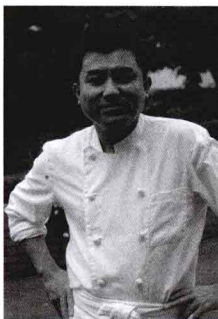


日本人氣麵包店 天然酵母的美味麵包物語

公開名店名師的配方・做法・整型・烤焙…等麵包絕技





玉木 潤 (TAMAKI JUN)
1968年2月6日出生於京都
宇治。B型、水瓶座。
在京都世紀飯店(Kyoto
Century Hotel)兩年後，至
Musshu F學習麵包的製
作。之後進入東客(DONQ)
京都公司，累積了十年
重要的經驗。

在1996年世界盃麵包大賽
(Coupe du monde de la boulangerie)中，代表
日本(擔任麵包及硬式麵包)在巴黎大會中出賽。
名列前茅。2001年創設了玉木亭至今。

Special Thanks to :

西田 純司
杉江 正史
乾 稔史
福島 徹也
井上 幹子
楯 三四郎
新井 雅也
渡邊 政子 (省略敬稱，未依順序)



玉木亭 〒611-0011
京都府宇治市五ヶ庄新開14-91
TEL / FAX 0774-38-1801
最近之車站：JR奈良線 黃檗車站徒步5分鐘

Joying Cooking

日本人氣麵包店天然酵母的美味麵包物語：
公開名店名師的配方・做法・整型・烘焙…等麵包絕技

作者 玉木 潤

出版者 / 出版菊文化事業有限公司 P.C. Publishing Co.

發行人 趙天德

總編輯 車東蔚

翻譯 胡家齊 美術編輯 R.C. Work Shop

台北市雨聲街77號1樓

TEL : (02)2838-7996 FAX : (02)2836-0028

法律顧問 劉陽明律師 名陽法律事務所

初版日期 2009年8月 定價 新台幣300元

ISBN-13 : 978-957-0452-95-2 書 號 J79

讀者專線 (02)2836-0069

www.ecook.com.tw

E-mail service@ecook.com.tw

劃撥帳號 19260956 大境文化事業有限公司

日本人氣麵包店天然酵母的美味麵包物語：

公開名店名師的配方・做法・整型・烘焙…等麵包絕技

玉木 潤 著 初版。臺北市：出版菊文化，2009〔民98〕

112面；19×26公分。---- (Joying Cooking系列：79)

ISBN-13 : 978-957-0452-95-2

1. 點心食譜 2. 麵包 427.16 98012301

UMAI PAN WA KATARU

© JUN TAMAKI 2008

Originally published in Japan in 2008 by ASAHIYA SHUPPAN.INC.

Chinese translation right arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

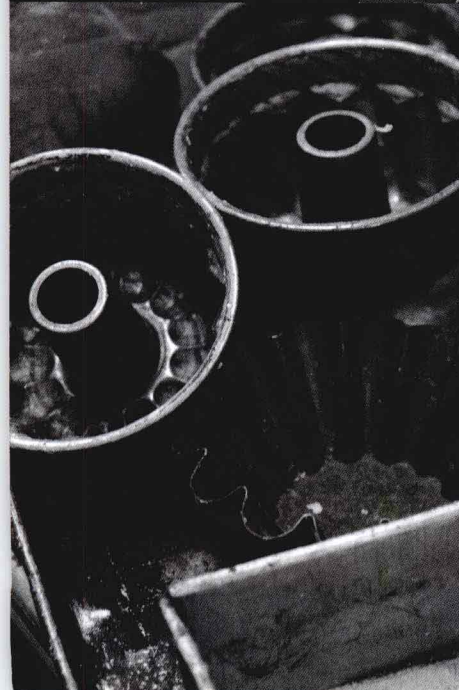
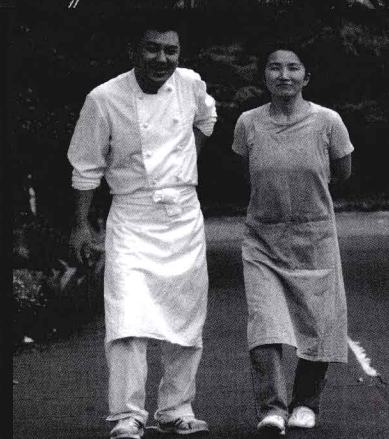


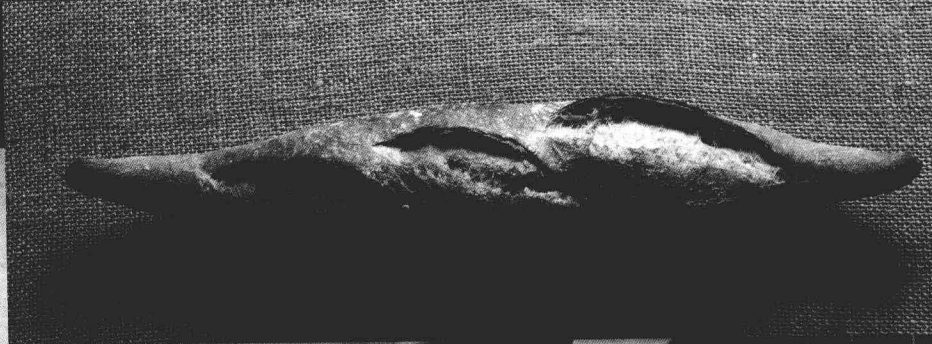
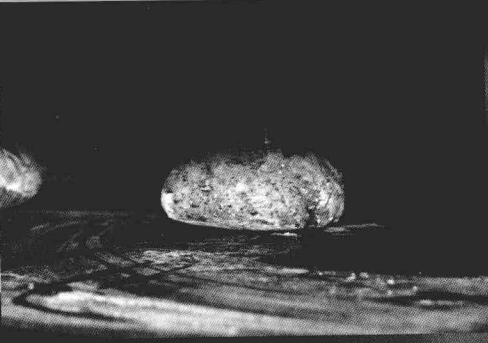
Printed in Taiwan

全書文、圖局部或全部未經同意不得轉載或翻印。本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

日本人氣麵包店 天然酵母的美味麵包物語

公開名店名師的配方・做法・整型・烤焙…等麵包絕技





第1章

法式麵包 PAINS 8

1 法國棍子麵包 Baguette 10

玉木亭的法國棍子 Baguette_基本麵糰 12

[利用基本麵糰]

- a 千層棍子麵包 14
- b 卡門貝爾(Camembert)米果麵包 16
- c 核桃紅酒鳳梨麵包 17
- d 香筍麵包 17
- e 培根京水菜熱三明治 18
- f 油菜花的巧達起司烘餅 —表面撒上抹茶鹽調味— 19
- g 芋頭加核桃的藍黴起司烘餅 20
- h 蝦米仙貝 21
- i 麵包店內的甜麵包 22

追加補充 法國麵包的傳統製法 24

☆評價法國麵包的判斷方法 28

2 農家麵包 Pain Rustique 29

農家麵包Pain Rustique—基本麵糰 30

[利用基本麵糰]

- a 硬式烤奶油庫克洛夫 34
- b 法式土司・農家麵糰 36
- c 日式農家麵包 37
- d 巧巴達 38
- e 甜味農家麵包 39

3 法國鄉村麵包 Pain de Campagne 40

法國鄉村麵包_基本麵糰 42

[利用基本麵糰]

- a 鄉村可頌 45
- b 法國鄉村棍子麵包 46
- c 天然鄉村麵包 48
- d 柳橙巧克力麵包 49
- e 蜂蜜可麗餅夾心麵包 50

4 黑麥麵包 Pain de Seigle 51

山藥黑麥麵包_基本麵糰 52

[利用基本麵糰]

- a 核桃山藥黑麥麵包 54
- b 脆鬆餅黑麥麵包 55

第2章

維也納式麵包 VIENNOISERIES 56

5 脆鬆餅 Croquant 58

麵包師的脆鬆餅_基本麵糰 60

〔利用基本麵糰〕

a 香蕉脆鬆餅 62

6 皮力歐許和新製法皮力歐許蛋糕法

Brioche et nouvelle façon Brioche-Cake 63

皮力歐許_基本麵糰 64

〔利用基本麵糰〕

a 奶酥脆餅 65

b 山伏麵包 66

c 家庭風焦糖葡萄乾麵包 67

d 栗子巧克力麵包 68

e 月見奶油麵包 68

f 馬提尼克 69

皮力歐許蛋糕法 70

歐陸茴香蛋糕(Pastis Landais) 70

紅豆夾心茴香蛋糕 72

香料麵包(pain d'épice) 73

紅色水果麵包 74

7 庫克洛夫法 Façon kouglof 76

柳橙硬式果凍庫克洛夫_基本麵糰 77

a 柳橙奶油麵包 80

醬油風味庫克洛夫_基本麵糰 81

b 醬油風豆餡麵包 84

c 醬油和風阿爾薩斯麵包 85

8 烘焙可頌

Croissant de froment grillé 86

烘焙可頌_基本麵糰 87

〔利用基本麵糰〕

a 非平衡之搭配(大理石麵包/奶油三明治夾心) 90

b 可頌貝果 92

c 木乃伊麵包(可頌捲/法國麵包捲) 94

9 法式奶油酥 Kouign-aman 96

法式奶油酥_基本麵糰 97

〔利用基本麵糰〕

a 法式薑糖奶油酥 100

b 黑糖奶油酥 102

c 法式蘋果奶油酥 103

d 馬鈴薯藍徽起司奶油酥 104

e 米果奶油酥 104

☆本書經常使用的內餡製作方法 105

☆起種酵母種(Levain種)的起種及使用方法 106

☆關於本書中使用的粉類 108

製作麵包

從開始著手製作麵包，至今每天隨時都是戰戰兢兢地自我審視，並且自問自答。

為何，可以如此深入地持續二十年以上，用同樣的熱情動力從事至今。

這件事連我自己都覺得非常不可思議，但同時也感受到這應該是命定的吧。

經常會被問到，製作麵包的信條為何？概念為何？

因為我都是依著本能「想作而作的」，所以都回答大家「沒有特別原由」。

因此提問的對方也常是啞口無言。

但，這應該就像是問馬拉松選手為什麼跑馬拉松，

或是詢問登山者，為什麼要爬山一樣吧。

直至開設「玉木亭」之前，我都是無意識地進行著，

我感覺到自己僅是為理解滿足於自身而努力地製作麵包。

但是能有這樣的一段時光我想也是非常美好的。現在，我心裡所考量的是，

無論是哪種麵包，要如何製作才能更讓人感受到其「美味」，

現在思緒中心都是以食用者為主。

如果不能使人樂在其中就失去其意義了。

正因如此，更希望能讓對麵包沒有興趣的人，

也能試著品嚐我不斷地在錯誤與試作後而成功的麵包。

日後也希望能夠製作出最平常自然、最日常的麵包。

我想的僅只如此。

☆本書的閱讀

奶油：基本上是指無鹽奶油。使用含鹽奶油時會記述含鹽奶油。

內餡等：標示為方便製作的份量時，會因狀況而有過與不足的情形。

未標示「方便製作之份量」時，則請使用全部的份量。

起種酵母種：在接續發酵種的過程時，有時也會稱之為Levain Chef，實際上都與P106-A為
(Levain種) 同一發酵種。



第 1 章 法式麵包

PAIN S

只要是喜歡麵包的朋友，都會對於簡單的法式麵包抱持著莫大的興趣，認為由此才能真正了解到麵包製作上的樂趣及醞釀味。

即使是已經累積了20年以上經驗的我，現在也仍持續地追尋著理想中的麵包。

現今已然是粉類、材料及製作方法…等，各種資訊透明的時代了。

因此麵包製作更加重要的是：什麼才是真正的「好」？我想這全然必須依靠自己的判斷作為標準。

我所訂定追求製作美味麵包的目標，不在於針對特別講究美味的饕客，

而是從小朋友們以至於年長者…等廣泛年齡層都能感受到「美味」的麵包。

更希望能試著運用這種簡單的風味，讓大家都製作出美味的天然酵母麵包。

1 法國棍子麵包 Baguette

2 農家麵包 Pain Rustique

3 法國鄉村麵包 Pain de Campagne

4 黑麥麵包 Pain de Seigle



1

Baguette

玉木亭的法國棍子麵糰

所謂的天然酵母種(Levain Levure)，就是以少量酵母，做為中種長時間發酵，使麵糰中的酵素產生作用熟成的。

在揉和時所進行的中間發酵(Le Repos Autorise)，也是利用酵素來進行。

使麵糰鬆軟、鬆弛，製作出沒有產生氧化的鬆弛麵糰(鬆軟麵糰)，

感覺是再利用窯烤製作出緊實的口感。

烘烤成的麵包，中間是縱向延展且具光澤，

成品內部中央呈奶油色。

外皮可以品嚐出爽脆、香酥的風味。

為使麵包本身能產生絕妙平衡的口感，且任誰都能嚐出美味，

因而努力下工夫完成的麵包製作。



BASIC

玉木亭的法國棍子麵包 基本麵糰



使用兩種不同酵母種，更增添麵包的表皮和其中的口感及風味。1天必須要完成10kg左右，非常受到顧客們喜愛的麵包麵糰。

配比

■天然酵母種(Levain Levure)

石磨高筋麵粉(Gristmill)	150g	(15%)
速溶乾酵母	0.3g	(0.03%)
水	105g	(10.5%)

■起種酵母種(Levain種)(P.106 - A) 50g (5%)

■揉和

法國麵包專用粉(LYSD'OR)	850g	(8.5%)
速溶乾酵母	1.5g	(0.15%)
特級麥芽精(Euromalt)	2g	(0.2%)
鹽	21g	(2.1%)
維生素C (1%水溶液)	0.5cc	(0.05%)
水	595g	(59.5%)
天然酵母種(Levain Levure)	255g	(25.5%)
起種酵母種(Levain種)	50g	(5%)

作業

■天然酵母種(Levain Levure)

混拌：以螺旋式攪拌機低速攪拌4分鐘，揉和完成之溫度為21°C

發酵時間：12~16小時(室溫下隔夜)〔照片1〕

■正式揉和

混拌：放入法國麵包專用粉、水、特級麥芽精，以螺旋式攪拌機低速攪打3分鐘→中間發酵20分鐘→放入天然酵母種(Levain Levure)、起種酵母種(Levain種)和其他全部的材料低速6分鐘、高速1分鐘 揉和完成之溫度為24°C〔照片2.3.4.5〕

發酵時間：90分鐘→拍打排氣→90分鐘

分割：260g

中間發酵：25分鐘

整型：40cm尖型〔照片6.7〕

最後發酵：30°C 濕度65% 50分鐘

烘焙：劃入3道割紋〔照片8〕

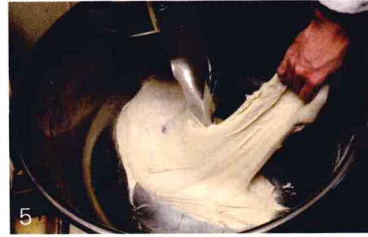
打開蒸氣、以上火250°C/下火230°C烘焙25分鐘

發酵種之準備



- 1
右：在室溫下靜置一晚的天然酵母種(Levain Levure)
左：P.106經過「續種」作業之起種酵母種(Levain種)

混拌



- 2
首先，僅混拌法國麵包專用粉、水及特級麥芽精
- 3
完成中間發酵
- 4
加入兩種酵母種及其餘的材料
- 5
完成混拌。因為已經過中間發酵，因此這個階段的麵糰已是易於推壓的狀態了

整型



- 6,7
雙手前後動作地拉長表面，使麵糰中央向左右兩端展延成約40cm的長度。接合處能成為直線是最理想的狀態

烘焙



- 8
最後發酵後，劃入3道割紋烘焙

1-a

千層棍子麵包

棍子麵包麵糰和折疊派皮麵糰搭配而成的麵包。

整型時，以棍子麵包麵糰包裹住切成骰子狀的折疊派皮麵糰。

烘焙前在表面上稍加切平會更整齊。

此外，因為折疊派皮麵糰採用含鹽奶油來製作，

即使沒有搭配其他食材也能享受到豐富的滋味。

材料

玉木亭的法國棍子麵包基本麵糰

(經過發酵後之麵糰)

折疊派皮麵糰(方便製作之份量)

法國麵包專用粉(LYSD'OR)

	1000g	(100%)
速溶乾酵母	14g	(1.4%)
鹽	20g	(2%)
水	480g	(48%)
折疊用奶油	500g	(33%)

油漬沙丁魚

鯷魚醬汁

檸檬片

蒔蘿

製作方法

製作折疊派皮麵糰

混拌：放入全部的材料，以直立型攪拌機低速攪打4分鐘，揉和完成溫度為22°C

發酵時間：30分鐘 放入冷藏(-2°C)靜置一夜

折疊整型：包覆奶油，進行3次折疊，最後擀壓成3mm的厚度，切成1cm塊狀放入冷凍

分割法國棍子麵包麵糰：70g

中間發酵：30分鐘

整型：將法國棍子麵包麵糰擀壓成橢圓形，包裹住25g的折疊派皮麵糰，整成紡錘狀。接合處朝下(直徑約15cm)。〔照片1〕

最後發酵：30°C 50分鐘

烘焙：在表面劃出切紋，排放上油漬沙丁魚，澆淋上鯷魚醬汁。打開蒸氣、以上火250°C/下火230°C烘焙20分鐘〔照片2〕

完成：以檸檬及蒔蘿裝飾

整型成紡錘狀



- 1 折疊派皮麵糰過軟時不容易進行作業，以冷凍後稍稍回復至室溫時進行為宜

烘焙前



- 2 表面清楚地切劃開，能看見中間地以手剝開麵糰



- 3 在表面各排放上3條沙丁魚

