干燥的油浸西红柿后冷冻而成。番茄酱则是将土耳其产的西红柿制成顺滑的糊状，用途很广泛。

醋渍蔬菜、黄芥末酱、鲱鱼



醋渍蔬菜切成丝更方便使用，而且口感接近生鲜状态。橄榄不涩，且含盐量低。黄芥末酱是以传统制法制成，而黑芥末（带籽芥末）则甜中带辣。鲱鱼是半成品，用地中海的鲱鱼，加盐腌渍半年，再和纯橄榄油一起装瓶而成。

有机食品



我使用的是有机栽培的干燥豆类 and 谷物。每种产品都不加农药、化肥，且没有经过基因改造、没有漂白或染色，不使用防腐剂等其他添加剂栽培的。



米



紫米是营养价值高又受欢迎的糯米，含有花青素 (anthocyanin)。此外，我还用到了各种谷类，包括胚芽米、胚芽麦片、粟米、黍米、糯米等 13 种米和杂粮。这些米作为风味面包的配料，也能展现其特有的风味。

黄豆渣



将泡了 1 天 1 夜的黄豆用石臼研磨，放入高压锅中煮熟，再用布裹住豆子绞干，使豆浆和豆渣分开。豆渣带着黄豆特有的豆香，制作过程中没使用任何合成的防腐剂或化学调味剂。

豆沙馅



白豆沙馅选用白刀豆煮成，不添加其他配料。红豆沙馅则是用有机栽培的红豆制成，低糖健康，味道清爽，保留了红豆原有的甘甜。



果胶



出炉后涂在面包表面的糖浆，可避免面包表皮干燥，并保持水果等食材的新鲜度。果胶是透明的，只有淡淡的甜味，非常方便好用。

巧克力



粒状的巧克力容易融入面包里，还有加工成球形的巧克力。

盐渍樱花



盐渍樱花已经过严格挑选，去除了异物，使用时只需泡水去除咸味即可。

酒粕



酒粕含有丰富的维生素、氨基酸、膳食纤维等成分。但酒粕中的酒精浓度较高，使用时需注意。

搅拌机



用不锈钢制成，搅拌时可让空气对流，因此面团的温度不会升高，吸水率还会提高，更容易搅拌均匀。搅拌好的面团里含有较多空气，能增强酶的活性，烘烤后的成品风味更佳。

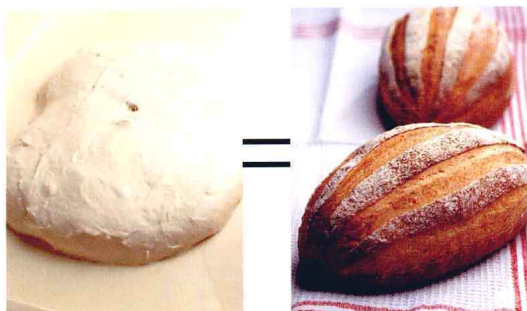
Pain Brie

布里面包

布里面包本来是法国渔夫出海时必备的面包，因为它耐存放，口感却酥脆松软。它的面团和任何食材都能搭配，有和意式香料面包的面团相似的特征，但烘烤后容易着色这一点有所不同。由于面团没有使用橄榄油而是加入了奶油，所以本身具有甜味，在挑选加入面团中的食材时，必须考虑到面团原有的奶油风味。这个面团也很适合做成配餐面包或甜点面包。

布里面包

→见第 16 页



Base

基础面团

比萨面包

→见第 32 页

使用多种蔬菜的比萨面包



豆渣面包

→见第 24 页

加了黄豆渣的面包，口感湿润



咖喱面包

→见第 36 页

辣味绿咖喱面包和绞肉咖喱面包



小茴香面包卷

→见第 26 页

有小茴香味的面包卷



牛蒡佩科里诺奶酪面包棒

→见第 40 页

添加了牛蒡和奶酪的棒状面包



水果面包

→见第 28 页

洋溢着水果香的豆沙面包和奶油面包



茴香面包

→见第 42 页

可以享受到茴香香气的面包卷



Variety