台灣手揉麵包烘焙名師 / 超人氣～溫泉吐司創始人
呂昇達 ◎著

手揉麵包教科書

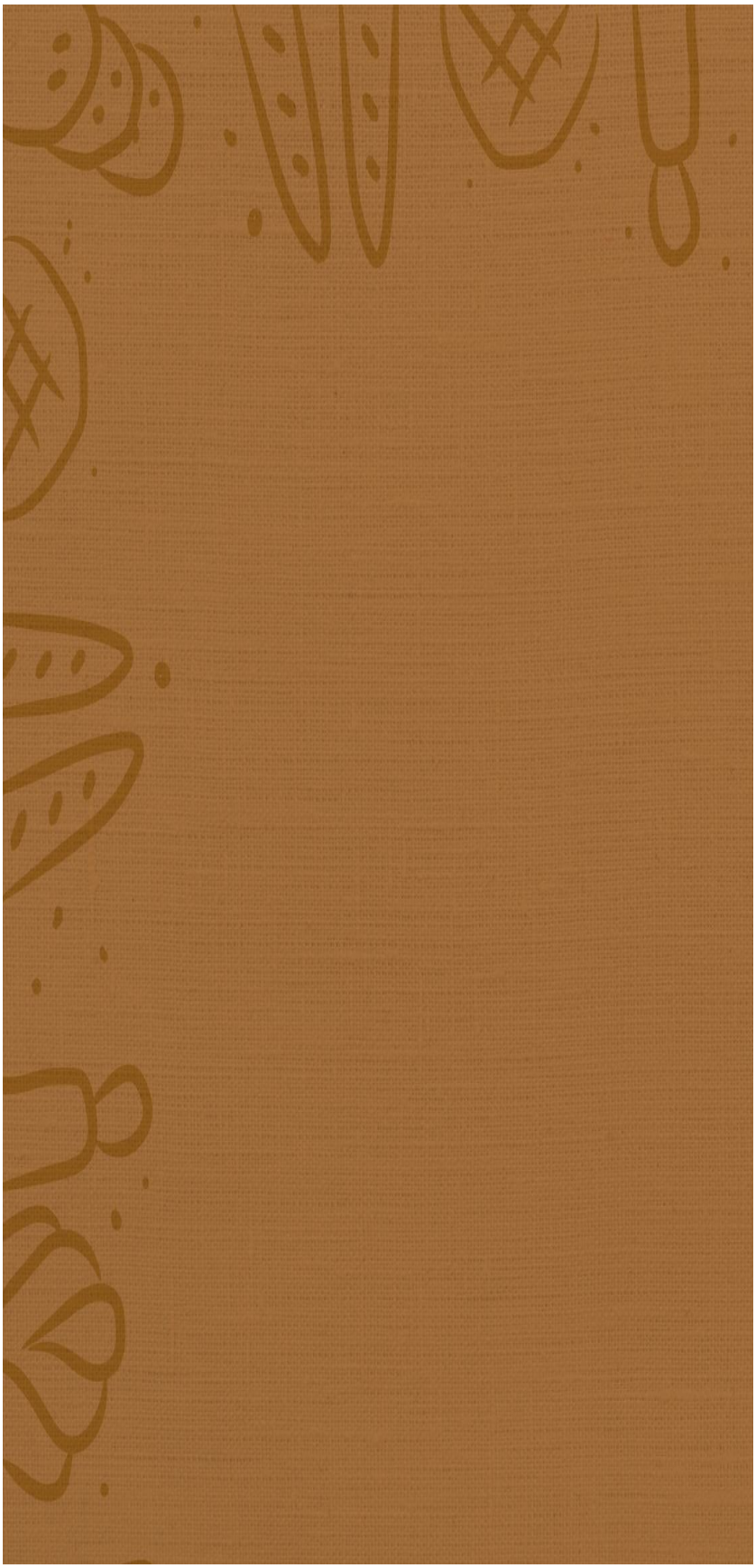
呂老師的86款超手感麵包全集

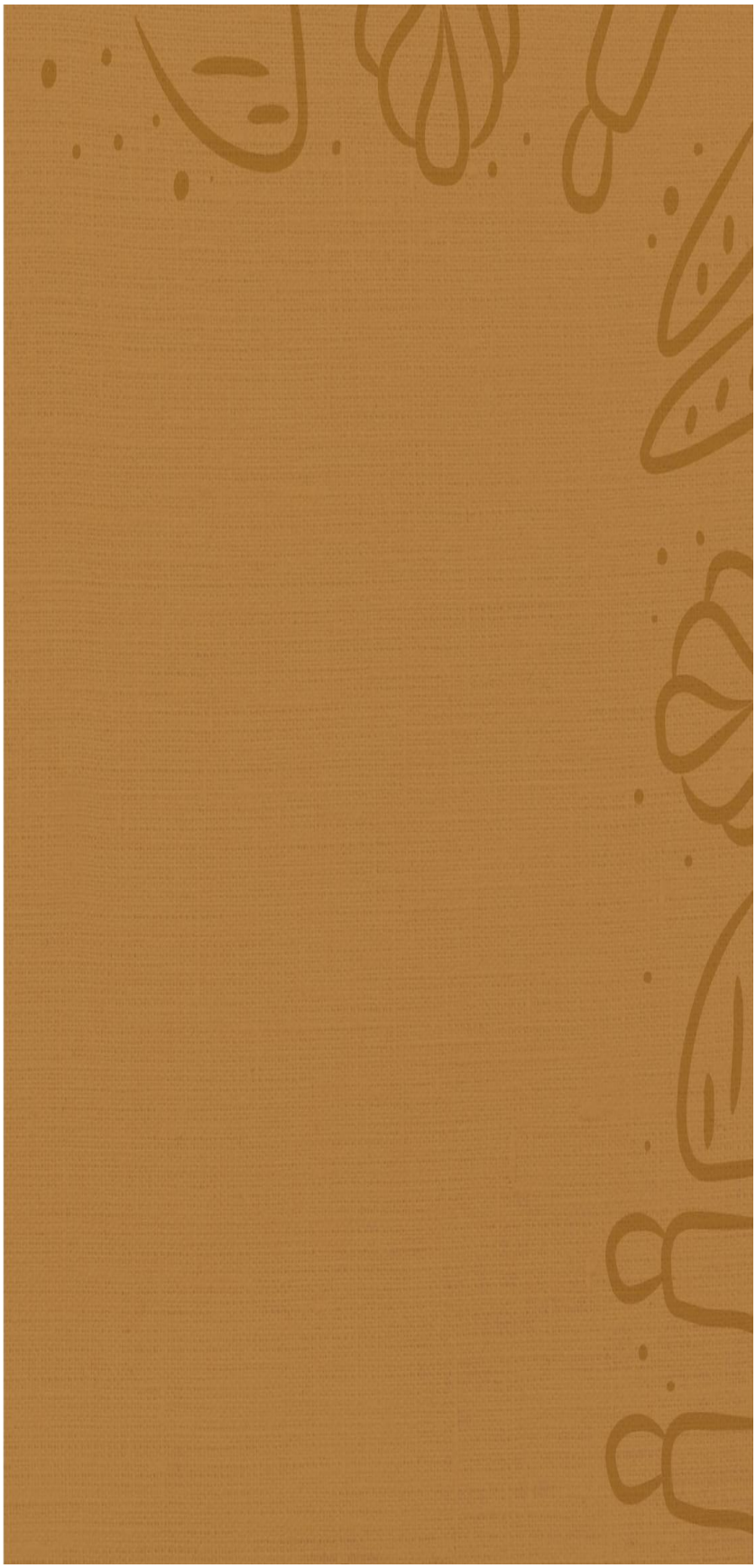
烘焙名師不傳的獨門麵包製作過程完整大公開
麵包新手、烘焙達人，人手一本的手揉麵包全書！



西川正史／微風廣場副總經理
施坤河／中華穀類食品工業技術研究所所長
徐永鑫／高雄餐旅大學烘焙管理系副教授
葉連德／高雄餐旅大學烘焙管理系副教授
盧榮錦／美國小麥協會處長

溫暖推薦






手揉麵包教科書
呂老師的 86 款
超手感麵包全集
作者／呂昇達

2010 者味蕾、滿足消費者的需求。
業是一個日日進財的好事 成長了新台
幅成長，總家數近萬家， 產業。此次
麵種發酵操作技術 高。正如食品業龍
!精采！尤其是 86 道超手感麵包。將
麵包師傅的技術，述諸文 麵包是美味
學、 化學的理性層面，還有藝術美感
擎設計、車體材料、內裝設備以 及外
酵技術、烤焙火候以及包裝， 包含了
戒為精緻產品，牽引著消費 2

推薦序

做麵包，帶來身心靈的愉悅感受

根據財政部統計資料顯示，從 2010 年到 14 年，包含糕餅麵包、烘焙炊蒸等製造、批發與零售在內，烘焙產業的產值成長了新台幣 266 億元，一舉突破千億元。而烘焙家數也大幅成長，總家數近萬家，比統一超商加上全家便利商店的總數還高。正如食品業龍頭統一企業董事長羅智先所言，烘焙業的未來將很精采！尤其是麵包烘焙。

麵包是美味的事業，美味能帶來身心靈的愉悅感受，而麵包的製作除了科學、化學的理性層面，還有藝術美感的感性層面。製作麵包如同打造一台高貴的座車，從它的引擎設計、車體材料、內裝設備以及外觀造形，無一不牽動整台座車的價值。麵包也是如此，由原料配方的選擇、製程方法、發酵技術、烤焙火候以及包裝，包含了麵包師傅的巧思、技術與工藝，一者味蕾、滿足消費者的需求。

目前烘焙業是一個日日進財的好事業，台灣麵包師傅更開拓兩岸三地的千億產業。此次呂昇達老師《手揉麵包教科書》，提供讀者以五大麵種發酵操作技術為主軸，13 種經典麵糰為縱軸，串聯起 86 道超手感麵包。將自己多年的麵包製作經驗共饗大眾，讓初學者能了解麵包製作的訣竅，成功將麵包師傅的技術，述諸文字傳授於大眾，令人敬佩。

美國小麥協會　處長
盧榮錦

自序

傳遞一種把愛揉進麵包的味道

在本書中所公開的所有手揉麵包，都是秉持著一個原則，那就是「絕對可以用手揉製」。

人類用機器取代手工製作麵包，從1769年工業革命開始至今，不到短短的兩百多年歷史，過去我們的味蕾都是接受自然、不勉強的單純麵包風味，堅持只為了貼近生活的感動。

手揉麵包書不是一本譁眾取寵，或是充滿許多創意的烘焙書。

相反的，只是很單純把「好吃」揉出來而已，老師希望透過「手揉」的核心價值，讓喜歡烘焙的朋友們重新思考和感受，透過親自完成麵包製作，從掌心上的溫熱傳遞給每一位「享用者」，食物連結的不只是親情、友情、愛情，還有一份無候父母親手做的手揉麵包。」當麵包除了美味，還能擁有想念的記憶，這樣的感受，才是我所盼望手揉麵包書能帶給讀者的。

手揉麵包教科書的文字很簡單，比較沒辦法像專業作家一樣寫的絲絲入扣。但所有的配方及製作步驟都是親自示範過的，雖然在發酵或烘烤時間上會因應每個人家裡的環境濕度及烤箱型號有些許不同，但是基本上只要跟著做，都可以輕易做出成功的麵包。

當讀者親自做過書中配方後，就可以理解我身為一位烘焙師或烘焙教學者的理念和用心，都在已經在每一個手揉麵包之中了。

呂昇達

郤 候父母親手做的手揉麵包。」當麵
ㄜ， 手揉製」。 才是我所盼望手揉麵
1769 年工業革命開始至今，不到短短
旦所有的配方及製作步驟都是親自示
丘生活的感動。 人家裡的環境濕度及
昌，或是 做出成功的麵包。 充滿許多
理解我身為一位烘焙師或烘焙教學者
直，讓喜歡烘焙的朋友們重新思考和
㠯結 的不只是親情?友情?愛情，還有
夔念小時 3

山型吐司 026 全麥核桃吐司 030 咖
支?全麥乳酪餐包 044 PART?2? 嚼勁·
;貝果 062 巧克力貝果 068 巧克力豆
i包 082 芋頭麵包 086 地瓜麵包 088

目錄

PART · 1 ·

美味鬆軟的吐司

直接法 吐司麵糰 020
帶蓋白吐司 022
山型吐司 026
全麥核桃吐司 030
咖啡葡萄乾吐司 034
私房密技①咖啡葡萄乾小餐包 038
私房密技②水解法全麥吐司 040
私房密技③全麥乳酪餐包 044

PART · 2 ·

嚼勁十足的貝果

直接法 貝果麵糰 048
原味貝果 050
核桃貝果 054
抹茶貝果 058
抹茶黃金葡萄乾貝果 062
巧克力貝果 068
巧克力豆貝果 070

PART · 3 ·

包裹愛心的菓子麵包

直接法 菓子麵包麵糰 076
蜂蜜奶油甜麵包 078
紅豆麵包 082
芋頭麵包 086
地瓜麵包 088
布丁奶油麵包 092



PART · 4 ·

點心輕鬆上手的奶油麵包

直接法 奶油麵包麵糰 102
奶油麵包卷 104
熱狗麵包卷 108
奶油餐包 112
芝麻小漢堡 114
修格奶油辮子麵包 116
鮪魚起司麵包 120
燻雞起司麵包 124
黑胡椒洋蔥鮪魚麵包 126

PART · 5 ·

吃進幸福的甜甜圈

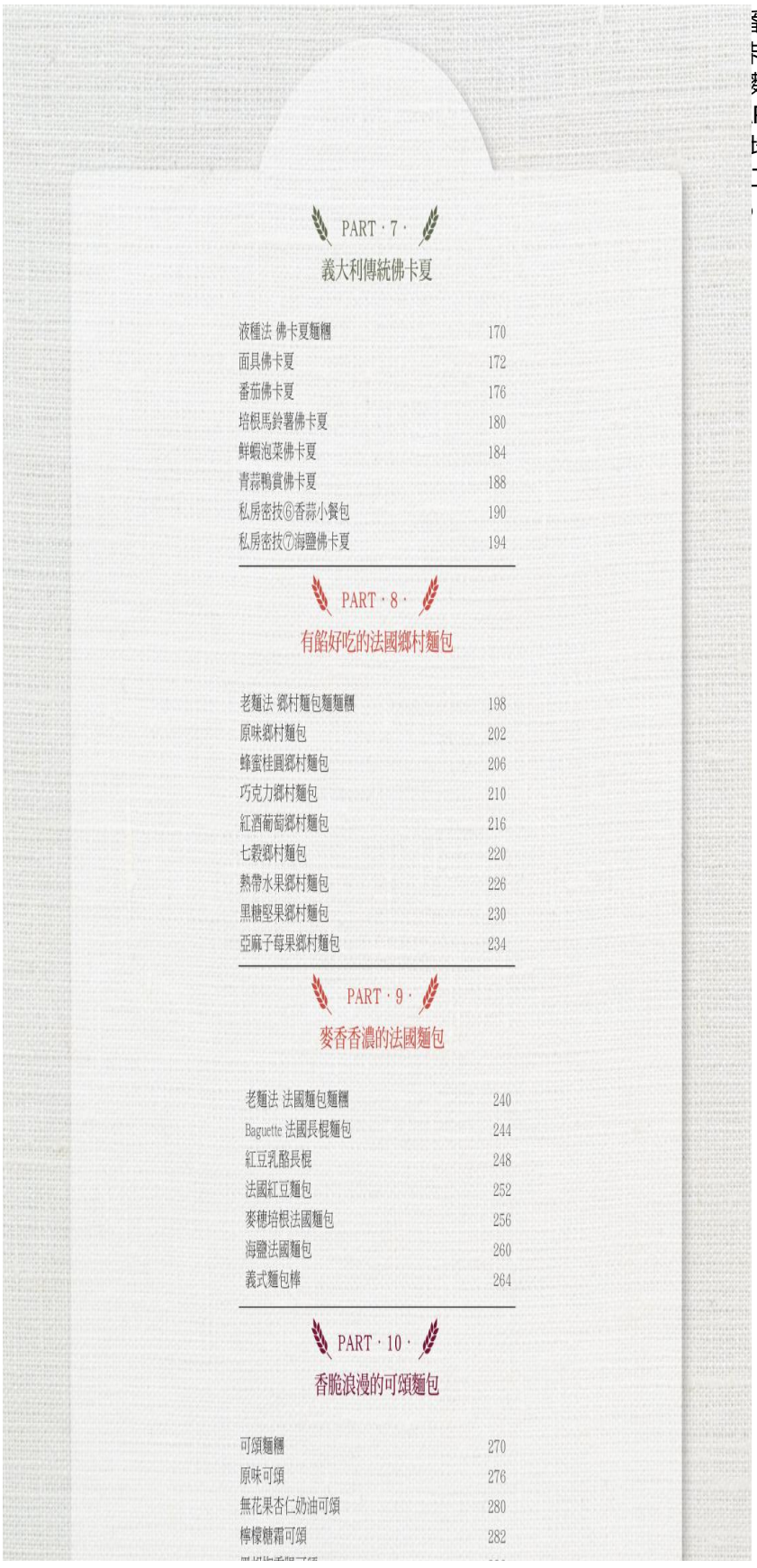
直接法 甜甜圈麵糰 130
傳統甜甜圈 132
巧克力甜甜圈 136
白巧克力甜甜圈 137
白巧克力黑糖甜甜圈 138
抹茶麻花甜甜圈 141
芋頭甜甜圈 144

PART · 6 ·

義大利傳統手揉 PIZZA

液種法 PIZZA 麵糰 148
波隆那肉醬 PIZZA 150
野菇肉醬 PIZZA 154
季節蔬菜 PIZZA 156
馬鈴薯燻雞培根 PIZZA 158
海鮮 PIZZA 160
海陸雙拼 PIZZA 162

卷 104 熱狗麵包卷 108 奶油餐包 1
鮪魚麵包 126 PART?5? 吃進幸福的甜
克力黑糖甜甜圈 138 抹茶麻花甜甜圈
醬PIZZA 150 野菇肉醬PIZZA 154 季節
苗鴨賞PIZZA 164 私房密技?香蕉巧



PART · 7 ·

義大利傳統佛卡夏

液種法 佛卡夏麵糰 170
面具佛卡夏 172
番茄佛卡夏 176
培根馬鈴薯佛卡夏 180
鮮蝦泡菜佛卡夏 184
青蒜鴨賞佛卡夏 188
私房密技⑥香蒜小餐包 190
私房密技⑦海鹽佛卡夏 194

PART · 8 ·

有餡好吃的法國鄉村麵包

老麵法 鄉村麵包麵糰 198
原味鄉村麵包 202
蜂蜜桂圓鄉村麵包 206
巧克力鄉村麵包 210
紅酒葡萄鄉村麵包 216
七穀鄉村麵包 220
熱帶水果鄉村麵包 226
黑糖堅果鄉村麵包 230
亞麻子莓果鄉村麵包 234

PART · 9 ·

麥香香濃的法國麵包

老麵法 法國麵包麵糰 240
Baguette 法國長棍麵包 244
紅豆乳酪長棍 248
法國紅豆麵包 252
麥穗培根法國麵包 256
海鹽法國麵包 260
義式麵包棒 264

PART · 10 ·

香脆浪漫的可頌麵包

可頌麵糰 270
原味可頌 276
無花果杏仁奶油可頌 280
檸檬糖霜可頌 282

番茄佛卡夏 176 培根馬鈴薯佛卡夏 1
卡夏 194 PART?8? 有餡好吃的法國鄉
麵包 210 紅酒葡萄鄉村麵包 216 七
RT?9? 麥香香濃的法國麵包 老麵法
培根法國麵包 256 海鹽法國麵包 26
二奶油可頌 280 檸檬糖霜可頌 282



PART · 11 ·

傳統道地的丹麥麵包

丹麥麵糰 302
草莓丹麥 308
黑糖蘋果丹麥 312
香蕉巧克力丹麥 316
夏威夷豆巧克力丹麥 320
藍莓丹麥 324
隱藏版私房密技⑨綜合水果丹麥 328

PART · 12 ·

難忘好味道的傳統台式甜麵包

當天中種法 甜麵包麵糰 334
菠蘿甜麵包 336
墨西哥甜麵包 340
咖啡墨西哥麵包 344
紅茶酥菠蘿 346

PART · 13 ·

成長過程中必備的傳統台式鹹麵包

隔夜冷藏中種法麵糰 352
肉鬆麵包 354
火腿沙拉麵包 358
明太子玉米麵包 362
蔥花麵包 364
香腸麵包卷 366
私房密技⑩火腿起司麵包 370
私房密技⑪熱狗馬鈴薯麵包 374

丹麥 312 香蕉巧克力丹麥 316 夏威
道的傳統台式甜麵包 當天中種法 甜
T?13? 成長過程中必備的傳統台式鹹
包 364 香腸麵包卷 366 私房密技?

麵包製作入門

基本材料介紹



麵粉

麵粉是製作麵包最重要的材料。根據蛋白質含量的高低，分為高筋、中筋、和低筋，筋性越高的麵粉吸水率越高，混合麵糰時，可以稍微存留一些水量，依據麵糰濕黏的狀況略微增添或減少。



即溶酵母 & 低糖酵母

即溶酵母在使用上最為便利，新鮮的即溶酵母必須以冷藏保存。酵母的作用是讓麵糊產生氣體，使麵包蓬鬆。酵母與糖接觸即開始活動，製作時建議讓即溶酵母先與麵粉混合，避免過早與糖、鹽碰觸。





糖

糖是柔性的材料，有助於麵糰的發酵，可以增加甜味，也左右麵包烘烤出來的色澤。一般西點及麵包多用細砂糖（下圖），與麵糰攪拌時容易融解，能吸附較多油脂，產生均勻的氣孔組織。左為特砂糖，含有少量焦糖，若無關麵包的烘烤呈色效果，則可添加，增添風味。



無鹽奶油

油的多寡決定麵糊的柔軟度及延展性，使麵包的口感更香醇。在這裡多半運用的是無鹽奶油，提高麵包的口感及香味，烘焙效果也較好。若使用有鹽奶油，則配方中的鹽記得要減少，以免影響發酵時間及口感。



鹽

在含糖量高的配方中，可以減緩甜膩的口感。用量



裹入油片

製作可頌麵糰或是丹麥麵糰裹入用的油脂，比一般

是重要的 即溶酵母在使用上最為便 材
母的作用 和低筋，筋性越高的麵 是
留一些水 開始活動，製作時建議讓
觸。 糖 無鹽奶油 糖是柔性的材料，
也左右麵包烘烤出來 感更香醇。在
口感及香味，烘焙效 與麵糰攪拌時
勻的氣孔組織。左為特砂 減少，以
添風味。 鹽 裹入油片 在含糖量高的
雖少，但能使發酵的過程 奶油更具
油替代即可。 度。 8

粉和脫脂奶粉，皆可使用 在麵包之
氣 和風味之外，更可以讓 麵包中不同
的 比例很高，而水的硬度也 左右了麵
力豆 約 230 ~ 339ppm）為最 佳。

常見內餡食材



奶粉

用來增加麵包風味以及營養和吸水性，分成全脂奶粉和脫脂奶粉，皆可使用在麵包之中。



抹茶粉



可可粉



即溶咖啡粉



核桃



雞蛋

雞蛋為天然的乳化劑，除了增加麵包色澤、香氣和風味之外，更可以讓麵包中不同的材料融合在一起，產生柔軟高雅的味道。



蔓越莓



葡萄乾



水

水在麵包的製作中所占的比例很高，而水的硬度也左右了麵包的品質，軟水和鹼性水都不適宜，建議





ㅋ 南瓜籽 地瓜 白芝麻 起司片 葵花籽



紅豆



無花果乾



燕麥



夏威夷豆



芋頭



桂圓乾



杏仁條或杏仁片



熱狗



地瓜



南瓜籽



白芝麻



火腿片



起司片









更為簡單又方便。 不鏽鋼攪拌鋼盆
不鏽鋼切割板 11

使用器材介紹

在製作手揉麵包時，會需要一些器材，讓製作過程變得更為簡單又方便。


不鏽鋼攪拌鋼盆


濾網


調理石板


橡膠長柄刮刀


造形篩網









法國麵包切割刀



料理帆布



量杯



打蛋器



刷子



有蓋吐司模具



擠花袋



烘焙料理紙







中種法、老麵法。至成主要區分為下
基本發酵 分割 滾圓 中間發酵 整形 最
搓至出筋、能拉 3 4 要使用全身的氣
使體積膨脹。發酵時建議蓋上保鮮膜
若氣溫過低時， 可將麵糰與一兩杯熱
搓揉，使麵糰揉至 不黏手、表面呈現
筋延展，加入奶油後仍需 繼續揉合，
可以加入甩、摔和打麵糰的手 勢，使
面會明顯變得光滑，揉搓至出筋、能

基本製作流程

麵包製作的方式很多元，本書介紹了直接法、液種法、中種法、老麵法。至成主要區分為下列步驟：

混合 搓揉 基本發酵 分割 滾圓 中間發酵 整形 最後發酵 烤焙

混合

將配方中的乾性材料與濕性材料相互混合的步驟。



搓揉

混合後的材料利用手工的搓揉，使麵糰揉至不黏手、表面呈現光滑感。一開始麵糰濕黏屬於正常現象，搓揉過程中不可任意灑粉，持續的搓揉能使麵筋延展，加入奶油後仍需繼續揉合，可藉由刮板輔助麵糰的聚合。除了手掌的力量之外，建議使用全身的氣力，除了搓揉、還可以加入甩、摔和打麵糰的手勢，使之增加筋性。一段時間後，麵糰的表



1 一開始麵糰濕黏屬於正常現象。 2 可藉由刮板輔助麵糰的聚合。



3 揉麵糰除了掌力還要使用全身的氣力。 4 揉搓至出筋、能拉出薄膜的狀態即代表完成。

基本發酵

基本發酵的目的是為了讓麵糰產生二氧化碳，使體積膨脹。發酵時建議蓋上保鮮膜，防止水分散失、導致結皮。在溫度低的環境中慢慢發酵，好過在高溫中快速發酵，但若氣溫過低時，可將麵糰與一兩杯熱開水同時置於密閉容器中，營造出適合發酵的溫度及環境。



孔洞，容易造成發酵過度、 基本發酵
糰時，若是重量不足、需要增補麵糰
爭不便。正確的分割應 該是讓麵糰接
與 然後以順時鐘的 1 2 手掌包覆麵糰
麵糰接近於 正方形，而且盡 量完整。
圓之後，麵糰會變得較緊繃，為了讓
鬆。 滾圓 滾圓時，用手指與手掌包覆
住內摺， 1 2 再轉九十度角， 翻面之
引的保留在麵糰裡，導致發酵後體積
所以筋度 皮。 非常緊、麵筋被鎖住

分割

基本發酵完成後，將麵糰均分為數份的動作。切割麵糰時，若是重量不足、需要增補麵糰，記得要將增補量擺放在上方，如果增補在原麵糰的旁邊，滾圓時會變得不便。正確的分割應該是讓麵糰接近於正方形，而且盡量完整，過度分割的結果也會造成體積過小的現象。



1 將要增補量擺放在上方。 2 正確的分割應該是讓麵糰接近於正方形，而且盡量完整。



3 過度分割的結果也會造成體積過小。

滾圓

滾圓時，用手指與手掌包覆麵糰，然後以順時鐘的方向，將麵糰扣住、旋轉三圈。

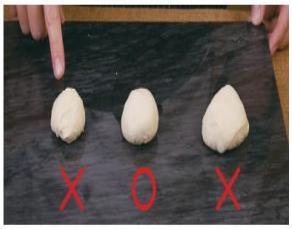
初學者可以用捏的方式，讓 1 麵糰往內摺，2 再轉九十度角，3 翻面之後，像捏包子一樣，將底部黏合。

滾圓過度會造成表面破裂，中間發酵時，氣體

若是滾圓不足，麵糰內的空氣多數沒有被去除，因而產生過多的孔洞，容易造成發酵過度、表面無法產生光滑感，在二次整形時容易有黏手的狀況發生。



1 滾圓時，用手指與手掌包覆麵糰。 2 然後以順時鐘的方向，將麵糰扣住、旋轉三圈。



3 左邊麵糰是「滾圓過度」，中間麵糰是正常的，右邊麵糰是「滾圓不足」。

中間發酵

滾圓之後，麵糰會變得較緊繃，為了讓麵筋鬆弛，需要時間靜置，發酵時也須蓋上保鮮膜。



有所差異。 若是已經鋪上餡料或是抹
溫度和時間會依據 烤箱的廠牌和性能
時間，會隨發酵環境的不同有所差 異
二 餡料或是抹上蛋液的麵糰，不需要
烤箱內的餘溫繼續燜烤，否 則容易使

整形

讓麵糰做出各式造形，整形方式的不同，麵包呈現出的口感也會有所差異。



用擀麵棍整形。

最後發酵

整形後的麵糰需要再發酵，使其再度膨脹。發酵所需的時間，會隨發酵環境的不同有所差異，也需要依據實際狀況略為調整。倘若發酵過度，麵包會產生不良的酸味。若是已經鋪上餡料或是抹上蛋液的麵糰，不需要刻意蓋上保鮮膜。



此為奶油麵包的最後發酵。





若是已經鋪上餡料或是抹上蛋液的麵糰，不需要刻意蓋上保鮮膜。

烤焙

烤箱一定要事先預熱，烤焙溫度和時間會依據烤箱的廠牌和性能上的不同，有些許差異。



出爐

烤焙完成的麵包，需要立即移出，擺放在網架上待涼，不可以用烤箱內的餘溫繼續燜烤，否則容易使麵包上色過深、口感變得乾硬。



風味及類型也大不相同。這裡就針對
，「Poolish」，又稱「冰種」或「水
主，能 縮短主麵糰的發酵時間，且有
高。用液種法做出來 的麵包或麵皮，
夏等。 製作方式及適用麵包麵糰： 義
raight Dough Method」， 又稱為「
的麵糰直接進行發酵。直接法的優點
團及 奶油麵包。 製作方式及適用麵包
包麵糰（見 102 頁）、甜甜圈麵糰
」。其作法就是 16

發酵方法說明

麵包發酵的方式有很多種，做出來的麵包口感、風味及類型也大不相同。這裡就針對幾款在製作麵包時常用的基本發酵方法說明及特色，讓初學者一看就懂！

直接法





直接法，英文為「Straight Dough Method」，又稱為「直接攪拌法」。故名思義，就是將所有的材料以先後順序放入盆中攪拌完成，並對攪拌後的麵糰直接進行發酵。直接法的優點就是方便而且省事省時，因此也是初學者最快上手的發酵方法，適用於吐司、貝果、甜甜圈及奶油麵包。

製作方式及適用麵包麵糰：

吐司麵糰（見 20 頁）、貝果麵糰（見 48 頁）、

液種法



液種法，「Poolish」，又稱「冰種」或「水種法」，為製作歐式麵包的常用方法之一。液種經過低溫長時間發酵後已獲得充分的活性，能縮短主麵糰的發酵時間，且有別於一般常用的「直接法」與「中種法」需要長時間照料麵糰，即便是新手成功機率也很高。用液種法做出來的麵包或麵皮，香氣豐富不帶發酵酸味，最能呈現出食材本身的天然香甜味，適用於義大利 PIZZA、佛卡夏等。

製作方式及適用麵包麵糰： 義大利 PIZZA 麵糰（見 148 頁）、佛卡夏麵糰（見 170 頁）

老麵法



團： 揉而成。老麵發酵法製作成產品
麵的製作是在前 糰（見 352 頁） 一
隔夜冷藏發酵，控制不好時難免會發
aguette 或丹麥麵包等等。 製作方式
麵糰（見270頁）、 丹麥麵包麵糰
麵糰， 在不加酵母的情況下靜置休
中種法全名應為「中種發酵法」，英
的麵包時，會經過一晚的12 小時以
糰膨脹力強，成品體積較大，且內部
時間，同時可以降低揉麵操作不良
，有傳統台式的波蘿麵包、蔥花麵包

將老麵麵糰和水攪拌均勻，再加入新材料中攪揉而成。老麵發酵法製作成產品的特點是麵食質地細緻且香醇可口。一般老麵的製作是在前一天先將麵糰揉好，等待基本發酵完成之後，冷藏發酵一晚再使用。不過，也因老麵需經過隔夜冷藏發酵，控制不好時難免會發酸，必須要注意。而最常使用在法國麵包的製作，例如法國長棍麵包 Baguette 或丹麥麵包等等。

製作方式及適用麵包麵糰：

法國鄉村麵包麵糰（見 198 頁）、法國麵包麵糰（見 240 頁）、可頌麵包麵糰（見 270 頁）、丹麥麵包麵糰（見 308 頁）

中種法



中種法全名應為「中種發酵法」，英文為「Sponge-Dough Method」，其製作出來的麵包更香更柔軟，原因在於使用二次攪拌，使得麵糰膨脹力強，成品體積較大，且內部組織柔軟細緻，可以減短基本發酵及最後發酵的

製作方式及適用麵包麵糰：

甜麵包麵糰（見 334 頁）、隔夜冷藏中種法麵糰（見 352 頁）

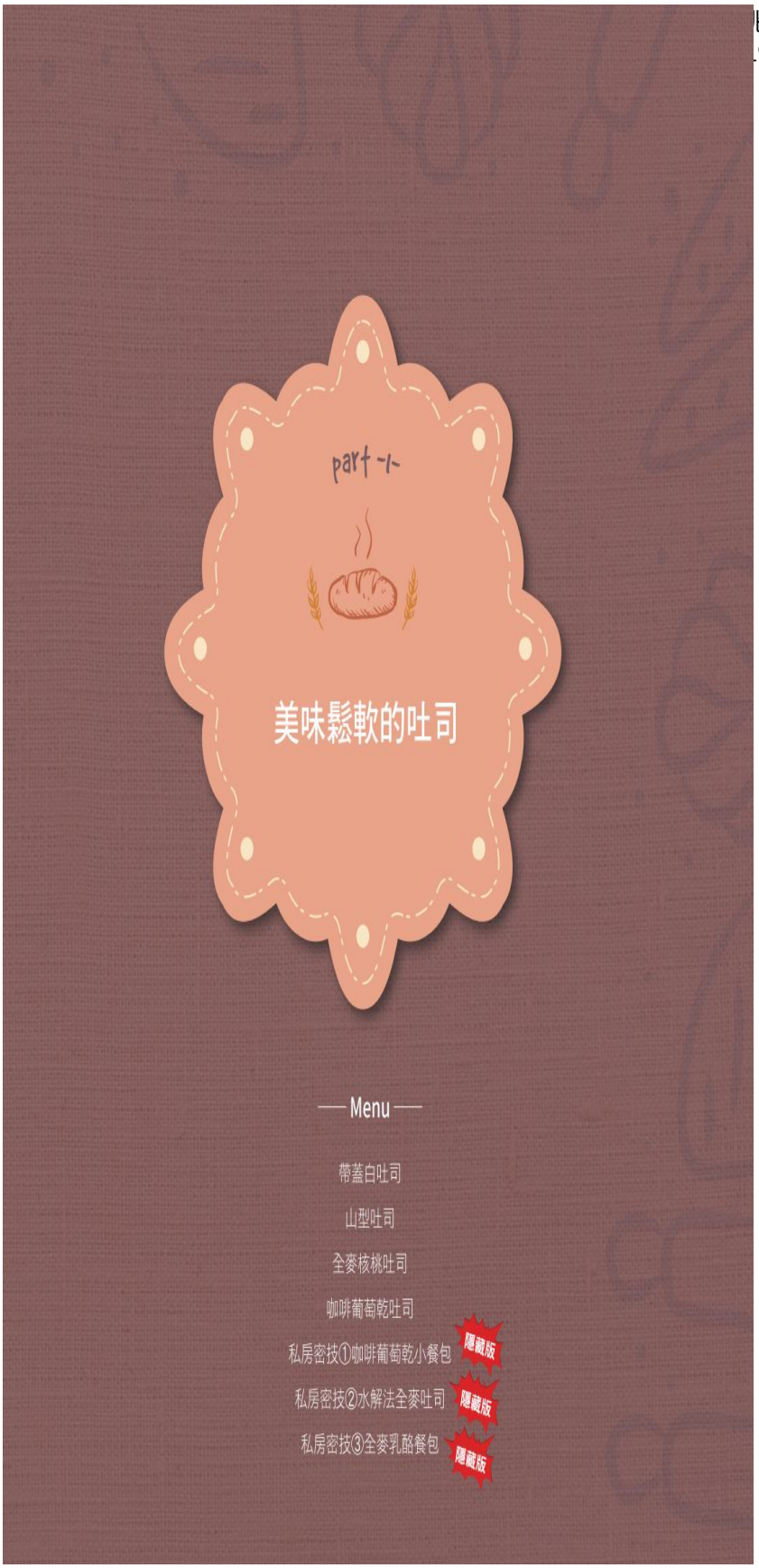
同場加映：水解法



水解法又稱為「自我分解法」，英文為「Autolyse」。混合水和麵粉的麵糰，在不加酵母的情況下靜置休息，讓麵糰充分吸收水分，並且延展麵糰筋性。製作法國麵包時，只需要 20 ～ 30 分鐘，時間太久反而會降低彈性，製作全麥類的麵包時，會經過一晚的 12 小時以上的冷藏靜置，讓全麥麵粉中的礦物質和香味釋放出來。

製作方式及適用麵包麵糰：


ORGANIC
BREAD


part -1-
美味鬆軟的吐司
Menu
帶蓋白吐司
山型吐司
全麥核桃吐司
咖啡葡萄乾吐司
私房密技①咖啡葡萄乾小餐包
隱藏版
私房密技②水解法全麥吐司
隱藏版
私房密技③全麥乳酪餐包
隱藏版

直接法
吐司麵糰

麵糰材料

①高筋麵粉	500 g	⑤鹽	10 g
②奶粉	25 g	⑥鮮奶	100 g
③即發酵母	5 g	⑦水	270 g
④砂糖	25 g	⑧無鹽奶油	30 g

分量 約 965 g 吐司麵糰 X1

1 奶粉跟麵粉混合，築粉牆。

2 糖和鹽，水、鮮奶放進粉牆裡。
由粉牆外往內拌和，水才不易濺出，粉牆如果已經崩開了，可用刮板輔助。





3 接著加入酵母和水。
酵母的滲透壓並不強，酵母與糖鹽接觸，會削弱發酵能力，所以先將乾性材料與糖、鹽拌和，再加入酵母，對酵母的傷害力會較少。

4 若是麵糰稍乾，可以略微增加水分。
麵粉的品牌不同、吸水量略有差異，手揉麵包的添加物越少越好，

5 任何含水量較高的手揉麵糰，在筋性還未形成前，都會呈現黏手的狀態，但是不用擔心，持續搓揉即可，也可摔打、揉捏。

吐司麵糰 3 7 即發酵母 5g 水 270g 4
放進粉牆裡。 1 2 由粉牆外往內拌和，
麵糰，在筋性還未形 5 接著加入酵母
觸，會削弱發酵能力，所以 心，持續
力會較 若是麵糰稍乾，可以略微增加
的添加物都是為了協助攪拌與發酵，

分鐘 中間發酵?: 15 分鐘 最後發酵:
大約揉 400 ~ 500 次。 6 放在桌
基本發 明顯不會恢復即代表發 酵 5

製作時間

揉麵糰：20 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵①：15-20 分鐘　中間發酵②：15 分鐘

最後發酵：55-60 分鐘　烘烤：30-35 分鐘

7 揉至表面光滑、破洞沒有鋸齒，再放入奶油，繼續攪拌。

6 大約揉 400～500 次。





8 放在桌上滾圓。

9 放入鋼盆、覆蓋保

10 發酵後麵糰的檢測。



5g 鮮奶 55g 難易度 3 7 即發酵母 3
吐司麵糰」， 1 10 見 20 頁。 將麵
，把 翻面，底部壓薄。 13 14 多餘

單純好滋味

帶蓋白吐司

難易度

麵糰材料

①高筋麵粉	260 g	⑤鹽	5 g
②奶粉	15 g	⑥鮮奶	55 g
③即發酵母	3 g	⑦水	140 g
④砂糖	15 g	⑧無鹽奶油	15 g

分量 半條 12 兩的帶蓋白吐司 X1 條

步驟 1 ~ 10，同「吐司麵糰」，見 20 頁。

11 將麵糰分割為每份 250 g。



12 滾圓。麵糰蓋上保鮮膜後，進行中間發酵 20 分鐘。





13 用擀麵棍輕擀，把多餘的空氣排出。



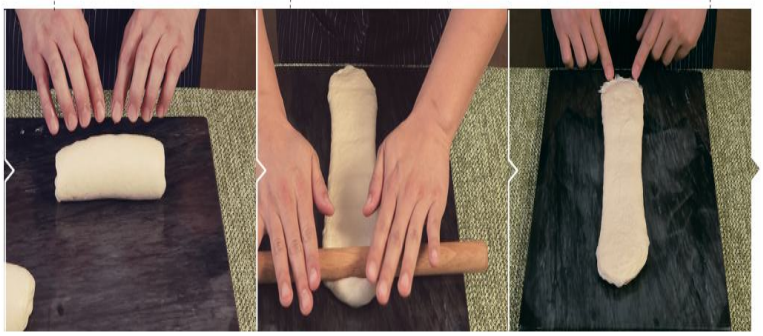
14 翻面，底部壓薄。

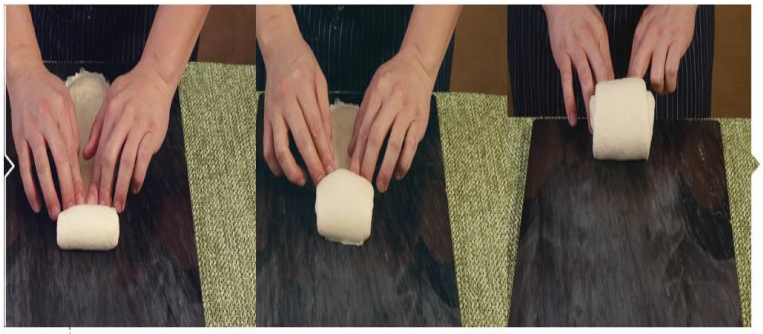
?壓薄。 17 發酵好的麵糰上下?開,
甩。 24

15 麵糰由上往下摺四摺，蓋上保鮮膜後，再發酵 15 分鐘。

17 翻面，底部壓薄。

16 發酵好的麵糰上下擀開，輕壓排除空氣。





18 由上往下收，共需摺四摺。
麵糰底部要黏緊，否則烘烤後底部會綻開。



-20 分鐘 中間發酵?：15 分鐘 最後發
麵糰與麵糰、烤模 進行最後發酵，
色均勻、水分散發足夠，則表面 呈現
分殘留較多、麵糰偏軟、 表面下凹，
:火210 度、下火210度，烘烤約35分

預估製作時間

揉麵糰：20 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵①：15-20 分鐘　中間發酵②：15 分鐘

最後發酵：55-60 分鐘　烘烤：35 分鐘

---

19 一個 12 兩的吐司烤模內放兩個麵糰。

麵糰封口朝下，麵糰與麵糰、烤模壁間都要留有空隙。

20 進行最後發酵，發酵時間 50～60 分鐘。





【NOTE】帶蓋白吐司外觀分析

如果烤色均勻、水分散發足夠，則表面呈現光滑感，不易有下凹現象。照片最右邊的吐司，雖然已經烤焙完熟，但是上色不足，水分殘留較多、麵糰偏軟、表面下凹，口感上容易黏牙、不Q彈。



21 發酵到模型八分滿，蓋上蓋子，



奶粉 7g 3 即發酵母 3g 難易度 4 砂糖
土司麵糰」， 1 10 見 20 頁。 將麵糰
，把 翻面，底部壓薄。 13 14 多餘

簡單又可愛的造形

山型吐司

難易度

麵糰材料

①高筋麵粉	320 g	⑦奶油	10 g
②奶粉	7 g		
③即發酵母	3 g		
④砂糖	7 g		
⑤鹽	7 g		
⑥水	215 g		

裝飾材料

①蛋汁	適量

分量 540 g 山型吐司 X1 條

步驟 1 ～ 10，同「吐司麵糰」，見 20 頁。

11 將麵糰分割為每份 180 g。



12 滾圓後，麵糰蓋上保鮮膜，進行中間發酵 15 分鐘。





13 用擀麵棍輕擀，把多餘的空氣排出。



14 翻面，底部壓薄。

3壓薄。 17 發酵好的麵糰上下?開,
開。 28

15 麵糰由上往下摺三摺，蓋上保鮮膜後，再發酵 15 分鐘。

16 發酵好的麵糰上下撒開，輕壓排除空氣。

17 翻面，底部壓薄。





18 由上往下收，共需摺三摺。麵糰底部要黏緊，否則烘烤後底部會綻開。



分鐘 中間發酵?: 15 分鐘 最後發酵
孝時間 19 20 放進吐司模中應該是剛
刨塞不進烤模，則代表整形力道 太輕
匕預熱的烤箱，以上火180 度、 23

預估製作時間



---

19 一個 12 兩的吐司烤模內放三個麵糰，麵糰放進吐司模中應該是剛好的狀態。

麵糰封口朝下，若是空隙過多，則代表發酵不足，若是麵糰大到塞不進烤模，則代表整形力道太輕，空氣沒有去除。

20 進行最後發酵，發酵時間 50～60 分鐘。





21 發酵到模型八分滿，刷上全蛋液。

22 麵糰表面稍稍噴水。



7 全麥粉 50g 鮮奶 80g 難易度 3 8 司 X1 條 步驟 ~ ，同「吐司麵糰」 。 麵糰除去多餘的空氣，完成 以後

健康美味的好味道

全麥核桃吐司

難易度

麵糰材料

①高筋麵粉	200 g	⑥鹽	5 g
②全麥粉	50 g	⑦鮮奶	80 g
③奶粉	10 g	⑧水	100 g
④即發酵母	3 g	⑨奶油	15 g
⑤砂糖	20 g	⑩核桃	90 g

分量 560 g 全麥核桃吐司 X1 條

步驟 1 ~ 10，同「吐司麵糰」，見 20 頁。

11 基本發酵 60 分鐘之後，輕拍麵糰除去多餘的空氣，完成以後**翻面**，把核桃加進來。

12 麵糰用包裹的方式，從四周拉到中間。







13 蓋上保鮮膜，進行基本發酵約 30 分鐘。

隼。 滾圓整形後，蓋上保鮮膜， 15
型的5 公分處開始下刀，切出 長 20 公

14 檢測發酵後的麵糰，以手指輕壓不回彈為標準。

16 以擀麵棍輕輕擀平。

15 滾圓整形後，蓋上保鮮膜，進行中間發酵 20 分鐘。





17 多餘的氣孔用手拍掉。

19 用長度 20 公分的刮板，從底部算起的 5 公分處開始下刀，切出長 20 公分的刀口共三刀。

18 翻面，底部捏平。

發酵 30 分鐘 中間發酵：20 分鐘 最
發酵約50～60分鐘。 表面噴水後，放
下火220度， 烘烤約 35 分鐘。 美

預估製作時間

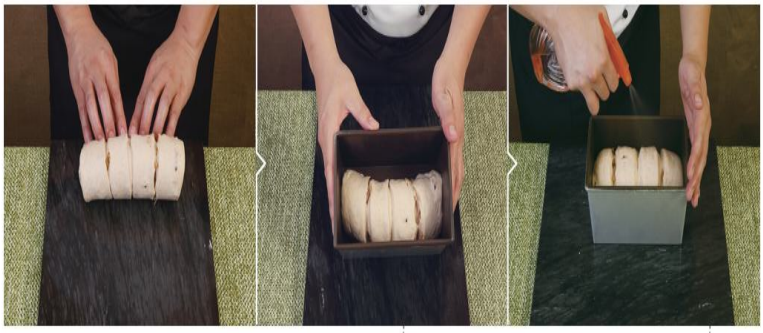
揉麵糰：20 分鐘　基本發酵：60 分鐘　翻面，包入核桃，發酵 30 分鐘　中間發酵：20 分鐘

最後發酵：50-60 分鐘　烘烤：35 分鐘

---

20 由上往下摺，收緊底部。





21 放入吐司模內，進行最後發酵約50～60分鐘。

22 表面噴水後，放入事先預熱的烤



2 9 奶粉 8g 葡萄乾 100g 難易度 3 目
g 咖啡葡萄乾吐司 X1 條 測量麵糰，
) 頁。 1 10 將麵糰攤開，將葡萄乾均
本發酵30 11 分鐘，即成為咖啡葡萄
正確。 輕輕滾圓。盡量不要 14 讓葡

來點重口味！

咖啡葡萄乾吐司

難易度

麵糰材料

①高筋麵粉	250 g	⑧奶油	20 g
②奶粉	8 g	⑨葡萄乾	100 g
③即發酵母	3 g		
④即溶咖啡粉	5 g		
⑤砂糖	25 g		
⑥鹽	5 g		
⑦水	170 g		

裝飾材料

①蛋汁	適量

分量 560 g 咖啡葡萄乾吐司 X1 條

步驟 1～10，同「吐司麵糰」，見 20 頁。

9 將麵糰攤開，將葡萄乾均勻分灑在麵糰上。

10 周圍的麵糰向內摺，再加以滾圓。

11 放入鋼盆、覆蓋保鮮膜，進行基本發酵 30 分鐘，即成為咖啡葡萄乾吐司麵糰。

12 測量麵糰，以輕壓後但得到指紋，麵糰不回縮的狀態為最適。





13 560 g 的麵糰，輕拍把氣體排掉。

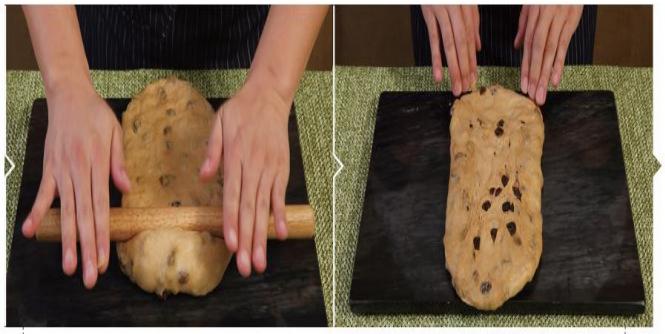
15 對照圖：照片中右手邊的麵糰較為正確。

敞調至橢圓形。 上下?開。 翻面，輕
包水 要在吐司或麵包裡加入如葡萄乾

16 蓋上保鮮膜後，進行中間發酵20分鐘。

17 將麵糰擀開，向內收縮微調至橢圓形。





18 上下擀開。
動作盡量輕柔、不要擀太大力，否則葡萄乾會破掉。

19 翻面，輕壓底部。

【NOTE】葡萄乾要先泡水

要在吐司或麵包裡加入如葡萄乾或蔓越莓之類的果粒時，記得要先泡水約15～20分鐘，再瀝乾後，才包入麵

，發酵 30 分鐘 中間發酵：20 分鐘
全蛋液。 22 放進吐司模，進行最後
、下火 220度，烘烤約35分鐘。 美

預估製作時間

揉麵糰：20 分鐘　基本發酵：60 分鐘　翻面，加入葡萄乾，發酵 30 分鐘　中間發酵：20 分鐘

最後發酵：50-60 分鐘　烘烤：35 分鐘

---

20 麵糰由上而下輕輕摺四摺，收緊底部。





22 表面刷上全蛋液。



，發酵 30 分鐘 中間發酵：20 分鐘

吐司的麵糰做變化。 吐司麵糰 540g
糰」做法請 見「咖啡葡萄乾吐司」步
表面光 1 2 鮮膜後，直接進行最 割
杏仁片裝飾。 4 5 放入事先預熱的烤

私房密技①

咖啡葡萄乾小餐包

利用咖啡葡萄乾吐司的麵糰做變化。

難易度

麵糰材料

①咖啡葡萄乾吐司麵糰 540 g

裝飾材料

①杏仁片 適量
②蛋汁 適量

分量 60 g 小餐包 X 9 個

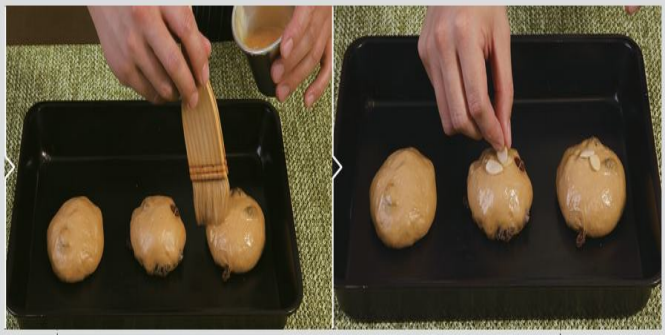
「咖啡葡萄乾吐司麵糰」做法請見「咖啡葡萄乾吐司」步驟 1 ～ 16，見 35 頁。

1 將咖啡葡萄乾吐司麵糰分割為每個 60 g。

2 進行滾圓。讓表面光滑，盡量讓葡萄乾包覆在麵糰裡面。

3 置於烤盤上，蓋上保鮮膜後，直接進行最後發酵 60 分鐘。







法 1 1 全麥粉 55g 高筋麵粉 170g 2
g 難易度 7 奶油 20g 分量 520g 全麥
全麥本身的酵素會釋放出來，烘烤 入
時。 封保鮮膜，在冰箱冷藏18 ~ 2
，即成為全麥吐司麵糰。 美味鬆軟

私房密技 ② 無蛋料理適合全素使用

水解法 全麥吐司

難易度

麵糰材料

水解全麥麵糰	
①全麥粉	55 g
②高筋麵粉	55 g
③水	110 g

主麵糰	
①高筋麵粉	170 g
②奶粉	10 g
③即發酵母	3 g
④砂糖	20 g
⑤鹽	6 g
⑥鮮奶	90 g
⑦奶油	20 g

分量 520 g 全麥吐司 X 1 條

製作水解麵糰



1 高筋麵粉和全麥粉混合，再加入水，在鋼盆裡拌均勻即可。

2 封保鮮膜，在冰箱冷藏 18～24 小時。

3 靜置一晚之後，會產生筋性。
全麥本身的酵素會釋放出來，烘烤時會有更濃郁的香味。
若是隔夜來不及，當天水解至少要一小時。

4 把水解麵糰加入主麵糰裡面，放入鋼盆、覆蓋保鮮膜，進行基本發酵 60 分鐘，即成為全麥吐司麵糰。

分鐘。 發酵後麵糰的檢測，以手指 1
部壓薄。 由上往下摺四摺，再收緊封

製作全麥吐司

1 發酵後麵糰的檢測，以手指輕戳麵糰，孔洞明顯即代表發酵完成。

2 滾圓整形後，麵糰蓋上保鮮膜後，進行中間發酵 20 分鐘。

3 用擀麵棍輕擀，把多餘的空氣排出。





4 翻面，將底部壓薄。

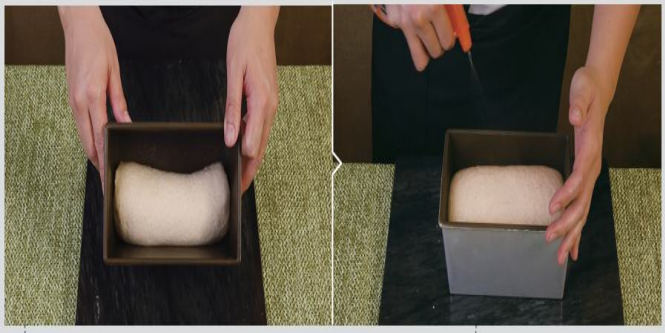
5 由上往下摺四摺，再收緊封口。

發酵：20 分鐘 最後發酵：60 分鐘 烘
熱的烤箱，以上火180 度、下火220
味。 這個配方完全無蛋，適合全素或

預估製作時間

揉麵糰：20 分鐘 → 基本發酵：60 分鐘 → 中間發酵：20 分鐘 → 最後發酵：60 分鐘 → 烘烤：35 分鐘





6 放進吐司模，進行最後發酵 60 分鐘。（大約

7 表面稍加噴水。



私房密技③

全麥乳酪餐包

利用水解全麥吐司的麵糰做變化。

難易度

麵糰材料

①水解全麥吐司麵糰 480 g

內餡材料

①乳酪丁 160 g
②橄欖油 適量

分量 60 g 小餐包 X 8 個

預估製作時間

揉麵糰：20 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：50-60 分鐘　烘烤：12 分鐘

「水解法全麥吐司」麵糰做法參考「水解法全麥吐司」步驟1～4，見43頁。

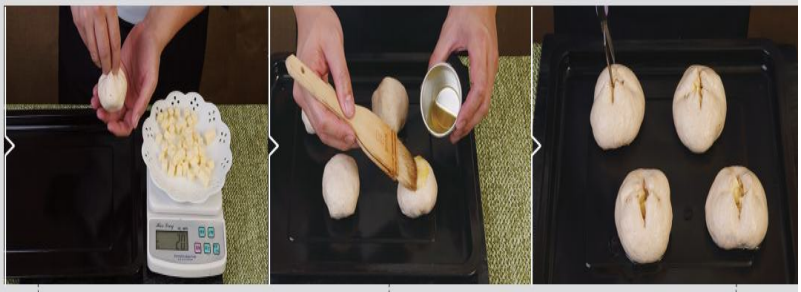
6 滾圓後，蓋上保鮮膜，進行中間發酵 20 分鐘。

8 包入 20 g 的乳酪丁，收緊封口。

5 將「水解法全麥吐司」麵糰分割為每個 60 g。

7 用手輕拍麵糰成圓餅狀。





9 捏住封口處，讓麵糰利用本身的重量撐出

10 表面刷上一層橄欖油。
因為全麥麵包本身比較硬，刷上橄欖油後，油脂可以漸漸滲透在麵糰表面，烤焙過後，麵包的口感會較香、較鬆軟。建議使用橄欖油，因為橄欖油屬於

12 入烤爐前在麵糰頂部剪出兩道刀口，長度約 5 公分。

糰做變化。 吐司麵糰 480g 難易度
分鐘 基本發酵：50-60 分鐘 中間發
滾圓後，蓋上保鮮膜， 包入20g 的
將「水解法全麥吐司」 用手輕拍麵
2 捏住封口處， 9 因為全麥麵包本身
，烤焙過後，麵包的口感會 約 5 公
的，否則其他油品的香氣都 光滑面
火200 度，烘烤約 進行最後發酵約


ORGANIC
BREAD

抹茶黃金葡萄乾貝果 巧克力貝果 巧



直接法
貝果麵糰

麵糰材料

①高筋麵粉	500 g	③砂糖	25 g
②鹽	10 g	④即發酵母	5 g
		⑤水	280 g
		⑥橄欖油	25 g

分量 約 845g 麵糰 x1

1 糖跟鹽先跟麵粉混合。

可使加水之後的溶合稍加容易。若想要做巧克力貝果或抹茶貝果，可在此步驟添加可可粉或抹茶粉，與麵粉混合。

2 麵粉與糖鹽先築成粉牆。

3 加入酵母後慢慢再加入水，可用左手加水、右手拌和。





4 趁水分還沒有被完全吸完的時候，將油一次拌入。

橄欖油的使用，可讓麵糰在操作時比較柔軟，也可以把橄欖油的香氣和風味滲透到麵筋裡，貝果麵糰攪拌時間較短，手揉時間相對比吐司和甜麵包來得短，所以油脂類的食

5 用邊揉邊壓的方式，把乾粉揉進麵糰裡。

貝果麵糰不需要產生過度的筋性，過程中只會有揉壓，不會摔

貝果麵糰 5 水 280g 6 橄欖油 25g 分
力貝果或抹茶貝果， 3 加入酵母後慢
， 2 麵粉與糖鹽先築成粉牆。 4 趁水
，也可以把橄欖油的香氣 和風味滲
間相對比吐司 貝果麵糰不需要產生過
成麵筋過強。 材要提早加入，沒有

發酵：30-35分鐘 水煮：1分鐘 烘烤
筋，壓力才能產生麵糰筋性，讓麵
筋破裂，也可以用上下壓的方式進行
可以先抹 為光滑。 齒狀。 油，麵糰
因此揉製 時間不要過長。 嚼勁十

製作時間

揉麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　中間發酵：10 分鐘　最後發酵：30-35 分鐘

水煮：1 分鐘　烘烤：16-20 分鐘

6 揉製時間約 10 分鐘，次數 300 次左右。

揉麵時必須出力，太過輕柔無法產生麵筋，壓力才能產生麵糰筋性，讓麵粉的分子與分子間能緊密結合，利用手掌用力向前推、再反摺，不要用拉的，拉力會造成麵筋破裂，也可以用上下壓的方式進行。





7 揉製 10 分鐘後，表面略為光滑。

8 表面拉開有薄膜，呈現鋸齒狀。

9 發酵 30 分鐘。

放進鋼盆前，鋼盆可以先抹



少糖無油，Q 韌又有嚼勁

原味貝果

難易度

麵糰材料

貝果麵糰　400 g
(參考 p48 頁製作)

分量　100gX4 個



製作) 難易度 分量 100gX4 個 4 分
收緊底部。 5 測試麵糰，手指按下後
的切割會造成組織性會變差，膨脹
壓薄。 除去空氣。 嚼勁十足的貝果

長， 左手邊用?麵棍? 長度總長22公
的狀態是中間孔洞接近一塊錢的大小
。 12 蓋上保鮮膜，進行最後發酵約

9 底部向下，左手邊不動，搓右半邊，向外搓長，長度總長 22 公分。

10 翻面，讓收底朝上，左手邊用擀麵棍擀薄 3 公分。





11 將麵糰尖端放置於壓薄處，收緊收口，只要收緊微薄處即可。

最理想的狀態是中間孔洞接近一塊錢的大小，表面要呈現光滑狀，如果貝果表面不光滑，有可能是發酵過度，或是分割滾圓時滾太緊。

12 蓋上保鮮膜，進行最後發酵約 30 分鐘。



最後發酵：30-35分鐘 水煮：1分鐘 火
為燙麵的過程中發酵仍在進行，麵糰
就代表黏合不牢 固，黏合的要訣是
10g的鹽進行燙煮貝果。 加鹽的目的
盤 燙過之後的貝果還會再脹大，所以
面的糊化現象，表面糊化不足 就會產
的貝果直接烘烤。放入已經預熱的烤
的貝果 53

預估製作時間



【NOTE】如何製作漂亮的貝果

煮燙貝果時，一定要先將底部朝下，因為燙麵的過程中發酵仍在進行，麵糰的表面會被撐開來，換面再煮時也就不會產生皺紋。若是煮燙過後的麵糰有綻開現象，就代表黏合不牢固，黏合的要訣是讓接縫處完全留在底部，若是在側邊，烤焙時會有爆皮猴開的可能。

13 以 1000cc 的水加上 10g 的鹽進行燙煮貝果。
加鹽的目的是為了強化麵糰的筋性和Q度。

14 一面燙30秒，然後翻面再燙。





15 把燙好的貝果放入烤盤
燙過之後的貝果還會再脹大，所以放在烤盤上時，仍需要預留間隔，煮貝果的水溫一定要超過 90 度，溫度太低無法造成表面的糊化現象，表面糊化不足就會產生皺紋，烘烤後也不會產生亮面。
燙貝果的時間不宜過長，否則表皮容易收縮。

16 燙完後的貝果直接烘烤。放入已經預熱的烤箱中，以上火 210 度、下火 200 度，烘烤約 16



口齒留香又養生

核桃貝果

難易度

麵糰材料		內餡材料	
貝果麵糰 (參考 p48 頁製作)	400 g	①核桃	80 g
		分量	約120gX4個

1 測試貝果麵糰揉至完成。

2 將揉好的原味麵糰翻面。

3 用手指輕輕推開，再把核桃壓進麵糰裡。





4 麵糰上下撕開。

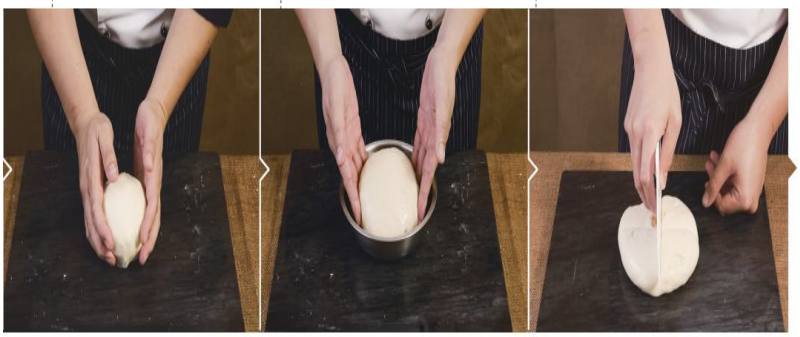
邊摺邊壓，像摺被子一樣往裡面壓，摺完後直接翻面。

5 鋼盆抹油、麵糰拍油， 發酵30分鐘
測試麵糰，手指下搓，有指痕、麵糰

5 加以整形。
核桃要盡可能的包覆在麵糰裡。

6 鋼盆抹油、麵糰拍油，
發酵 30 分鐘。

7 麵糰分割成四等份。





8 收緊收口。
麵糰一分為四的好處是可以確保核桃與麵糰的完整性。

9 分割完後表面噴水，靜置發酵 10 分鐘。

10 測試麵糰，手指下搓，有指痕、麵糰逐漸回彈。

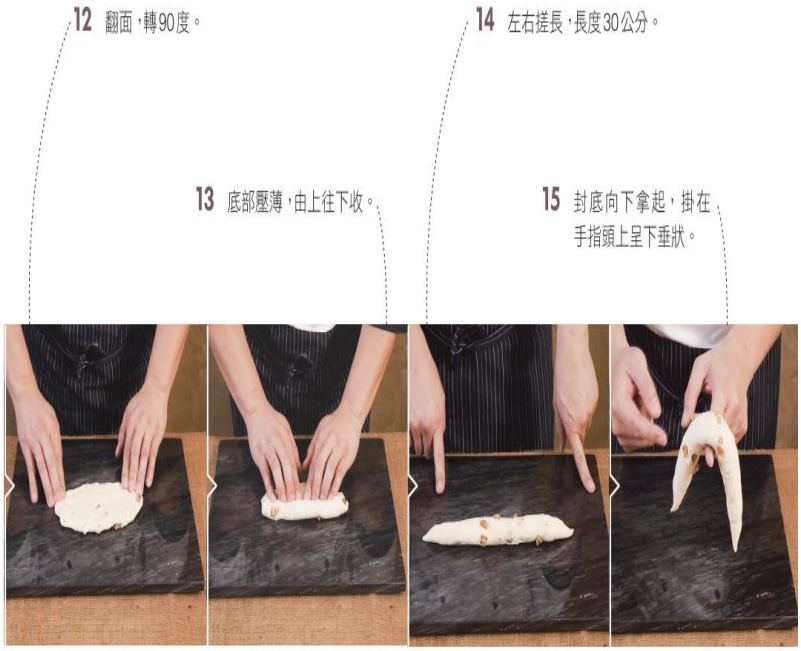
11 麵棍上下擀平，
去除空氣。



最後發酵：30-35分鐘 水煮：1分鐘 火
:下收。 封底向下拿起，掛在 手指頭
30分鐘。 18 煮燙貝果與烘烤的方式

預估製作時間







16 麵糰上往下戳進孔洞，像打結狀收口。



製作）2 難易度 抹茶粉 4g 3 水 10g
、手指下壓、不回彈， 滾圓時只要把
要過度滾圓，這樣表面才會光亮。 等

吃得出濃濃日本味

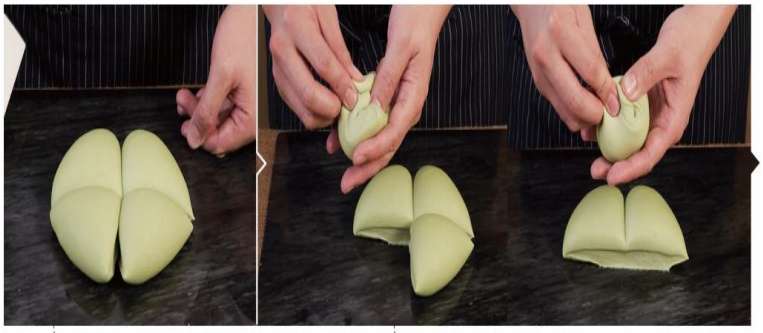
抹茶貝果

難易度

麵糰材料

①貝果麵糰 400 g
（參考 p48 頁製作）
②抹茶粉 4 g
③水 10 g
（②, ③材料應於貝果麵糰製作第 1 步驟即加入攪拌）

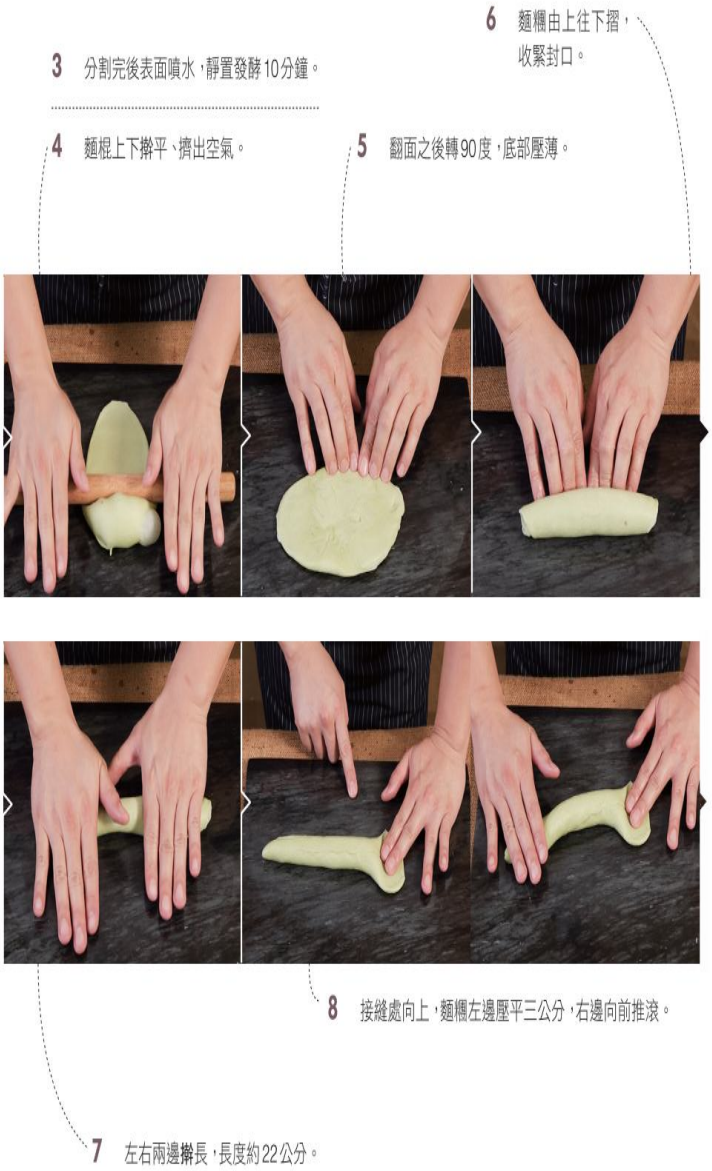
分量 100gX4 個



1 貝果麵糰發酵後，以手指下壓、不回彈，做為麵糰測試的標準，然後將麵糰分為四等份。

2 滾圓時只要把刀口收緊、把切面處往底部包好就好。
不需要過度滾圓，這樣表面才會光亮。

量。 4 5 麵棍上下?平、擠出空氣。 ?
ㄎ兩邊?長，長度約22公分。 60



最後發酵：30-35分鐘 水煮：1分鐘 烘
過多， 代表捲太緊，若是捲太多圈
發酵約30分鐘。 3 公分，右邊向前推
味貝 鹽煮燙貝果。 果」，見P53頁

預估製作時間



---

10 收緊收口。

做出來的貝果，會有一道因為推滾而產生的褶痕，如果褶痕過多，代表捲太緊，若是捲太多圈，在烘烤時也容易造成麵糰掀開。

9 接縫處向上，麵糰左邊壓平 3 公分，右邊向前推滾。

11 蓋上保鮮膜，進行最後發酵約 30 分鐘。





12 以 1000cc 的水，加入 20g 的蜂蜜和 5g 的鹽煮燙貝果。

燙抹茶貝果，水裡增添蜂蜜和鹽 ，可以增加香味。

13 煮燙貝果與烘烤的方式請參照「原味貝果」，見 P53 頁製作。



g 抹茶黃金 2（參考 p48 頁製作）暨
步驟即 分量 約120gX4個 加入攪拌）
爵勁十足的貝果 63

抹茶貝果進階版

抹茶黃金葡萄乾貝果

難易度

麵糰材料

①貝果麵糰 400 g
（參考 p48 頁製作）
②抹茶粉 4 g
③水 10 g
（②, ③此材料應於貝果麵糰製作第 1 步驟即加入攪拌）

內餡材料

①黃金葡萄乾75 g
②鹽 適量
③蜂蜜 適量

分量 約120gX4個







1 貝果麵糰揉至完成。

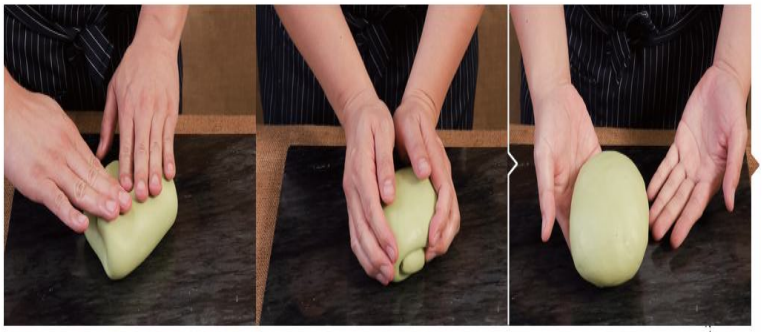
2 將麵糰翻面，用手指頭壓開。

3 把葡萄乾放在麵糰上。

發酵30分鐘。【NOTE】有包餡的貝
則因為 孔洞小、發酵後厚度增加。即
三法 做造形，烤焙時容易爆開。 64

4 麵糰四周向內摺，盡可能把葡萄乾都包裹在麵糰之內。





5 加以整形，發酵 30 分鐘。

【NOTE】有包餡的貝果造型差異

經過推滾後產生褶痕的貝果筋性較強，發酵後往左右膨脹，而有包餡的貝果則因為孔洞小、發酵後厚度增加。即使兩款貝果同時間烤焙，厚的麵糰會較軟，左右發的會較Q。包餡的貝果不適合用褶痕的手法做造形，烤焙時容易爆開。



最後發酵：30-35分鐘 水煮：1分鐘 烘
面轉90度後，底部 壓薄，由上往下摺
否則果乾不容易完整包覆在內。 10 1
大的話，吃起來口感稍硬，孔洞比較
以免影響麵糰的包覆。 12 蓋上保鮮
嚼勁十足的貝果 65

預估製作時間



---

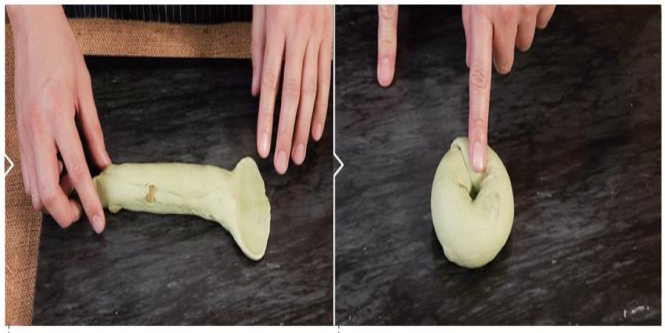
7 分割完後表面噴水，靜置發酵 10 分鐘。

8 麵棍上下擀平、擠出空氣。

9 翻面轉 90 度後，底部壓薄，由上往下摺、收緊封口。

6 麵糰分為四等份，收緊刀口、把切面處往底部包好。
不需要過度滾圓，否則果乾不容易完整包覆在內。





10 麵糰左右搓長至 20 公分，封口朝上，左邊壓薄 3 公分。
搓長後，若是兩尖端有包覆葡萄乾，必須將果乾取

11 將右端麵糰繞回，收緊收口。
中間孔洞比較大的話，吃起來口感稍硬，孔洞比較小的話，口感會微軟。



乃油乳酪 60g 巧克力貝果 2 (參考p4
量 100gX4 個 加入攪拌） 1 2 輕戳
易導致表面不光滑。 則代表發酵完成

奶油乳酪與巧克力完美搭配法

巧克力貝果

難易度

麵糰材料

①貝果麵糰 400 g
(參考 p48 頁製作)
②可可粉 10 g
③水 10 g
(②, ③應於貝果麵糰製作第 1 步驟即加入攪拌)

內餡材料

①奶油乳酪 60 g
②鹽 適量

分量 100gX4 個





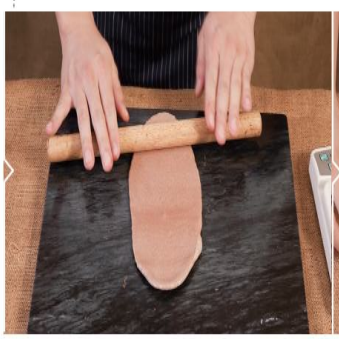
1 輕戳麵糰，若是微微回彈，麵糰上有指痕，則代表發酵完成。

2 麵糰均分為四等份，刀口收緊即可。
整形過度容易導致表面不光滑。

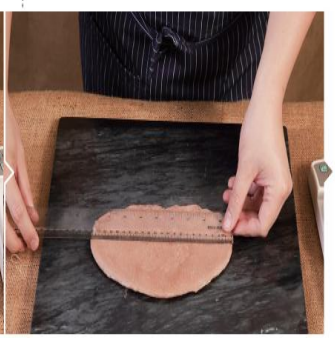
3 分割完後表面噴水，靜置發酵 10 分鐘。

稍留3公分空隙，於上方中間位置 麵糰

4 將麵糰擀開，擀得稍長稍薄。

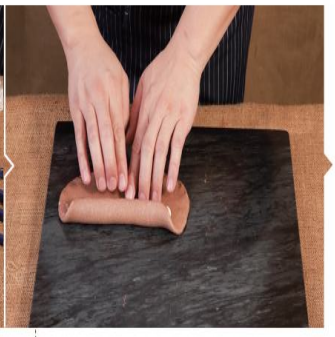


5 翻面、測量長度約22公分。





6 左右稍留3公分空隙，於上方中間位置擠入15g的奶油乳酪。



7 麵糰由上而下扣住內餡。

最後發酵：30-35分鐘 水煮：1分鐘 火
黏合。 11 12 蓋上保鮮膜，進行最後
果 69

預估製作時間



8 收緊下封口。

9 麵糰封口朝上，右端搓長、左端壓薄 3 公分。





10 將封口黏合。

11 蓋上保鮮膜，進行最後發酵約 30 分鐘。

12 煮湯且里及世烤方式請參照「原味且里」。



克力豆貝果 2 (參考p48頁製作) 耐烤
約120gX4個 加入攪拌） 1 3 貝果麵
果 71

吃得到滿嘴巧克力香

巧克力豆貝果

難易度

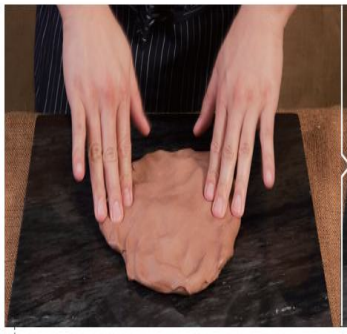
麵糰材料

①貝果麵糰 400 g
(參考 p48 頁製作)
②可可粉 10 g
③水 10 g
(②, ③應於貝果麵糰製作第 1 步驟即加入攪拌)

內餡材料

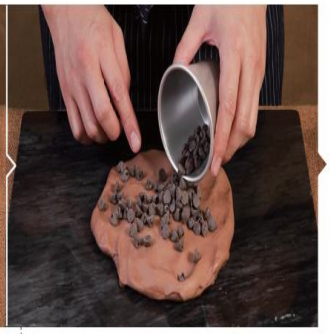
①鹽 適量
②耐烤巧克力豆 60 g

分量 約120gX4個



1 貝果麵糰揉至完成。

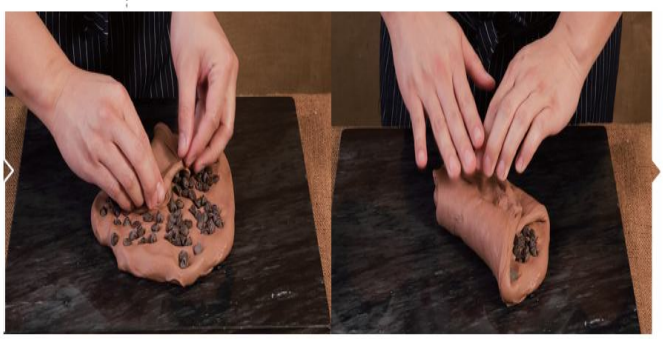
2 將麵糰翻面，用手指頭壓開。



3 把耐烤巧克力豆放在麵糰上。

ɔ好。 5 盡可能把耐烤巧克力豆都包以整形，基本發酵30分鐘。 72

4 麵糰四周向內摺。





5 盡可能把耐烤巧克力豆都包裹在麵糰之內。

6 加以整形，基本發酵30分鐘。

7 麵糰分為四等份，收緊刀口、把切面處往底部包好。

巧克力要完全包裹在麵糰裡面，否則在燙麵的時候，巧克力被融化。

最後發酵：30-35分鐘 水煮：1分鐘 火
。 10 11 翻面轉90度後，底部壓薄
摸，進行最後發酵約30分鐘。 13 煮

預估製作時間



---

8 分割完後表面噴水，靜置做中間發酵 10 分鐘。

9 擀麵棍上下擀平、擠出空氣。





10 翻面轉 90 度後，底部壓薄，由上往下摺、收緊封口。

11 包捲整形的步驟與原味貝果相同，見 P52 頁製作。

12 蓋上保鮮膜，進行最後發酵約 30 分鐘。


ORGANIC
BREAD

芋頭麵包 地瓜麵包 巧克力麵包 布丁



290g 奶油麵包麵糰?子麵包麵糰 3 7
子， 慢慢加水，一邊加水一邊揉麵糰
留一點水分。 將糖和鹽放進粉牆裡。
水加入。 料融合均勻。 ?子麵糰糖量
蛋液，材料要 6 揉合均勻。 76

直接法
菓子麵包麵糰

麵糰材料

①高筋麵粉	500 g	⑤雞蛋	25 g
②奶粉	20 g	⑥水	290 g
③即發酵母	5 g	⑦砂糖	100 g
④鹽	7 g	⑧無鹽奶油	50 g

分量 約 997 g 麵糰 x1

1 麵粉跟奶粉先混合好，倒在石板上築起粉牆。

2 將糖和鹽放進粉牆裡。

3 慢慢加水，一邊加水一邊揉麵糰。
菓子麵糰糖量比較多，所以做起來比較濕黏，加入酵母前要預留一點水分。

4 可用刮板協助作業。





5 把酵母加進來，再把剩下的水加入。

7 邊推邊拉麵糰、把乾粉和濕性材料融合均勻。
菓子麵糰糖量比較高，會比其他麵糰更容易黏稠，底部沾黏屬於正常的狀

量 最後發酵：40-50分鐘 烘烤：12分
次。 8 持續揉至麵筋產生之後，麵
有融合 均勻。 加入奶油。 9 打出薄
糰配方中的糖分比較多，所以組織更
50 ~ 60 分鐘。 包裹愛心的?子麵

製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-50 分鐘　烘烤：12 分鐘

8 動作持續四百次到五百次。

持續揉至麵筋產生之後，麵糰會有收縮的現象，沾黏的狀態會稍加減緩，這時要檢查乾粉類（麵粉、糖、酵母）是否有融合均勻。

9 加入奶油。

打出薄膜時便可以加入奶油。

10 把奶油和麵糰揉合均勻。

可以用刮板輔助，把奶油往中間擠。





11 麵糰揉至光滑狀。

12 放入鋼盆、覆蓋保鮮



麵糰 400g 顆（約50g） 2 （參考p
的?子麵包麵糰分割成每 1 40g，約
糰成長橢圓狀，去除多餘的空氣， 3

享受甜蜜滋味

蜂蜜奶油甜麵包

難易度

麵糰材料	裝飾材料
①菓子麵包麵糰 400 g（參考p76 頁製作）	①小奶油丁約20顆（約50 g）
	②蜂蜜 適量
	③砂糖 適量
	④蛋液 適量

分量 40 gx10 個

1 將基本發酵好的菓子麵包麵糰分割成每40 g，約 10 個。

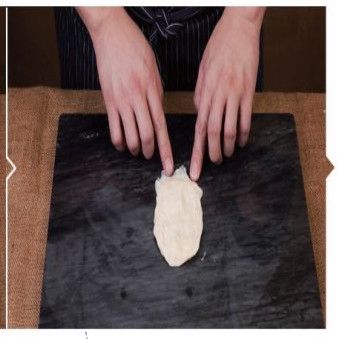


2 滾圓後，放在烤盤上蓋上保鮮膜，進行中間發酵 20 分鐘。





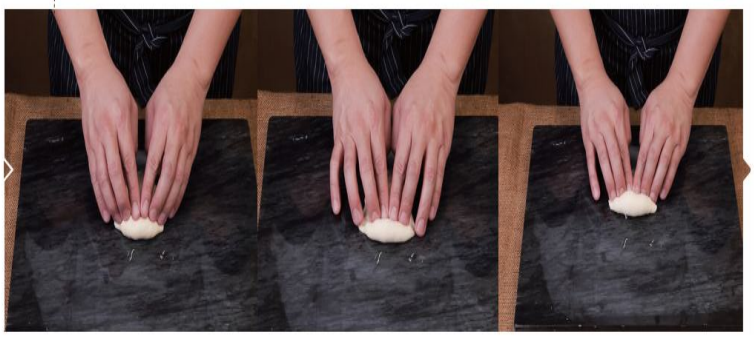
3 輕拍麵糰成長橢圓狀，去除多餘的空氣，長度測量約為 15 公分 ×8 公分。



4 將底部壓薄。

崩開。 用手指略為整形，封口需朝下

5 麵糰由上而下，分四摺向內摺入，最後一摺需用力捏緊，以防麵糰繃開。





6 用手指略為整形，封口需朝下。

7 捏緊左右兩端。

8 封口朝下，蓋上保鮮膜，進行最後發酵，約 40 分鐘。

)分鐘 最後發酵：40-50分鐘 烘烤：
奶油丁。 淋上蜂蜜。 11 12 放入已預

預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-50 分鐘　烘烤：12 分鐘

---

9 在表面抹上蛋液後，剪出閃電狀的刀口。

10 灑上砂糖。





11 放上兩顆1立方公分的小奶油丁。

12 淋上蜂蜜。

13 放入已預熱的烤箱中，以上火 200



傳統老味道

紅豆麵包

難易度

麵糰材料

①菓子麵包
麵糰　400 g
（參考p76 頁製作）

裝飾材料

①蛋液　適量

內餡材料

①紅豆　250 g
②砂糖　200 g
③果糖　50 g
（或買現成紅豆泥500 g）

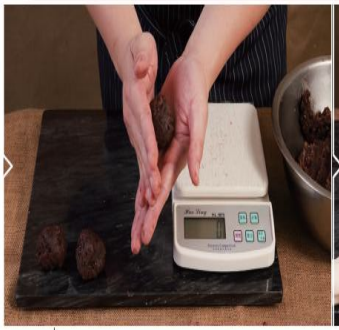
分量　40 gx10 個

團 400g 砂糖 200g 難易度 3 （參考p
NOTE】紅豆餡製作 1. 先用 1000 克
半至砂糖溶化。 3. 繼續用文火熬煮約
4. 至水分漸漸收乾，豆餡變濃稠即完
重50g重的小球。 將基本發酵好的?子

【NOTE】紅豆餡製作

1. 先用 1000 克的水以中小火煮紅豆，煮到熟透。
2. 瀝乾水分，把砂糖和果糖放入豆餡裡，再用木匙攪拌至砂糖溶化。
3. 繼續用文火熬煮約 40～60 分鐘。若有噴濺現象，把火關小，要使用木匙攪拌，鐵匙容易讓紅豆餡變黑。
4. 至水分漸漸收乾，豆餡變濃稠即完成。
5. 以保鮮膜覆蓋，冷藏兩小時後可以使用。若用不完可冷藏保存 3 天







1 紅豆餡搓成每個50 g重的小球。

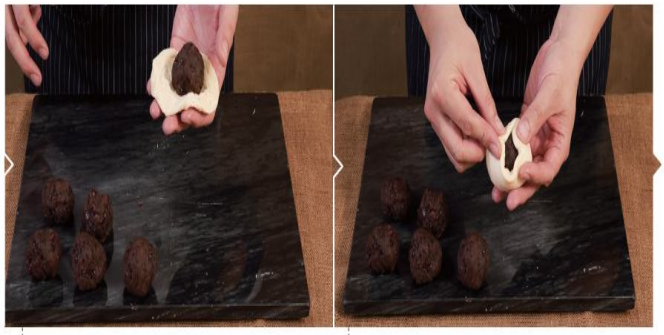
2 將基本發酵好的菓子麵包麵糰分割成每 40 g，約 10 個。

氣。 3 4 中間發酵20分鐘。 麵糰置於

3 滾圓後，放在烤盤上蓋上保鮮膜，進行中間發酵 20 分鐘。

4 用手輕拍麵糰、去除多餘的空氣。





5 麵糰置於手掌上，放上搓成球的紅豆餡。

6 輕輕捏緊收口。

分鐘 最後發酵：40-50分鐘 烘烤：1
。 7 利用內餡向下垂的重力，可以
刷上蛋液，放入已預熱的烤箱中，以

預估製作時間



8 封口朝下，蓋上保鮮膜，進行最後發酵，約40分鐘。

7 拎起收口，讓麵糰稍稍向下垂。

利用內餡向下垂的重力，可以將麵糰撐得光滑。這個小動作是製作包餡麵包時，使麵糰外觀光亮好看的祕訣。





9 麵糰表面刷上蛋液，放入已預熱的烤箱中，以上火200度、下火200度，烘烤10～12分鐘。



芋頭 400g 2 麵糰 400g 煉乳 10g 難
成芋頭泥 500g） 1 南瓜籽 適量 2
間發酵：20分鐘 最後發酵：40-45分
。 1. 將芋頭蒸熟，與砂糖、奶粉一
削微保 留一些細顆粒，讓口感更加豐
的小球，輕拍麵糰 包餡方式請參考
發酵，約40分鐘。 麵糰表面刷上蛋
以裹愛心的?子麵包 87

吃得出淡紫色的「香」芋味

芋頭麵包

難易度

麵糰材料

①菓子麵包
麵糰　400 g
（參考p76 頁製作）

裝飾材料

①南瓜籽　適量
②蛋液　適量

內餡材料

①芋頭　400 g
②煉乳　10 g
③細砂糖　60 g
④無鹽奶油　15 g
⑤全脂奶粉　15 g
（或買現成芋頭泥 500 g）

分量　40 gx10 個

預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-45 分鐘　烘烤：12 分鐘

【NOTE】芋頭餡製作

為加速芋頭泥的時間，可運用小型攪拌機來協助。
1. 將芋頭蒸熟，與砂糖、奶粉一起放入攪拌機中進行攪拌。
2. 再放入煉乳、奶油繼續攪拌。而攪拌時間隨個人喜好，建議稍微保留一些細顆粒，讓口感更加豐富。
3. 將攪拌好的內餡鋪平後冷藏備用。基本上只能冷藏保存 2 天





1 芋頭餡搓成每個 50 g 重的小球，輕拍麵糰去除多餘的空氣。

2 包餡方式請參考「紅豆麵包」，見 P85 頁製作，並封口朝下，蓋上保鮮膜，進行最後發酵，約 40 分鐘。



400g 2 麵糰 400g 奶粉 20g 難易度
NOTE】地瓜餡製作 1 將地瓜蒸熟，
長，留一點顆粒可以增加口 感，自
糰分割成每 滾圓後，放在烤盤上蓋

台灣在地好味道兼養生

地瓜麵包

難易度

麵糰材料

①菓子麵包
麵糰　400 g
（參考p76 頁製作）

內餡材料

①地瓜	400 g
②奶粉	20 g
③二砂糖	40 g
④奶油	40 g

裝飾材料

①蛋液　適量

分量　40 gx10 個

【NOTE】地瓜餡製作

1 將地瓜蒸熟，與其他內餡材料一起放入攪拌機中進行攪拌。或用手搗成泥也可。地瓜餡的攪拌時間不用太長，留一點顆粒可以增加口感，自製的地瓜餡只能保存兩天。
2 將攪拌好的內餡鋪平後冷藏備用。





1 將基本發酵好的菓子麵包麵糰分割成每 40 g，約 10 個。

2 滾圓後，放在烤盤上蓋上保鮮膜，進行中間發酵 20 分鐘。

地瓜內餡擠在麵糰正中間。 像包餃

3 用手輕拍麵糰、去除多餘的空氣。

4 地瓜餡放入擠花袋，再將 30 g 的地瓜內餡擠在麵糰正中間。





5 像包餃子一樣收緊封口。

兩旁最後黏合，讓空氣有空隙擠壓出來，否則容易爆餡。



分鐘 最後發酵：40分鐘 烘烤：12分
釋放，否則水分在烘烤時積在麵糰裡
3 灑上細砂糖。 9 放入已預熱的烤箱
:多、或是餡料擠放位 200 度，烘烤
鐘。 包裹愛心的?子麵包 91

預估製作時間



---

6 用切面刀在邊緣切出兩個刀口，長度 2 公分。

切刀口的目的是要讓餡料中的水氣有機會釋放，否則水分在烘烤時積在麵糰裡，烘烤的壓力導致嚴重爆餡。水分較多的餡料建議都採用這類造型。





8 麵糰表面刷上蛋液。

9 灑上細砂糖。

10 放入已預熱的烤箱中，

7 成形後覆蓋外膜。



鮮奶 500g 2 麵糰400g 蛋黃 100g 鹽
1 蛋液 適量 分量 40gx10 個 2 杏仁
粉先行過篩，再與步驟 1 混合成為蛋
火文火持續加熱，讓澱粉糊化。加熱
餡放入擠花袋備用。 將基本發酵好的
酵20分鐘。 包裹愛心的?子麵包 93

一口奶油布丁的香甜滋味

布丁奶油麵包

難易度

麵糰材料

菓子麵包
麵糰400 g
（參考p76 頁製作）

裝飾材料

①蛋液　適量
②杏仁片　少許

內餡材料

①鮮奶　500 g
②蛋黃　100 g
③砂糖　125 g
④低筋麵粉 25 g
⑤玉米粉　25 g
⑥奶油　75 g

分量 40 gx10 個

【NOTE】奶油布丁餡製作

1 蛋黃和砂糖一同攪拌至顏色變淡。
2 玉米粉和低筋麵粉先行過篩，再與步驟 1 混合成為蛋黃糊。
2 砂糖和鮮奶一起煮至沸騰。
3 將鮮奶慢慢倒入蛋黃糊中，一邊倒入一邊攪拌。
4 以文火持續加熱，讓澱粉糊化。加熱過程中必須持續的攪拌，以避免底部焦化。
5 加入奶油，繼續攪拌均勻。
6 將放涼後的內餡放入擠花袋備用。



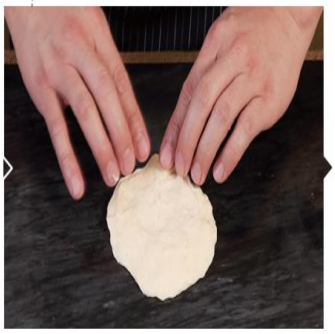


1 將基本發酵好的菓子麵包麵糰分割成每 40 g，約 10 個。

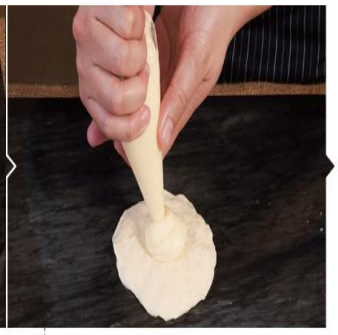
2 滾圓後，放在烤盤上蓋上保鮮膜，進行中間發酵 20 分鐘。

g的內餡擠在麵糰正中 4 5 圓形，然

3 用手輕拍麵糰、去除多餘的空氣。







4 麵糰用手拍成直徑 10 公分的圓形，然後翻面。

5 將 30 g 的內餡擠在麵糰正中間。

)分鐘 最後發酵：40-50分鐘 烘烤：
玉米粉 糊化，較不易產生爆餡的問
飾，刷上蛋液，放入已預熱的烤箱

預估製作時間

揉麵糰：20- 30 分鐘 基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-50 分鐘　烘烤：12 分鐘

---

6 收緊封口。

布丁餡雖然水分很高，但是食材中含有玉米粉，烘烤的過程裡水分會被玉米粉糊化，較不易產生爆餡的問題。

7 將麵糰移至烤盤上，蓋上保鮮膜，進行最後發酵，約 40 分鐘。





9 麵糰表面加上木瓜片裝飾，刷上蛋液，放入已預熱的烤箱中，



吃到爆漿巧克力

巧克力麵包

難易度

麵糰材料

菓子麵包麵糰400 g
（參考p76 頁製作）

內餡材料

①耐烤
巧克力豆 100 g
②巧克力醬 150 g

裝飾材料

①巧克力醬或
巧克力塊 適量

分量 40 gx10 個

1 麵糰中間發酵前的步驟，同「蜂蜜奶油甜麵包」，見P79 頁製作。

2 將基本發酵好的菓子麵糰分割成50 g，約 10 個。用手輕拍麵糰、去除多餘的空氣。

3 麵糰翻面，將底部壓薄。

4 將 10 g 的耐烤巧克力豆平均鋪在麵糰上方 1/3 處。

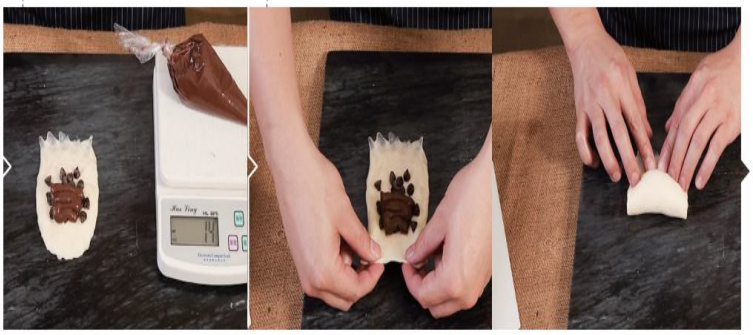


烤 （參考p76頁製作） 巧克力豆 1(
面，將底部壓薄。 3 麵糰中間發酵
，約10 個。用手輕拍麵糰、 將10g

糰上方約1/3處，太下方會無法包裹
主巧克力餡料。 呈現半月狀後再扣一
製作 將巧克力豆或市售巧克力塊利用

5 再在耐烤巧克力豆的上方擠上 14～15 g 的巧克力餡。
餡料務必擠在麵糰上方約 1/3 處，太下方會無法包裹，太靠近頂端會黏不住。

6 拉起麵糰，由上向下包覆。
一定要記得用拉的，才能完全包覆住巧克力餡料。





7 再將麵糰兩邊的縫向內收。

8 呈現半月狀後再扣一次，將封口收緊。

9 檢查封口處。

【NOTE】巧克力醬製作

將巧克力豆或市售巧克力塊利用隔水加熱的方式融化，即成為巧克力醬。



分鐘 最後發酵：40-50分鐘 烘烤：1
火200度，烘烤10～12分 行最後發酵
3 待涼後方可使用。 讓麵包沾附巧克

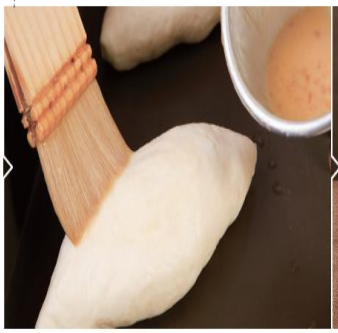
預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘 基本發酵：50-60 分鐘 中間發酵：20 分鐘 最後發酵：40-50 分鐘 烘烤：12 分鐘

---

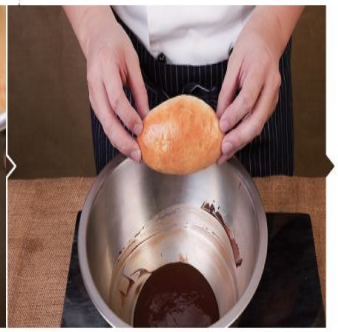
10 將麵糰移至烤盤上，蓋上保鮮膜，進行最後發酵，約 40 分鐘。

11 麵糰表面刷上蛋液。



12 放入已預熱的烤箱中，以上火 200 度、下火 200 度，烘烤 10～12 分鐘後出爐。

13 苦甜巧克力塊隔水加熱至融化，麵包待涼後方可使用。





14 讓麵包沾附巧克力醬，冷卻即完成。


ORGANIC
BREAD

包卷 奶油餐包 芝麻小漢堡 修格奶油



g 奶油麵包麵糰奶油麵包麵糰 3 7 B
到在調 之後慢慢加水，一邊加 1 3 珪
後加入蛋液。 開始手揉。 5 7 手掌
，將麵糰內的 6 材料混合。 要揉到

直接法
奶油麵包麵糰

麵糰材料

①高筋麵粉	250 g	⑤鹽	5 g
②奶粉	8 g	⑥雞蛋	25 g
③即發酵母	3 g	⑦水	135 g
④砂糖	25 g	⑧奶油	30 g

分量 481 g 奶油麵包麵糰

1 麵粉跟奶粉先混合好，倒在調理石板上築起粉牆。

2 將糖和鹽放進粉牆裡。

3 之後慢慢加水，一邊加水一邊揉麵糰。

4 加入酵母與剩下的水。





5 最後加入蛋液。

7 開始手揉。
手掌向前推、再往後反摺收回來，動作重複 15 到 20 分鐘，手揉為 400 次

最後發酵：40-45分鐘 烘烤：12分
或是筋度不足。 加入奶油。 10 揉
摺，揉到看不見奶油。 放在桌上滾
13 本發酵50～60分鐘。 點心輕鬆

製作時間

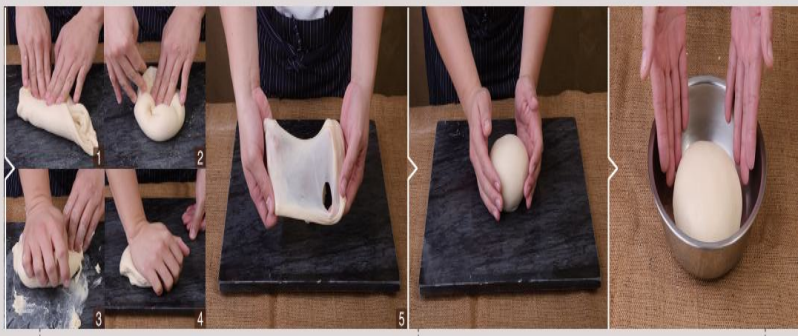


8 可以適時將麵糰在調理石板上摔打。
若是將麵糰撐開時有孔洞，代表麵筋還沒有完成，或是筋度不足。

10 加入奶油。

9 揉捏 15 至 20 分鐘後，表面變光滑。
此時鋸齒狀變小，麵糰變成圓弧狀。





11 麵糰向內摺，揉到看不見奶油。

12 放在桌上滾圓。



考102頁製作） 難易度 裝飾材料 1 蛋
以沾一點奶油，避免沾黏。 發酵前後
。 放在烤盤上、蓋上保鮮膜，進行
乃油麵包 105

一口接一口的幸福味

奶油麵包卷

難易度

麵糰材料

①奶油麵包麵糰 400 g
（參考 102 頁製作）

裝飾材料

①蛋液 適量

分量 40 gX10 個

1 將基本發酵好的奶油麵糰分割成 40 g，約 10 個。
手上可以沾一點奶油，避免沾黏。

發酵前後的比對。





2 滾圓。

4 中間發酵完，將麵糰用擀麵棍輕輕推開，將多餘的空氣去除。

ā成長條狀，７９長度25公分。鬆弛

6 向麵糰方向摺四分之一，反方向也要摺。





7 在烤盤上鬆弛五分鐘。

8 鬆弛完再擀開。
封口在下，左手拉緊麵糰，擀麵棍從上往下滾。

9 擀扁成長條狀，長度 25 公分。

)分鐘 最後發酵：40-50分鐘 烘烤：
置於烤盤上、蓋上保鮮膜， 11 進行
12分鐘。 使用發酵奶油更能增添麵

預估製作時間



---

10 從上往下摺，輕輕收進來，確定封底向下。

11 置於烤盤上、蓋上保鮮膜，進行最後發酵，約 40 分鐘。

12 將發酵後的麵糰均勻抹上蛋液。





13 放入已預熱的烤箱中，以上火 200 度、下火 200 度，烘烤 10～12 分鐘。



小朋友最愛

熱狗麵包卷

難易度

麵糰材料

①奶油麵包麵糰400 g
（參考 102 頁製作）

內餡材料

①熱狗　10 根

裝飾材料

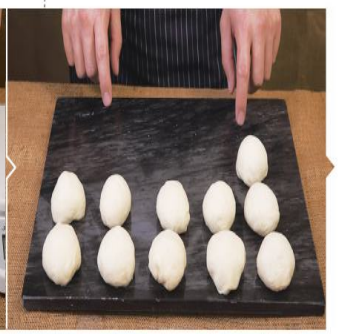
①乳酪絲　適量
②義式香料　適量
③蛋液　適量

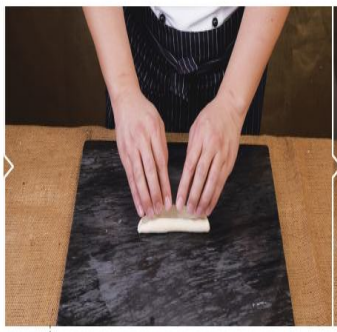
分量　40 gX10 個

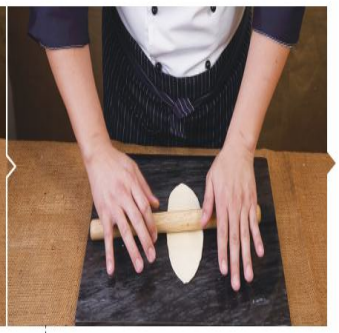
1 將基本發酵好的奶油麵糰分割成 40 g，約 10 個。



2 滾圓。放在烤盤上、蓋上保鮮膜，進行中間發酵 20 分鐘。







3 上下擀平成長條，

4 翻面，轉90度，

酪絲 適量 2 （參考102頁製作） 義
麵糰 滾圓。放在烤盤上、蓋上保鮮
4 除去多餘的空氣。 同方向對摺。

熱狗。 麵糰的末端要塞進去，讓 7 8

5 鬆弛五分鐘。

6 麵糰搓成長條形，每條長度約 20 公分。





7 用麵糰圍繞熱狗。左右各留 1 公分的空隙。

8 麵糰的末端要塞進去，讓封底朝下。

)分鐘 最後發酵：40-50分鐘 烘烤：
約40分鐘，再 已預熱的烤箱中，以

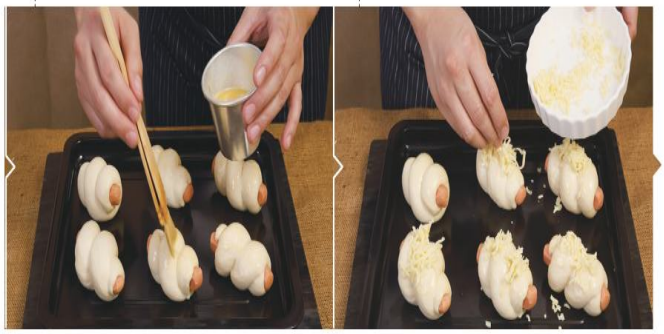
預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-50 分鐘　烘烤：12 分鐘

---

9 置於烤盤上，蓋上保鮮膜，進行最後發酵，約 40 分鐘，再上蛋液。

10 灑乳酪絲，再灑上義式香料，放入已預熱的烤箱中，以上火 200 度、下火 200 度，烘烤 10～12 分鐘。







最紮實的復古味

奶油餐包

難易度

麵糰材料

①奶油麵包麵糰 400 g
（參考 102 頁製作）

裝飾材料

①蛋液 適量

分量 40 gX10 個

預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-45 分鐘　烘烤：12 分鐘

1 將基本發酵好的奶油麵糰分割成 40 g，約 10 個。

2 滾圓。放在烤盤上、蓋上保鮮膜，進行中間發酵 20 分鐘。

3 輕拍表面，去除多餘的空氣。





4 再一次滾圓，把底部捏緊。

5 [illegible]

逭製作） 難易度 裝飾材料 1 蛋液 適
鐘 最後發酵：40-45分鐘 烘烤：12分
莫，進行中間發 多餘的空氣。 40g，
形成餐包的前後差異 6 將發酵後的麵
、下火200度，烘烤 最後發酵，約4



| 400g 白芝麻 適量 2 （參考102頁製
0分鐘 中間發酵：20分鐘 烘烤：12分
切割成10塊。 再次滾圓，收緊底部，
烘烤 10 ~ 12 分鐘。 點心輕鬆上手

人間美味的幸福滋味

芝麻小漢堡

難易度

麵糰材料

①奶油麵包麵糰400 g
（參考 102 頁製作）

裝飾材料

①白芝麻 適量
②蛋液 適量

分量 40 gX10 個

預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　烘烤：12 分鐘

1 中間發酵前的步驟，同「奶油麵包卷」見 104 頁。

2 將發酵完的麵糰，以每個 40 g 重切割成 10 塊。

3 再次滾圓，收緊底部。



5 再沾上白芝麻。



參考102頁製作） 難易度 裝飾材料 1
分割成 成品120gX3條 40g，約 9 個
轉90度角。 鬆弛五分鐘。 4 6 同方向

包不包料都好吃

修格奶油辮子麵包

難易度

麵糰材料

①奶油麵包麵糰360 g
（參考 102 頁製作）

裝飾材料

①杏仁片　適量
②細砂糖　適量
③蛋液　適量

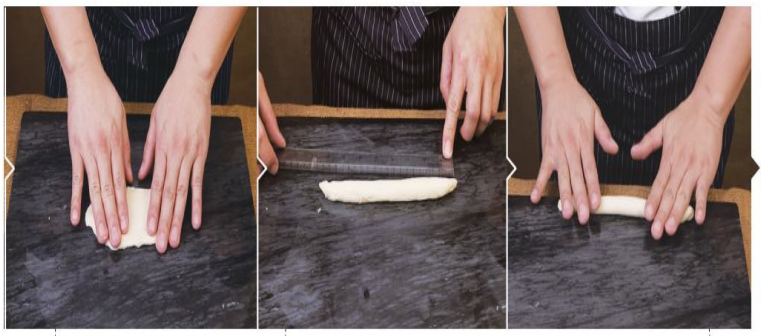
分量　麵糰 40 gX9 個，成品 120 gX3 條

1 將基本發酵好的奶油麵糰分割成 40 g，約 9 個。

2 滾圓。放在烤盤上、蓋上保鮮膜，進行中間發酵 20 分鐘。

3 麵糰上下擀開。





4 翻面，轉 90 度角。

6 鬆弛五分鐘。

故造形。 8 麵糰前後兩端稍稍捏 9 緊

7 從中間向左右兩邊搓長，
長度 20 公分，共需三條。

8 以綁辮子的方式做造形。





9 麵糰前後兩端稍稍捏
緊，以避免鬆開。

)分鐘 最後發酵：40-50分鐘 烘烤：
童。 然後灑上杏仁片。 12 然後再灑
心輕鬆上手的奶油麵包 119

預估製作時間



11 在麵糰表層刷上全蛋液。

10 置於烤盤上、蓋上保鮮膜，進行最後發酵，約40分鐘。

12 然後灑上杏仁片。







13 然後再灑細砂糖。



好吃營養滿分

鮪魚起司麵包

難易度

麵糰材料

①奶油麵包麵糰 400 g（參考 102 頁製作）

裝飾材料

①蛋液 適量

分量 40 gX10 個

內餡材料

①罐頭鮪魚 100 g
②芥末子醬 適量
③黑胡椒粉 適量
④切片小番茄 適量
⑤乳酪絲 適量
⑥美乃滋 適量

1 中間發酵前的步驟，同「奶油麵包卷」，見 104 頁。

2 將麵糰切分為每個 40 g 的小麵糰。麵糰上下辦平，建議長約 15 公分。

3 翻面以後放上半片起司片。





4 放上 10 g 的鮪魚。
罐頭鮪魚需事先瀝乾水分，

100g 麵糰 400g 2 芥末子醬 適量
乃滋 適量 1 蛋液 適量 分量 40gX1
麵糰 2 翻面以後放上半片起司片。
粉和芥末子醬後， 5 以油漬鮪魚

進行 8 最後發酵，約40分鐘。 在麵糰

7 左右兩端記得加以黏合。

6 將封口收緊。





8 封口朝下，蓋上保鮮膜，進行最後發酵，約 40 分鐘。

9 在麵糰上方剪下一道 5 公分長的刀口。

)分鐘 最後發酵：40-45分鐘 烘烤：
考箱中，以上 12 火200度、下火200

預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-45 分鐘　烘烤：12 分鐘

10 表面刷蛋液。





11 放上小番茄切片、乳酪絲，擠上適量的美乃滋。

12 放入已預熱的烤箱中，以上火 200 度、下火 200 度，烘烤 10～12 分鐘。



好吃又營養的小點心

燻雞起司麵包

難易度

麵糰材料

①奶油麵包麵糰 400 g
②蛋液 適量
（參考 102 頁製作）

內餡材料

①燻雞絲 100 g
②乳酪絲 100 g
③義式香料 適量

分量 40 gX10 個

預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-45 分鐘　烘烤：12 分鐘

1 中間發酵前的步驟，同「奶油麵包卷」，見 104 頁。

2 麵糰用手輕拍成圓餅狀，除去氣孔。

3 將麵糰翻面，置於手掌上。

4 放上 10 g 的燻雞絲和 10 g 的乳酪。

5 收緊收口。





6 封口朝下，蓋上保鮮膜，進行最後發酵，約 40 分鐘。

8 灑上義式香料。

9 剪下兩道各 3 公分的刀口。

10 在刀口上放上一顆約 1 立方公分的小

燻雞絲 100g 麵糰 400g 2 乳酪絲 10(
柔麵糰：20-30分鐘 基本發酵：50-6(
將麵糰翻面，置於手掌上。 1 3 油麵
。 和10g的乳酪。 封口朝下，蓋上
刀口上放上一顆約1立方公分的小 1(
，12分鐘。 點心輕鬆上手的奶油麵包



好吃又營養的小點心

黑胡椒洋蔥鮪魚麵包

難易度

麵糰材料

①奶油麵包
麵糰 400 g
（參考 102 頁製作）

裝飾材料

①罐頭油漬鮪魚 100 g
②乳酪絲 100 g
③義式香料 適量
④黑胡椒 適量
⑤洋蔥切絲 適量

分量 40 gX10 個

預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-45 分鐘　烘烤：12 分鐘

1 中間發酵前的步驟，同「奶油餐包」，見 112 頁。

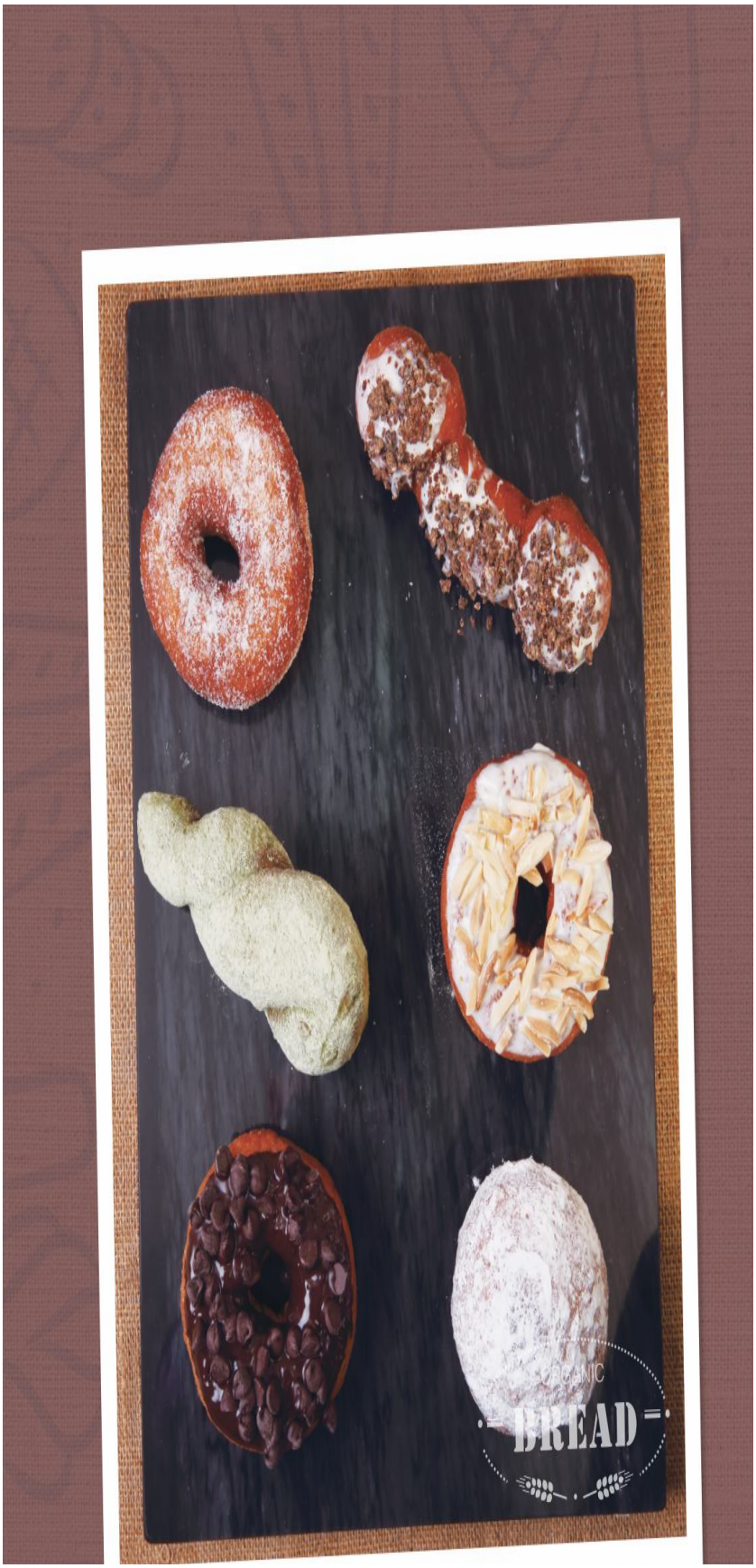
2 麵糰用手輕拍成圓餅狀，除去氣孔，翻面。

3 放上 10 g 的乳酪絲、10 g 瀝乾的油漬鮪魚。



4 放上洋蔥絲、灑上黑胡椒或義式香料。

·00g 難易度 （參考102頁製作） 裝飾
量 預估製作時間 分量 40gX10 個 揉
2分鐘 中間發酵前的步驟，同「奶油
瀝乾的油漬鮪魚。 2 翻面。 放上洋蔥
10～12分鐘。 點心輕鬆上手的奶油


BREAD

白巧克力甜甜圈 白巧克力黑糖甜甜圈



甜甜圈麵糰 3 7 即發酵母 5g 砂糖 10
的材料與製作與?子麵糰一 3 麵粉跟
較多，所以做起來比較濕 黏，加入酵
母加進來，再把剩 5 下的水加入。 1



量 最後發酵：50分鐘 油炸：1-2分鐘
會比其他麵糰更容易黏稠， 打出薄膜
五百次。 8 持續揉至麵筋產生之後，
是否有融合均勻。 放入鋼盆、覆蓋保
以用刮板輔助，把椰子油往中 糖是柔
與直接法奶油麵包最 大的差異即在

製作時間

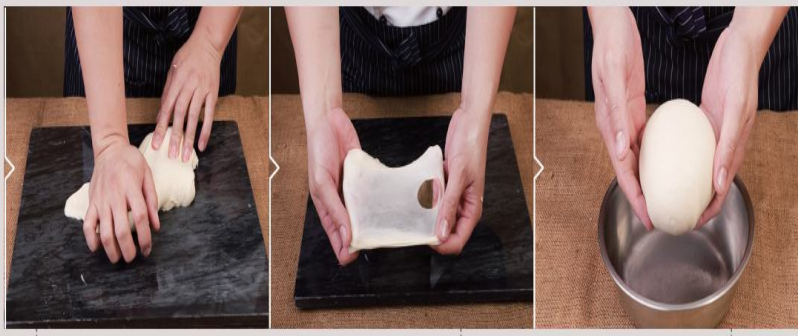
揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：50 分鐘　油炸：1-2 分鐘

7 邊推邊拉麵糰、把乾粉和濕性材料融合均勻。
甜甜圈麵糰糖量比較高，會比其他麵糰更容易黏稠，底部沾黏屬於正常的狀況，以刮板輔助即可。

8 動作持續四百次到五百次。
持續揉至麵筋產生之後，麵糰會有收縮的現象，沾黏的狀態會稍加減緩，這時要檢查乾粉類（麵粉、糖、酵母）是否有融合均勻。

9 加入椰子油。
打出薄膜時便可以加入椰子油。





10 把椰子油和麵糰揉合均勻。

11 麵糰揉至光滑狀。

12 放入鋼盆、覆蓋保鮮膜，進行基本發酵 60 分鐘。

分鐘 基本發酵：50-60分鐘 中間發酵

與甜蜜的第一類接觸

傳統甜甜圈

難易度

預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：50 分鐘　油炸：1-2 分鐘



分量 50gX5 個 將每個50g的小麵糰
分。 2 由上向下輕摺。 將麵糰其中一

麵糰材料

①甜甜圈麵糰 250 g
（參考 130 頁製作）

裝飾材料

①砂糖 適量

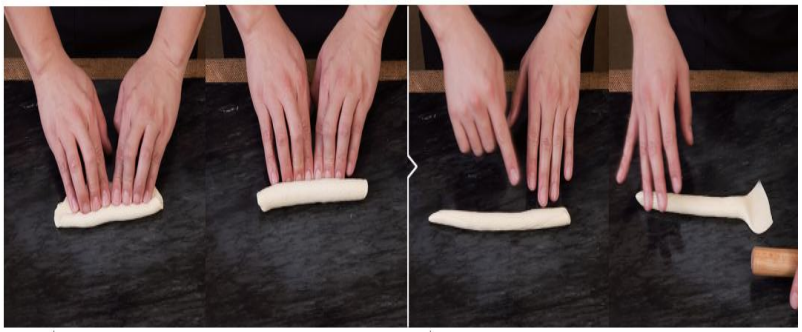
分量 50 gX5 個

1 將每個 50 g 的小麵糰，用擀麵棍擀成長橢圓。

2 測量麵糰長度約 22 公分。

3 麵糰反轉 90 度角、翻面，將底部壓薄。





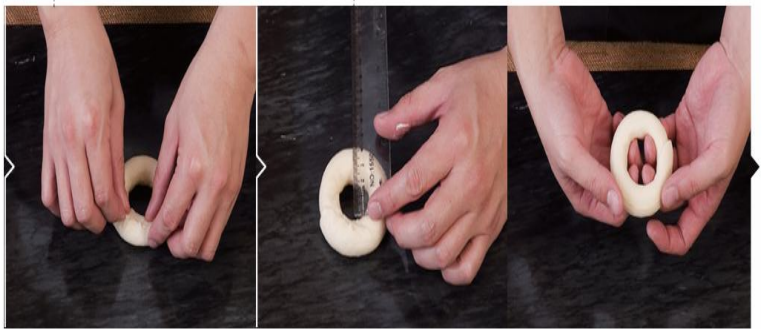
4 由上向下輕摺。

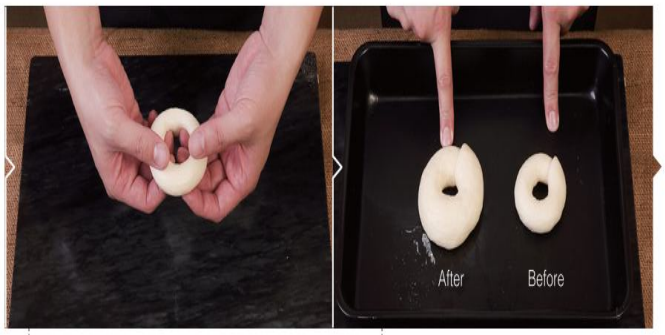
5 將麵糰其中一端搓尖，

環狀。 建議環狀的麵糰，內 7 圍直徑
外輕拉。 體積略為膨脹。 移置烤盤

6 扣住中心點，以類似貝果的整型做法（見 51 頁），將麵糰捏塑成環狀。

7 建議環狀的麵糰，內圍直徑至少 3 公分。





8 若是內圍直徑不足 3 公分，可用手指向外輕拉。

9 移置烤盤上，進行最後發酵約 50 分鐘。

若是發酵太久，會造成麵糰在油炸後回縮。

10 發酵完成的狀態，體積略為膨脹。

i，繼續油炸約 需以竹籤搓破。 30 秒
的若氣 待麵糰表面金黃後即 去多餘的
吃進幸福的甜甜圈 135

11 將麵糰放入油鍋，油炸時若有氣泡，需以竹籤搓破。

若是發酵時間過長，麵糰內水氣過多，容易產生氣泡，倘若氣泡沒有戳破，油炸時容易產生油爆現象。

12 30秒～1分鐘後即可翻面，繼續油炸約30秒～1分鐘。

13 待麵糰表面金黃後即可撈起。

14 移至紙巾上，吸去多餘的油分。





15 趁熱在表面裹上砂糖。

甜圈 巧克力醬 適量 麵糰 250g 2 巧克
酵：50-60分鐘 中間發酵：20分鐘 最
方式融 步驟 ~ 同「傳統甜甜圈」，
5 16 136



滿滿的甜苦交織幸福

巧克力甜甜圈

難易度

麵糰材料	裝飾材料
①甜甜圈麵糰 250 g（參考 130 頁製作）	①巧克力醬 適量 ②巧克力豆 適量

分量 50 gX5 個

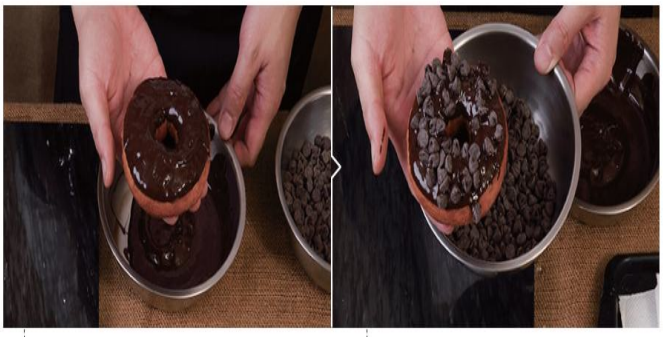
預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：50 分鐘　油炸：約 1-2 分鐘

步驟 1 ~ 14 同「傳統甜甜圈」，見 132 頁。

【NOTE】巧克力醬製作

將苦甜巧克力利用隔水加熱的方式融化，即成為巧克力醬。

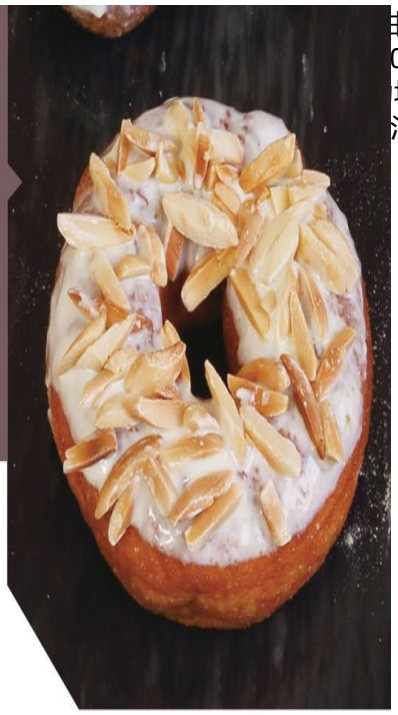


甜圈 白巧克力醬 適量 麵糰 250g 2 杏
0-30分鐘 基本發酵：50-60分鐘 中間
塊利用隔水加熱的方式溶 步驟 ~ 同
沾附一層烤過的杏仁條。 15 16 吃進

杏仁與巧克力共舞

白巧克力甜甜圈

難易度



麵糰材料

①甜甜圈
麵糰　250 g
（參考 130 頁製作）

裝飾材料

①白巧克力醬　適量
②杏仁條　適量
（須略微烤過）

分量　50 gX5 個

預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：50 分鐘　油炸：約 1-2 分鐘

步驟 1 ～ 14 同「傳統甜甜圈」，見 132 頁。

【NOTE】白巧克力醬製作

將白巧克力塊利用隔水加熱的方式溶解，即成為白巧克力醬。



20分鐘 基本發酵：50-60分鐘 中間

黑白交織的協奏曲

白巧克力黑糖甜甜圈

難易度

預估製作時間





3巧克力醬製作 2 （參考130頁製作）
個 將麵糰上下?成長橢圓。 由上向下
麵糰向兩端搓長， 4 將底部壓薄。 長
6 造型成打結狀，成品 長度約12公分

麵糰材料

①甜甜圈麵糰 250 g
（參考 130 頁製作）

裝飾材料

①白巧克力醬 適量
②細粒黑糖 適量

分量 50 gX5 個

【NOTE】白巧克力醬製作

將白巧克力塊利用隔水加熱的方式融化，即成為白巧克力醬。

1 將麵糰上下擀成長橢圓。

2 麵糰反轉 90 度角、翻面，將底部壓薄。

3 由上向下輕摺。

4 將麵糰向兩端搓長，長度約 40 公分。

5 將麵糰長度分為三等份，輕壓兩個等分點。





6 將兩端麵糰環繞手指，

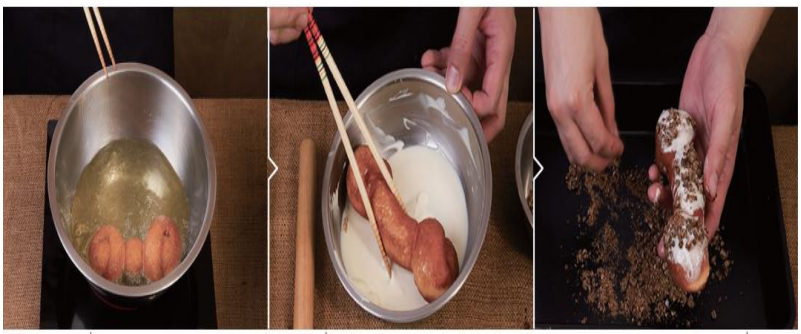
7 若是成品長度不足，麵糰向左右稍加拉長即可。

氣泡，需以竹籤搓破。 After Before
加一層 15 待麵糰表面金黃後即 趁熱

9 發酵完成的狀態，體積略為膨脹。

10 將麵糰放入油鍋，油炸時若有氣泡，需以竹籤搓破。





11 30 秒鐘後即可翻面，繼續油炸約 30 秒。

13 移至紙巾上，吸去多餘的油分。

20-30分鐘 基本發酵：50-60分鐘 中

專屬大人味的美好滋味

抹茶麻花甜甜圈

難易度

預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：50 分鐘　油炸：1-2 分鐘



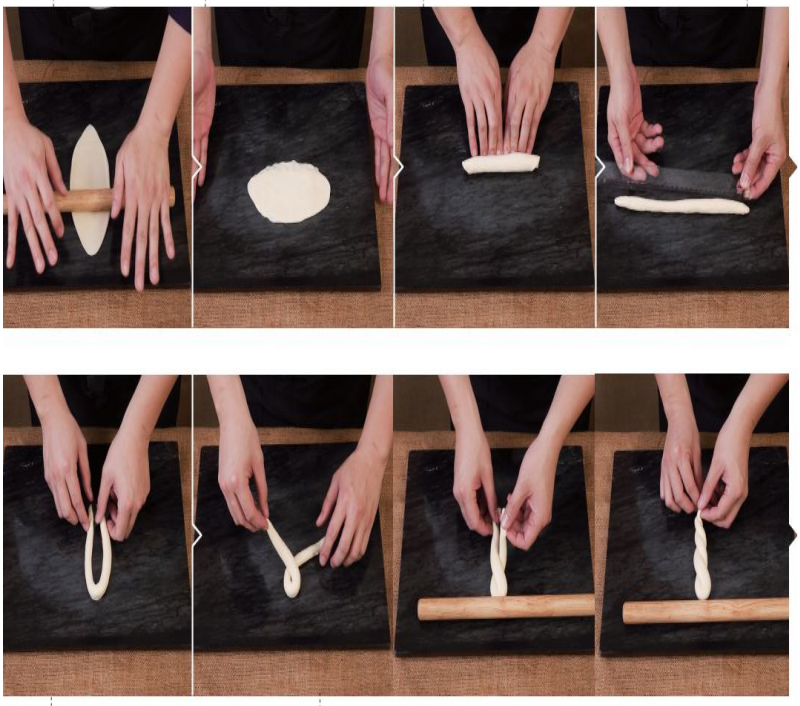
麵糰反轉90度角、 將麵糰向兩端搓
麻花狀。 6 可以利用?麵棍輕壓麵糰頂
可。 142

1 將麵糰上下擀成長橢圓，測量麵糰長度約 18 公分。

2 麵糰反轉 90 度角、翻面，將底部壓薄。

3 由上向下輕摺。

4 將麵糰向兩端搓長，長度約 30 公分。



5 讓麵糰稍微對摺，找出中心點。

6 造型成麻花狀。
可以利用擀麵棍輕壓麵糰頂端，以利固定。

【NOTE】抹茶糖粉製作

製作） 抹茶粉 適量 分量 50gX5 個 將
搓破。 發酵完成的狀態， 9 後發酵
再沾附一層 15 面，繼續油炸約15秒。
吃進幸福的甜甜圈 143

麵糰材料

①甜甜圈麵糰 250 g
（參考 130 頁製作）

裝飾材料

①純糖粉 適量
②抹茶粉 適量

分量 50 gX5 個

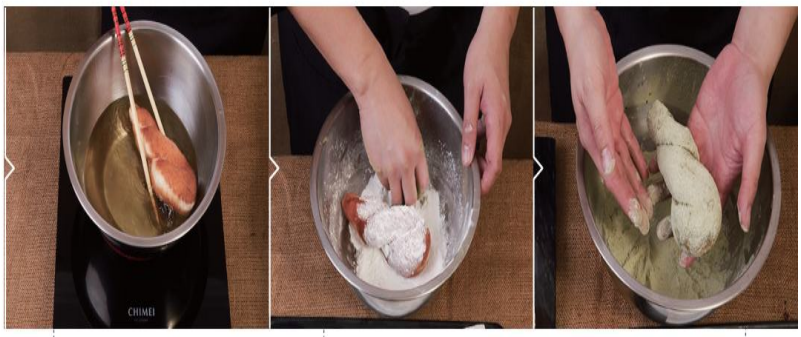
7 將連結處按緊。

8 移置烤盤上，進行最後發酵約 50 分鐘。

9 發酵完成的狀態，體積略為膨脹。

10 將麵糰放入油鍋，油炸時若有氣泡，需以竹籤搓破。





11 約略 15 秒鐘後即可翻面，繼續油炸約 15 秒。

13 移至紙巾上，吸去多餘的油分。

15 再沾附一層

30分鐘 基本發酵：50-60分鐘 中間發
純糖粉 適量 芋頭 250g 麵糰 250g 2
g 144

吃得到芋香的在地口味

芋頭甜甜圈

難易度

預估製作時間

揉麵糰：20-30 分鐘　基本發酵：50-60 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：50 分鐘　油炸：1-2 分鐘



麵糰材料	裝飾材料	內餡材料
①甜甜圈麵糰 250 g	①純糖粉 適量	①芋頭 250 g

麵糰放於掌心，包入芋頭餡並 2 將封
狀態， 將一小麵糰投入油鍋之中，
即可撈起。 若是底部油炸的時間太
。 7 吃進幸福的甜甜圈 145

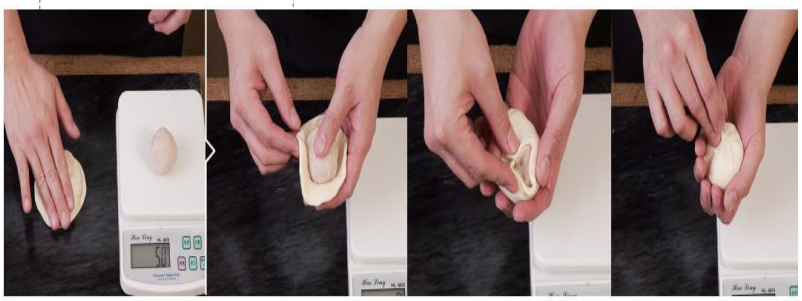
【NOTE】芋頭餡製作

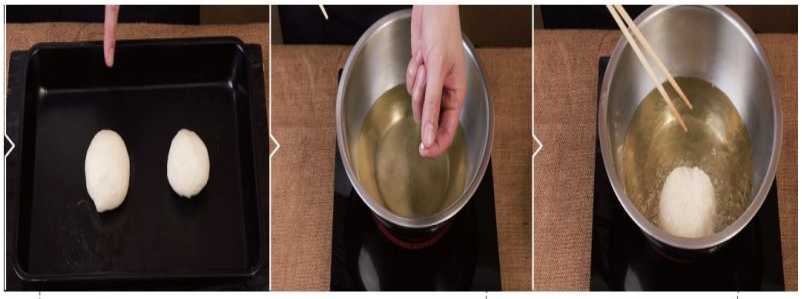
參考「芋頭麵包」之芋頭餡製作，見 87 頁。

2 將麵糰放於掌心，包入芋頭餡並將封口黏緊。

1 輕拍麵糰去除多餘空氣。

3 移置烤盤上，進行最後發酵約 50 分鐘。



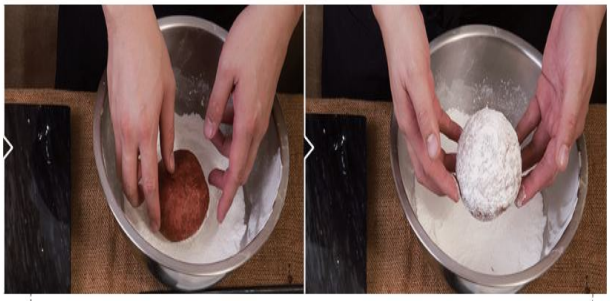


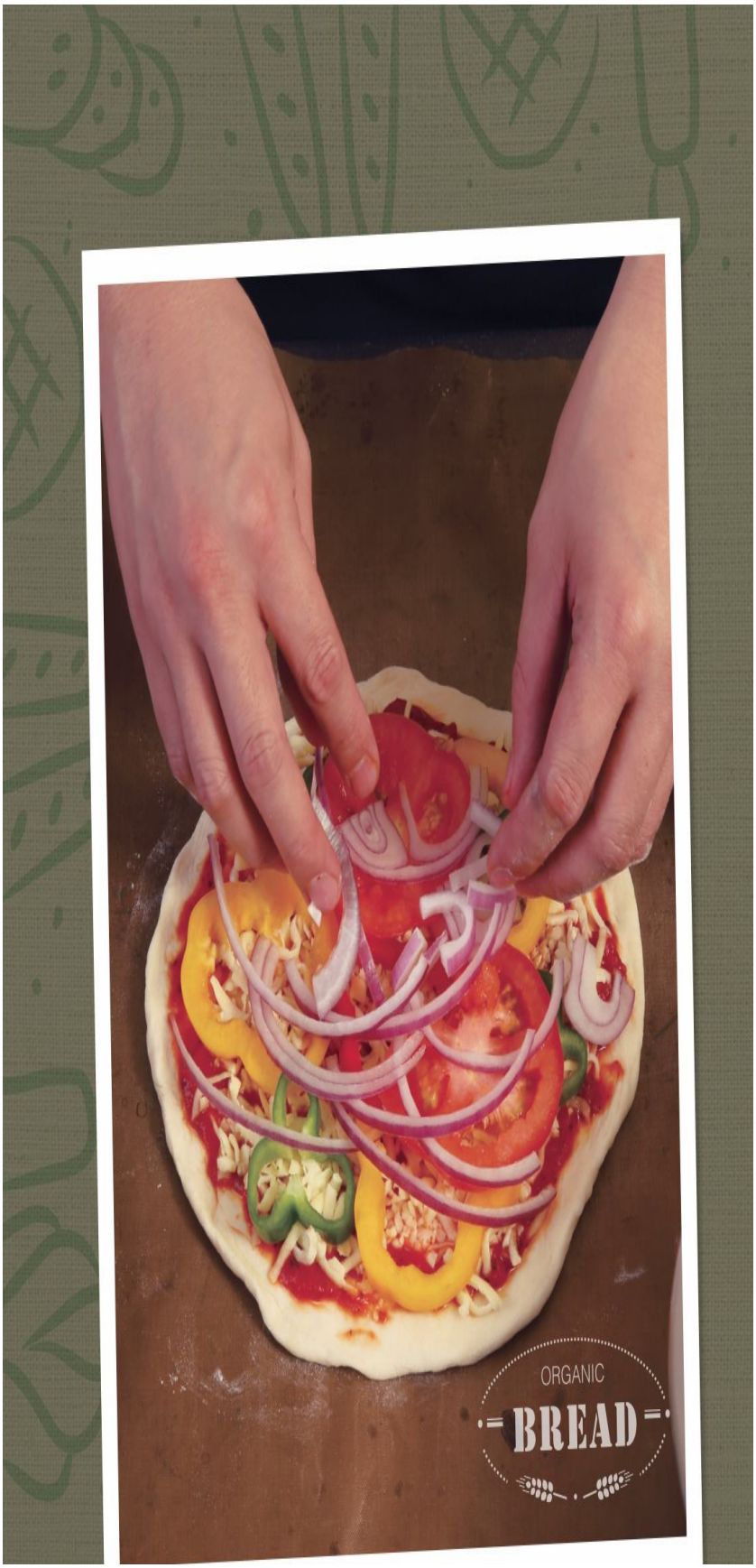
4 發酵完成的狀態，體積略為膨脹。

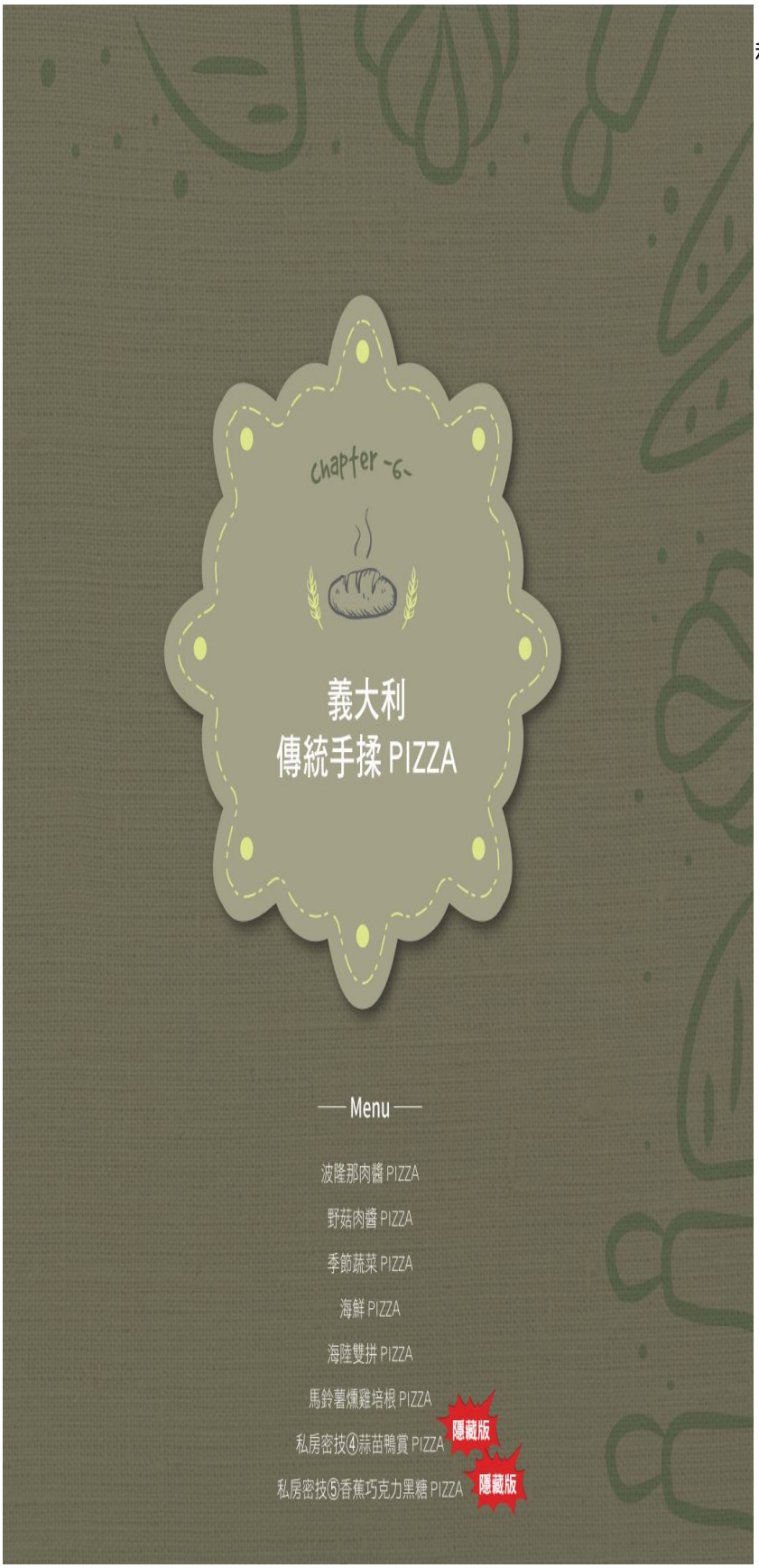
5 將一小麵糰投入油鍋之中，若小麵糰立即浮起，代表油溫已達可油炸的程度。

6 5 秒鐘後即可翻面，持續油炸約 1 分鐘後即可撈起。

若是底部油炸的時間太久，容易爆餡。




ORGANIC
BREAD



野菇肉醬PIZZA 季節蔬菜PIZZA 海鮮
私房密技?香蕉巧克力黑糖PIZZA 14

ZA麵糰 2 2 水 300g 水 300g 3 3 即
孝母，攪拌均勻。 1 把液種法的麵粉
拌到均勻即可。 3 4 5 麵糰拌和後，
的麵 冬天（低於20度）可選擇在室溫
發酵4～6小時，表面起泡以後， 移置

液種法
PIZZA 麵糰

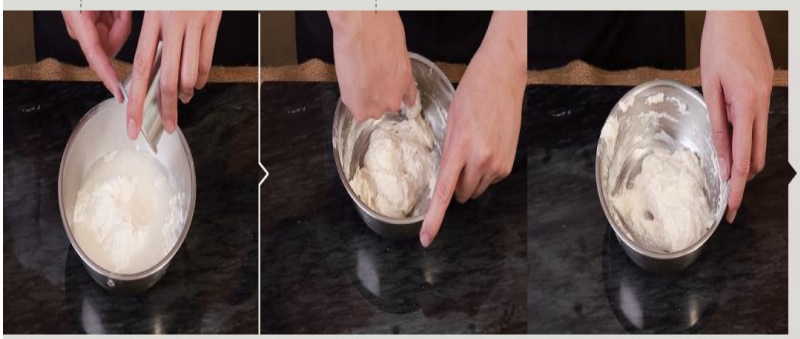
麵糰材料

液種法		主麵糰	
①高筋麵粉	300 g	①高筋麵粉	700 g
②水	300 g	②水	300 g
③即發酵母	3 g	③鹽	28 g
		④橄欖油	40 g
		⑤液種麵糰	600 g

分量 約 1671g 的 PIZZA 麵糰 x1

1 把液種法的麵粉放入鋼盆內，再加入水。

2 加入酵母，攪拌均勻。
因為麵粉和水的比例是 1:1，水分含量很高，所以很黏手，只要拌到均勻即可。





3 麵糰拌和後，蓋上保鮮膜，進行液種發酵。
冬天（低於 20 度）可選擇在室溫發酵一整晚，甚至是 20 小時，但若室溫高達 25 度以上，則先於室溫發酵 4～6 小時，表面起泡以後，移置冷藏再發酵 12～16 小時。

4 發酵好的液種。

5 把主麵糰的麵粉放進鋼盆裡，然後把液種的麵糰挖進鋼盆裡攪拌。

：20 分鐘 基本發酵：30 分鐘 熟成：
然一樣是微量酵母發酵，可是麵糰
速度也相對較快。氣泡很大的話，代
至沒有粉 6 7 8 9 加入鹽。 加一半的
到表 面光滑即可。 11 移至調理板上

預估製作時間

攪拌液種麵糊：15 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　熟成：3 小時

烘烤：7 分鐘

【NOTE】液種法發酵成功的訣竅

PIZZA 的液種法水分含量較高，雖然一樣是微量酵母發酵，可是麵糰較為水化，產生的氣體較易保存於麵糰之中。水量與麵粉量相同，水解速度較快，酵素分解速度也相對較快。氣泡很大的話，代表發酵溫度太高。倘若表面都沒有氣泡，則代表溫度太低，或是酵母已經失去作用。

6 加入鹽。

7 加一半的水。

8 把橄欖油倒入。

9 手揉至沒有粉粒。





10 加入剩餘的水。

12 揉到表面光滑。

不需要太多筋度，只要揉到表面光滑即可。



那肉醬 波隆那肉醬（參考p148 頁製
菜 適量 難易度 1 2 測試發酵後的麵
即 是麵糰微微回彈、指痕不深陷。
面收緊即可。 4 蓋上保鮮膜，進行熟
義大利 傳統手揉PIZZA 151

最道地的義大利口味

波隆那肉醬 PIZZA

難易度

麵糰材料

PIZZA 麵糰 400 g（參考 p148 頁製作）

分量 200g 的 PIZZAx2 個

搭配材料

①市售波隆那肉醬（或市售 PIZZA 專用抹醬）160 g
②乳酪絲 80 g
③洋香菜 適量

1 測試發酵後的麵糰，PIZZA 發好的狀態應是麵糰微微回彈、指痕不深陷。

2 分割麵糰。每個 200g。
發酵 30 分鐘後，直接將麵糰材料對切，即成為一個 200 克的 PIZZA 麵糰。





3 捏好封口。
不需要太過滾圓，刀口往背面收緊即可。

4 蓋上保鮮膜，進行熟成 3 小時。

5 桌面灑粉。

第二次孔洞。 轉90角，再壓第三次孔
熱快，所以抓烤箱上下火220 ~ 25
，則烤箱溫度都會設定較高，例如上
掌握書上時間及溫度 都可以烤出不
時間，大部分只要依書上的標準值微



6 麵糰上灑麵粉。

7 用手在麵糰上壓出孔洞。



8 麵糰轉 90 角，再壓第二次孔洞。

9 轉 90 角，再壓第三次孔洞。

［NOTE］不失敗的烤箱溫度

烤箱溫度跟時間是相互搭配的，一般愈小的烤箱，因集熱快，所以抓烤箱上下火 220～250 度，在已預熱的情況下進烤箱很快即可上色，並完成烘焙。相較之下，大烤箱或專業烤箱，則烤箱溫度都會設定較高，例如上下火 250～300 度，以便烘烤麵包或 PIZZA 快速完成。但無論是大烤箱或小烤箱，只要掌握書上時間及溫度都可以烤出不錯且不失敗的作品。

若是還想要烤出漂亮的麵包或 PIZZA，建議可以觀察自家烤箱的溫度及時間，大部分只要依書上的標準值微調一下時間，就可以產出完美作品了。

麵糰：20 分鐘 基本發酵：30 分鐘 熟
高，在烘烤之時容易產生焦味或變黑
外圍留一公分不要壓。 用手掌用力拍
) ~ 40g 80g 抹醬。 的乳酪絲。 醬料
下火250 度， 烤焙後於表面點綴洋香

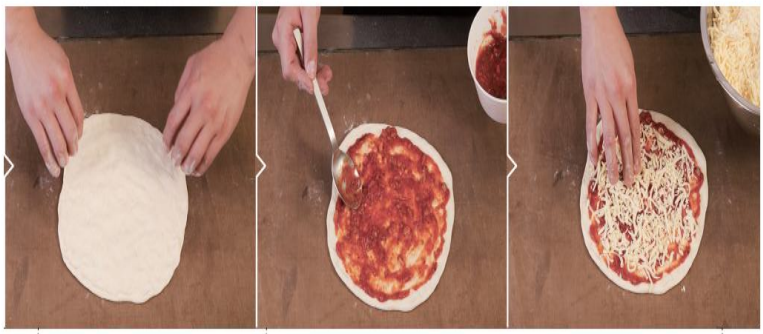
預估製作時間



【NOTE】為何不能用番茄醬？

因為市售番茄醬太甜，含糖量過高，在烘烤之時容易產生焦味或變黑的情況。
同時，放久也易產生酸味，建議還是用市售的 PIZZA 專用抹醬較佳。







) 適量 野菇肉醬 2 (參考 p148 頁製
預估製作時間 攪拌液種麵糊：10-15
分鐘 1 12 步驟 ~ 同「波隆那肉醬 I
歡的蕈菇類。 麵糰上抹上肉醬。 16
柔PIZZA 155

品嚐秋天鮮甜美味

野菇肉醬 PIZZA

難易度

麵糰材料

PIZZA 麵糰 400 g (參考 p148 頁製作)

分量 200g 的 PIZZAx2 個

搭配材料

①野菇 (切片)適量
②PIZZA 專用抹醬（肉醬） 160 g
③乳酪絲 80 g

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10-15 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　熟成：3 小時

烘烤：7 分鐘

步驟 1 ~ 12 同「波隆那肉醬 PIZZA」，詳見 P151 頁。

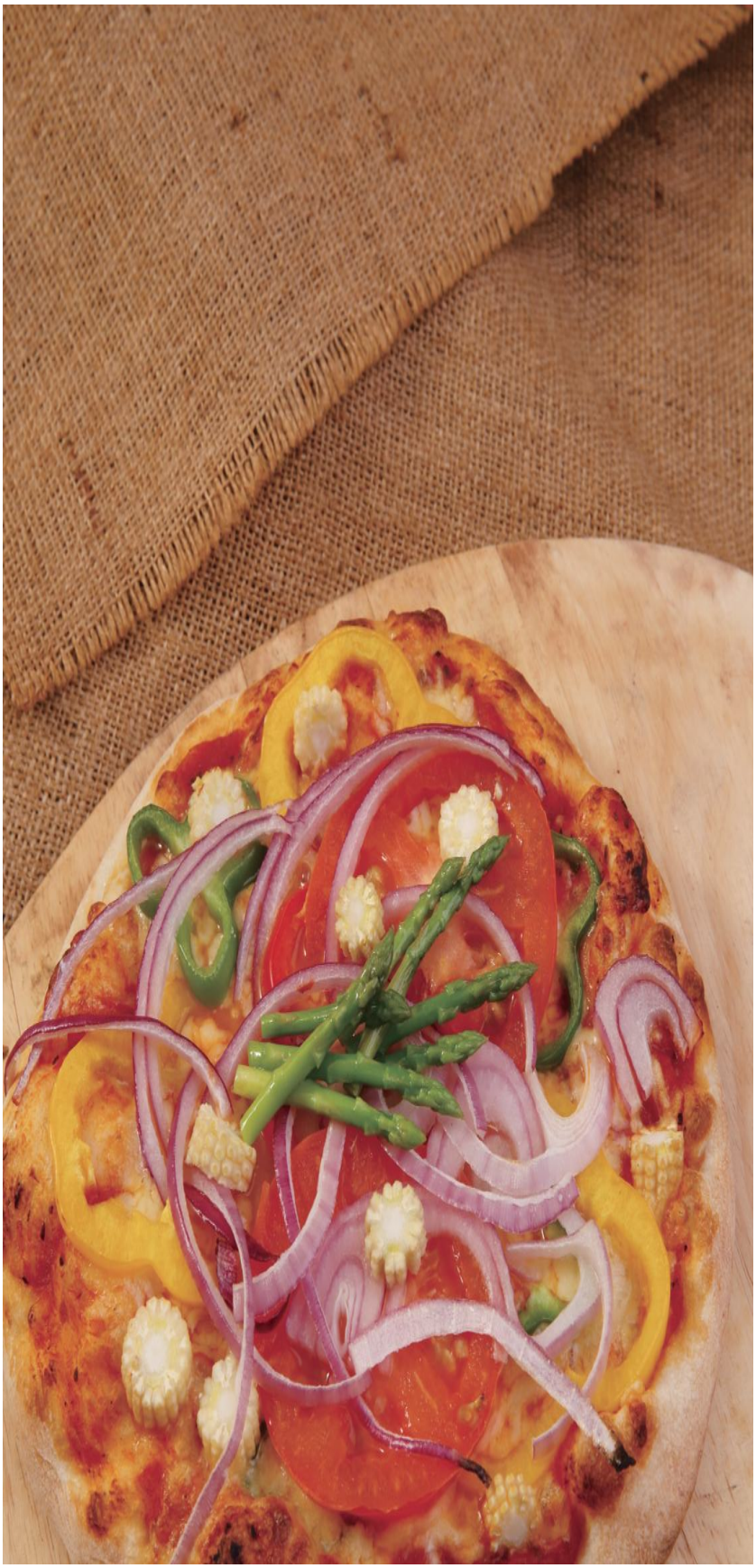


13 在 200g 已攤平的 PIZZA 麵糰上抹上肉醬。

14 均勻灑上乳酪絲。

15 放上自己喜歡的蕈菇類。

16 放入預熱的烤箱中，以上火 250 度，下火 250 度，烤焙 7 ~ 8



一口吃盡大自然最原始風味

季節蔬菜 PIZZA

難易度

麵糰材料

PIZZA 麵糰 400 g（參考 p148 頁製作）

分量 200g 的 PIZZAx2 個

搭配材料

①蘆筍、青甜椒、紫洋蔥、番茄、玉米筍等時令蔬菜 適量

②PIZZA 專用抹醬（肉醬）160 g

③乳酪絲 80 g

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10-15 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　熟成：3 小時

烘烤：7 分鐘

步驟 1～12 同「波隆那肉醬 PIZZA」，詳見 P151 頁。

13 200g 麵糰搭配 80g 專用抹醬。

14 均勻灑上約 40g 的乳酪絲。

15 蘆筍不能烤，先行汆燙。

16 青甜椒、紫洋蔥、番茄、玉米筍等時令蔬菜，平鋪在麵糰上。

屬性比較乾的食材先往下墊，玉米筍較不易熟，放在上層較合適。

17 灑上鹽巴提味。



18 放入預熱的烤箱中，以上火 250 度，下火 250 度，烤焙 7～8。

筍、青甜椒、 季節蔬菜（參考p148
分量 200g 的 3 乳酪絲 80g PIZZAx2
分鐘 基本發酵：30 分鐘 熟成：3 小
、番茄、玉米筍 等時令蔬菜，平鋪
麵糰搭配80g 較不易熟，放在上層較
，以上火250度，下火250度，烤焙
57



馬鈴薯燻雞培根 2（參考 p148 頁製度 起司粉 適量 分量 200g 的 7 黑胡麵糰：20 分鐘 基本發酵：30 分鐘 熟熟的馬鈴薯丁。 13 麵糰上抹勻香蒜上燻雞絲和生培根。 18 放入預熱的粉。 義大利 傳統手揉PIZZA 159

超級簡單輕食料理

馬鈴薯燻雞培根 PIZZA

難易度

麵糰材料

PIZZA 麵糰 400 g（參考 p148 頁製作）

分量 200g 的 PIZZAx2 個

搭配材料

①燻雞絲	適量
②蒸熟馬鈴薯丁	適量
③生培根	適量
④香蒜醬	160 g
⑤乳酪絲	80 g
⑥帕馬森起司粉	適量
⑦黑胡椒	適量

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10-15 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　熟成：3 小時

烘烤：7 分鐘

步驟 1～12 同「波隆那肉醬 PIZZA」，詳見 P151 頁。



13 麵糰上抹勻香蒜醬，200g 麵糰搭配 80g 香蒜醬。

16 鑲上蒸熟的馬鈴薯丁。

17 灑上黑胡椒粒。

14 均勻灑上約 40g 的乳酪絲。

15 鋪上燻雞絲和生培根。

18 放入預熱的烤箱中，以上火 250 度，下火 250 度，烤約 7～8 分鐘。



適量 海鮮PIZZA 2 (參考 p148 頁製
分量 200g 的 （肉醬） 160g PIZZ
麵糰：20 分鐘 基本發酵：30 分鐘 熟
上抹勻PIZZA 專用抹醬，200g 麵糰
。 乳酪絲。 19 放入預熱的烤箱中，
8 分鐘即完成。 義大利 傳統手揉PI

把海裡的滋味搬上餐桌

海鮮 PIZZA

難易度

麵糰材料

PIZZA 麵糰 400 g
(參考 p148 頁製作)

分量 200g 的 PIZZAx2 個

搭配材料

①蟹味棒 適量
②罐頭鮪魚 適量
③罐頭玉米粒 適量
④花枝 一尾
⑤蝦仁 適量
⑥PIZZA 專用抹醬（肉醬）160 g
⑦乳酪絲 80 g

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10-15 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　熟成：3 小時

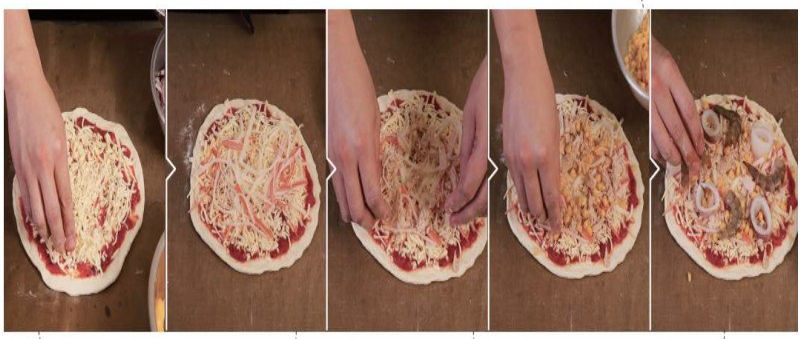
烘烤：7 分鐘



步驟 1 ~ 12 同「波隆那肉醬 PIZZA」，詳見 P151 頁。

13 麵糰上抹勻 PIZZA 專用抹醬，200g 麵糰搭配 80gPIZZA 專用抹醬。

17 放上罐頭甜玉米粒。



14 均勻灑上約 40g 的乳酪絲。

15 鋪上蟹味棒。

18 放上花枝和蝦仁。

19 放入預熱的烤箱中，以上



在家可以自己 DIY 的好味道

海陸雙拼 PIZZA

難易度

麵糰材料	搭配材料
PIZZA 麵糰 400 g（參考 p148 頁製作）	①蒸熟 馬鈴薯丁 適量
	②生培根 適量
	③罐頭鮪魚 適量
	④蟹味棒 適量
	⑤花枝 適量
	⑥蝦仁 適量
	⑦香蒜醬 80 g
	⑧PIZZA 專用抹醬（肉醬） 80 g
分量 200g 的 PIZZAx2 個	⑨乳酪絲 80 g

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10-15 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　熟成：3 小時

烘烤：7 分鐘

步驟 1 ～ 12 同「波隆那肉醬 PIZZA」，詳見 P151 頁。

［NOTE］香蒜醬製作

蒜泥醬可買市售的，或是自己做。自己做的方法就是大蒜去外膜後，用果汁機打成蒜泥大約 60g，已市溫溶化的無鹽奶油 100g 及鹽 3g 一起攪拌均勻即可。加了蒜的奶油就算再冰過也會比原本還要軟還要好塗抹使用。

13 麵糰上抹勻香蒜醬和 PIZZA 專用抹醬各半。

15 放上馬鈴薯丁和生培根。

17 放上花枝和蝦仁。



16 放上蟹味棒和瀝乾的罐頭鮪魚。

14 均勻灑上約 40g 的

熟 海陸雙拼（參考 p148 頁製 馬鈴薯
難易度 7 香蒜醬 80g 8 PIZZA 專用
10-15 分鐘 液種發酵：20 小時 攪拌
12 步驟 ～ 同「波隆那肉醬PIZZA」
果汁機打成蒜泥大約60g，已市溫溶化
還要好塗抹使用。 13 麵糰上抹勻香
蟹味棒和瀝乾的罐頭 鮪魚。 14 均勻
分鐘。 義大利 傳統手揉PIZZA 163



)g 蒜苗 適量 蒜苗鴨賞 2 (參考p148
ZAx2 個 難易度 預估製作時間 攪拌
小時 烘烤： 7 分鐘 18 放入預熱的烤
， 烤焙 7 ～ 8 分鐘。 13 17 麵糰上
麗上約40g 的 可依個人喜好酌量灑上

私房祕技④台灣宜蘭道地的好滋味

蒜苗鴨賞 PIZZA

難易度

麵糰材料

PIZZA 麵糰 400 g
(參考 p148 頁 製作)

分量 200g 的 PIZZAx2 個

搭配材料

①蒜苗	適量
②鴨賞	適量
③紫洋丁蔥	適量
④香蒜醬	160 g
⑤乳酪絲	80 g

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10-15 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　熟成：3 小時

烘烤：7 分鐘

步驟 1 ～ 12 同「波隆那肉醬 PIZZA」，詳見 P151 頁。

18 放入預熱的烤箱中，以上火 250 度，下火 250 度，烤焙 7 ～ 8 分鐘。

17 放上鴨賞。

13 麵糰上抹勻香蒜醬，200g 麵糰 搭配 80g 蒜泥醬。

15 鋪上紫洋蔥和蒜苗。



14 均勻灑上約 40g 的

16 可依個人喜好酌量灑上生



400g 香蕉切片 適量 香蕉巧克力黑糖
量 分量 200g 的 6 蜂蜜 適量 PIZZA
0 分鐘 基本發酵：30 分鐘 熟成：3
13 整張麵皮完全壓薄。 做成甜點
5 17 灑上砂糖。 19 淋上蜂蜜。 16 1
後，再灑上黑糖粉。 烤焙後太過燙
柔PIZZA 167

私房祕技⑤可以當甜點的脆皮 PIZZA

香蕉巧克力黑糖 PIZZA

難易度

麵糰材料

PIZZA 麵糰 400 g (參考 p148 頁製作)

分量 200g 的 PIZZAx2 個

搭配材料

①香蕉切片 適量
②耐烤巧克力豆 適量
③黑糖 適量
④砂糖 適量
⑤奶油切丁 適量
⑥蜂蜜 適量

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10-15 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　熟成：3 小時

烘烤：7 分鐘

步驟 1～12 同「波隆那肉醬 PIZZA」，詳見 P151 頁。



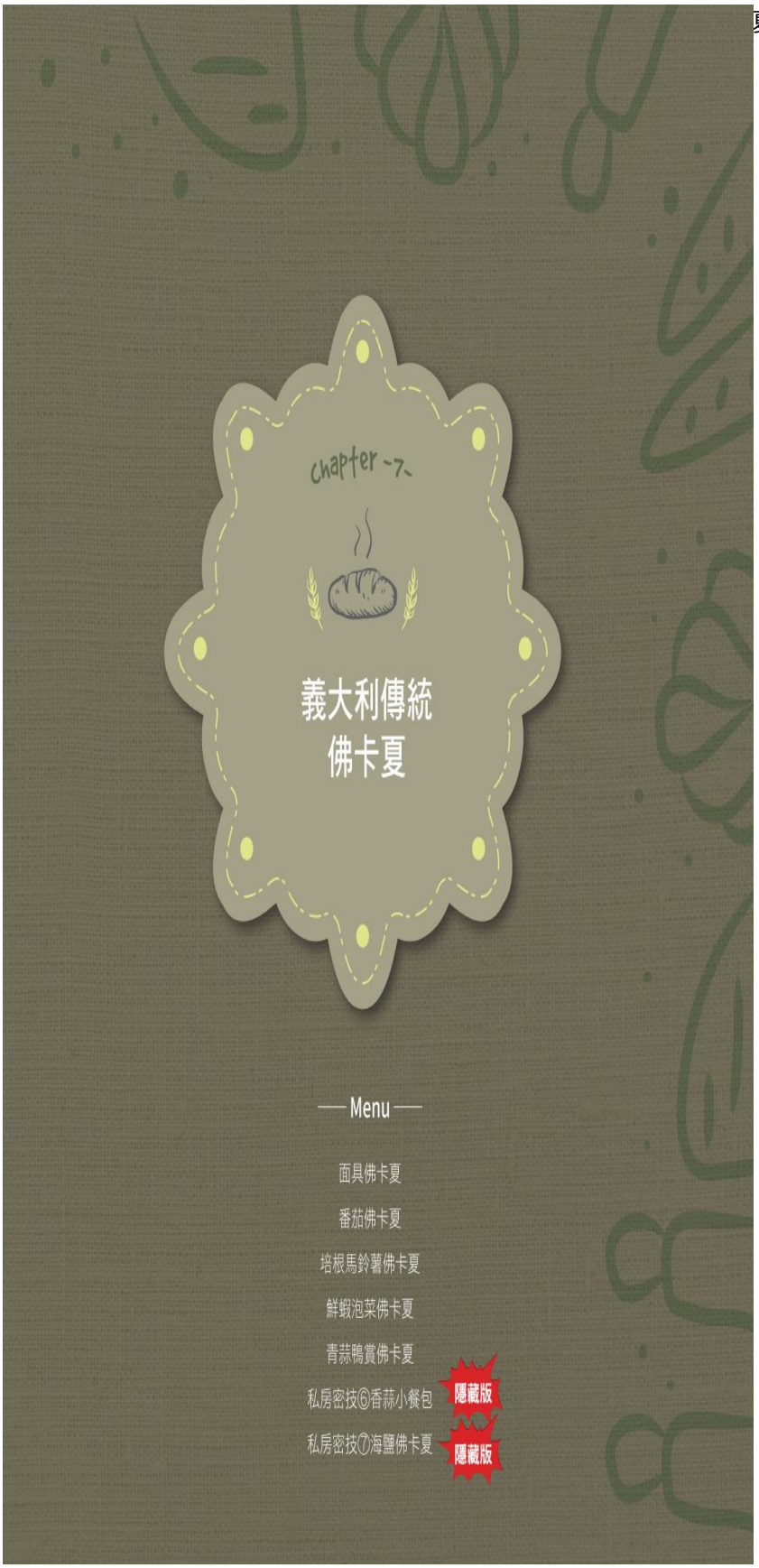
14 移至烤盤上。

13 整張麵皮完全壓薄。
做成甜點式的 PIZZA 強調的是脆皮，所以整張麵皮完全壓薄，約 0.3 公分即可。

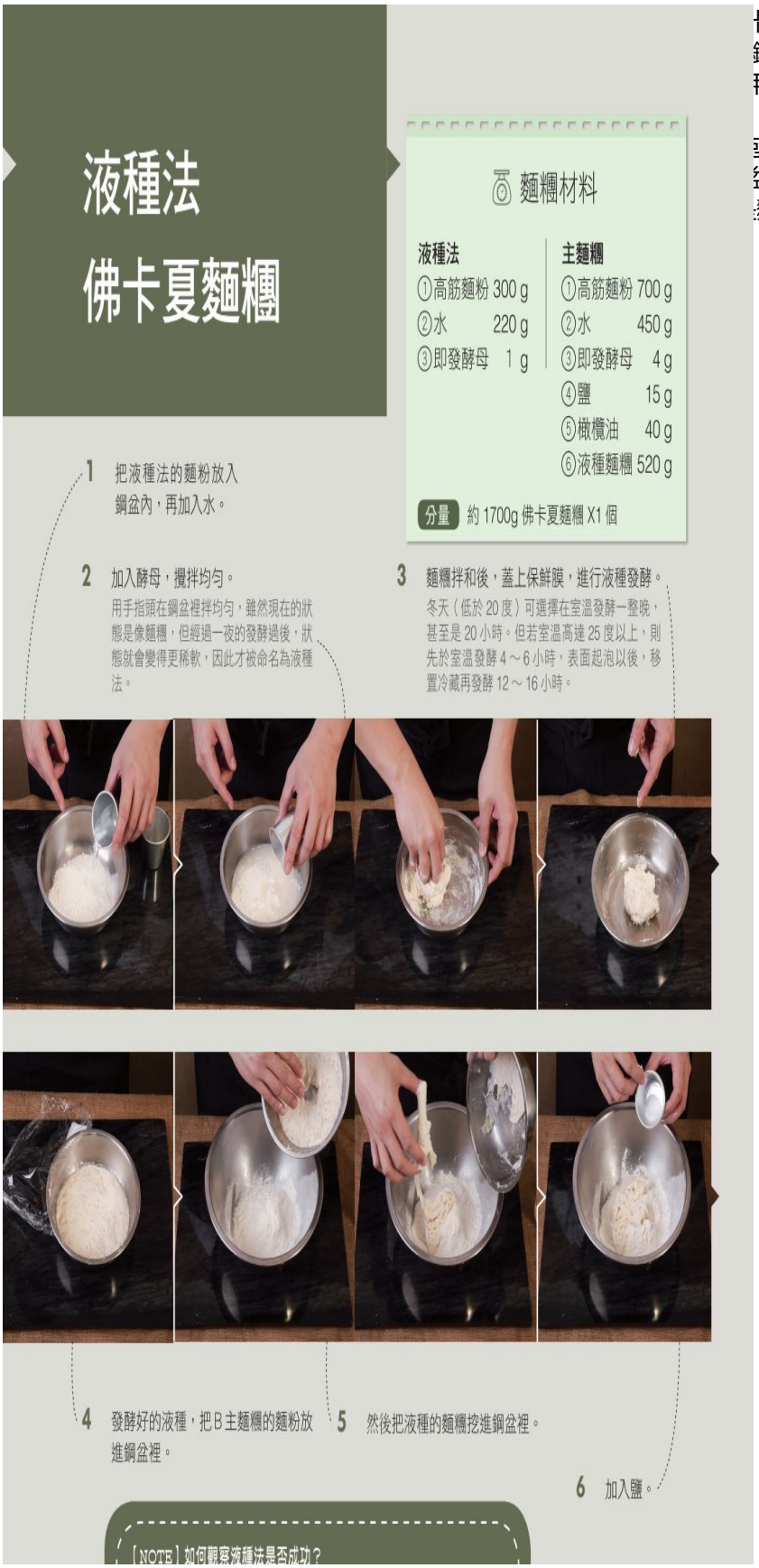


15 灑上砂糖。
16 放些許奶油丁。
17 鋪上香蕉薄片。
18 灑上巧克力豆。
19 淋上蜂蜜。


ORGANIC
BREAD



夏 培根馬鈴薯佛卡夏 鮮蝦泡菜佛卡



卡夏麵糰 2 2 水 220g 水 450g 3 3 B
鋼盆內，再加入水。 分量 約 1700g
用手指頭在鋼盆裡拌均勻，雖然現在
狀 甚至是20 小時。但若室溫高達2
泡以後，移 法。 置冷藏再發酵 12 ~
盆裡。 6 加入鹽。 【NOTE】如何觀
麵糰 底部散出酒精味，則是發酵過

：20 分鐘 基本發酵：30 分鐘 最後發
酵母灑在水上。 手揉至沒有粉粒。
太多筋度。 12 移至調理石板上繼續

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　最後發酵：30-40 分鐘

烘烤：10-20 分鐘（視厚度）

10 加入剩餘的水。

7 加一半的水。

8 把酵母灑在水上。
酵母才容易均勻溶解。

9 手揉至沒有粉粒。

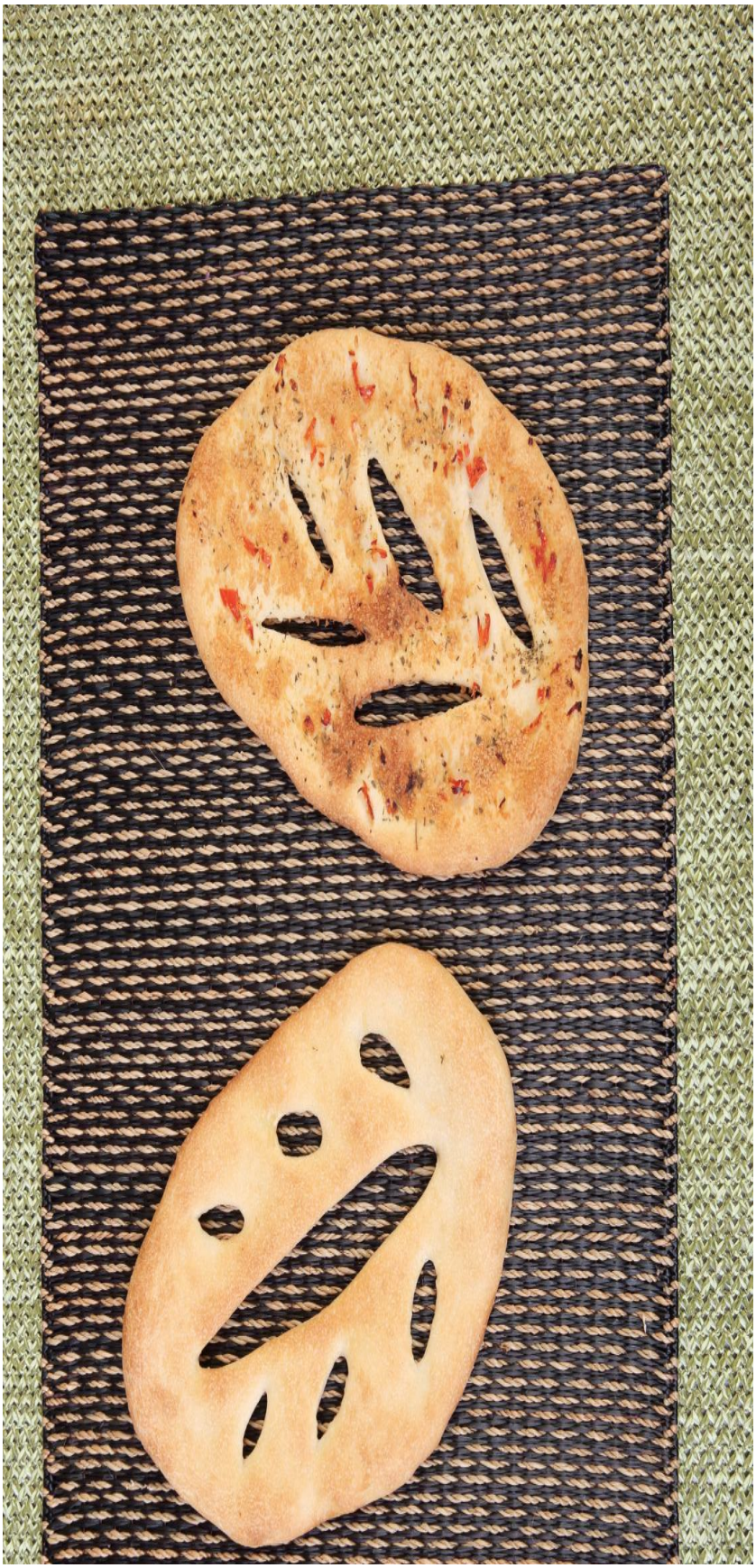




11 拌入橄欖油。

13 揉到表面光滑。
不需要太多筋度。

14 產生薄膜即可。



g 橄欖油 適量 面具佛卡夏 2 (參考
量 100g 佛卡夏 X4 個 1 2 測試基本發
間，用手掌輕壓。 手部與?麵棍、調

不出國也吃得到義大利道地美味

面具佛卡夏

難易度

麵糰材料

佛卡夏麵糰 400 g
(參考 p170 頁製作)

分量

100g 佛卡夏 X4 個

搭配材料

①橄欖油 適量
②辣椒切末 適量
③乾燥羅勒葉粉 適量
④起司粉 適量
⑤海鹽 適量

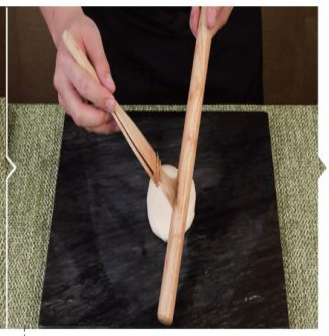
1 測試基本發酵後的佛卡夏麵糰，以手指輕壓、不回彈。

2 分割麵糰，每個 100g。







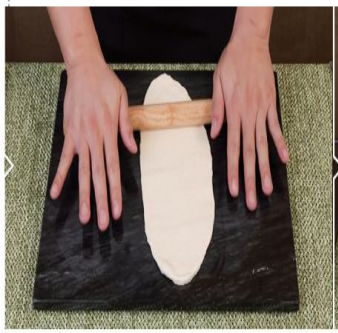


3 麵糰放在調理板中間，用手掌輕壓。

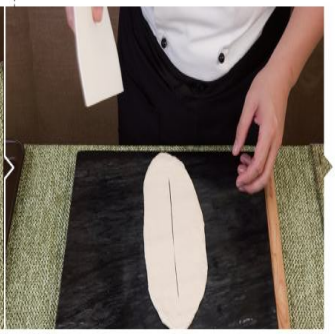
4 手部與擀麵棍、調理板上都可抹上適量

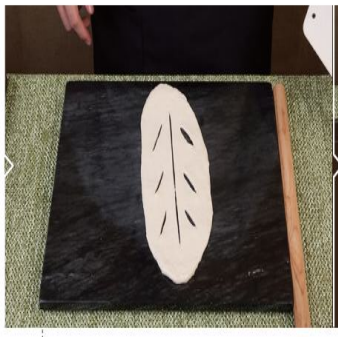
分的刀口。 7 8 左右也各切3刀，刀口

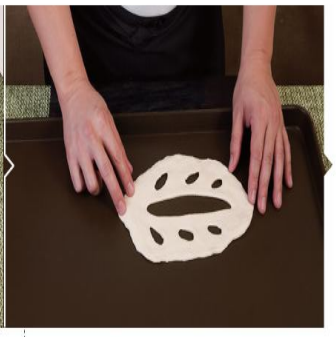
5 用擀麵棍將麵糰上下推開，讓氣體全部去除。



6 用刮板切出一個20公分的刀口。







7 左右也各切3刀，刀口5公分。

8 以刮板輔助，將麵糰移至烤盤上。
記得要把孔洞撐開。



: 20 分鐘 基本發酵: 30 分鐘 最後發
方是蒜頭、辣椒、迷迭香。 11 進行
用?麵棍?平之後，直接放在烤盤上，
作。 13 灑生辣椒末，羅勒葉粉、起
烤焙 10 ~ 12 分鐘即完成。 義大利

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　最後發酵：20 分鐘

烘烤：10-12 分鐘

---

10 發酵前，表面刷上橄欖油。
調味過的橄欖油也可以，比方是蒜頭、辣椒、迷迭香。

11 進行最後發酵 20 分鐘。
面具的口感是脆口的，所以最後發酵時間只有 20 分鐘。

9 另一種方式是用擀麵棍擀平之後，直接放在烤盤上，在烤盤上做造形。
義大利面具本身的設計感就很多元，大家可以憑藉自己的想像力自行創作。





12 麵糰表面酌量灑上海鹽。

13 灑生辣椒末，羅勒葉粉、起司粉。

14 放入預熱的烤箱中，以上火 210 度，下



適量 番茄佛卡夏 2（參考 p170 頁製
備用。 延續發酵完成的麵糰，在烤盤

夏季清爽的地中海風味

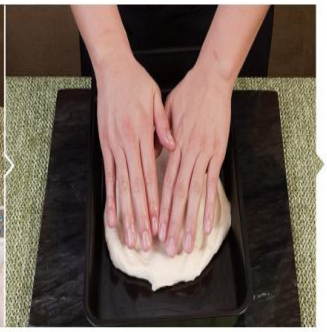
番茄佛卡夏

難易度

麵糰材料	搭配材料
佛卡夏麵糰 800 g（參考 p170 頁製作）	①小番茄 適量 ②橄欖油 適量 ③乳酪丁 適量

分量 800g 佛卡夏 X1 個





1 在家用小烤盤上抹油備用。
一般家用型烤箱，烤盤長約 34cm、寬 24cm。

2 延續發酵完成的麵糰，在烤盤上平鋪均勻。



l重力讓它向下沉。 或是用?麵棍將麭
萬不可以有破洞。 5 6 進行最後發酵

4 四周的角落用手指輕輕推平。

3 可以用垂墜的方式，利用麵糰本身的重力讓它向下沉。
或是用擀麵棍將麵糰擀平。因為麵糰本身會回縮，所以平壓時要將
麵糰拓展到比烤盤再稍大的尺寸。
麵糰千萬不可以有破洞。





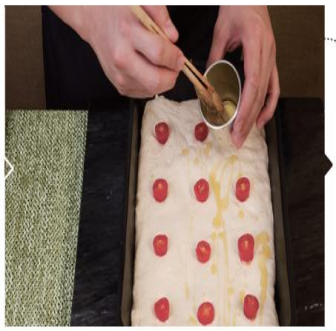
5 進行最後發酵40分鐘。

6 將對半切的小番茄逐粒鑲嵌在麵糰上。

：20 分鐘 基本發酵：30 分鐘 最後發
麵糰的連結。 9 隨意灑上乳酪丁，或
鹽或 義式香料。 10 放入預熱的烤箱中

預估製作時間





7 淋上橄欖油。

盡量不要淋到番茄，因為油會影響番茄和麵糰的連結。



8 根據個人的口味灑上適量的調味。

調味可以是海鹽、黑胡椒粒、黑橄欖或義式香料。

9 隨意灑上乳酪丁，或是蒜片、辣椒等。

10 放入預熱的烤箱中，以上火 210 度，下



鈴薯丁 適量 培根馬鈴薯 2（參考 p1
麦 2 分割麵糰，每個 100g。 3 蓋上保
利傳統 佛卡夏 181

簡單快速的義式美味小點

培根馬鈴薯佛卡夏

難易度

麵糰材料

佛卡夏麵糰 400 g（參考 p170 頁製作）

搭配材料

①熟馬鈴薯丁 適量
②培根 適量
③黑胡椒 適量
④橄欖油 適量

分量 100g 佛卡夏 X4 個





1 測試發酵後的佛卡夏麵糰，以手指輕壓、不回彈。

2 分割麵糰，每個 100g。

3 蓋上保鮮膜，進行中間發酵 20 分鐘。

麵糰比較光亮。 5 用?麵棍上下輕輕?
左右拉力讓麵糰成為圓型，麵糰上若

4 稍加整形。

中間發酵 20 分鐘後，輕輕收圓，讓型比較穩定、
也讓麵糰比較光亮。

5 用擀麵棍上下輕輕擀成長橢圓形。





6 雙手從左右拉起麵糰，在移至烤盤上。

藉用手的左右拉力讓麵糰成為圓型，麵糰上若
還有多餘的氣泡，一定要記得拍掉。

7 進行最後發酵 40 分鐘。

: 20 分鐘 基本發酵: 30 分鐘 中間
的馬鈴薯塊鑲嵌在麵糰上。 撒上培根
15 ~ 18 分鐘。 義大利傳統 佛卡

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　中間發酵：20 分鐘

最後發酵：40 分鐘　烘烤：15-18 分鐘



8 麵糰上刷橄欖油。



9 將蒸好切丁的馬鈴薯塊鑲嵌在麵糰上。

10 撒上培根，灑上黑胡椒粒或是黑胡椒粉。

11 放入預熱的烤箱中，以上火 200 度，下火



適量 鮮蝦泡菜佛卡夏 2 (參考 p170
佛卡夏 X4 個 6 橄欖油 適量 2 分割
ᵡ 20 分鐘。 不回彈。 義大利傳統 佛

帶點韓式風味的精緻餐點

鮮蝦泡菜佛卡夏

難易度

麵糰材料

佛卡夏麵糰 400 g
(參考 p170 頁製作)

分量

100g 佛卡夏 X4 個

搭配材料

①鮮蝦	適量
②泡菜	適量
③乾燥羅勒葉粉	適量
④乳酪絲	適量
⑤美乃滋	適量
⑥橄欖油	適量





1 測試發酵後的佛卡夏麵糰，以手指輕壓、不回彈。

2 分割麵糰，每個 100g。

3 蓋上保鮮膜，進行中間發酵 20 分鐘。

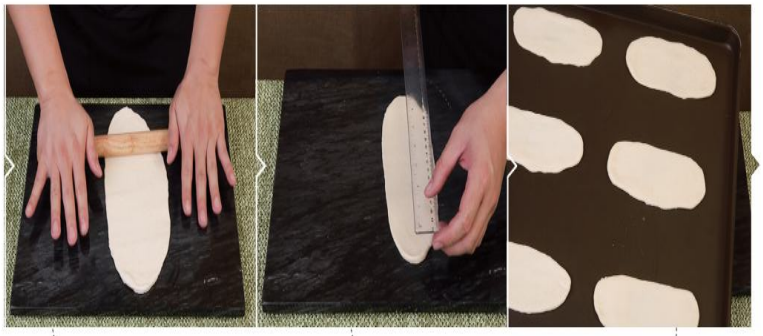
糰比較光亮。 5 手部與?麵棍、調理
，長度約20公分。 體全部去除 8 移

4 稍加整形。

中間發酵 20 分鐘後，輕輕收圓，讓形比較穩定、也讓麵糰比較光亮。

5 手部與擀麵棍、調理板上都可抹上適量的橄欖油以便操作。





6 用擀麵棍將麵糰上下推開，讓氣體全部去除

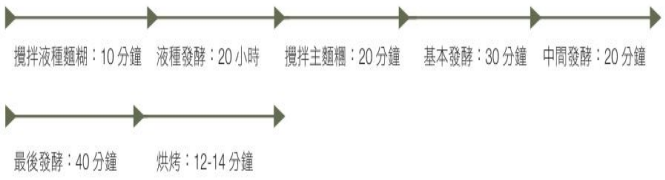
7 麵糰上下擀長橢圓，長度約20公分。

8 移至烤盤上，覆蓋保鮮膜，進行最後發酵 40 分鐘。



：20 分鐘 基本發酵：30 分鐘 中間
12 13 放上泡菜，生蝦子，每個 再
蝦子的頂端即可。 14 放入預熱的烤
風味。 義大利傳統 佛卡夏 187

預估製作時間







:夏麵糰 400g 蒜苗 適量 2 (參考 p1
X4 個 預估製作時間 攪拌液種麵糊:
最後發酵：40 分鐘 烘烤：15-18 分
前推、按出 建議以蒜白為宜，蒜白可
上蒜青。 或是蒜片。 糰脹大後，餡
。 14 放入預熱的烤箱中，以上火20

一口吃盡蘭陽平原的鄉土味

青蒜鴨賞佛卡夏

難易度

麵糰材料

佛卡夏麵糰 400 g
(參考 p170 頁製作)

分量

100g 佛卡夏 X4 個

搭配材料

①蒜苗	適量
②鴨賞	適量
③辣椒	適量
④乳酪絲	適量
⑤橄欖油	適量

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　中間發酵：20 分鐘

最後發酵：40 分鐘　烘烤：15-18 分鐘

步驟 1 ～ 9 同「泡菜鮮蝦佛卡夏」，詳見 P185 頁。

10 用手指往前推、按出孔洞。

製造孔洞是為了避免麵糰脹大後，餡料脫落。

11 放上斜切好的蒜苗。

建議以蒜白為宜，蒜白可增添香甜的口感，也可增添辣椒片或是蒜片。

12 放上適量的鴨賞，鋪上蒜青。



13 灑上些許乳酪絲。

使用乳酪絲是用以協助食材與麵糰的黏合，所以適量便好。



私房密技⑥剩餘麵糰大應用

香蒜小餐包

難易度

麵糰材料

佛卡夏麵糰 200 g
(參考 p170 頁製作)

分量

25g 餐包 X8 個

搭配材料

①海鹽	適量
②橄欖油	適量
③帕馬森起司粉	適量
④義式香料	適量
⑤蒜片	適量

1 在 20 公分的派盤上刷上橄欖油。

2 灑上帕馬森起司粉。





4 把 200g 佛卡夏麵糰稍稍滾圓。

團 200g 海鹽 適量 2 (參考 p170 頁
蒜片 適量 1 在20公分的派盤上刷 上
大利傳統 佛卡夏 191

5 100g 均分四等份，每個 25g。





6 在派盤上放上蒜片。

7 擀圓，放在派盤上。

：20 分鐘 基本發酵：30 分鐘 最後發
中間略留空隙。 10 進行最後發酵40分
橄欖油。 200 度，下火200 度，烤烤

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10 分鐘　液種發酵：20 小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　基本發酵：30 分鐘　最後發酵：40 分鐘

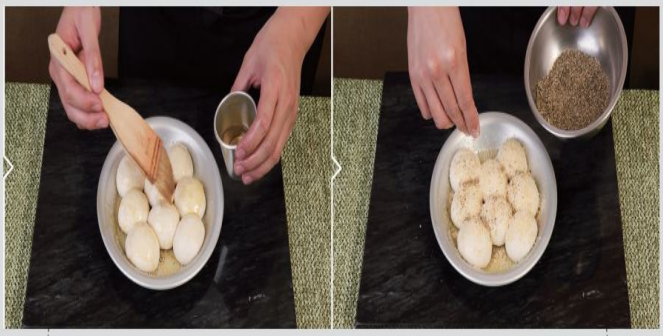
烘烤：12 分鐘

9 麵糰上抹橄欖油。
喜歡吃辣的朋友，亦可灑上辣椒末。

8 中間略留空隙。

10 進行最後發酵40分鐘。





12 灑上帕馬森起司和香料。



夏 海鹽 適量 麵糰 400g 2 橄欖油 適
) 分鐘 液種發酵：20 小時 攪拌主麵
測試基本發酵後的 2 分割麵糰，每
15 分鐘。 8 灑上海鹽。 5 麵糰放
發酵40分鐘。 箱中，以上火 收緊底

私房密技⑦吃到最單純的美味

海鹽佛卡夏

難易度

麵糰材料

①佛卡夏麵糰 400 g (參考 p170 頁製作)

搭配材料

①海鹽 適量
②橄欖油 適量

分量 100g 餐包 X4 個

預估製作時間

攪拌液種麵糊：10 分鐘 → 液種發酵：20 小時 → 攪拌主麵糰：20 分鐘 → 基本發酵：30 分鐘 → 中間發酵：15 分鐘 → 最後發酵：40 分鐘 → 烘烤：18 分鐘

1 測試基本發酵後的佛卡夏麵糰，以手指輕壓、不回彈。





2 分割麵糰，每個 100g。

3 蓋上保鮮膜，進行中間發酵 15 分鐘。

4 稍加整形。



5 麵糰放在調理板，手抹橄欖

6 蓋上保鮮膜後進行

8 灑上海鹽。

9 放入預熱的烤


ORGANIC
BREAD


part -8-
有餡好吃的
法國鄉村麵包
Menu
原味鄉村麵包
蜂蜜桂圓鄉村麵包
巧克力鄉村麵包
紅酒葡萄鄉村麵包
七穀鄉村麵包
熱帶水果鄉村麵包
黑糖堅果鄉村麵包
亞麻子莓果鄉村麵包

包粉 450g 鄉村麵包麵糰 2 2 水 80g
1053g鄉村麵包 麵糰 200g 麵糰 X1
中， 1 蓋上保鮮膜，放入冰箱冷藏
麵糰的製作 麵糰一開始呈現鋸齒狀
，要善用刮 上，築成粉牆，水從 板
隻手倒水、另一隻手 4 再使用。 將麵

老麵法
鄉村麵包麵糰

麵糰材料

老麵麵糰	
①法國麵包粉	120 g
②水	80 g
③鹽	2 g
④低糖酵母	1 g

分量

約 1053 g 鄉村麵包麵糰 X1 個

鄉村麵包麵糰	
①法國麵包粉	450 g
②全粒粉	50 g
③鹽	10 g
④低糖酵母	3 g
⑤水	340 g
⑥法國老麵麵糰	200 g

老麵麵糰的製作

1 將所有材料放入攪拌盆中，均勻攪拌成無粉粒狀態。

2 繼續搓揉約 8～10 分鐘，待麵糰表面光滑即可。

3 蓋上保鮮膜，放入冰箱冷藏熟成一晚（12～18 小時）。

老麵麵糰適合冷藏保存。



鄉村麵包麵糰的製作



3 麵糰一開始呈現鋸齒狀，

分解法」就是透過自我分解的程序，
換成酵母所需的葡 情況下，也能分解
低糖類麵包，如法國麵包、鄉 有效縮
上。 5 的水加入麵糰。 鬆弛時，酵母
」後的麵糰， 7 會形成薄膜。 用手指
一樣由外往內收。 10 有餡好吃的法國

［NOTE］何謂自我分解法？

「自我分解法」就是透過自我分解的程序，使麵粉和水更充分的融合，讓酵素分解澱粉、轉換成酵母所需的葡萄糖。分解的過程中，麵筋會在鬆弛時自然產生，可以有效縮減攪拌時間。

［NOTE］什麼時候用低糖酵母？

低糖酵母在麵糰配方中，砂糖比較很少的情況下，也能分解澱粉中的葡萄糖做為其養分，因此低糖類麵包，如法國麵包、鄉村麵包，都適合用低糖酵母來操作。

5 將低糖酵母灑在麵糰上。
鬆弛時，酵母可以吸收麵糰的水氣。

6 靜置的過程中，請以塑膠袋蓋住麵糰，避免乾燥。

7 「自我分解」後的麵糰，會形成薄膜。

8 把剩餘 5～10 g 的水加入麵糰。





9 用手指輕壓，讓水和

11 麵糰開始變得柔軟，

指輕壓不回彈、 大約再揉10分鐘，
尋法國麵包，會型成薄膜。 延展性是
不易回縮。 鄉村麵包基本發酵共90分
團整型成長方型。 17 20 照片為示意
刀輔助、用手 翻面。 18 19 掌將底
高，但蛋白質含量略低於高 筋麵粉，
可以兼具蓬鬆性。 200

12 麵糰筋度不必太強，接著將放了一夜的老麵麵糰（約 200 g 的分量）加進來。

13 大約再揉 10 分鐘，使整個麵糰揉到光滑。
已經揉好得法國麵包，會型成薄膜。

14 蓋上保鮮膜後，進行第一階段基本發酵 60 分鐘。
鄉村麵包基本發酵共 90 分鐘，先發酵 60 分鐘、翻面後再發酵 30 分鐘。

15 判斷翻面的方法，手指輕壓不回彈、麵糰具備延展性。

16 延展性是指周邊的麵糰經過輕拉之後，也不易回縮。





17 翻面前先在麵糰上灑麵粉，避免沾黏，輕拍表面使之均勻。

18 利用刮刀輔助、用手掌將底部撐起。

19 翻面。

20 再把麵糰整型成長方型。
照片為示意圖，照片內麵糰的分量很大，實際上配方的分量較少。

【NOTE】使用法國麵包粉的優點

鐘 靜置，自我分解：30分鐘 第一階
童 麵糰由下向上摺1/3， 依照圖示摺
蓋上塑膠袋，進行 測試基本發酵完成
段基本發酵 麵糰，手指輕壓、不 溫
代表整型，是頗為重要的關鍵動作。

製作時間

揉老麵麵糰：10 分鐘　冷藏：12 小時　揉鄉村麵包主麵糰：20 分鐘　靜置，自我分解：30 分鐘

第一階段基本發酵：60 分鐘　翻面，第二階段基本發酵：30 分鐘　最後發酵：60 分鐘　烘烤：25-28 分鐘

21 麵糰由下向上摺 1/3，拍除多餘氣泡。

22 再由上往下摺 1/3。

23 依照圖示摺合麵糰。





24 表面灑麵粉，再輕輕壓平。

此動作很重要：一是確定麵糰表面的

25 再蓋上塑膠袋，進行

26 測試基本發酵完成的



198頁製作） 難易度 分量 500g 原味
余去多餘 將麵糰再次翻面。 3 4 空氣

簡單單純就好吃

原味鄉村麵包

難易度

麵糰材料

①鄉村麵包
麵糰 500 g
（參考 198 頁製作）

分量 500 g 原味鄉村麵包 X1 個

1 將再發酵後的麵糰上灑麵粉。

2 將麵糰移置調理板上。





翻摺，成三褶狀。 尖。 測量麵糰長度
味鄉村麵包與長棍麵包的差異？ 法國
彩鬆；鄉村麵包則因為加了裸麥，顏色
麵包也較長棍麵包較短。 204

6 將麵糰再次對摺。

5 利用手掌將麵糰由上朝下翻摺，成三褶狀。

7 將麵糰左右稍加搓尖。





8 測量麵糰長度約 35 公分。

9 將麵糰移置帆布上，直接進行最後發酵約 60 分鐘。

【NOTE】法國原味鄉村麵包與長棍麵包的差異？

法國鄉村麵包與長棍麵包的組織不同，紋路、口感也不同。長棍麵包比較脆，氣孔較大、

20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘 第
28分鐘 將發酵後的麵糰移置烤盤上。
以上 11 12 火220度、下火220度，烤

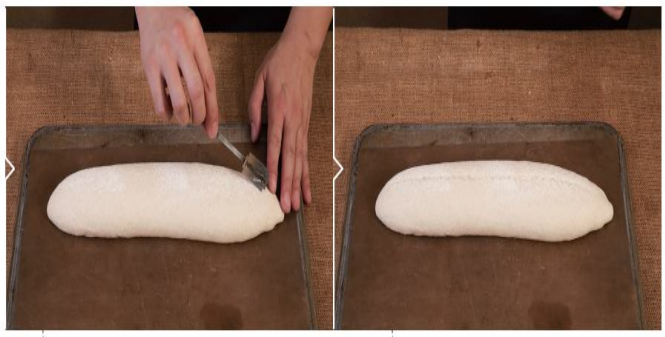
預估製作時間



---

10 將發酵後的麵糰移置烤盤上。
可利用吐司蓋協助移動麵糰。





11 以利刀在麵糰上劃下一道刀口。

12 放入已預熱的烤箱中，以上


百草蜜

)g （參考198頁製作） 難易度 搭配材
酾糰揉好完成， 再均勻的加入醃漬過
餽漬 做成濃郁的蜂蜜桂圓醬，使用起
用電鍋蒸過，再用12g蜂蜜醃漬就完成
藪約可保存一週。 有餡好吃的法國鄉

能養顏美容的好味道

蜂蜜桂圓鄉村麵包

難易度

麵糰材料

①鄉村麵包
麵糰 500 g
（參考 198 頁製作）

搭配材料

①桂圓 120 g
②蜂蜜 12 g
③核桃 100 g

分量

約 732 g 蜂蜜桂圓
鄉村麵包 X1 個

1 在鄉村麵包麵糰揉好完成，並發酵完後，將麵糰翻面。

2 先把核桃灑進來。

3 再均勻的加入醃漬過的桂圓乾。



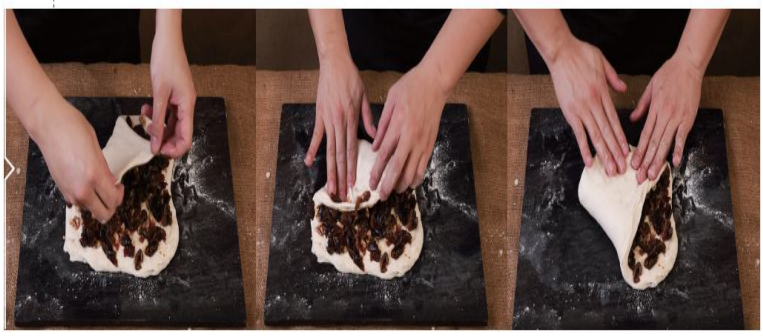
【NOTE】蜂蜜桂圓的醃漬

做成濃郁的蜂蜜桂圓醬，使用起來更方便，尤其是冬天，隨時沖上熱水就能夠享用。製作方式也很簡單，先將120g桂圓乾用電鍋蒸過，再用 12g蜂蜜醃漬就完成了，步驟如下：

1. 桂圓乾要先蒸過。

發酵結束後，將麵糰置於 6 調理板上

4 麵糰由四周向內包摺。
盡量不要再分割，否則風味容易流失。





6 基本發酵結束後，將麵糰置於
調理板上，背面朝上。

5 蓋上保鮮膜，進行第二階段
的基本發酵。

7 略加灑粉、並輕拍表面。

20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘 第
28分鐘 麵糰從外周向內摺進來，塑型
箱中，以上火 11 放在烤盤上正面朝
鄉村麵包 209

預估製作時間

揉老麵麵糰：10 分鐘　冷藏：12 小時　揉鄉村麵包主麵糰：20 分鐘　靜置，自我分解：30 分鐘

第一階段基本發酵：60 分鐘　翻面，第二階段基本發酵：30 分鐘　最後發酵：60 分鐘　烘烤：25-28 分鐘

---

8 麵糰從外周向內摺進來，塑型成三角形。





10 拿可以裝飾的篩網，在麵糰上方灑上麵粉、製造造型。


COCONUT OIL

馬蹄狀的美味

巧克力鄉村麵包

難易度

麵糰材料

①鄉村麵包
麵糰 500 g
（參考 198 頁製作）
②椰子油 10 g
③可可粉 10 g
④水 10 g

搭配材料

①蔓越莓乾 50 g
②耐烤
巧克力豆 50 g

分量 約 620 g 巧克力鄉村麵包 X2 個

1 將麵糰放在已灑麵粉的調理板上，繼續搓揉。

2 成為撐得起薄膜的麵糰。

3 將椰子油放入麵糰中間加以揉合，揉至麵糰表面沒有油脂即代表完成。

椰子油的特殊香味，能讓鄉村麵包的風味更有層次感，沒有椰子油的話，也可以用奶油代替。





4 將 10 g 的水放入鋼盆

鞋乾 50g 麵糰 500g 2 耐烤 （參考19
陴村麵包X2個 將椰子油放入麵糰中間
表完成。 椰子油的特殊香味，能讓
弋替。 將10g的水放入鋼盆 4 裡，再

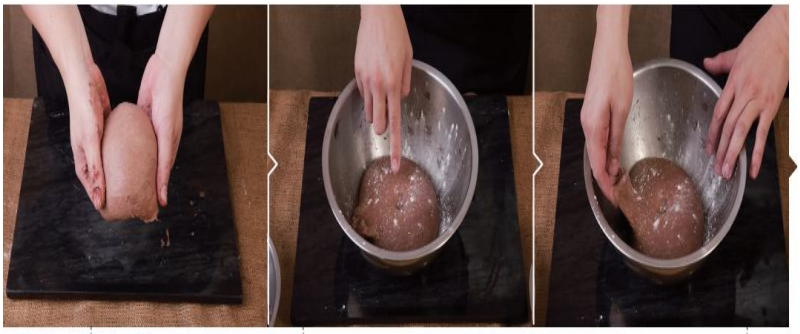
女在 6 調理板上製作。 蓋上保鮮膜後
10 色澤均勻後即可。 以手指輕壓不

5 慢慢攪拌。

7 用手掌向前推，再摺回來。

6 揉出大理石花紋後，就改放在調理板上製作。





9 蓋上保鮮膜後，進行第一階段基本發酵 60 分鐘。

8 動作持續兩分鐘左右，待麵糰色澤均勻後即可。

10 測試發酵後的麵糰，以手指輕壓不回彈、周邊具延展力為宜。

20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘 第
28分鐘 將麵糰移置調理板 麵糰由四個
理 不要外露。 成長方形。 均勻灑上
鐘。 有餡好吃的法國鄉村麵包 213

預估製作時間



---

11 將麵糰移置調理板上，翻面後稍加整理成長方形。

12 均勻灑上蔓越莓。

13 灑上巧克力豆。

14 麵糰由四個角向內包裹。
盡量讓巧克力豆與蔓越莓乾完全包裹在麵糰中，不要外露。





面刀 將麵糰一分為二。 翻面後移置調
主內摺，摺兩褶。 進行中間發酵約20
貼緊，可以利用麵糰本身的重 以直接

16 在麵糰上灑上微量麵粉。

17 翻面後移置調理板上。

18 輕拍麵糰，去除多餘空氣後，利用切麵刀將麵糰一分為二。





19 將麵糰翻至背面，麵糰從刀口往內摺，摺兩褶。

要確定麵糰的封底向下，封口不需刻意黏緊，可以利用麵糰本身的重量，讓封口壓緊。

20 移置烤盤上（或是帆布），可置烤盤，進行中間發酵約 20 分鐘。

因為麵糰的支撐力比法國麵包好，所以可以直接放在烤盤上發酵。

似法國麵包的整型方式， 23 用掌根將
卜 25 27 長度約45cm。 彎摺成馬蹄狀
160分鐘。 焙25～28分鐘。 有餡好吃



21 發酵後，輕拍麵糰去除空氣。

22 翻面後，將麵糰底部壓薄。

23 類似法國麵包的整型方式，用掌根將麵糰對摺後再對摺。



24 將麵糰兩端搓尖，長度約 45cm。

25 移置烤盤上做造型，彎摺成馬蹄狀。

27 以利刀在麵糰上劃出刀痕。



（參考198頁製作） 難易度 內餡材料
約632g紅酒葡萄 第一階段基本發酵
頁，步驟） 19 麵糰由四個角落向內
否則外露 向內摺。 來，直接輕拍 的
育二階段基本發酵發酵30分鐘。 有餡

彷彿置身法國酒莊

紅酒葡萄鄉村麵包

難易度

麵糰材料

①鄉村麵包
麵糰 500 g
（參考 198 頁製作）

內餡材料

①葡萄乾 120 g
②紅酒 12 g

分量

約 632 g 紅酒葡萄
鄉村麵包 X1 個

1 第一階段基本發酵後，將麵糰移置調理板上，輕拍去除多餘空氣、翻面。（見 200 頁，步驟 19）

2 將翻面後麵糰輕拍展開，再將醃漬後的葡萄乾均勻鋪在麵糰上。

3 麵糰由四個角落向內摺。





3 麵糰由四個角落向內摺。

4 稍加整圓。
盡可能讓麵糰完整包覆葡萄乾，否則外露的葡萄乾容易燒焦。

6 從鋼盆內取出來，直接輕拍

狀，移置烤盤上，蓋上保鮮膜，進
。 從麵糰上方輕輕向下收緊。 10 利
加入10%的紅酒浸泡一個星期，讓葡
的發酵。 218

6 從鋼盆內取出來，直接輕拍麵糰。

7 由麵糰週邊往內收，摺成類似橢圓狀，移置烤盤上，蓋上保鮮膜，進行中間發酵約 20 分鐘。





8 在發酵後的麵糰上灑粉，輕輕拍開。

9 將麵糰翻面、轉 90 度角。

10 從麵糰上方輕輕向下收緊。
利用吐司製程的擀捲方式，無須過度用力。
（見 24 頁）

【NOTE】紅酒葡萄乾的醃漬

20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘 第
28分鐘 確定麵糰底部有壓好。 11 移
麵糰上 用利刀在麵糰 13 14 方灑麵粉
~28分鐘。 有餡好吃的法國鄉村麵包

預估製作時間

揉老麵麵糰：10 分鐘　冷藏：12 小時　揉鄉村麵包主麵糰：20 分鐘　靜置，自我分解：30 分鐘

第一階段基本發酵：60 分鐘　翻面，第二階段基本發酵：30 分鐘　最後發酵：60 分鐘　烘烤：25-28 分鐘

---

11 確定麵糰底部有壓好。

12 移置烤盤上，蓋上保鮮膜，進行最後發酵約 60 分鐘。





13 在發酵後的麵糰上方灑麵粉。

14 用利刀在麵糰上方劃下左右

15 麵糰表面稍加噴水。



麵包 燕麥 10 g 麵糰 500g 2 核桃 1
設鄉村 麵包X1個 第一階段基本發酵
引平鋪在麵糰上。 空氣、翻面、展開
使之表面上色，再加入麵糰內，會
孑吃的法國鄉村麵包 221

跟雜糧一起烘焙的健康口味

七穀鄉村麵包

難易度

麵糰材料

①鄉村麵包
麵糰 500 g
（參考 198 頁製作）

分量

約 610 g 七穀鄉村
麵包 X1 個

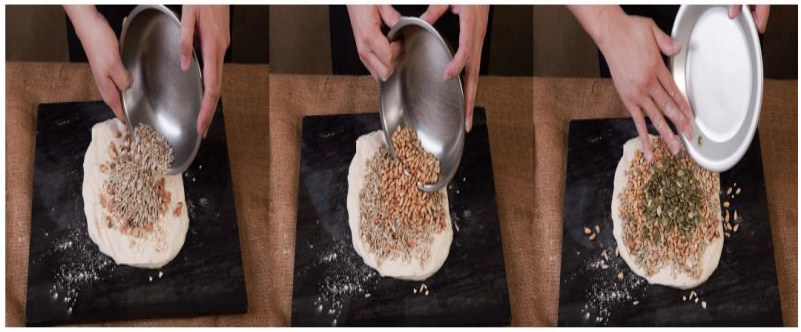
搭配材料

①燕麥 10 g
②核桃 10 g
③葵瓜子 30 g
④松子 30 g
⑤南瓜子 30 g

1 第一階段基本發酵後，將麵糰移置調理板上，輕拍去除多餘空氣、翻面、展開。（見 200 頁，步驟 19）

2 將燕麥、核桃、葵瓜子、松子、南瓜子，均勻平鋪在麵糰上。



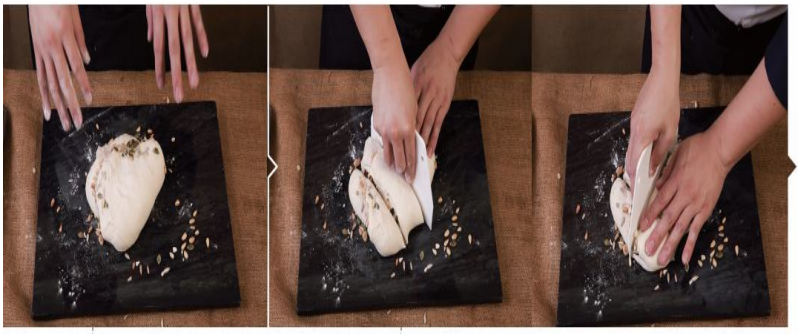


【NOTE】堅果類的處理

團分塊。 4 5 30 分鐘。 222

3 麵糰由四個角落向內摺。





4 進行第二階段基本發酵發酵30分鐘。

5 以切麵刀將麵糰分塊。

20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘 第
28分鐘 再將麵糰集中向內揉捏。 6 和
中間發酵約30分鐘。 在發酵後的麵糰

預估製作時間

揉老麵麵糰：10 分鐘　冷藏：12 小時　揉鄉村麵包主麵糰：20 分鐘　靜置，自我分解：30 分鐘

第一階段基本發酵：60 分鐘　翻面，第二階段基本發酵：30 分鐘　最後發酵：60 分鐘　烘烤：25-28 分鐘

---

6 再將麵糰集中向內揉捏。

7 稍加整圓。





8 將麵糰移置鋼盆內，蓋上保鮮膜，進行中間發酵約 30 分鐘。

10 麵糰背面朝上，移置調理板上。

14 麵糰長度測量約22公分。 16 禾

13 麵糰從上方輕輕向下翻摺。

12 將麵糰底部壓薄。



14 將底部封口捏緊。

15 利用手掌和手指的力量將麵糰再稍加整型。

16 麵糰長度測量約22公分。

面沾附燕麥片。 18 除了燕麥片，芝
糰表面戳3～4個洞。 19 21 因為表
上輕輕戳上幾個洞，讓空氣得以宣洩
。 20 放入已預熱的烤箱中，以上火

17 在麵糰的表面和底部噴水。

18 將燕麥片均勻於托盤，滾動麵糰，使表面沾附燕麥片。
除了燕麥片，芝麻或小米也可以。燕麥的纖維很高，建議可以多多食用。





19 將麵糰重新移置烤盤上，進行最後發酵約60分鐘。

21 用筷子在麵糰表面戳3～4個洞。
因為表層已經裹了燕麥，所以不再灑粉、也不切割，但是需要用筷子在麵糰上輕輕戳上幾個洞，讓空氣得以宣洩出



)g （參考198頁製作） 難易度 內餡材
置調理板上，輕拍去除 多餘空氣。
、無花果乾， 3 麵糰拓展開來。 均
先剪成小片，無花果乾不 要剪太小

吃到乾果的鮮甜滋味

熱帶水果鄉村麵包

難易度

麵糰材料

①鄉村麵包
麵糰 500 g
（參考 198 頁製作）

內餡材料

①芒果乾 30 g
②鳳梨乾 30 g
③無花果乾30 g

分量

約 590 g 熱帶水果
鄉村麵包 X1 個

1 第一階段基本發酵後，將麵糰移置調理板上，輕拍去除多餘空氣。（見 200 頁，步驟 19）

2 翻面、輕拍，使麵糰拓展開來。

3 將芒果乾、鳳梨乾、無花果乾，均勻地平鋪在麵糰上。





4 麵糰由四個角落向內摺。

【NOTE】果乾類的處理

加整圓。 將發酵完成的麵糰移置調理
內摺的方式，讓麵糰口感Q軟。 糰





20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘 第
28分鐘 利用手掌和手指的力量將麵糰
面朝上，盡量塑型成圓球狀， 切法其
利排出。 放入已預熱的烤箱中，以上
吃的法國鄉村麵包 229

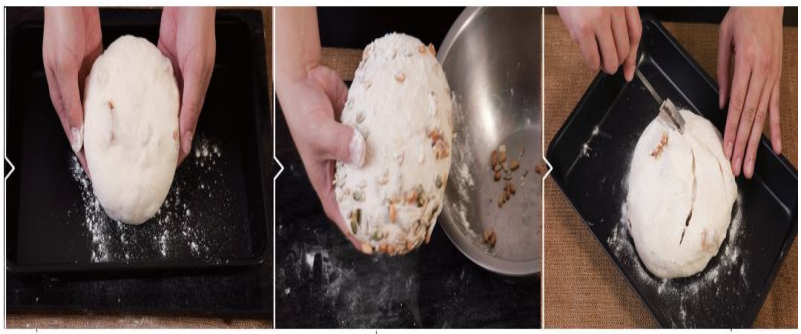
預估製作時間



---

10 利用手掌和手指的力量將麵糰再稍加整型。





11 將麵糰重新移置烤盤上，讓正面朝上，盡量塑型成圓球狀，直接進行最後發酵約 60 分鐘。

13 以利刀在麵糰表面劃上幾道刀痕。

切法其實沒有固定的規則，目的只是為了要讓麵糰內的空氣可以順利排出。



外皮香脆且口感十分有彈性

黑糖堅果鄉村麵包

難易度

麵糰材料

①鄉村麵包
麵糰 500 g
（參考 198 頁製作）

內餡材料

①黑糖粒 30 g
②核桃 40 g
③夏威夷豆 50 g

分量

約 150 g 黑糖堅果
鄉村麵包 X4 個

1 第一階段基本發酵後，將麵糰移置調理板上，輕拍去除多餘空氣、翻面、展開。（見 200 頁，步驟 19）

2 將黑糖平均鋪在麵糰上。
建議用顆粒狀的黑糖，粉狀的融化太快，麵糰較不易操作。

3 放入核桃。

4 再加入夏威夷豆。





5 將堅果類的內餡均勻鋪平。

6 麵糰由外圍向內翻摺。

糰 500g （參考198頁製作） 難易度
除多餘空氣、翻面、 3 夏威夷豆 50
糖平均鋪在麵糰上。 2 建議用顆粒
外圍向內翻摺。 5 6 餡均勻鋪平。

R鮮膜，進行第一 面朝上。 階段基本
型成邊長約20公分的正方形。 11 2

7 將麵糰稍加整型後，移入鋼盆，蓋上保鮮膜，進行第一階段基本發酵約 30 分鐘。

9 將麵糰移置調理板上，讓背面朝上。

8 在發酵後的麵糰上輕灑麵粉。





10 輕壓麵糰，除去多餘空氣。

11 將麵糰整型成邊長約20公分的正方形。

20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘 第
28分鐘 用較鋒利的切麵刀將麵糰分為
進行最後發酵約60分鐘。 上，以利刀
童。 有餡好吃的法國鄉村麵包 233

預估製作時間



12 用較鋒利的切麵刀將麵糰分為四個小正方形。





13 移置帆布上，讓麵糰正面朝上，直接進行最後發酵約 60 分鐘。

14 將發酵後的麵糰移置烤盤上，以利刀在表面劃下刀痕。



0g 麵糰 500g 2 桑椹乾 100g 莓果鄉
莓果鄉村麵包X1個 先在鋼盆裡將亞麻
麵糰裡面。（見 200 頁，步驟 13）
再加入蔓越莓乾。 4 6 7 沒有桑椹

健康養生的好滋味

亞麻子莓果鄉村麵包

難易度

麵糰材料

①鄉村麵包
麵糰 500 g
（參考 198 頁製作）
②亞麻子 20 g

內餡材料

①蔓越莓 100 g
②桑椹乾 100 g
（亦可改為葡萄乾）

分量 約 720 g 亞麻子莓果鄉村麵包 X1 個



于第二段基本發酵30分鐘。 發酵後的
上。 11 236

8 把麵糰的四個角向內包摺。

9 麵糰放入鋼盆內，覆蓋保鮮膜，再進行第二段基本發酵 30 分鐘。





10 發酵後的麵糰，以手指輕壓不回彈。

11 從鋼盆內取出，放在調理板上。

12 以切麵刀將麵糰一分為二。

20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘 第
28分鐘 麵糰表面稍稍灑上麵粉。 14
酵30分鐘。 讓果乾完全包覆在麵糰之
並收緊兩端與封口。 17 整型方式類似
童。 18 烤焙25～28分鐘。 有餡好吃

預估製作時間



---

13 刀口向內揉成一個圓。
先將刀口收起再輕輕收圓，盡量讓果乾完全包覆在麵糰之內。

14 麵糰表面稍稍灑上麵粉。

15 蓋上保鮮膜，進行中間發酵 30 分鐘。

16 輕拍發酵後的麵糰、翻面。





17 麵糰由上而下輕扣三摺，並收緊兩端與封口。
整型方式類似橄欖型麵包。

19 在麵糰表面斜切兩刀。


ORGANIC
BREAD

包 紅豆乳酪長棍 法國紅豆麵包 麥穗



。 法國麵包麵糰的製作 法國粉放在
，要善用刮板，水要慢慢加入。 一隻
讓麵糰靜置20～30分鐘。 4 鬆弛時
自我分解的程序，使麵粉和水 更充
會在 鬆弛時自然地產生，可以有效

老麵法
法國麵包麵糰

法國麵包麵糰的製作

1 法國粉放在調理板上，築成粉牆，水從中間慢慢放入。
一隻手倒水、另一隻手將麵糰拌勻。

2 法國麵包水分最高，操作起來會很濕黏，要善用刮板，水要慢慢加入。
水分預留約 5～10g，稍後再使用。

3 麵糰一開始呈現鋸齒狀，代表還沒有形成麵筋。





4 讓麵糰靜置 20～30 分鐘。
此謂之「自我分解法」，透過自我分解的程序，使麵粉和水更充分的融合，讓酵素分解澱粉、轉換成酵母所需的葡萄

5 將酵母灑在麵糰上。
鬆弛時，酵母可以吸收麵糰的水氣。

7 「自我分解」後的麵糰，會形成薄膜。

麵麵糰的製作參 水 350g 3 見鄉村麵
10g的水加入麵糰。 8 像摺棉被一樣
柔 13 麵糰開始變得柔軟， 11 到光滑
蓋上保鮮膜後，進行第一段基本發
分鐘，先發酵 （關於老麵麵糰製作請

麵糰材料

老麵麵糰		主麵糰	
①老麵麵糰	200 g	①法國麵包粉	500 g
（老麵麵糰的製作參見鄉村麵包麵糰製作，198 頁）		②水	350 g
		③低糖酵母	3 g
		④鹽	10 g

分量 約 1063 g 法國麵包麵糰 X1 個

8 把剩餘 5～10 g 的水加入麵糰。

9 用手指輕壓，讓水和麵糰融合在一起。

10 像摺棉被一樣由外往內收。





11 麵糰開始變得柔軟，但是還不夠光滑。

13 大約再揉 10 分鐘，使整個麵糰揉到光滑。

已經揉好的法國麵包，會型成薄膜。

15 判斷翻面的方法，手指輕壓不回彈、麵糰具備延展性。

16 延展性是指周邊的麵糰經過輕拉之後，也不易回縮。

17 翻面前先在麵糰上灑麵粉，避免沾黏，輕拍表面使之均勻。

18 利用刮刀輔助、用手掌將底部撐起。





19 翻面。

20 再把麵糰整形成長方形。

照片為示意圖，照片內麵糰的分量很大，實際上配方的分量較少。

20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘
：25分鐘 麵糰由下向上摺1/3， 21
24 再蓋上塑膠袋，進行 測試基本發
第二段基本發酵30 麵糰，手指輕壓、
即 代表整形，是頗為重要的關鍵動作

預估製作時間



21 麵糰由下向上摺 1/3，
拍除多餘氣泡。

22 再由上往下摺 1/3。

23 依照圖示摺合麵糰。





24 表面灑麵粉，再輕輕壓平。

25 再蓋上塑膠袋，進行

26 測試基本發酵完成的



外香脆，內柔軟彈Q又好吃

Baguette 法國長棍麵包

難易度

麵糰材料

①法國麵包
麵糰　500 g
（參考 240 頁製作）

分量　約 250 g 法國長棍麵包 X2 個





1 分割麵糰前要翻面。

2 麵糰分割為每份 250 g。盡可能分割成正方形，增添麵糰時往上方擺。

3 分割後稍加整形。翻回正面，從正面整形。

4 輕拍麵糰表面，去除氣泡。

5 翻面，從上往下收。輕輕收即可，不要用力。

7 發酵後麵糰測試，中間輕壓，稍許回彈、麵糰上留有指痕。

ɔ 麵糰 500g （參考240頁製作） 難
2 4 盡可能分割成正方形，增添 麵糰
，從上往下收。 發酵後麵糰測試，
弋表發酵過度。 進行中間發酵30分鐘

: 線，代表上下的距離相同。 麵糰上
長。 13 250g 的麵糰搓長後約為 35
均，代表整形時，力道控制不好。 2



20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘
：25分鐘 移置帆布上，進行最後發酵
司蓋協助幫忙。 新的帆布使用前，
以歐式 麵包慣用帆布來整形。 將刀
一般的法國麵包不需灑高筋麵粉， 放
5～28分鐘。 麥香香濃的正統法國麵

預估製作時間



---

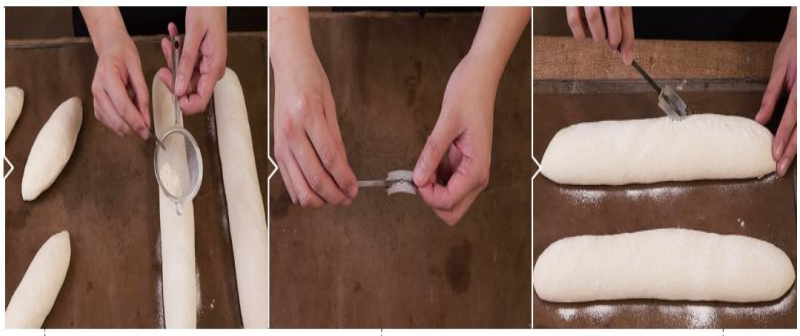
16 移置帆布上，進行最後發酵 45～50 分鐘。

新的帆布使用前，表面要先灑粉、將粉均勻鋪開。
帆布站立後方便塑型，而且帆布可以吸收多餘的水分，所以歐式麵包慣用帆布來整形。

17 把麵糰從帆布移置烤盤上。

如果不好移動，可使用切麵刀或是吐司蓋協助幫忙。





19 將刀片向內彎、固定妥當。

20 在麵糰上劃上刀口。在麵糰上稍加噴水。



吃進滿滿的乳酪鹹香

紅豆乳酪長棍

難易度

麵糰材料

①法國麵包
麵糰 500 g
（參考 240 頁製作）

內餡材料

①蜜紅豆粒 100 g
②高熔點
乳酪丁 100 g

分量 約 100 g 紅豆乳酪長棍 X5 個

1 分割麵糰前要翻面。

2 麵糰分割為每份 100 g，分割成長條狀。





3 輕拍麵糰、去除空氣。

4 翻面，從上往下收兩摺，收緊封口。

蜜紅豆粒 100g 麵糰 500g 2 高熔點
麵糰分割為每份100g， 1 2 分割
鬆20分鐘。 5 麥香香濃的正統法國

將麵糰搓長 8 9 到50公分。 250



20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘
烤：15-20分鐘 從麵糰頂端15公分處
噴水。 12 放入已預熱的烤箱中，以

預估製作時間

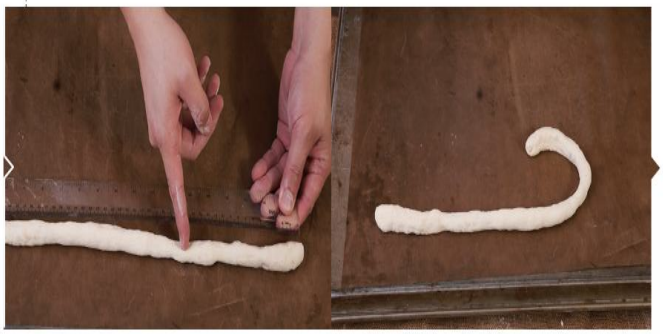
揉老麵麵糰：10-15 分鐘　冷藏：12 小時　揉法國麵包麵糰：20 分鐘　靜置，自我分解：30 分鐘

基本發酵①：60 分鐘　翻面，基本發酵②：30 分鐘　中間發酵：30 分鐘　最後發酵：25-30 分鐘　烘烤：15-20 分鐘

---

10 從麵糰頂端 15 公分處往內彎，做成拐杖造形。

11 進行最後發酵 25～30 分鐘。





12 麵糰上灑麵粉。在麵糰上稍加噴水。

13 放入已預熱的烤箱中，以上火 220 度、下火 220 度，烤焙 15～20 分鐘。



法國麵包 1 紅豆餡 250g 麵糰 300g
分割麵糰前要翻面。 麵糰分割為每
] 才會比較大，口感也會比較鬆軟。
夠30分鐘。 4 麥香香濃的正統法國麵

傳統法國麵包脆皮＋紅豆粒餡香甜

法國紅豆麵包

難易度

麵糰材料

①法國麵包
麵糰 300 g
（參考 240 頁製作）

內餡材料

①紅豆餡 250 g
（製作方式參考
84 頁製作）

分量 約 60 g 法國紅豆麵包 X 5 個

1 分割麵糰前要翻面。

2 麵糰分割為每份 60 g。





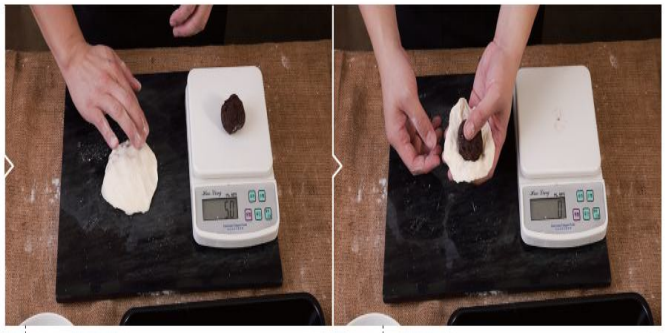
3 直接收緊封口。

不需要拍掉多餘氣體，直接進行收緊封口的動作，這樣孔洞
才會比較大，口感也會比較鬆軟。因為希望麵包維持蓬鬆感，

輕拍周邊就好，麵 把餡料包裹起來。

5 紅豆餡搓成每個
50 g 的小球。





6 輕拍麵糰。
輕拍周邊就好，麵
糰的中間不用拍。

7 將麵糰放在手掌上，
把餡料包裹起來。

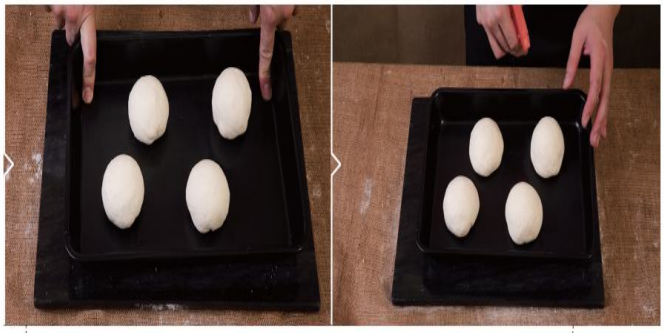
20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘
烤：15-20分鐘 進行最後發酵45～5
烘焙15～20分鐘。 麥香香濃的正統法

預估製作時間









8 進行最後發酵 45～50 分鐘。

9 在麵糰上稍加噴水。



造形特別，讓人一口接一口

麥穗培根法國麵包

難易度

麵糰材料

①法國麵包
麵糰　500 g
（參考 240 頁製作）

搭配材料

①生培根　5 片
②青醬（市售）適量

分量　約 100 g 麥穗培根法國麵包 X 5 個



麵糰 500g （參考240頁製作） 難易度
分割為每份100g， 2 分割成長條狀。
進行中間發酵 5 翻面，將麵糰 生培根
下捏薄。 8 通常麵糰長度要比培根

:右搓尖。 測量麵糰長度約 14 16 3(



20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘
烤：15-20分鐘 反摺帆布，進行最
19 麥穗是法國麵包裡很基礎的造
角下刀， 方式，製造出麥穗造形。
入已預熱的烤箱中，以上 26 火220
國麵包 259

預估製作時間



18 反摺帆布，進行最後發酵約 50 分鐘。

19 將發酵完的麵糰從帆部移到烤盤上。

20 發酵完的長度約是 35 公分。

21 用剪刀剪出造形。
麥穗是法國麵包裡很基礎的造形。





22 以45度角下刀，

23 剪開後，以左右交錯的方式，製造出麥穗造形。

25 烤焙前在麵糰上稍加噴水。


BEURRE D'ISIGNY

)g （參考240頁製作） 難易度 2 海鹽
望口感較為厚實，分割 時以正方形的
進行中間發酵30分鐘。 將麵糰底部壓

香脆可口，奶油香味十足

海鹽法國麵包

難易度

麵糰材料

①法國麵包
麵糰 500 g
（參考 240 頁製作）
②海鹽 適量
③發酵奶油 適量

分量 約 100 g 海鹽
法國麵包 X 5 個

2 麵糰分割為每份 100 g。
因為希望口感較為厚實，分割時以正方形的狀態呈現。

1 分割麵糰前要翻面。

3 分割後稍加整形。
用捏的方式整形，不需要滾圓。





4 進行中間發酵 20 分鐘。

5 將麵糰底部壓薄。

敬捏一下， 8 移至帆布上，進行最後

7 以類似橄欖型餐包的操作方式，
由上而下輕扣三次。





8 麵糰的兩邊稍微捏一下，
確定底部有黏合好。

9 測量長度約 15 公分。

10 移至帆布上，進行最後
發酵 50 分鐘。

20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘
烤：22-25分鐘 將發酵後的麵糰移 以
勁加噴水。 13 奶油。 放入已預熱的烘
，即 烤焙22～25分鐘。 完成。 麥香

預估製作時間



---

11 將發酵後的麵糰移置烤盤上。

12 以刀片在麵糰上畫下刀口。





13 烤焙前在麵糰上稍加噴水。

15 出爐以後，在裂口擠上奶油。



來自義大利的 Grissini

義式麵包棒

難易度

麵糰材料

①法國麵包
麵糰　300 g
（參考 240 頁製作）
②橄欖油　適量

分量

約 30 g 麵包棒 X10 個

2 300 克的面糰先稍稍整理成長方形。

1 調理板和麵糰表面都先抹上薄薄一層油。





3 輕輕壓開，讓麵糰厚度一致。

4 桿麵棍使用前，為了避免沾黏，也可先行抹油。

考240頁製作） 難易度 2 橄欖油 適
抹上 1 薄薄一層油。 輕輕壓開，讓麵
麵包 265

卷不起來。 麵糰左右?開。 5 ?開後ㄚ
用較鋒利的切面刀。 切割麵糰成小條

7 鬆弛完後表面灑麵粉。
灑麵粉是為了避免沾黏，但
是灑太多會導致捲不起來。

5 麵糰左右擀開。

6 擀開後先蓋塑膠袋，鬆弛 10 分鐘後，再進行切割。
如果馬上切割，麵糰會收縮得很厲害。
建議使用較鋒利的切面刀。





8 切割麵糰成小條狀，重量
約 25～30 g。



20分鐘 靜置，自我分解：30分鐘
方向轉， 9 10 使麵糰上下捲。 移至
烤焙8～10分鐘。 麥香香濃的正統法

預估製作時間



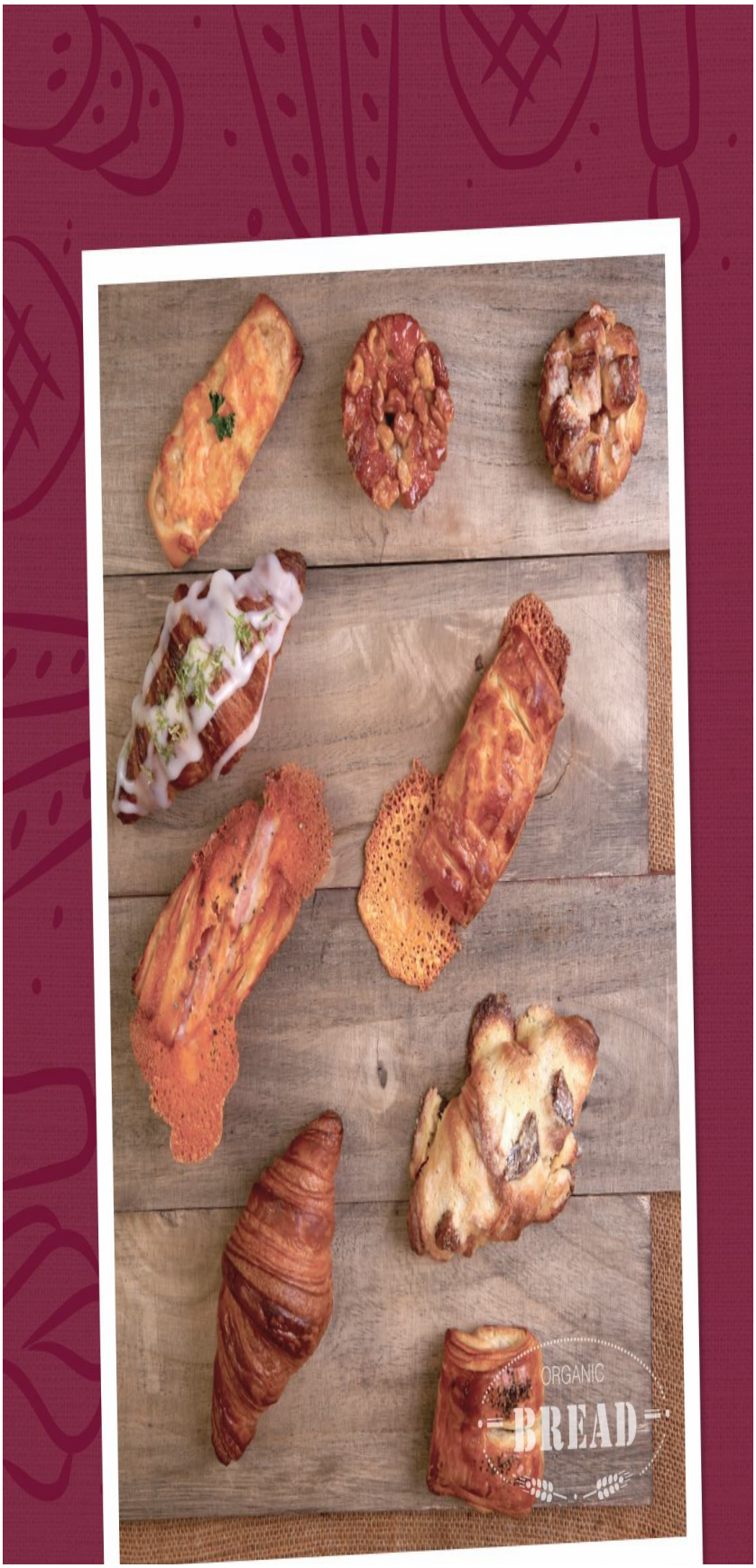
9 麵糰左右拉長。

10 左右手反方向轉，使麵糰上下捲。

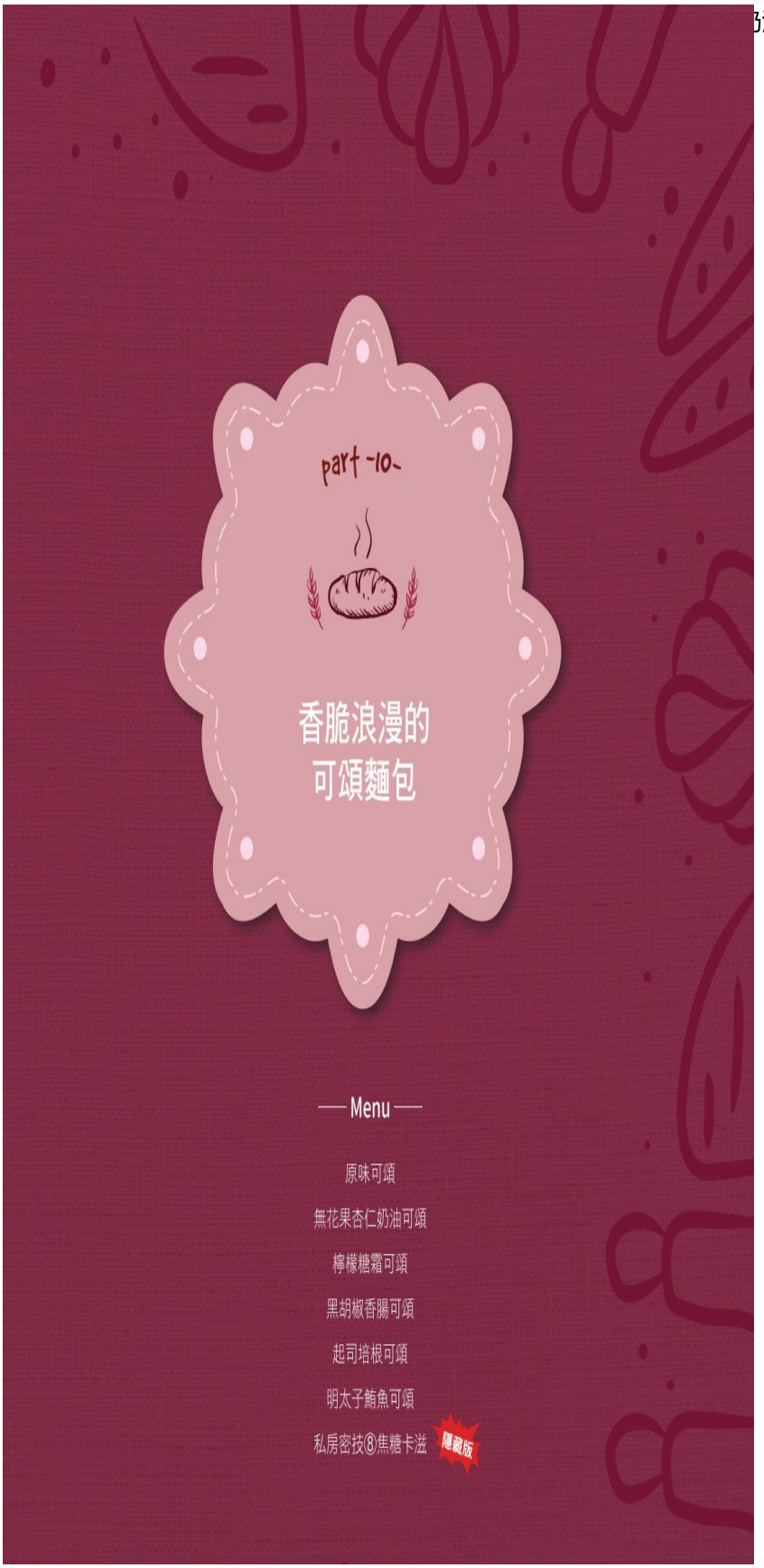




11 移至烤盤上，整形後長度約 40 公分。


ORGANIC
BREAD

奶油可頌 檸檬糖霜可頌 黑胡椒香腸可



可頌麵糰

奶油片（裹入油）的處理

1 奶油片的形狀並不規則，先把多餘的部分修掉，修補缺口。

奶油片較適合製作丹麥麵包和可頌，但若居家已有現成的奶油，也可利用麵棍拍打後，塑型成為方形。

2 用擀麵棍拍打整形。

持續拍打，為了避免沾黏，擀麵棍和奶油片上都可以灑粉。

3 先以濕毛巾擦拭桌面，再放上塑膠袋。

微濕的桌面可使塑膠袋不易移動，操作上較為方便

4 塑膠袋上略灑麵粉後，放上奶油片。





5 用塑膠袋將奶油片整形成近似正方形的理想狀態。

7 先置放於冷凍櫃，待擀捲前再取出，移置冷藏回溫。

8 擀捲前再次整形。

為了避免沾黏，?麵 奶油片的形狀並不
作丹麥麵包和可 先以濕毛巾擦拭桌面
後，塑型成為 麵粉後，放上 方形。
冷凍櫃，待?捲前再取 5 7 整形成近似
被彎曲、但 利用?麵棍再次敲打塑型

塊狀 大小，但活性卻是即發酵母量
250g 砂糖 60g 時間較短。很適合製
較多水分，須放置 7 可頌麵糰 水 275
糰 75g 3 奶粉 15g （老麵麵糰製作見
改即發酵母 5g 即可）可頌麵糰的處
作需要兩種麵粉，分別是法國麵包粉
稍微有點出筋。 4 5 老麵的製作方法
也可不添加老麵，其於配方皆相同。

麵糰材料

奶油片（裹入油）

①裹入油	250 g

可頌麵糰

①法國麵包粉	350 g
②高筋麵粉	150 g
③奶粉	15 g
④新鮮酵母	15 g
⑤砂糖	60 g
⑥鹽	11 g
⑦水	275 g
⑧雞蛋	25 g
⑨法國老麵麵糰	75 g
（老麵麵糰製作見 198 頁）	

分量 約 1225 g 可頌麵糰 X1 個

［NOTE］何謂新鮮酵母？

新鮮酵母是將活性酵母菌壓縮成方塊狀大小，但活性卻是即發酵母量的 1/3，且製造二氧化碳的速度較快，所需發酵時間較短。很適合製作短時發配的烘焙產品，如可頌或丹麥麵包。缺點是使用期限較短，且因含有較多水分，須放置冰箱冷藏，不容易保存。

可頌麵糰的處理

1 兩種麵粉先放進鋼盆裡，再加入奶粉、砂糖、鹽。
可頌的製作需要兩種麵粉，分別是法國麵包粉和高筋麵粉。
可頌的麵糰不需要揉太久，在鋼盆內揉製即可。

2 再依序加入水和蛋黃。

3 加入新鮮酵母。
新鮮酵母搓碎後再加入。
（如果改即發酵母 5g 即可）





4 加入老麵。
老麵的製作方法請參考「鄉村麵包麵糰」

5 用手拌勻，拌到稍微有點出筋。

置 6 調理板上繼續搓揉。 在塑膠袋內
12 略整形成18公分×18公分 9 先
~ 8 小時，再轉放冷 藏8～10小時。

7 還沒有很光滑，但已經有粗略的薄膜。

6 揉到沒有乾粉後，將麵糰移置調理板上繼續搓揉。

8 在塑膠袋內略灑麵粉，麵糰放入後壓扁。





10 將塑膠袋封緊，再次把麵糰塑形。

9 略整形成 18 公分 ×18 公分的正方形。

11 先讓麵糰在常溫放置 30 分鐘，接著放入冷凍 6～8 小時，再轉放冷藏 8～10 小時。

12 取出冷藏的麵糰，將擀捲成型的奶油片置於其上。

鐘 靜置，冷藏發酵：18小時 第一次
靜置：40分 冷凍靜置：40分鐘 整形
口朝上。 將麵糰的四個角摺起，仔細
了讓麵糰和奶油軟硬度一致，麵糰
代表奶油太硬。 重複步驟 。 17 16

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘　麵糰揉製：20 分鐘　室溫發酵：30 分鐘　靜置，冷藏發酵：18 小時　第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　第二次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘　第三次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　整形：20 分鐘　最後發酵：50-70 分鐘　烘烤：15 分鐘

13 將麵糰的四個角摺起，仔細包覆奶油片，麵糰摺合處要捏緊。

14 理想狀態為整形成邊長約為 18 公分的正方形。

15 工作台上灑粉後放上麵糰，麵糰的收口朝上。





16 為了讓麵糰和奶油軟硬度一致，麵糰上灑粉後，使用擀麵棍向下重壓。

狀。 用刷子推開整糰的乾粉。 20 若
輔助，修整寬度。 次會不明顯。 接
公分。 再將下方麵糰向上翻摺。 22
方。 274

19 麵糰向內翻摺 1/3。

18 將麵糰擀捲成約略是 18 公分 ×60 公分的長條狀。

若是力道不一致，擀捲後容易造成麵糰拓寬。建議可以使用刮板輔助，修整寬度。

20 用刷子推開整糰的乾粉。

如果沒有刷開乾粉，成品的層次會不明顯。





23 接縫處再次整形。

21 接縫處稍加整形。

24 原長 60 公分的麵糰，經過摺疊後，寬度縮為 18 公分。

因為麵糰會收縮，加上必須扣除麵糰厚度，所以三摺後的寬幅應為 18 公分。接縫處應在上方。

22 再將下方麵糰向上翻摺。

40分 26 麵糰上灑粉後，再次?壓。
27 28 此時麵糰要和奶油維持一樣
?成約 32 亦可使用?麵棍上下敲擊。
即 重複步驟19～26，完成第二 33
。 輕壓，稍有指痕即 是理想狀態。

25 用塑膠袋把麵糰封好。
塑膠袋不可以沾粉。

26 放入冰箱冷凍鬆弛 30～40 分鐘，完成第一次三摺法。

27 鬆弛後從冷凍庫取出，封底向上。
此時麵糰要和奶油維持一樣的硬度，溫度約是 5～6 度 C。

28 工作檯上灑粉，擀開前將麵糰旋轉 90 角，讓接合處朝向左右兩邊。

29 麵糰上灑粉後，再次擀壓。





30 亦可使用擀麵棍上下敲擊。
重複擀壓是為了確定奶油的軟化狀態，麵糰若能順利壓開，即

32 重複推擀動作，使麵糰擀成約為 18 公分 ×60 公分的狀態。



原味可頌

難易度

麵糰材料

①可頌麵包
麵糰　1200 g
（參考 270 頁製作）

分量　約 100 g 可頌 X12 個

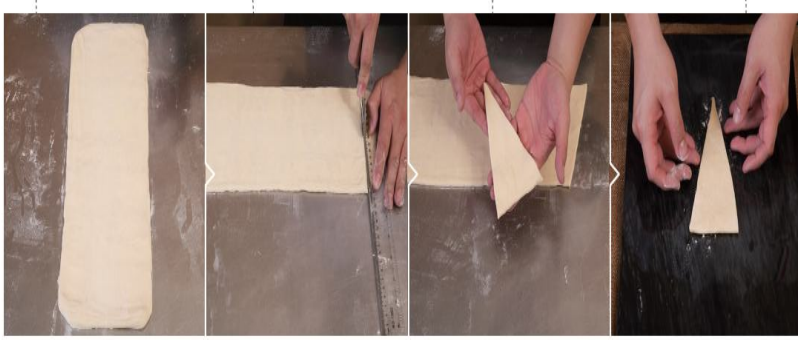
1 將完成第三次三摺法後的麵糰再次擀成 60 公分 ×18 公分的長條狀。

2 麵糰橫放後，以滾輪刀修邊。

3 麵糰切成底邊 10 公分、高 18 公分的等腰三角形。

4 冷凍鬆弛 30～40 分鐘，讓麵糰完全冷卻，再開始整形。

5 麵糰底部灑些許麵粉。





6 兩個底角先輕壓定型，由麵糰中央向外擀。

7 擀麵棍從底向頂角推，麵糰拉長至 25 公分，此為「擀麵棍法」。

難易度 分量 約100g可頌 X12 個 麵
將完成第三次三摺 1 麵糰底部灑些許
長條狀。 腰三角形。 兩個底角先輕
去」。 若是直接由底邊向上? 捲，容

冷鐘 靜置，冷藏發酵：18小時 第一次
習法：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 整
8 常溫進行最後發酵50～70分鐘。
響膨脹效果。 建議由下往上輕刷蛋
下火200度，烤焙 15 ～ 18 分鐘。

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘　麵糰揉製：20 分鐘　室溫發酵：30 分鐘　靜置，冷藏發酵：18 小時　第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　第二次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘　第三次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　整形：20 分鐘　最後發酵：50-70 分鐘　烘烤：15-18 分鐘

---

8 從麵糰底部輕輕往內摺，封底向下。

9 常溫進行最後發酵50～70分鐘。
體積須放大至兩倍大。





10 在發酵後的麵糰表面刷上蛋液。
蛋液薄薄一層即可，太厚會影響膨脹效果。
建議由下往上輕刷蛋液，左右對刷的方式容易破壞層次。

11 表面噴水後，放入已預熱的烤箱，以上火 220 度、下火 200 度，烤焙 15～18 分鐘。

界還流行所謂的「手拉式」。 麵糰放
手拉之後的長度 約22公分。 底部切一
刀。 STEP 5 比較兩種成形方式的外
?麵棍? 捲的造型較圓胖（圖左），厚





0g、無鹽奶油 100g、杏仁粉 100g。
入一邊攪拌，使奶油逐漸變成乳白色

低筋麵粉 10g 麵糰 1200g 奶油可頌
難易度 1 無花果乾 適量 分量 2 杏仁
0分鐘 室溫發酵：30分鐘 靜置，冷藏
置：40分鐘 第三次三摺法：30分鐘
，以上火 4 取出已烤好的可 表面灑
烤焙完成後，再在表面輕灑 擺上切成

原味可頌的變化型

無花果杏仁奶油可頌

難易度

麵糰材料

①可頌麵包
麵糰 1200 g
（參考 270 頁製作）

搭配材料

①無花果乾 適量
②杏仁角 適量
③純糖粉 適量

杏仁奶油餡材料

①低筋麵粉 10 g
②雞蛋 100 g
③砂糖 100 g
④無鹽奶油 100 g
⑤杏仁粉 100 g

分量

約 100 g 可頌 X12 個

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘　麵糰揉製：20 分鐘　室溫發酵：30 分鐘　靜置，冷藏發酵：18 小時　第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　第二次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘　第三次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　整形：20 分鐘　最後發酵：50-70 分鐘　烘烤：15-18 分鐘



1 取出已烤好的可頌，擠上約 40 g 的

3 表面灑上純糖粉。

4 放入已預熱的烤箱，以上火 200 度、下火 0 度，烤焙 8～


BEURRE D'ISIGNY

香甜口味的極致享受

檸檬糖霜可頌

難易度

麵糰材料

①可頌麵包
麵糰 1200 g
（參考 270 頁製作）

搭配材料

①純糖粉 200 g
②檸檬汁 30 g
③萊姆酒 5 g

分量 約 100 g 可頌麵糰 X12 個

1 純糖粉放入攪拌缸，放入檸檬汁。

2 加入酒。
萊姆酒或是橙酒都可以。





糖粉 200g 麵糰 1200g 2 檸檬汁 3(
加入酒。 1 2 萊姆酒或是橙酒都可以
牌的不同，性質上也稍有差異。 香

5 6 隔水加熱的水溫建議為 面光滑。

4 可微量添加熱開水，幫助攪拌。





5 盡量攪拌至糖霜表面光滑。

6 進行隔水加熱。
隔水加熱的水溫建議為45～50度，溫度太高容易導致結晶化，只要加熱到具備流性即可。

冷鐘 靜置，冷藏發酵：18小時 第一次
習法：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 整
灑上新鮮檸檬皮。 7 8 糖霜的妝點
凝固，若是無法順利凝固，可能是 濕

預估製作時間





7 將糖霜淋在烤好的原味可頌上。

糖霜的妝點適量即可，過量的糖霜會導致太過膩口、也影響外觀。

8 表面灑上新鮮檸檬皮。

如果濃度足夠，糖霜 5～10 分鐘內會凝固，若是無法順利凝固，可能是濕度太高、或是糖霜調得太軟。



傳統滋味的鹹味點心

黑胡椒香腸可頌

難易度

麵糰材料

①可頌麵包麵糰 1200 g（參考 270 頁製作）

搭配材料

①小香腸 24 個
②黑胡椒粒 適量

分量 約 50 g 黑胡椒香腸可頌 X24 個

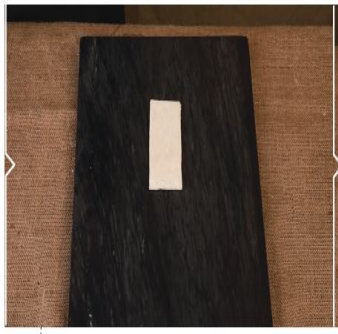
小香腸 24個 麵糰 1200g 2 黑胡椒
炙的麵 麵糰橫放後，以滾 1 2 糰再沙
酮粉。 3 5 的長方形。 冷凍鬆弛30～

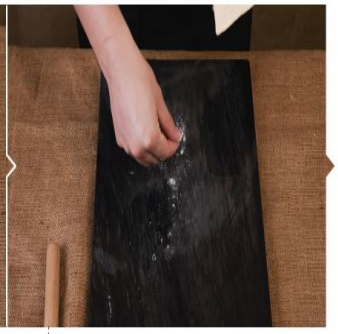
1 將完成第三次三摺法後的麵糰再次擀成 60 公分 ×18 公分的長條狀。



2 麵糰橫放後，以滾輪刀修邊。





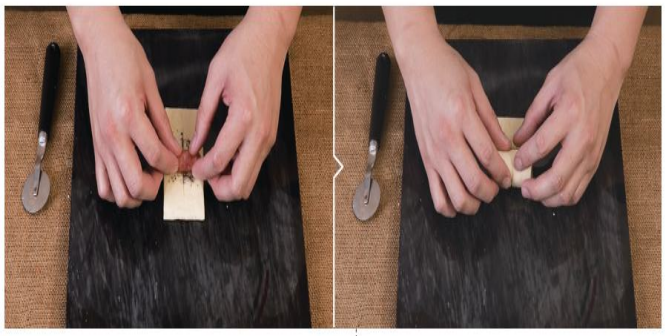


輕輕捲起、收緊封口。 8 288

6 用滾輪刀從中間切一道刀口。

7 先灑黑胡椒，再放入香腸。





8 將麵糰輕輕捲起、收緊封口。

分鐘 靜置，冷藏發酵：18小時 第一次
習法：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 整
70 分鐘。 在發酵後的麵糰表面刷上
烤焙15～18 分鐘。 香脆浪漫的可

預估製作時間



9 讓封口朝下，常溫進行最後發酵 50～70 分鐘。





10 在發酵後的麵糰表面刷上蛋液、灑上黑胡椒。



ᵹ 24片 麵糰 1200g 2 起司片 24片
法後的麵 麵糰橫放後，以滾輪刀修
ᵹ凍鬆弛30～40分鐘，讓麵糰完全 4

零失敗的好滋味

起司培根可頌

難易度

麵糰材料

①可頌麵包
麵糰 1200 g
（參考 270 頁製作）

搭配材料

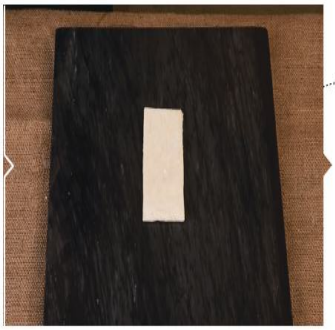
①生培根 24 片
②起司片 24 片
③乳酪絲 適量

分量 約 50 g 起司培根可頌 X24 個

1 將完成第三次三摺法後的麵糰再次擀成 60 公分 X18 公分的長條狀。

2 麵糰橫放後，以滾輪刀修邊。





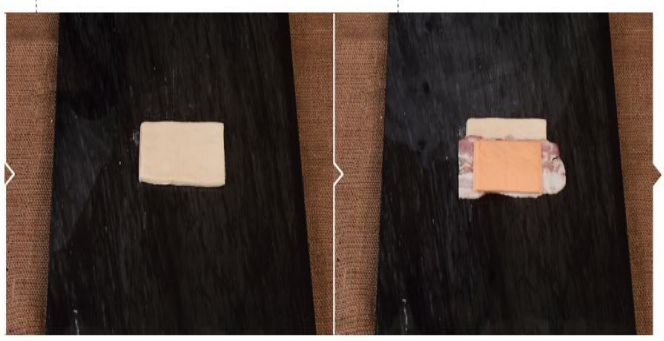
3 麵糰切成邊長 4 公分 X10 公分的長方形。

4 冷凍鬆弛 30～40 分鐘，讓麵糰完全冷卻，再開始整形。

片。 將麵糰輕輕捲起、收緊封口。 7

5 麵糰移置調理板上，左右橫放。

6 放上對切後的培根、再放上起司片。





7 將麵糰輕輕捲起、收緊封口。

ㄏ鐘 靜置，冷藏發酵：18小時 第一次
習法：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 整
8 9 收口朝下。常溫進 面刷上蛋液
以上火220度、 12 下火200度，烤

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘 麵糰揉製：20 分鐘 室溫發酵：30 分鐘 靜置，冷藏發酵：18 小時 第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘 第二次三摺法：30 分鐘 冷凍靜置：40 分鐘 第三次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘 整形：20 分鐘 最後發酵：50-70 分鐘 烘烤：12-14 分鐘

8 讓麵糰直立起來、收口朝下。常溫進行最後發酵 50～70 分鐘。

9 在發酵後的麵糰表面刷上蛋液。





11 灑上乳酪絲。



分鐘 靜置，冷藏發酵：18小時 第一次
摺法：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 整

魚沙拉醬 適量 麵糰 1200g 2 明太子
X24個 最後發酵50～70 5 將完成第三
分 3 分×18公分的長條狀。 的長方形
疊。 淋上少許明太子醬。 灑上乳酪絲
乃滋、檸檬汁拌勻即可。 呈現凹槽狀
长、洋蔥及美乃滋 7 拌成鮪魚沙拉醬
295

Double 酥脆口感

明太子鮪魚可頌

難易度

麵糰材料

①可頌麵包
麵糰 1200 g
（參考 270 頁製作）

搭配材料

①鮪魚沙拉醬 適量
②明太子醬
（市售） 適量
③乳酪絲 適量

分量 約 50 g 明太子鮪魚可頌 X24 個

1 將完成第三次三摺法後的麵糰再次擀成 60 公分×18公分的長條狀。

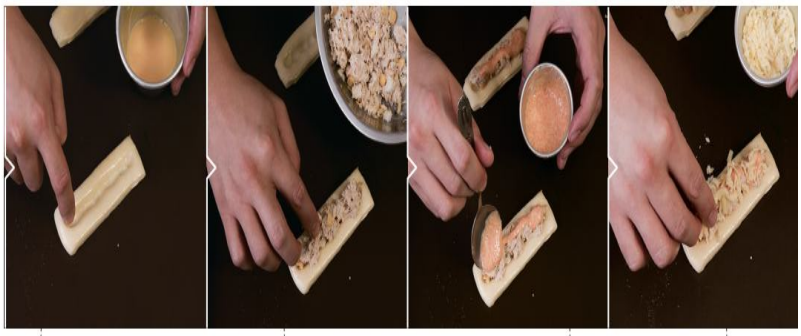
2 麵糰橫放後，以滾輪刀修邊。

3 麵糰切成邊長 4 公分×10 公分的長方形。

4 冷凍鬆弛 30～40 分鐘，讓麵糰完全冷卻，再開始整形。

5 最後發酵 50～70 分鐘後，麵糰上輕刷蛋液。





6 用手指輕壓麵糰，盡量按壓至底部，

8 淋上少許明太子醬。
明太子醬也簡單，將市售明太子，加入美乃滋、檸檬汁拌勻即可。

9 灑上乳酪絲。



剩餘可頌麵包 核桃 適量 2 麵糰糰
量 5 細砂糖 適量 卡滋X1個 將剩餘的
成小 直角圓模或是任何固定模都可以
7

私房密技⑧ 把剩餘可頌變成可口小點心

焦糖卡滋

難易度

麵糰材料

①剩餘可頌麵包
麵糰糰丁
（參考 270 頁製作）

分量 約 40 g 焦糖卡滋 X1 個

搭配材料

①核桃	適量
②杏仁角	適量
③純糖粉	適量
④無鹽奶油	適量
⑤細砂糖	適量

1 將剩餘的丹麥或是可頌麵糰，切成小丁狀。

2 模型內先抹上從冷藏取出的奶油。
抹成厚厚一層，較易操作。
直角圓模或是任何固定模都可以使用。





再放些許麵糰丁， 在發酵後的麵糰丁

4 將 25 g 的麵糰丁放入模型內。

5 放入約略 5 g 的核桃和 5 g 的杏仁角。





6 再放些許麵糰丁，使總重大約 40 g。

8 在發酵後的麵糰丁上方輕灑砂糖。

7 常溫進行最後發酵 50～70 分鐘。

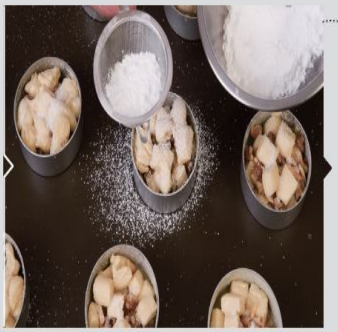
分鐘 靜置，冷藏發酵：18小時 第一次
摺法：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 整
，以上火220度、 10 下火220度，烤
直接烤焙容易 燒焦。 趁熱倒扣。

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘 麵糰揉製：20 分鐘 室溫發酵：30 分鐘 靜置，冷藏發酵：18 小時 第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘 第二次三摺法：30 分鐘 冷凍靜置：40 分鐘 第三次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘 整形：20 分鐘 最後發酵：50-70 分鐘 烘烤：10-12 分鐘



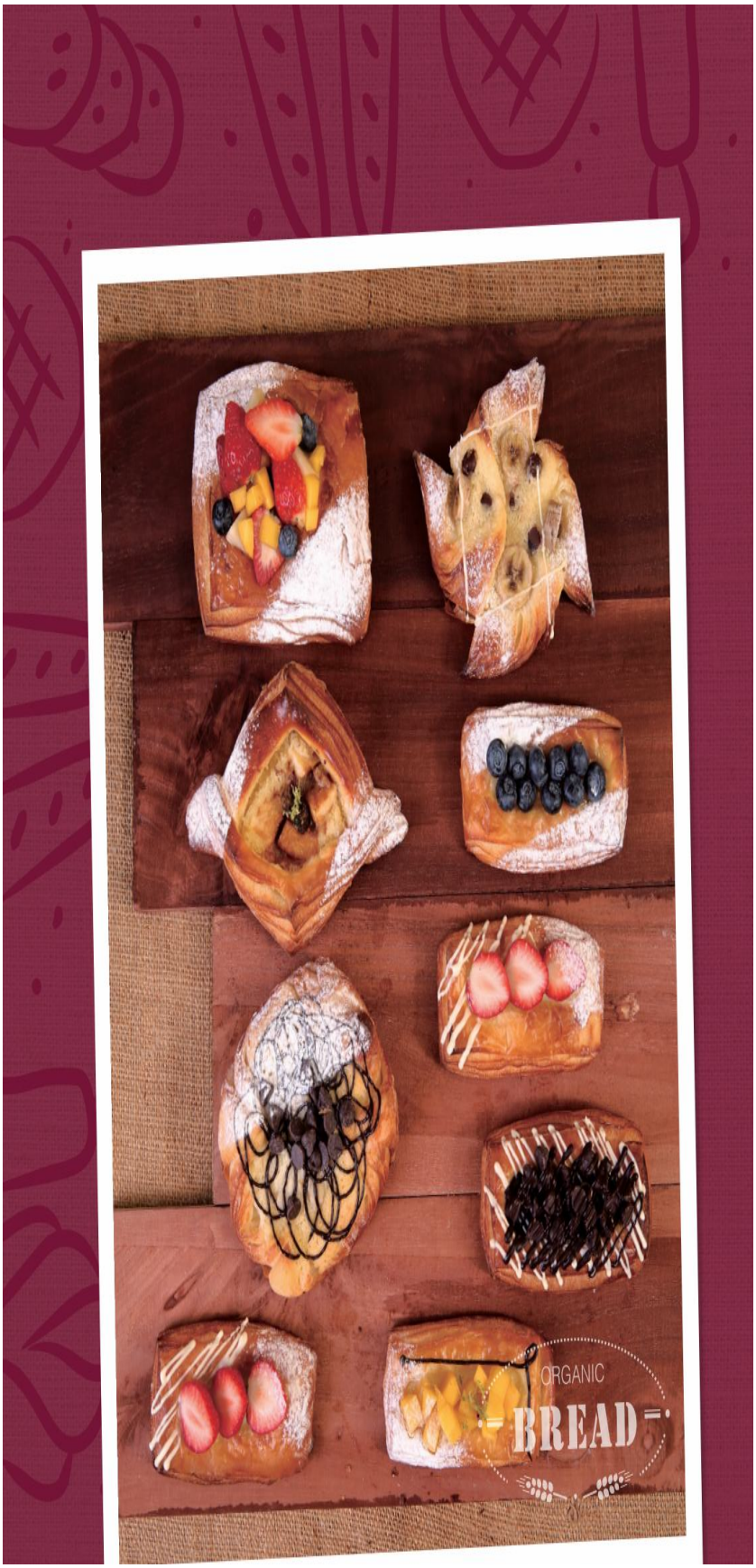
9 再灑上純糖粉。

10 放入已預熱的烤箱，以上火 220 度、下火 220 度，烤焙 10～12 分鐘。

烤溫較高，讓麵糰底部形成焦糖般的口感。堅果類盡量蓋在麵糰丁下方，直接烤焙容易燒焦。



11 趁熱倒扣。


ORGANIC
BREAD

果丹麥 香蕉巧克力丹麥 夏威夷豆巧克



丹麥麵包麵糰

奶油片（裹入油）的處理

1 奶油片的形狀並不規則，先把多餘的部分修掉，修補缺口。

奶油片較適合製作丹麥和可頌，但若居家已有現成的奶油，也可利用麵棍拍打後，塑型成為方形。

2 用擀麵棍拍打整形。

持續拋打，為了避免沾黏，擀麵棍和奶油片上都可以灑粉。

3 先以濕毛巾擦拭桌面，再放上塑膠袋。

微濕的桌面可使塑膠袋不易移動，操作上較為方便

4 塑膠袋上略灑麵粉後，放上奶油片。





5 用塑膠袋將奶油片整形成近似正方形的理想狀態。

6 利用擀麵棍再次敲打塑形。

7 先置放於冷凍櫃，待擀捲前再取出，移置冷藏回溫。

8 擀捲前再次整形。

先冷藏回溫，使奶油呈現可以被彎曲，但是並不會破裂的狀態，才可以開始整形。

上塑膠袋。 微濕的桌面可使塑膠袋不
塑膠袋上略灑麵粉 4 奶油片較適合製
持續拋打，為了避免沾黏，?麵棍 利
置放於冷凍櫃，待?捲前再 7 似正方
先冷藏回溫，使奶油呈現可以被彎曲，

高筋麵粉200g 水 175g 3 9 奶粉 20g
丹麥麵糰 X 1 個 丹麥麵包麵糰的處理
鹽。 1 可頌的製作需要兩種麵粉，
揉製即可。 加入老麵。 用手拌勻，
面最好事先剝成小塊狀，較容易操作。

麵糰材料

丹麥麵包麵糰		⑥鹽	10 g
①法國麵包粉	300 g	⑦雞蛋	125 g
②高筋麵粉	200 g	⑧水	175 g
③奶粉	20 g	⑨老麵麵團	75 g
④新鮮酵母	15 g	⑩無鹽奶油	25 g
⑤砂糖	60 g	⑪裹入油	250 g

分量 1255 g 丹麥麵糰 X 1 個

丹麥麵包麵糰的處理

1 兩種麵粉先放進鋼盆裡，再加入奶粉、砂糖、鹽。
可頌的製作需要兩種麵粉，分別是法國粉和高筋麵粉。
可頌的麵糰不需要揉太久，在鋼盆內揉製即可。

2 再依序加入水和蛋黃。

3 加入新鮮酵母。
新鮮酵母搓碎後再加入。





4 加入老麵。
老麵的製作方法請參考「法國麵包麵糰」，
參見 P240 頁製作。

5 用手拌勻，拌到稍微有點出筋。

置 6 調理板上繼續搓揉。 在塑膠袋內
12 方形。 成型的奶油片置於其上。
8小時，再轉放 冷藏8～10小時。 3

7 還沒有很光滑，但已經有粗略的薄膜。

6 揉到沒有乾粉後，將麵糰移置調理板上繼續搓揉。

8 在塑膠袋內略灑麵粉，麵糰放入後壓扁。





9 略整形成 18 公分 ×18 公分的正方形。

12 取出冷藏的麵糰，將擀捲成型的奶油片置於其上。

10 將塑膠袋封緊，再次把麵糰塑形。

11 先讓麵糰在常溫放置 30 分鐘，接

鐘 靜置冷藏發酵：18小時 第一次三
：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 最後發
四個角摺起，仔細包覆奶油片，麵
次硬度一致，麵糰上灑粉後，使用?擀
重複步驟16。 17 傳統道地的丹麥麵包

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘　麵糰揉製：20 分鐘　室溫發酵：30 分鐘　靜置冷藏發酵：18 小時　第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　第二次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘　第三次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘

最後發酵：50-70 分鐘　烘烤：15 分鐘

15 工作台上灑粉後放上麵糰，麵糰的收口朝上。

13 將麵糰的四個角摺起，仔細包覆奶油片，麵糰摺合處要捏緊。

14 理想狀態為整形成邊長約為18 公分的正方形。





16 為了讓麵糰和奶油軟硬度一致，麵糰上灑粉後，使用擀麵棍向下重壓。

這時麵糰和奶油都是可以推開的狀態，若是推不開，則代表奶油太硬。

狀。 用刷子推開整糰的乾粉。 20 若
輔助，修整寬度。 次會不明顯。 接
麵糰向上翻摺。 22 度縮為18公分。
方。 306

19 麵糰向內翻摺 1/3。

18 將麵糰擀捲成約略是 18 公分 ×60 公分的長條狀。

若是力道不一致，擀捲後容易造成麵糰拓寬。
建議可以使用刮板輔助，修整寬度。

20 用刷子推開整糰的乾粉。

如果沒有刷開乾粉，成品的層次會不明顯。





21 接縫處稍加整形。

23 接縫處再次整形。

22 再將下方麵糰向上翻摺。

24 原長 60 公分的麵糰，經過摺疊後，寬度縮為 18 公分。

因為麵糰會收縮，加上必須扣除麵糰厚度，

度，溫度約是5～6度C。 用塑膠袋把
朝向左右兩邊。 放入冰箱冷凍鬆弛 2
團?成約為18公 32 亦可使用?麵棍上下
驟16～26，完成第二次三摺法。 33
壓不 再次重複16～26，完成第三次三

27 鬆弛後從冷凍庫取出，封底向上。
此時麵糰要和奶油維持一樣的硬度，溫度約是 5～6 度 C。

25 用塑膠袋把麵糰封好。
塑膠袋不可以沾粉。

26 放入冰箱冷凍鬆弛 30～40 分鐘，完成第一次三摺法。

28 工作檯上灑粉，擀開前將麵糰旋轉 90 角，讓接合處朝向左右兩邊。

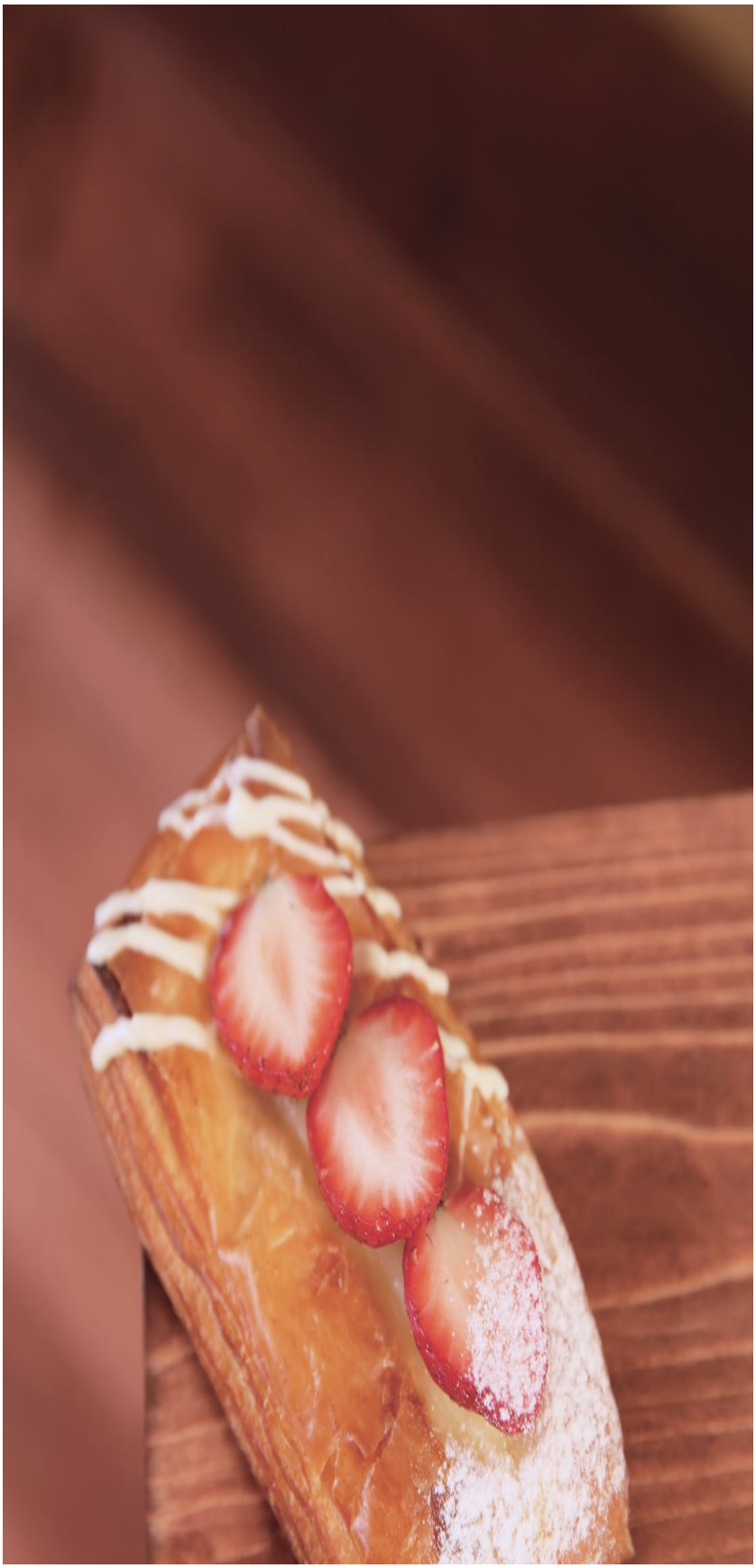
29 麵糰上灑粉後，再次擀壓。





30 亦可使用擀麵棍上下敲擊。
重複擀壓是為了確定奶油

32 重複推擀動作，使麵糰擀成約為 18 公分 ×60 公分的狀態。



丹麥 2 麵糰 1200g 白巧克力醬 適量
3頁製作） 120g 草莓丹麥 x10 個 將
條狀。 若是擔心麵糰回縮，可以拉長
形。 卻，再開始整形。 傳統道地的

童年裡難忘的記憶味道

草莓丹麥

難易度

麵糰材料

丹麥麵包
麵糰 1200 g
（參考 p302 頁製作）

分量
120 g 草莓丹麥 x10 個

搭配材料

①草莓 適量
②白巧克力醬 適量
③鮮奶布丁餡 150 g
（作法參照「布丁奶油麵包」見 p93 頁製作）

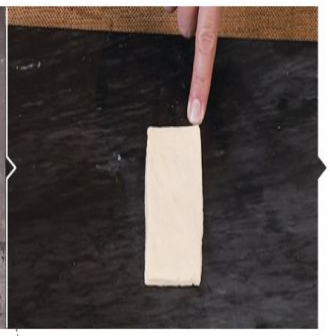
1 將完成第三次三摺法後的麵糰再次擀成 50 公分 ×20 公分的長條狀。
若是擔心麵糰回縮，可以拉長至 54 公分。

2 麵糰橫放後，以滾輪刀修邊。









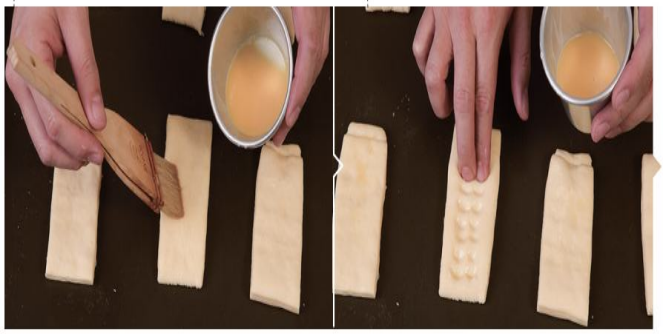
3 麵糰切成邊長 5 公分 ×10 公分的長方形。

4 冷凍鬆弛 30～40 分鐘，讓麵糰完全冷卻，再開始整形。

.5g鮮奶布丁餡在凹槽內。 8 以手指

6 在發酵後的麵糰上抹上蛋液。

5 常溫進行最後發酵50～70分鐘。





8 擠15 g鮮奶布丁餡在凹槽內。

7 以手指在麵糰中間壓出一個凹槽。

分鐘 靜置冷藏發酵：18小時 第一次三
：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 最後發
出爐的丹麥麵包先上一層白巧克力醬
他的丹麥麵包 311

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘　麵糰揉製：20 分鐘　室溫發酵：30 分鐘　靜置冷藏發酵：18 小時　第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　第二次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘　第三次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘

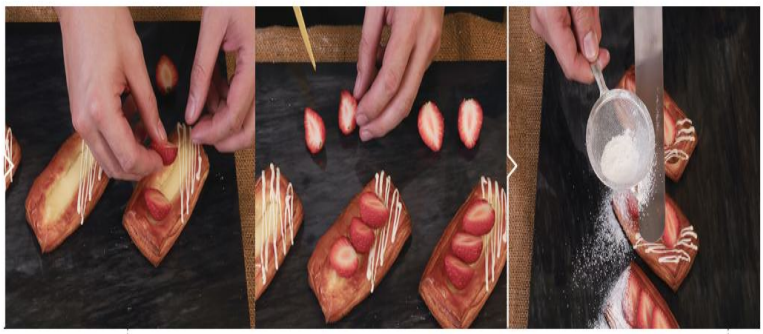
最後發酵：50-70 分鐘　烘烤：15-18 分鐘

---

9 放入已預熱的烤箱，以上火220度，烤15-18分鐘。

10 在出爐的丹麥麵包先上一層白巧克力醬裝飾。





11 在烤焙完成的丹麥麵包內填入水果丁。



酸酸甜甜的幸福滋味

黑糖蘋果丹麥

難易度

麵糰材料

丹麥麵包
麵糰　1200 g
（參考 p302 頁製作）

分量

約 120 g 黑糖蘋果丹麥 X10 個

搭配材料

①黑糖　適量
②新鮮蘋果丁　適量
③杏仁奶油餡　300 g
（作法請參照「無花果杏仁奶油可頌」P281）
④蛋液　適量
⑤防潮糖粉　適量

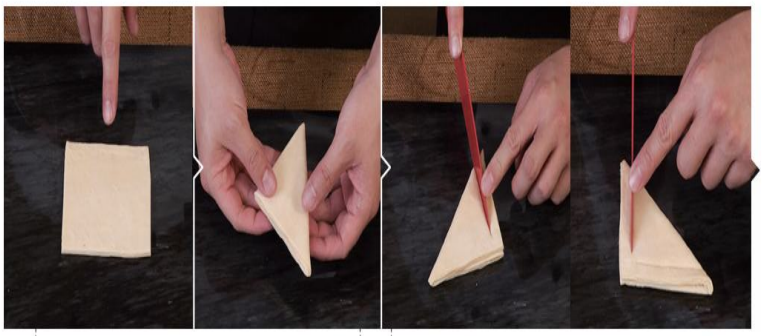
2 麵糰橫放後，以滾輪刀修邊。

1 將完成第三次三摺法後的麵糰再次擀成 50 公分 ×20 公分的長條狀。
若是擔心麵糰回縮，可以拉長至 54 公分。

3 麵糰切成邊長 10 公分 ×10 公分的正方形。

4 冷凍鬆弛 30～40 分鐘，讓麵糰完全冷卻，再開始整形。



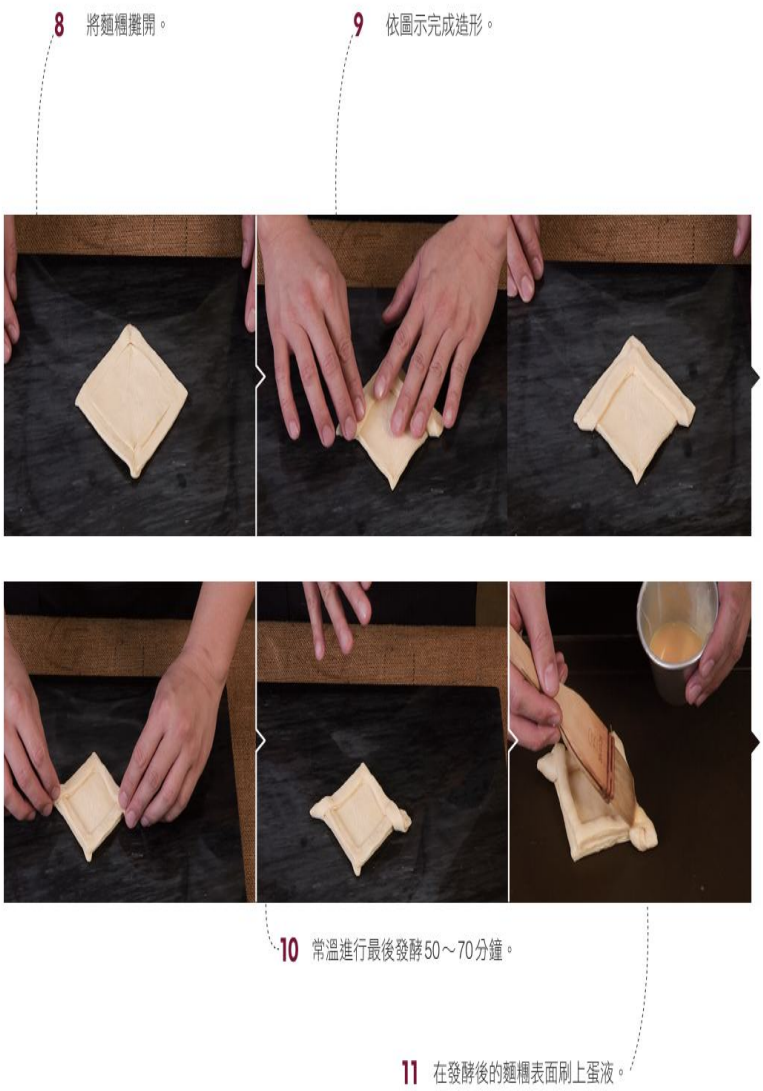


5 麵糰移置調理板上。

7 自麵糰外緣切開，寬度約 1 公分，不可切斷。

果丹麥 2 麵糰 1200g 新鮮蘋果丁 適
P281） 分量 4 蛋液 適量 約120g黑
×10公分的正 3 將完成第三次三摺法
H公 冷凍鬆弛30～40分鐘，讓麵糰完
]斷。 5 7 將麵糰對摺成直角三角形。

10 在發酵後的麵糰表面刷上蛋液。



分鐘 靜置冷藏發酵：18小時 第一次三
：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 最後發
步驟是為了避免擠入餡料後，麵糰膨
熱的烤箱，以上火220度、下火200
315

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘　麵糰揉製：20 分鐘　室溫發酵：30 分鐘　靜置冷藏發酵：18 小時　第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　第二次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘　第三次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘

最後發酵：50-70 分鐘　烘烤：15-18 分鐘

---

12 以手指輕壓麵糰中心。

此步驟是為了避免擠入餡料後，麵糰膨脹太多。

13 擠入杏仁奶油餡約30 g。

14 放入蘋果丁。

蘋果要先泡鹽水，避免氧化。





15 灑上適量黑糖。



蕉巧克力丹麥 2 麵糰 1200g 耐烤巧克
仁奶油可頌」製作 （參見P281頁） 約
)麵糰再次?成 1 50 公分×20 公分的長
戒邊長10公分×10公分的正方形。 3
地的丹麥麵包 317

吃一口忘憂的美好滋味

香蕉巧克力丹麥

難易度

麵糰材料

丹麥麵包
麵糰　1200 g
（參考 p302 頁製作）

分量

約 120 g 香蕉巧克力丹麥 X10 個

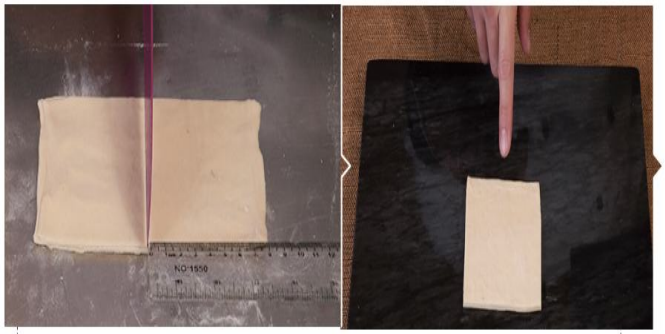
搭配材料

①香蕉片　適量
②耐烤巧克力豆適量
③杏仁奶油餡 150 g
作法請參照「無花果杏仁奶油可頌」製作（參見 P281 頁）
④白巧克力醬　適量
⑤防潮糖粉　適量

1 將完成第三次三摺法後的麵糰再次擀成 50 公分 ×20 公分的長條狀。
若是擔心麵糰回縮，可以拉長至 54 公分。

2 麵糰橫放後，以滾輪刀修邊。





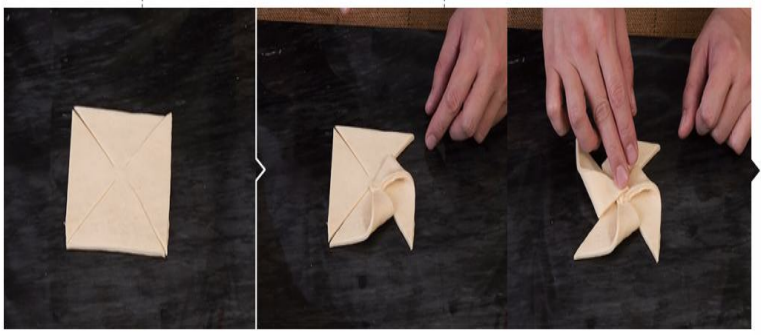
3 麵糰切成邊長 10 公分 ×10 公分的正方形。

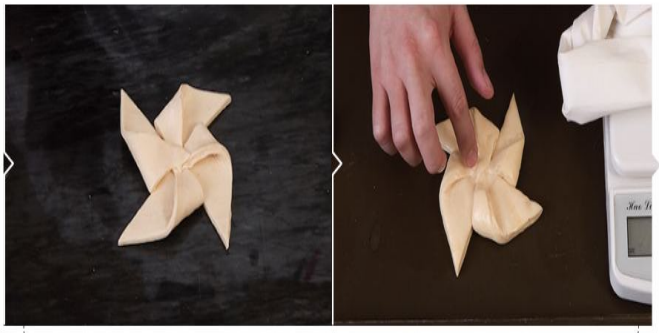
4 冷凍鬆弛 30～40 分鐘，讓麵糰完全冷卻，再開始整形。

~70分鐘。 8 以手指沾蛋液、輕壓

6 在四個角切開長度5公分。

7 依圖示完成造形。





8 常溫進行最後發酵50～70分鐘。

9 以手指沾蛋液、輕壓麵糰中心。

分鐘 靜置冷藏發酵：18小時 第一次三
：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 最後發
熱的烤箱，以上火220度、下火 13 分
灑上防潮糖 14 粉作為裝飾。 傳統

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘　麵糰揉製：20 分鐘　室溫發酵：30 分鐘　靜置冷藏發酵：18 小時　第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　第二次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘　第三次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘

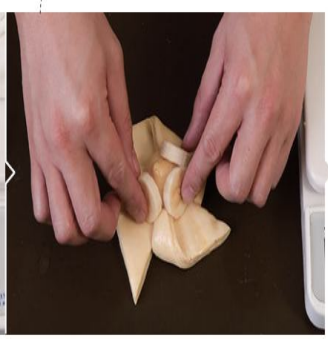
最後發酵：50-70 分鐘　烘烤：15-18 分鐘

---

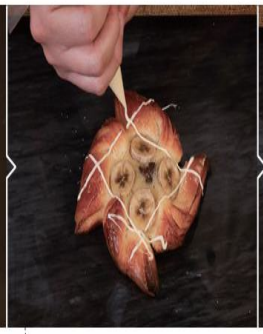
10 擠入杏仁奶油餡約 15 g。



11 放入香蕉片。









12 灑上適量耐烤巧克力豆。

13 放入已預熱的烤箱，以上火 220 度、下火 200 度，烤焙 15～18 分鐘。


BEURRE D'ISIGNY

豆 2 麵糰 1200g 耐烤巧克力豆 適量
製作（參見 分量 P281 頁） 4 巧克
弟三次三摺法後的麵糰再次?成50公分
修邊。 2 冷凍鬆弛30～40分鐘，讓麵
反上。 5 傳統道地的丹麥麵包 321

難忘的迷人口味

夏威夷豆巧克力丹麥

難易度

麵糰材料

丹麥麵包
麵糰　1200 g
（參考 p302 頁製作）

分量

約 120 g 夏威夷豆巧克力丹麥 X10 個

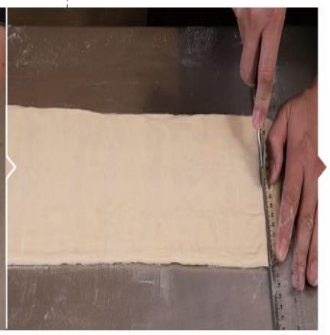
搭配材料

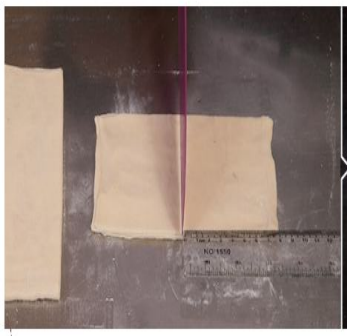
①夏威夷豆　適量
②耐烤巧克力豆適量
③杏仁奶油餡200 g 作法請參照「無花果杏仁奶油可頌」製作（參見 P281 頁）
④巧克力醬　適量
⑤防潮糖粉　適量
⑥蛋液　適量

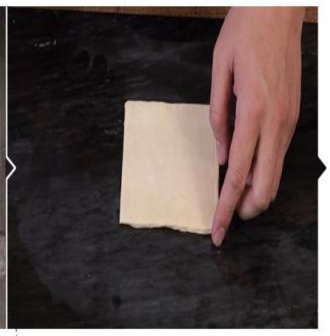
1 將完成第三次三摺法後的麵糰再次擀成 50 公分 X20 公分的長條狀。
若是擔心麵糰回縮，可以拉長至 54 公分。

2 麵糰橫放後，以滾輪刀修邊。









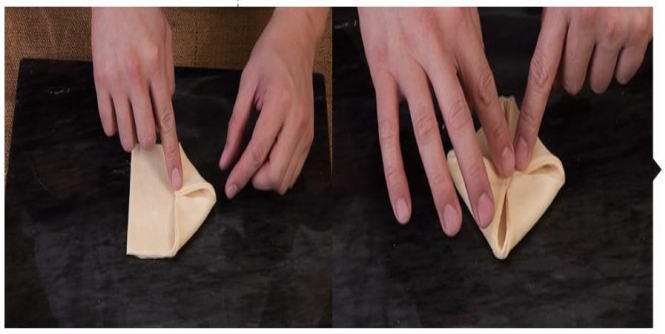
3 麵糰切成邊長 10 公分 X10 公分的正方形。

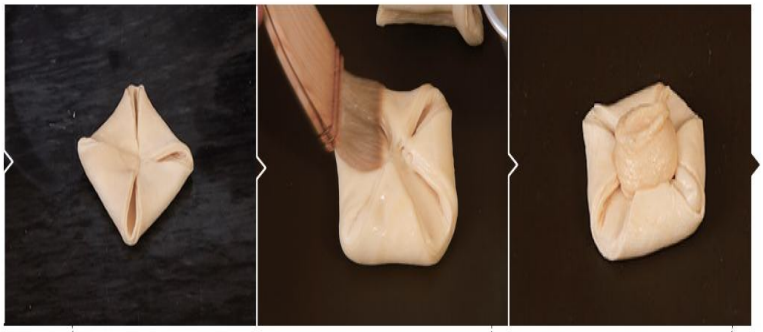
4 冷凍鬆弛 30～40 分鐘，讓麵糰完全冷卻，再開始整形。

5 麵糰移置網理板上。

!0g。 9 常溫進行最後發酵50～70分

6 在四個角向內輕壓。
要保留如衣領般的立體感。





7 常溫進行最後發酵 50～70 分鐘。

9 擠入杏仁奶油餡約 20 g。

8 在發酵後的麵糰表面刷上蛋液。

分鐘 靜置冷藏發酵：18小時 第一次三
：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 最後發
的烤箱，以上火220度、下火200度，
豆作為裝飾。 13 傳統道地的丹麥麵

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘　麵糰揉製：20 分鐘　室溫發酵：30 分鐘　靜置冷藏發酵：18 小時　第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　第二次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘　第三次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘

最後發酵：50-70 分鐘　烘烤：15-18 分鐘

---

10 放入夏威夷豆。

11 灑上適量純糖粉。





12 放入已預熱的烤箱，以上火 220 度、下火 200 度，烤焙 15～18 分鐘。

14 最後灑上防潮糖粉。



麵糰 1200g 鮮奶布丁餡 150g（參考
適量 約60g藍莓丹麥X20 4 防潮糖粉
1 2 50 公分×20 公分的長條狀。 老

森林莓果好滋味

藍莓丹麥

難易度

麵糰材料

丹麥麵包

麵糰 1200 g

（參考 p302 頁製作）

分量

約 60 g 藍莓丹麥 X20 個

搭配材料

①藍莓 適量

②鮮奶布丁餡 150 g

作法請參照「布丁奶油麵包」製作（參見 P93 頁）

③巧克力醬 適量

④防潮糖粉 適量

⑤蛋液 適量



1 將完成第三次三摺法後的麵糰再次擀成 50 公分 ×20 公分的長條狀。

若是擔心麵糰回縮，可以拉長至 54 公分。

2 麵糰橫放後，以滾輪刀修邊。

0 ~ 70 分鐘。 在發酵後的麵糰表面



3 麵糰切成邊長5cm×10cm的長方形。





4 直接進行常溫進行最後發酵50～70分鐘。

5 在發酵後的麵糰表面刷上蛋液。

6 麵糰中心用手指輕壓，形成凹槽。

分鐘 靜置冷藏發酵：18小時 第一次三
：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 最後發
藍莓。 10 藍莓可以改成芒果丁、草莓
9 傳統道地的丹麥麵包 327

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘　麵糰揉製：20 分鐘　室溫發酵：30 分鐘　靜置冷藏發酵：18 小時　第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　第二次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘　第三次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘

最後發酵：50-70 分鐘　烘烤：15-18 分鐘



7 擠入鮮奶布丁餡約 15 g，參見 P93 頁製作。



8 放入已預熱的烤箱，以上火 220 度、

10 放上新鮮藍莓。
藍莓可以改成芒果丁、草莓。



量 綜合水果丹麥 2 麵糰 1200g 藍莓
奶油餡製作參見 分量 P93 頁） 約120
L 50 公分×20 公分的長條狀。 若是
×10公 3 分的正方形。 傳統道地的

與甜點蛋糕同等級的裝飾技術

綜合水果丹麥

難易度

麵糰材料

丹麥麵包
麵糰　1200 g
（參考 p302 頁製作）

分量

約 120 g 綜合水果丹麥 X10 個

搭配材料

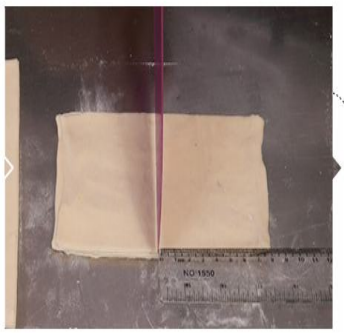
①草莓　適量
②藍莓　適量
③芒果丁　適量
④蘋果丁　適量
⑤鮮奶布丁　300 g
（布丁奶油餡製作參見 P93 頁）
⑥蛋液　適量
⑦防潮糖粉　適量

1 將完成第三次三摺法後的麵糰再次擀成 50 公分 ×20 公分的長條狀。
若是擔心麵糰回縮，可以拉長至 54 公分。

2 麵糰橫放後，以滾輪刀修邊。







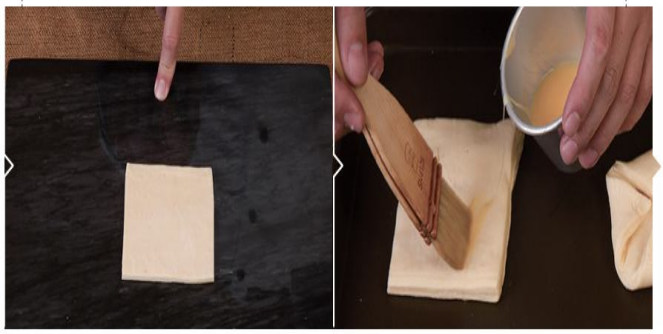
3 麵糰切成邊長 10 公分 ×10 公分的正方形。

後發酵50～70分鐘。 5 在發酵後的麵

4 冷凍鬆弛30～40分鐘，讓麵糰完全冷卻，再開始整形。

5 常溫進行最後發酵50～70分鐘。

6 在發酵後的麵糰上抹上蛋液。





7 以手指在麵糰中間壓出一個圓形。

分鐘 靜置冷藏發酵：18小時 第一次三
折：30分鐘 冷凍靜置：40分鐘 最後發
0度、下火200 9 度，烤焙15～18分鐘
面包 331

預估製作時間

奶油片處理：30 分鐘　麵糰揉製：20 分鐘　室溫發酵：30 分鐘　靜置冷藏發酵：18 小時　第一次三摺法：30 分鐘

冷凍靜置：40 分鐘　第二次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘　第三次三摺法：30 分鐘　冷凍靜置：40 分鐘

最後發酵：50-70 分鐘　烘烤：15-18 分鐘

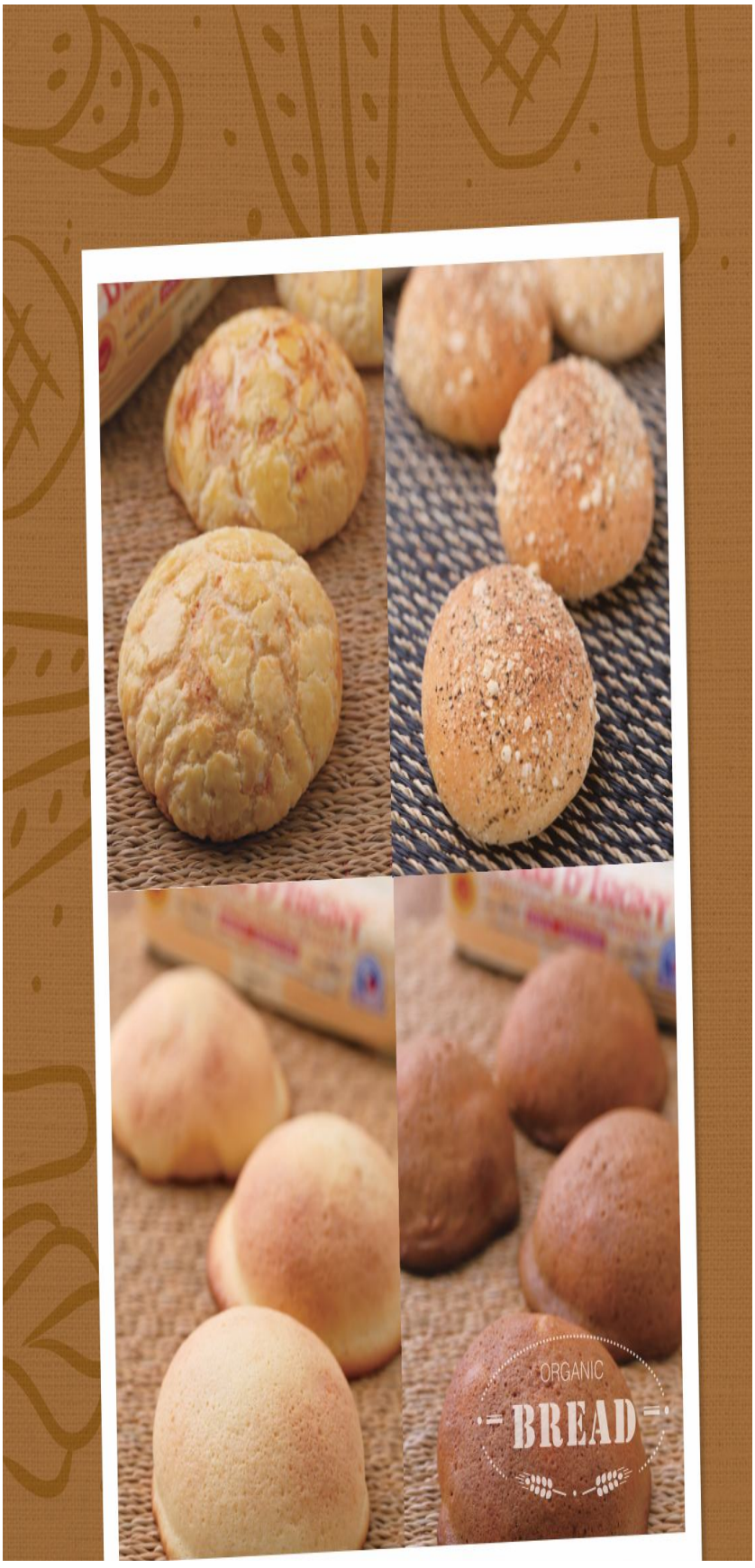
8 擠入鮮奶布丁餡 30 g。

9 放入已預熱的烤箱，以上火 220 度、下火 200 度，烤焙 15～18 分鐘。

10 在烤焙完成的丹麥麵包內填入水果丁。






ORGANIC
BREAD

麵包 墨西哥甜麵包 咖啡墨西哥麵包 紅



當天中種法甜麵包麵糰

麵糰材料

中種麵糰

①高筋麵粉	185 g
②水	105 g
③即發酵母	3 g

甜麵包主麵糰

①高筋麵粉	80 g
②奶粉	10 g
③鹽	4 g
④即發酵母	1 g
⑤水	20 g
⑥雞蛋	15 g
⑦砂糖	65 g
⑧無鹽奶油	25 g

分量 500g 當天中種法甜麵包麵糰 X 1 個

1 把中種法的麵粉放入鋼盆內。

2 先加水，再加酵母。

3 輕輕攪拌。
中種麵糰手揉狀況是最乾的，因為配方中水分較少，要利用長時間的發酵，讓麵糰可以熟成，讓酵母、麵粉和水，三者產生作用，使風味更完整。

4 用手掌和手指的力量將麵糰拌和。
將麵糰倒在調理板上，會比較好操作。若有乾粉的出現，只要用力拌勻即可，不要額外加水。





5 揉製完成後，蓋上保鮮膜，進行基本發酵 2 小時。

6 基本發酵後的中種麵糰下壓不回彈，體

7 先把麵粉放在調理板上、再加入奶粉。

8 築成粉牆。

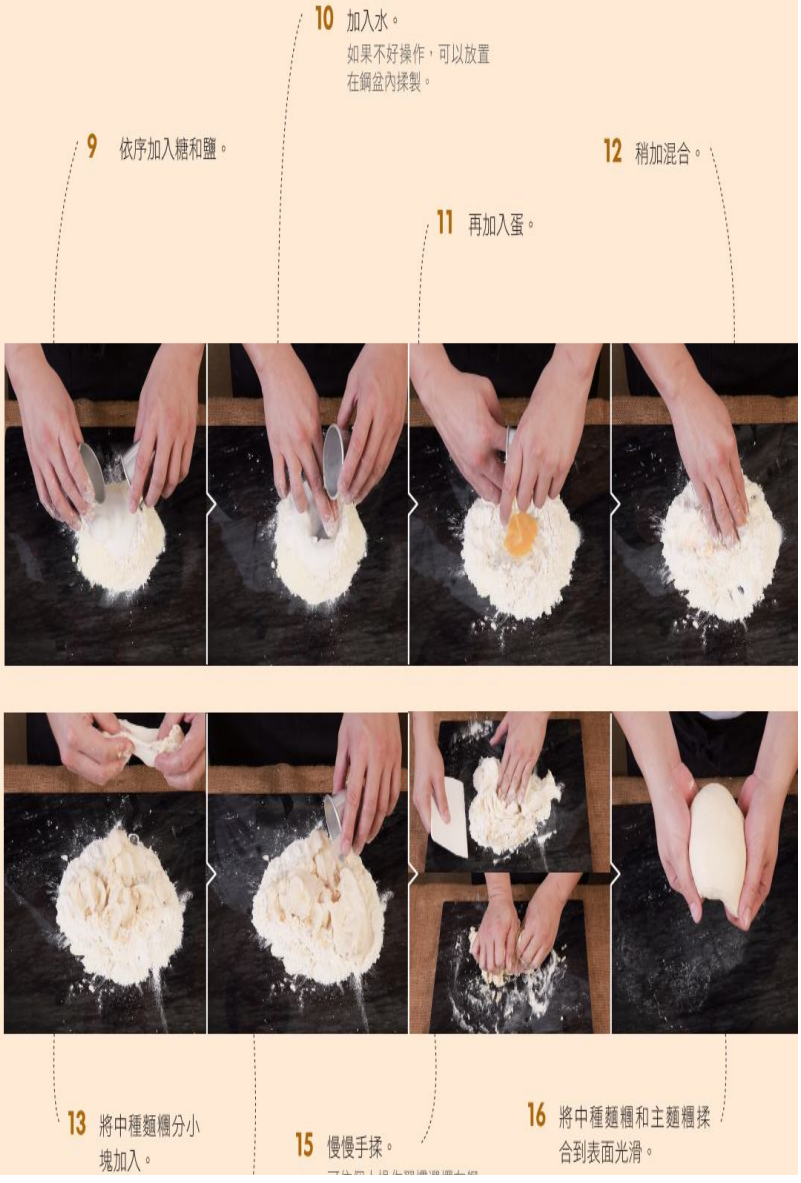
2 4 水 105g 即發酵母 1g 3 5 即發酵
80g 1 把中種法的麵粉放入鋼盆內。
力量將麵糰拌和。 中種麵糰手揉狀況
用長時間的發酵， 若有乾粉的出現，
使風味更完整。 5 7 揉製完成後，
6 基本發酵後的中種麵糰下壓不回彈

團：10 分鐘 延續發酵：30 分鐘 中間
放置 在鋼盆內揉製。 9 依序加入糖
慢慢手揉。 合到表面光滑。 塊加入
助即可。 可把中種麵糰先切成小丁
30 分鐘。 難忘好味道的 傳統台式甜

預估製作時間

攪拌中種麵糰：10 分鐘　基本發酵：120 分鐘　攪拌主麵糰：10 分鐘　延續發酵：30 分鐘　中間發酵：20 分鐘

最後發酵：40-50 分鐘　烘烤：10-12 分鐘





童年裡難忘的記憶味道

菠蘿甜麵包

難易度

麵糰材料

①當天中種法
甜麵包麵糰 500 g
（參考 334 頁製作）
②蛋液 適量

分量

75g 波羅甜麵包
（含菠蘿皮）X10 個

【NOTE】菠蘿皮製作

材料為無鹽奶油 55g、奶粉 10g、糖粉 50g、低筋麵粉 100g、鹽 1g、雞蛋 35g、高筋麵粉適量。
其製作流程為：
1. 奶油先行置於室溫軟化。
2. 加入糖粉和鹽，攪拌均勻。不可以打到發。
3. 分次加入雞蛋。需攪拌到乳化完成。
4. 調理板灑少許高筋麵粉。
5. 將步驟 3 置於調理板上，過篩後的低筋麵粉分次加入，用手拌勻，搓成每個 25g 的小球備用。盡量避免麵粉出筋，否則麵皮硬化之後，無法讓烤焙完成的表面形成漂亮的破酥狀。





1 檢測延續發酵後的麵糰，以手指

3 蓋上保鮮膜，進行中間發酵約 20 分鐘。

4 麵糰輕拍去除空氣。

500g 難易度 （參考 334 頁製作）
鹽奶油55g、奶粉10g、糖粉50g、低
。 2. 加入糖粉和鹽，攪拌均勻。不
3置於調理板上，過篩後的低筋麵粉
麥，無法讓烤焙完成的表面形成漂亮
面糰輕拍去除空氣。 輕壓、不回彈為
忘好味道的 傳統台式甜麵包 337

-輕輕繞圓壓開。 338

6 扣在麵糰上方。

7 手抓住麵糰底部，讓菠蘿皮沾麵粉。





8 放在桌面上輕輕繞圓壓開。

鬆：10 分鐘 延續發酵：30 分鐘 中間
]收緊。 11 麵糰表面刷上蛋黃液。 ;
:則習慣在表面沾砂糖。 發酵約 50 分
k道的 傳統台式甜麵包 339

預估製作時間



9 菠蘿皮放在手掌上，慢慢將收口收緊。





10 置於烤盤上，進行最後

11 麵糰表面刷上蛋黃液。

港式或台式的菠蘿麵包，習慣在麵糰表面刷上



製作滿屋奶香的浪漫

墨西哥甜麵包

難易度

麵糰材料

①當天中種法
甜麵包麵糰 500 g
（參考 334 頁製作）

分量

105g 墨西哥麵包
（含餡及皮）X10 個

500g 難易度 （參考 334 頁製作）
蔓越莓奶酥餡製作，其材料為蛋黃 2(
於室溫軟化。 2. 加入純糖粉拌和均勻
式備用。 墨西哥菠蘿皮製作，其材料
置於室溫軟化。 2. 加入糖粉和鹽，
粉，攪拌均勻後，放入擠花袋內備用
約 20 分鐘。 2 4 後進行麵糰的分割

【NOTE】墨西哥菠蘿皮及蔓越莓奶酥餡製作

蔓越莓奶酥餡製作，其材料為蛋黃 20g、純糖粉 45g、無鹽奶油 90g、奶粉 130g、蔓越莓 30g。
製作流程為：
1. 奶油先行置於室溫軟化。
2. 加入純糖粉拌和均勻。
3. 再分別加入蛋黃和奶粉。
4. 拌入蔓越莓果乾。
5. 攪拌均勻後，搓成每個 30g 的球狀備用。

墨西哥菠蘿皮製作，其材料為奶油 100g、糖粉 100g、低筋麵粉 100g、鹽 1g、雞蛋 80g。
製作流程為：
1. 奶油先行置於室溫軟化。
2. 加入糖粉和鹽，攪拌均勻。不可以打到發。
3. 分次加入雞蛋。需攪拌到乳化完成。
4. 加入過篩後的低筋麵粉，攪拌均勻後，放入擠花袋內備用。



1 檢測延續發酵後的麵糰，以手指

3 蓋上保鮮膜，進行中間

ㄜ，收緊收口。 7 抓住收口處，讓麵

5 將麵糰翻面、放在手掌上，
準備好蔓越莓奶酥餡。

6 將餡料包裹進來，收緊收口。





7 抓住收口處，讓麵糰向下垂。
利用麵糰本身向下垂的重量，使表面變得光滑。

鬨: 10 分鐘 延續發酵: 30 分鐘 中間
進行最後發酵約 50 分鐘。 9 在麵糰
:200 度，下火200 度，烤焙 10 ~ 1

預估製作時間

攪拌中種麵糰：10 分鐘　基本發酵：120 分鐘　攪拌主麵糰：10 分鐘　延續發酵：30 分鐘　中間發酵：20 分鐘

最後發酵：40～50 分鐘　烘烤：10-12 分鐘

---

8 移置烤盤上，蓋上保鮮膜，進行最後發酵約 50 分鐘。



9 在麵糰表面擠上約 25g 的墨西哥餡。
從麵糰最上端開始向下繞圈。

10 放入預熱的烤箱中，以上火 200 度，下火 200 度，烤焙 10～12 分鐘。



墨西哥麵包進化版

咖啡墨西哥麵包

難易度

麵糰材料

①當天中種法
甜麵包麵糰 500 g
（參考 334 頁製作）

內餡材料

①乳酪丁 200 g

分量

95g 咖啡墨西哥麵包（含餡及皮）X10 個

預估製作時間

攪拌中種麵糰：10 分鐘　基本發酵：120 分鐘　攪拌主麵糰：10 分鐘　延續發酵：30 分鐘　中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-50 分鐘　烘烤：10-12 分鐘

【NOTE】墨西哥咖啡菠蘿皮製作

墨西哥咖啡菠蘿外皮製作，其材料為奶油 100g、糖粉 100g、低筋麵粉 100g、鹽 1g、雞蛋 80g、即溶咖啡粉 4g。
製作流程為：
1 奶油先行置於室溫軟化。
2 加入糖粉和鹽，攪拌均勻。不可以打到發。
3 分次加入雞蛋。需攪拌到乳化完成。
4 加入過篩後的低筋麵粉和即溶咖啡粉，攪拌均勻後，放入擠花袋內備用。

步驟 1～4 同「墨西哥甜麵包」，見 341 頁。



5 將麵糰翻面、放在手掌上，包覆約 20g 的乳酪丁。

6 抓住收口處，讓麵糰向下垂。利用麵糰本身向下垂的

7 移置烤盤上，蓋上保鮮膜，進行最後發酵約 50 分鐘。

丁 200g 甜麵包麵糰 500g 分量 （
半中種麵糰：10 分鐘 基本發酵：12(
烘烤：10-12 分鐘 【NOTE】墨西哥
，其材料為奶油100g、糖粉100g、
化。 2 加入糖粉和鹽，攪拌均勻。
粉，攪拌均勻後，放入擠花袋內備
分鐘。 5 將麵糰翻面、放在手掌上，
上約25g的咖啡 墨西哥餡。 從麵糰
童。 難忘好味道的 傳統台式甜麵包



回味清香的好味道

紅茶酥菠蘿

難易度

麵糰材料

①當天中種法
甜麵包麵糰 500 g
（參考 334 頁製作）
②蛋液　　適量

分量 75g 紅茶酥菠蘿 X10 個

【NOTE】奶酥餡及紅茶酥菠蘿製作

奶酥餡製作，其材料為蛋黃 20g、純糖粉 45g、無鹽奶油 90g、奶粉 130g。
製作流程為：
1. 奶油先行置於室溫軟化。
2. 加入純糖粉拌和均勻。
3. 再分別加入蛋黃和奶粉。
4. 攪拌均勻後，搓成每個 25g 的球狀備用。

至於紅茶酥菠蘿製作，其材料為奶油 50g、砂糖 50g、高筋麵粉 100g、紅茶粉 4g。
製作流程為：
1. 奶油先行置於室溫軟化。
2. 再加入砂糖拌均勻。
3. 加入紅茶粉、高筋麵粉，攪拌均勻後，搓成細粒狀即可。



1 檢測延續發酵後的麵糰，以手指輕壓、不回彈為最適。

2 後進行麵糰的分割，每個 50g。

)g 難易度 （參考 334 頁製作） 2 蛋
材料為蛋黃 20g、純糖粉 45g、無鹽
勻勻。 3. 再分別加入蛋黃和奶粉。 4
唐 50g、高筋麵粉 100g、紅茶粉 4g
麵粉，攪拌均勻後，搓成細粒狀即可
適。 難忘好味道的 傳統台式甜麵包

3 蓋上保鮮膜，進行中間發酵約 20 分鐘。

4 麵糰輕拍去除空氣。

5 將麵糰翻面、放在手掌上。





6 將餡料包裹進來，收緊收口。



圓: 10 分鐘 延續發酵: 30 分鐘 中間
讓麵糰外皮完整 的沾附酥菠蘿。 1
0度， 下火 200 度，烤焙 10 ~ 12 分

預估製作時間

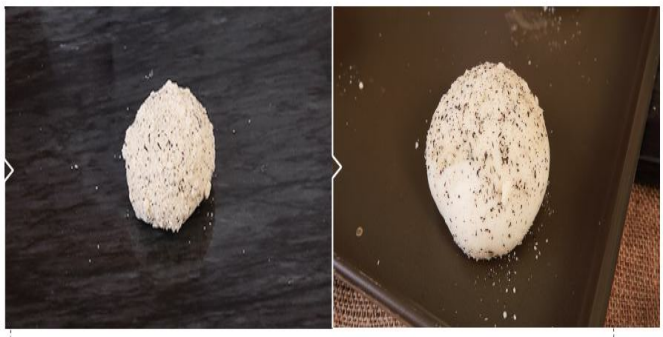


---

7 表面沾蛋液。

8 手抓住收口處，讓麵糰外皮完整的沾附酥菠蘿。

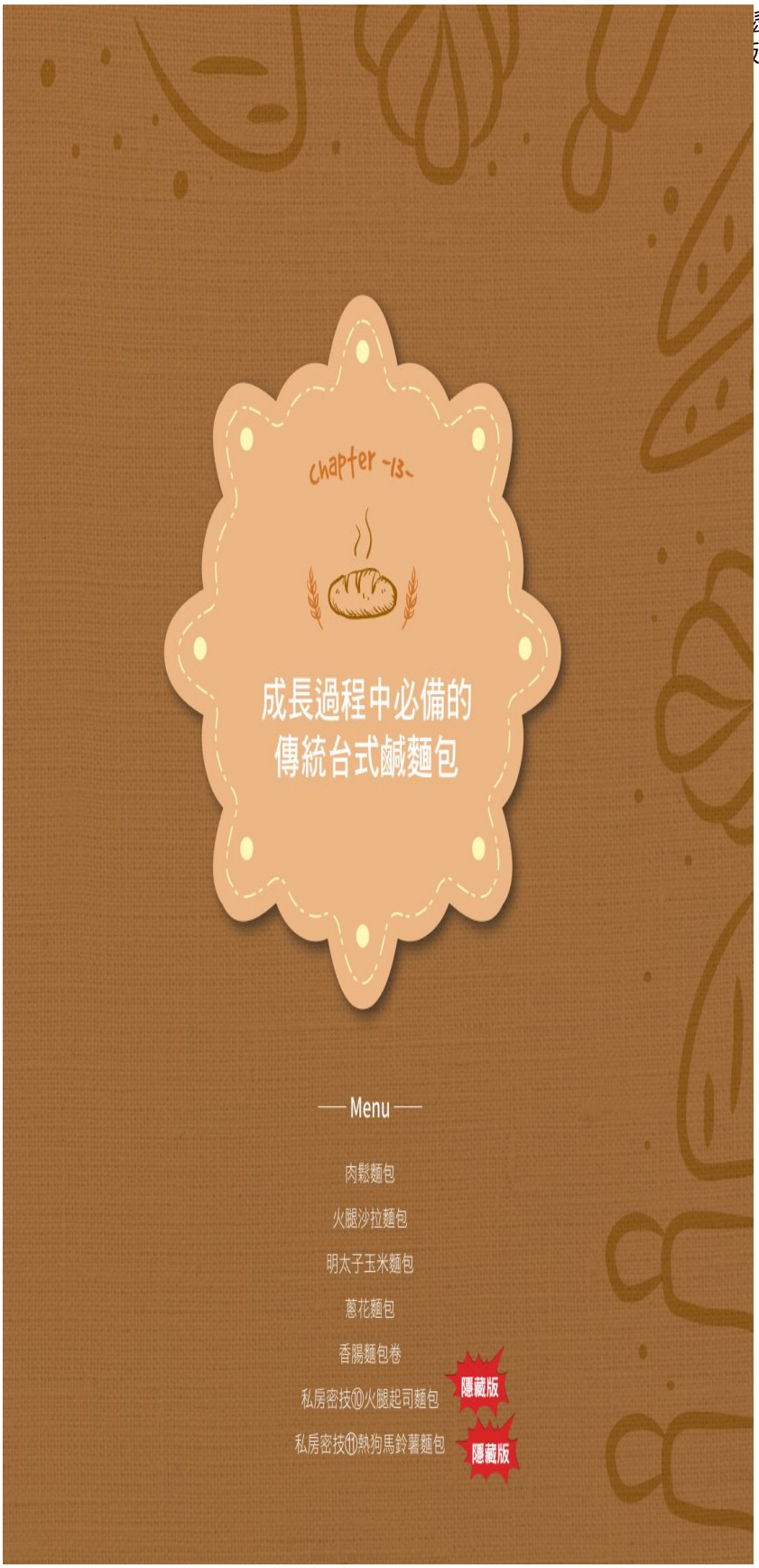




9 進行最後發酵 50 分鐘。

10 發酵完成的狀態十分鬆軟。


ORGANIC
BREAD



鬆麵包 火腿沙拉麵包 明太子玉米麵包
版

g 鹽 4g 2 4 水 105g 即發酵母 3g 3
麵粉 80g 把中種法的麵粉放入鋼盆內
中種麵糰手揉狀況是最乾的，因為配
乾粉的出現，只要用力拌勻即可， 酵
揉製完成後，蓋上保鮮膜， 依序加入
個小時。 隔天，先把麵粉放在調理檯



2-16 個小時 攪拌主麵糰：20 分鐘 ₹
種麵糰分小塊加入。 10 13 如果不妙
團和主麵糰揉合 16 可依個人操作習
孬隔夜的中種麵糰先切成小丁 刮板輔
續發酵 30 分鐘。 17 成長過程中必備

預估製作時間

攪拌中種麵糰：5 分鐘　基本發酵：60 分鐘　隔夜冷藏：12-16 個小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　延續發酵：30 分鐘

中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-50 分鐘　烘烤：12 分鐘

10 加入水。
如果不好操作，可以放置在鋼盆內揉製。

13 將中種麵糰分小塊加入。

12 稍加混合。

11 再加入蛋。





15 慢慢手揉。
可依個人操作習慣選擇在鋼盆或是調理板上製作。

16 將中種麵糰和主麵糰揉合到表面光滑。



: 肉鬆 適量 2 麵團 500g 美乃滋 適量
手指輕壓、 後進行麵糰的分割，每個
4 成長過程中必備的 傳統台式鹹麵包

從小吃到大的童年味

肉鬆麵包

難易度

麵糰材料

①隔夜冷藏中種法
麵團 500 g
（參考 352 頁製作）

搭配材料

①肉鬆 適量
②美乃滋 適量

分量 50 g 肉鬆麵包 X10 個

1 檢測延續發酵後的麵糰，以手指輕壓、不回彈為最適。

2 後進行麵糰的分割，每個 50 g。





3 蓋上保鮮膜，進行中間發酵約 20 分鐘。

4 輕拍麵糰去除氣泡。

最後一摺要稍加用力，使麵糰得以



2-16 個小時 攪拌主麵糰：20 分鐘 ₹
l再稍稍收緊。 移置烤盤上，進行最
旨中，以上火200 度，下火 12 200 度
餐包待涼後，在表面塗滿美乃滋。 1:

預估製作時間

攪拌中種麵糰：5 分鐘　基本發酵：60 分鐘　隔夜冷藏：12-16 個小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　延續發酵：30 分鐘

中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-50 分鐘　烘烤：10-12 分鐘

---

9 將底部封口再稍稍收緊。
用手指與虎口稍稍整形，確定底部收口有黏合好。

10 移置烤盤上，進行最後發酵約 45 分鐘。





12 放入預熱的烤箱中，以上火 200 度，下火 200 度，烤焙 10～12 分鐘，即成為橄欖形餐包。



法 罐頭 甜玉米粒 300g 麵團 500g
丁 150g 分量 6 美乃滋 適量 50g 火
罐頭甜玉米粒300g、馬鈴薯丁300g、
製作流程為： 1雞蛋煮熟後切成小丁
可更改比重或增添分量。 檢測延續發
壓拍麵糰去除氣泡。 4 後進行麵糰的

簡單好吃變化多樣

火腿沙拉麵包

難易度

麵糰材料

①隔夜冷藏中種法
麵團 500 g
（參考352頁製作）

分量

50 g 火腿沙拉
麵包 X10 個

搭配材料

①罐頭
甜玉米粒 300 g
②馬鈴薯丁 300 g
③雞蛋 2 顆
④小黃瓜丁 150 g
⑤紅蘿蔔丁 150 g
⑥美乃滋 適量
⑧白胡椒粉 適量
⑨火腿絲 適量

【NOTE】沙拉餡製作

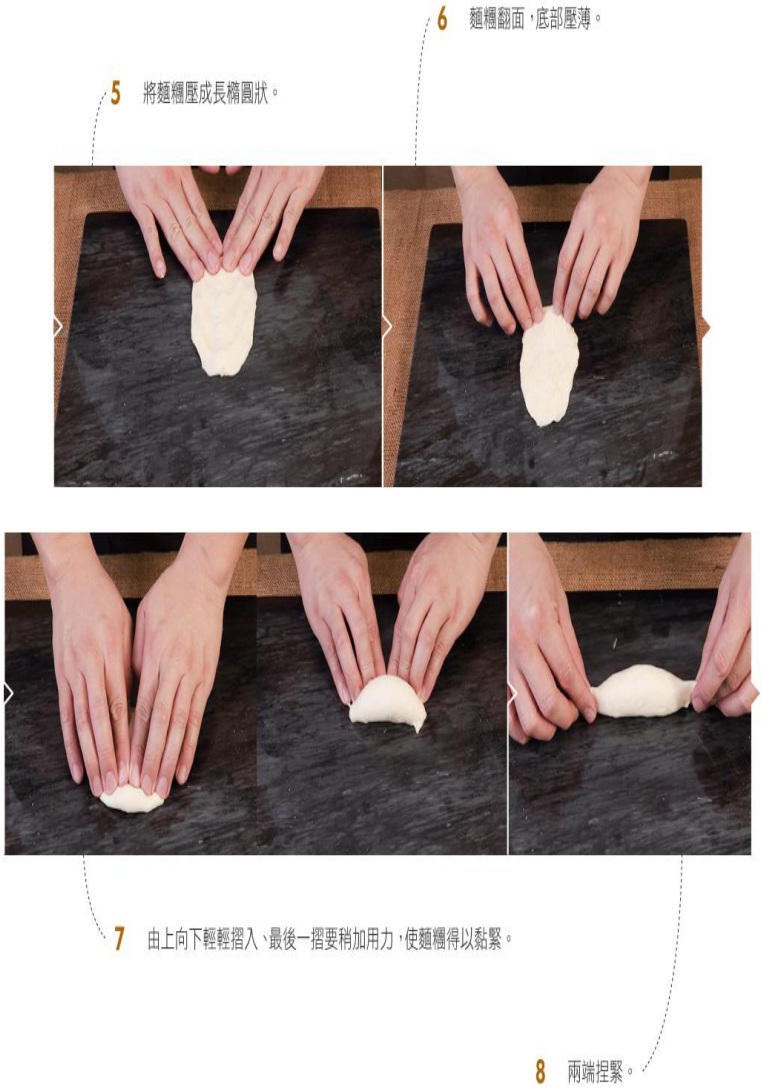
沙拉內餡材料有罐頭甜玉米粒300g、馬鈴薯丁300g、雞蛋2顆、小黃瓜丁150g、紅蘿蔔丁150g、美乃滋適量、明太子醬適量、白胡椒粉適量。
製作流程為：
1 雞蛋煮熟後切成小丁。
2 紅蘿蔔、馬鈴薯先行蒸熟。
3 所有食材均勻拌和即可。
沙拉餡當中的食材可依個人喜好更改比重或增添分量。



1 檢測延續發酵後的麵糰，以手指輕壓、不回彈為最適。

3 蓋上保鮮膜，進行中間發酵約 20 分鐘。

最後一摺要稍加用力，使麵糰得以



2-16 個小時 攪拌主麵糰：20 分鐘 ₹
再稍稍收緊。 移置烤盤上，進行最
表面刷上蛋液。 11 沙拉餡的上方用
分鐘，即為橄欖形餐包。 橄欖形餐
台式鹹麵包 361

預估製作時間



---

9 將底部封口再稍稍收緊。
用手指與虎口稍稍整形，確定底部收口有黏合好。

10 移置烤盤上，進行最後發酵約 45 分鐘。





11 在發酵好的麵糰表面刷上蛋液。

14 沙拉餡的上方用些許火腿絲點綴。

12 放入預熱的烤箱中，以上火 200 度，下火 200 度，



2-16 個小時 攪拌主麵糰：20 分鐘 ﹩

罐頭 甜玉米粒 適量 麵團 500g 難易
包 X10 個 分量 檢測延續發酵後的麵
左右手拎起麵糰時的 發酵約 20 分鐘
平成橢圓狀。 4 再擠上美乃滋。 9 進
起司片剝小片放在麵糰上。 下火 20
（見 11 295 頁） 成長過程中必備的

吃一次就上癮

明太子玉米麵包

難易度

麵糰材料

①隔夜冷藏中種法
麵團 500 g
（參考352頁製作）

搭配材料

①罐頭
甜玉米粒 適量
②起司片 5 片
③美乃滋 適量
④明太子醬 適量

分量 50 g 明太子玉米麵包 X10 個

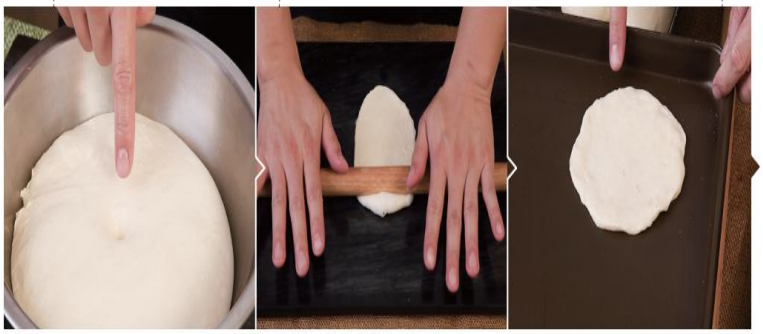
1 檢測延續發酵後的麵糰，以手指輕壓、不回彈為最適。

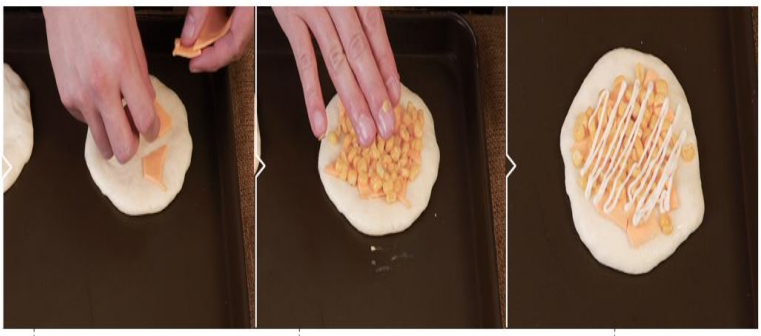
2 後進行麵糰的分割，每個 50 g。

3 蓋上保鮮膜，進行中間發酵約 20 分鐘。

4 麵糰上下擀平成橢圓狀。

5 將麵糰移置烤盤上。
利用左右手拎起麵糰時的拉力，將長橢圓形的麵糰拓成圓餅狀。





6 進行最後發酵 45 分鐘。

8 麵糰上面灑

9 再擠上美乃滋。

2-16 個小時 攪拌主麵糰：20 分鐘 發



奶油 150g 2 麵團 500g 蔥花 300g 3 餡)X10 個 【NOTE】蔥花餡製作 1 酵後的麵糰，以 輕壓麵糰去除空氣。 每個 發酵完成的麵糰狀態。 2 4 二等 最 後發酵 45 分鐘。 放入預熱的烤箱 狀。 最後發酵後的麵糰狀態。 8 10 統台式鹹麵包 365

吃盡滿口的青蔥香

蔥花麵包

難易度

麵糰材料

①隔夜冷藏中種法
麵團 500 g
（參考 352 頁製作）

內餡材料

①奶油	150 g
②蔥花	300 g
③鹽	6～8 g
④胡椒粉	4 g
⑤蛋黃	3 顆

分量

80 g 蔥花麵包 (含蔥花餡)X10 個

【NOTE】蔥花餡製作

1. 奶油放室溫軟化。
2. 所有內餡材料均勻拌和即可。

1 檢測延續發酵後的麵糰，以手指輕壓、不回彈為最適。

2 後進行麵糰的分割，每個 50 g。

3 蓋上保鮮膜，進行中間發酵約 20 分鐘。

4 發酵完成的麵糰狀態。

5 將麵糰對切，分為二等份。

6 輕壓麵糰去除空氣。





7 翻面後將底部壓薄。

9 兩條麵糰並排，進行最後發酵 45 分鐘。

11 將 30 g 的蔥花餡放在麵糰上。



野餐郊遊的餐點最好選擇

香腸麵包卷

難易度

麵糰材料

①隔夜冷藏中種法麵團 500 g（參考 352 頁製作）

內餡材料

①小香腸 10 支（先行汆燙）
②義大利香料少許

分量 約 50 g 香腸麵包卷 x10 個

1 檢測延續發酵後的麵糰，以手指輕壓、不回彈為最適。

2 後進行麵糰的分割，每個 50 g。

3 蓋上保鮮膜，進行中間發酵約 20 分鐘。

4 麵糰壓成長橢圓狀，去除氣泡。





5 將麵糰翻面，轉 90 度角。

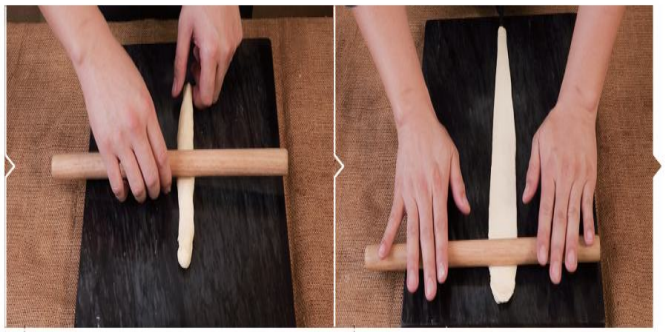
中種法 1 小香腸 10 支 麵團 500g （先
檢測延續發酵後的麵糰，以手指 蓋
50g。 麵糰壓成長橢圓狀，去除氣泡

;從中間位置開始往下?。 再往上?，·

6 麵糰由上向下摺，左右搓長至20公分。

7 重新擺放麵糰位置。





8 麵棍從中間位置開始往下擀。

9 再往上擀，長度約為40公分。

2-16 個小時 攪拌主麵糰：20 分鐘 ₹
腸放置於麵糰頂部，麵糰由 11 上向
香腸也可以換成乳酪丁。 將麵糰底
， 13 並撒上義大利香料少許。 放入
統台式鹹麵包 369

預估製作時間

攪拌中種麵糰：5 分鐘　基本發酵：60 分鐘　隔夜冷藏：12-16 個小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　延續發酵：30 分鐘

中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-50 分鐘　烘烤：10-12 分鐘

---

11 汆燙後的香腸放置於麵糰頂部，麵糰由上向下輕輕捲起。

第一摺就要包覆住香腸，之後只要輕輕向下捲，無須出力，記得讓收口朝下。
香腸也可以換成乳酪丁。

10 將麵糰底部捏薄。

12 移置烤盤上，進行最後發酵 40～45 分鐘。





13 在發酵好的麵糰表面刷上蛋液，並撒上義大利香料少許。



隔夜冷藏中種法 火腿片 5 片 2 麵團
50g 火腿起司 麵包 X10 個 1 蛋液 适
回彈為最適。 麵糰以?麵棍?長，去除
壓薄。 5 在麵糰上畫開三道長度約 7

私房密技⑩ 吃盡一口香濃起司味

火腿起司麵包

難易度

麵糰材料

①隔夜冷藏中種法 麵團 500 g
（參考352頁製作）

分量

50 g 火腿起司麵包 X10 個

內餡材料

①火腿片 5 片
②起司片 5 片
③紫洋蔥 適量
④乳酪絲 適量

裝飾材料

①蛋液 適量

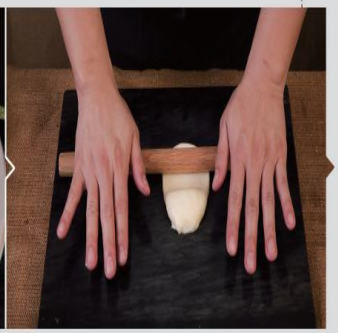
1 檢測延續發酵後的麵糰，以手指輕壓、不回彈為最適。

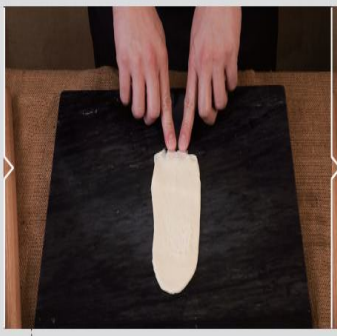
2 後進行麵糰的分割，每個50 g。

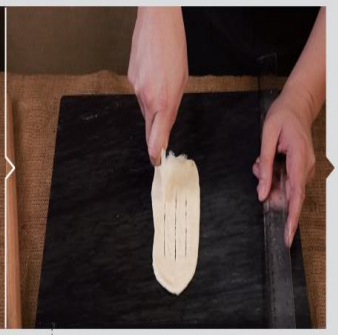
3 蓋上保鮮膜，進行中間發酵約 20 分鐘。

4 麵糰以擀麵棍擀長，去除多餘空氣。









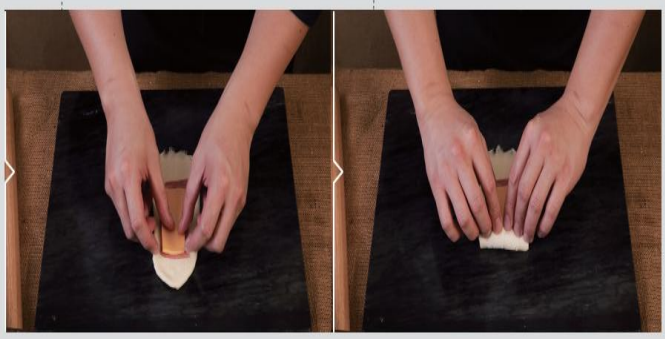
5 翻面後再將底部壓薄。

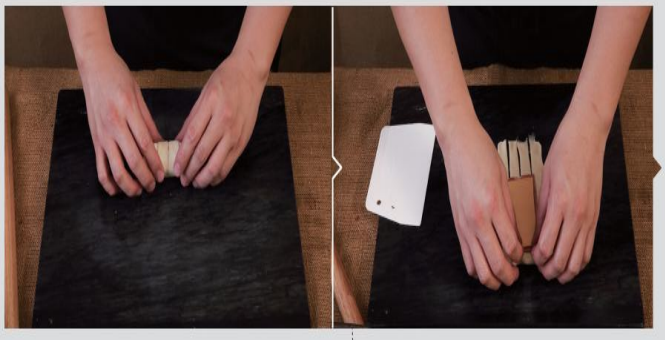
6 將火腿與起司對半切。

朋下擺放。 再放半片起司片。 亦可從

8 先放半片火腿片、
再放半片起司片。

9 麵糰由上而下包捲起來。
須將封口黏緊，封口朝下擺放。





10 亦可從麵糰上方4公分處
開始直接將刀口劃至底部。



2-16 個小時 攪拌主麵糰：20 分鐘 發
下包捲起來。 11 在發酵好的麵糰表
入預熱的烤箱中，以上火200 度， 15

預估製作時間

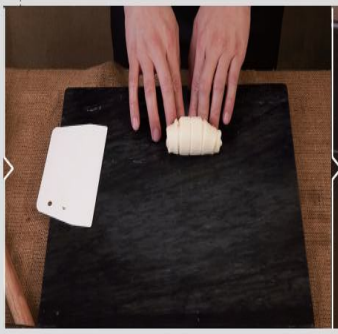
攪拌中種麵糰：5 分鐘　基本發酵：60 分鐘　隔夜冷藏：12-16 個小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　延續發酵：30 分鐘

中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-50 分鐘　烘烤：10-12 分鐘

11 麵糰由上而下包捲起來。

12 移置烤盤上，進行最後發酵 45 分鐘。

13 在發酵好的麵糰表面刷上蛋液。







14 放上紫洋蔥和乳酪絲。

15 放入預熱的烤箱中，以上火 200 度，下火 200 度，烤焙 10～12 分鐘。



私房密技⑪混搭味道的絕妙組合

熱狗馬鈴薯麵包

難易度

麵糰材料

①隔夜冷藏中種法
麵糰 500 g
（參考 352 頁製作）

分量

50 g 熱狗馬鈴薯麵包 X10 個

內餡材料

①熱狗 10 支
②馬鈴薯丁 適量
（須事先蒸熟）
③美乃滋 適量
④乳酪絲 適量
⑤蘆筍 適量
⑥番茄醬 適量

預估製作時間

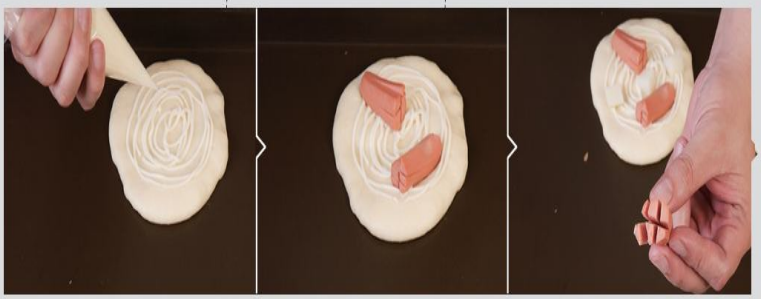
攪拌中種麵糰：5 分鐘　基本發酵：60 分鐘　隔夜冷藏：12-16 個小時　攪拌主麵糰：20 分鐘　延續發酵：30 分鐘

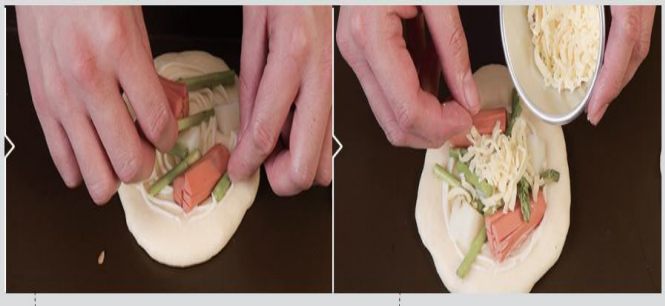
中間發酵：20 分鐘　最後發酵：40-50 分鐘　烘烤：10-12 分鐘

步驟 1～6 同「明太子玉米麵包」，見 362 頁。

7 在麵糰上擠些許美乃滋。

8 熱狗剪開，交叉放在麵糰上。





9 放上蒸熟的馬鈴

10 最後放上乳酪絲。

11 放入預熱的烤箱中，以上火

1 1 隔夜冷藏中種法 熱狗 10 支 麵糰
絲 適量 分量 5 蘆筍 適量 50g 熱狗
隔夜冷藏：12-16 個小時 攪拌主麵糰
分鐘 在麵糰上擠些許 同「明太子 ～
烤箱中，以上火 11 放上蒸熟的馬鈴
成後在擠上番茄醬。 12 成長過程中

手揉麵包教科書

呂老師的 86 款超手感麵包全集

作　者／呂昇達
攝　影／黃威博
文字整理／王佳萱
執行及文字編輯／李寶怡
封面設計／申朗創意
企畫選書人／賈俊國
烘焙助理／張如君

總 編 輯／賈俊國
副總編輯／蘇士尹
行銷企畫／張莉榮・廖可筠

發 行 人／何飛鵬
出　版／布克文化出版事業部
　　臺北市中山區民生東路二段 141 號 8 樓
　　電話：(02)2500-7008　傳真：(02)2502-7676
　　Email：sbooker.service@cite.com.tw
發　行／英屬蓋曼群島商家庭傳媒股份有限公司城邦分公司
　　臺北市中山區民生東路二段 141 號 2 樓
　　書虫客服服務專線：(02)2500-7718；2500-7719
　　24 小時傳真專線：(02)2500-1990；2500-1991
　　劃撥帳號：19863813；戶名：書虫股份有限公司
　　讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw
香港發行所／城邦（香港）出版集團有限公司
　　香港灣仔駱克道 193 號東超商業中心 1 樓
　　電話：+852-2508-6231 傳真：+852-2578-9337
　　Email：hkcite@biznetvigator.com
馬新發行所／城邦（馬新）出版集團 Cité (M) Sdn. Bhd.
　　41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling,
　　57000 Kuala Lumpur, Malaysia
　　電話：+603- 9057-8822 傳真：+603- 9057-6622
　　Email：cite@cite.com.my
印　刷／韋懋實業有限公司
初　版／2016 年（民 105）05 月
售　價／650 元
© 本著作之全球中文版（含繁體及簡體版）為布克文化版權所有・翻印必究

城邦讀書花園　布克文化

黃威博 文字整理 / 王佳萱 執行及文
俊國 副總編輯 / 蘇士尹 行銷企畫 / 張
41號8樓 電話：(02)2500-7008 傳真
股份有限公司城邦分公司 臺北市中山
線：(02)2500-1990；2500-1991 劃
香港發行所 / 城邦（香港）出版集團
78-9337 Email：hkcite@biznetvigat
dar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala L
my 印 刷 / 韋懋實業有限公司 初 版
文化版權所有．翻印必究



想揉出超手感的麵包
當然少不了天然大理石揉麵板啦！
【JEmarble 鎮一大理石廚房用品】
採用花蓮當地天然石材設計而成
也適合做巧克力調溫、蔬果切板
讓您吃得安心，料理也能很時尚



「工欲善其事，必先利其器」
低溫｜麵糰升溫慢，製作過程比較穩定
抗菌｜切割料理不留縫，不易藏汙納垢
防霉｜跟木頭比起更乾淨、衛生、耐用
清潔｜不容易沾粘麵粉，使用後好清洗
天然｜外觀讓您陶醉在每次的料理時光

A 40×60(cm) 大理石料理板
原價4000 75折 $2,980

B 40×50(cm) 大理石料理板
原價3300 75折 $2,480

C 30×40(cm) 大理石料理板

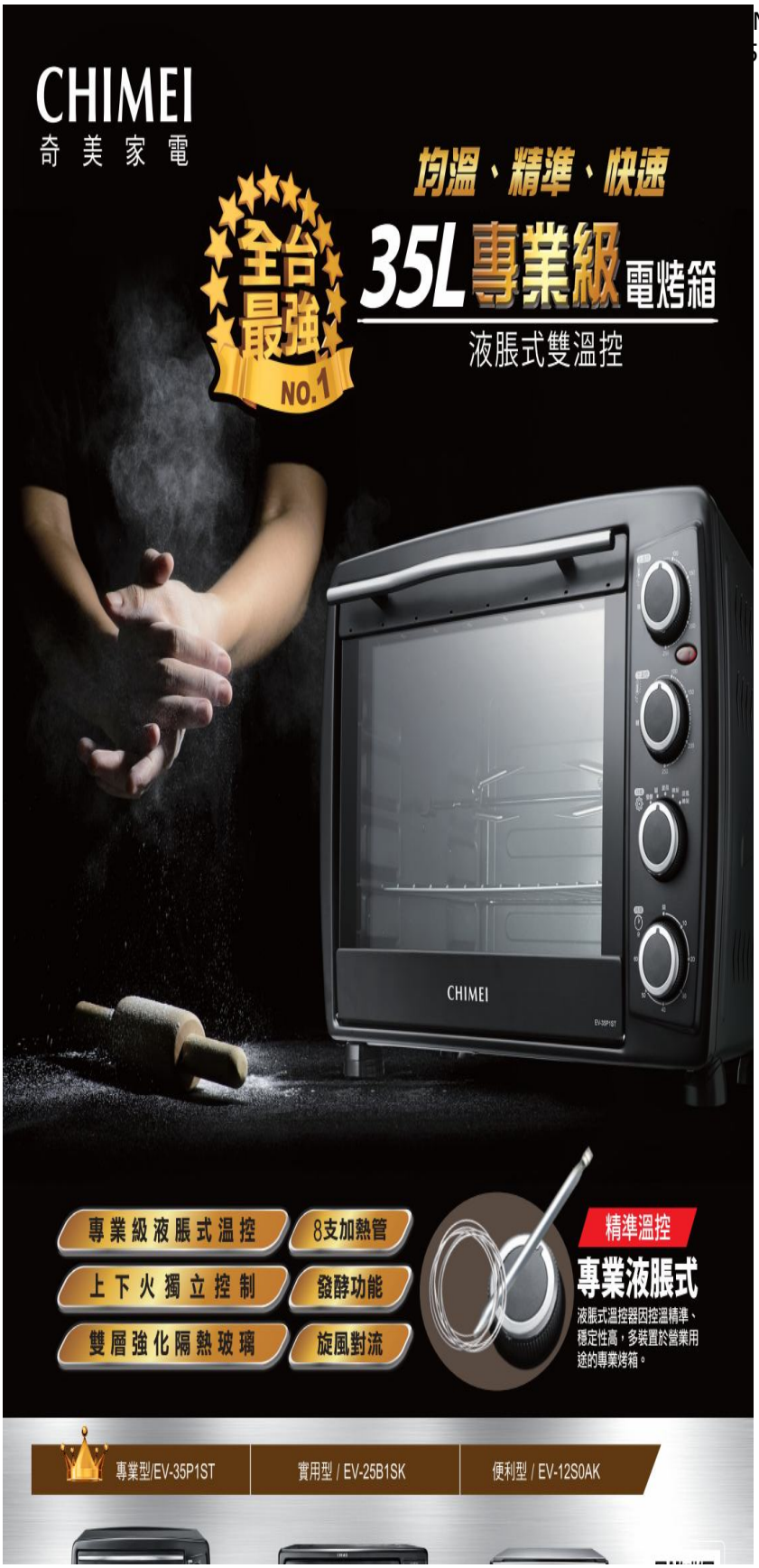
今天訂後天到

D 鋁柄麵棍+40×60(cm)料理板

MY K 支加熱管 專業級液脹式溫控 8
5B1SK 便利型 / EV-12S0AK 官方網站



MY K 支加熱管 專業級液脹式溫控 8
5B1SK 便利型 / EV-12S0AK 官方網站



GS烘焙教室

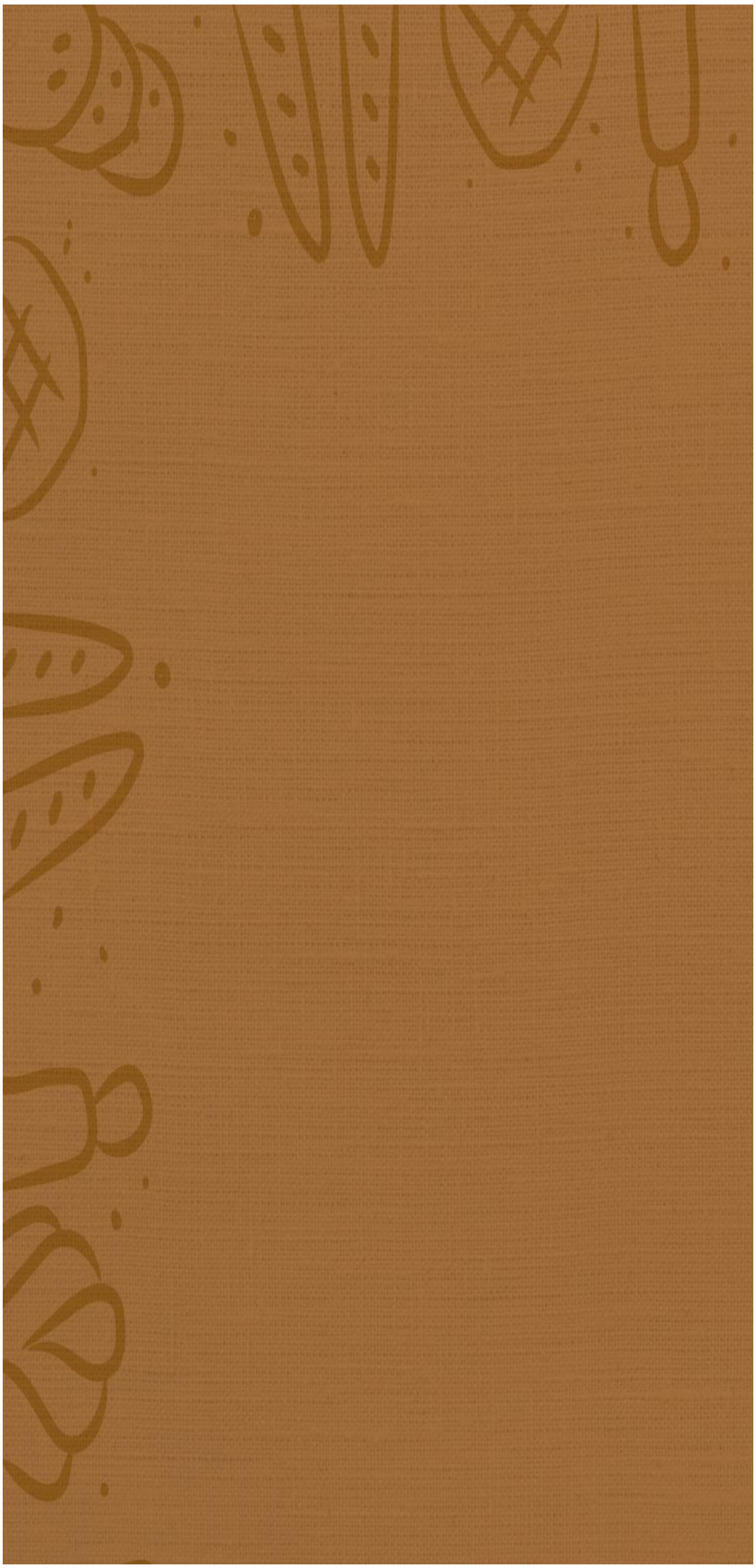
Guellaume Studio

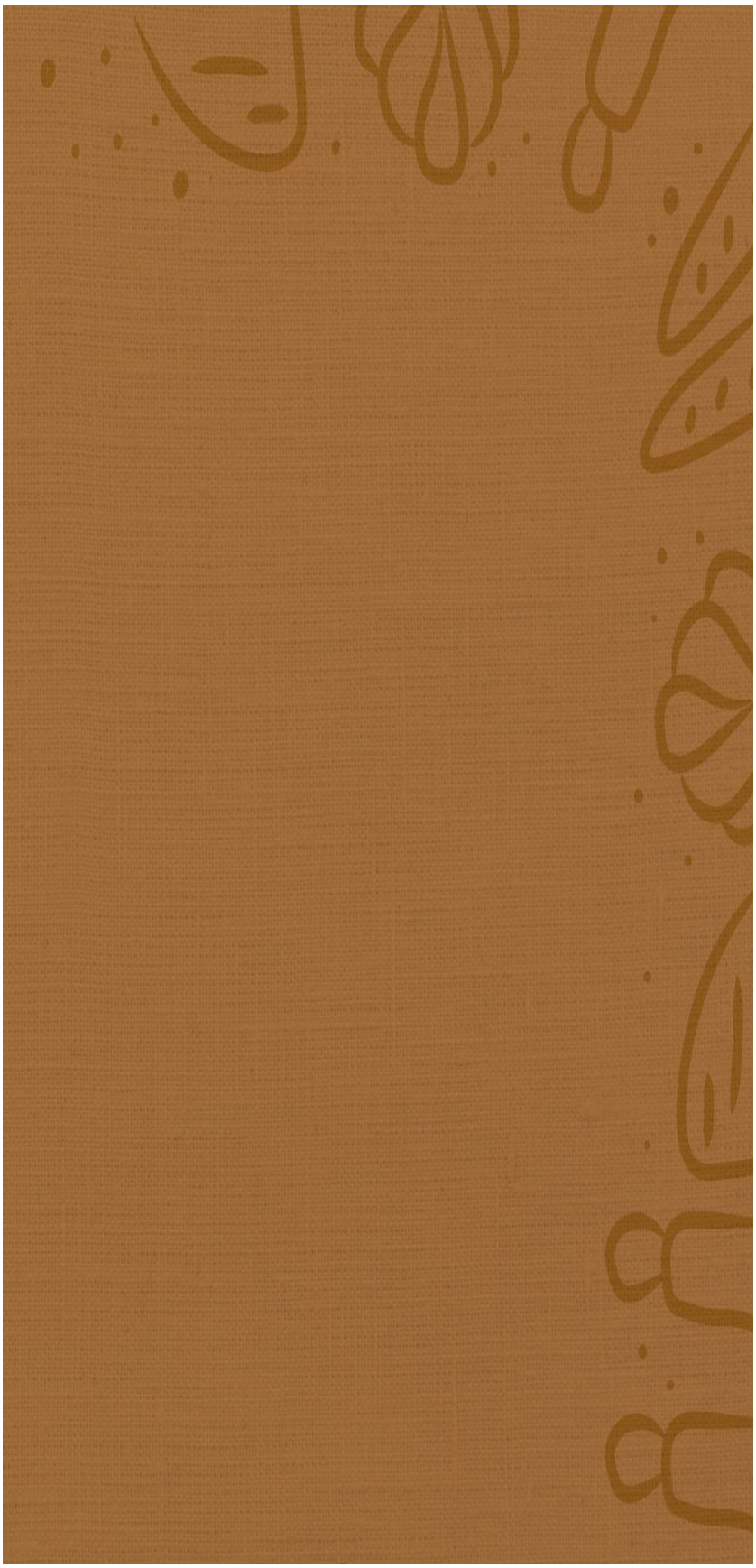
不定期開授實作單堂課程

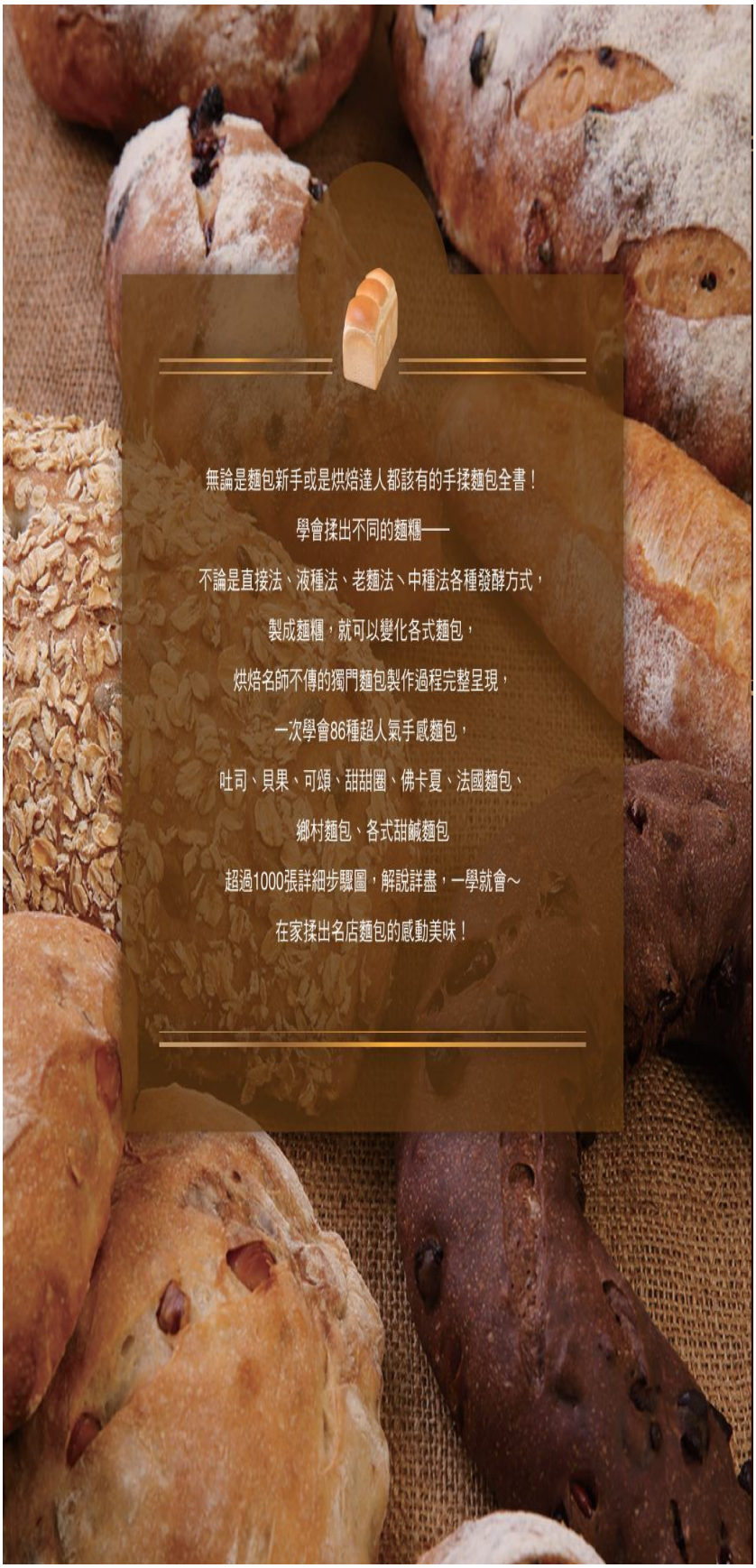
- 歐日台式麵包課程
- 法日式蛋糕甜點課程

專業丙級烘焙證照課程

- 交通方便
- 上課時間彈性採預約制、小班制
- 上課及模擬考試皆一人一機
- 使用無鹽奶油、玫瑰岩鹽等天然食材
- 代辦團體報考、提供考試廚服等服務






無論是麵包新手或是烘焙達人都該有的手揉麵包全書！
學會揉出不同的麵糰——
不論是直接法、液種法、老麵法、中種法各種發酵方式，
製成麵糰，就可以變化各式麵包，
烘焙名師不傳的獨門麵包製作過程完整呈現，
一次學會86種超人氣手感麵包，
吐司、貝果、可頌、甜甜圈、佛卡夏、法國麵包、
鄉村麵包、各式甜鹹麵包
超過1000張詳細步驟圖，解說詳盡，一學就會～
在家揉出名店麵包的感動美味！