大排长龙60种名店面包　独门秘方全收录

名店面包大公开

天然酵母、无人工添加物、100%健康

（日）野上智宽　著　Toku Chao　摄影



19种基本面包面团　DIY自制天然酵母　一步骤一图解

特别收录装饰面包做法大公开

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

盛益文化



大排长龙 60 种名店面包　独门秘方全收录

名店面包大公开

天然酵母、无人工添加物、100% 健康

19 种基本面包面团　一步骤一图解

60 种名店人气面包完整配方不藏私

DIY 自制天然酵母：酸奶种、小麦种、葡萄干种

详细制程表清楚易懂不失败

唯一特别收录装饰面包做法大公开

非翻译书　所有材料均能买到

加附各式面粉、材料及器具详解



上架建议：西点烘焙类

ISBN 978-7-5381-5039-1

9 787538 150391 >

定价：49.80元

书名／作者　名店面包大公开／野上智宽

中文繁体字版于2006年由大境/出版菊文化事业有限公司出版
中文简体字版于2007年经大境/出版菊文化事业有限公司
www.ecook.com.tw （T.K./P.C. Publishing Co.）安排授权由辽宁科学技术出版社出版

© 2007，简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书自中国台湾大境/出版菊文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版发行中文简体字版本。著作权合同登记号：06-2007第28号

版权所有·翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

名店面包大公开/（日）野上智宽著；Toku Chao摄影.—沈阳：辽宁科学技术出版社，2007.5
ISBN 978-7-5381-5039-1

Ⅰ.名… Ⅱ.①野… ②T… Ⅲ.面包-制作 Ⅳ.TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第037366号

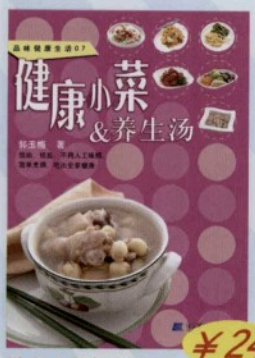
出版发行：辽宁科学技术出版社
（地址：沈阳市和平区十一纬路29号　邮编：110003）
印 刷 者：北京地大彩印厂
经 销 者：各地新华书店
幅面尺寸：185mm × 260mm
印　　张：9
字　　数：120千字
出版时间：2007年5月第1版
印刷时间：2007年5月第1次印刷
策　　划：盛益文化
责任编辑：陈　馨
封面设计：Wensilai
版式设计：Wensilai
责任校对：徐　跃

书　　号：ISBN 978-7-5381-5039-1
定　　价：49.80元

联 系 电 话：024-23284360
邮购咨询电话：024-23284502
E-mail：lkzzb@mail.lnpgc.com.cn
http://www.lnkj.com.cn

品味健康生活

快乐享受每一天



¥24

健康小菜与养生汤

本书详细解说了食材的功效与禁忌，让你轻松地烹调出健康的美味佳肴。



¥24

餐厅美味在家做

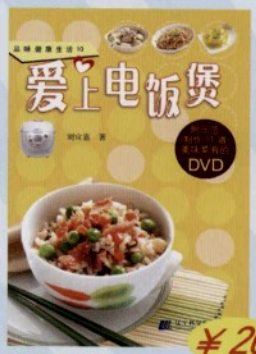
将餐厅菜单上最受欢迎的美味佳肴烹饪秘诀通通透露给您。只需餐厅价格的1/3就OK！



¥24

保健热饮&养生粥

所谓小兵立大功，食物只要运用得当，即可帮助您预防疾病，获得健康。



¥26

爱上电饭煲

本书以方便和营养为前提，设计出多种电饭煲套餐组合，不必受烟熏火燎，饭菜汤粥就统统搞定。



¥22

健康养生蔬果汁

新鲜百分百，营养不流失。100种健康养生蔬果汁帮助您改善体质，排出毒素，维护全家人的健康。



¥22

健康热饮70种

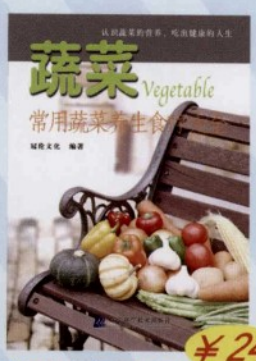
一杯阳光下最自然的五谷热饮或中西养生茶，无论是待客、独酌，还是滋养、补身，都平添了优雅与小资情怀。



¥22

家常小饼100种

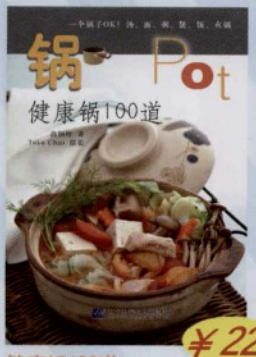
7大类饼全收录，1×100的美味会让你食欲大增，怀念起妈妈做的面食。



¥24

常用蔬菜养生食疗大全

养生可以很简单，材料不必很昂贵，日常生活中的普通蔬菜就能为我们带来健康。



¥22

健康锅100道

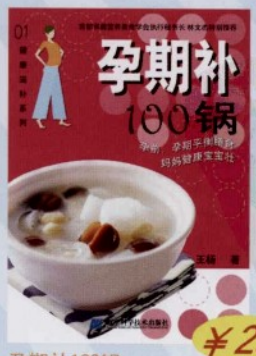
只用一个锅子就可以制作健康锅100道，包含粥、面、汤、煲菜、煲饭和火锅等无穷变化。



¥22

蒸健康100道

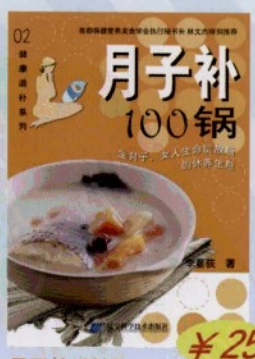
30分钟就能做好三菜一汤，只要懂得方法，穿得漂漂亮亮也能轻松变出一桌子的美味佳肴。



¥25

孕期补100锅

针对怀孕不同阶段妈妈与宝宝的营养需要，设计安排营养均衡的食谱，为妈妈和宝宝一生的健康打下重要基础。



¥25

月子补100锅

针对女性坐月子期间的不同时期，解决遇到的相关问题，通过饮食来补充所需的营养并预防可能的疾病。

厨房必备的实用百科

大厨私房秘诀 美食的灵魂所在

大厨私房秘诀280招

海鲜篇



●详细介绍了各种海产品应如何选购、处理、烹饪和保存的诀窍。

¥26

大厨私房秘诀206招

¥26

肉类篇



●详细介绍了生活中的各种肉类应怎样选择，怎样加工和如何烹调。

大厨私房秘诀530招

蛋蔬干货篇



¥28

●详细介绍了厨房中最常用的材料，让蛋、蔬菜、干货的美味完整呈现。

大厨私房秘诀260招

保鲜省钱快速料理



¥26

●针对现代年轻人要求烹调简单、快速、方便和美味的特点，将各种烹饪材料如何美味、新鲜地保存做了详细地介绍。

大厨私房秘诀208招

健康药膳选购料理大全



●详细介绍了208种各式中药材的基础选购方法及正确保存方法，平日食补及冬季补身驱寒，不能不学的药膳百科！

¥32

大厨私房秘诀258招

聪明刀工完美料理



¥29.8

●本书介绍了258种各式食材的基础切法及省时又完美料理资讯，特别收录24种别具心裁的创意切法，让料理更加分。

大厨私房秘诀200道

酱料篇



¥28

●通过制作各种酱料，以及介绍各式酱料的适用方法，使读者成倍地变出拿手好菜来。

更多图书资讯请登录www.lssybook.com.cn查询



大排长龙60种名店面包　独门秘方全收录

名店面包大公开

天然酵母、无人工添加物、100%健康

（日）野上智宽　著

Toku Chao　摄影

辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

·沈　阳·





Contents目录

作者序　无可替代的天然发酵美味 6

本书用法 7

天然酵母、无人工添加物、100%健康 面包就是不一样! 8

- 什么是人工添加物?
- 什么是天然酵母? 它和速溶酵母有什么不同?
- 什么是天然酵母面包? 它和一般面包有什么差异?
- 书中名词解释

软式面包 11

葡萄面包面团 Pain aux Raisins dough 12

葡萄吐司 Raisin bread 14

葡萄餐包 Raisin bun 16

牛奶面包面团 Pain au Lait dough

牛奶哈司 Milk hearth 18

红豆哈司 Azuki hearth 20

维也纳面团 Pain Viennoise dough 22

维也纳巧克力／柳橙面包
Pain viennoise chocolat/orange 24

皮力欧许面团 Brioche dough 26

布烈萨努 Brioche bressane 28

拿铁鲁 Brioche de nanterre 29

修格 Brioche sucré 30

克兰滋特翰 Kranz kuchen 31

布利欧瑞士 Brioche royal 32

王冠 Brioche couronne 34

皮力欧许 Brioche à tête 36

核桃面包面团 Pain au Noix dough 37

核桃面包 Pain au Noix 39

核桃葡萄面包 Noix et raisins 40

核桃餐包 Petit noix 41

核桃红豆面包 Azuki noix 42

吐司类 43

吐司面团 Pain de mie dough 44

原味吐司 Pain de mie 46

脆皮吐司面团 Hard toast dough

脆皮吐司 Hard toast 48

起司饼 Pari pari cheese 50

裹油类面包 52

可颂面团 Croissant dough 53

可颂 Croissant 57

起司可颂 Cheese croissant 58

热狗可颂 Croissant saucisson 59

法式奶油酥 Kouigu amann 60

巧克力可颂 Pain au chocolat 62

火腿可颂 Jambon 64

丹麦面团 Danoise dough 66

苹果丹麦 Danoise apple 69

杏肉丹麦 Danoise apricot 70

咖啡丹麦 Danoise coffee 71

核桃丹麦 Danoise noix 72

葡萄丹麦 Danoise raisins 74











法国面包类 76

天然酵母法国面团 Baguette au levain SAF dough 77

天然酵母法国面包 Baguette 80

法国面包面团 Pain Traditionnel dough 82

巴黎香 Parisien 84

香榭 Batard 87

圆法国 Boule 88

起司法国 Fromage coupé 89

培根法国 Bacon epi 90

拐杖 Baguette 91

蘑菇 Champignon 92

乡村法国面团 Pain de Campagne dough 95

乡村拐杖 Baguette campagne 97

乡村无花果 Campagne figues 98

乡村葡萄 Campagne raisins 99

乡村法国 Pain de Campagne 100

洛斯迪克面团 Rustigue dough 101

洛斯迪克 Rustigue 102

舒博特 Sùbrot 104

邦库 Painku 106

裸麦面包面团 Pain au Seigle dough 108

裸麦面包 Pain au seigle 110

裸麦葡萄 Seigle aux raisins 111

裸麦核桃 Seigle aux noix 112

迷你裸麦葡萄 Benoîtons 113

天然酵母类面包

咕咕洛夫面团 Kouglof dough 114

咕咕洛夫 Kouglof 116

葡吉起司 Fromage moussline 118

盘呢朵呢面团 Pnettone dough 119

盘呢朵呢 Pnettone 121

葡萄干种天然酵母法国面团 Pain au levain dough

米修 Miche 123

小麦种天然酵母法国面团 Pain au levain dough

普罗 Boulot 126

牛奶面包酸奶种面团 Pain au Lait dough

酸奶餐包 Table roll 128

装饰面包 130

装饰面包面团 Pains Decores dough 131

玫瑰花 Roses 132

麦穗 Blé 134

图形 Roll 136

多变的馅料让面包更美味 94

杏仁奶油馅　奶油乳酪馅

卡士达馅　核桃馅　咖啡软糖

自制天然酵母 137

- 小麦种的制作方法 138
- 葡萄干种的制作方法 139
- 酸奶种的制作方法 139

面包制作基本器具 & 材料 140

无可替代的天然发酵美味



野上智宽

出生于日本冈山县2000年开设罗娃ROI面包梅亭店，2004年巴蕾面包开业，2006年分店四维店成立，专心致力于面包制作，至今已22年。

制作协助：张天生
张家豪

作者序

天然酵母、无人工添加物、100%健康

现代人希望吃得更健康、更自然，传统烘焙常用的人工添加物如益面剂和改良剂等，早就应该被淘汰，取而代之的应是以更贴近健康的水果醋和乳酸菌等食材及天然酵母来制作面包。

"天然酵母"是由附着于谷物、果实上和自然界中的多种细菌培养而成。因为自然界中存在很多种菌，不同国家、不同地方都不相同，所以称为天然酵母。虽然天然酵母制作所需时间较长，但它比一般酵母风味更佳。一方面因为面粉充分吸收水分，熟成时间长；另一方面是天然酵母为多种菌培养而成，在烤焙时，每一种菌都会散发不同的香味，让面包的风味更多样化。现在，越来越多的朋友懂得分辨与品尝，许多面包专卖店也开始顺应市场推出无人工添加物且使用天然酵母制作的面包。

6大分类60种名店面包，独门秘方全收录

本书有别于日本翻译书，没有材料不易取得的问题。书中依各种面团特性，分为软式面包、吐司类、裹油类面包、法国面包类、天然酵母类面包及装饰面包，设计出19种基本面包面团、60种名店人气面包，一步骤一图解，完整配方不藏私！

每一款面包都有详细的材料、比例、完整制程表、做法及步骤图解，更针对制作天然无人工添加物面包的重点，加入了：

- DIY自制天然酵母：酸奶种、小麦种、葡萄干种；
- 唯一特别收录"装饰面包"做法大公开；
- 加附各式面粉、材料、器具详解，以及制作诀窍等实用数据。

有机会将我所知所学的面包技术完整收录于这本《名店面包大公开》书中，希望可以帮助有心学习尝试制作面包，却无从下手的朋友。

做面包，配方、时间和温度都是重点，但最重要的还是经验——长期积累的感觉及纯熟的技术。本书都是以敝店依平日制作所使用的配方、材料和工具为依据，各位可依不同的器具及烤箱，视情况调整分量及时间。

因为本人的中文不很流利，可能有些小细节表达得不尽理想，希望大家多多包涵及指教。愿本书能让读者看图就能轻松在家自制天然酵母面包，享受健康、无人工添加物的天然麦香美味！

J. Nogami

野上智宽

How to use this book 本书用法



1. 材料：依制作面包的材料及流程来分类，可分为发酵种材料、面团材料及内馅材料，所以高筋面粉就会在不同材料处分别出现不同的分量。
2. 制程表：书中将面包制作分成好几个过程，在此标示出进行到哪个部分。例如，发酵种面团、基本发酵、中间发酵或翻面等。
3. 做法及步骤图：以每款面包的整形为主，一个步骤搭配一个完整的图片，一看就懂。
4. 面包中文及法文名称
5. 成品面包色香味俱全的外观
6. 面团温度：面团操作时保持这个温度会更加美味。
7. 模型：所需要使用的模型及尺寸。
8. 烤焙：烤箱温度和时间的基本数值。但因品牌不同，可依自家烤箱的状况略调整。
9. 提示内容：每个过程告一段落，就会特别告诉您可能发生的问题，以及如何判断与解决方法。



量杯／量匙换算	克／两／斤换算
1 升 = 1000 毫升	1 公斤 = 1000 克
1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙	1 斤 = 10 两 = 500 克
1 大匙 = 3 小匙 = 15 毫升	1 两 = 50 克
1 小匙 = 1 茶匙 = 5 毫升	1 磅 ≈ 454 克 ≈ 9 两
1/2 小匙 = 2.5 毫升	
1/4 小匙 = 1.25 毫升	

天然酵母、无人工添加物、100%健康

面包就是不一样！

什么是人工添加物？

面包中常加入的人工添加物包括益面剂和改良剂等。益面剂就是业界常使用的面包乳化剂，是为了让面包组织柔软，也有助于材料的均匀度，即让面包柔软、不易老化。改良剂是改良水质的软硬度。人工添加物不是一定要添加的，如需添加要先了解添加物的用途及功用，才能制作出口味与品质俱佳的面包。

◎人工添加物的功效：

(1) 面包膨胀力佳。

(2) 面包不易老化。

(3) 面包不易发霉。

(4) 缩短发酵时间。

(5) 面团的改良较易操作。

什么是天然酵母？它和速溶酵母有什么不同？

一般酵母（新鲜酵母、干酵母和速溶酵母）：

是从自然界的细菌中选取适合制作面包的菌培养而成，由单一种菌形成。

天然酵母：

是由附着于谷物、果实上和自然界中的多种细菌培养而成。因为自然界中存在很多种菌，不同国家、不同地方都不相同，所以称为天然酵母。

什么是天然酵母面包？它和一般面包有什么差异？

1. 发酵力弱

天然酵母比一般酵母发酵力弱，因此发酵的时间比一般酵母时间长。

2. 熟成时间长，风味佳

最后烤焙好的成品，使用天然酵母的面包会比一般酵母风味佳。一方面因为面粉充分吸收水分，面粉熟成时间长；另一方面是天然酵母为多种菌培养而成，在烤焙时，每一种菌都会散发不同的香味，而一般酵母是由一种菌培养而成，所以味道没有天然酵母佳。

3. 口感微酸

天然酵母中含乳酸菌、酢酸菌和酵母等细菌，所以发酵后会产生乳酸和酢酸等有机酸，因此用天然酵母制作的面包口感会微酸。

书中名词解释

◎自家分解法→搅拌中途休息 15 ~ 30 分钟

(1) 搅拌时间缩短。

(2) 面团延长性较佳。

(3) 膨胀力佳。

(4) 面团组织比较好。

(5) 面团在烤焙时不变形。

◎ 基本发酵→

用混拌制作出的面团的膨胀为一次发酵。长时间发酵时，可在发酵过程中给予外力的刺激，就能加速发酵。混拌完成后，将揉搓成圆形的面团放在圆钵中，盖上保鲜膜或湿布等待发酵。通过发酵使得面团胀大，所以圆钵的大小必须是面团的 3 ~ 4 倍大。

◎ 中间发酵→

因分割、搓圆而使面团产生弹力，再用静置的方式而使其缓和，即为中间发酵。没有中间发酵这一过程，会造成面团的展延不佳，影响后期的成形，也会伤及面团。因为在静置的同时，发酵也会持续进行，所以也要注意温度的控制。

将面团放在帆布等垫布上，放在室温中 20 ~ 30 分钟，使因分割和搓圆面团所产生的弹力得以和缓下来。请务必覆盖塑料盖或塑料袋，以防止面团表面干燥。

◎ 最后发酵→

成形后的面团放置在垫布或烤盘上，放在比中间发酵之温度更高的环境中（厨房或厨房中靠近烤箱处等，30℃左右）进行最后发酵。用手触摸面团时，面团不会粘黏在手指上，可以感觉到轻微的弹力时，即可视为最后发酵完成的标准。

◎翻面→

所谓的翻面，是对发酵中的面团给予刺激，并将其中所含的气体拍出。发散出面团内的酒精成分，加入新的空气来促进发酵，使较大的气泡能分散，制成细致的小面包块，强化麸素组织，赋予面包弹性和膨松的效果。主要的拍打方式如下（因为会影响面团的品质，所以不要用敲打的方式进行）：

(1) 将发酵中的面团取出并放在调理台上，用手掌将面团压平。



(2) 将左右各1/3的面团折叠起来，再将身前及对面1/3的部分也折叠起来。



(3) 将重叠的部分朝下放置在圆钵中，盖上保鲜膜后，等待其再度发酵。



◎ 分割→

将发酵膨胀的面团分切成想要制成的面包大小，就是所谓的分割。重点在于要以不伤及面团的方式切开。如果以拉扯的方式分成小块时，会影响面团的品质。另外，若分割的大小不一，烘焙的时间也会不同，因此，需要称量每个面团的重量。切刀不断地前后移动的动作也会破坏面团的品质，所以要尽量一次就切开面团。



◎ 滚圆→

小面团



就像要将鸡蛋包起来一样地将小面团在手掌中搓圆。将面团用指尖在自己前方转动搓圆，感觉像是以指尖将面团表面的松弛部分集中至底部一样。等面团表面变得光滑时，再将底部转成横向放置，由近而远地将面团转动并将接口处接合起来。放在手掌中搓圆也可以，但因容易滑落，故不用面粉。

大面团



滚圆大的面团时则需使用两手。双手依一定的方向转动，使面团表面的松弛部分都集中在底部并揉搓成圆形。为保有其表面的张力，所以搓成表面光滑的圆形是最大的重点。

◎烘焙→

在面团上切出线条，涂上蛋汁后，再放入烤箱。基本上硬质面包为增加其光泽，加入蒸汽有助于面团烘焙时在烤窑内的展延。但若烤箱没有蒸汽功能，可在面团的表面涂上水或喷上水汽，来增加湿度。

◎切出线条→



在硬质系列的面包上划切（线条）时，应使用法国刀。为了让面团整体膨胀程度相同，才会在表面上划出线条。但注意不要破坏面团，需小心进行。想要划切出更深的线条时，也可使用剪刀。若划切出的线条深浅及幅度不一，就无法烘焙出均匀漂亮的成品，所以必须用剪刀小心地加以辅助完成。

◎涂上蛋汁→



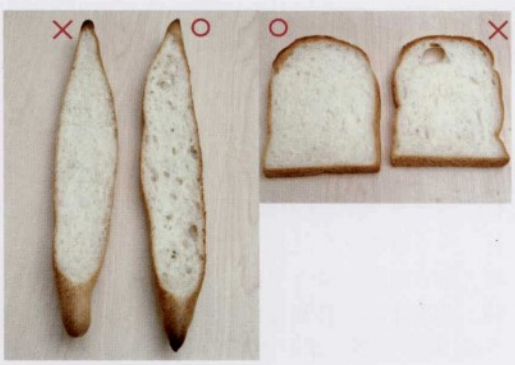
最后发酵结束时，要使用刷毛柔软的刷子，小心不要损及面团地涂抹上蛋汁。书中使用的都是不稀释的全蛋蛋液。

◎关于烤箱→

基本上，电、天然气或传统烤箱等，无论是哪一种烤箱都可以烤面包。只是烤箱不同，其特色也各不相同，所以温度和烘烤时间也必须要适度地加以调整。

◎烘烤完成之确认→

硬质系列的面包在烘烤完成时，用手拿起面包，确认侧面及底部是否都烘烤酥脆和烘焙成色的感觉。法国面包类切面的孔洞多而大者较好，而吐司类及软式的面包，切面的孔洞就应该少才较成功。




软式面包

葡萄面包面团

Pain aux Raisins dough

配方中加了很多的糖，是一款水分多且口感软的面包，而且不容易老化，非常美味。发酵种可使用前一天的法国面包面团。因为发酵种的比例多，因此要注意水的温度，以免搅拌好的面团温度过低。

发酵种材料	
法国面粉	500 克
麦芽精	1 克
水	350 毫升
盐	10 克
干酵母(SAF)	2 克

(请参考 82 页 "法国面包面团" 的做法制作成发酵种)

面团材料	
高筋面粉 (A)	500 克
砂糖	80 克
盐	10 克
脱脂奶粉	20 克
生酵母	30 克
麦芽精	5 克
鲜奶油	100 克
蛋黄	100 克
水	220 毫升
奶油	50 克
发酵种	850 克
(以发酵种材料制作)	
酒渍葡萄干	350 克

制程表

前一天

发酵种制作

面团温度 23℃

基本发酵

2 小时

翻面

基本发酵 1 小时

发酵种发酵

冷藏 24 小时

当天

面团制作

面团温度 27℃

基本发酵

温度 26℃ 30 分钟

分割

1



将高筋面粉(A)在桌上围成粉墙。

2



除发酵种、盐、生酵母、奶油和酒渍葡萄干外，加入其余材料混合均匀，可留下少许备用，以调整面团水分。

3



用手将粉墙与中央的液体慢慢混合。

4



揉成面团。

5



用刮板辅助，让面团内的材料完全混合。

6



揉和均匀后盖上布，静置15分钟。

7 加入发酵种



15分钟后，先加入生酵母揉和均匀。

8



再将面团摊开，将发酵种分成小块加入。

9



不断揉和至面团均匀。

10



再加入盐揉和且摔打面团。

11



将面团揉和至有弹性，拉起后不易断裂，就可加入奶油了。

12



加入奶油后揉和至表面光滑、有弹性及伸展性，面团拉开会成薄膜即可。

13 揉和葡萄干



将面团摊平，中央加入酒渍葡萄干。

14



再用面团包起。

15



然后用刮板切开面团，以相叠的方式将酒渍葡萄干揉和均匀。

16



揉制面团的最佳温度为27℃，在26℃的环境下进行基本发酵约30分钟，就可以进行分割了。

01 葡萄面包面团

模型 长 21.7 厘米
宽 9.4 厘米
深 7.7 厘米
吐司模

Raisin bread

葡萄吐司

面团材料	
葡萄面包面团	2315 克

(参考 12 页制作)

制程表

分割
320 克 / 个，共约 7 等分

成形
搓揉整形

中间发酵
28℃ 20 ~ 30 分钟

最后发酵
28℃ 1 小时

烤焙
上火 180℃ / 下火 230℃
25 ~ 30 分钟



1



将基本发酵好的葡萄面包面团分割成320克/个，共7个。

2



滚圆后中间发酵 20 ~ 30 分钟，再搓成长形，然后轻轻地将空气拍掉。

3



从两边向中央各折入 1/2。

4



接着把两手的大拇指置于中心线上，再利用右手将面团对折，紧闭接合处。

5



用双手手掌转动面团成形。

6



用手掌外侧施力让两端低，呈椭圆形。

7



再放入模型内。

8



进行最后发酵约 1 小时。

9



将发酵后的面团均匀刷上蛋液，放入上火 180℃、下火 230℃的烤箱中烤 25 ~ 30 分钟。

10



取出后（连同模型）向桌面轻敲一下，即可倒出葡萄吐司，放置于网架上待凉即可。

02 葡萄面包面团

葡萄餐包 Raisin bun



面团材料

葡萄面包面团　　2315克
(参考12页制作)

制程表

分割

70克／个，共约33等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 20～30分钟

最后发酵

28℃ 1小时

烤焙

上火180℃／下火230℃
10～15分钟

1



将基本发酵好的葡萄面包面团分割成70克／个，共33个。

2



滚圆后中间发酵20～30分钟，再将面团上下对折。

3



然后左右对折。

4



利用拇指根部将面团向前压去，使尾端接合处紧密。

5



将小面团置于烤盘上进行最后发酵1小时。

6



将发酵后的面团均匀地刷上蛋液。

7



再用剪刀剪出“十”字形作装饰。

8



然后撒上珍珠糖。

9



放入上火180℃、下火230℃的烤箱，烤10～15分钟即可。

03 牛奶面包面团

牛奶哈司 Milk hearth

牛奶哈司也属于软式法国面包的一种，此款面包不加水，全部使用牛奶，所以牛奶的香味浓郁。因加入30%的低筋面粉，所以面包的韧性较弱，口感较佳。适合三明治面包的制作方法。

面团材料	
高筋面粉(B)	700克
低筋面粉	300克
盐	20克
砂糖	70克
生酵母	30克
蛋黄	50克
牛奶	650克
奶油	80克

制程表

当天

面团制作

面团温度27℃

基本发酵

温度28℃1小时

翻面

基本发酵

温度28℃30分钟

分割

300克／个，共约6等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃30分钟

最后发酵

28℃1小时

烤焙

上火210℃／下火150℃
25分钟



1



请参考44页“吐司面团”的做法，将面团分割成300克/个，共6个。

2



滚圆后进行中间发酵30分钟。

3



将面团上下1/3的部分对折，压出空气。

4



再搓成橄榄形。

5



然后用手掌压平。

6



用擀面杖把气压掉并将面团压长。

7



然后由内往外卷。

8



再将接合处捏紧。

9



双手来回滚动，将面团整形成圆柱状，进行最后发酵1小时。

10



用刀直划5刀。

11



然后放入烤箱，喷蒸汽，以上火210℃、下火150℃，烤约25分钟即可。



04 牛奶面包面团

红豆哈司 Azuki hearth

面团材料

牛奶面包面团	1900 克
（参考 18 页制作）	

内馅材料

红豆	150 克

制程表

分割

250 克 / 个，共约 7 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 210℃ / 下火 150℃
25 分钟



1



将牛奶面包面团分割成250克／个，共7个，滚圆后进行中间发酵30分钟。

2



将面团上下1/3部分对折并压出空气。

3



再搓成橄榄形。

4



然后用手掌压平。

5



用擀面杖把气压掉并压长。

6



然后铺上红豆。

7



再由内往外卷起。

8



然后将接合处捏紧。

9



双手来回滚动整形成圆柱状，进行最后发酵1小时。

10

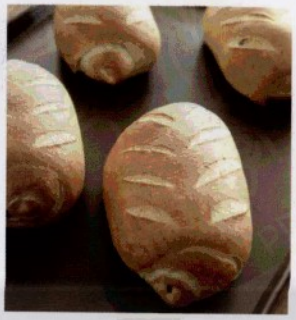


用刀划出4个“八”字。

11



放入烤箱，喷蒸汽，以上火210℃、下火150℃，烤约25分钟即可。



维也纳面团

Pain Viennoise dough

属于软式法国面包的一种，砂糖、奶油和奶粉的加入，使其具有皮脆内软的口感，可加入巧克力或橘皮作变化，亦可用来制作三明治。

面团材料	
高筋面粉(A)	200克
法国面粉	800克
盐	18克
砂糖	40克
干酵母(SAF)	10克
麦芽精	5克
脱脂奶粉	80克
水	650毫升
奶油	100克

内馅材料	
巧克力	120克/1000克面团
橘皮	120克/1000克面团

制程表

当天

面团制作

面团温度27℃

基本发酵

温度27℃90分钟

分割

面团

1



将所有面团材料参考44页吐司面团做法制作，揉和成团，按每1000克面团加入120克巧克力的比例加入巧克力。

2



包起巧克力。

3



以切开重叠的方式混合。

4



不断地重复步骤3。

5



直至将面团与巧克力内馅混合均匀。

6



进行基本发酵90分钟后，即可分割。



7



若制作橘皮口味，比例和方法亦同。

8



将橘皮包起。

9



以切开重叠的方式混合。

10



不断地重复步骤 9。

11



直至将面团与橘皮内馅混合均匀。

12



将制成的巧克力或橘皮口味的面团进行基本发酵 90 分钟后，即可分割。

05 维也纳面团

模型 长59厘米
宽43厘米
深2.5厘米
8格长模

维也纳
巧克力/柳橙面包

Pain Viennoise / chocolat / orange



面团材料

维也纳面团 1903克
(参考22页制作)

制程表

分割
100克/个，共约19等分

成形
搓揉整形

中间发酵
28℃30分钟

最后发酵
28℃1小时

烤焙
上火210℃/下火220℃
20分钟

1



将维也纳面团分割成100克／个，共分为19个。

2



将小面团滚圆后进行中间发酵30分钟。

3



揉成长条形。

4



再将面团拍平。

5



上下对折，再对折，然后将封口压紧。

6



搓成棒状，放入模具中，进行最后发酵。

7



在面团上用法国刀割数刀。

8



放入烤箱后，喷蒸汽。

9



以上火210℃、下火220℃烘烤20分钟即可。

皮力欧许面团

Brioche dough

法国面包与皮力欧许面包是法国最主要的两种面包。皮力欧许面包的基本配方以鸡蛋为主，不加水，还加入了大量的奶油，因此鸡蛋和奶油的品质很重要。因为加入了大量的奶油，所以揉和好的面团温度需控制在25℃以下，否则操作不易，品质不佳。

发酵种材料	
高筋面粉(A)	200克
生酵母	3克
盐	4克
牛奶	130克

面团材料	
高筋面粉(B)	800克
砂糖	100克
脱脂奶粉	20克
麦芽精	2克
全蛋	600克
生酵母	27克
盐	16克
奶油	500克

制程表

前一天

发酵种制作

↓ 面团温度23～24℃

发酵种发酵

室温2小时，冷藏5℃，12～18小时

当天

面团制作

↓ 面团温度23℃

基本发酵温度

28℃1小时，冷藏5℃12小时→分割

1 发酵种



将牛奶和生酵母混合，再倒入高筋面粉(A)和盐。

2



全部材料揉和均匀，直至粉状消失。

3



揉至成团后，发酵2小时。置于冷藏5℃条件下，12～18小时。

4 面团



将高筋面粉(B)、砂糖和脱脂奶粉混合。

5



再加入麦芽精和全蛋一起揉和均匀。

6



揉至成团后，静置30分钟进行基本发酵。

7 加入发酵种



将发酵种剥成小块加入，再放入生酵母和盐，充分揉和均匀至有弹性。

8



最后加入奶油揉和均匀，直至出现可隐约透视手指的薄薄筋膜，即揉制完成。发酵1小时，置于冷藏5℃条件下至隔夜。





06 07

08 09





06 皮力欧许面团

布烈萨努 Brioche bressane

面团材料	
皮力欧许面团 (参考 26 页制作)	2402 克

内馅材料	
奶油粒	适量
砂糖	适量

制程表

分割

70 克 / 个，共约 34 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 30 分钟

烤焙

上火 200℃ / 下火 170℃
12 分钟

1



将面团分割成 70 克 / 个，共 34 个。滚圆后进行中间发酵 30 分钟。

2



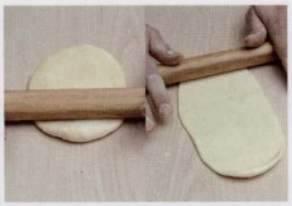
将面团压平挤出空气，由外向内折卷起，一边折一边将空气排出。

3



再揉成长柱形。

4



用擀面杖，从上向下将面团压平。

5



然后置于烤盘上进行最后发酵 30 分钟。

6



在面团表面刷蛋液。

7



用指尖在面团表面压出几个凹槽。

8



凹槽中放上奶油粒，再均匀地撒上砂糖。

9



放入烤箱，以上火 200℃、下火 170℃ 烤约 12 分钟即可。

07 皮力欧许面团

模型 长 21.7 厘米
宽 9.4 厘米
深 7.7 厘米
吐司模

拿铁鲁

Brioche de nanterre

面团材料	
皮力欧许面团 (参考 26 页制作)	2402 克

制程表

分割

40 克 / 个，共约 60 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 170℃ / 下火 200℃
20 ~ 25 分钟



1



将面团分割成 40 克 / 个，共 60 个。小面团滚圆后进行中间发酵 30 分钟。

2



再将面团压平，挤出空气。

3



然后 8 个一组放入模型中。

4



将面团稍微错开些放置，进行最后发酵 1 小时。

5



刷上蛋液，放入烤箱以上火 170℃、下火 200℃烤 20 ~ 25 分钟即可。

08 皮力欧许面团

修格 Brioche sucré

面团材料	
皮力欧许面团 （参考 26 页制作）	2402 克

装饰材料	
珍珠糖（装饰用）	适量

制程表

分割

35 克 / 个，共约 38 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 20 分钟

最后发酵

28℃ 30 分钟

烤焙

上火 210℃ / 下火 170℃
8 ~ 10 分钟



1



将皮力欧许面团分割成 35 克 / 个，共 38 个。滚圆后进行中间发酵 20 分钟。

2



将面团压平，挤出空气。

3



由外向内折卷起来，一边折一边将空气排出。

4



用手掌心将接合处密合，制成橄榄形。

5



置于烤盘上进行最后发酵30分钟，再刷上蛋液。

6



剪刀与面团成 30° 角，由左至右将面团剪成齿状。

7



然后撒上珍珠糖。

8



放入烤箱，以上火210℃、下火170℃烤 8 ~ 10 分钟即可。

09 皮力欧许面团

克兰滋特翰 Kranz kuchen

模型 长21厘米
宽7.5厘米
深4.5厘米
长方模

面团材料	
皮力欧许面团	2402克
参考26页制作	

内馅材料	
杏仁奶油馅	80克
酒渍葡萄干	60克
核桃	30克
转化糖	适量
兰姆酒	适量

制程表

分割
200克／个，共约12等分
成形
搓揉整形
中间发酵
28℃ 30分钟
最后发酵
28℃ 1小时
烤焙
上火170℃／下火210℃
25～30分钟

1

将皮力欧许面团分割成200克／个，共12个。滚圆后进行中间发酵30分钟，再将面团压平，挤出空气。

2

将面团擀平成长方块，再挤上杏仁奶油馅。

3

抹平后，铺上酒渍葡萄干和核桃，由内向外卷紧。

4

卷成长柱状。

5

先将一半从中间切开。

6

翻开面团，向外扭转成辫子形状。

7

再把另一半切开，也扭转成辫子形状。

8

置于长方形模型中进行最后发酵1小时。

9

涂刷蛋液后，放入烤箱以上火170℃、下火210℃烤25～30分钟。

10

出炉后再用转化糖与兰姆酒混合的糖霜装饰。

10 皮力欧许面团

布利欧瑞士 Brioche royal

模型 上直径 10 厘米
下直径 7 厘米
深 3.5 厘米
圆纸模



面团材料	
皮力欧许面团 (参考 26 页制作)	2402 克

内馅材料	
卡士达酱	适量
酒渍葡萄干	适量
橘皮	适量
核桃	适量
杏仁片	适量

制程表

分割
80 克 / 个，共约 30 等分

成形
搓揉整形

中间发酵
28℃ 30 分钟

最后发酵
28℃ 1 小时

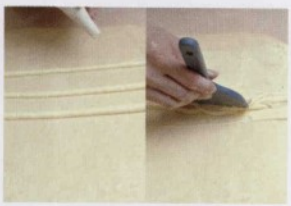
烤焙
上火 200℃ / 下火 170℃
12 ~ 15 分钟

1



将面团分割成80克／个，共30个。分别滚圆后进行中间发酵30分钟，然后将面团整个擀平成长方块。

2



将长方形面团的一半挤上卡士达酱后抹平。

3



再铺上适量酒渍葡萄干、橘皮和核桃。

4



然后对折面团，将内馅覆盖并压紧。

5



再切成长条，每条约80克。

6



扭转长条面皮（左手向上卷，右手向下卷，同时动作，卷2～3下即可）。

7



打一个结后放入纸模内。

8



进行最后发酵1小时。

9



涂刷蛋液并撒上杏仁片，再放入烤箱以上火200℃、下火170℃烤12～15分钟即可。

11 皮力欧许面团

王冠 Brioche couronne

面团材料	
皮力欧许面团 (参考 26 页制作)	2402 克

装饰材料	
珍珠糖	适量

制程表

分割

300 克 / 个，共约 8 等分

成形

揉揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 30 分钟

烤焙

上火 200℃ / 下火 170℃

12 ~ 15 分钟

1



将面团分割成300克/个，共8个。滚圆后进行中间发酵30分钟，然后将面团压平挤出空气。

2



用手肘压面团的中心点。

3



使其出现一个凹槽。

4



再用双手抓出一个圆圈来。

5



将面团抓成粗细一样的圈。

6



用手腕绕圈拉大一些，以防发酵后变小。

7



将面圈放入烤盘，进行最后发酵30分钟。

8



再刷上蛋液。

9



用剪刀剪出齿轮状（手持剪刀与面圈成30°角置于中心，沿面圈周围剪）。

10



在面圈上撒珍珠糖。

11



放入烤箱，以上火200℃、下火170℃烤12～15分钟即可。

12 皮力欧许面团

模型 上宽 8 厘米
高 2.5 厘米
下直径 4.5 厘米
塔模

皮力欧许

Brioche à tête

面团材料

皮力欧许面团	2402 克
(参考 26 页制作)	

制程表

分割

40 克 / 个，共约 60 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 40 分钟

烤焙

上火 200℃ / 下火 170℃
12 分钟

1



将面团分割成 40 克 / 个，共 60 个。滚圆后进行中间发酵 30 分钟，再揉成椭圆形，一边大一边小。

2



用手刀压在面团约 1/4 的位置处滚动，制成如葫芦般的形状。

3



在模型中抹上奶油，抓起小的那端为头部，向下压，将大的部分放入模型内。

4

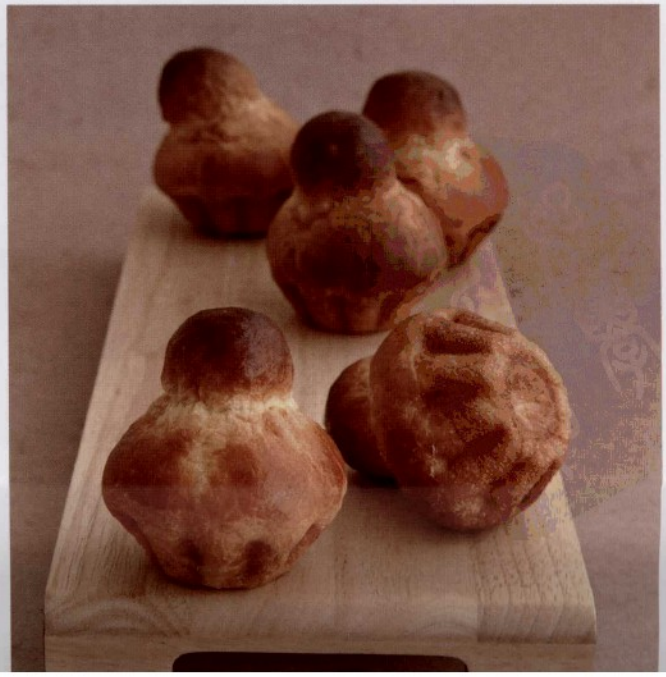


用手指按压面团中间，让面团与模型密合。

5



将模型放入烤盘，进行最后发酵 40 分钟。然后刷上蛋液，放入烤箱以上火 200℃、下火 170℃ 烤 12 分钟即可。



核桃面包面团

Pain au Noix dough

这是应用很广泛的一种面包，它加入了砂糖、鸡蛋和奶油，像软式的法国面包，属于松软口感的面包，做甜的或咸的皆很适合。

发酵种材料	
法国面粉	100克
麦芽精	0.2克
水	70毫升
盐	2克
干酵母(SAF)	0.4克

(请参考82页“法国面包面团”的做法制作成发酵种)

面团材料	
高筋面粉(B)	1000克
盐	17克
砂糖	60克
生酵母	35克
麦芽精	5克
全蛋	100克
水	560毫升
发酵种	150克
奶油	70克
核桃	300克

制程表

当天

面团制作

面团温度27℃

基本发酵

温度28℃1小时

翻面

基本发酵

温度28℃30分钟

分割

1 面团



参考12页葡萄面包面团的制作方法，将面团材料制成面团，再加入核桃。

2



然后将面团揉和均匀。

3



若是要制作葡萄核桃面包，则按1000克核桃面包面团加入100克酒渍葡萄干的比例添加。

4



基本发酵1小时。

5 翻团



将面团先左右对折入1/3，再上下对折入1/3，然后轻轻将面团中的空气排出。

6



再次发酵30分钟后，即可分割。



13



14

15



16



13 核桃面包面团

核桃面包 Pain au Noix

面团材料

核桃面包面团 2297克
（参考 37 页制作）

制程表

分割
300克／个，共约7等分
成形
搓揉整形
中间发酵
28℃ 30分钟
最后发酵
28℃ 1小时
烤焙
上火 230℃／下火 180℃
25分钟

1

将面团分割成300克／个，共7个。

2

将空气排出，滚圆后进行中间发酵 30 分钟。

3

再将面团由外向内折叠。

4

用双手将面团滚圆，封口朝下，进行最后发酵 1 小时。

5

再用剪刀直剪 4 刀，然后横剪 4 刀。

6

在面团表面涂上蛋液。

7

放入烤箱，以上火230℃、下火 180℃烤约 25 分钟即可。

14 核桃面包面团

核桃葡萄面包 Noix et raisins

面团材料

核桃葡萄面包面团（参考 37 页制作）	2597 克

装饰材料

砂糖	适量

制程表

分割

180 克 / 个，共约 14 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 230℃ / 下火 180℃
25 分钟

1



将面团分割成180克/个，共14个小面团，分别滚圆后进行中间发酵 30 分钟。

2



将面团压出空气。

3



再上下对折 2 次。

4



然后将封口压紧并朝下放置。

5



用双手滚压整形成橄榄形。

6



放在烤盘上进行最后发酵 1 小时。

7



发酵完成后涂上蛋液，然后用剪刀在面团表面左右对剪出小开口作装饰。

8



再撒上砂糖。

9



放入烤箱，以上火230℃、下火180℃烤 25 分钟。

15 核桃面包面团

核桃餐包 Petit noix

面团材料

核桃面包面团　2297克
（参考37页制作）

制程表

分割
70克／个，共约32等分
成形
搓揉整形
中间发酵
28℃ 30分钟
最后发酵
28℃ 1小时
烤焙
上火230℃／下火180℃
20分钟



1



将面团分割成70克／个，共32个小面团。

2



将空气排出，分别滚圆后进行中间发酵30分钟。

3



再将面团滚圆，封口朝下。

4



在面团左右两侧各切一刀，进行最后发酵1小时。

5



涂上蛋液后，放进烤箱以上火230℃、下火180℃烤20分钟即可。

16 核桃面包面团

核桃红豆面包 Azuki noix

面团材料

核桃面包面团 (参考 37 页制作)	2297 克

内馅材料

红豆馅 (每个约 40 克)	2800 克

制程表

分割

70 克 / 个，共约 32 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 240℃ / 下火 220℃
25 分钟



1



将面团分割成 70 克 / 个，共 32 个小面团。将空气排出，分别滚圆后进行中间发酵30 分钟。

2



再将面团压平，包入红豆馅 (每个约 40 克)。

3



捏紧封口后，封口朝下，压扁。

4



食指于面团中心压出一小洞，再撒入白芝麻。

5



将面团放在烤盘上进行最后发酵 1 小时。

6



放进烤箱前铺盖烤盘纸。

7



在纸上放置另一个烤盘。

8



放进烤箱后，喷蒸汽，以上火 240℃、下火 220℃ 烤 25 分钟即可。



吐司类

吐司面团

Pain de mie dough

配方中加入50%的法国面粉，是为了让吐司的口感松软而不会太有韧性。

面团材料	
高筋面粉(A)	500克
法国面粉	500克
砂糖	60克
盐	20克
脱脂奶粉	20克
干酵母(SAF)	8克
全蛋	50克
牛奶	200克
水	500毫升
麦芽精	3克
奶油	50克

制程表

当天

面团制作

面团温度 26℃

基本发酵

温度 28℃ 90分钟

翻面

基本发酵温度

28℃ 30分钟

分割

1 面团



将高筋面粉(A)和法国面粉在桌上围成粉墙。

2



除奶油外将其他材料混合均匀，可留下少许备用，以调整面团的水分。

3



用手将粉墙与中央的液体慢慢混合。

4



揉成面团后，再加入剩余的水。

5



搓揉至面团内的材料完全混合。

6



揉和均匀。但此时面团仍缺乏弹性，拉起时容易破。



7 加入奶油



面团揉和至有筋性时，即可加入奶油拌和揉制。

8



揉和至面团延展性变佳，面团拉开时会成薄膜，面团表面光滑，即揉制完成。

9



揉制好后面团温度26℃，室温（28℃）发酵90分钟，进行基本发酵。

10 翻团



将发酵过的面团置于面台上，轻轻将气拍掉，左右各向中央折入1/3。

11



接着再从上下各折入1/3。

12



再次发酵30分钟后即可分割。

17 吐司面团

模型 长 37 厘米
宽 12 厘米
深 12.5 厘米
吐司模

原味吐司 Pain de mie



面团材料

吐司面包面团	1911 克
（参考 44 页制作）	

制程表

分割

210 克 / 个，共 6 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

32℃ 1 小时

烤焙

上火 200℃ / 下火 240℃
40 ~ 50 分钟

1



将面团分割为210克/个，共6个。

2



逐个滚圆后，松弛30分钟。

3



将面团整成长方形，轻拍出面团内的空气。

4



用擀面杖把面团压长并将空气压出。

5



再从内向外卷起。

6



将面团卷成柱状。

7



再收口捏紧。

8



然后用手掌整形。

9



将6个圆柱面团放入一个吐司模中，进行最后发酵。

10



发酵1小时。

11



盖上盖子，放入烤箱以上火200℃、下火240℃烘烤40～50分钟。

12



出炉后先轻敲一下，再推开盖子。

13



待凉即可。

18 脆皮吐司面团

模型 长 37 厘米
宽 12 厘米
深 12.5 厘米
吐司模

脆皮吐司 Hard toast

长时间发酵的吐司，因为发酵时间长，所以面粉的熟成佳，所呈现的香味也会特别好。因为面团在发酵时就会产生筋性，所以此法揉和的时间须短一些。

发酵种材料	
法国面粉	100 克
麦芽精	0.2 克
水	70 毫升
盐	2 克
干酵母(SAF)	0.4 克

(请参考82页"法国面包面团"的做法制作成发酵种)

面团材料	
高筋面粉(A)	500 克
法国面粉	500 克
砂糖	10 克
盐	22 克
麦芽精	5 克
干酵母(SAF)	5 克
水	700 毫升
白油	30 克
发酵种	150 克

制程表

前一天

发酵种制作
面团温度 23℃
基本发酵
2 小时
翻面
基本发酵
1 小时
发酵种发酵
冷藏 24 小时

当天

面团制作
面团温度 25℃
基本发酵
温度 28℃ 2 小时
翻面
基本发酵
温度 28℃ 1 小时
分割
400 克 / 个，共 3 等分
成形
搓揉整形
中间发酵
28℃ 30 分钟
最后发酵
28℃ 70 ~ 80 分钟
烤焙
上火 200℃ / 下火 250℃
50 分钟

1



参考44页"吐司面团"做法，完成脆皮吐司面团。将面团分割成400克 / 个，共3个，分别滚圆后进行中间发酵30分钟。

2



再将面团由外而内折叠，并排出空气。

3



然后轻轻搓揉成圆球状。

4



继续滚圆至面团表面光滑。

5



将面团3个一组放入吐司模中，进行最后发酵70～80分钟。

6



进烤箱前用沟纹刀在面团表面分别斜割一刀。

7



放入烤箱，再喷蒸汽，以上火200℃、下火250℃烘烤50分钟。

8



出炉后需敲打桌面数次，再将面包取出。



19 脆皮吐司面团

起司饼 Pari pari cheese



面团材料

脆皮吐司面团　1922克
（参考48页制作）

内馅材料

乳酪块　700克
（每个100克）

制程表

分割
250克／个，共约7等分
成形
搓揉整形
中间发酵
28℃30分钟
最后发酵
28℃40～60分钟
烤焙
上火240℃／下火220℃
20～30分钟

1

将面团分割成250克／个，共7个。分别滚圆后进行中间发酵30分钟，再将其压平，排出空气。

2

放上乳酪块。

3

由下折起1/3。

4

压紧卷起。

5

再从上方折到下方并将封口压紧，搓揉成椭圆状。

6

松弛20～30分钟后，用擀面杖将面团压成长椭圆片。

7

然后对折出痕迹。

8

再依折痕对切成两块。

9

放入烤盘，最后发酵40～60分钟。

10

进入烤箱后，再喷蒸汽，以上火240℃、下火220℃烘烤20～30分钟即可。

裹油类面包



可颂面团

Croissant dough

可颂面包的做法及配方有很多种，这里使用加入发酵种的做法，发酵风味佳的可颂。

发酵种	
水	180 毫升
生酵母	5 克
高筋面粉(B)	300 克
盐	5 克

(参考 82 页 "法国面包面团" 的做法制成发酵种)

面团材料	
法国面粉	700 克
奶油	40 克
麦芽精	10 克
砂糖	80 克
脱脂奶粉	20 克
全蛋	50 克
水	320 毫升
生酵母	25 克
盐	15 克
裹入油	
奶油	500 克

制程表

前一天

发酵种制作

面团温度 25℃

发酵种发酵

室温 2 小时

冷藏 12 ~ 18 小时

当天

面团制作

面团温度 24℃

基本发酵

温度 28℃ 30 分钟

冷藏 5℃ 12 ~ 18 小时

裹入油

冷冻 1 小时

分割

1



将水和生酵母在不锈钢盆中混合。

2



然后倒入高筋面粉(B)和盐。

3



用手混合均匀。

4



再揉和成团。

5



揉至表面光滑即可进行发酵 2 小时。

6



再放置冷藏 12 ~ 18 小时。

面团

7



将法国面粉和奶油放入不锈钢盆中混合，搓至奶油变小。

8



再将除发酵种、生酵母及盐以外的其他材料混合倒入。

9



慢慢搅拌混合。

10



混合成团。

11



待全部揉和成团后，静置30分钟。

加入发酵种

12



将面团取出，切成大块。

13



将发酵种也切成大块，交错放置，然后放入生酵母，用手搓揉混合。

14



再加入盐揉和均匀。

15



持续搓揉至面团表面光滑。

16



将揉制好的面团进行基本发酵30分钟后，放置冷藏（5℃）12～18小时。

裹入油

17



将面团切割成1800克面团，放置在工作台上，用擀面杖压成正方形。

18



将500克的奶油以擀面杖压成板状，放置在面皮的正中央。

19



将面皮上下左右对折，皆不可重叠。

20



将奶油紧紧包在面皮里不要外露。

21



然后用擀面杖反复延展面皮。

22



在操作时可在面团上撒上高筋面粉。

23



将面团延展至宽30厘米、厚0.5厘米时，即可将3/4的面皮向内折。

24



另一边1/4的面皮也要向内折。

25



再对折。

26



从侧面看面皮为4折。然后放入冰箱冷冻库1小时左右，取出再重复步骤18和步骤19一次。完成后再放入冰箱冷冻库1小时。

27



将面团取出，用擀面杖将面团延展至长36厘米、宽35厘米、厚0.35厘米，可在操作时在面团上撒面粉。压好的面团盖上干净的塑料袋放入冰箱冷藏，松弛10分钟后方可整形，以免破坏油脂。

一样的配方，因折叠的方式不同，所呈现的口感和风味都会不同，所以可以选择自己喜欢的方式。例如，3折3次(3 × 3 × 3)，3折2次(3 × 3)，4折2次(4 × 4)，3折2次再2折1次(3 × 3 × 2)，3折1次、4折1次再3折1次(3 × 4 × 3)等方式。


22
20
21

20 可颂面团

可颂 Croissant

面团材料

可颂面团	2300克
（参考53页制作）	

制程表

分割

70克／个，共约32等分

成形

整形

最后发酵

28℃1小时

烤焙

上火240℃／下火200℃
15～20分钟

1



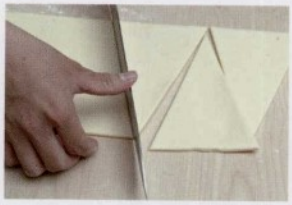
将擀好的面皮切去四边。

2



先切割成17厘米宽的长方形。

3



再切成底边为11.5厘米的等腰三角形。

4



在三角形底边的中央切割一刀，用手将三角形拉长。

5



再从底边开始卷起。

6



卷成牛角状。

7



然后放在烤盘上进行最后发酵1小时。

8



涂上蛋液。

9



放入烤箱中，以上火240℃、下火200℃烘烤15～20分钟即可。

21 可颂面团

起司可颂 Cheese croissant

面团材料	
可颂面团	2300克
（参考53页制作）	

内馅材料	
乳酪条	32条（1条约30克）
黑芝麻	适量

制程表

分割

70克／个，共32等分

成形

整形

最后发酵

28℃ 1小时

烤焙

上火240℃／下火200℃

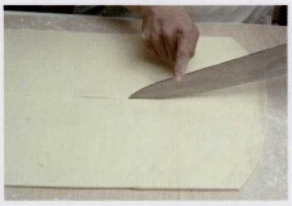
15～20分钟

1



将擀好的面皮切去四边。

2



再切割成宽17厘米的长方形。

3



然后切成底边为11.5厘米的等腰三角形。

4



将乳酪条放在面上，由底边开始卷起。

5



将乳酪条完全卷起。

6



将收口朝下，放在烤盘上进行最后发酵1小时。

7



再涂上蛋液，撒上黑芝麻。

8



放入烤箱，以上火240℃、下火200℃烘烤15～20分钟即可。

22 可颂面团

热狗可颂 Croissant saucisson

面团材料	
可颂面团	2300 克
（参考 53 页制作）	

内馅材料	
热狗	32 根
白芝麻	适量

制程表

分割

70 克 / 个，共约 32 等分

成形

整形

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 240℃ / 下火 200℃

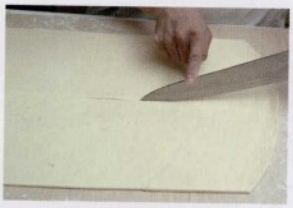
15 ~ 20 分钟

1



将擀好的面皮切去四边。

2



再切割成宽 33 厘米的长方形。

3



然后对折。

4



再切成宽 3 厘米的长条。

5



取一根热狗，将长条面皮包卷在外。

6



重叠包卷面皮，覆盖住 2/3 根热狗。

7



完成后收口朝下，再放在烤盘上进行最后发酵 1 小时，然后涂上蛋液。

8



撒上白芝麻。

9



放入烤箱，以上火240℃、下火200℃ 烘烤15 ~ 20分钟即可。

23 可颂面团

模型 上直径 10 厘米
下直径 9.8 厘米
深 2.5 厘米
圆形模

法式奶油酥 Kouigu amann



面团材料	
可颂面团	2300 克
（参考 53 页制作）	

内馅材料	
砂糖	300 克
奶油	适量

制程表

分割

70 克 / 个，共约 32 等分

成形

整形

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 200℃ / 下火 200℃
20 ~ 25 分钟

1



将面皮延展至宽30厘米、厚0.5厘米，四边压平，再均匀地撒上部分砂糖。

2



然后折起1/3面皮。

3



再撒上砂糖。

4



将另一边的面皮盖上，放入冰箱冷冻库1小时。

5



将擀好的面皮切去四边，再切割成边长为10厘米的正方形。

6



将每个小正方形的4个角向内折，但别重叠。

7



将圆形模里涂满奶油。

8



再撒入砂糖。

9



面团的封口处也沾上砂糖，这样烤出来的成品底部才会产生焦糖。

10



将面团折口朝下放入圆形模中，进行最后发酵1小时。

11



放入烤箱，以上火200℃、下火200℃烘烤20～25分钟即可。中途要将法式奶油酥翻面，才能让两面都烤出均匀的焦糖。



24 可颂面团

巧克力可颂 Pain au chocolat

面团材料	
可颂面团	2300克
(参考53页制作)	

内馅材料	
巧克力条	64条(每个2条)
杏仁片	适量

制程表

分割

70克／个，共32等分

成形

整形

最后发酵

28℃1小时

烤焙

上火200℃／下火240℃

15～20分钟



1



将擀好的面皮切去四边。

2



再切割成宽 15 厘米的长方形。

3



然后切成宽 8.5 厘米（长为 15 厘米）的长方块。

4



在长方形面皮上，先放入一根巧克力条。

5



由内向外卷一圈，再放入另一根巧克力条。

6



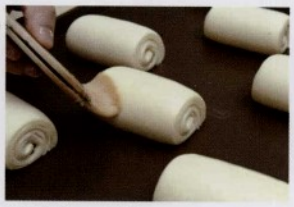
然后将面皮卷起。

7



将面团收口朝下，放在烤盘上进行最后发酵 1 小时。

8



然后涂上蛋液。

9



再放上杏仁片。

10



放入烤箱，以上火200℃、下火 240℃烘烤 15 ~ 20 分钟即可。

25 可颂面团

火腿可颂 Jambon



面团材料	
可颂面团 (参考 53 页制作)	2300 克

内馅材料	
火腿片	32 片
黑胡椒粒	适量
白芝麻	适量
蛋黄酱	适量

制程表

分割

70 克 / 个，共约 32 等分

成形

整形

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

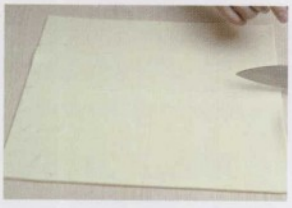
上火 240℃ / 下火 200℃
15 ~ 20 分钟

1



将擀好的面皮切去四边。

2



再切割成宽 15 厘米的长方形。

3



然后切成宽 10 厘米(长为 15 厘米)的长方块。

4



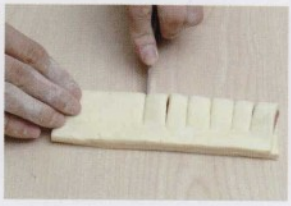
将火腿对切后，放在面皮上。

5



将面皮对折并压紧开口。

6



用小刀隔 0.5 厘米切一刀，但不要切断，呈梳子状。

7



将面团弯成半圆形，放在烤盘上进行最后发酵 1 小时。

8



然后涂上蛋液，撒上黑胡椒粒和白芝麻。

9



挤上蛋黄酱。

10



放入烤箱，以上火 240℃、下火 200℃ 烘烤 15 ~ 20 分钟即可。

丹麦面团

Danoise dough

面团、整形、装饰，无穷变化的面包，可依自己的喜爱及巧思制作出属于自己的特色面包。

发酵种材料	
法国面粉	410克
麦芽精	0.8克
水	287毫升
盐	8克
干酵母(SAF)	1.6克

(请参考82页"法国面包面团"的做法制作成发酵种)

面团材料	
高筋面粉(B)	1000克
砂糖	170克
麦芽精	15克
全蛋	200克
牛奶	300克
水	50毫升
奶油	70克
生酵母	45克
发酵种	700克
(以发酵种材料制作)	
盐	20克
裹入油	
奶油	500克

制程表

前一天

发酵种制作

面团温度23℃

基本发酵

2小时

翻面

基本发酵1小时

发酵种发酵冷藏24小时

当天

面团制作

面团温度23℃

基本发酵

温度28℃30分钟

冷藏

5℃12～18小时

裹入油

冷藏1小时

分割

1 面团



将高筋面粉(B)与奶油先拌和，搓至奶油变小，再将面粉中间弄凹陷，形成粉墙。

2



将除发酵种、生酵母及盐以外的其他材料混合并倒入粉墙。

3



从粉墙内侧一点一点地混合面粉。

4



用刮板辅助拌揉成面团。

5



全部揉和成团后，静置30分钟。

6 加入发酵种



30分钟后切成大块。

7



将发酵种也切成大块，交错放置，再放入生酵母。

8



然后用手搓揉混合。

9



再加入盐揉和均匀。

10



由下往上折叠。

11



再由右往左折叠并揉和均匀。

12



揉制好的面团温度23℃，基本发酵30分钟，冷藏（5℃）12～18小时。

13

裹入油



将面团取出，放置在工作台上，用擀面杖压成正方形。

14



将奶油用擀面杖压成板状，放置在面皮正中央。

15



将面皮上下左右对折，皆不可重叠。

16



将奶油紧紧包在面团里，不要外露。

17



用擀面杖反复延展面团

18



操作时可在面团上撒少许高筋面粉。

19



将面团延展至宽30厘米、厚0.5厘米时，即可将1/3的面皮向内折。

20



再将另一边1/3的面皮也向内折。

21



从侧面看面皮为3折。再重复步骤18和步骤19两次，然后放入冰箱冷藏库1小时左右，取出再重复步骤18和步骤19一次。完成后再放入冰箱冷藏库1小时。

22



将面团取出，用擀面杖将面团延展至长36厘米、宽35厘米、厚0.35厘米，操作时可在面团上撒面粉。压好的面团要盖上干净的塑料袋放入冰箱冷藏，松弛10分钟后方可整形，以免破坏油脂。


26
ST GEORGES
1994
27
28

26 丹麦面团

苹果丹麦 Danoise apple

面团材料	
丹麦面团	2300克
(参考66页制作)	

内馅材料	
杏仁酱	适量
去皮苹果块	64块
(每块苹果为整个苹果的1/8)	
果胶	适量
糖粉	适量

制程表

分割

70克／个，共32等分

成形

整形

最后发酵

28℃1小时

烤焙

上火240℃／下火220℃
20分钟

1



将面皮切成10厘米×10厘米的正方形，共32个。

2



将正方形面皮对折成三角形，在两边下方各切一刀。

3



摊开正方形，将上下两边切开的面皮交互相折叠。

4



成为一个小盒子状，再放在烤盘上发酵1小时。

5



发酵后涂上蛋液，中间挤上杏仁酱。

6



然后放上两块去皮苹果块。

7



放进烤箱，以上火240℃、下火220℃烘烤约20分钟。

8



出炉后涂果胶。

9



再筛上糖粉进行装饰即可。

27 丹麦面团

杏肉丹麦 Danoise apricot

面团材料	
丹麦面团	2300 克
(参考 66 页制作)	

内馅材料	
卡士达酱	30 克
罐头杏肉	64 块
杏仁	适量
杏果胶	适量
糖粉	适量

制程表

分割

70 克 / 个，共约 32 等分

成形

整形

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 240℃ / 下火 220℃
15 ~ 20 分钟

1



将面皮切成 10 厘米 × 10 厘米的正方形，共 32 个。

2



再切出长约 15 厘米，宽约 1.5 厘米的面皮 32 条。

3



将正方形面皮对角向内侧折叠，长条面皮绕在面团中间，打一个结。

4



将面皮放入烤盘最后发酵 1 小时，发酵完成后涂抹蛋液。

5



在面皮两端内侧挤入卡士达酱，再放上两片罐头杏肉，并撒上杏仁。

6



放入烤箱，以上火 240℃、下火 220℃ 烘烤 15 ~ 20 分钟。

7



出炉后涂上杏果胶。

8



再用网筛筛上糖粉即可。

28 丹麦面团

咖啡丹麦 Danoise coffee

面团材料	
丹麦面团 （参考 66 页制作）	2300 克

内馅材料	
咖啡粉	100 克
砂糖	60 克
咖啡软糖 （参考 94 页制作）	适量

制程表

分割

80 克 / 个，共约 28 等分

成形

整形

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 240℃ / 下火 220℃
20 分钟

1



在面团中央均匀地撒上混合好的咖啡粉和砂糖。

2



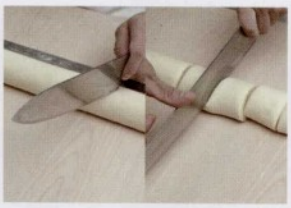
由外向内慢慢紧密地卷起面皮。

3



卷成圆柱状。

4



将面团相隔 5 厘米切割成一块，约 28 个。

5



用竹筷子在面团中央压出条痕。

6



将面团置于锡箔纸上。

7



放在烤盘中最后发酵 1 小时。

8



然后刷上蛋液，放入烤箱，以上火 240℃、下火 220℃ 烘烤 20 分钟。

9



出炉后放置稍冷却，于中间涂抹咖啡软糖即可。

29 丹麦面团

模型 长 70 厘米
宽 46 厘米
深 5 厘米
星形模

核桃丹麦 Danoise noix

面团材料	
丹麦面团	2300 克
（参考 66 页制作）	

内馅材料	
卡士达酱	480 克
核桃馅	320 克
杏仁酱	320 克
核桃	适量
糖粉	适量
（卡士达酱、核桃馅和杏仁酱可参考 94 页做法）	

制程表

分割

70 克 / 个，共 32 等分

成形

整形

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 220℃ / 下火 240℃
25 分钟

1



将面皮切成 10 厘米 × 10 厘米的正方形，共 32 个。

2



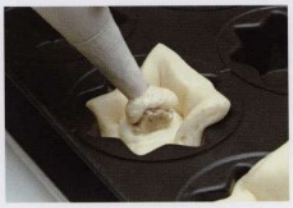
将正方形面皮放入星形烤盘中进行最后发酵。

3



待发酵完成后挤入卡士达酱，每个 15 克，然后放入核桃馅，每个约 10 克。

4



再挤上杏仁酱，每个约 10 克。

5



然后放上少许核桃。

6



放入烤箱，以上火 220℃、下火 240℃ 烘烤 25 分钟。
出炉后，用糖粉装饰即可。

7







30 丹麦面团

葡萄丹麦 Danoise raisins

面团材料	
丹麦面团 (参考 66 页制作)	2300 克

内馅材料	
杏仁酱	900 克
酒渍葡萄干	400 克
细砂糖	适量
果胶	适量

制程表

分割

70 克 / 个，共 32 等分

成形

整形

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 240℃ / 下火 220℃

20 分钟

1



在面皮上挤上杏仁酱。

2



然后抹平。

3



再铺上酒渍葡萄干。

4



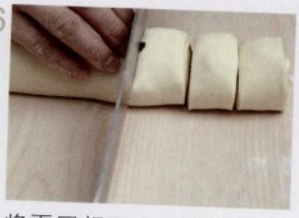
然后由外向内慢慢紧密地卷起。

5



卷成圆柱状。

6



将面团相隔 3 厘米切割一块，共分成 32 块。

7



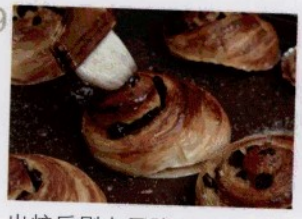
将面团横置于锡箔纸上稍压至平整，进行最后发酵。

8



发酵后刷上蛋液，撒上细砂糖，再放入烤箱，以上火240℃、下火 220℃ 烘烤约 20 分钟。

9



出炉后刷上果胶即可。

法国面包类



天然酵母法国面团

Baguette au levain SAF dough

以SAF天然酵母粉制作的天然酵母法国面包，具有一般酵母面包所没有的香味与酸味。此面包味道微酸，风味浓郁，是适合制作三明治的面包。

发酵种材料	
法国面粉	500克
天然酵母粉	2.5克
盐	7克
水	340毫升

面团材料	
法国面粉	500克
麦芽精	2克
水	330毫升
盐	13克

制程表

前一天

发酵种制作

面团温度 28℃

发酵种发酵

室温 24 小时

当天

面团制作

面团温度 24℃

基本发酵

温度 28℃ 30 分钟

翻面

基本发酵

温度 28℃ 45 分钟

分割

1



将天然酵母粉加水溶解。

2



再加入法国面粉与盐混合。

3



将材料慢慢揉和均匀。

4



揉和成团。

5



取出发酵种面团。

6



揉至面团表面有光泽。

7



然后放回不锈钢盆中盖上保鲜膜进行 24 小时发酵。



面　团

8



将法国面粉在桌上围成粉墙。

9



将麦芽精与水混合均匀后倒入粉墙中，可留下少许材料备用以调整面团水分。

10



用手将粉墙与中央的液体慢慢混合。

11



不断搓揉成面团。

12



以刮板辅助，使面团内的材料完全混合。

13



揉和均匀，此时面团较无弹性，应盖上布，静置30分钟。

14



30分钟后将面团摊开，再加入盐。

加入发酵种

15

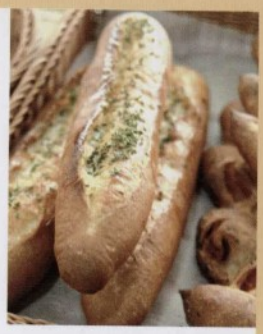


然入加入发酵种。

16



以虎口将面团挤切成两半。



17



再重叠揉和。

18



不断重复步骤16与步骤17，将面团混合至均匀。

19



发酵后的面团光滑有弹性，可拉起而不易破。

20



将发酵后的面团翻面。

21



再左右对折。

22



然后上下对折，把发酵时产生的二氧化碳释放出去。

23



再静置发酵45分钟，就可进行分割。

31 天然酵母法国面团

天然酵母法国面包 Baguette



面团材料

天然酵母法国面包面团 1600 克
（参考 77 页制作）

制程表

分割

220 克 / 个，共约 7 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 60 ~ 70 分钟

烤焙

上火 250℃ / 下火 230℃
20 ~ 30 分钟

1



将发酵完成的面团分割成 220 克 / 个，共 7 个。

2



将面团中的空气排出，整形成圆形，再松弛 30 分钟。

3



将松弛的面团取出，拍打面团使空气排出。

4



然后上下对折，再由上方折到下方。

5



用手掌压卷。

6



将接合口压紧。

7



搓揉成 35 厘米长且两头微尖的形状，面团上可撒点面粉装饰。

8



放在发酵布上，面团需间隔排放，室温 28℃，发酵 60 ~ 70 分钟。

9



每个面团用法国刀斜割 3 刀，每一刀的下刀处约在前一刀 1/3 处。放入烤箱并喷蒸汽，以上火 250℃、下火 230℃ 烘烤 20 ~ 30 分钟。

法国面包面团

Pain Traditionnel dough

法国面包口感外脆内软、香味佳，组织大小不均，气泡分布也不均。以小麦粉、盐、酵母和水这些基本材料制成的面包，最能呈现出小麦面粉原始的香味。面粉的品质与师傅技术的好坏，从制作出的成品中即可分辨出。这是配方最简单，但也最难做的面包。

面团材料	
法国面粉	1000克
麦芽精	2克
水	700毫升
盐	20克
干酵母(SAF)	4克

制程表

当天

面团制作

面团温度 23℃

基本发酵

温度 28℃ 2 小时

翻面

基本发酵

温度 28℃ 1 小时

分割

1 面 团



将法国面粉在桌上围成粉墙。

2



倒入水。

3



再加入麦芽精。

4



然后用手慢慢将面粉与水混合。

5



将粉墙向内搅拌。

6



以刮板辅助混合成团。

7



用手掌搓揉。

8



以虎口切开面团再叠起，用这种方式将面团混匀。

9



然后加入干酵母（SAF）混合，拌匀后放置 30 分钟。

10



此时面团没有弹性，一拉就会破。

11



再加入盐充分揉和。

12



揉和面团，左右对折。

13



再上下对折。

14



盖上布，基本发酵 2 小时。

15



取出后，再左右对折。

16



然后上下对折，发酵 1 时间后可进行分割。

32 法国面包面团

巴黎香 Parisien

面团材料	
法国面包面团	1726克
（参考 82 页制作）	

制程表

分割

650 克 / 个，共约 2 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 240℃ / 下火 220℃

40 分钟

1



取出法国面包面团，分割为 650 克 / 个，共 2 个，中间发酵 30 分钟。

2



将面团上下对折，压出空气。

3



再由上方折到下方，压出空气。

4



用手掌将封口压紧。

5



再搓揉成 65 厘米长的圆柱状。

6



然后放在发酵布上，面团需间隔排放。

7



最后发酵 1 小时后，再用沟纹刀斜割5刀。放进烤箱并加入蒸汽，以上火 240℃、下火 220℃ 烘烤约 40 分钟即可。









33 34

35 36





33 法国面包面团

香榭 Batard

面团材料

法国面包面团　1726克
（参考82页制作）

制程表

分割
240克／个，共约7等分
成形
搓揉整形
中间发酵
28℃ 30分钟
最后发酵
28℃ 1小时
烤焙
上火240℃／下火220℃
30分钟



1

取出法国面包面团，分割为240克／个，共7个，中间发酵30分钟后将空气轻轻拍掉。

2

上下对折压出空气。

3

再由上方折到下方，压出空气。

4

用手掌将封口压紧。

5

搓揉成65厘米长的圆柱状。

6

然后放在发酵布上，面团需间隔排放。

7

最后发酵1小时后，再用沟纹刀斜割3刀。放进烤箱并加入蒸汽，以上火240℃、下火220℃烘烤约30分钟即可。

34 法国面包面团

圆法国 Boule

面团材料

法国面包面团 1726克
（参考 82 页制作）

制程表

分割
175 克 / 个，共约 9 等分

成形
搓揉整形

中间发酵
28℃ 30 分钟

最后发酵
28℃ 1 小时

烤焙
上火 240℃ / 下火 220℃
20 分钟

1

将法国面包面团取出，分割为 180 克 / 个，共 9 个，中间发酵 30 分钟。

2

先将空气排出。

3

再将面团由外而内折叠。

4

用双手将面团搓揉成圆球状。

5

收口朝下，放在发酵布上，面团需间隔排放，发酵 1 小时。

6

再用沟纹刀从左至右割 3 刀，再从右至左割 3 刀。

7

放入烤箱并加入蒸汽，以上火 240℃、下火 220℃ 烘烤约 20 分钟即可。

35 法国面包面团

起司法国 Fromage coupé

面团材料

法国面包面团　1726克
（参考 82 页制作）

内馅材料

乳酪丁　650克（每个50克）

制程表

分割
125 克／个，共约 13 等分
成形
搓揉整形
中间发酵
28℃ 30 分钟
最后发酵
28℃ 1 小时
烤焙
上火 240℃／下火 220℃
20 分钟

1

将法国面包面团取出，分割为 130 克／个，共 13 个，中间发酵 30 分钟。

2

将面团拍平。

3

将乳酪放在面团中间。

4

然后将面团上下对折。

5

中间再放入乳酪。

6

再由上方折到下方，将封口压紧。

7

整形成橄榄形，最后发酵约 1 小时。

8

用沟纹刀在面团中间划一刀。

9

放进烤箱并加入蒸汽，以上火 240℃、下火 220℃ 烘烤约 20 分钟即可。

36 法国面包面团

培根法国 Bacon epi

面团材料	
法国面包面团	1726克
(参考 82 页制作)	

内馅材料	
培根	13片
黑胡椒粉(粗粒)	适量

制程表

分割

125 克 / 个，共约 13 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 240℃ / 下火 220℃
20 分钟

1



将法国面包面团取出，分割为 130 克 / 个，共 13 个，中间发酵 30 分钟后将面团拍平，拍出空气。

2



将面团拍成长方形，再将培根放在中间。

3



将面团左右拉长与培根等长。

4



从上方拉起面团，将培根完整盖住。

5



再从上方折到下方将封口压紧，并搓揉成长条状。

6



在面团表面喷上水。

7



再撒上粗粒的黑胡椒粉，然后放在发酵布上，面团需间隔排放。

8



发酵1小时后，用剪刀从头至尾剪5刀，不要剪断，再左右翻成穗状。

9



放进烤箱并加入蒸汽，以上火240℃、下火220℃烘烤约20分钟即可。

37 法国面包面团

拐杖 Baguette



面团材料

法国面包面团　　1726克
（参考82页制作）

制程表

分割
350克／个，共约5等分

成形
搓揉整形

中间发酵
28℃ 30分钟

最后发酵
28℃ 1小时

烤焙
上火240℃／下火220℃
30分钟

1



将法国面包面团取出，分割成350克／个，共5个，发酵30分钟后，将面团拍成长方形。

2



上下对折压出空气。

3



再由上方折到下方，压出空气。

4



然后用手掌将封口压紧。

5



搓揉成65厘米长。

6



放在发酵布上，面团需间隔排放。

7



最后发酵1小时后，用沟纹刀斜割3刀，放进烤箱并加入蒸汽，以上火240℃、下火220℃烘烤约30分钟即可。

38 法国面包面团

蘑菇 Champignon



面团材料	
法国面包面团 (参考 82 页制作)	1726克

制程表

分割

70 克 / 个，共约 24 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 240℃ / 下火 220℃

20 分钟

1



将法国面包面团取出，分割为 70 克 / 个，共 24 个，中间发酵 30 分钟。

2



将空气排出，在手掌上滚成圆球状。

3



将收口捏紧。

4



取 1 个面团分割成小面团，作为蘑菇的盖子。

5



将小面团用拇指压平。

6



再擀成圆片。

7



放在面团上。

8



用手指向下压蘑菇盖。

9



然后将蘑菇盖朝下，放在发酵布上发酵，面团需间隔排放。

10



放进烤箱前再将蘑菇盖朝上放置。

11



放进烤箱并加入蒸汽，以上火 240℃、下火 220℃烘烤约 20 分钟即可。

多变的馅料让面包更美味



杏仁奶油馅

砂糖	100克
奶油	100克
全蛋	100克
杏仁粉	100克
高筋面粉	10克
兰姆酒	10克

1. 将砂糖和奶油拌匀。
2. 再将全蛋分次加入拌匀。
3. 然后加入杏仁粉和高筋面粉拌匀。
4. 最后加入兰姆酒拌匀即可。



奶油乳酪馅

奶油乳酪	1000克
糖粉	280克
鲜奶油	400克
柠檬	1个

1. 将柠檬皮切成丁；柠檬果肉榨汁备用。
2. 将奶油乳酪、糖粉和柠檬皮拌匀。
3. 将鲜奶油打发。
4. 然后将鲜奶油与奶油乳酪、糖粉和柠檬皮混合均匀。
5. 最后加入柠檬汁拌匀。

卡士达馅

牛奶	1000克
砂糖	200克
蛋黄	200克
低筋面粉	90克
奶油	50克

1. 将牛奶和奶油倒入锅中煮沸。
2. 将砂糖和蛋黄搅拌至砂糖溶化，然后加入低筋面粉拌匀。
3. 将牛奶和奶油冲入面粉中拌和，拌匀后再倒回锅中煮至黏稠。
4. 放凉即可。



核桃馅

奶油	270克
转化糖	450克
核桃仁	900克

1. 将奶油和转化糖打软拌匀。
2. 再加入核桃仁拌匀即可。



咖啡软糖

咖啡粉	5克
水	20毫升
转化糖	500克

1. 将咖啡粉加水调溶。
2. 然后将转化糖打软，再加入咖啡溶液调颜色即可。

乡村法国面团

Pain de Campagne dough

因加入了大量的发酵种，所以熟成早。大量的发酵种跟裸麦粉使面包的风味很特别且老化慢，有2～3日的赏味期，适合制作三明治食用。

发酵种	
法国面粉	500克
水	330毫升
盐	9克
干酵母(SAF)	2克
麦芽精	2.5克

(参考82页制成发酵种)

面团材料	
法国面粉	450克
裸麦粉	50克
水	350毫升
盐	9克
干酵母(SAF)	3克
麦芽精	2.5克

制程表

前一天

发酵种制作

面团温度25℃

发酵种发酵

室温2小时，冷藏24小时

当天

面团制作

面团温度25℃

基本发酵

温度28℃1小时

分割

1 面团



将法国面粉和裸麦粉倒在面台上，使中间凹陷成粉墙。

2



然后加入水和麦芽精。

3



从内侧一点一点地弄塌粉墙。

4



将其全部和匀，再加干酵母(SAF)拌成团。

5 加入发酵种



然后加入剥成小块的发酵种及盐。

6



将面团充分揉和至有弹性，基本发酵1小时后进行分割。



39



40

41



42



39 乡村法国面团

乡村拐杖 Baguette campagne

面团材料	
乡村法国面团	1708克
（参考 95 页制作）	

制程表

分割

250 克 / 个，共约 6 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

室温 40 分钟

烤焙

上火 230℃ / 下火 220℃
30 分钟

1



将发酵完成的乡村法国面团分割成 280 克 / 个，共 6 个。

2



将面团中的空气拍出，然后中间发酵 30 分钟。

3



将松弛的面团取出，拍打面团使空气排出。

4



将面团上下对折，再由上方折到下方。

5



用手掌压卷，并将接合口处压紧。

6



将面团搓揉成 33 厘米长且两头微尖的形状，上面撒点面粉作装饰。

7



将面团放在发酵布上，面团需间隔排放，室温（28℃）发酵 40 分钟，再用法国刀割 2 刀。

8



放入烤箱并放蒸汽，以上火 230℃、下火 220℃ 烘烤约 30 分钟即可。

40 乡村法国面团

乡村无花果 Campagne figues

面团材料

乡村法国面团 1708克
（参考 95 页制作）

内馅材料

泡软的无花果干 225克
（请参考95页乡村法国面团，于步骤 5 之后加入）

制程表

分割
300 克 / 个，共约 6 等分
成形
搓揉整形
中间发酵
28℃ 30 分钟
最后发酵
室温 1 小时
烤焙
上火 230℃ / 下火 220℃
20 分钟

1



将乡村法国面团取出，分割为 300 克 / 个，共 6 个，中间发酵30分钟后，将面团拍平。

2



将面团上下对折，再由上方折到下方，将封口压紧。

3



揉整成橄榄形，最后发酵约 1 小时。

4



用沟纹刀划成叶子状（中间割 1 刀，左右各斜割 3 刀）。

5



放进烤箱并加入蒸汽，以上火240℃、下火220℃烘烤约 20 分钟即可。

41 乡村法国面团

乡村葡萄 Campagne raisins

面团材料

乡村法国面团	1708克
（参考 95 页制作）	

内馅材料

酒渍葡萄干	225克

制程表

分割

300 克 / 个，共约 6 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

室温 40 分钟

烤焙

上火 240℃ / 下火 220℃

20 ~ 30 分钟

1



请参考95页乡村法国面团做法，于步骤6之后加入酒渍葡萄干（未进行基本发酵）。

2



再以切开重叠的方式将葡萄干与面团拌匀，然后基本发酵 1 小时。

3



将面团分割为300克／个，共6个，中间发酵 30 分钟。

4



将面团拍平后上下对折，再由上方折到下方，然后压紧封口。

5



揉整成橄榄形，最后发酵40分钟。

6



用沟纹刀左右各斜割 3 刀使表面呈网状。

7



放进烤箱并加入蒸汽，以上火 240℃，下火 220℃ 烘烤 20 ~ 30 分钟。

42 乡村法国面团

乡村法国 Pain de Campagne

面团材料	
乡村法国面团	1708克
(参考 95 页制作)	

制程表

分割

300 克 / 个，共约 6 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

室温 1 小时

烤焙

上火 240℃ / 下火 220℃
20 分钟

1



将乡村法国面团分割为 300 克 / 个，共 6 个，中间发酵 30 分钟。

2



将面团拍平。

3



再上下对折。

4



然后由上方折到下方，并压紧封口。

5



揉整成橄榄形，最后发酵约 1 小时。

6



用沟纹刀在面团中间割一刀。

7



放进烤箱并加入蒸汽，以上火 240℃、下火 220℃ 烘烤约 20 分钟。

洛斯迪克面团

Rustigue dough

它属于水分比较多的法国面包，揉和时间短，口感柔软，香味浓郁。

材料	
法国面粉	1000克
盐	20克
干酵母(SAF)	4克
水	750毫升
麦芽精	2克

制程表

当天

面团制作

面团温度 23℃

基本发酵

温度 28℃ 30 分钟

翻面

基本发酵

温度 28℃ 2 小时

分割

1 面团



将干酵母(SAF)先加入麦芽精和部分水溶解。

2



将法国面粉筑成粉墙再倒入剩余的水。

3



然后加入盐，再倒入溶解的酵母水。

4



从内侧一点一点地将面粉拌入揉和。

5



开始拌揉，使面粉均匀吸收水分。

6



揉成面团后就会变得比较粘手。

7



揉至拉起面团时不易断裂即可。揉和好的面团温度为23℃，基本发酵 30 分钟。

8 翻面



轻轻将空气拍掉，先上下折3折。

9



再左右折 3 折。

10



翻正后，持续发酵，发酵后准备分割。

43 洛斯迪克面团

洛斯迪克 Rustigue



面团材料	
洛斯迪克面团 （参考 101 页制作）	1800克

制程表

分割

300 克 / 个，共 6 等分

成形

搓揉整形

最后发酵

28℃ 40 分钟

烤焙

上火 230℃ / 下火 210℃
30 分钟

1



轻拍面团，将空气拍掉。

2



将面团整形成长方形后，先将左右两边修齐。

3



再将上下两边修齐。

4



然后将面团分成 6 块，先量好再 6 等分。

5



每块约重 300 克。

6



将面团放置在发酵布上进行最后发酵，约 40 分钟。

7



用木板取出面团，准备烤焙。

8



沿面团对角线割 1 刀，再放入烤箱烤焙。

9



以上火 230℃、下火 210℃，喷蒸汽烤约 30 分钟即可。

44 洛斯迪克面团

舒博特 Sùbrot

面团材料

洛斯迪克面团	1800 克
（参考 101 页制作）	



制程表

分割

900 克 / 个，共 2 等分

成形

搓揉整形

最后发酵

28℃ 40 分钟

烤焙

上火 230℃ / 下火 210℃

30 分钟

1



将面团分割成2块，先取出其中一块操作。

2



轻拍面团，将空气拍掉，再拍成长方形。

3



双手涂少许奶油。

4



将奶油均匀地拍在面团上。

5



再撒上一层面粉。

6



然后将粉刷掉。

7



将另一块面团也拍成同样大小的长方形，重叠盖上。

8



将面团的四边去掉。

9



然后先切成长条，再斜切，将面团切成一块块的菱形块。

10



将两个菱形面团直立相接，放置在发酵布上最后发酵40分钟。

11



烤箱应先预热，上火250℃、下火230℃。

12



将面团放进烤箱并喷蒸汽，温度调降至上火230℃、下火210℃，烤30分钟即可。

45 洛斯迪克面团

邦库 Painku

面团材料

洛斯迪克面团　1766 克
（参考 101 页制作）

制程表

分割
1000 克 / 个，共 1 等分
成形
搓揉整形
最后发酵
28℃ 40 分钟
烤焙
上火 230℃ / 下火 210℃
30 ~ 35 分钟

1

将洛斯迪克面团切割成重量为 1000 克。

2

将空气轻轻拍掉。

3

将面团从下向中间折。

4

再从上向中间折。

5

轻轻将中间线压出。

6

再从上向下折，并将接合处压紧。

7

上下搓动成长条形，然后进行最后发酵。

8

用刀划斜纹作装饰。

9

将面团放进烤箱并喷蒸汽，以上火 230℃、下火 210℃ 烤 30 ~ 35 分钟即可。



裸麦面包面团

Pain au Seigle dough

为了制作好品质的面包，所以加入了发酵种与白葡萄酒醋。加入发酵种和白葡萄酒醋，可让pH下降，面团不粘手。酵母的活力强，面团比较有力，可凸显出裸麦面包特有的风味。

发酵种材料	
法国面粉	300克
麦芽精	0.6克
水	210毫升
盐	6克
干酵母(SAF)	1.2克

(请参考82页制作成发酵种)

面团材料	
高筋面粉(B)	300克
裸麦粉	400克
盐	14克
干酵母(SAF)	7克
麦芽精	3克
水	470毫升
白葡萄酒醋	10克
发酵种	500克
核桃仁／酒渍葡萄干	270克

制程表

前一天

发酵种制作

面团温度23℃

基本发酵

2小时

翻面

基本发酵

1小时

发酵种发酵

冷藏24小时

当天

面团制作

面团温度25℃

基本发酵

温度28℃30分钟

翻面

基本发酵

温度28℃30分钟

1 面团



将高筋面粉(B)与裸麦粉混合(参考95页乡村法国面团的制作方法，逐一加入其他材料)。

2



将面团揉和至有弹性且表面有光泽。进行基本发酵30分钟后翻面，上下各对折1/3。

3



再左右折入1/3，将面团内空气排出，再发酵30分钟，就完成了原味的裸麦面团。

4



视制作的口味，在步骤2时加入核桃仁或酒渍葡萄干。

5



上下对折入1/3。

6



再左右折入1/3，以这种方式将核桃或酒渍葡萄干与面团揉和均匀，进行基本发酵后就成为裸麦核桃面团或裸麦葡萄面团。



46



47

48



49



46 裸麦面包面团

裸麦面包 Pain au seigle

面团材料

裸麦面包面团　1704 克
（参考 108 页制作）

制程表

分割
400 克 / 个，共约 4 等分

成形
搓揉整形

中间发酵
28℃ 30 分钟

最后发酵
28℃ 40 ~ 60 分钟

烤焙
上火 230℃ / 下火 210℃
25 ~ 30 分钟

1

将裸表面包面团分割成 400 克 / 个，分别滚圆后进行中间发酵 30 分钟。

2

将面团拍平后，由下往上折入 1/3。

3

再由上往下折入 1/3，用拇指压紧将空气排出。

4

然后慢慢折卷成圆筒状。

5

用手掌压紧收口。

6

将面团放在发酵布上，面团间需有间隔，进行最后发酵 40 ~ 60 分钟。

7

在面包两端约 5 厘米处割 1 刀，再从刀割处到两端中间戳 1 个洞。

8

放入烤箱，以上火 230℃、下火 210℃，喷蒸汽烤 25 ~ 30 分钟即可。

47 裸麦面包面团

裸麦葡萄 Seigle aux raisins

面团材料

裸麦葡萄面团　1976 克
（参考 108 页制作）

制程表

分割
300 克 / 个，共约 6 等分
成形
搓揉整形
中间发酵
28℃ 30 分钟
最后发酵
28℃ 40 ~ 60 分钟
烤焙
上火 230℃ / 下火 210℃
25 ~ 30 分钟

1

将裸麦葡萄面团分割成 300 克 / 个，共 6 个，分别滚圆后进行中间发酵 30 分钟。

2

将面团由下往上折入 1/3。

3

再由上往下折入 1/3，用拇指压紧，将空气排出。

4

然后慢慢折卷成圆筒状。

5

用手掌压紧收口。

6

再搓揉成长棍形，放在发酵布上，面团间需有间隔。进行最后发酵 40 ~ 60 分钟。

7

然后从上至下斜割 7 刀。

8

放入烤箱，以上火 230℃、下火 210℃，喷蒸汽烤 25 ~ 30 分钟即可。

48 裸麦面包面团

裸麦核桃 Seigle aux noix

面团材料

裸麦核桃面团　1970克
（参考108页制作）

制程表

分割
320克／个，共约6等分

成形
搓揉整形

中间发酵
28℃ 30分钟

最后发酵
28℃ 40～60分钟

烤焙
上火230℃／下火210℃
25～30分钟

1

将裸麦核桃面团分割成320克／个，共6个，分别滚圆后进行中间发酵30分钟。

2

用手掌轻拍面团，将空气排出。

3

再将面团滚圆，收口朝下捏紧。

4

放在发酵布上，面团间需有间隔。进行最后发酵40～60分钟。

5

用刀呈放射状割5刀。

6

放进烤箱，以上火230℃、下火210℃，喷蒸汽烤25～30分钟即可。

49 裸麦面包面团

迷你裸麦葡萄 Benoîtons

面团材料

裸麦葡萄面团　1970克
（参考108页制作）

制程表

分割
80克／个，共约24等分

成形
搓揉整形

中间发酵
28℃30分钟

最后发酵
28℃40～60分钟

烤焙
上火230℃／下火210℃
15分钟

1



将裸麦葡萄面团分割成80克／个，共24个，分别滚圆后进行中间发酵30分钟。

2



用手掌轻拍将空气排出，滚圆后收口朝下捏紧。

3



表面沾裹粉作装饰。

4



放在发酵布上，面团间需有间隔，进行最后发酵40～60分钟。面团中间用剪刀剪1刀。

5



将面团放入烤箱，以上火230℃、下火210℃，喷蒸汽烤约15分钟。

咕咕洛夫面团

Kouglof dough

1. 要检查面团是否形成薄膜，可先将双手蘸点水，再轻轻拉开面团。
2. 面团温度过高可缩短发酵时间。
3. 加白葡萄酒醋的原因：因糖和油的比例较高，可降低pH。

发酵种材料	
高筋面粉(A)	700克
奶油	200克
全蛋	250克
蛋黄	200克
生酵母	40克
盐	2克
砂糖	40克
麦芽精	5克
可尔必斯（一种乳酸菌饮料）	50克
白葡萄酒醋	10克
脱脂奶粉	30克

面团材料	
高筋面粉(B)	300克
盐	10克
砂糖	250克
全蛋	250克
奶油	300克
酒渍葡萄干	500克
橙花水	5克

制程表

当天

发酵种制作

面团温度 26℃

发酵种发酵

室温 3 小时

面团制作

面团温度 27℃

基本发酵温度

28℃80 分钟

分割

发酵种

1



先将高筋面粉(A)和奶油充分揉和。

2



用双手将奶油搓小。

3



搓至呈小沙粒状，奶油没有结块为止。

4



再将其他材料混合均匀，倒入面粉和奶油中。

5



充分揉和成团且有筋度。

6



将面团静置发酵，室温条件下(26℃)发酵 3 小时。

7 面团



将高筋面粉(B)、盐和砂糖放入不锈钢盆中混合。

8



然后慢慢加入全蛋。

9



再揉和均匀。

10 加入发酵种



然后加入发酵种和橙花水。

11



揉和至面团产生亮面，取出放在案面上。

12



将奶油分成小块，加入面团揉和。

13



奶油充分揉和后，可用手将面团撕起一小块，两手轻轻拉开会形成薄膜，如果一下就裂开就需再揉和。

14 加入葡萄干



将面团完成后再加入酒渍葡萄干，不可过度搅拌。

15



可用切开再重叠的方式拌和，因为葡萄干会将面筋打断，混匀即可。以室温27℃进行基本发酵80分钟。

50 咕咕洛夫面团

模型 咕咕洛夫模
（大）上直径 20 厘米
下直径 13 厘米 高 9 厘米
（小）上直径 15.5 厘米
下直径 10 厘米 高 8 厘米

咕咕洛夫 Kouglof

欧洲的人气面包，是由特殊的模子烤焙出来的，是法国阿尔萨斯的名产。

面团材料	
咕咕洛夫面团 （参考 114 页制作）	3100 克

装饰材料	
杏仁粒 / 杏仁片	适量
奶油（融化，出炉时擦表面用）	适量
糖粉	适量

制程表

分割

（大）500 克 / 个，共约 4 等分

（小）250 克 / 个，共约 4 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 30 ~ 40 分钟

烤焙

上火不开 / 下火 200℃

（大）35 ~ 40 分钟

（小）25 ~ 30 分钟



1



将基本发酵后的咕咕洛夫面团分割成500克／个（大的）或250克／个（小的）。

2



先将面团滚圆，再盖上干净的布松弛30分钟。

3



取出后压平。

4



用手肘在面团的中间压出一个洞。

5



再用双手将洞旋转开。

6



模型内刷上奶油，大模型中先放好杏仁粒，小模型中先放好杏仁片。

7



将面团放入模型中发酵至八分满。

8



用手压紧，让面团与模型贴合，最后发酵30～40分钟。

9



发酵后放入烤箱，上火关掉，下火200℃，大的咕咕洛夫烘烤时间为35～40分钟，小的咕咕洛夫烘烤时间为25～30分钟。

10



烤好后倒出面包，再刷上融化的奶油。

11



最后用网筛筛上糖粉即可。

51 咕咕洛夫面团

模型 上直径 8 厘米
高 5 厘米
下直径 7 厘米
纸杯模

葡吉起司 Fromage moussline

面团材料	
咕咕洛夫面团	3142 克
(参考 114 页制作)	

内馅材料	
奶油乳酪馅	约 10 克
(请参考 94 页制作)	

制程表

分割

90 克 / 个，共约 34 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

30 分钟

最后发酵

28℃ 30 ~ 40 分钟

烤焙

上火 170℃ / 下火 180℃
12 分钟

1



将基本发酵后的咕咕洛夫面团分割成90克/个，共34个。

2



先分别滚圆，再盖上干净的布松弛 30 分钟。

3



取出后再滚圆，然后将面团放入纸模中。

4



进行最后发酵 30 ~ 40 分钟。

5



发酵后，表面用挤花袋挤上奶油乳酪馅。

6



放入烤箱，以上火170℃、下火 180℃烤约 12 分钟即可。



盘呢朵呢面团

Pnettone dough

面团中的奶油、鸡蛋和砂糖很多，是整个面包风味的主要来源，因此要选用新鲜及品质好的材料来制作。

发酵种	
高筋面粉(A)	300克
牛奶	180克
天然酵母粉	15克

面团材料	
高筋面粉(B)	700克
生酵母	5克
盐	18克
砂糖	300克
蛋黄	300克
全蛋	200克
香草粉	3克
橙花水	3克
可可脂	10克
奶油	400克
酒渍葡萄干	350克
橘子皮	70克
柠檬皮	70克

制程表

前一天

发酵种制作

面团温度 27℃

发酵种发酵

室温 24 小时

当天

面团制作

面团温度 27℃

基本发酵

温度 24℃2 小时

翻面

基本发酵

温度 24℃1 小时

分割

1 发酵种



将牛奶和天然酵母粉混合。

2



再加入高筋面粉(A)。

3



然后放入天然酵母粉与牛奶混合液并揉和均匀。

4



搓揉至面团表面光滑即可。

5



将揉和好的发酵种置于室温中发酵 24 小时。

面 团

6



将高筋面粉(B)、生酵母、砂糖150克、蛋黄120克、全蛋80克放入不锈钢盆中拌揉。

7



再将盐和剩余的砂糖、蛋黄、全蛋也加入拌揉。

加入发酵种

8



加入发酵种面团，揉至轻轻拉起不易断裂的程度。

9



加入奶油和可可脂揉和至表面光滑，将面团张开，可拉出薄膜。再加入橙花水和香草粉揉和均匀。

加入口味变化

10



然后包入酒渍葡萄干、橘子皮和柠檬皮。

11



以切开叠上的方式将面团揉和均匀。

12



基本发酵2小时后，再翻面去除面团内的空气，然后发酵1小时，即可分割。

52 盘呢朵呢面团

模型 上直径 12.5 厘米
下直径 11.5 厘米
深 8.5 厘米
纸杯模

盘呢朵呢 Pnettone

包含很多水果干的意大利圣诞节面包，本来是要用专做盘呢朵呢的发酵种制作的。本书是使用 SAF 天然酵母粉来制作的，因为是天然酵母，所以保水性佳，比一般面包保存期限长，可保存 1 个星期。

发酵种材料

盘呢朵呢面团 2800 克
（做法请参考 119 页）

制程表

分割
350 克 / 个，共约 8 等分

成形
搓揉整形

中间发酵
28℃ 20 分钟

最后发酵
28℃ 4 ~ 6 小时

烤焙
上火 180℃ / 下火 170℃
40 分钟



1



将面团分割成350克/个，共8个，分别滚圆后进行中间发酵20分钟。

2



将面团搓成圆球状。

3



放入纸杯模内进行最后发酵。

4



发酵4～6小时后，面团可达模型的九分满。

5



将表面吹干，用刀在面团表面割“十”字形。

6



将表层面皮向外拉。

7



中间抹一点奶油，有助于形成漂亮的“十”字开口。

8



放入烤箱，以上火180℃、下火170℃烤约40分钟。

9



出炉后将表层烤黑的葡萄干剥除，以防有苦味。

10



放凉即可。



53 葡萄干种天然酵母
法国面团

米修 Miche

添种材料	
原种	150克
(请参考139页葡萄干种制作)	
法国面粉	195克
水	96毫升

发酵种材料	
添种	414克
法国面粉	510克
裸麦粉	42克
水	276毫升

面团材料	
发酵种	840克
法国面粉	3200克
裸麦粉	168克
盐	70克
水	2270毫升
干酵母(SAF)	2克

制程表

前一天

发酵种制作
面团温度25～26℃
发酵种发酵
室温5～6小时
发酵种制作
面团温度25～26℃
发酵种发酵
室温4～5小时

当天

面团制作
面团温度24℃
基本发酵
温度28℃1小时
翻面
基本发酵
温度28℃1小时
分割
1000克／个，共约6等分
成形
搓揉整形
中间发酵
28℃30分钟
最后发酵
28℃4小时
烤焙
上火230℃／下火210℃
45～50分钟

1 发酵种



将发酵种材料充分拌揉均匀，揉和至面团表面光滑，揉和好时面团温度为25～26℃。

2



基本发酵5～6小时后，面团胀至原来的3.5～4倍。再将全部材料揉和均匀至表面光滑，面团温度为25～26℃。

3



基本发酵4～5小时后，胀至原来的3.5～4倍。

4 面团



将法国面粉和裸麦粉做成粉墙。

5



倒入水慢慢混合均匀，可预留一些水，以调整面团的水分。

6



用刮板辅助拌和成团。

7



加入剩余的水揉和均匀。

8



再加入干酵母(SAF)揉和，自家分解（参考9页“书中名词解释”）30分钟。

加入发酵种

9



将面团摊平，把发酵种剥成小块加入。

10



再倒入盐。

11



充分拌和均匀，揉和至表面光滑后，基本发酵1小时。

翻　面

12



取出面团，上下左右折叠翻面，将空气排出后再发酵1小时。

13



此时面团会非常柔软有弹性，可拉开呈薄膜状而不破。

分　割

14



将面团分割成1000克／个，然后进行中间发酵30分钟。

15



由下往上折起1/3。

16



然后将面团滚成圆球状。

17



将底部接口捏紧，进行最后发酵4小时。

18



用沟纹刀在面团表面左右各斜划5刀。

19



放入烤箱并喷上蒸汽，以上火230℃、下火210℃烘烤45～50分钟即可。



54 小麦种天然酵母 法国面团

普罗 Boulot

小麦种是用水培养附着在小麦上的酵母，由于数量很少，所以使用全麦粉，不使用任何添加物，可品尝到小麦的香味及天然酵母特有的酸味口感。

添种材料	
小麦种	30克
（请参考138页小麦种制作）	
法国面粉	138克
水	70毫升

发酵种材料	
添种	238克
法国面粉	338克
裸麦粉	125克
水	235毫升

面团材料	
发酵种	935克
法国面粉	1900克
麦芽精	5克
盐	45克
水	1450毫升
干酵母	2克

制程表

前一天

发酵种制作
面团温度24℃
发酵种发酵
室温6～8小时
发酵种制作
面团温度24℃
发酵种发酵
室温6～8小时

当天

面团制作
面团温度24℃
基本发酵
温度28℃2小时
翻面

基本发酵
温度28℃1小时
分割
1000克／个，共约4等分
成形
搓揉整形
中间发酵
28℃30分钟
最后发酵
28℃4小时
烤焙
上火230℃／下火210℃
45～50分钟



1 面 团



将法国面粉、麦芽精和水揉和成团，再加入干酵母揉和均匀，自家分解 30 分钟。

2 加入发酵种



将面团摊平，把发酵种剥成小块加入。

3



再倒入盐。

4



然后将面团搓揉均匀。

5 分 割



将面团分割成 1000 克 / 个，进行中间发酵 30 分钟。

6



再由下往上折起 1/3，然后由上往下折入 1/3。

7



将接口朝下，将接口压紧密，进行最后发酵 4 小时。

8



然后用双手从上往两边搓，揉成长条状。

9



再用沟纹刀在面包表面切割两刀。

10



放入烤箱并喷上蒸汽，以上火 230℃、下火 210℃烤 45 ~ 50 分钟即可。

55 牛奶面包
酸奶种面团

酸奶餐包 Table roll

含有酸奶独特的香味及口感的餐包。

发酵种材料	
酸奶种	220克
(参考 139 页酸奶种制作)	
高筋面粉(A)	300克
蜂蜜	5克

装饰材料	
杏仁片	2片

面团材料	
发酵种	530克
高筋面粉(A)	200克
高筋面粉(B)	500克
盐	17克
砂糖	120克
全蛋	100克
水	390毫升
脱脂奶粉	3克
干酵母	2克
麦芽精	2克
奶油	60克

制程表

前一天

发酵种制作

面团温度 25℃

发酵种发酵

27～28℃ 16～19 小时

当天

面团制作

面团温度 28℃

基本发酵

温度 28℃ 1 小时

翻面

基本发酵

温度 28℃ 1 小时

分割

40 克 / 个，共约 48 等分

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 30 分钟

烤焙

上火 200℃ / 下火 180℃

10～12 分钟



1 发酵种



将发酵种材料参考139页“酸奶种的制作方法”制作成发酵种。

2 面团



将高筋面粉(A)、高筋面粉(B)和盐筑成粉墙；干酵母和麦芽精加入少量水溶解。

3



粉墙中倒入全蛋和水。

4



再倒入溶解的干酵母和麦芽精。

5 面团



从粉墙内侧一点一点地将面粉拌入揉和。

6



开始拌揉，使面粉均匀吸收水分。

7



揉成团后会变得比较粘手。

8



再加入砂糖和脱脂奶粉拌和均匀，揉和至面团表面光滑。

9 加入发酵种



加入剥成小块的发酵种再揉和均匀。

10 面团



然后加入奶油，揉和至面团产生筋性。

11



面团拉起不易断裂时，进行基本发酵1小时，然后翻面再发酵1小时。

12 分割



将面团分割成40克／个，共48个，然后进行中间发酵30分钟。

13



搓成圆球状，底部搓紧后，放入烤盘进行最后发酵30分钟。

14



在面团表面刷蛋液，再放上杏仁片，然后以上火200℃、下火180℃烘烤10～12分钟即可。

装饰面包



装饰面包面团

Pains Decores dough

装饰面包的样式与做法都很简单，成品醒目漂亮，放置在店内可吸引客人的注意。如果保存方法好的话，可以摆设半年。

底座面团	
法国面粉	700克
裸麦粉	300克
盐	20克
干酵母(SAF)	6克
水	600毫升
发酵种	150克

(参考 37 页核桃面包面团发酵种材料制作)

装饰面团	
法国面粉	1000克
白油	200克
水	400毫升
盐	20克

制程表

底座面团

面团制作

面团温度 25℃

基本发酵

温度 28℃ 30 分钟

分割

装饰面团

面团制作

面团温度 25℃

基本发酵

冷藏 24 小时

分割

1 底座面团



除干酵母 (SAF) 外，其余底座面团材料全部混合并用机器搅打拌匀。

2



然后再加入干酵母 (SAF) 搅拌至面团光滑。

3



搅拌好的面团温度25℃，基本发酵 30 分钟。

4 装饰面团



将装饰面团的全部材料混合并用机器搅打拌匀，冷藏24小时备用。

56 装饰面包面团

玫瑰花 Roses

材料	
底座面团	1800克
装饰面团	1620克
裸麦粉	适量



制程表

分割

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30分钟

最后发酵

28℃ 1小时

烤焙

上火210℃／下火190℃
90分钟

上层装饰

1



由装饰面团中取出一部分，大小依自己操作方便即可。

2



然后将面团用机器碾压成0.3厘米厚的薄片，再用直径为18.5厘米圆模切出1片大圆面皮。

3



在大圆面皮上面戳洞，避免烤焙时起气泡。

4



再将装饰面团压至0.2厘米的厚度，用直径为5厘米圆形模压出圆形，制作玫瑰花用。

5



将小圆形面皮的前缘压薄。

6



先做一个花苞。

7



再拿一片包覆花苞。

8



第3片从第2片的1/3处开始包覆，第4片从第3片的1/3处包覆，以此类推，需包7~8片。

9



将后面不要的部分剪掉，然后整理花瓣，每片向外拨。

10



先做4朵玫瑰花。

11



取一部分面团压至0.2厘米的厚度，用刀切出叶子的形状。

12



在直径为18.5厘米的大圆片上刷水。

13



将玫瑰花及叶子摆上，放入冰箱中冷冻24小时备用。

底　座

14



取1800克底座面团，滚成圆球状。

15



将底部接合处压紧，再松弛30分钟。

16



用手压至圆扁，最后发酵1小时。

组　合

17



然后将面团取出喷水。

18



并在四周筛上裸麦粉。

19



将玫瑰花装饰放在上面。

20



然后用剪刀以30°角沿着面团周围剪。

21



放入烤箱并喷蒸汽烤焙，以上火210℃、下火190℃约烤90分钟即可。

57 装饰面包面团

麦穗 Blé



材料	
底座面团	1800克
装饰面团	1620克
裸麦粉	适量

制程表

分割

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 210℃ / 下火 190℃
90 分钟

上层装饰

1



由装饰面团中取出一部分，大小依自己操作方便即可。

2



将面团用机器碾压成0.3厘米厚的薄片，用直径为18.5厘米的圆模切出 1 片大圆面皮。

3



在大圆面皮上面戳洞，避免烤焙时起气泡。

4



再将装饰面团压至 2 厘米的厚度，然后切成长条。

5



用手将面团搓长。

6



中间搓细成麦秆，左右搓成椭圆形为麦穗。

7



然后从中间对切开。

8



再用小刀压出痕迹。

9



然后用剪刀剪出麦穗。

10



在直径为18.5厘米的大圆片上刷水。

11



将麦穗摆在大圆片上，并将麦穗绑起，放入冰箱冷冻24小时备用。

底座

12



取1800克底座面团，滚成圆球状。

13



将底部接合处压紧，松弛30分钟。

14



用手将面团压至圆扁，最后发酵1小时。

组合

15



然后在面团表面喷水。

16



四周筛上裸麦粉。

17



将麦穗装饰放上，用剪刀以30°角沿着面团周围剪。

18



放入烤箱并喷蒸汽，以上火210℃、下火190℃烤约90分钟即可。

58 装饰面包面团

图形 Roll



材料	
底座面团	1800 克
裸麦粉	适量

制程表

分割

成形

搓揉整形

中间发酵

28℃ 30 分钟

最后发酵

28℃ 1 小时

烤焙

上火 210℃ / 下火 190℃
90 分钟

1



取 1800 克底座面团滚成圆球状。

2



将底部接合处压紧，再松弛 30 分钟。

3



用手将面团压至圆扁，进行最后发酵 1 小时。

4



然后在面团表面喷水。

5



再放上喜欢的图形纸样。

6



并均匀地撒上裸麦粉。

7



然后将图形纸样轻轻拉起。

8



用剪刀以 30° 角沿着面团周围剪。

9



将面团放入烤箱并喷蒸汽，以上火 210℃、下火 190℃烤约 90 分钟即可。


自制天然酵母

小麦种的制作方法

起种材料	
法国面粉	600克
全麦粉	600克
水	600毫升
盐	6克
麦芽精	6克
发酵种 <1> 材料	
起种	600克
法国面粉	600克
水	300毫升
盐	2克
麦芽精	4克
发酵种 <2> 材料	
发酵种<1>	600克
法国面粉	600克
水	300毫升
盐	2克
发酵种 <3> 材料	
发酵种<2>	600克
法国面粉	600克
水	300毫升
盐	2克
发酵种 <4> 材料	
发酵种<3>	600克
法国面粉	600克
水	300毫升
盐	2克
小麦种面团	
发酵种<4>	600克
法国面粉	600克
水	300毫升
盐	2克

1 起　种



将全部起种材料揉和均匀，揉至表面光滑，面团温度为25℃。

2



置于室温为26～28℃、湿度为75%～80%的条件下发酵24小时。

3 发酵种〈1〉～〈4〉



做法同步骤1和步骤2，将发酵种<1>的全部材料混合均匀，发酵7～8小时即可。

4



做法同步骤1和步骤2，将发酵种<2>的全部材料混合均匀，发酵7～8小时即可。

5



做法同步骤1和步骤2，将发酵种<3>的全部材料混合均匀，发酵5～6小时即可。

6



做法同步骤1和步骤2，将发酵种<4>的全部材料混合均匀，发酵6～8小时即可。

7 小麦种面团



做法同步骤1和步骤2，将小麦种面团的全部材料混合均匀，发酵6～8小时后，要胀至原来面团的3.5～4倍，即完成。

葡萄干种的制作方法

浓缩液材料	
葡萄干	1000克
水	1000毫升
砂糖	100克
起种材料	
浓缩液	500克
法国面粉	700克
发酵种 <1> 材料	
起种	350克
法国面粉	350克
水	190毫升
发酵种 <2> 材料	
发酵种<1>	350克
法国面粉	350克
麦芽精	0.5克
水	190毫升
发酵种 <3> 材料	
发酵种<2>	350克
法国面粉	350克
水	190毫升
葡萄干种材料	
发酵种<3>	350克
法国面粉	350克
水	190毫升

浓缩液

1



将真空瓶用沸水煮过杀菌。

2



完成

将浓缩液材料全部放入瓶中，室温26～27℃静置5～6天（每天要将瓶口打开，搅拌1～2次，换新鲜空气）。待葡萄干浮起且有泡沫时即为发酵完成。需用过滤袋将浓缩液滤出即可。

起种～葡萄干种

3



将起种材料全部揉和均匀，揉至表面光滑。以25℃室温静置发酵12小时。

4



发酵种 <1> 至发酵种 <3> 均按照步骤3的方式，将材料全部揉和均匀至表面光滑，以25℃室温静置发酵5～6小时，发酵种面团会胀至原来的3～3.5倍，即完成葡萄干种的制作。

酸奶种的制作方法

浓缩液材料	
酸奶	1000克
蜂蜜	30克
水	1000毫升
麦芽精	30克
发酵种材料	
浓缩液	220克
高筋面粉(A)	300克
蜂蜜	5克

浓缩液

1. 将真空瓶用沸水煮过杀菌。
2. 将全部材料放入瓶中，室温26～27℃静置5～6天（每天要将瓶口打开，搅拌1～2次，换新鲜空气）。待酸奶浮起且有泡沫时即为发酵完成。
3. 用过滤袋将浓缩液滤出即可。

起种～发酵种

4. 参考葡萄干种制作方法制作。面团会胀至原来的3～3.5倍，即完成酸奶种的制作。



完成



面包制作基本器具&材料

天然酵母粉 SAF Levain ❶

将天然酵母低温干燥后，成为容易保存的形态，但需冷冻保存。

湿酵母 Levain ❷

这是使用最普及的面包酵母，在10℃以下的环境约可保存1周，但无法冷冻保存。适用于糖分多的面团与冷藏储存的面团。

干酵母 Dry Levain ❸

将生酵母低温干燥后，使其变为容易保存的形态。由于干酵母的发酵力为生酵母的2倍，因此适合用于长时间发酵的面包。

面粉

在挑选制作面包使用的面粉时，可作为挑选参考的是标示出的面粉精制程度的等级、面粉所含的矿物质和蛋白质。粉类的精制度越高，等级就越高，矿物质越多则等级越低。但是也不是等级越高就越好，追求小麦风味的面包，就适合使用等级较低、含矿物质较多的粉类。另外，蛋白质越多形成筋度的量也会增加，所以要做出较松软的面包时，可选用蛋白质含量较高的粉类。制作如法国面包般蓬松后其风味会变淡的面包，就必须选用蛋白质含量较少的粉类。

高筋面粉（A）❹

矿物质0.41% / 蛋白质14%

用硬质小麦制作出的面粉。蛋白质的含量高，会形成强韧的筋性。吸水性及机械耐性好，烤焙弹性良好，风味特殊，适合制作英式吐司。

高筋面粉（B）❺

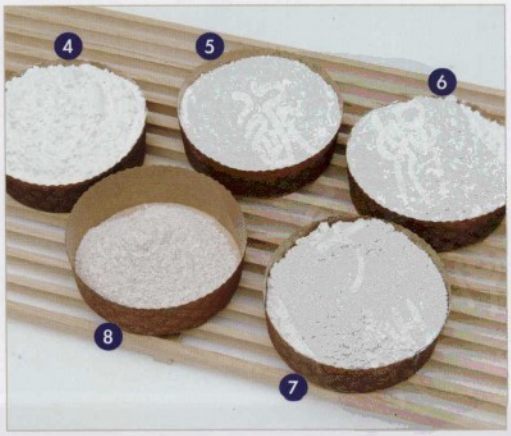
矿物质0.37% / 蛋白质11.9%

采用加拿大马尼托巴州最优质的小麦制成，属于组织颜色良好，蛋白质性质佳的面包用粉。

法国专用粉（法国面粉）❻

矿物质0.41% / 蛋白质11%

面团的延展性强，烤焙弹性及操作性均佳，可呈现谷物自然的香味，是一种为了制作法国面包研发出的面粉。



全麦粉❼

用整粒小麦研磨制成的面粉，制粉时保留了小麦的麸皮与胚芽，含丰富的纤维与矿物质。

黑麦粉❽

用黑麦粉来制作面包通常不易膨胀，面包较为沉重。一般会与面粉混合使用或加入发酵种中。

麦芽精

是麦芽糖煮出的糖浆状液体，含有α淀粉酶的淀粉分解酶成分。它能将粉类中的淀粉分解成葡萄糖等，成为酶的营养成分而促进其活动。主要适用于不添加砂糖等糖分（也就是酵母的养分少时需较长时间发酵）的硬质面包。对于面包的颜色光泽和风味都有提升的效果。需注意的是，如果加入过多，会造成面团的松垮。

盐

盐不仅是决定面包风味的一大助力，还可以防止面团松垮，可拉紧筋度，加强其弹性，可有效地抑制发酵作用。添加的分量比例基本上是粉类的2%。

可尔必思（乳酸菌饮料）、橙花水 9

用来增添面包的特殊香味。

白葡萄酒醋 10

可降低面团的pH，以利于发酵与操作。

剪刀 11

用于剪出面包的造型。

温度计 12

用来测量加入的水及揉制好的面团温度。

法国刀 13

烘烤前用来割划沟纹的专用刀。

橡皮刮刀 14

用于搅拌材料或将粘在不锈钢盆上的面团刮除干净，以及在混合搅拌时使用。

刮板 15

处理具黏性面团时使用的工具。





分割刀 16

用来分切面团。

小牛刀 17

用于在面团上划纹路时使用。

面包刀（锯齿刀）18

适用于切割面包的专用刀。

大牛刀 19

分割面团（丹麦或可颂）时用。

盖布

静置柔软的面团或使其发酵时，多半会盖上盖布。大多会使用帆布等较厚的材质制作。