

SUPER
CHEF
B·O·O·K

以活用天然酵母的「新視點」技術，
讓麵包的製作更輕鬆。

『麵包工房 風見雞』 福王寺 明／著

天然酵母麵包的 技術教本



天然酵母麵包的技術教本／福王寺 明著；曾鑠
惠譯。 -- 初版。 -- 臺北市：臺灣東販，
2009.2
面：公分

ISBN 978-986-176-844-1 (平裝)
1.點心食譜 2.麵包 3.酵母
427.16 97025344



福王寺 明

埼玉縣出身。1977年開始對麵包的世界感到興趣，於是全身投入工作。1987年於埼玉・東浦和開設『麵包工房 風見雞』。2003年將店面遷移到目前的地點。經常舉辦針對職業麵包師傅的研習會。此外對於計畫開業展店者也提供技術指導。興趣是擬餌釣魚。

麵包工房 風見雞

埼玉縣埼玉市南區大谷口5338-6
TEL.048-874-5831

TENNEN KOBO PAN NO GIJYUTSU KYOHON

© AKIRA FUKUOUJI 2008

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

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

天然酵母麵包的技術教本

2009年2月1日初版第一刷發行

著者 福王寺 明
譯者 曾鑠惠
編輯 陳正芳
發行人 小宮秀之
發行所 台灣東販股份有限公司
<地址> 台北市南京東路四段25號3F
<電話> (02)2545-6277-9
<傳真> (02)2545-6273
<網址> <http://www.tohan.com.tw>

郵撥帳號 1405049-4

新聞局登記字號 局版臺業字第4680號

法律顧問 蕭雄淋律師

總經銷 聯合發行股份有限公司

<電話> (02)2917-8022

香港總代理 萬里機構出版有限公司

<電話> 2564-7511

<傳真> 2565-5539

本書若有缺頁或裝訂錯誤，請寄回調換。

Printed in Taiwan

以活用天然酵母的「新視點」技術，
讓麵包的製作更輕鬆。

天然酵母麵包的 技術教本

『麵包工房 風見雞』 福王寺明／著



與天然酵母的相遇

在我最初開店時所製作的產品，都是使用濕性酵母或是乾燥酵母為菌種的一般普通麵包。比起天然酵母麵包已經蔚為風行的現今，那是個連天然酵母此一辭彙都還沒有的年代，因此也可以說是不得不的選擇吧！

初次感受到天然酵母麵包的魅力，是透過在長野的清里高原所吃到的麵包而來。那個麵包雖然口感有點硬，不知為何卻令人回味不已。試著將它放在炭火上烘烤後，則充滿著極佳的香氣。

風味超棒，讓人想要一吃再吃。好想嘗試做出那樣的麵包…這種念頭就是起源於當時的體驗，進而朝著天然酵母麵包之路前進。



天然酵母的魅力

使用天然酵母所製作的麵包，它吸引人之處就在於利用了天然又自然的物質，經過細心培育後再加以使用的那份安心感，以及帶著自然風味的麵包其本身所傳達出的魅力。使用藉由果實或是穀物培養的酵母而製成的麵包，有著酵母所醞釀出來的豐饒風味，素材的甘甜鮮美在口中愈嚼就愈擴散開來。

使用天然酵母的我等麵包店，在一路來的製作過程中更是能夠深刻地體會到麵包風味的美好。基於不想破壞自然的風味，就極力地變得不想畫蛇添足地加入其他的添加劑等。於是這種麵包予人有益身體，既美味又健康的印象就更加明顯了。在此將針對此等麵包的製作法加以介紹。



天然酵母麵包的技術教本

與天然酵母的相遇	2	把對身體有益的麵包帶到餐桌上	8
天然酵母的魅力	3	日式食物與天然酵母麵包	9
原本的天然酵母麵包	6	製作天然酵母麵包的食材&機器	10
今後的天然酵母麵包	6		
進化的天然酵母麵包	7		

天然酵母的知識與基本技術

14

何謂天然酵母	16	天然酵母的應用與知識	26
●一般酵母與天然酵母的差異	16	●星野天然酵母與一般酵母的差異	26
●有關星野天然酵母	17	●使用區分法	26
製作發酵生種	18	●麵粉	27
製作工房種、法國種	20	●搭配比例的構思	27
起葡萄種	22	●水溫	27
葡萄種的續種・製作中種	24	●攪拌機	28
		●攪拌	28
		●第一次發酵	28
		●最後發酵	29
		●烘烤	29

基本型麵包與天然酵母的應用法

30

法國枋杖麵包	32	鄉村麵包	42
利用法國枋杖麵包的麵團所製成的變化型麵包	37	葡萄種鄉村麵包	48

濃厚風味的麵包與天然酵母的應用方法 52

英式吐司麵包	54	利用可頌麵包的麵團所製成的變化型麵包	65
利用英式吐司麵包的麵團所製成的變化型麵包	58	菓子麵包	66
可頌麵包	60	利用菓子麵包的麵團所製成的變化型麵包	70

廣受歡迎的麵包與天然酵母的應用法 72

司康餅	74	貝果的風味變化	84
司康餅的風味變化	78	利用貝果的麵團所製成的變化型麵包	85
貝果	80	日本國產麵粉製印度烤餅	86

風見雞原創和食麵包 90

利用全麥麵包「茶」的麵團所製成的麵包	92	全麥麵包「茶」的麵團	96
利用黑米飯麵包的麵團所製成的麵包	94	黑米飯麵包的麵團	102

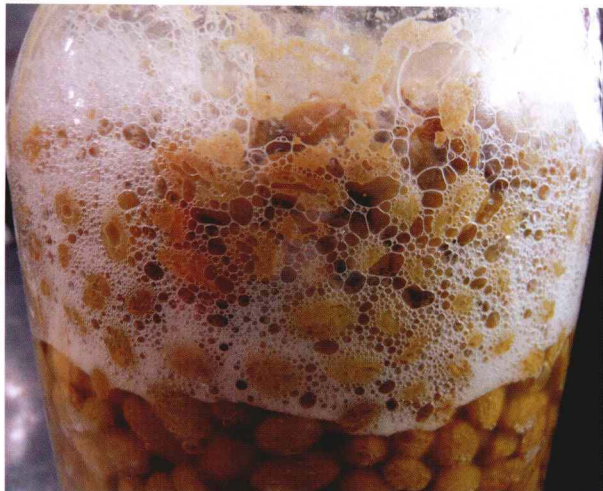
以各種麵包的麵團所做成的變化型麵包之作法 109

麵包工房 風見雞	116	支持敝店的各位人士	118
----------------	-----	-----------------	-----

後記	119
----------	-----

版權頁	120
-----------	-----

(註) 材料表中未註明單位者，即以麵粉的比例為1(100%)來製作。

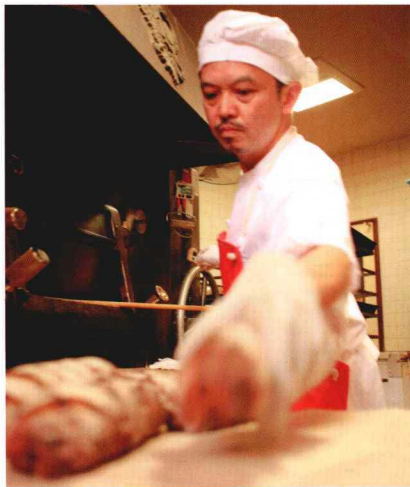


原本的天然酵母麵包

它有著既安心又安全的形象，加上風味也很豐厚，利用天然酵母所製成的麵包擁有非常好的評價。雖說如此，使用天然酵母的麵包店家卻為數不多。

原因之一就在於原本的天然酵母和一般酵母相較之下，發酵力較為薄弱。發酵力低弱的酵母要培養到可以成為製作麵包的菌種，需要具備安定的溫度環境和正確的時間管理。除此之外，發酵的菌種也會由於培養的狀況而造成發酵力參差不齊，無法維持一定的品質。因此，要培育出穩定的發酵菌種並不是那麼容易。

如同上述所言的困難性，天然酵母的培養法及使用法最終只能成為每家麵包店獨自的法門。100家店就有100種不同的方式。由於沒有可供作參考的實踐性操作手法，現今使用天然酵母的人可說幾乎都是獨門自學而來。於是天然酵母的操作技術始終都無法拓展開來，這也造成了今日天然酵母麵包仍處於並非隨處可得的現狀。



今後的天然酵母麵包

發酵力低弱且不安定的天然酵母，難道沒有更容易使用的替代品嗎？——讓我宛如見到曙光、解除煩惱的，便是在接觸了星野天然酵母之後。

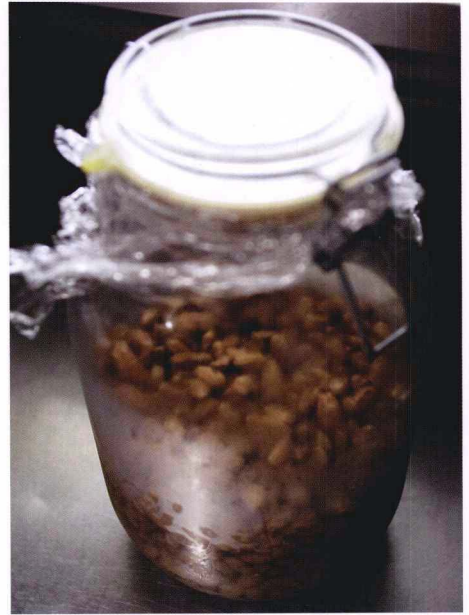
詳情會在後段再作敘述，這個酵母的特徵是從稻米培育而來，所以符合了日本人的風味嗜好，比起之前的麵包更具有親和力，加上使用方便，所培育出的菌種發酵力也很穩定。

帶個題外話，這個酵母的外觀看起來很像乾酵母，因此有人在混合的時候，沒有先經過培養就直接放進攪拌缸裡攪拌，無論經過多久就是不發酵，還因此有過客訴的情形。

原種呈現粉末狀，雖然無須再利用水果或是穀物來起酵母種，但是不經過培養的話仍然不具備發酵力，是無法直接使用在麵包的製作上。它雖然有基本的培養方式，不過各店家也可以依照自己心目中所想完成的麵包型態而加以調整變化，讓菌種的個性更

加地突出。

以星野天然酵母為首，如果能夠推出更多比原本的天然酵母更容易操作使用的產品，進而從費時費力的菌種發酵管理流程中解脫，我想大家也會對使用天然酵母製作麵包的看法完全改觀才是。如此一來，就可跳脫以往「困難」、「麻煩」等的刻板印象，能夠以更自由的想法來製作麵包。



進化的天然酵母麵包

提起如今備受矚目的天然酵母麵包給人的印象…，與其說是華麗多變的風味，實質上大部分都是屬於單純、質樸的麵包。為了將天然酵母發酵力不強而風味卻很深厚的特性發揮出來，於是選擇了這些麵包的種類。

然而就如本書中所介紹的，我認為天然酵母應該具備更自由、更多元化的使用方法。「天然酵母＝健康」的印象儘管很重要，但我期待大家能夠一邊以這樣的觀念作為基礎，再進一步地理解到更廣泛的應用方式。

從我自己本身和業者方面的配合，進而擔任起針對專業師傅們所開設的技術研習會的講師，藉由這樣的機會來介紹天然酵母的活用方式，每次都遇到有許多人提出疑問，興趣高昂地加以討論。這同時也凸顯出天然酵母的使用方法與應用方式尚未廣為傳布的現狀。



把對身體有益的麵包帶到餐桌上…

這數年來，每年媒體都會報導有關問題食品的事件，也因此消費者對於食品的安全性及安心感的訴求就更加地高漲。特別是家裡面有幼小孩童的主婦們，隨時都抱著是否該相信的不安全感。

正因為處在如此的時代背景下，使用天然酵母的麵包看得見製作流程，具有當場製作的手工感，且是使用了天然、自然素材的食品，可以說是予人安心感很高的食物。

如同一開始就提及的，在日復一日接觸使用高品質素材所創作出來的自然香氣後，有愈來愈多的製作者便轉為極力避免添加不必要的添加物。這同時意味著，天然酵母麵包就是最適合擺在今後的餐桌上、對身體健康有益的食物。

於是，除了目前已經有的簡單、質樸的麵包種類之外，再提出更多吃不膩且口味變化多樣的麵包已成為當務之急。



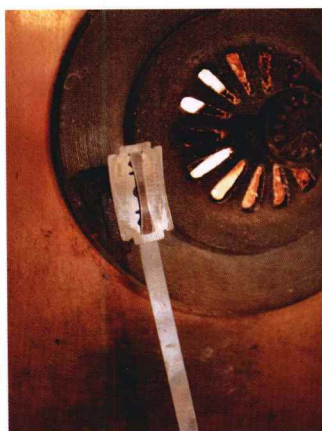
日式食物與天然酵母麵包

近來我的重心著力於推廣在平常三餐的餐桌上便可以品嚐的麵包。

會有如此的想法，肇因於主力放在使用以稻米為原料的天然酵母之後。我瞭解到使用此一酵母所製成的麵包，帶有日本人一貫喜好的米飯風味。

麵包不管怎麼說總是予人西洋食物的強烈印象，在一般家庭中也都偏向於搭配西洋料理共同食用的型態，我一直在思考著，如何做出與日式食物也能夠搭配的麵包。

比如說，可以和烤魚及味噌湯一起當成早餐食用的麵包。想像著在餐桌上以麵包取代米飯的光景。這並非指紅豆麵包或是炒麵麵包等，已經廣為日本人熟知的「和風麵包」，而是在餐桌上和日本的傳統食物一起吃的「和食麵包」。如此一來，天然酵母麵包就還有許多可拓展的空間。



製作天然酵母麵包的 食材 & 機器

製作使用天然酵母的麵包，到底要準備怎樣的素材和道具呢？那就以我的店裡實際上使用的東西當成例子來加以說明吧！

● 麵粉 ●

使用天然酵母的麵包，舉例來說搭配葡萄種會有葡萄的香氣，用了小麥種則會產生小麥的香氣，烘烤出來的麵包會顯現出來自酵母原本素材的味道。此外也可以藉由加入酵母本身的香氣，讓麵粉的性質更加清晰地凸顯出來。

因此使用天然酵母製作麵包時，配合麵包嚴選麵粉是很重要的。在我的店裡，會依據麵包的性質、和酵母的搭配性、發酵的程度等來決定麵粉的種類。當我想要變化麵包的口感時，偶爾會將麵粉一下子就換成全然不同的種類。

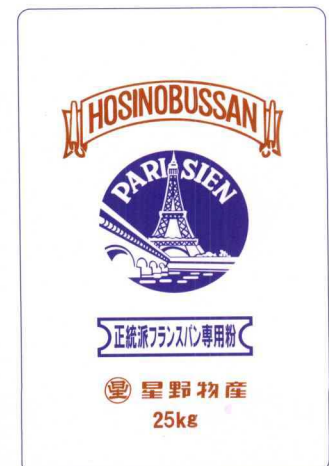
現在我的店裡是以星野物產的麵粉為主，因此就針對本書中的麵包所使用的麵粉加以介紹。

「SUPER HOTEL」（左上圖片），是三明治或是吐司的專用麵粉。蛋白13.5%、灰份0.42%。

「黃金鶴」（右上圖片），是使用100%日本國產小麥製成的土產高筋麵粉。經常使用在法國麵包或是吐司等的製作。蛋白12.0%、灰份0.38%。

「白金鶴」（左下圖片），是使用100%日本國產小麥製成的低筋麵粉。蛋白6.5%、灰份0.37%。

「PARISIEN」（右下圖片），是帶有日本國產小麥風味的法國麵包專用麵粉。蛋白12.4%、灰份0.44%。



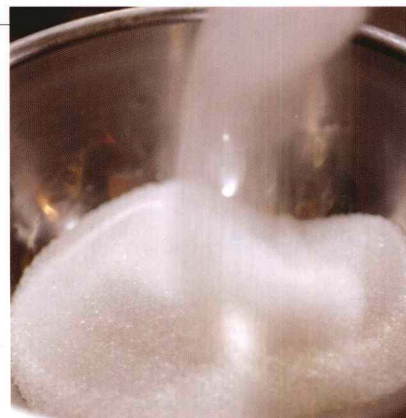
● 砂糖 ●

糖分可說是酵母菌的「餌」。然而精製度太高的話，材料的風味就會顯現不出來。因此在我的店裡，依照用途分別使用3種不同的砂糖。一種是精製度比較高的上白糖，其次是以鹿兒島產的粗糖所製成的砂糖（商品名為「新光SC」。右圖），另外是以沖繩產的粗糖所製成的砂糖（商品名為「本和香糖」）。如圖中略帶茶色的砂糖，除了糖分之外還含有豐富的礦物質。



● 鹽 ●

具有抑制酵母發酵作用的鹽，另一方面還具有將麵粉本身的甜味帶出來的功用，所以也是依照用途分別將數種不同的鹽加以搭配使用。一種是岩鹽，幾乎不含礦物質，屬於鹹味較強的鹽。另一種是沖繩產的海鹽シママス（如圖）。外觀看起來鬆散乾爽，就像一般的海鹽含有大量的礦物質。



● 乳製品 ●

牛奶、鮮奶油等的乳製品，是製作滋味濃厚的麵包時不可或缺的食材。除了一般的牛奶，還有乳脂肪成分較高的濃縮型製品，或是風味較濃醇的產品；鮮奶油也擁有乳脂肪成分相異的產品，將數種製品區分來加以搭配使用。除了圖片中的製品之外，在製作特別要強調酸味的麵包時，也會使用液態狀的優酪乳。



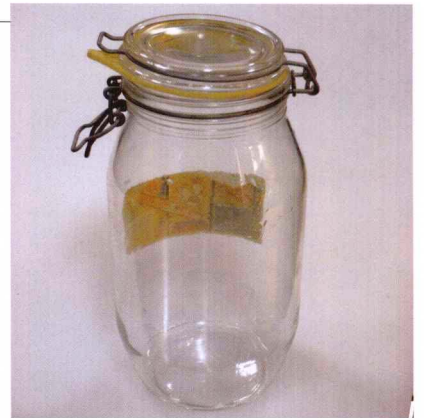
● 其他 ●

奶油則有風味深厚的發酵奶油、水分含量較少的CALPIS奶油等，準備數種並依照用途區分使用。製作可頌麵包時，則選用專用的片狀發酵奶油。至於雞蛋，由於對麵包的風味有著出人意外的絕大影響性，因此是每天由那須的蛋場將新鮮的雞蛋送達。



● 瓶子 ●

在我的店裡，是起葡萄種時使用。為了製作多一點的量，起種所使用的容器要挑大一點的，且為透明狀以便觀察內部發酵的情形，此外為了避免雜菌的入侵，選用相較於容器體積，開口的口徑較狹小、且有點高度，可以完全密閉的製品最適合。先在漂白劑中浸泡過一段時間加以殺菌，再將漂白劑清洗乾淨後使用。



● 培養器 ●

起星野天然酵母的生種時所使用的培養器。密閉式且具有保溫性，可以設定裡面的菌種培養時所必須的溫度，省卻了溫度控管的不便與麻煩。靠近烤爐的地方溫度變化較大，所以本店是放在溫度變化較少的另一個房間的窗邊使用。



● 發酵機 ●

愛工舍製造的發酵機。原本是這家公司多用在倡導Levain種（小麥自然發酵種。請參考第21頁）的培養上，我則利用它培養星野天然酵母的生種，使用於工房種的製作。藉由這台機器可以產生大量的酵母，實際上星野天然酵母的使用量就不需要那麼多，這是一大優點。



● 攪拌機 ●

店裡所使用的攪拌機分為螺旋型攪拌機和直立型攪拌機，攪拌頭則使用對麵團傷害較少的勾狀攪拌頭。2種攪拌機都可以做同樣的操作，而我主要將螺旋型攪拌機使用在硬質麵包的製作；除此之外的麵包就利用直立型攪拌機。



● 烤爐 ●

主要使用的烤爐是可產生高溫的瓦斯石窯烤爐。利用這個烤爐烘焙法國麵包、鄉村麵包及印度烤餅等。這是西班牙製的烤爐，裡面的構造宛如旋轉舞台，只要轉動右邊的圓形轉盤，旋轉舞台就會開始轉動，裡面的空間可以擺放大量的麵團。在烘烤麵包的作業上，還使用一般的電烤爐及旋風烤爐。







天然酵母的 知識與基本技術