台味歐包

用鳳梨、香橙、百香果等在地食材
烘焙出 49 款絕佳風味麵包！

國立高雄餐旅大學 烘焙管理系
陳豐昇 —— 著

3,000 張
超詳細步驟圖

美味推薦

國立高雄餐旅大學烘焙管理系 專技教授／廖漢雄　岩島成專業烘焙坊 研發技術部 經理／王怡然
電視節目「用點心做點心」烘焙教師、黎明技術學院 餐飲管理系 助理教授／杜佳穎
農業委員會台南區農業改良場 副研究員／陳曉菁



作者

陳豐昇

從事烘焙業將近 25 年，一路從麵包批發、傳統麵包店、量販批發、連鎖麵包坊、飯店點心房、日式麵包店、歐式麵包店到學界，豐富、紮實的烘焙經歷；每日以烘焙記錄生活點滴、以日常化為麵包，運用台灣在地食材與專業烘焙技術，打造在地農產品之烘焙美味與價值的麵包職人。

現職：

國立高雄餐旅大學 烘焙管理系／專案技術教師

經歷：

哥迪麵包坊 主廚
常春藤麵包坊 廠長
法爵麵包坊 技術總監
食在有藝 顧問
麥克叔叔工作室 顧問

著作：

《米麵包製作技術：世界經典麵包》

獲獎：

第一屆世界盃台灣區選拔賽季軍
第三屆麵包達人賽銅牌
第二屆新銳賽冠軍選手指導老師
第三屆新銳賽亞軍選手指導老師

台味歐包

用鳳梨、香橙、百香果等在地食材
烘焙出 49 款絕佳風味麵包！

國立高雄餐旅大學 烘焙管理系
陳豐昇 —— 著

作者序

從事烘焙業將近 25 年，一路從麵包批發、傳統麵包店、連鎖麵包坊、飯店點心房、日式麵包店、歐式麵包店到學界，將所習得的技能與知識化成文字，希望透過這本書與大家分享、製作歐式麵包。本書圖文豐富詳細，期望讓讀者在繁瑣的製作過程中，能更淺顯易懂。

為了讓讀者更容易取得原料，配方主要使用台灣在地食材，減少麵包製作上的限制，讓麵包有更多元在地性的變化。麵包的發酵有基本發酵、中間發酵、最後發酵，並透過直接法、中種法、液種法等，不同的麵包製作方法，每種製法再加上冷藏法的運用，變化製作的流程，讓讀者可以在繁忙工作中，運用有限的閒暇時間，找出最適合自己的麵包製作方式。

此書的出版尤以感謝高雄餐旅大學陳嘉謨教授的引薦，與高雄餐旅大學烘焙系系主任葉連德博士的支持，在學習過程中，感謝一路上照顧與栽培的師長們，感謝師長們傾囊相授。拍攝過程中，感謝高雄餐旅大學烘焙系系助理與一、二年級學生的協助與幫忙，得以讓此書順利拍攝完成。還有爸爸、媽媽，幫我與老婆無微不至照顧三個寶貝，感謝您們無限的支持與包容。

國立高雄餐旅大學 烘焙管理系　**陳豐昇**



目錄

推薦序

國立高雄餐旅大學 烘焙管理系 專技教授／廖漢雄 …… 004

岩島成專業烘焙坊 研發技術部 經理／王怡然 …… 005

電視節目「用點心做點心」烘焙教師／杜佳穎 …… 006

農業委員會台南區農業改良場 副研究員／陳曉菁 …… 007

作者序 …… 008

前言 …… 014



CONTENTS

CHAPTER 1 製作歐包的基礎流程與用詞 …… 016

CHAPTER 2 製作歐包的常見材料 …… 024

CHAPTER 3 製作歐包的基本工具 …… 030

CHAPTER 4 基礎歐式麵包 …… 038



法式長棍麵包（直接法）…… 040

香蔥起士堡 …… 050

法式長棍麵包（冷藏直接法）…… 060

法式巧克力麵包 …… 070

法式長棍麵包（液種冷藏法）…… 080



巴黎軟包 …… 090

法式長棍麵包（冷藏液種法）…… 100

方塊羅勒蘑菇起士麵包 …… 110



法式長棍麵包（中種冷藏法）…… 120

亞麻籽蔓越莓麵包 …… 130

法式長棍麵包（冷藏中種法）…… 138

目錄

CHAPTER 5 農特產麵包 …… 148



地瓜黑芝麻麵包 …… 150

香蕉巧克力麵包 …… 160

南瓜麵包 …… 170

鳳梨麵包 …… 180



芒果麵包 …… 192

菠菜麵包 …… 202

剝皮辣椒麵包 …… 212



百香果麵包 …… 222

火龍果麵包 …… 234

桑葚麵包 …… 246

海菜味噌麵包 …… 258



檸檬蜂蜜麵包 …… 270

香橙柑桔麵包 …… 282

紅蘿蔔麵包 …… 296

CHAPTER 6 堅果、茶與香料麵包 …… 310



抹茶紅豆麵包 …… 312

茶香麵包 …… 322

蜂蜜芝麻麵包 …… 332

核桃麵包 …… 342

CONTENTS



桔香蔓越莓麵包 …… 354
奇亞籽麵包 …… 366
黃豆麵包 …… 378
弗卡加 …… 386
黑豆麵包 …… 396
紅藜麵包 …… 408
咖啡麵包 …… 418
玫瑰花香麵包 …… 428

CHAPTER 7 雜糧、黑麥與全麥麵包 …… 440







燕麥雜糧麵包 …… 442
黑麥巧克力麵包 …… 454
鄉村全麥麵包 …… 464
農夫麵包 …… 476
田園麵包 …… 484
黑麥田園麵包 …… 494
紫米全麥麵包 …… 504
裸麥雙莓麵包 …… 518
咖啡雜糧麵包 …… 526
黑麥啤酒麵包 …… 538
蔬菜雜糧麵包 …… 548
黑麥無花果麵包 …… 560

前言

有人問我，在現代繁忙的生活步調中，我是如何記錄下生活。

學徒時代的我以教科書和學習筆記，將出師的路途化為文字，記錄在一位青少年的歲月之中。我總是期望自己比別人更盡一份心力，期許自己能夠盡早熟悉各種烘焙技巧，取得執照，成為一位獨當一面的烘焙師傅，將自己的興趣培養成專長。

在當上麵包工廠的廠長，成為烘焙坊的主廚後，我的日記成了一本本的實驗筆記，記錄下每一次製作過程中的環節，希望能在一次次的嘗試中製作出理想的麵包，使這份美味能在同行中脫穎而出，贏得顧客的青睞，將這份專長拓展成事業。

隨著接觸的人脈越來越廣，實驗筆記中又多了幾本行程記錄和交流心得。無論是同行業者、合作夥伴、學生還是老師，與這些人的相遇不斷提醒著我周遭的世界有多廣，有多少人和我一樣不斷磨練自我，帶著嘔心瀝血的傑作站上國際舞台，一次次向世界證明台灣這塊寶島地靈人傑，總是有著許多讓人驚豔之處。

逐漸地，我開始以台灣當地的食材作為主角，以這座島嶼孕育出來的結晶記錄著在這座島嶼上的生活。有時靈感來自與廠商和學校的合作，有時則來自對農民的拜訪或芳鄰之間的互動。當別人以文字、照片或視訊作為日記時，我則以烘焙記錄當下的點點滴滴，將日常所接觸到或聯想到的元素化為養分，融入代表著生活的麵包之中。

其實，台灣這座寶島上仍有許多小農在默默耕耘，以汗水和辛勞灌溉出蘊含豐富特色的農產品，用雙手將自己至今最滿意的成品，獻給一同居住這座島嶼上的人們。只是，在缺乏亮麗的宣傳方式和便捷的銷售管道的情況下，無論他們多麼努力，總是無法將自己的成果展現在大眾面前，只能在資訊的洪流中載沉載浮，祈求在黯淡退場前能有機會多露點面。

我覺得，這是一件非常可惜的事情。台灣這座寶島從不缺乏人才，但可見的舞台卻十分稀少，尤其是農作物。農產品最致命的部分在於其保鮮期短暫，耕作土地所需的準備期程與保養時日卻十分漫長。對於小農而言，每一次的耕種都相當於一次比賽，土地的調整與保養則是賽前無數次的練習與嘗試。若沒有舞台可供他們一展長才，再耀眼的輝石也只會隨時間流逝，在資金與市場的壓力下埋沒於砂土之中。

Introduction
前言

在他們努力的背影中，我看見了與我同樣的工匠靈魂。或許我比較幸運，選擇了一條比較容易被看見的道路，在人生的道路上遇見了許多引領我的貴人，讓我這一路走來成果豐碩，腳步平穩。雖然我仍不足以成為他們的貴人，但還是希望能盡自己的棉薄之力，以農產加工的方式為他們爭取多一點的曝光機會，以自身作為窗口，讓對麵包有興趣的朋友能夠藉由我所推出的麵包，進而認識這群腳踏實地，默默耕耘的實作家。

這是一本選用台灣在地食材，將島嶼上特有的農產資源記錄在行頁之間的麵包製作食譜書。我期望讀者在翻閱的過程中能留意一下腳下這塊我們所生長的寶島。這是我們生長的地方，許多習以為常的平凡之中其實藏著許多瑰寶，只是我們總是看得太遠，忘了腳下土地的面貌。

只要用心體會，你會發現每一頁都值得你靜下心來細細發掘。



CHAPTER 1

製作歐包的基礎流程與用詞




SMEG

市面上可見的麵包多達數十種，無論是最為常見的吐司麵包，堅硬酥實的長棍麵包，酥脆柔軟的可頌麵包，還是香甜可口的菠蘿麵包，每一種麵包在製作上都有段大致相同的流程，製作歐包也不例外。下面會從「備料與秤料」到「烘焙」、「噴氣」、「冷卻」，帶你一步步熟悉製作歐包的逐項流程。

備料與秤料

製作麵包的基本材料有麵粉、酵母、水和鹽，有時還會有糖、油脂、蛋、牛奶與其他添加物。若是使用一般的磅秤在秤少量的材料時，可以將材料累加混合上去秤重而不需一次次歸零秤重。但，由於鹽和糖會影響到酵母的增殖速度，在秤重時千萬不可讓這兩種材料與酵母接觸。另外，酵母對於麵包的發酵影響重大，因此酵母在秤重時務必要精準。

攪拌

攪拌的目的在於促使所有製作麵包的材料能夠混合均勻，同時加速麵筋的生成，支撐起麵團的結構。若攪拌次數過低，麵筋強度低，麵包內部的氣孔會比較大，易導致麵包組織粗糙，結構軟塌；若過度攪拌，則會造成麵筋斷裂，麵包內部的氣孔過小，無法包裹空氣，易導致麵包體積小，組織空洞，品質和外觀都變得極差。

水解

水解是酵母在增殖過程中一個重要的步驟，小麥粉本身含有小麥酵母，可以將大分子的澱粉水解為小分子的碳水化合物，藉此提供酵母養分進行增殖，使麵團內的酵母數量越來越多，結構也更加穩定，累積更多甜味與香氣。這也是為何在攪拌麵團後需要放置一段時間的原因。



翻麵

翻麵的主要目的為促進酵母的增殖速度與增加麵筋的韌性。當麵團內的酵母增殖時會產生出氣體，進而形成空洞。部分較大的空洞容易導致麵團結構鬆散，容易坍塌。翻麵不僅可以排除麵團內過多的氣體，還可以使麵團的結構結實，酵母得以持續穩定均勻增殖。而製作時在工作台或麵團上，撒上薄薄一層麵粉，以防止麵團沾黏，稱之為手粉。

分割

隨著麵團內酵母的增殖，麵團的體積會從原本的大小膨脹至二到三倍。這時，為了調整麵團的大小，使得麵團深處的酵母在增殖過程中不會遭到過度擠壓，影響麵包品質，便會進行分割以預留空間，讓酵母擁有足夠的空間繼續成長，同時藉此維持麵團內部整體密度的一致性。

整型

除了分割外，整型也是處理發酵麵團的重要步驟。麵團在膨脹的過程中會出現許多裂縫，這些裂縫不僅會影響到外觀，也會導致麵團內部結構出現破損。修補這些裂縫可以確保麵團的內部結構完整，鎖住酵母在增殖過程中產生的水分與香氣，維持麵團的品質。

發酵

在麵包的製作過程中通常會經歷三階段的發酵，分別為基本發酵、中間發酵與最後發酵。基本發酵為麵團發酵最重要的階段，主要為使麵團內的酵母大量增殖，體積膨脹至與原本二到三倍的大小；中間發酵則是讓麵團鬆弛，方便之後的整型與裝飾；最後發酵為麵團成型的最後階段，此時麵團體積會再次膨脹至與原本二到三倍的大小，內部結構十分脆弱，移動時須多加注意。

發酵是麵包的靈魂，是將麵餅轉變為酥潤香甜的麵包不可或缺的過程，當麵團內的酵母成長增殖，將澱粉分解為葡萄糖，轉換成造成麵團蓬鬆的二氧化碳，形成香氣的醇類與產生甜味碳水化合物。

酵母的增殖速度受到溫度、濕度、時間與酵母原始數量的影響，不同種類的發酵方式所產生出來的麵包無論在香氣、口感、味道上都存在著些許的差異，以下為常見的發酵方式作。

直接發酵法

直接法為直接將所有材料混合，使麵團於常溫中間發酵酵，所需製作時間最短，麵團發酵速度最快，也是最簡單的發酵方式。以直接法製作而成的麵團較容易發揮出主原料的特色，最適合用於製作材料單純的麵包。

中種發酵法

中種法為先將一部分的材料混合成麵團，經 12 至 16 小時低溫發酵後，再與主要麵團混合。以中種法製作而成的麵包由於麵團經充分發酵，熟成度與延展性也較佳，內部組織細緻，不容易老化，適合用於製作較為精緻的麵包。

液種發酵法

液種法為先將麵粉與水以一比一比例混合，再加入少量酵母粉，經 18 至 24 小時低溫發酵，再與其他材料做混合。以液種法製作而成的麵團膨脹率較高，麵包內孔洞較大，外皮較薄，適合用於主食類的麵包。

裝飾

當麵團在基本發酵結束，進行分割與整型完畢後，便可於中間發酵前依需求或個人喜好進行裝飾。此時麵團結構較為結實，相對上較好掌握，也可利用噴霧器於表面撒水作為黏著劑，將裝飾材料附著於麵團表面。

烘焙

烘焙是讓麵團化為麵包最重要的階段，主要目的為讓麵包內部熟透，進而產生特有的香氣與風味。除了控制好烘焙時的溫度與時間外，還有以下兩點需要掌握：

割線

割線是在製作法式長棍麵包等高含水量麵包時的一項重要動作，不僅是為了美觀，更是讓麵團在烘焙過程中得以釋放內部的水蒸氣與壓力。當麵團的含水量越高，烘焙時膨脹的體積也越大，外皮因承受不了壓力而開的可能性也越高。另外，在割線前可先在麵團上撒上一層薄麵粉，增加割線條紋的凸顯程度。

移動

將麵團移入烤箱時須特別小心，由於麵團在此時已進入預烤階段，結構上較為鬆軟脆弱，若是稍有不慎，便容易造成麵團在外觀上的缺損或是內部結構的塌陷。雖然將麵團移至烤箱看似一個極為簡單的動作，但這項動作亦關係著麵包的烘焙是否能成功，千萬不可因此馬虎。

噴氣

在製作歐式麵包時，常會在麵團進烤箱前在表面噴上一層水蒸氣，目的是為了讓麵團的表皮糊化，使表皮在烘焙過程中形成一層澱粉膠體，製造出脆皮的口感。另外，由於表皮在烘焙過程中硬化的關係，麵團結構因此更為強韌，較能支撐內部體積膨脹所產生的壓力，也較能鎖住內部的水分與香氣。

冷卻

當麵包烘焙完成後，還須進行冷卻這個步驟後才算是大功告成。冷卻時主要注意點為避免水氣凝結在麵包內部，造成整體口感的走味，一般常以不吸水的鋼架或木板做為進行冷卻的設備。另外，冷卻也是麵包熟成的重要步驟，要等到麵包冷卻後，才能品嚐出整體的風味，而非只是單純的麥香或香料氣味，而是複數種香氣融合在一起的韻味。

以上便是製作麵包的大致流程，也是孕育出美味麵包的重要步驟。在接下來的章節中，會針對不同種類的麵包進行特色介紹與製作方法講解，以分解的方式，讓大家輕鬆認識每一種麵包的美妙與特色。





CHAPTER 2

製作歐包的常見材料



法國麵包專用粉

法國麵包專用粉的蛋白質含量介於中筋麵粉與高筋麵粉間，然而其蛋白質性質、澱粉含量與礦物質多寡與一般麵粉皆有所差異。隨著麵包多元化的發展，市場上亦開始出現將麵粉以用途為指標的分類方式，而法國麵包專用粉適合講求麵粉香氣的歐式麵包使用。

高筋麵粉

麵粉主要由澱粉、蛋白質與礦物質組成，依蛋白質含量的高低大致分為高筋、中筋、低筋三種。高筋麵粉的蛋白質含量較高，所形成的麵筋延展性較強，韌性較高，黏著度也較好，適合用於吐司與歐式麵包的製作。





低糖酵母粉

酵母為麵包的「靈魂」，是麵包製作上不少缺少的材料。市面上常見酵母有即溶乾酵母、新鮮酵母兩種類，每一種酵母的特性不同，使用方式、保存環境與保鮮期也有所差異。

鹽

鹽除了作為麵包的提味調味料外，也能提升麵筋的強度。為能方便均勻混合，建議使用顆粒大小較細的精鹽。





細砂糖

糖的作用為提升酵母的活性與增加麵包的甜味。製作麵包時，建議使用砂糖以方便混合均勻。在製作特定種類麵包時，有時會以蜂蜜取代砂糖。

麥芽精

麥芽精在麵包製作過程中扮演著多重角色，不僅能促進發酵、縮短麵團所需烘焙時間、在烘焙過程中替麵包上色與增添其香氣。由於其特性，在製作外酥內軟的歐式麵包過程中，通常都會添加麥芽精。





全麥麵粉

全麥麵粉為整粒小麥在去除外皮後直接磨粉，其中包含胚芽的營養精華、麩皮的膳食纖維與胚乳的麵粉本體。使用全麥麵粉製成的麵包口感較為細膩，嚐起來也有股淡淡的麥香。

裸麥粉

裸麥又稱為黑麥，與全麥麵粉不同的是，裸麥麵粉不含有麵筋，難以單獨作為麵包原料使用。加入裸麥粉製成的麵包嚐起來較為緊實，也多了種清淡的酸味。



雜糧麵粉

雜糧粉含有大量的維生素、礦物質與膳食纖維，不僅營養價值高也容易被人體吸收。



黑麥芽粉



黑麥芽粉的麥香味濃郁，吸水性也較強，同時也是麵包製作上常用的著色劑，常用於製作田園風格的麵包。

CHAPTER 3

製作歐包的基本工具



攪拌盆



用於搓揉麵團的盆子，建議使用直徑 25 公分以上的玻璃盆或不鏽鋼盆。

硬刮板



用於分割麵團的硬刮板，可輕鬆地將麵團切割成需要的大小。

橡皮刮刀



用於刮下麵團材料的器具，毫無死角的彎曲弧線能方便使用者將整坨麵團漂亮地取出。

發酵箱



用於放置麵團發酵的容器，建議選擇有箱蓋的發酵箱以防止麵團表面過度乾燥。

桿麵棍

用於將麵團桿平或壓出線條的桿麵棍，建議依自身手掌大小選擇容易使用的款式。



長／圓藤模

用於麵團最後發酵時盛裝麵團的藤模，可使麵團表面出現並保存規矩的線條。





軟刮板

軟刮板為一半弧狀的軟性塑膠材質器具，用以將圓弧容器中的材料，較完整的取出、刮下。

帆布

用於防止麵團成型後沾黏異物的帆布，於最後發酵階段時覆蓋於麵團上方，並於烘焙前取下。





烤焙紙／不沾布

用於與麵團依同放進烤箱內部的烤焙紙，可使麵團距離較為一致且易於烘焙後烤箱清理。



麵團移動板

用於將最後發酵完畢的麵團移動至烤盤上或入爐器。由於發酵完畢的麵團十分脆弱，不宜直接用手碰觸以免變形或坍塌。



篩網

用於過篩麵粉或其他細粉的篩網，於麵團烘焙前裝飾灑粉時使用，可保障麵粉分布均勻。



攪拌機

用於在製作麵團時混合食材的攪拌機，建議使用具有1 / 2馬力以上，高、中、低檔三種速度的攪拌機。



法國麵包劃線刀

用於劃開麵團表層的劃線刀，具有「挑」麵的效果，使麵團於烘焙過程中更容易產生裂痕和減輕裂痕的厚度。使用時應多注意安全，避免割傷。



針孔滾輪器

用於麵團上，打孔排氣的滾輪器，能輕鬆地調整麵團的內部結構。由於滾輪表面佈有尖銳突出物，使用上須多加小心。

電子秤

用於測量材料重量的磅秤，以解析量在 1 公克以下，最大秤量在 1 公斤以上的電子秤為首選。



大／小量杯

用於秤量水量的量杯，建議選用刻度較小的量杯以精確調整使用水量。





CHAPTER 4

基礎歐式麵包



（直接法）長棍麵包

法式



法式長棍麵包不僅是法國的文化資產，也是許多歐式麵包的基底。崇尚自由的法國人堅持著平等的原則，只以麵粉、酵母、水，三樣簡單的材料，製作出外皮酥脆，內心柔軟，人人都吃得起的長棍麵包。





材料

▌麵團材料

法國麵包專用粉	1000 公克
乾酵母	5 公克
水	680 公克
鹽	20 公克
麥芽精	3 公克

事前製備

❶ 將麥芽精與水以重量 1：1 稀釋以方便秤重，冷藏備用。

製作工法與流程			
攪拌水解	30mins/L8M1/24℃	中間發酵	40mins
基本發酵	60mins	整型 長棍	
翻麵		最後發酵	50mins
基本發酵	40mins	烤箱	230℃ /210℃
分割	350g	烤焙	劃刀 / 蒸氣 /26mins

麵團攪拌



1 將法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入麥芽精、水，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒。



2 取出麵團在表面撒上乾酵母，靜置 30 分鐘等待澱粉水解。



3 水解完成後，將放麵團放入鋼盆中，加入鹽，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



4 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

基本發酵、翻麵



5 將麵團倒扣於工作台上後拉長，輕壓平整。提起左邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起右邊麵團往中間折下。



6 將麵團壓平壓長。再提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



7 放入發酵箱壓平整蓋上蓋子，再靜置發酵 40 分鐘。

分割、中間發酵




8 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，再撒上少許手粉。以每團約350公克分割成數等份。






9 麵團光滑面拍壓排氣後，翻至底部朝上。提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成圓角矩形。



整型、最後發酵



11 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。提起下方麵團 1 / 3 處往中間蓋下，輕壓。麵團往前翻，將底部收口。





12 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，再輕壓排氣。將麵團前翻對折，手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。



13 將手放於麵團中央，並且不離開工作台面，推壓滾動成 55 公分長條狀。



14 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 50 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



15 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



16 以法國刀劃出一刀痕。



17 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣1秒鐘，烘焙時間約26分鐘。

香蔥起士堡



香蔥起士堡的靈感起源於市場攤販上常見的胡椒餅，不過由於不擅長應付胡椒辛辣味的關係，索性以法國麵團來仿製，順便加入起士以緩和胡椒的辛辣，解饞之餘也能享受麵包的鬆軟口感。





材料

▌麵團材料

法式麵團	1000 公克

（取法式長棍直接法的麵團即可）

▌餡料材料

A. 起士絲	95 公克
B. 起士丁	60 公克
C. 青蔥	175 公克
D. 黑胡椒	10 公克
E. 白芝麻	依個人喜好

（重新製作法式麵團請準備以下材料）

▌法式麵團材料

法國麵包專用粉	600 公克
乾酵母	3 公克
水	408 公克
麥芽精	1.8 公克

製作工法與流程			
基本發酵	60mins	整型 圓形	
翻麵		最後發酵	60mins
基本發酵	40mins	烤箱	220℃ /210℃
分割	100g	烤焙	蒸氣 /18mins
中間發酵	30mins		

事前製備



❶ 取法式長棍（直接法）的法式麵團即可。或參閱 P.043「法式長棍（直接法）」的【基本發酵、翻麵】製作法式麵團。



❷ 將青蔥切段成蔥花，加入起士絲、起士丁和黑胡椒，攪拌均勻後冷藏備用。

基本發酵、翻麵



1 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約60分鐘。



2 麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台後，稍拉長，輕壓平整。提起左邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起右邊麵團往中間折下。

Production Process
製作流程







3 將麵團壓平壓長。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下，壓平整。



4 放入發酵箱蓋上蓋子，
再靜置發酵 40 分鐘。

分割、中間發酵

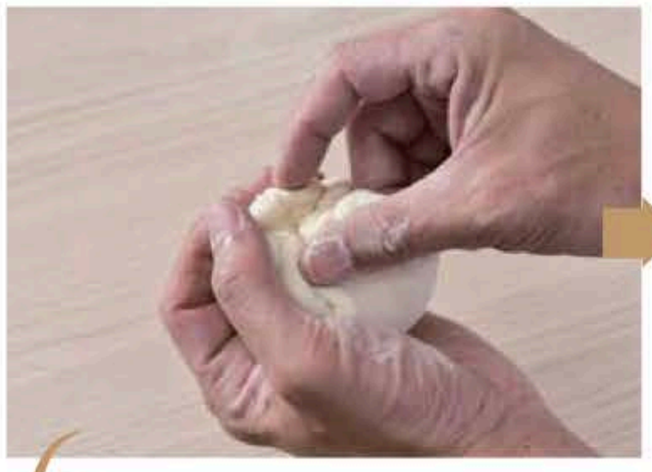






5 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，稍拉長，輕壓排氣。以每團約 100 公克分割成數等份。







6 麵團光滑面拍壓排氣後，底部朝上放於掌心。將周圍麵團往中心點收口，整型成圓球形。



7 將麵團光滑面朝上，置於發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 30 分鐘。

整型、整型包餡、最後發酵







8 將麵團排氣，翻至底部朝上，放上餡料 40 公克。







9 將相對位置的麵團往外拉出，往上捏合在一起，重複 2 次。手掌心呈拱型，放上麵團封口後，整型成圓形。



10 表面噴水後沾上白芝麻。



11 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 60 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 220℃、下火 210℃







12 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。




13 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 18 分鐘。

法式長棍麵包

（冷藏直接法）



相較於以直接法製作的長棍麵包，冷藏直接法製作而成的長棍麵包在中間發酵的過程中採用冷藏發酵，麵團的保濕效果更好且熟成時間更長，酵母所形成的香氣較為濃厚，層次也更為豐富。







材料

麵團材料

法國麵包專用粉	1000 公克
乾酵母	5 公克
水	700 公克
鹽	20 公克
麥芽精	3 公克

事前製備

❶ 將麥芽精與水以重量 1：1 稀釋以方便秤重，冷藏備用。

製作工法與流程			
攪拌水解	30mins/L8M1/24℃	回溫	18℃
基本發酵	50mins	整型 長棍	
翻麵		最後發酵	80mins
基本發酵	30mins	烤箱	230℃ /210℃
分割	350g	烤焙	劃刀 / 蒸氣 /26mins
冷藏	8-12hrs		

麵團攪拌



1 將法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入水、麥芽精，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒。



2 取出麵團在表面撒上乾酵母，靜置 30 分鐘等待澱粉水解。





3 水解完成後，將麵團放入鋼盆中，加入鹽，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



4 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

基本發酵、翻麵



5 將麵團倒扣於工作台上後拉長，輕壓平整。提起左邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起右邊麵團往中間折下。



6 將麵團壓平壓長。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



7 放入發酵箱壓平整蓋上蓋子，再靜置發酵 40 分鐘。

分割、中間發酵











8 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，再撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 350 公克分割成數等份。








9 麵團光滑面拍壓排氣後，翻至底部朝上，提起麵團 1 / 3 處往前蓋上。




10 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓形。



11 放入發酵箱蓋上蓋子，放進冰箱冷藏進行中間發酵 8 至 12 小時。

整型、最後發酵



12 將麵團從冰箱取出，回溫至 18℃，使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。提起下方麵團 1 / 3 處往中間蓋下後輕壓。將上方麵團 1 / 3 處往下翻，輕壓收口處，再輕壓排氣。



13 將麵團前翻對折，手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。



14 將手放於麵團中央，並且不離開工作台面，推壓滾動成 55 公分長條狀。



15 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 80 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃




16 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。

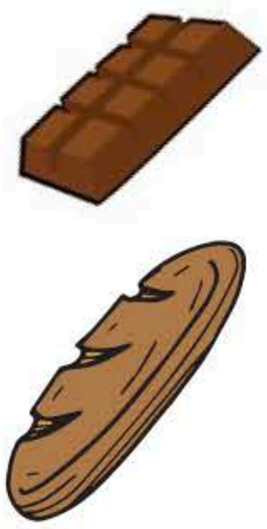



17 以法國刀劃出等距離的刀痕。




18 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 26 分鐘。

巧克力麵包法式



黝黑的法式巧克力麵包不僅象徵著法國的多民族融合，也打破了長棍麵包作為主食的框架。這道在口味上做變化的長棍麵包不僅可作為主食，也可以當成甜點，可說是麵包自由多元性的一種展現。





材料

▌麵團材料

法式麵團	1000 公克
（取法式長棍冷藏直接法的麵團即可）	
可可粉	5 公克
黑麥芽粉	3 公克
巧克力豆	50 公克
水	10 公克

▌裝飾材料

高筋麵粉	少許

（重新製作法式麵團請準備以下材料）

▌法式麵團材料

法國麵包專用粉	600 公克
鹽	12 公克
麥芽精	1.8 公克
乾酵母	3 公克
水	420 公克

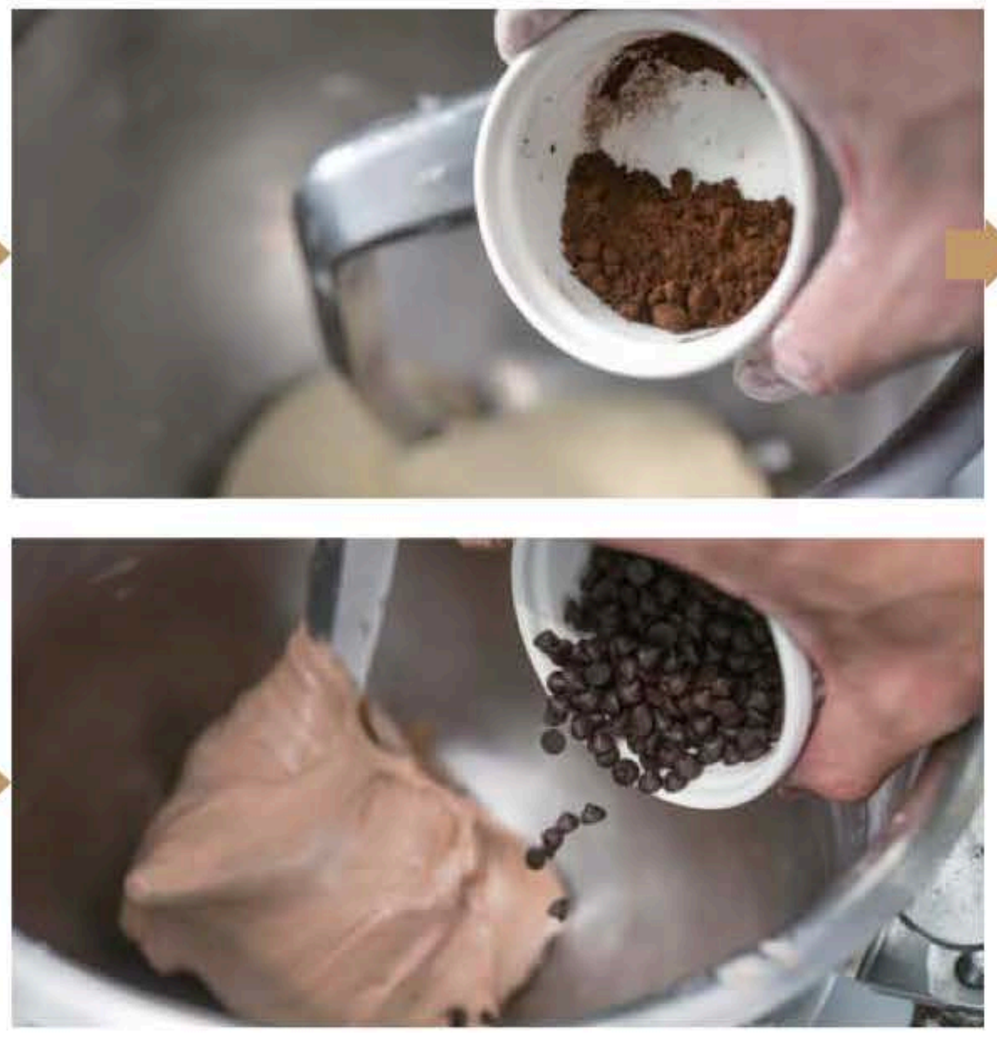
製作工法與流程			
攪拌	L3/24℃	冷藏	8-12hrs
基本發酵	50mins	整型 短棍	
翻麵		最後發酵	80mins
基本發酵	30mins	烤箱	230℃ /210℃
分割	250g	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /25mins

事前製備



❶ 取法式長棍（冷藏直接法）的法式麵團即可。或參閱 P.063「法式長棍（冷藏直接法）」的【基本發酵、翻麵】製作法式麵團。





❷ 將可可粉與黑麥芽粉加入法式麵團，以低速攪拌 3 分鐘，再加入巧克力豆進行攪拌均勻即可。



❸ 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

❹ 將麥芽精與水以重量 1：1 稀釋以方便秤重，冷藏備用。

基本發酵、翻麵



1 麵團表面撒上少許手粉，翻至底部朝上後拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起右邊麵團往前折下。

2 將麵團壓平壓長。再提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



3 放入發酵箱壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵









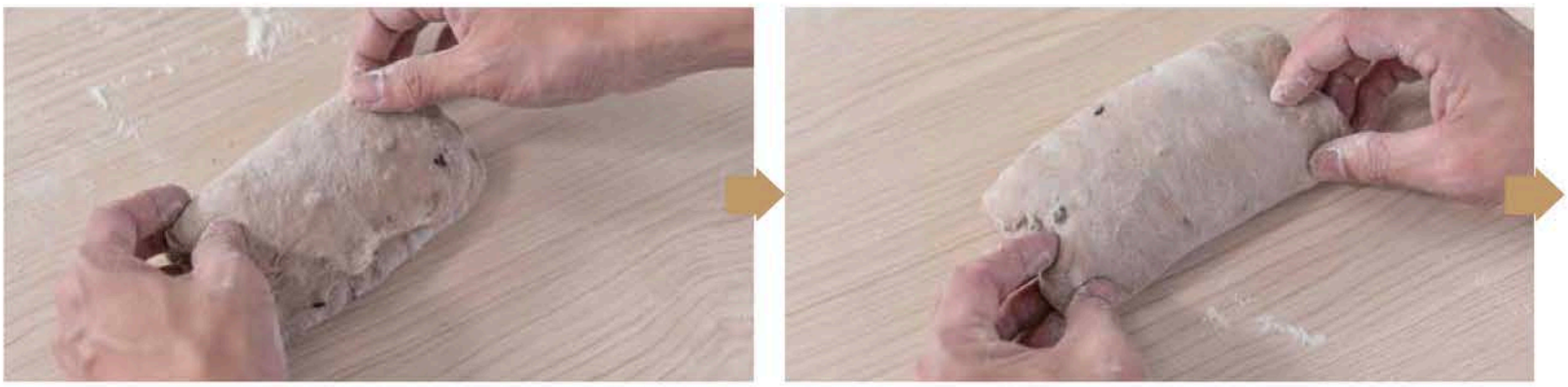
4 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約250公克分割成數等份。







5 將麵團拍壓排氣。提起下方麵團 1 / 3 處往中間蓋下後輕壓，再提起上方麵團 1 / 3 處往下翻。





6 麵團翻至正面。將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成圓角矩形。



7 放入冰箱，冷藏發酵 8 至 12 小時。

整型、最後發酵



8 將麵團從冰箱中取出，回溫至18℃。麵團拍壓排氣，提起下方麵團1 / 3 往中間蓋下後輕壓。

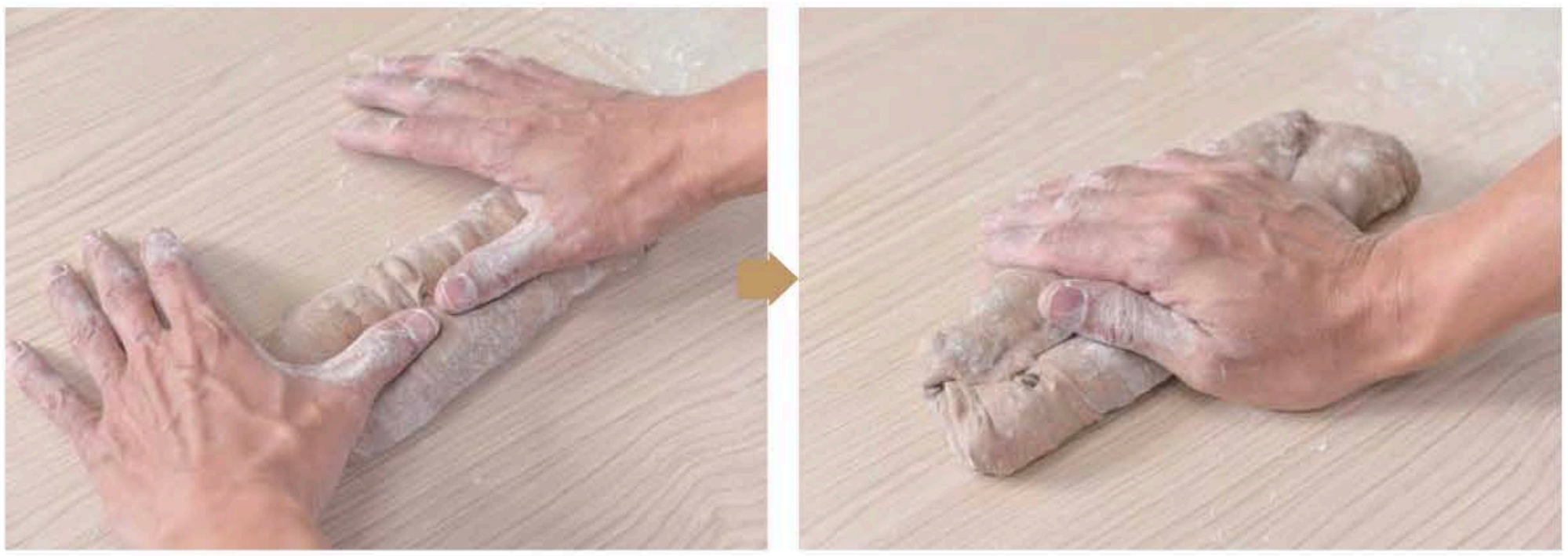




9 將上方 1 / 3 麵團往下翻，輕壓收口處再輕壓排氣。將麵團前翻對折，將手貼緊桌面，前後輕推擠收緊底部。



10 手不離開工作台面，推壓滾動成 30 公分長條狀。



11 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 70 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃











12 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。







13 撒上少許高筋麵粉，並以法國刀劃出等距離的刀痕。

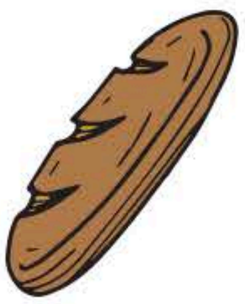




14 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

長棍麵包（液種冷藏法）

法式



液種冷藏法製作而成的長棍麵包放入了冷藏發酵過的液種麵團，為麵團帶來較好的保濕效果，酵母所形成的香氣也比直接法製成的麵包濃厚，層次也豐富許多。





材料

▌液種麵團材料

法國麵包專用粉	300 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	700 公克
乾酵母	3 公克
鹽	20 公克
麥芽精	3 公克
水	380 公克

製作工法與流程			
液種攪拌	2hrs/12-16hrs	中間發酵	40mins
攪拌	L8M1/24℃	整型 長棍	
基本發酵	50mins	最後發酵	40mins
翻麵		烤箱	230℃ /210℃
基本發酵	30mins	烤焙	劃刀 / 蒸氣 /26mins
分割	350g		

事前製備







❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，蓋上保鮮膜再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 將麥芽精與水以重量 1：1 稀釋以方便秤重，冷藏備用。

麵團攪拌



1 將主麵團材料與液種麵團放入鋼盆中，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

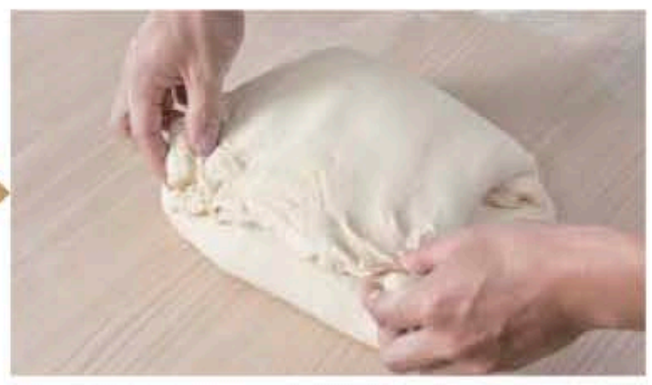
基本發酵、翻麵






3 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台上後，再撒上少許手粉，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間蓋下。





4 將麵團壓平拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間蓋下。



5 麵團翻至正面，放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵



6 將麵團倒扣於工作台，以每團約350公克分割成數等份。



7 麵團光滑面拍壓排氣後，翻至底部朝上，提起麵團1 / 3處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。



8 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓形。



9 放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵





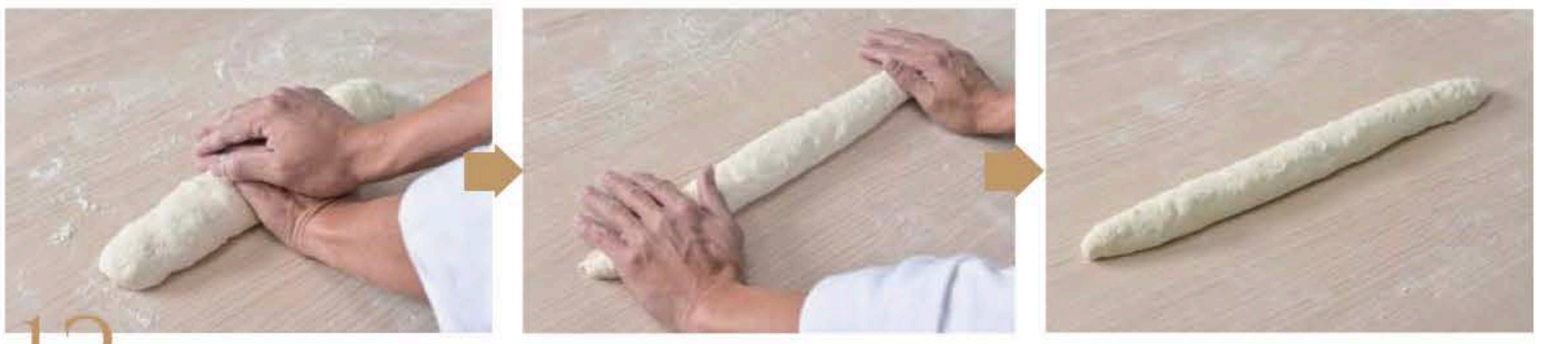




10 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。提起麵團下方 1 / 3 處往中間蓋下後輕壓，再將麵團下方往前翻。



11 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣。將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。



12 將手放於麵團中央，並且不離開桌面，推壓滾動成55公分長條狀。



13 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布上進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



14 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



15 以法國刀劃出等距離的刀痕。



16 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 26 分鐘。

巴黎軟包

誰說法式長棍麵包的外皮一定是硬的呢？比起傳統的長棍麵包，柔軟滑順的巴黎軟包多了種甜食特有的香氣與綿滑，就算是不常吃長棍麵包外皮乾硬口感的饕客，也可以藉由品嚐巴黎軟包，體驗歐式麵包的蓬鬆魅力。





材料

▌麵團材料

法式麵團	1000 公克
（取法國長棍液種冷藏法的麵團即可）	
奶油	100 公克

▌裝飾材料

高筋麵粉	少許

（重新製作法式麵團請準備以下材料）

▌法式麵團材料

法國麵包專用粉	420 公克
乾酵母	2 公克
鹽	12 公克
麥芽精	1.8 公克
水	228 公克

▌液種麵團材料

法國麵包專用粉	180 公克
乾酵母	0.5 公克
水	180 公克

製作工法與流程			
基本發酵	60mins	整型 橄欖	
翻麵		最後發酵	40mins
基本發酵	30mins	烤箱	200℃ /20℃
分割	200g	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 擠油 / 蒸氣 / 15min/ 擠油 /2mins
中間發酵	30mins		

事前製備



❶ 取法國長棍（液種冷藏法）的法國麵團。或請參閱 P.083「法國長棍（液種冷藏法）」的【事前製備】、【基本發酵、翻麵】製作法式麵團。



❷ 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

❸ 奶油放於鋼盆退冰至室溫備用。

基本發酵、翻麵



1 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台上後稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間蓋上。



2 將麵團壓平拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間蓋下。



3 麵團翻至正面，放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵






4 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約200公克分割成數等份。






5 麵團光滑面拍壓排氣。以兩手拇指與食指將麵團往中心靠攏，使突出的麵團往中心合攏。手掌心呈拱型，放上麵團封口。

6 整型成圓形，麵團翻至正面，放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 30 分鐘。



整型、最後發酵



7 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。麵團翻至底部朝上，提起下方麵團 1 / 3 處往中間蓋下後輕壓，再將麵團下方往前翻。



8 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣。將左手大拇指放於收口摺痕處，其餘四指將上方麵團壓下，以右手大拇指下方肌肉壓緊接縫處收口。



9 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。手不離開桌面，推壓滾動成橄欖形。



10 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 200℃、下火 200℃









11 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。

12 撒上少許高筋麵粉，法國刀於麵團中央劃出一道刀痕。

Production Process
製作流程



13 刀痕內擠入奶油。



14 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣2秒鐘，烘焙時間約15分鐘。

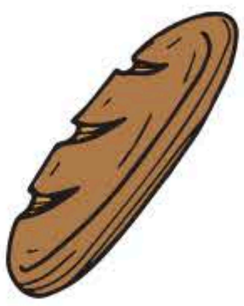


15 再次擠入奶油，再放入烤箱，烘焙時間約 2 分鐘

長棍麵包

（冷藏液種法）

法式



以冷藏液種法製作而成的長棍麵包除了有液種麵團帶來的豐富香氣外，中間發酵過程中所採用的冷藏發酵亦使得麵團的保濕效果較好，熟成時間更長，酵母的香氣也較為濃厚，帶來豐富的層次感。



材料

▌液種麵團材料

法國麵包專用粉	300 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	700 公克
乾酵母	3 公克
鹽	20 公克
麥芽精	3 公克
水	380 公克

製作工法與流程			
液種攪拌	2hrs/12-16hrs	基本發酵	30mins
攪拌	L8M1/24℃	分割	350g
基本發酵	30mins	整型 長棍	
冷藏	12-16hrs	最後發酵	60mins
回溫	18℃	烤箱	230℃ /210℃
翻麵		烤焙	劃刀 / 蒸氣 /26mins

事前製備







❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，蓋上保鮮膜再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 將麥芽精與水以重量 1：1 稀釋以方便秤重，冷藏備用。

麵團攪拌



1 將主麵團材料與液種麵團放入鋼盆中，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 30 分鐘後冷藏 12 至 16 小時。

基本發酵、翻麵









3 將麵團從冰箱取出，回溫至 18℃。麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台上後，再撒上少許手粉，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。

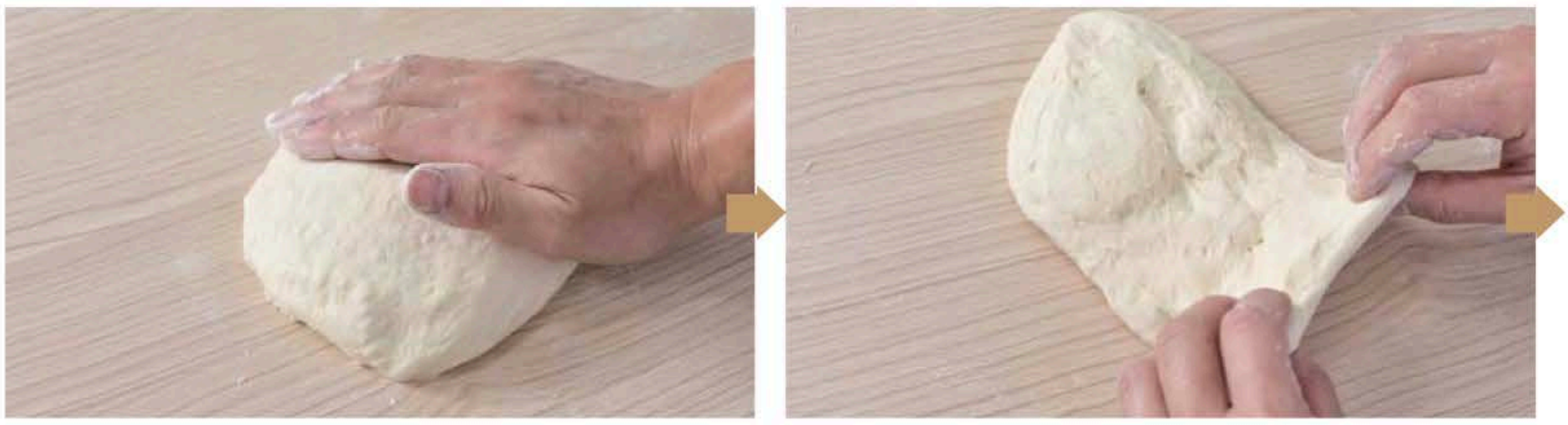


4 麵團翻至正面，放置發酵箱，
進行基本發酵約 30 分鐘。

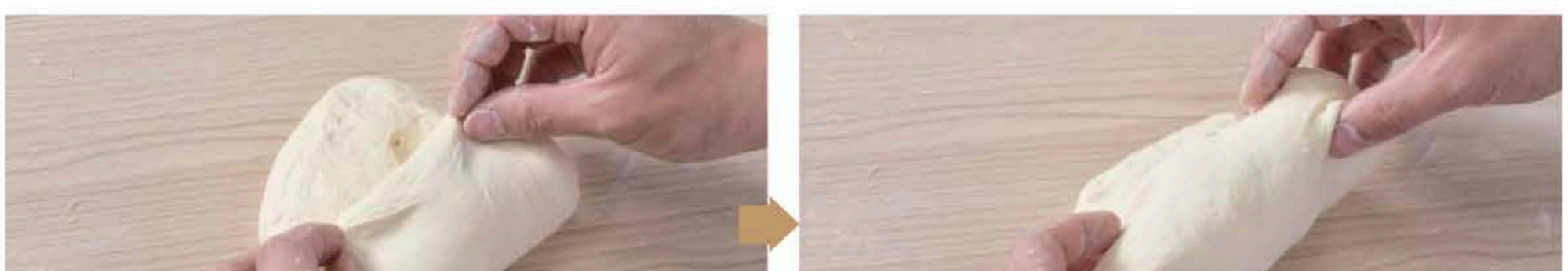
分割、中間發酵



5 將麵團倒扣於工作台，以每團約350公克分割成數等份。



6 麵團光滑面拍壓排氣後，翻至底部朝上。提起麵團1 / 3處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。



7 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓形。



8 放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 30 分鐘。

整型、最後發酵









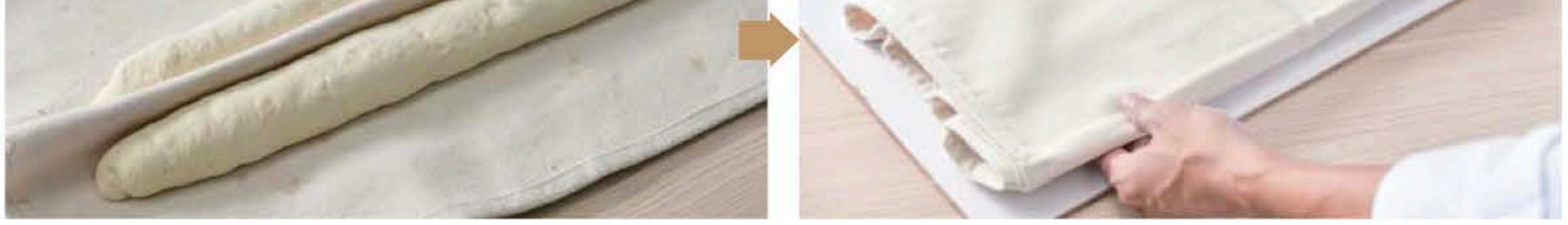
9 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。翻至底部朝上，提起麵團下方 1 / 3 處往中間蓋下輕壓，再將麵團下方往前翻。



10 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，再輕壓排氣。將麵團前翻對折，手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。



11 將手放於麵團中央，並且不離開桌面，推壓滾動成 55 公分長條狀。



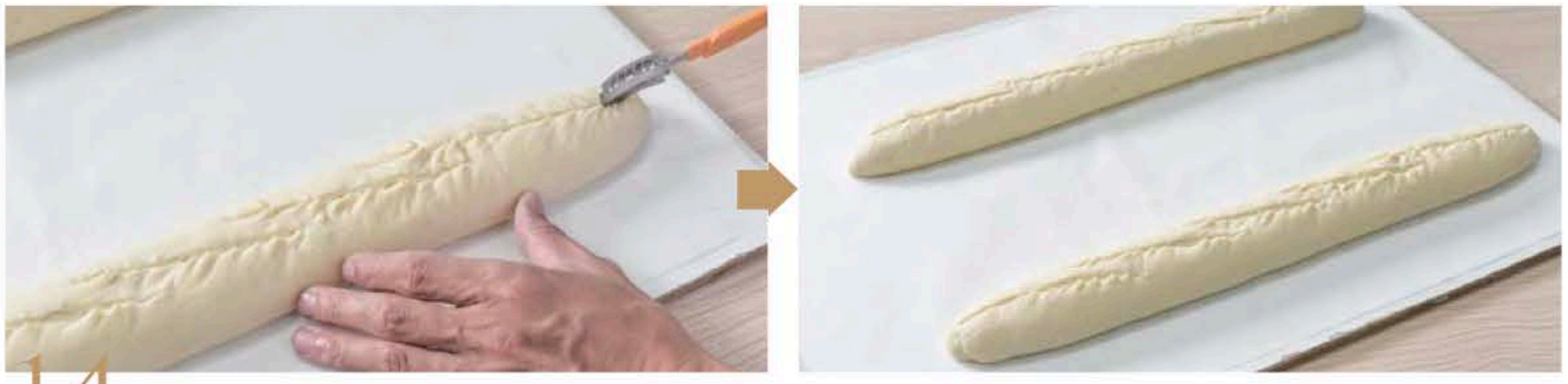
12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 60 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團翻至移動板上，再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。



14 以法國刀劃出等距離的刀痕。



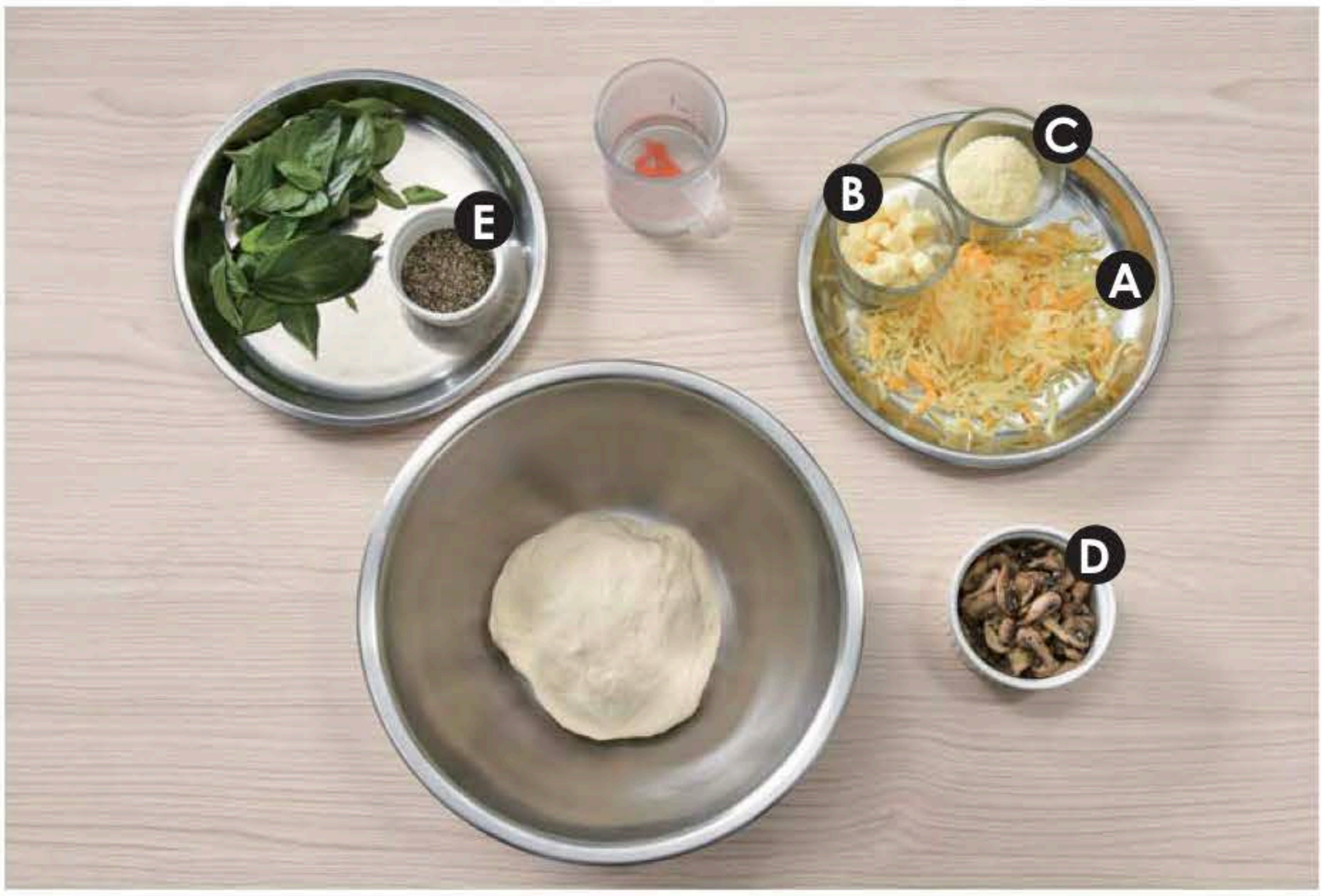
15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣1秒鐘，烘焙時間約26分鐘。

蘑菇起士麵包
方塊羅勒



含有高水量的麵團在內餡材料方面易於運用
於各種搭配，帶有羅勒香氣的方塊麵包配
上蘑菇與起士交織出來的口感，縱使
是不起眼的方塊麵包也擁有著讓人
一口接著一口，絲毫不願意罷
手的魅力。





材料

▌麵團材料

法式麵團（取法式長棍冷藏液種法的麵團即可）	1000 公克
新鮮九層塔	20 公克
冰水	80 公克

▌內餡材料

A. 起士絲	80 公克
B. 起士丁	50 公克
C. 起士粉	30 公克
D. 切片蘑菇（奶油拌炒）	80 公克
E. 黑胡椒	5 公克

▌裝飾材料

高筋麵粉	少許

（重新製作法式麵團請準備以下材料）

▌法式麵團材料

法國麵包專用粉	420 公克
乾酵母	2 公克
鹽	12 公克
麥芽精	1.8 公克
水	228 公克

▌液種麵團材料

法國麵包專用粉	180 公克
乾酵母	0.5 公克
水	180 公克

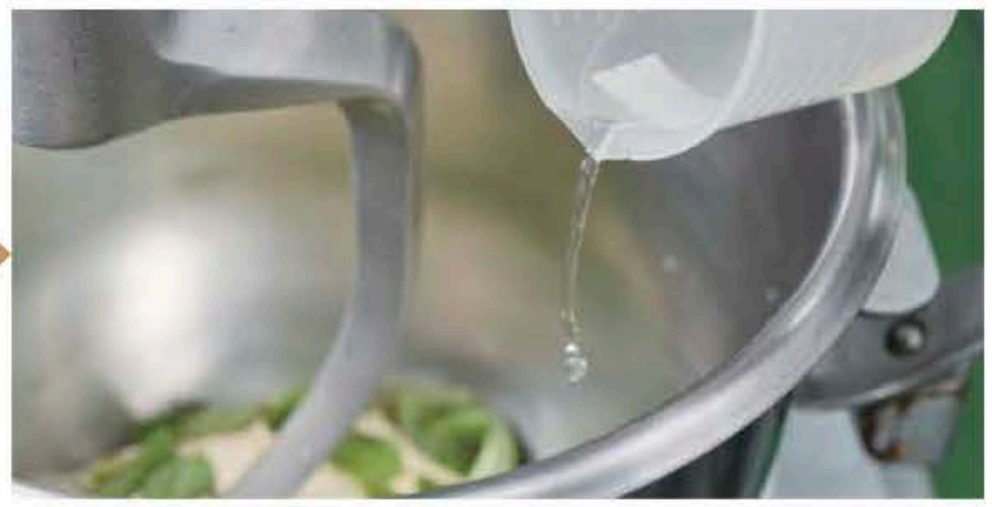
製作工法與流程			
攪拌	L3M1/24℃	鋪餡	
基本發酵	30mins	基本發酵	40mins
冷藏	12-16hrs	分割	100g
基本發酵	30mins	整型 方塊	
回溫	18℃	最後發酵	50mins
翻麵		烤箱	240℃ /230℃
基本發酵	50mins	烤焙	撒粉 / 劃刀 /16mins

事前製備



❶ 取法式長棍（冷藏液種法）的法式麵團即可。或參閱 P.103「法式長棍（冷藏液種法）」的【事前製備】、【基本發酵、翻麵】製作法式麵團。





❷ 將水與新鮮九層塔加入法式麵團，以低速攪拌 3 分鐘，中速 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃ 上下。



❸ 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 30 分鐘後冷藏 12 至 16 小時。





❹ 將所有內餡材料放入鋼盆，拌勻備用。

基本發酵、翻麵






1 將麵團從冰箱取出，回溫至 18℃。麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。





2 將麵團壓平整拉長，提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。



3 麵團翻至正面，放置發酵箱，進行基本發酵約 50 分鐘。

鋪餡、中間發酵



4 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，稍拉長。



5 將麵團中間鋪上一半餡料，提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下蓋住餡料。



6 再鋪上另一半餡料，提起另一邊麵團 1 / 3 處往中間折下蓋住餡料。






7 麵團壓平整，翻至正面，放置發酵箱壓平拉長麵團，進行基本發酵約40分鐘。

分割、整型、最後發酵






8 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，再撒上少許手粉，輕壓平拉長。將麵團壓至長 62 公分，寬 24 公分，去邊。



9 用尺量出長寬各 10 至 11 公分，並壓出線條後以硬刮板由線條位置切下，切割成方塊形秤重，以每團約 100 公克分割成數等份。



10 麵團底部沾些手粉，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，並將剩餘麵團平分於麵團中央，蓋上帆布進行最後發酵 50 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 240℃、下火 230℃





11 拉平帆布，拉起帆布
將麵團翻面。







12 放上移動板，拉起帆布使麵團翻至移動板上，
再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。



Production Process
製作流程





13 撒上少許高筋麵粉，以法國刀劃出一道對角刀痕。







14 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣2秒鐘，烘焙時間約16分鐘。

溫馨提醒

❶ 製作過程中麵團較為鬆軟，須注意沾上手粉以預防沾黏。

❷ 剩餘或補足重量的麵團，於最後發酵階段時，置於麵團上方中間處即可。

❸ 發酵完成的麵團於烤焙前應將表面置於烤焙紙面，使麵團表面保持平整。

長棍麵包（中種冷藏法）



相較於以直接法製作的長棍麵包，中種冷藏法製作而成的長棍麵包在中間發酵的過程中採用冷藏發酵，麵團的保濕效果更好且熟成時間更長，酵母所形成的香氣較為濃厚，層次也更為豐富。



Production Process
製作流程



材料

中種麵團材料

法國麵包專用粉	700 公克
乾酵母	1 公克
水	420 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	300 公克
乾酵母	3 公克
鹽	20 公克
麥芽精	3 公克
水	260 公克

製作工法與流程

中種攪拌	30mins/12-16hrs	整型 長棍	
攪拌	L8M1/24℃	最後發酵	40mins
基本發酵	40mins	烤箱	230℃ /210℃
分割	350g	烤焙	劃刀 / 蒸氣 /26mins
中間發酵	40mins		

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入發酵箱蓋上蓋子，先放置於室溫 30 分鐘，再放入冰箱冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 將麥芽精與水以重量 1：1 稀釋以方便秤重，冷藏備用。

麵團攪拌



1 將主麵團材料與中種麵團放入鋼盆中，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 40 分鐘。

基本發酵、翻麵







3 將麵團表面撒上少許手粉，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。





4 將麵團壓平壓長。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。

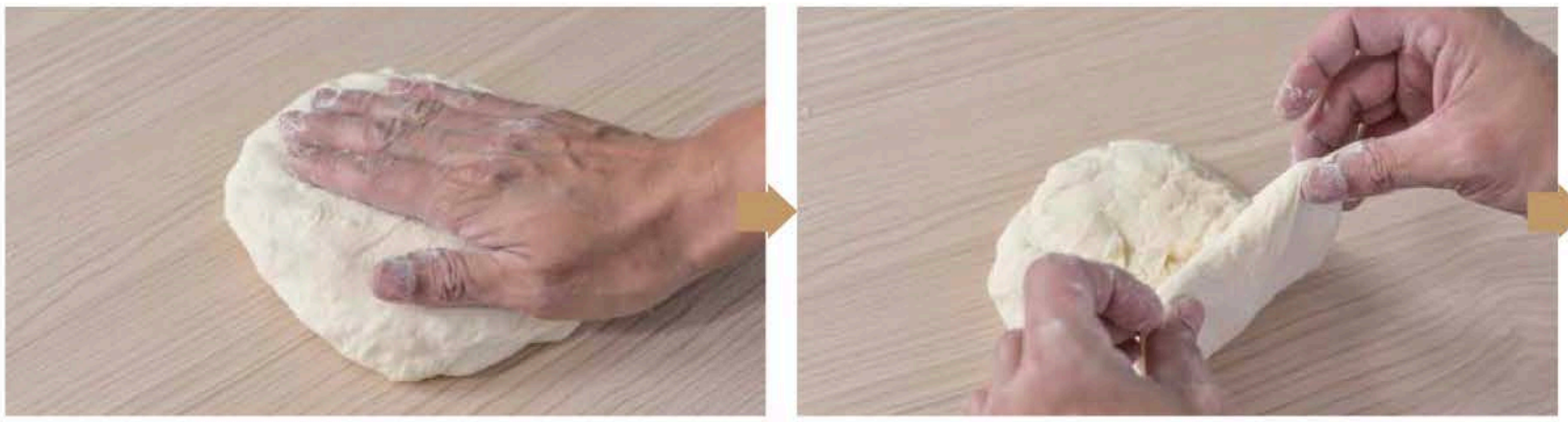
5 放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，
再靜置發酵 30 分鐘。



分割、中間發酵



6 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 350 公克分割成數等份。



7 麵團光滑面拍壓排氣後，翻至底部朝上。提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。



8 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓形。



9 放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



10 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下輕壓，再將麵團下方往前翻。





11 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣。將麵團前翻對折，手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。



12 將手放於麵團中央，並且不離開工作台面，推壓滾動成 55 公分長條狀。



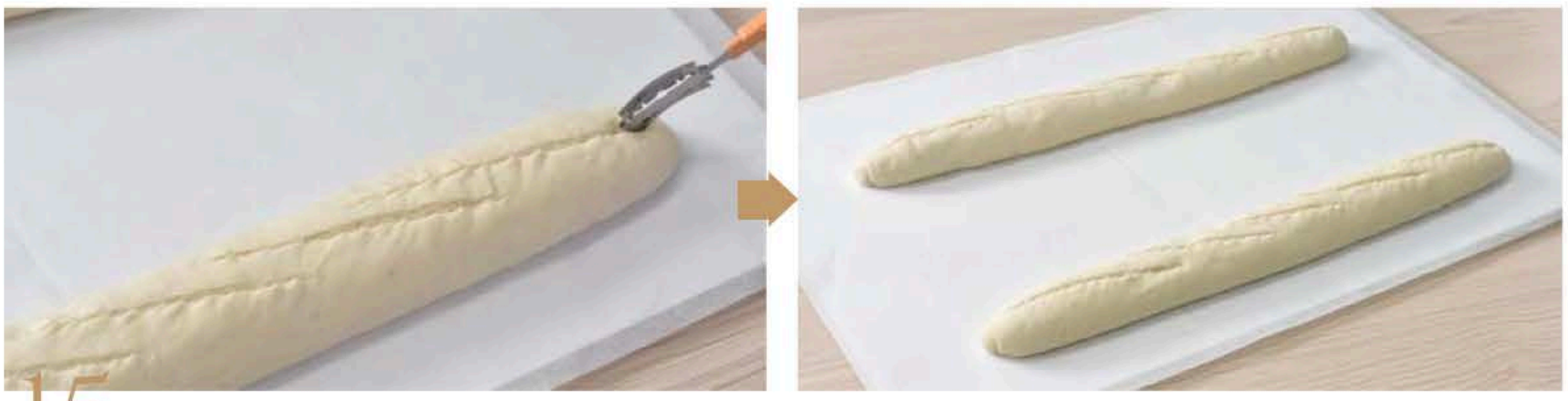
13 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



14 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



15 並以法國刀劃出等距離的刀痕。



16 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣1秒鐘，烘焙時間約26分鐘。

蔓越莓麵包

亞麻籽



酒釀過的蔓越莓甜配上淡淡的堅果香味，讓人在用餐時更能夠放鬆下來，舒緩身心，暫時忘去工作的繁忙與生活的緊湊，替枯燥的心靈滋補一下。

Production Process
製作流程



材料

▌麵團材料

法式麵團	1000 公克
（取法式長棍中種冷藏法的麵團即可）	
亞麻籽（烘烤）	50 公克
蔓越莓乾（酒釀）	150 公克
香橙酒	30 公克

▌裝飾材料

高筋麵粉	少許

（重新製作法式麵團請準備以下材料）

▌法式麵團材料

法國麵包專用粉	180 公克
乾酵母	2 公克
鹽	12 公克
麥芽精	1.8 公克
水	156 公克

▌中種麵團材料

法國麵包專用粉	420 公克
乾酵母	0.5 公克
水	252 公克

製作工法與流程			
攪拌	L3/24℃	中間發酵	40mins
基本發酵	60mins	整型 橄欖	
翻麵		最後發酵	60mins
基本發酵	50mins	烤箱	230℃ /210℃
分割	350g	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /25mins

事前製備



❶ 取法式長棍（中種冷藏法）的法式麵團即可。或參閱 P.122「法式長棍（中種冷藏法）」的【事前製備】、【基本發酵、翻麵】製作法式麵團。





❷ 加入烤亞麻籽與酒釀蔓越莓，低速攪拌 3 分鐘至麵團材料均勻，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



❸ 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

❹ 依個人軟硬度喜好，將蔓越莓乾 150 公克與香橙酒 30 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

基本發酵、翻麵






1 麵團表面撒上少許手粉，以硬刮板將麵團翻面後稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。





2 將麵團壓平壓長。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



3 放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 50 分鐘。

分割、中間發酵






4 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 350 公克分割成數等份。







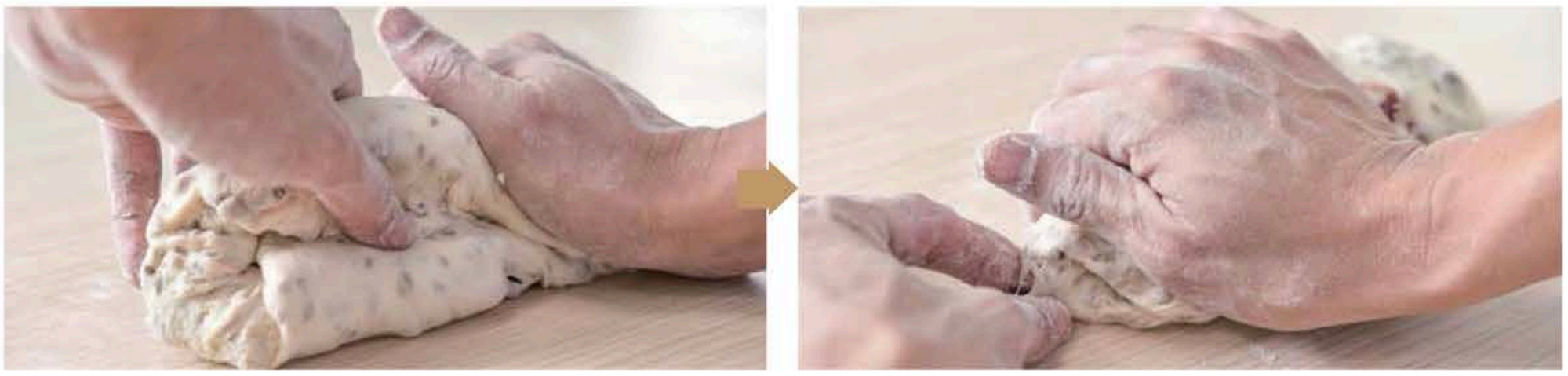
5 麵團光滑面拍壓排氣。將兩手手指合併不離開桌面，往後推移至略變長形。將麵團轉 90 度，重複上述動作 2 至 3 次，整型成橢圓形。放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵

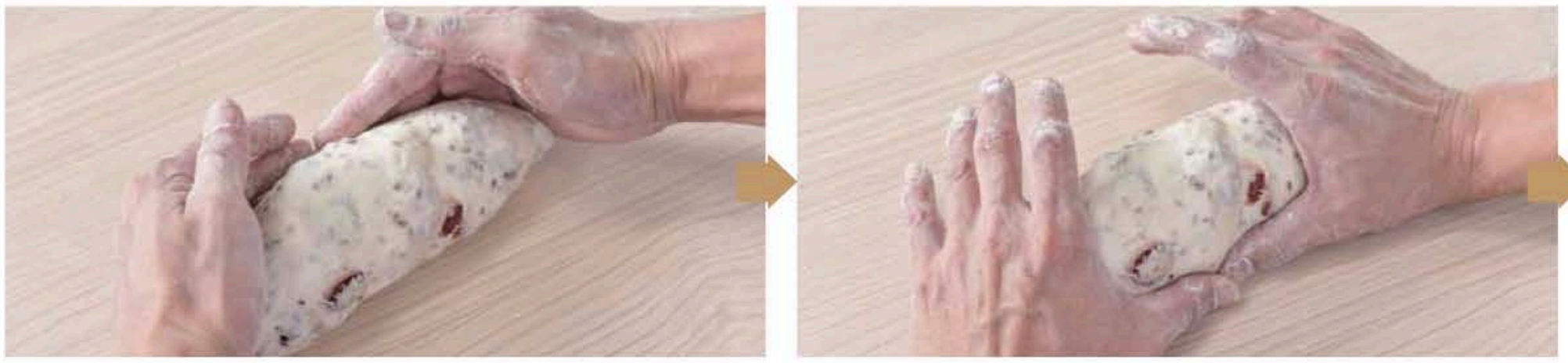


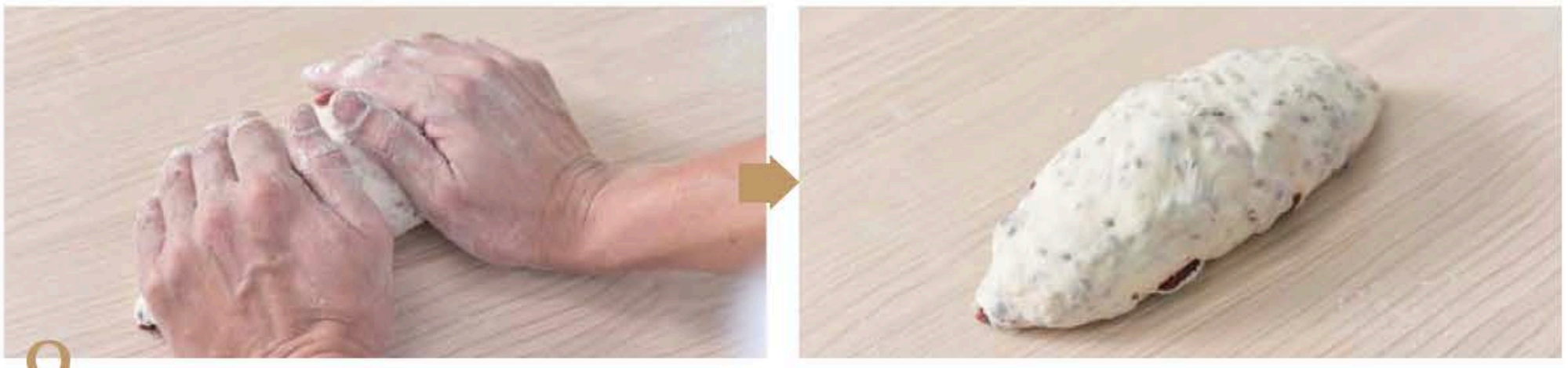
6 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。麵團翻至底部朝上，提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下輕壓，再將麵團下方往前翻。



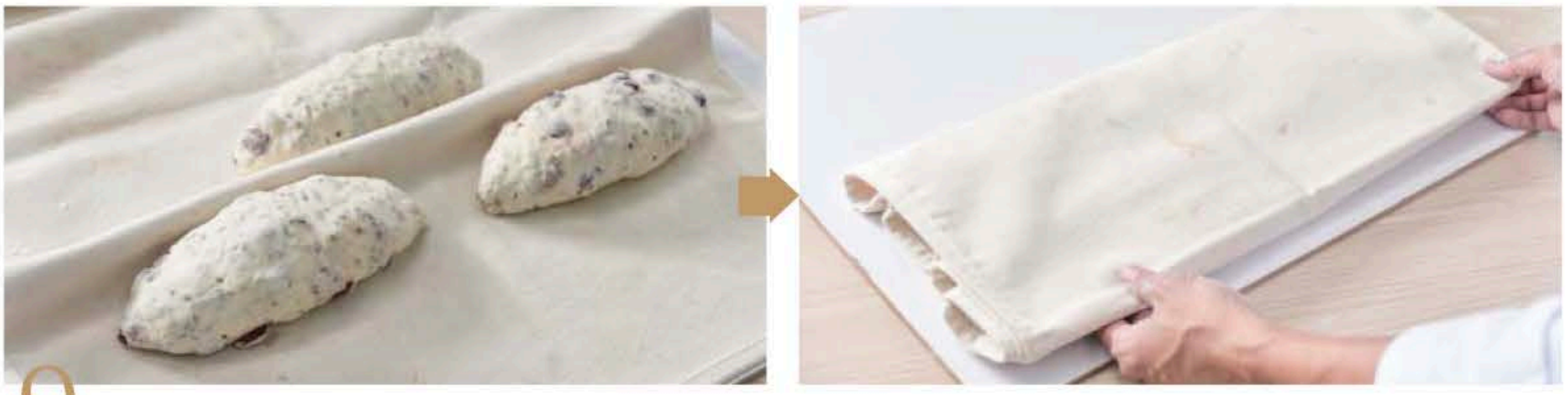


7 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣。將左手大拇指放於收口摺痕處，其餘四指將上方麵團壓下，以右手大拇指下方肌肉壓緊接縫處收口。





8 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，推壓滾動成橄欖形。



9 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵60分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃





10 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



11 撒上少許高筋麵粉，並以法國刀劃出等距離的刀痕。



12 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 25 分鐘。

法式長棍麵包

（冷藏中種法）



以冷藏中種法製作而成的長棍麵包，除了有中種麵團
帶來的豐富香氣外，中間發酵過程中所採用的冷藏發酵亦使
得麵團的保濕效果較好，熟成時間更長，酵母的香氣也較為濃厚，
帶來豐富的層次感。

Production Process
製作流程



材料

中種麵團材料

法國麵包專用粉	700 公克
乾酵母	1 公克
水	420 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	300 公克
乾酵母	3 公克
鹽	20 公克
麥芽精	3 公克
水	260 公克

製作工法與流程			
中種攪拌	30mins/12-16hrs	回溫	18℃
攪拌	L8M1/24℃	整型 長棍	
基本發酵	50mins	最後發酵	60mins
分割	350g	烤箱	230℃ /210℃
中間發酵	12-16hrs	烤焙	壓刀造型 / 蒸氣 /26mins

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入發酵箱蓋上蓋子，先放置於室溫 30 分鐘，再放入冰箱冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 將麥芽精與水以重量 1：1 稀釋以方便秤重，冷藏備用。

麵團攪拌



1 將主麵團材料與中種麵團放入鋼盆中，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。

2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。



分割、中間發酵







3 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，麵團上再撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 350 公克分割成數等份。






4 麵團光滑面拍壓排氣後，翻至底部朝上，提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再將麵團下方往前翻。

Production Process
製作流程







5 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓形。



6 放入發酵箱蓋上蓋子，放入冷藏
進行中間發酵 12 至 16 小時。

整型、最後發酵



7 將麵團從冰箱取出，回溫至 18℃。使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。翻至底部朝上。提起麵團下方 1 / 3 處往中間蓋下輕壓，再將麵團往前翻。





8 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣，再將麵團往下對折。手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。

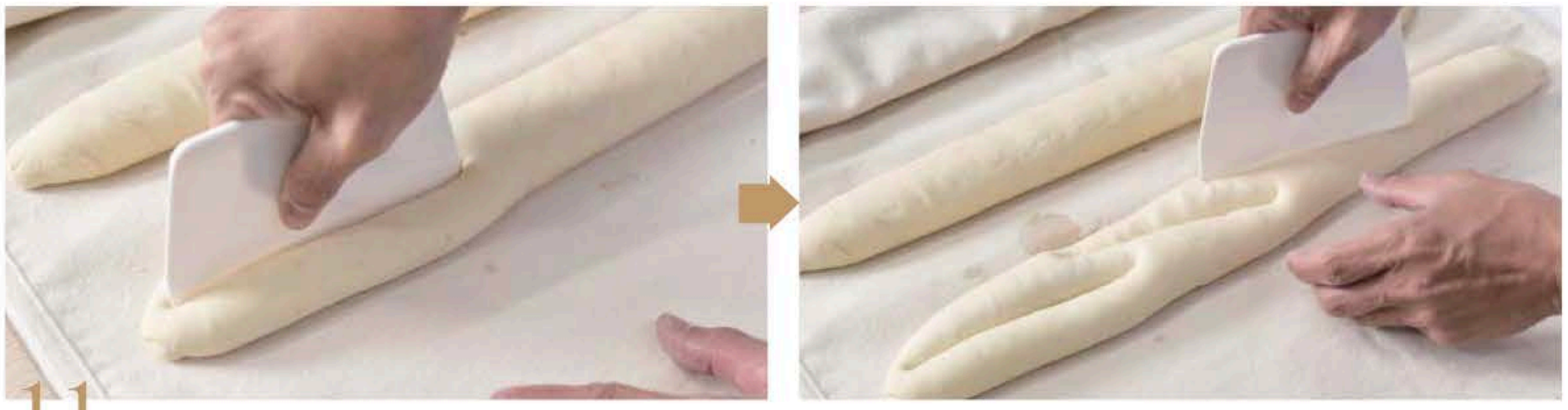


9 將手放於麵團中央，並且不離開工作台面，推壓滾動成 55 公分長條狀。



10 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 40 分鐘。





11 拉平帆布，以硬刮板在麵團上壓出等距到底線條。



12 將切開的線條，依同一方向拉開，再折上帆布間隔，蓋上帆布，再發酵20分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團翻至移動板上，再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。



14 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣1秒鐘，烘焙時間約26分鐘。

CHAPTER 5

農特産麵包



黑芝麻麵包

地瓜

+

地瓜與黑芝麻的組合，混合了鬆軟可口的烤地瓜，與烘焙得香噴噴的黑芝麻，製作而成潤澤香酥的美味歐包，適合當作點心，也可以做料理，更是餐桌上令人著迷的芬芳。



材料

▌麵團材料

高筋麵粉	400 公克
法國麵包專用粉	500 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
蜂蜜	30 公克
黑芝麻	80 公克
地瓜丁	100 公克
水	800 公克

▌餡料材料

A. 地瓜丁 300 克

製作工法與流程	
攪拌	L5M6/24℃
基本發酵	60mins
翻麵	
基本發酵	50mins
分割	300g
中間發酵	40mins
整型 圓柱	
最後發酵	60mins
烤箱	220℃ /210℃
烤焙	劃刀 / 蒸氣 /22mins

事前製備

❶ 將生黑芝麻洗淨瀝乾後倒入烤盤，以上火 200℃、下火 200℃放入烤箱烤烘，烤至黑芝麻產生香氣即可冷卻備用。

❷ 將生地瓜洗淨去皮切丁，每塊厚度控制在 2 公分上下，倒入烤盤後撒上些許水分，以上火 200℃、下火 200℃放入烤箱蒸烤，烤至竹筷方能插入即可冷卻備用。

麵團攪拌



1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、蜂蜜、水，以低速攪拌 5 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮。



2 加入烘焙過的黑芝麻、烤熟的地瓜丁進行攪拌，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。將麵團靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。



基本發酵、翻麵







3 基本發酵約 60 分鐘後，在麵團上撒上少許手粉，倒扣在工作台上，再撒上少許麵粉，稍拉長，由左向右折 1 / 3，再由右向左折 1 / 3。



4 放入發酵箱，稍微壓平整後，再靜置發酵 50 分鐘。

分割、中間發酵



5 基本發酵完成後，將麵團倒扣在工作台上。



6 麵團表面撒上少許手粉，用手掌輕壓麵團，將空氣排出。



7 以每團約 300 公克分割成數等份。



8 用手掌輕壓麵團，將空氣排出後，雙手掌捧住麵團邊緣，往後推、往內縮，手掌底部略施力，讓麵團邊緣順勢滾入底部，整型成圓球形。



9 進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



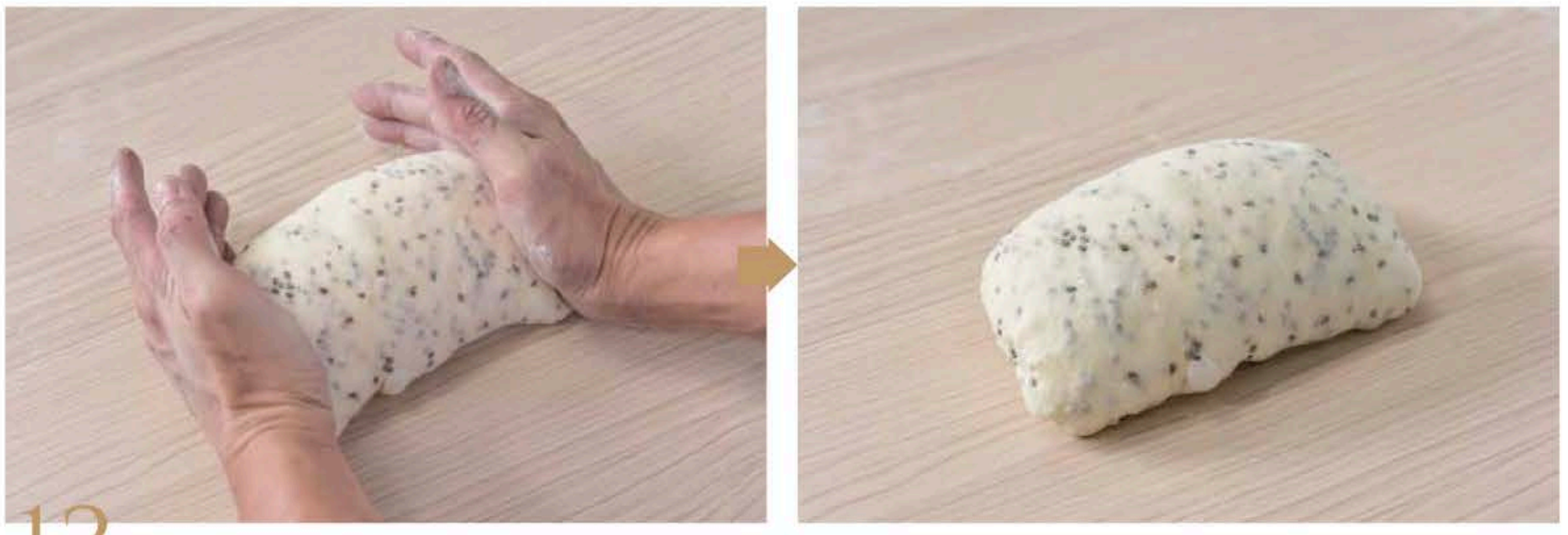
10 取出發酵好的麵團，撒上少許手粉，用手將麵團拍扁拉長。



11 每一麵團中心鋪上餡料熟地瓜丁 50 公克。



12 由上向下折 1 / 3，再由下向上折 1 / 3，將麵團翻面。



13 雙手捧住麵團兩端，將麵團收進底部，成圓柱形。



14 將所有圓柱形麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，進行最後發酵 60 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 220℃、下火 210℃







15 最後發酵完成後，將帆布拉平輕輕滾到木板上，再輕輕移至烘焙紙上。

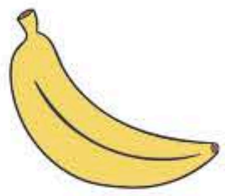



16 以法國刀在麵團中間劃一刀。




17 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 2 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

巧克力香蕉麵包





這是一款在香蕉盛產時期所開發出來的麵包。巧克力與香蕉是西式甜點當中常見的南洋元素，融入麵包中不僅能增加麵包的柔軟度與香氣，也能為農民辛苦耕種的心血結晶帶來更多附加價值。





材料

▌麵團材料

高筋麵粉	470 公克
法國麵包專用粉	500 公克
乾酵母	6 公克
鹽	18 公克
細砂糖	50 公克
可可粉	20 公克
黑麥芽粉	10 公克
水滴巧克力	80 公克
香蕉（靜置熟成）	200 公克
奶油	50 公克
水	620 公克

▌裝飾材料

高筋麵粉　少許

製作工法與流程	
攪拌	L4M5L2/24℃
基本發酵	50min
翻麵	
基本發酵	40min
分割	250g
中間發酵	40mins
整型 長棍	
最後發酵	50min
烤箱	220℃ /210℃
烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /22mins

事前製備

❶ 將香蕉靜置，熟成至表面出現黑色斑點即可冷藏備用。

麵團攪拌

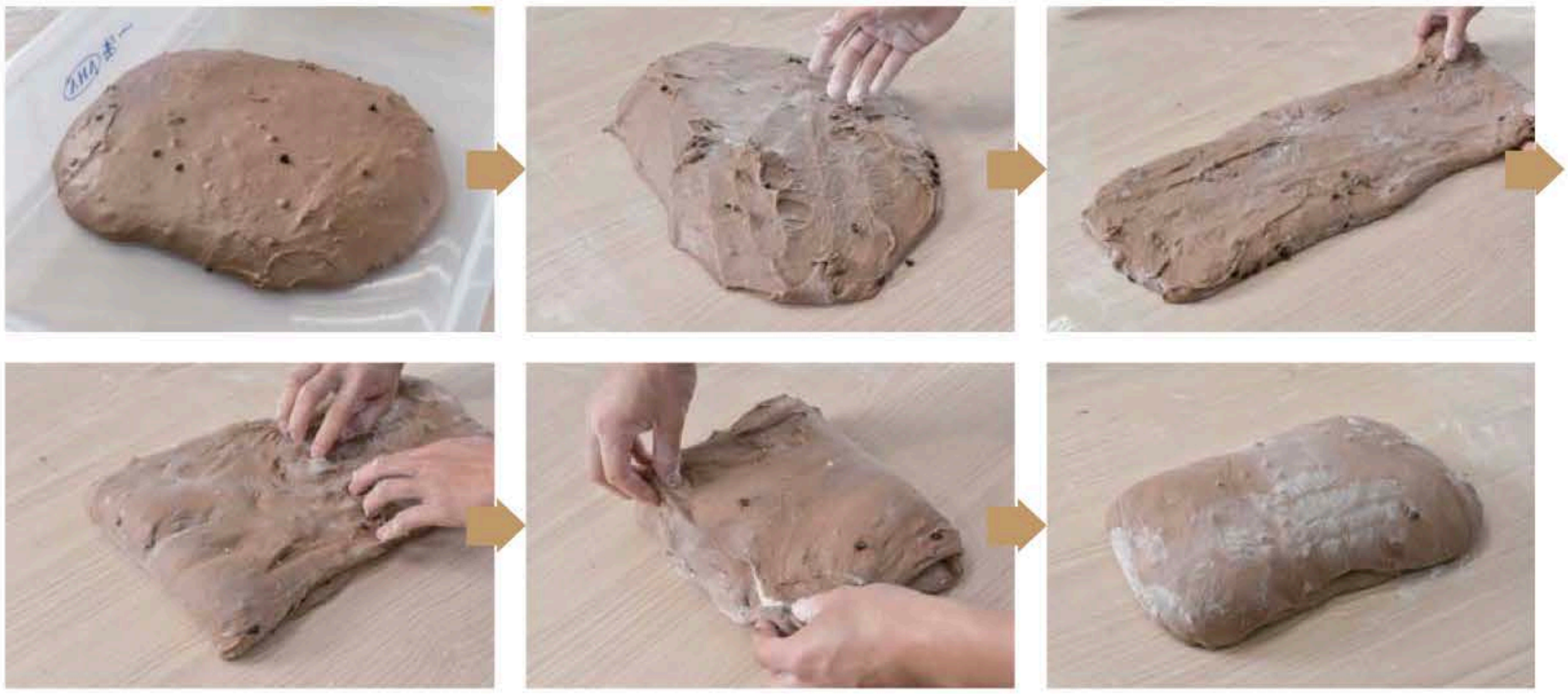


1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、細砂糖、鹽、黑麥芽粉、可可粉、奶油、熟成香蕉、水，以低速攪拌 4 分鐘後高速攪拌 5 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮。



2 加入水滴巧克力進行低速攪拌 2 分鐘均勻，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

基本發酵、翻麵



3 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長，輕壓平整。提起左邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起右邊麵團往中間折下。麵團翻至正面。



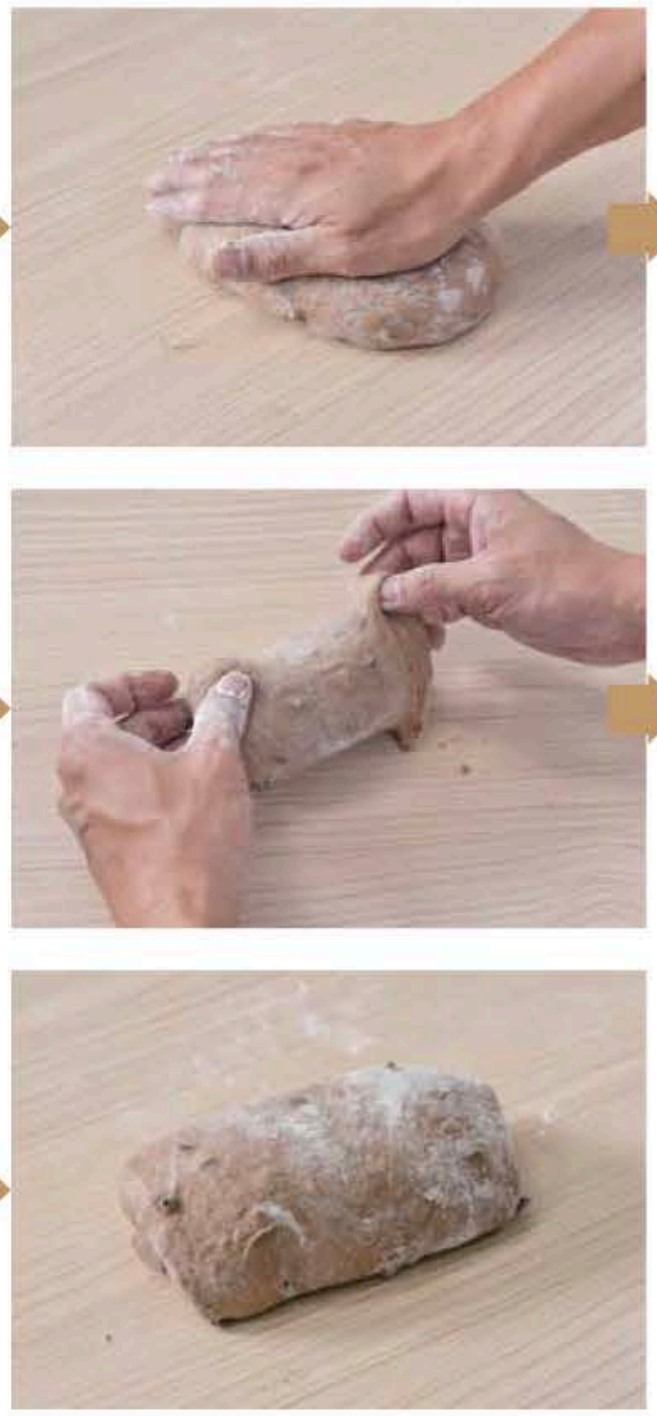
4 放入發酵箱蓋上蓋子，再靜置發酵 40 分鐘。

分割、中間發酵



5 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長，輕壓平整。以每團約 250 公克分割成數等份。







6 麵團光滑面以雙手手指由兩邊往中心擠壓，使麵團成長方形，拍壓排氣。將底面朝上，提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再往前翻。將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。

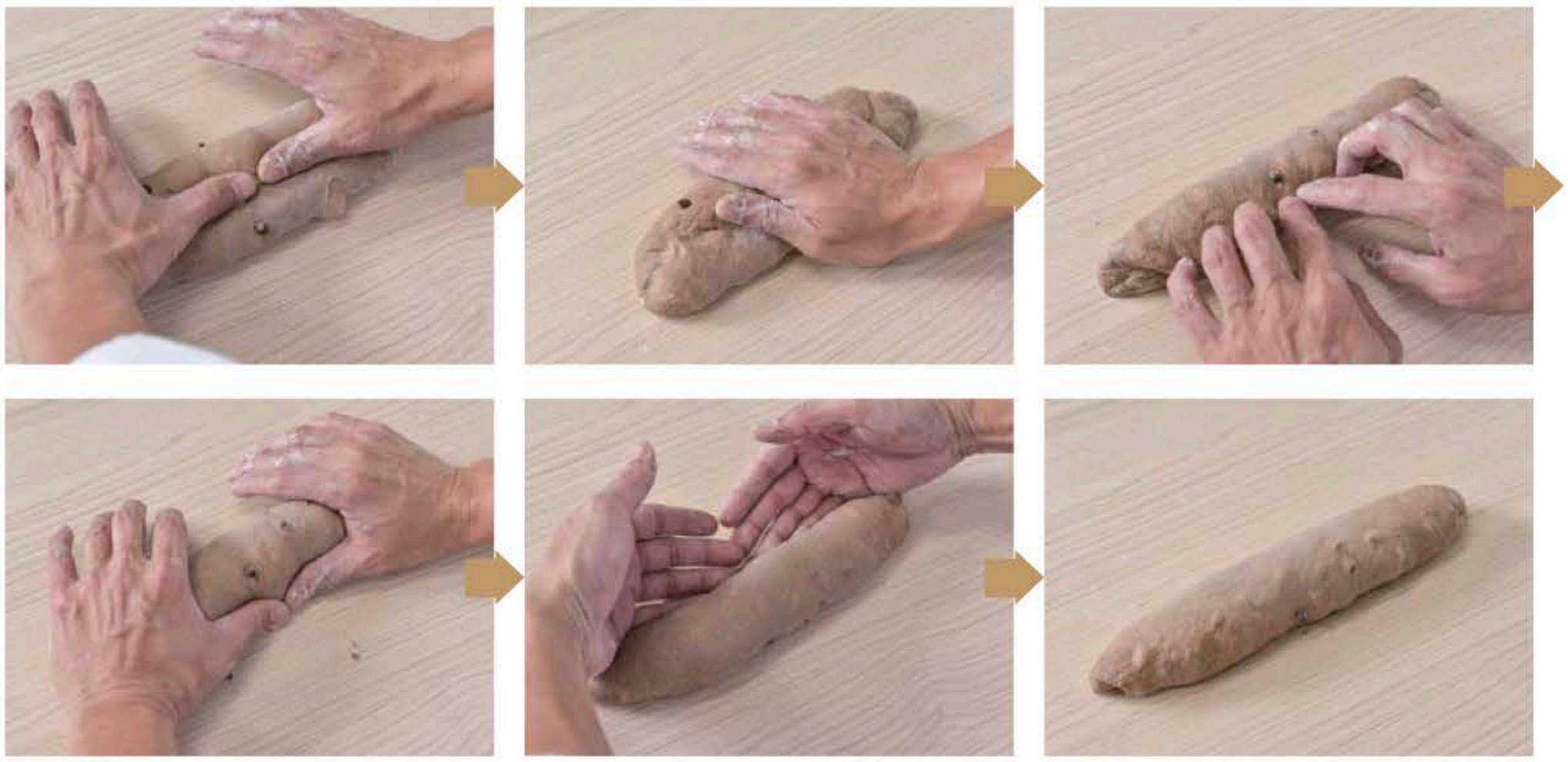


7 整型成橢圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



8 使用硬刮板將麵團移至工作台，表面撒上少許手粉，拍壓排氣。麵團翻至底部朝上， 提起麵團下方 1 / 3 處往中間蓋下後輕壓。將麵團往前翻，兩手貼緊桌面將麵團底部收口。



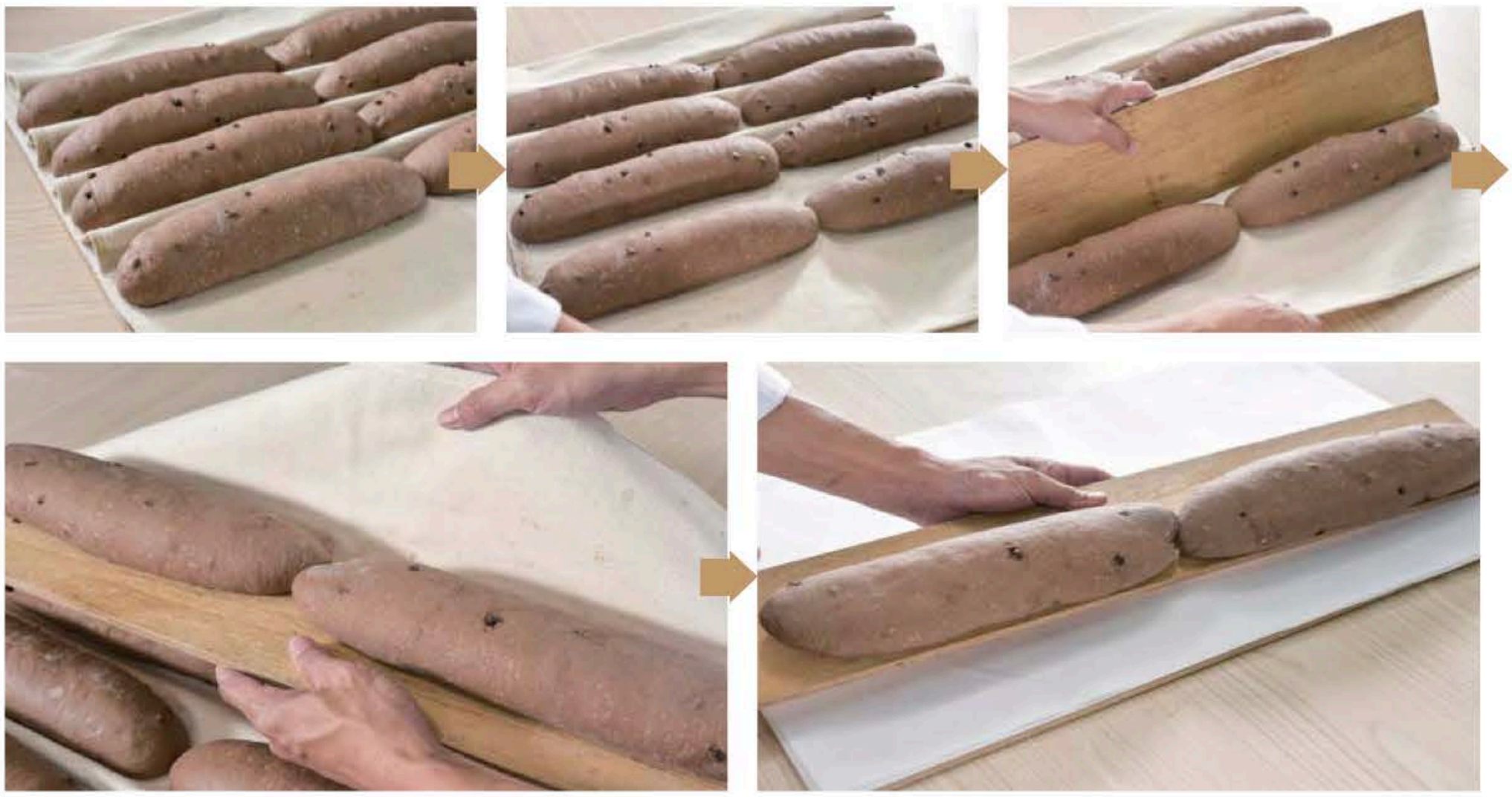
9 翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣，將麵團往後翻折，手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部成約 22 公分長條狀。



10 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 50 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 220℃、下火 210℃



11 拉平帆布，放上移動板，拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。

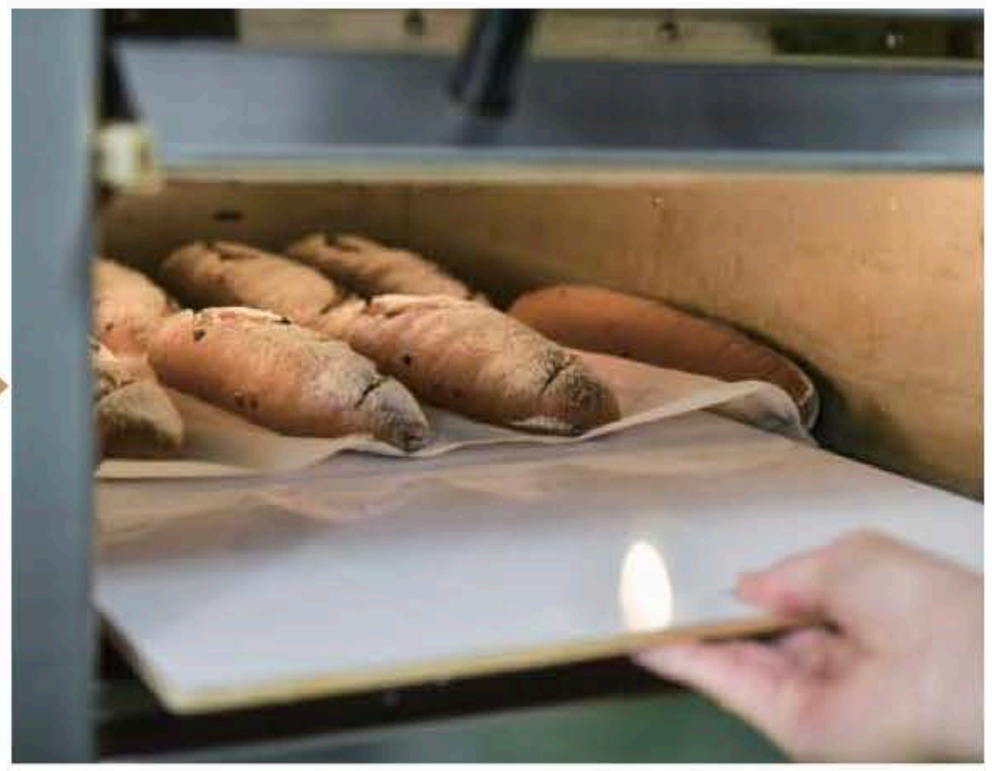






12 撒上少許高筋麵粉，並以法國刀劃出等 S 形刀痕。





13 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

南瓜麵包

南瓜含有豐富的維他命與胡蘿蔔素，煮熟攪拌成泥後的金黃色澤也是麵包很好的著色劑。台灣的南瓜在熟透後，不僅含有十分充足的香氣與水分，而且還擁有豐富的纖維感，對於家裡挑食的孩子來說，將這款麵包作為主食是一項不錯的選擇。



材料

▌麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
高筋麵粉	500 公克
乾酵母	6 公克
鹽	18 公克
麥芽精	3 公克
動物性鮮奶油	50 公克
南瓜	350 公克
水	430 公克

▌裝飾材料

高筋麵粉	少許

製作工法與流程	
攪拌	L5M6/24℃
基本發酵	40min
翻麵	
基本發酵	30min
分割	300g
冷藏	8-12hrs
整型 橄欖	
最後發酵	50min
烤箱	220℃ /210℃
烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 22mins

事前製備

❶ 將麥芽精與水以重量 1：1 稀釋以方便秤重，冷藏備用。

❷ 將南瓜洗淨去皮切塊，倒入烤盤後撒上些許水分，以上火 200℃、下火 200℃放入烤箱蒸烤，烤至竹筷方能插入即可冷卻備用。

麵團攪拌





1 將麥芽精與水以重量 1：1 稀釋以方便秤重，冷藏備用。



2 將麵團整型表面平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 40 分鐘。

基本發酵、翻麵



3 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長，輕壓平整。提起左邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起右邊麵團往中間折下。



4 將麵團壓平壓長，再提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。

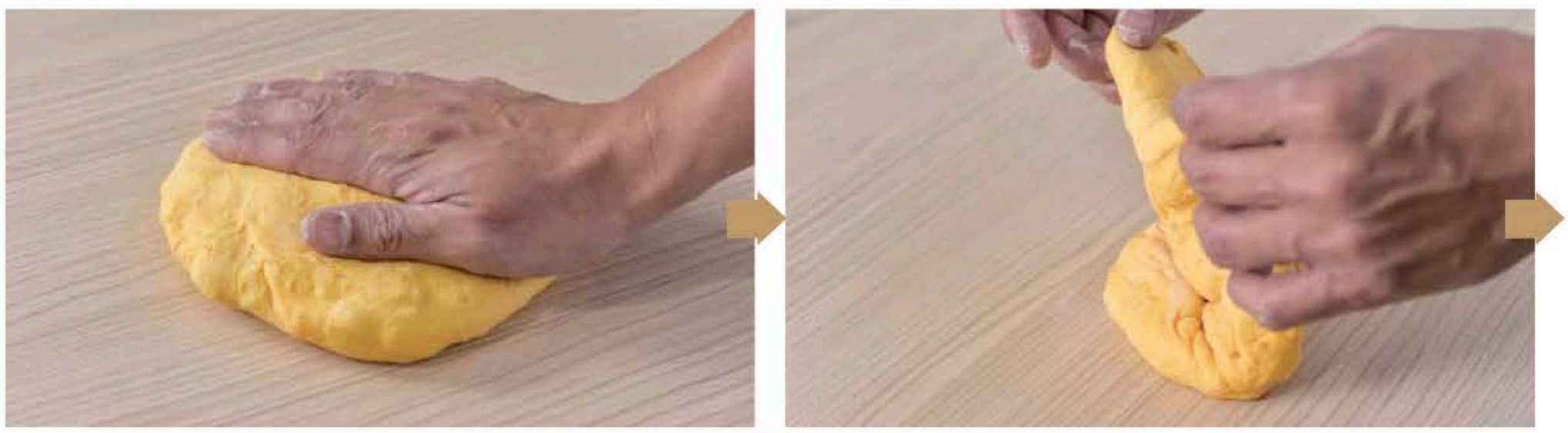


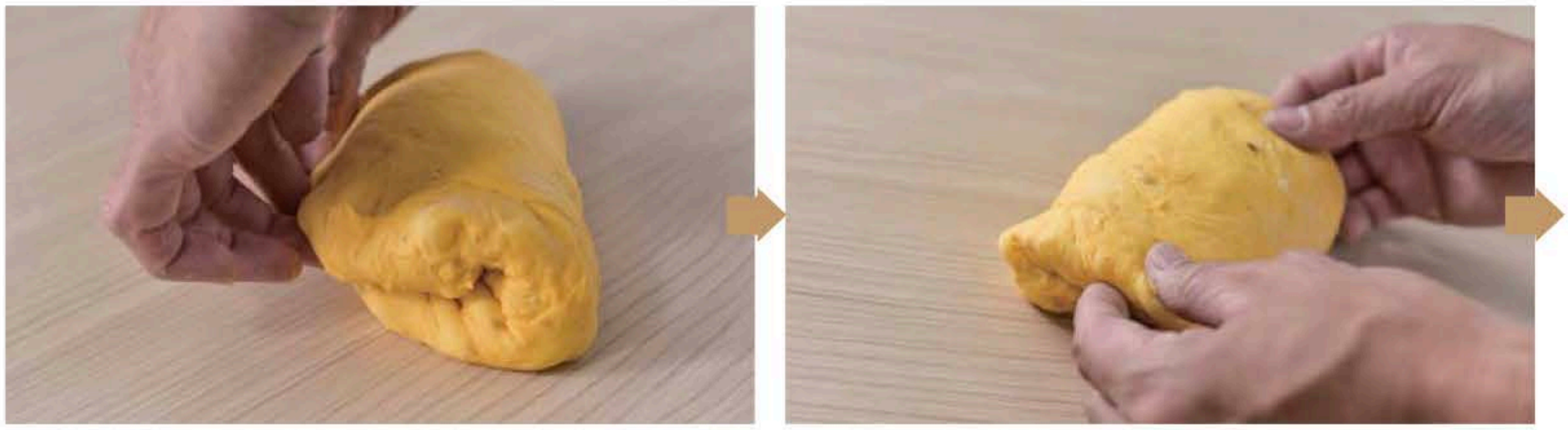
5 放入發酵箱內，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵



6 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約300公克分割成數等份。











7 將麵團輕壓排氣，提起麵團下方 1 / 2 處以往前翻對折。兩手往內輕輕收口，麵團翻至正面，將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成圓形。

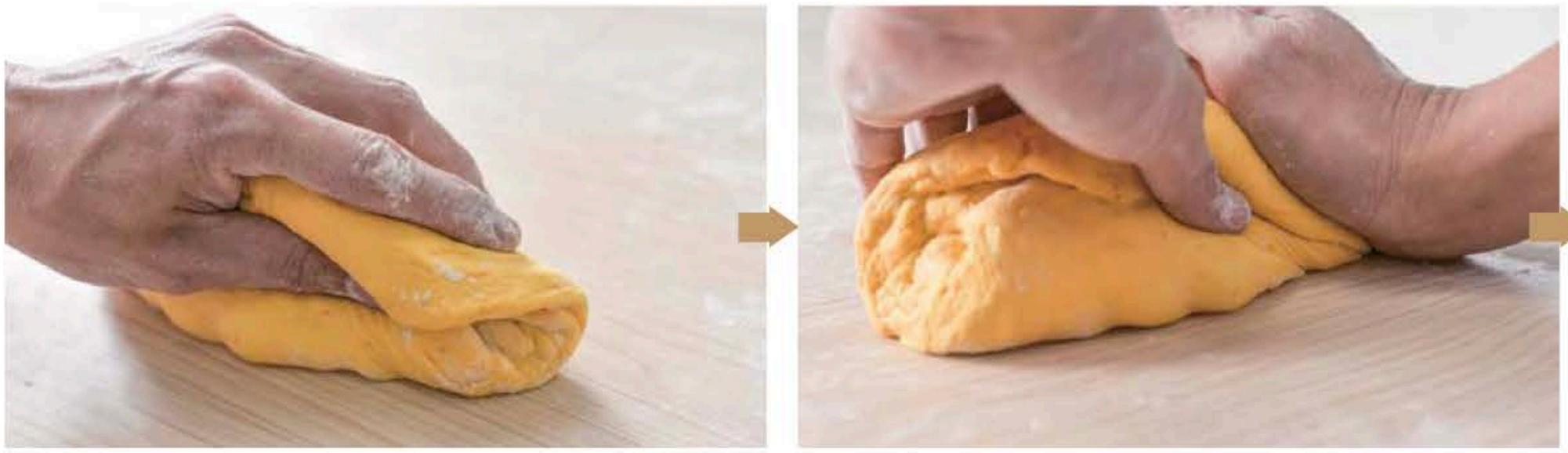


8 放入發酵箱壓，蓋上蓋子，放入冰箱，冷藏發酵 8 至 12 小時。

整型、最後發酵



9 將麵團從冰箱取出，回溫至 18℃，輕拍排氣，麵團翻至底部朝上。提起麵團下方 1 / 3 處往中間蓋下後輕壓，再提起上方 1 / 3 往下蓋。麵團翻至底部朝上， 輕壓收口處。





10 將左手大拇指放於收口摺痕處，其餘四指將上方麵團壓下，以右手大拇指下方肌肉壓緊接縫處收口。



11 手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，推壓滾動成橄欖形。



12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 50 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 220℃、下火 210℃



13 拉平帆布，放上移動板，拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。

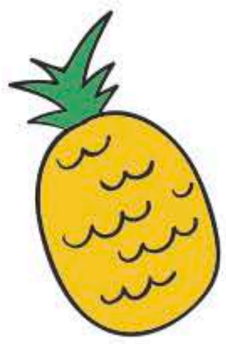


14 撒高筋麵粉並以法國刀劃出等距離的刀痕。



15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

鳳梨麵包



鳳梨擁有高含量的蛋白質酵素，若直接攪拌會將形成麵筋的蛋白質分解，使麵團變成麵糊，所以一定要先煮過，去掉酵素再使用。成熟的鳳梨有種熱帶水果特有的芳香，製造出一種讓人感到舒服又不會過於搶戲的味道。



材料

▌麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
高筋麵粉	500 公克
乾酵母	5 公克
鹽	18 公克
新鮮鳳梨	400 公克
水	400 公克

▌裝飾材料

裸麥粉　少許

製作工法與流程	
攪拌	L5M6/24℃
基本發酵	40mins
翻麵	
基本發酵	30mins
分割	300g
冷藏	8-12hrs
整型 短圓柱	
最後發酵	80mins
烤箱	220℃ /210℃
烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 / 22mins

事前製備

❶ 將鳳梨去皮切丁，加入水 400 公克煮至沸騰後以小火燜煮 20 分鐘，放置冷卻後即可冷藏備用。

❷ 將冷卻後的鳳梨取出加水至總重 800 公克，冷藏備用。

麵團攪拌






1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、冷卻的熟鳳梨與水（總重 800 公克），以低速攪拌 5 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 40 分鐘。

基本發酵、翻麵



3 將麵團表面撒上手粉，翻面後拉長，輕壓平整，提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。



4 將麵團壓平壓長，提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



5 壓平整放入發酵箱蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵



6 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約300 公克分割成數等份。



7 麵團光滑面拍壓排氣。翻至底面朝上，將上下兩邊麵團往中心處相接，再將左右兩邊麵團在中心處相接，略呈四角形。將麵團四個角再以相同步驟，往中心處相接捏合收口。



8 麵團翻至正面，將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成圓形。



9 放入發酵箱蓋上蓋子，放進冷藏冰箱進行中間發酵 8 至 12 小時。

整型、最後發酵



10 將麵團從冰箱中取出，回溫至 18℃，以硬刮板將麵團移置工作台，兩手四指往麵團中心處擠壓使麵團呈長方形。







11 輕壓排氣。麵團翻至底面朝上， 提起麵團下方 1 / 3 處往中間蓋下後輕壓。將麵團往前翻，兩手貼緊桌面將麵團底部收口，最後兩手手刀壓下麵團側邊接縫處





12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 80 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。







14 調整麵團位置，表面撒上裸麥粉，以法國刀劃出斜角交叉刀痕。





15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

芒果麵包

在製作這款麵包時，一開始選用香氣十足的土芒果，但因取肉不易且耗時，而改用愛文芒果來代替。高甜度的愛文芒果能讓芒果香氣停留在味蕾上的時間更長久，也更加回味。在芒果麵包中加入核桃可以避免麵包整體過寒，多吃一點也不會造成腸胃不適。



材料

中種麵團材料

高筋麵粉	500 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
新鮮芒果	200 公克
芒果乾（酒釀）	80 公克
香橙酒	20 公克
核桃乾（烘烤）	50 公克
水	200 公克

裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程

攪拌	L5M6/24℃	整型 橢圓形	
基本發酵	50mins	最後發酵	40mins
翻麵		烤箱	220℃ /210℃
基本發酵	40mins	烤焙	撒粉 / 戳孔 / 蒸氣 /22mins
分割	300g		
冷藏	40mins		

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 依個人軟硬度喜好，將芒果乾剪丁與香橙酒以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

❸ 將新鮮芒果洗淨去皮，取下果肉後即可冷凍備用。

❹ 將核桃乾洗淨瀝乾後倒入烤盤，以上火 150℃、下火 150℃放入烤箱烘烤，烤至核桃產生香氣即可冷卻備用。

麵團攪拌



1 將法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入中種麵團、乾酵母、鹽、新鮮芒果、水，以低速攪拌 5 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮。





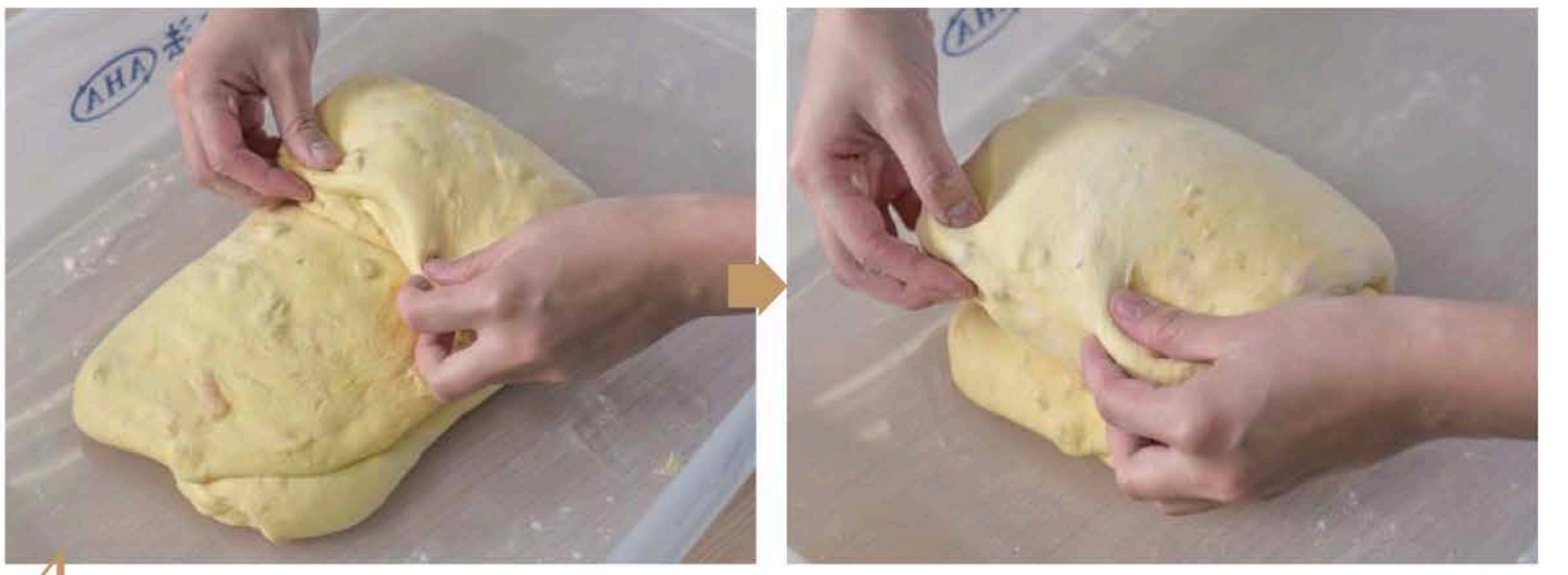


2 加入酒釀芒果乾、烘烤過的核桃乾進行攪拌均勻，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

基本發酵、翻麵



3 將麵團表面撒上少許手粉，翻面後稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。



4 將麵團轉 90 度，壓平壓長。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



5 壓平整後，蓋上蓋子，再靜置發酵 40 分鐘。

分割、中間發酵









6 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 300 公克分割成數等份。



7 麵團光滑面拍壓排氣。將兩手四指往中心擠壓使麵團呈長方形。將麵團轉 90 度，再次往中心擠壓。



8 將雙手合攏略整型成圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



9 使用硬刮板將麵團移至工作台，兩手四指往中心擠壓使麵團呈長方形後，拍壓排氣。提起麵團下方 1 / 3 處往中間蓋下後輕壓。將麵團往前翻，雙手四指往後推，略收口。



10 雙手合攏不離開桌面，推壓滾動成橢圓形，若太長可稍微將兩端麵團往內擠壓。



11 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 50 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



12 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上，並小心移動麵團斜放。









13 撒上裸麥粉，並以竹籤於兩側往麵團中心戳入數個洞。





14 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

菠菜麵包

菠菜含有豐富的維生素與礦物質，是高營
養價值的蔬菜，用於麵包製作上已行之有年。
不過，每一種蔬菜都有種「青味」，放入橄欖油與
烤蒜片能夠有效地中和菠菜的「青味」，讓不喜歡「青
味」的朋友也能享受高營養價值的菠菜麵包。





材料

▌中種麵團材料

高筋麵粉	500 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
乾酵母	4 公克
鹽	22 公克
菠菜汁	200 公克
（菠菜150公克+水50公克）	
蒜頭	30 公克
奶油	20 公克
橄欖油	80 公克
水	250 公克

▌內餡材料

A. 菠菜	100 公克

▌裝飾材料

高筋麵粉	少許

製作工法與流程

攪拌	L5M6/24℃	整型 捲條	
基本發酵	50mins	最後發酵	30mins
翻麵		烤箱	240℃ /230℃
基本發酵	40mins	烤焙	撒粉 / 蒸氣 /18mins
中間發酵	30mins		
分割	200g		

事前製備



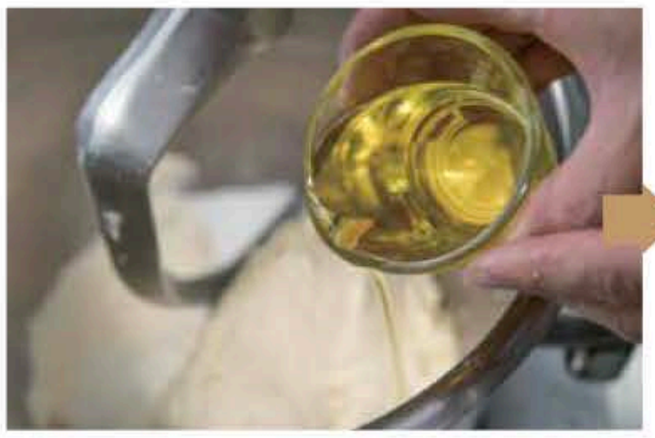
❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 將所有的菠菜共 250 公克洗淨瀝乾切段，以沸水殺青約 30 秒，撈起 100 公克放置冷卻後冷藏備用；另外 150 公克與水 50 公克一起打成菠菜汁備用。

❸ 將蒜頭去皮切成薄片，以奶油炒香後放置冷卻後備用。

麵團攪拌







1 將法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入中種麵團、乾酵母、鹽、橄欖油、菠菜汁、炒香的蒜片、水，以低速攪拌 5 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團整形表面平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

基本發酵、翻麵



3 將麵團表面撒上少許手粉，翻面後稍拉長，提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起左邊麵團往中間折下。



4 將麵團轉向壓平壓長，提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



5 放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 40 分鐘。

包餡、中間發酵





6 工作台上撒上一層手粉，將麵團到扣於工作台，稍拉長。鋪上一半汆燙菠菜於 1 / 3 麵團中間處。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，並蓋住餡料，輕壓平整。



7 再鋪上另一半餡料，提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下。並蓋住餡料，輕壓平整。放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 30 分鐘。

分割、整型、最後發酵






8 工作台撒上一層手粉，將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長，輕壓整平成寬約25 公分的長方形。






9 以硬刮板切去左邊一些麵團，使其平整。以每團約 200 公克分割成數等份的長方形。






10 將切割好的長方形麵團，拿起麵團右邊，由中心部分往上翻折 2 圈。拿起麵團左邊，由中心部分往下翻折 2 圈。整型成捲條形。




11 若有剩餘麵團可先置於帆布上，再將成形的麵團壓於其上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 30 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 240℃、下火 230℃

12 撒上少許高筋麵粉。













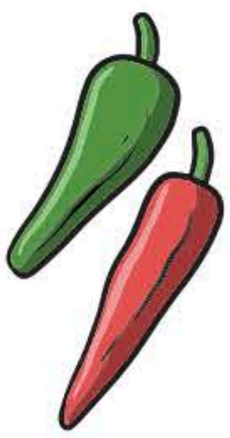
13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。





14 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 2 秒鐘，烘焙時間約 18 分鐘。

辣椒麵包



這款麵包是與一位農產朋友閒聊後的創作，就算是不擅長吃辣的朋友，也能在起士的調和下享受辣椒皮上所殘留的辛香，就像一場萬全準備的大冒險，那一點刺激總能使人回味無窮。

Production Process
製作流程



材料

中種麵團材料

高筋麵粉	500 公克
乾酵母	1 公克
水	330 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	490 公克
抹茶粉	10 公克
乾酵母	3 公克
鹽	22 公克
水	300 公克

餡料材料

A. 剝皮辣椒	數條
B. 軟質乳酪	100 公克
C. 起士絲	30 公克
D. 義大利香料粉	依個人喜好
E. 匈牙利紅椒粉	依個人喜好

裝飾材料

高筋麵粉	少許

製作工法與流程

攪拌	L3M5/24℃	中間發酵	30mins
基本發酵	50mins	整型 圓錐狀	
翻麵		最後發酵	30mins
基本發酵	30mins	烤箱	240℃ /210℃
分割	50g	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /18mins

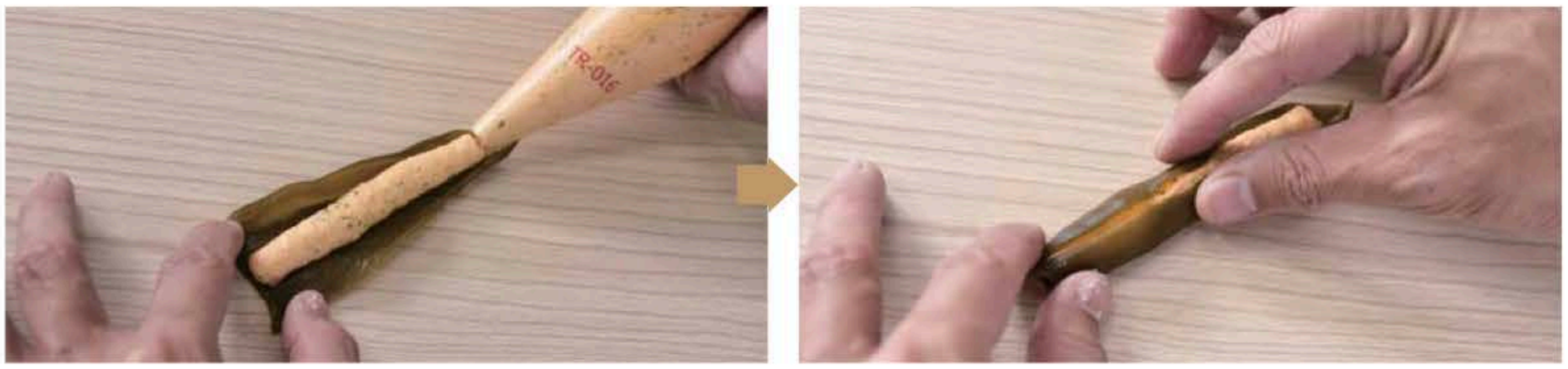
事前製備



❶ 將中種麵團材料混合，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。



❷ 將軟質乳酪放置至室溫放軟後，加入義大利香料粉、匈牙利紅椒粉及起士絲拌勻即可將起士餡裝入擠花袋內備用。



❸ 取剝皮辣椒剖開後，擠上約 15 至 20 公克起士餡料，將剝皮辣椒兩邊合上完成備用。

Production Process
製作流程

麵團攪拌



1 將法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、抹茶粉、鹽、中種麵團、水，以低速攪拌 3 分鐘後高速攪拌 5 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

基本發酵、翻麵







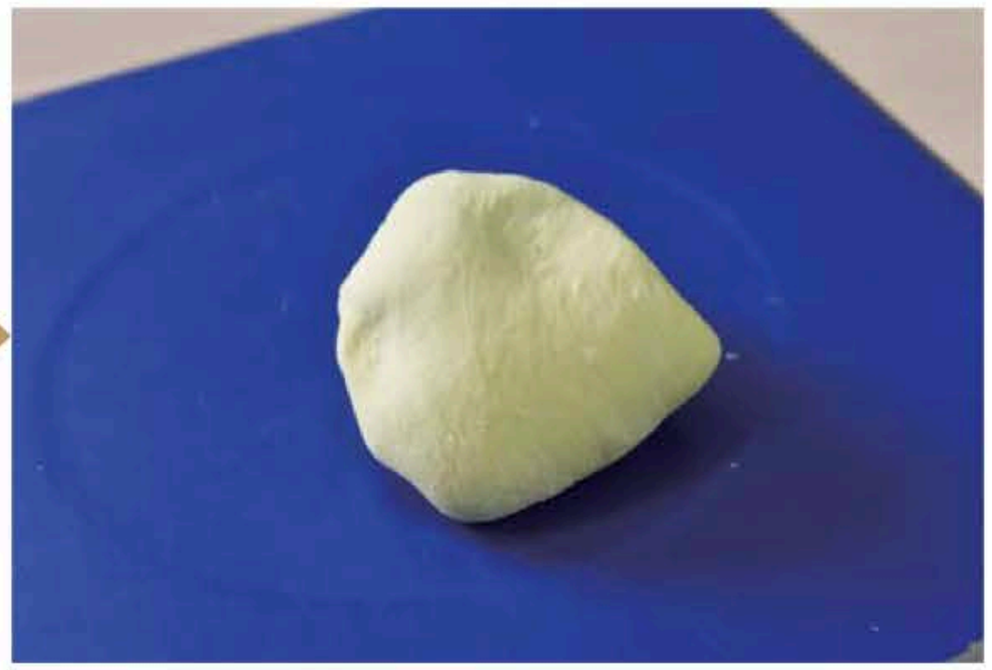
3 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台上，翻面後稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。將麵團壓平壓長。



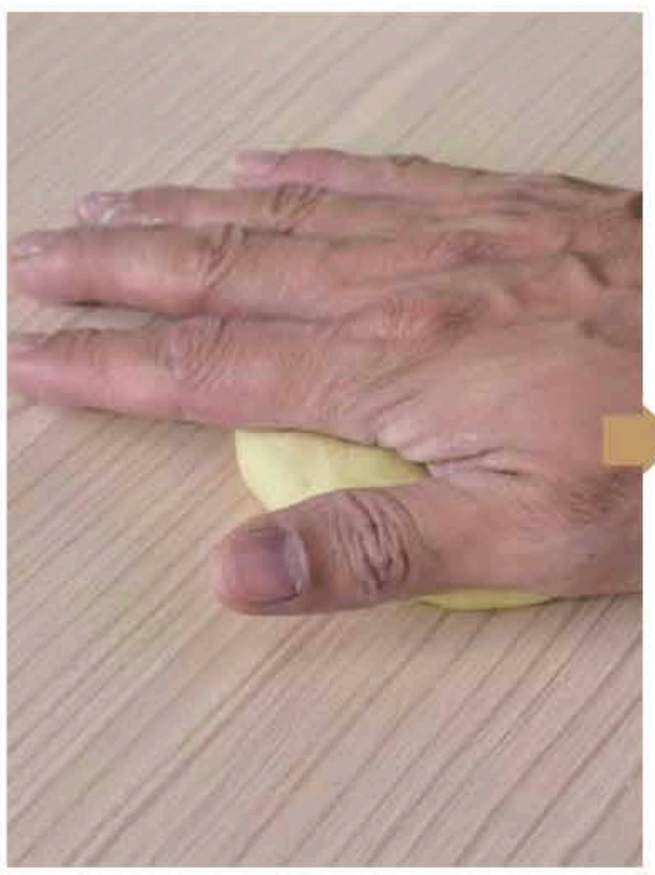
4 放入發酵箱，蓋上蓋子，
再靜置發酵 30 分鐘。

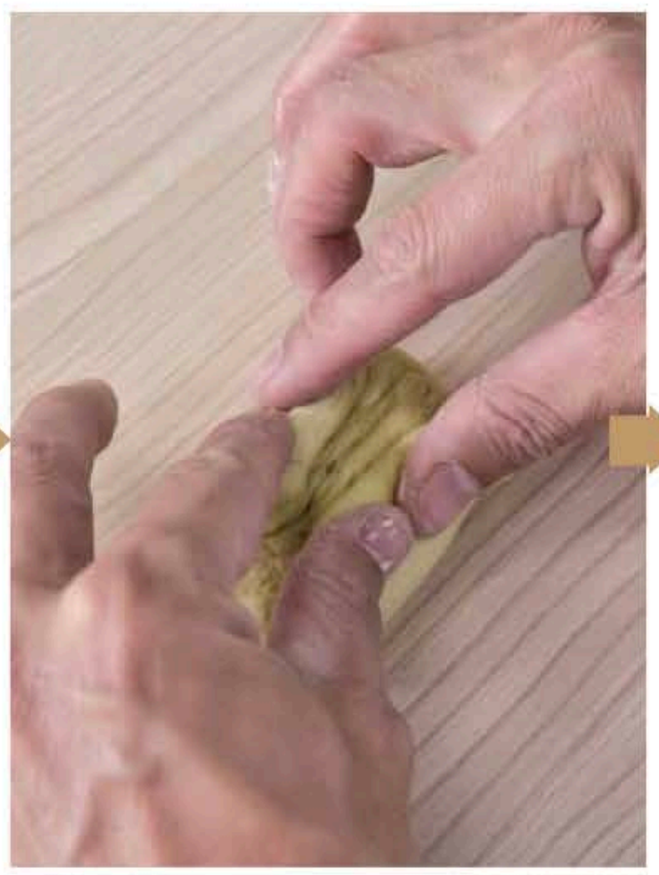
分割、中間發酵



5 將麵團倒扣於工作台，稍拉長。以每團約50公克分割成數等份。







6 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底部朝上，兩手食指與姆指將兩端麵團捏合成長方形。



7 放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵30分鐘。

整型、最後發酵



8 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。麵團翻至底部朝上，稍拉長。



9 將製備好的剝皮辣椒餡放於麵團中心處。兩手食指與姆指將兩端麵團捏合將餡料完全包覆。將兩端開口處麵團往內蓋上捏合。麵團翻至正面。



10 將手壓於麵團一端以不離開桌面，推壓滾動成圓錐。



11 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵50分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 240℃、下火 210℃



12 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板。



13 撒上高筋麵粉，並以法國刀劃出一刀痕。



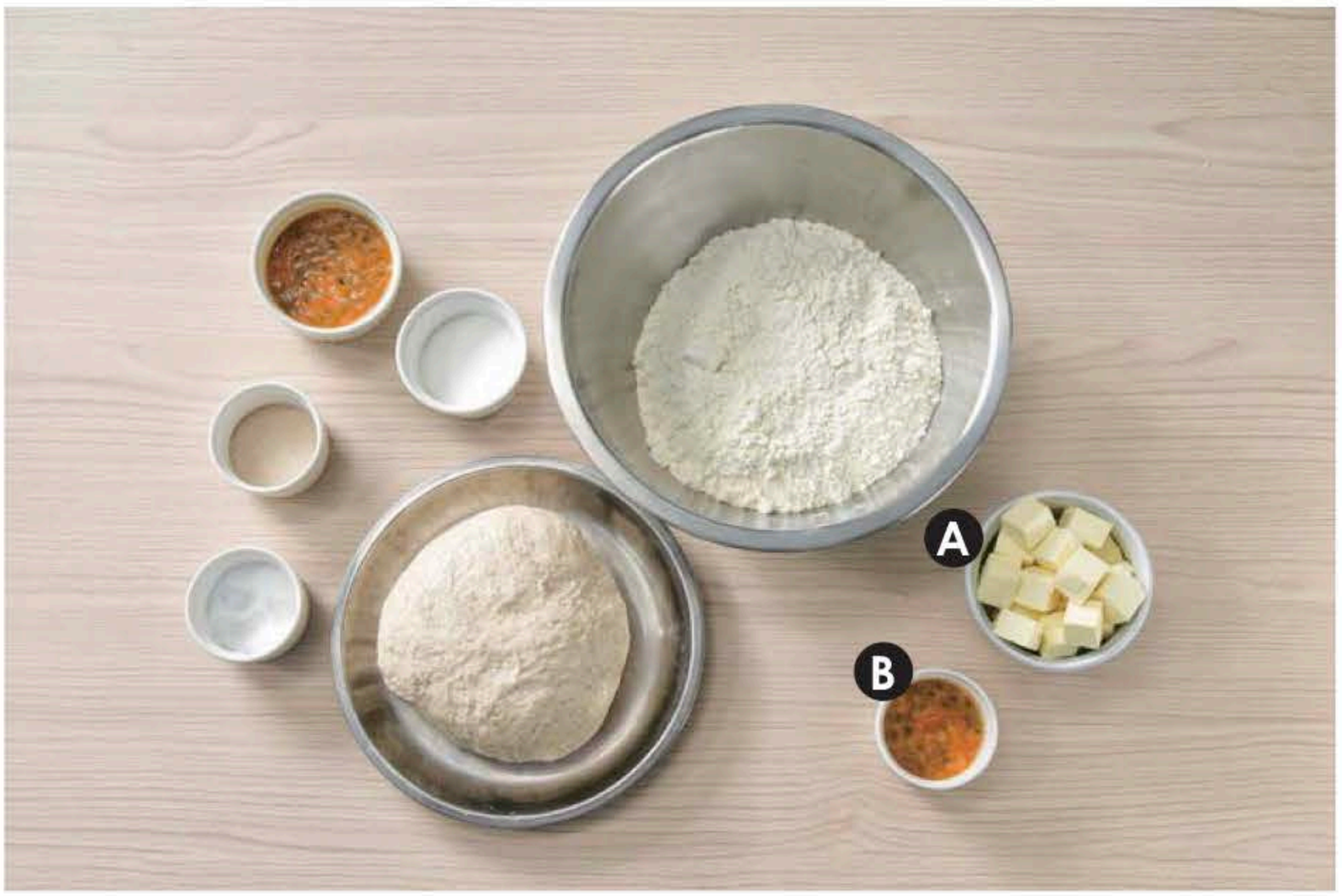
14 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 18 分鐘。

百香果麵包



這款麵包是在一次麵包教學中獲得的靈感。香濃的起士很適合襯托出百香果濃郁的香氣，完整的百香果顆粒不僅可以完美地保留百香果的味道，嚐起來時也有種特殊的口感，讓麵包更滑順容易入口。





材料

中種麵團材料

高筋麵粉	480 公克
麩皮	20 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
細砂糖	35 公克
百香果肉	80 公克
水	300 公克

餡料材料

A. 軟質起士	200 公克
B. 百香果肉	40 公克

裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程			
攪拌	L3M5/24℃	中間發酵	30mins
基本發酵	50mins	整型 圓柱狀	
翻麵		最後發酵	50mins
基本發酵	30mins	烤箱	240℃ /210℃
分割	100g	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /18mins

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。



❷ 將軟質乳酪放置於室溫，加入百香果肉 40 公克攪拌均勻，裝入擠花袋內，餡料即可備用。

❸ 將百香果切半，取下果肉 80 公克後即可冷藏備用。

麵團攪拌









1 將主麵團材料與中種麵團放入鋼盆中，以低速攪拌 3 分鐘後高速攪拌 5 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

基本發酵、翻麵







3 將麵團倒扣於工作台，翻面後稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。將麵團壓平壓長。



4 放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

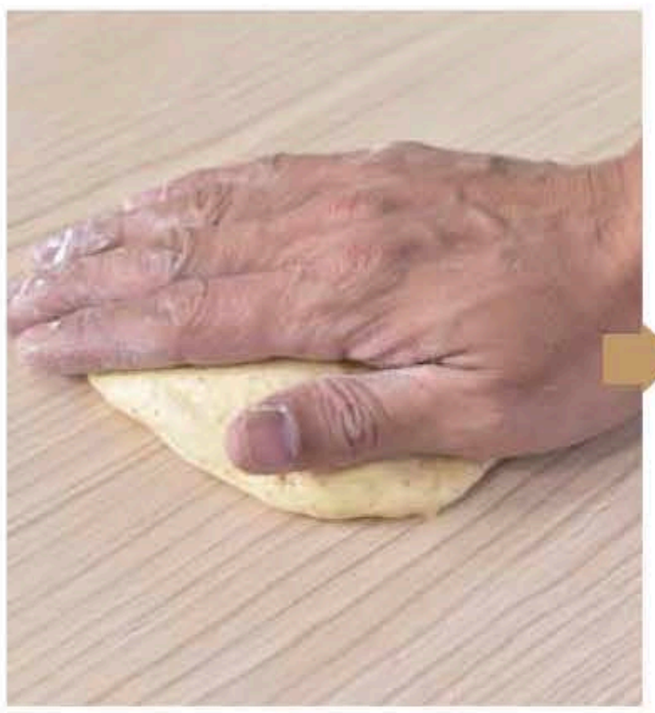
分割、中間發酵

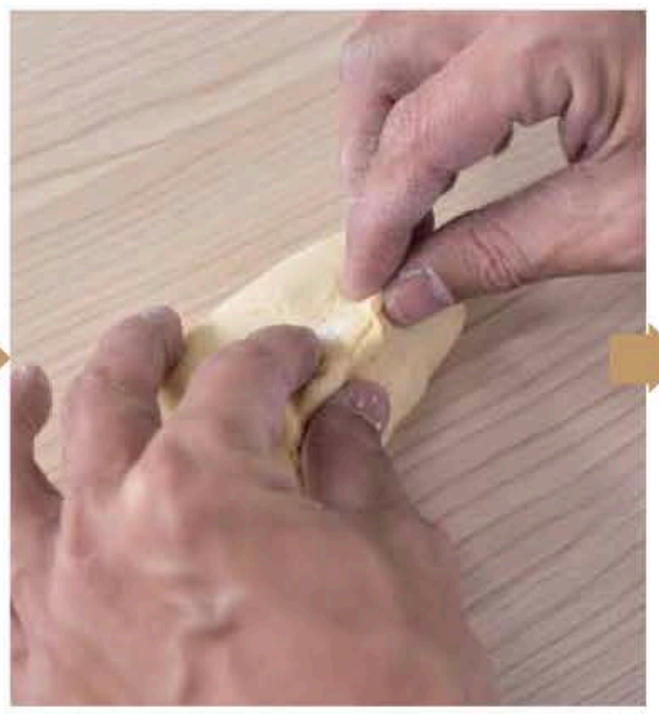






5 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，稍拉長。以每團約 100 公克分割成數等份。









6 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底部朝上，兩手食指與姆指將兩端麵團捏合成長方形。



7 放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵30分鐘。

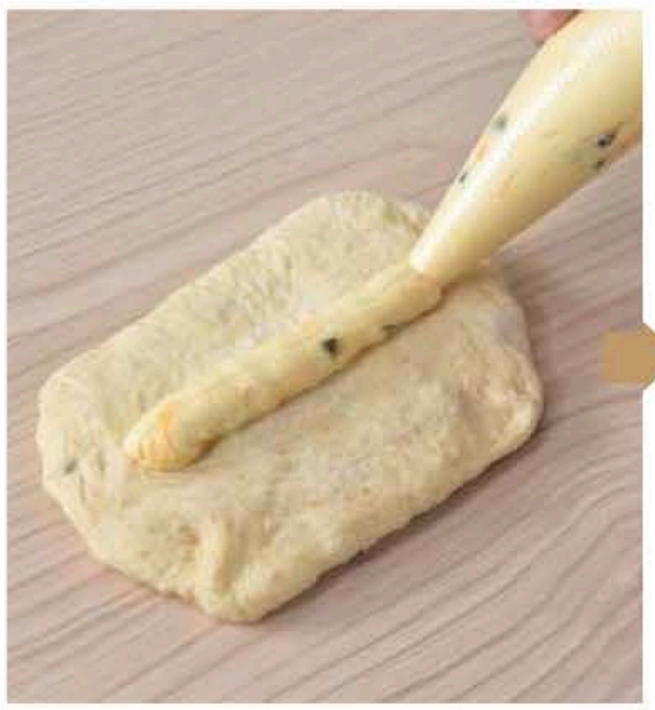
鋪餡、整型、最後發酵







8 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣，麵團翻至底部朝上。












9 將製備好的百香果餡擠長條狀約 20 公克於麵團中心處。兩手食指與姆指將兩端麵團捏合將餡料完全包覆。將兩端開口處麵團往內蓋上捏合。麵團翻至正面。




10 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 50 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 240℃、下火 210℃







11 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板。



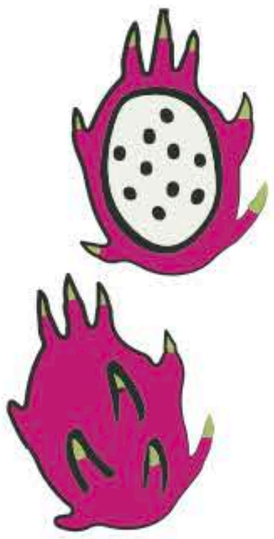



12 撒上裸麥粉，並以法國刀劃出等距相間刀痕。



13 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 18 分鐘。

火龍果麵包



火龍果含有大量的纖維與糖分，有助於消化系統的運作和排便。由於近年很流行粉色系列的產品，於是將火龍果泥與火龍果乾加入麵包之中，充分發揮火龍果不同時期的滋味與口感，讓麵包更加美味。



材料

中種麵團材料

高筋麵粉	500 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
蜂蜜	20 公克
新鮮火龍果	200 公克
火龍果乾	80 公克
水	280 公克

裝飾材料

高筋麵粉	少許

製作工法與流程			
攪拌	L3M6/24℃	整型 橄欖	
基本發酵	60mins	最後發酵	80mins
分割	300g	烤箱	220℃ /210℃
冷藏	12-16hrs	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /22mins
回溫	18℃		

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 將火龍果洗淨去皮切塊，取下果肉後即可冷藏備用。

❸ 自製火龍果乾：將果肉切約 1 公分厚度，烤箱設定 80℃，放入烘烤 12 小時。軟硬度亦可依個人喜好調整烘烤時間。

麵團攪拌、基本發酵









1 將法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入中種麵團、乾酵母、鹽、蜂蜜、新鮮火龍果肉、水，以低速攪拌 3 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。





2 加入火龍果乾，低速攪拌 3 分鐘，拌勻即可。將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

分割、中間發酵



3 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，再撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 300 公克分割成數等份。



Production Process
製作流程





4 麵團光滑面拍壓排氣，雙手四指往中心擠壓，使麵團成長方形，麵團轉 90 度， 再往中心擠壓一次。







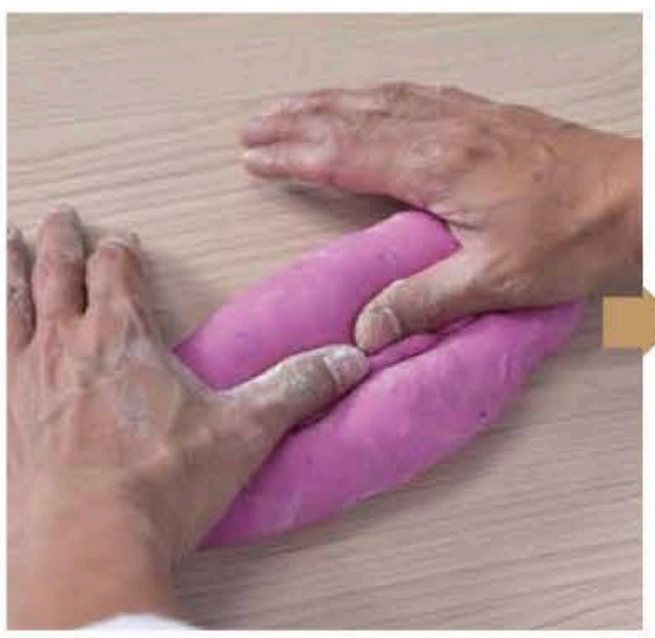
5 將雙手合攏貼於桌面，往後擠壓 2 至 3 次，整型成圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，放入冰箱冷藏進行中間發酵 12 至 16 小時。

整型、最後發酵





6 將麵團從冰箱取出，回溫至 18℃，使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。翻至底部朝上，提起麵團下方 1 / 3 處往中間蓋下後輕壓，再將麵團往前翻。



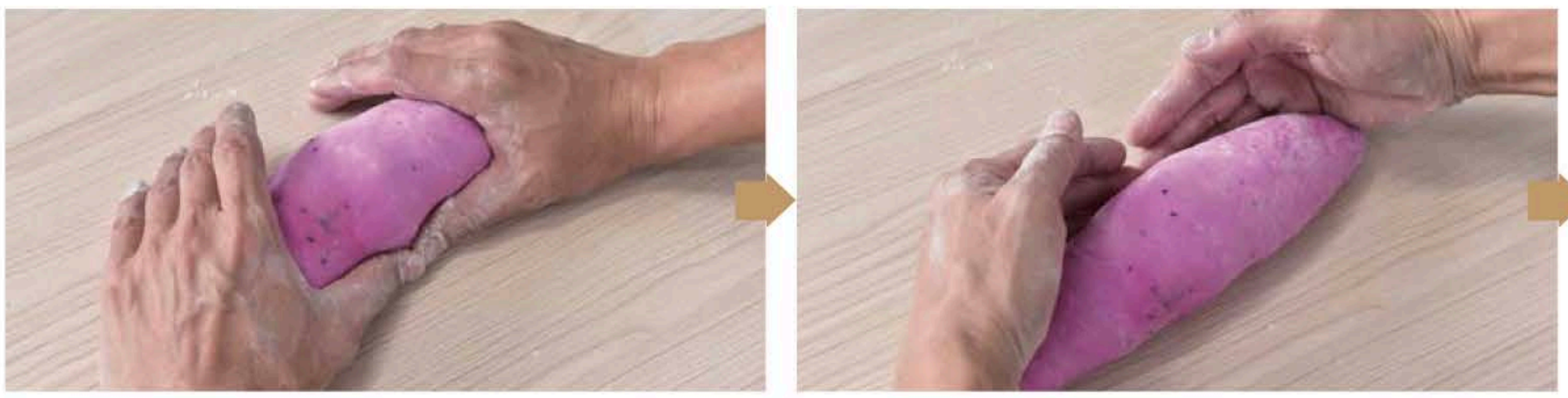




Production Process
製作流程



7 翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣。將大拇指放於接縫處，四指將麵團蓋下對折。以右手大拇指下方肌肉壓合收口。





8 手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橄欖形。



9 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 80 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 220℃、下火 210℃



10 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團翻至移動板上，再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。









11 調整麵團位置，撒上高筋麵粉，並以法國刀劃出等距刀痕。





12 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣2秒鐘，烘焙時間約22分鐘。

桑葚麵包

結果後的桑葚總是有一部分會自然掉落到地上，若不能好好利用實在是可惜，於是靈光一閃就將落地的成熟桑葚加入麵包中。成熟的桑葚帶有類似莓果酸甜，卻比莓果多了顆粒狀的口感，不僅能讓麵包有了新的色澤變化，也有不同的口感。





材料

中種麵團材料

高筋麵粉	500 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
乾酵母	4 公克
細砂糖	30 公克
鹽	18 公克
桑葚	350 公克
水	280 公克

裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程			
攪拌	L3M6/24℃	整型 馬蹄	
基本發酵	60mins	最後發酵	80mins
分割	300g	烤箱	220℃ /210℃
冷藏	12-16hrs	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /23mins
回溫	18℃		

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 將桑葚洗淨瀝乾後，即可冷凍備用。

麵團攪拌









1 將主麵團材料與中種麵團放入鋼盆中，以低速攪拌 3 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



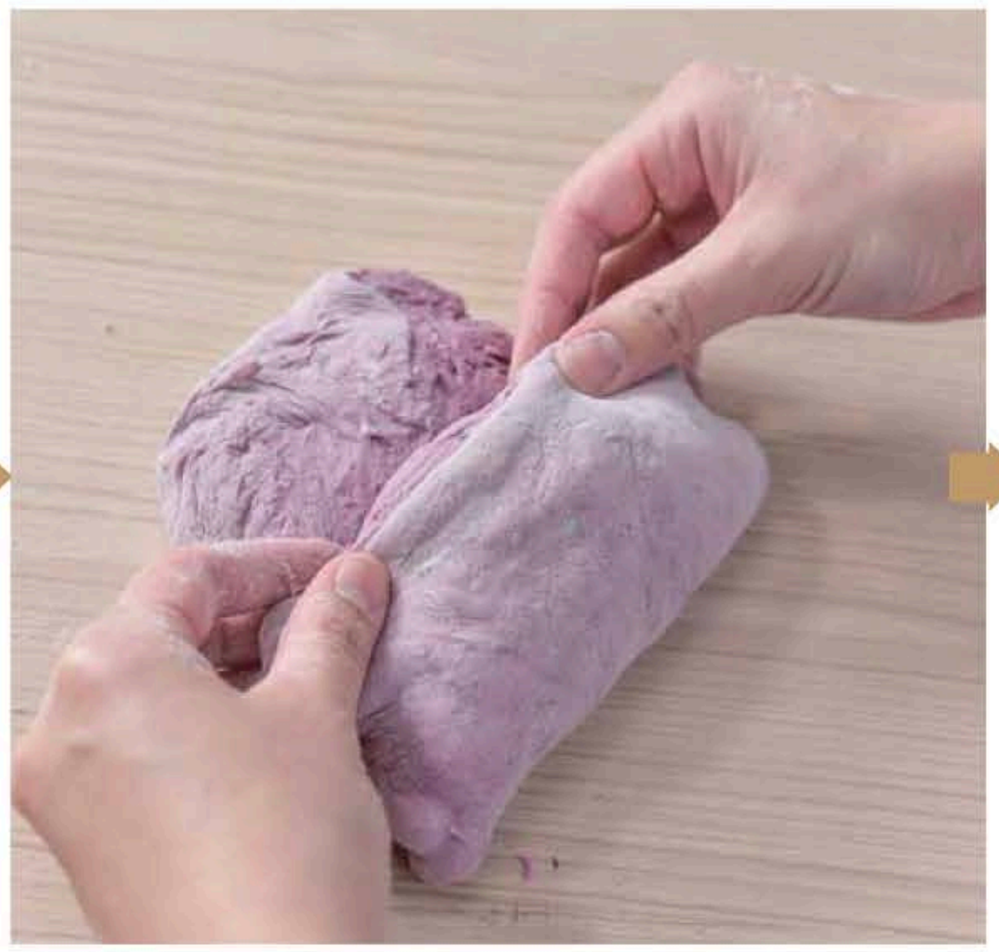
2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱，蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

分割、中間發酵





3 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，再撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 300 公克分割成數等份。







4 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底部朝上。提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。

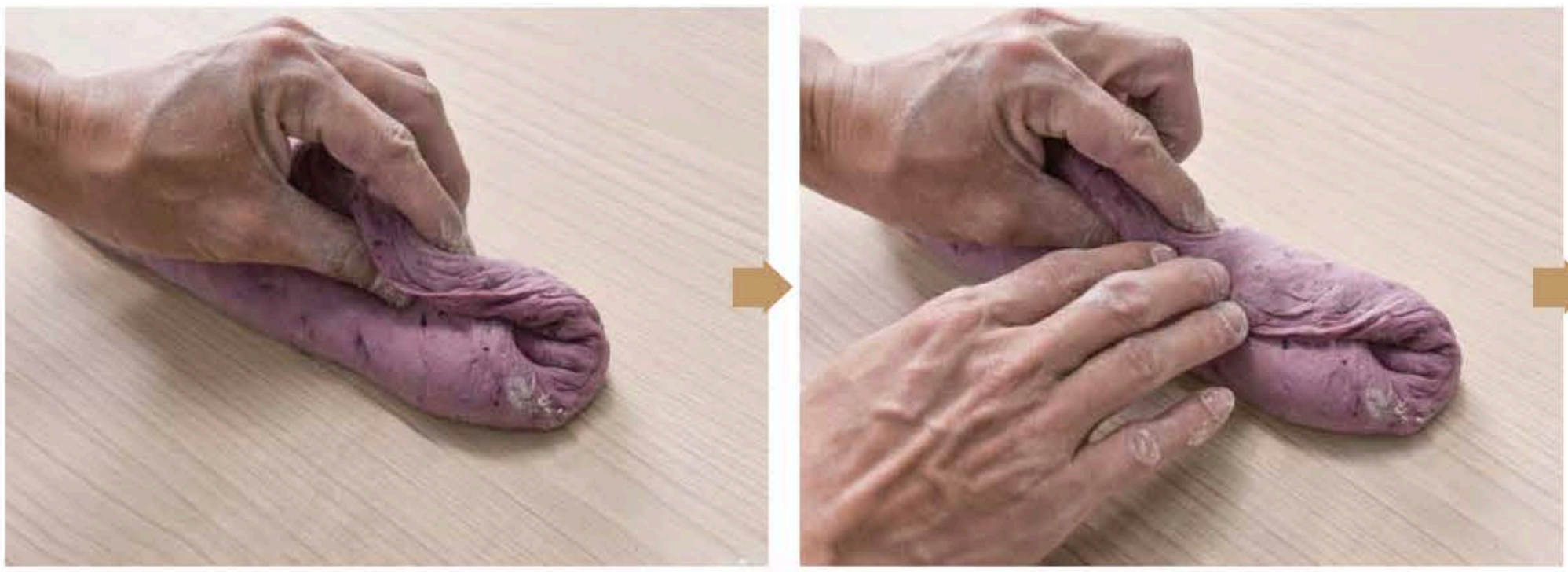


5 整型成橢圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，放入冰箱冷藏進行中間發酵 12 至 16 小時。

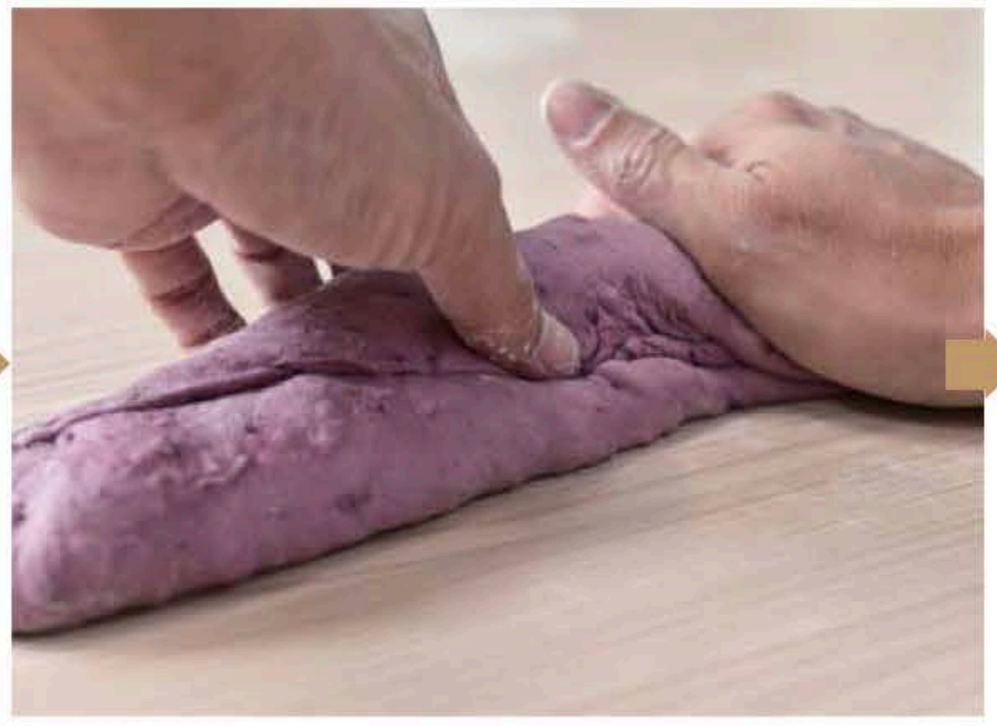
整型、最後發酵



6 將麵團從冰箱取出，回溫至 18℃，使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。翻至底部朝上，提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓。

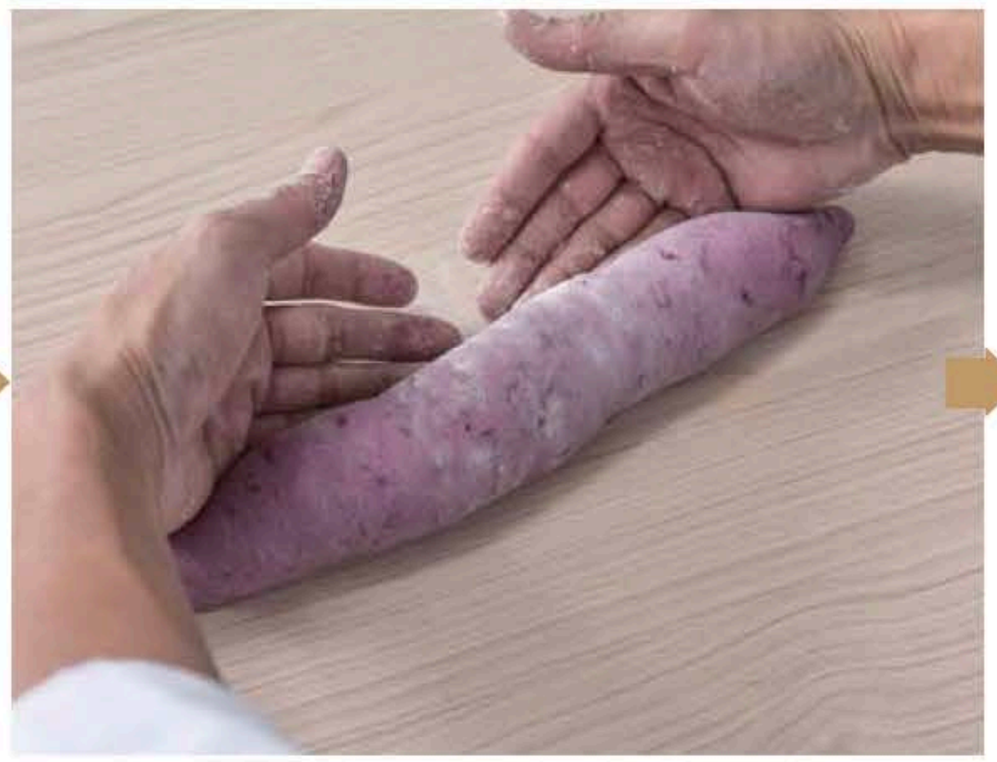


7 將上方麵團往下翻蓋，並由右至左輕壓合接縫處後，輕壓麵團排氣。



8 將大拇指放於接縫處，四指將麵團蓋下對折。以右手大拇指下方肌肉壓合收口。

Production Process
製作流程







9 手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。手放於麵團中央，並且不離開工作台面，推壓滾動成35公分長條狀。





10 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵80分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 220℃、下火 210℃



11 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團翻至移動板上，再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。



12 調整麵團形成馬蹄型。







13 撒上裸麥粉，並以美工刀劃出等距相間的刀痕。





14 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣1秒鐘，烘焙時間約23分鐘。

味噌麵包

海菜



在一次拜訪中，原籍澎湖的鄰居送給我當地的海菜，成了這款麵包的創作靈感。新鮮的海菜帶有海洋的鮮味，搭配紅味噌則能沖淡海菜的腥味，讓怕腥的朋友也能從陸地上的麵包中享受來自海洋的美味。



材料

▌液種麵團材料

高筋麵粉	300 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
高筋麵粉	200 公克
乾酵母	4 公克
醬油	30 公克
紅味噌	50 公克
海菜	75 公克
水	500 公克

▌餡料材料

A. 紅味噌	75 公克
B. 水	20 公克

▌裝飾材料

高筋麵粉	少許

製作工法與流程			
液種攪拌	2hrs/12-16hrs	中間發酵	30mins
攪拌	L8M2/24℃	整型 方形	
基本發酵	60mins	最後發酵	40mins
翻麵		烤箱	230℃ /210℃
基本發酵	40mins	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /24mins
分割	300g		

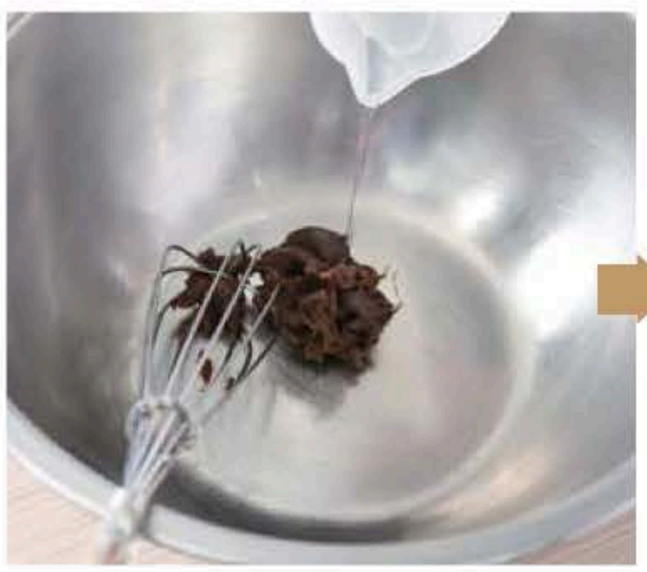
事前製備







❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。







❷ 將餡料紅味噌 75 公克與水 20 公克攪拌均勻即可備用。

❸ 將海菜洗淨，以沸水煮約 30 秒，撈起放置冷卻後即可冷藏備用。

麵團攪拌






1 將主麵團材料與液種麵團放入鋼盆中，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

基本發酵、翻麵









3 麵團表面撒上手粉，倒扣於工作台上，再撒上少許手粉。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。將麵團壓平拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間蓋下。



4 麵團翻至正面，放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 40 分鐘。

分割、中間發酵

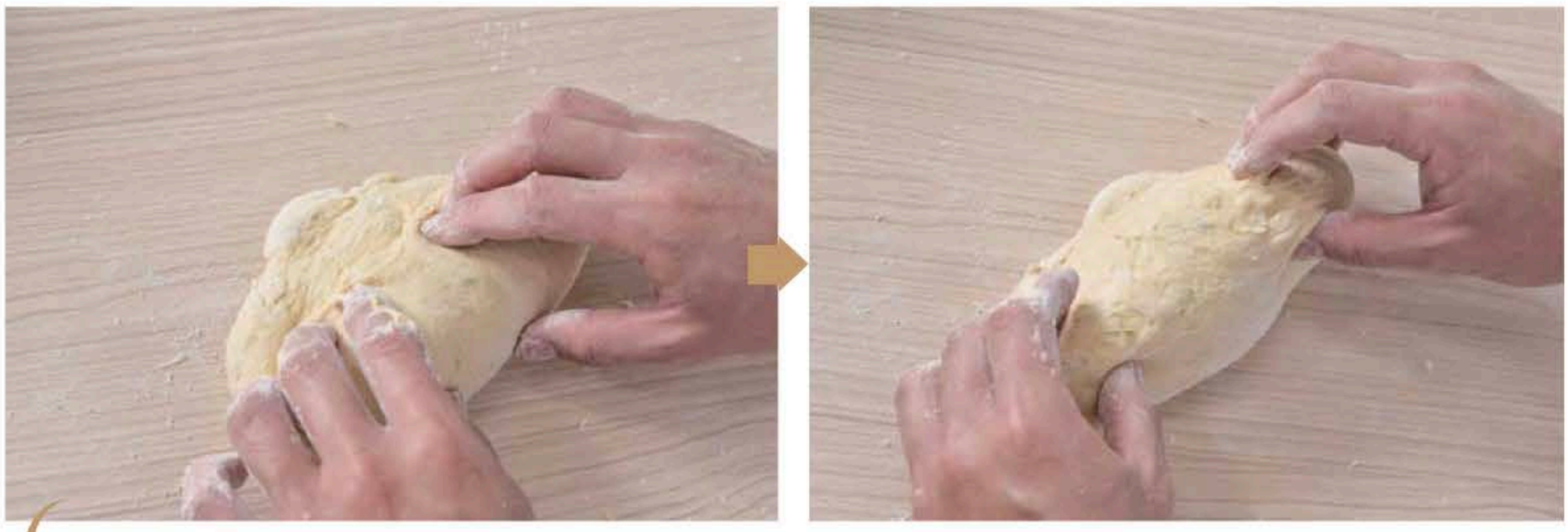




5 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，稍拉長。以每團約300公克分割成數等份。







6 拍壓排氣後，翻至底面朝上提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。





7 手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。整型成橢圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 30 分鐘。

整型、最後發酵






8 麵團表面撒上手粉，使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。翻至底部朝上，麵團 2 / 3 面抹上餡料。

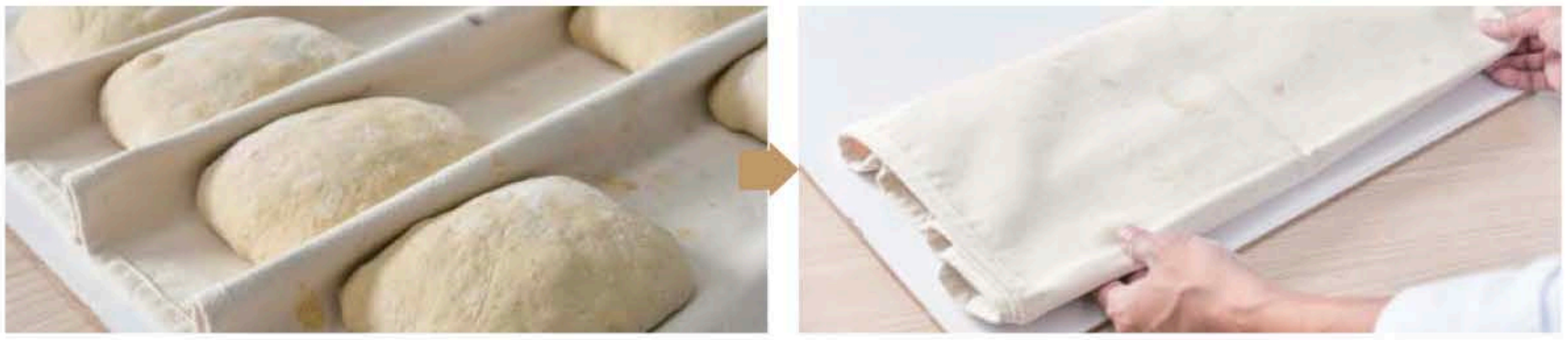





9 提起上方1 / 3 麵團往中間蓋下。將麵團往下蓋，蓋上後接縫處於麵團中線。



10 手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。雙手以手刀將兩端開口壓合，成短長方形。



11 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布上進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃





12 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。





13 撒上高筋麵粉並以法國刀劃出一對角的刀痕。







14 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣2秒鐘，烘焙時間約24分鐘。

蜂蜜檸檬麵包



這款麵包的主角是常見於芳香劑的檸檬香，蜂蜜能緩和檸檬的酸度和澀味，讓麵包的味道不至於刺鼻，難以下嚥。蜂蜜丁則能提升麵包的餡料感與滑順度，讓加入蜂蜜和檸檬的麵包有種舒柔的清香，嚐起來也十分清爽。



材料

液種麵團材料

高筋麵粉	270 公克
全麥麵粉	30 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克
檸檬皮	1 顆

主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
高筋麵粉	200 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
蜂蜜	30 公克
蜂蜜丁	50 公克
水	440 公克

裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程

液種攪拌	2hrs/12-16hrs	中間發酵	40mins
攪拌	L8M1/24℃	整型 圓形	
基本發酵	60mins	最後發酵	40mins
翻麵		烤箱	225℃ /210℃
基本發酵	30mins	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /22mins
分割	300g		

事前製備








❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 將檸檬洗淨瀝乾後，取下外皮即可冷藏備用。

麵團攪拌




1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、蜂蜜、鹽、水、液種麵團，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。

Production Process
製作流程









2 將蜂蜜丁平均鋪於攪拌好的麵團上，對折後切半，將切下麵團一半疊於麵團上方，壓平壓長。重覆上述動作，直到蜂蜜丁均勻分布於麵團中。



3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

基本發酵、翻麵



4 麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台上，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。

5 將麵團壓平拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間蓋下。



6 麵團翻至正面，放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵






7 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台後。以每團約 300 公克分割成數等份。








8 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底部朝上，提起麵團1 / 3處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。







9 手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



10 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。麵團翻至底部朝上，將上下兩端捏合，再將左右捏合。將捏合後突出的四個角往麵團中心再捏合。







11 翻至麵團正面，雙手合攏並且不離開工作台面，往下方輕輕推擠，整型成圓形。





12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布上進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



14 撒上裸麥粉並以法國刀劃出十字的刀痕。



15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 2 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

柑橘麵包

香橙



這款麵包的創作時期與蜂蜜檸檬麵包大致相同，想以完整利用一顆柳丁的手法製造出帶有柳丁香的麵包。由於柳丁的味道較為鮮明，便以酒釀的方式增加香氣，使烘焙出爐的麵包不僅散發出柳丁的香氣，嚐起來也有柳丁的酸甜。





材料

▌液種麵團材料

高筋麵粉	300 公克
柳丁皮	1 顆
柳丁汁	50 公克
水	250 公克
乾酵母	1 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
高筋麵粉	200 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
桔皮丁	80 公克
香橙酒	20 公克
柳丁汁	100 公克
水	320 公克

▌裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程			
液種攪拌	2hrs/12-16hrs	分割	300g
攪拌	L8M1/24℃	中間發酵	30mins
基本發酵	30mins	整型 S 型	
冷藏	12-16hrs	最後發酵	60mins
回溫	18℃	烤箱	230℃ /210℃
翻麵		烤焙	蒸氣 / 24mins
基本發酵	30mins		

事前製備








❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 依個人軟硬度喜好，將桔皮丁 80 公克與香橙酒 20 公克以重量 4：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

麵團攪拌








1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、柳丁汁、水、液種麵團，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。

Production Process
製作流程







2 將酒釀桔皮丁平均鋪於攪拌好的麵團上，對折後以硬刮板切下麵團一半疊於麵團上方，壓平壓長，重覆上述動作，直到餡料均勻分布於麵團中。



3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子，靜置發酵約 30 分鐘後冷藏 12 至 16 小時。

基本發酵、翻麵



4 將麵團從冰箱取出回溫至 18℃，表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，再撒上少許手粉， 稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。









5 麵團拍壓。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。



6 翻至麵團正面，放置發酵箱壓平整，進行基本發酵約 30 分鐘。

分割、中間發酵





7 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台。以每團約300 公克分割成數等份。







8 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底部朝上，提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓，再將麵團往前翻。



9 手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓形。



10 放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 30 分鐘。

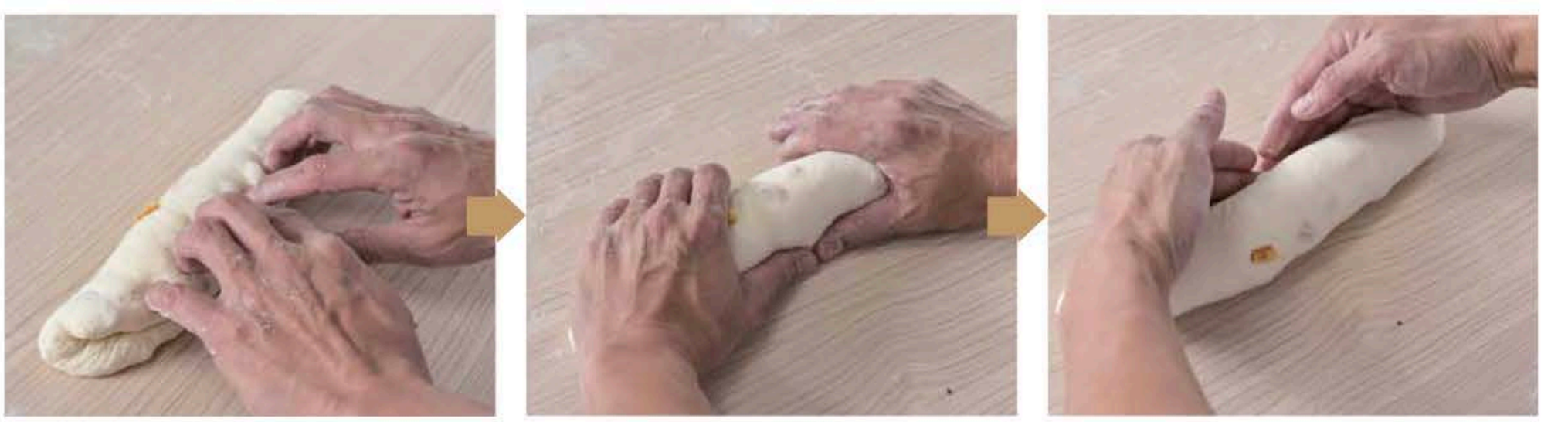
整型、最後發酵



11 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。麵團翻至底部朝上，將上方 1 / 3 麵團往中心蓋下輕壓，再將麵團前翻對折。



12 麵團翻至底部朝上，輕壓合後拍壓排氣。將麵團前翻對折，貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。





13 將手放於麵團中央，並且不離開工作台面，推壓滾動成 40 公分長條狀。



14 將麵團滾動沾上手粉，麵團正面朝上，以桿麵棍放於麵團中線後，壓桿出中間線條。



15 麵團壓痕朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 60 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃







16 拉起帆布使麵團滾至線條在上。放上移動板，拉起帆布使麵團翻至移動板上，再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。



17 撒上裸麥粉，以硬刮板圓邊處下壓線條。

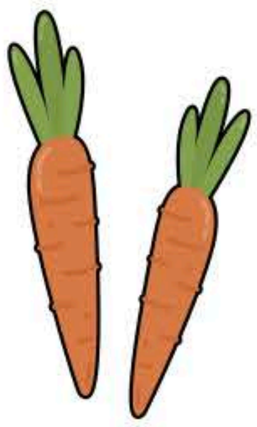


18 將兩端往上下彎回麵團中心處，即成S型。



19 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣2秒鐘，烘焙時間約24分鐘。

紅蘿蔔麵包



一開始只是想做出外型類似紅蘿蔔的麵包，後來便索性直接加入紅蘿蔔，成了貨真價實的紅蘿蔔麵包。製作過程中為了完整呈現紅蘿蔔的口感而保留了胡蘿蔔丁，希望能讓不喜歡吃紅蘿蔔的人也能因此喜歡上紅蘿蔔。



材料

▌液種麵團材料

高筋麵粉	300 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
高筋麵粉	200 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
蜂蜜	50 公克
紅蘿蔔丁（水煮）	150 公克
水	350 公克

▌餡料

紅蘿蔔丁（水煮）	200 公克

▌裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程			
液種攪拌	2hrs/12-16hrs	分割	250g
攪拌	L8M1/24℃	中間發酵	30mins
基本發酵	30mins	整型 圓錐狀	
冷藏	12-16hrs	最後發酵	60mins
回溫	18℃	烤箱	225℃ /205℃
翻麵		烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /20mins
基本發酵	30mins		

事前製備







❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌打至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 將生紅蘿蔔洗淨去皮切丁，每塊厚度控制在 2 公分上下，以沸水煮至熟透，放置冷卻後即可冷藏備用。

麵團攪拌



1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、蜂蜜、熟紅蘿蔔丁、水與液種麵團，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。





2 將 200 公克熟紅蘿蔔丁平均鋪於攪拌好的麵團上，對折後切半，將切下麵團一半疊於麵團上方，壓平壓長，重覆上述動作，直到熟紅蘿蔔丁均勻分布於麵團中。



3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 30 分鐘後冷藏 12 至 16 小時。

基本發酵、翻麵











4 基本發酵完成後回溫至 18℃，麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，麵團上再撒上少許手粉，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。



5 將麵團壓平拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間蓋下。

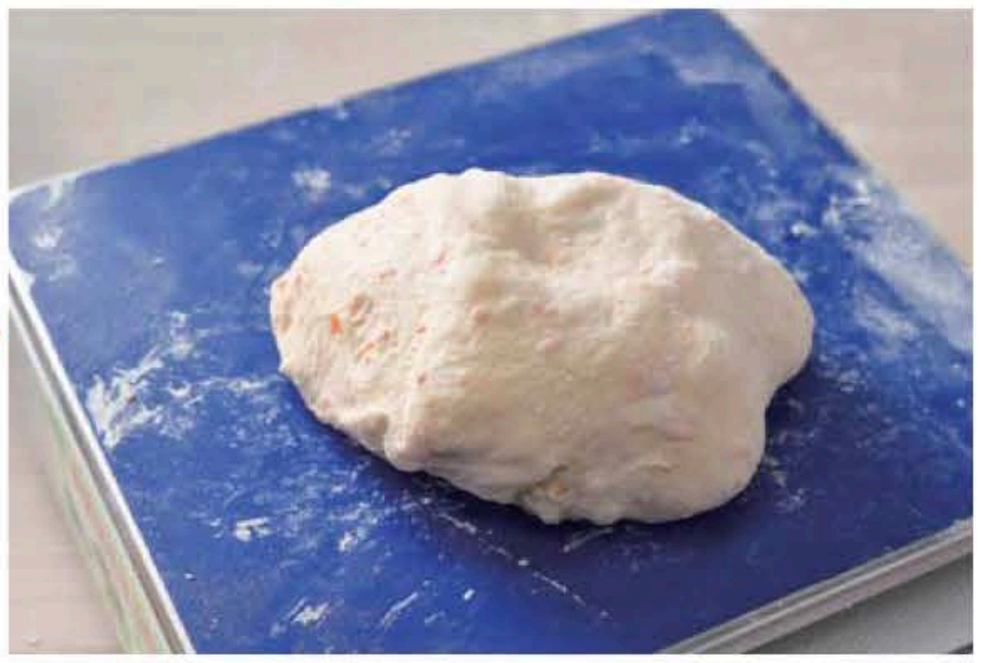
6 翻到麵團正面，放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵









7 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台。以每團約 300 公克分割成數等份。










8 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底部朝上，將麵團周邊往中心捏合。




9 翻至麵團正面，雙手合攏，將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成圓形。放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 30 分鐘。

整型、最後發酵



10 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣，翻面底部朝上。以右側麵團尾端為頂點，將上方麵團斜蓋下後，輕壓。以右側麵團尾端為頂點，將上方麵團與下方麵團輕輕接合。





11 翻至接縫朝上，於接縫處輕壓。將左手拇指放於接縫處，四指壓下上方麵團，以右手拇指下方肌肉壓合麵團。將手貼緊桌面，前後輕推擠收緊底部。



12 雙手壓於其中一端，前後輕輕推擠，整型為圓錐狀。



13 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布上進行最後發酵 60 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



14 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。





15 撒上裸麥粉，並以法國刀劃出相間的刀痕。





16 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

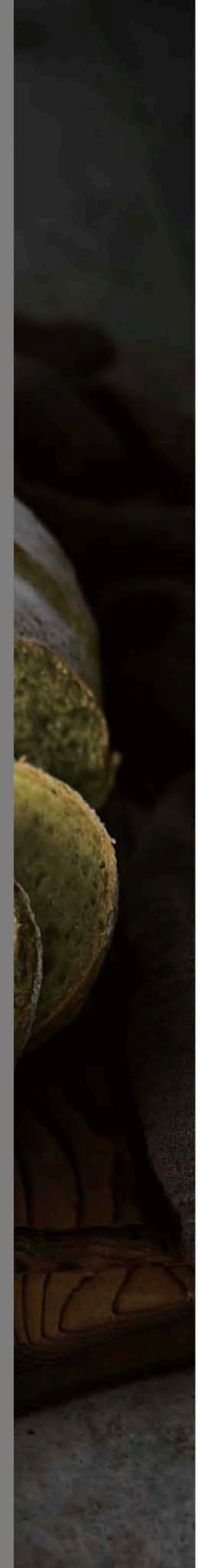
CHAPTER 6

堅果、茶與香料麵包



紅豆抹茶麵包

抹茶與紅豆是日式點心的常見元素，早期在麵包製作上僅用於軟式麵包的搭配。靈光乍現將這兩樣元素放入了硬式麵包，卻有出人意表的風味，其實只需善用紅豆的甜與抹茶的苦，無需多餘的調味便能滿足食客的味蕾。



Production Process
製作流程



材料

麵團材料

高筋麵粉	500 公克
法國麵包專用粉	500 公克
乾酵母	5 公克
鹽	16 公克
細砂糖	30 公克
抹茶粉	20 公克
奶油	20 公克
水	680 公克

餡料材料

A. 紅豆　300 公克

製作工法與流程			
攪拌	L4M5/24℃	整型 圓柱	
基本發酵	60mins	最後發酵	50mins
翻麵		烤箱	215℃ /200℃
基本發酵	40mins	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /22mins
分割	300g		
中間發酵	40mins		

事前製備



❶ 將紅豆泡水一晚，加水至水平面高於紅豆 2 至 3 公分，放入電鍋中煮熟，依個人喜好加入砂糖調整甜度，放置冷卻後即可冷藏備用。

麵團攪拌



Production Process
製作流程







1 將所有麵團材料放入鋼盆中，以低速攪拌 4 分鐘後高速攪拌 5 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

基本發酵、翻麵



3 將麵團倒扣於工作台後拉長，輕壓平整。提起左邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起右邊麵團往中間折下，將麵團翻至正面。

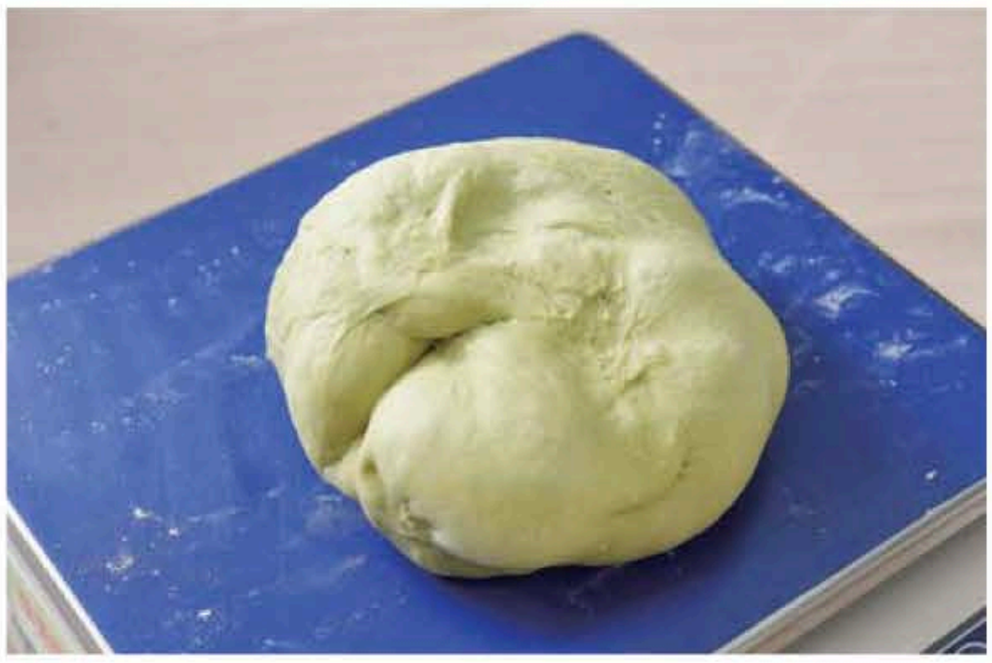


4 放入發酵箱蓋上蓋子，再靜置發酵 40 分鐘。

分割、中間發酵







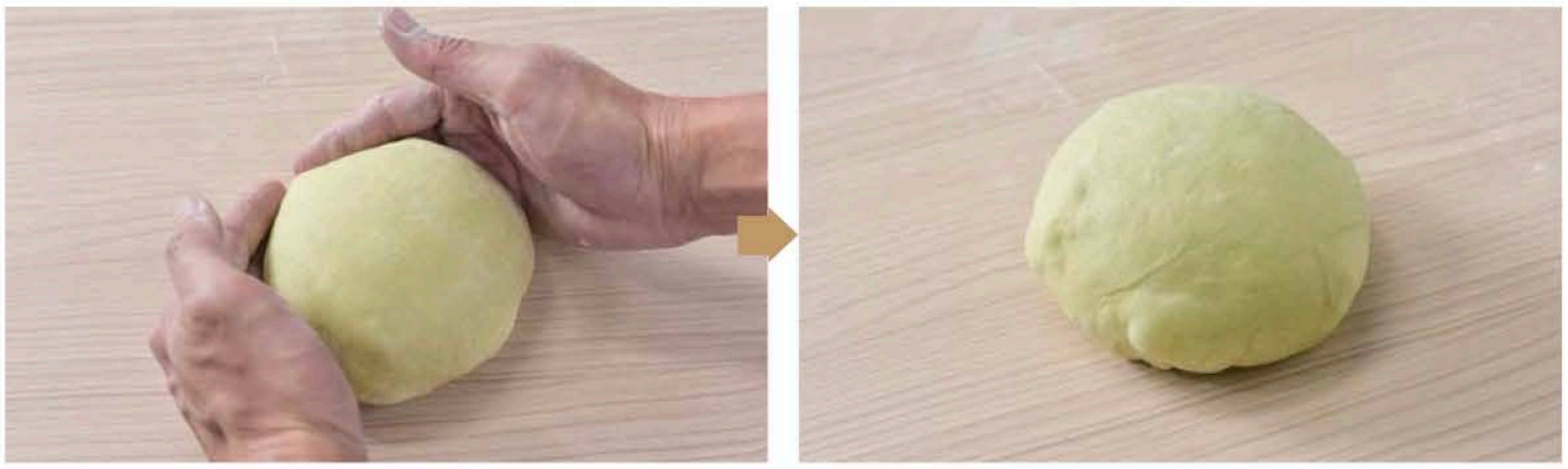
5 將麵團倒扣於工作台，以每團約 300 公克分割成數等份。







6 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底面朝上，兩手拇指與食指往麵團中心靠攏，使突出的麵團往中心合攏。



7 將麵團翻至正面。雙手合攏貼緊麵團及桌面往下推移後，把麵團轉 90 度；重複上述動作 2 至 3 次，直到麵團整成圓形。



8 放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



9 使用硬刮板將麵團移至工作台，雙手手指由兩邊往麵團中心擠壓，使麵團成長方形。麵團拍壓排氣。翻至底部朝上，並稍拉麵團成長方形。



10 鋪上 50 公克煮熟的紅豆，輕壓。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往前蓋下。









11 手不離開工作台面，推壓滾動成約 22 公分長柱狀。兩手手刀壓下麵團側邊接縫處。

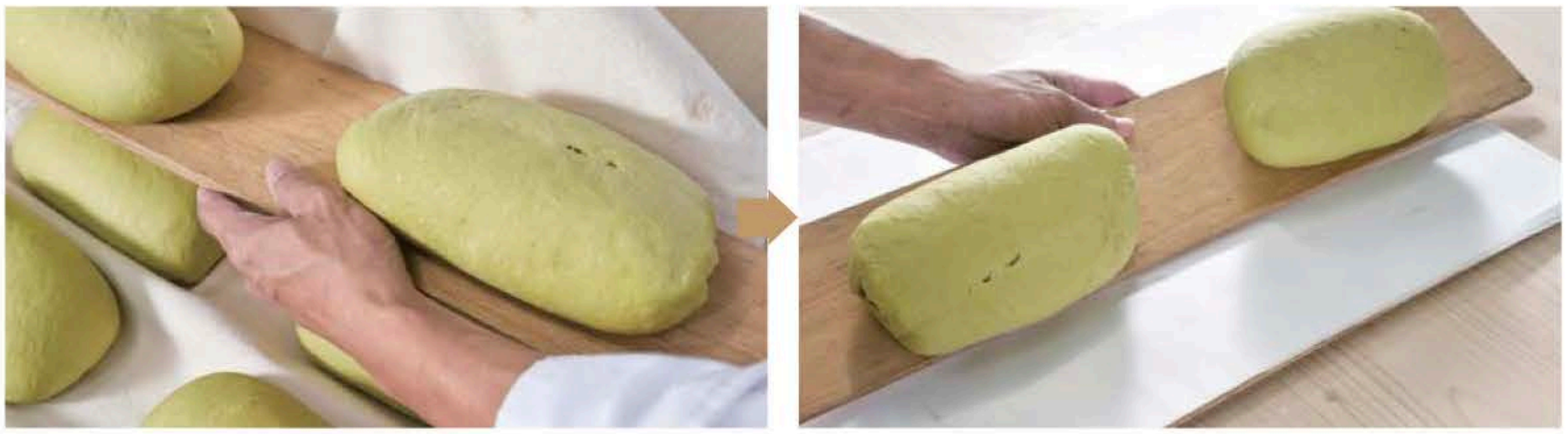



12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 50 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 215℃、下火 200℃





13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



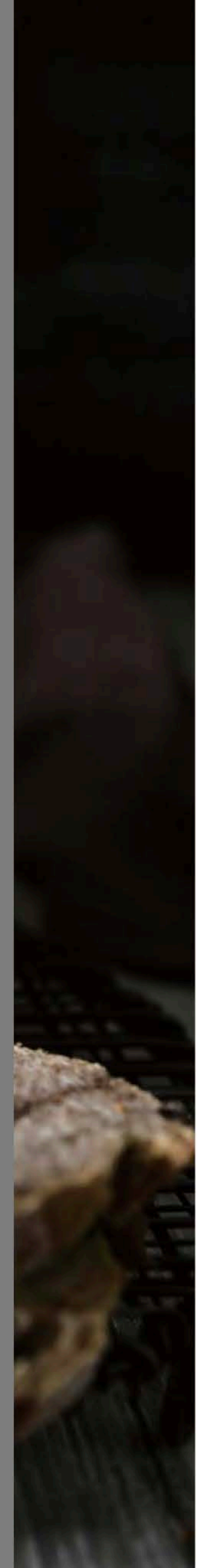
14 撒上高筋麵粉，並以法國刀劃出等距刀痕。



15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

茶香麵包

原本想將台灣的淺烘焙茶運用於製作這款麵包，但成品的香氣與特色不明顯，於是改用深烘焙的伯爵茶代替，再加上巧克力豆以增添香氣與口感。麩皮的運用能減少茶葉所帶來的異物感，豐富的纖維也有助於維持身體健康，是一款養生的麵包。



Production Process
製作流程



材料

麵團材料

高筋麵粉	400 公克
法國麵包專用粉	500 公克
黑麥粉	100 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
麩皮	20 公克
伯爵茶葉粉	20 公克
巧克力豆	50 公克
水	700 公克

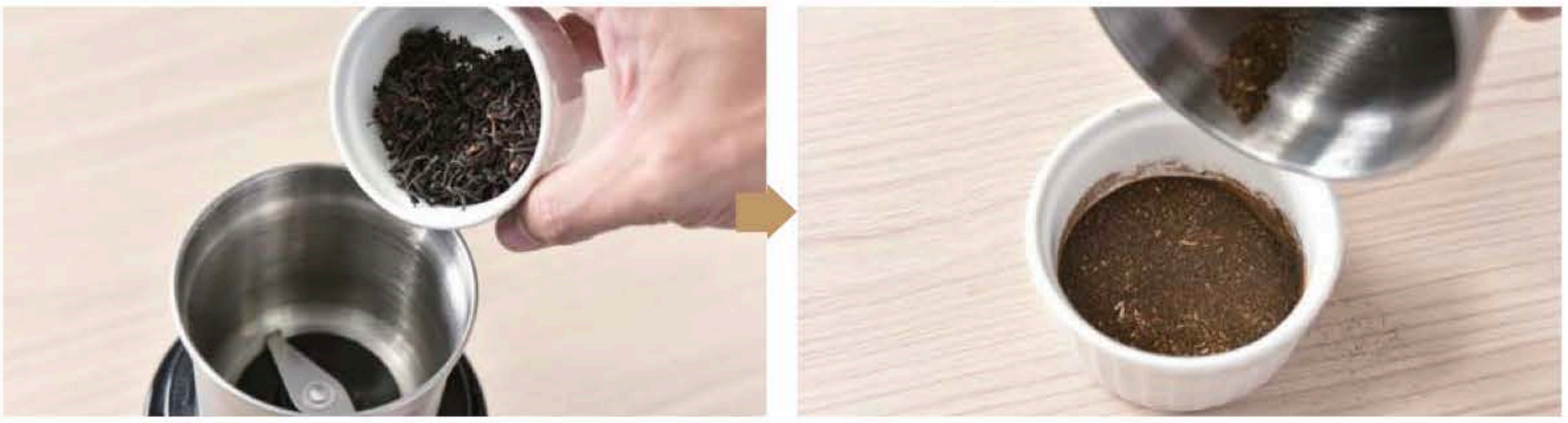
裝飾材料

高筋麵粉	少許

製作工法與流程

攪拌	L5M6L2/24℃	整型 圓柱	
基本發酵	60mins	最後發酵	50mins
翻麵		烤箱	225℃ /210℃
基本發酵	50mins	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /22mins
分割	350g		
中間發酵	40mins		

事前製備



❶ 將伯爵茶葉以粉碎機攪成粉狀以備用。

❷ 將麩皮倒入烤盤，以上火 200℃、下火 200℃放入烤箱烤烘，烤至麩皮表面出現咖啡色澤，即可冷卻備用。

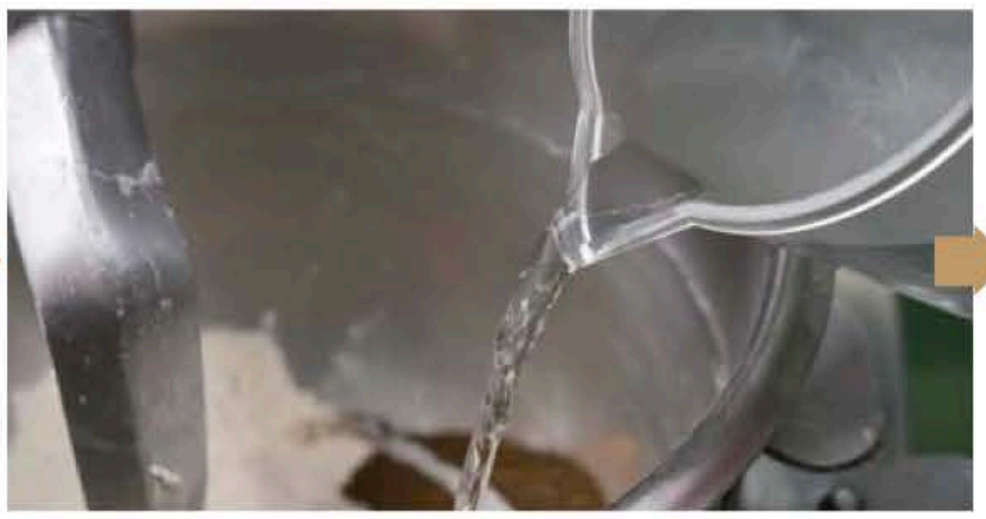
麵團攪拌





Production Process
製作流程







1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入黑麥粉、烤麩皮、乾酵母、鹽、伯爵茶葉粉、水，以低速攪拌 5 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮。





2 加入巧克力豆低速攪拌 2 分鐘，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

基本發酵、翻麵



3 麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台上後拉長。提起左邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起右邊麵團往中間折下，麵團翻至正面朝上。



4 放入發酵箱蓋上蓋子，再靜置發酵 50 分鐘。

分割、中間發酵





5 將麵團倒扣於工作台，稍拉長，以每團約 350 公克分割成數等份。







6 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底面朝上，提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。



7 整型成橢圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



8 使用硬刮板將麵團移至工作台，表面撒上少許手粉，拍壓排氣。將麵團底面朝上，提起下方1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓。將麵團往前翻，兩手貼緊桌面將麵團底部收口。



9 手不離開工作台面，將麵團推壓滾動成約 22 公分長柱狀。
兩手手刀壓下麵團側邊接縫處。





10 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 50 分鐘。

裝飾、烘烤

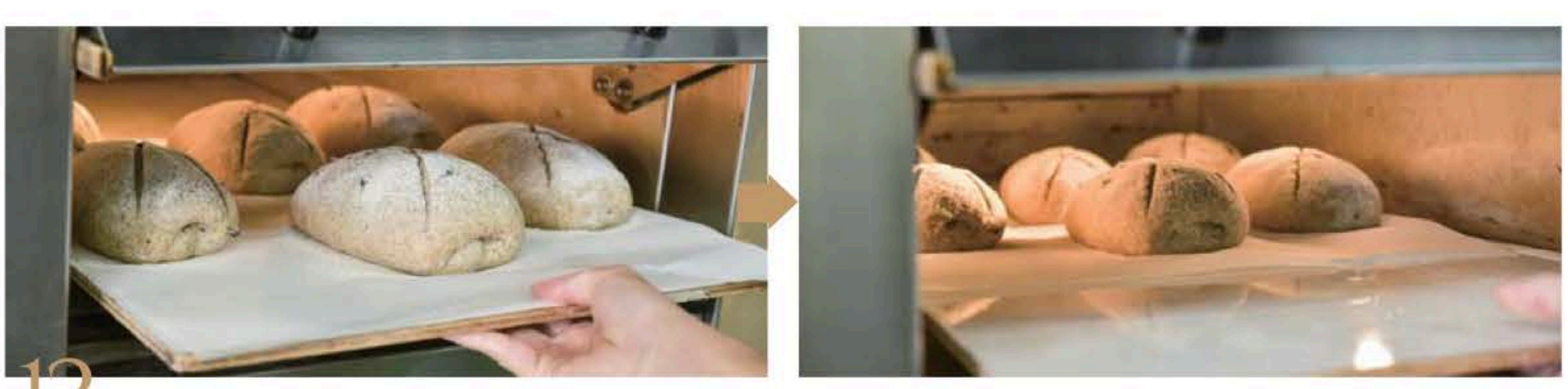
烤箱預熱溫度至上火 225℃、下火 210℃



11 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



12 撒上高筋麵粉，以法國刀劃出交叉的刀痕。



13 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 2 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

芝麻麵包

蜂蜜



+

與地瓜芝麻同一時間設計的一款麵包。為了處理烘烤過量的黑芝蒜，同時又剛好碰上蜂蜜熱潮，便將兩者結合。新鮮的蜂蜜配上烘烤後的黑芝麻不僅能提升麵包整體的柔軟度，也賦予麵包顆粒狀的新奇口感。





材料

麵團材料

法國麵包專用粉	1000 公克	鹽	18 公克	黑芝麻（烘烤）	50 公克
乾酵母	4 公克	蜂蜜	80 公克	水	700 公克

製作工法與流程	
攪拌	L5M6/24℃
基本發酵	60mins
翻麵	
基本發酵	60mins
分割	250g
冷藏	8-12hrs
回溫	18℃
整型 短棍	
最後發酵	80mins
烤箱	225℃ /205℃
烤焙	劃刀 / 蒸氣 /18mins

事前製備

❶ 將生黑芝麻洗淨瀝乾後倒入烤盤，以上火 200℃、下火 200℃放入烤箱烘烤，烤至黑芝麻產生香氣即可冷卻備用。

麵團攪拌





1 將法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、蜂蜜、水，以低速攪拌 5 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮。



2 加入烘烤過的黑芝麻攪拌均勻，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

基本發酵、翻麵



4 麵團表面撒上少許手粉，翻面拉長，輕壓平整。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起右邊麵團往中間折下。



5 將麵團壓平壓長。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



6 放入發酵箱壓平整蓋上蓋子，再靜置發酵 60 分鐘。

分割、中間發酵











7 將麵團倒扣於工作台，撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 250 公克分割成數等份。









8 麵團光滑面拍壓排氣。將底面朝上，提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。整型成橢圓形。



9 放入發酵箱蓋上蓋子，放進冰箱冷藏進行中間發酵 8 至 12 小時。

整型、最後發酵



10 將麵團從冰箱中取出，回溫至 18℃，輕壓排氣。麵團翻至底面朝上。提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓。再將麵團前翻，蓋上 1 / 3 麵團，兩手貼於桌面往回推。



11 麵團推回底部朝上，輕壓收口處，再輕壓排氣。將麵團前翻對折，手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。



12 將手放於麵團中央，並且不離開工作台面，往兩邊推壓滾動成 28 公分長條狀。



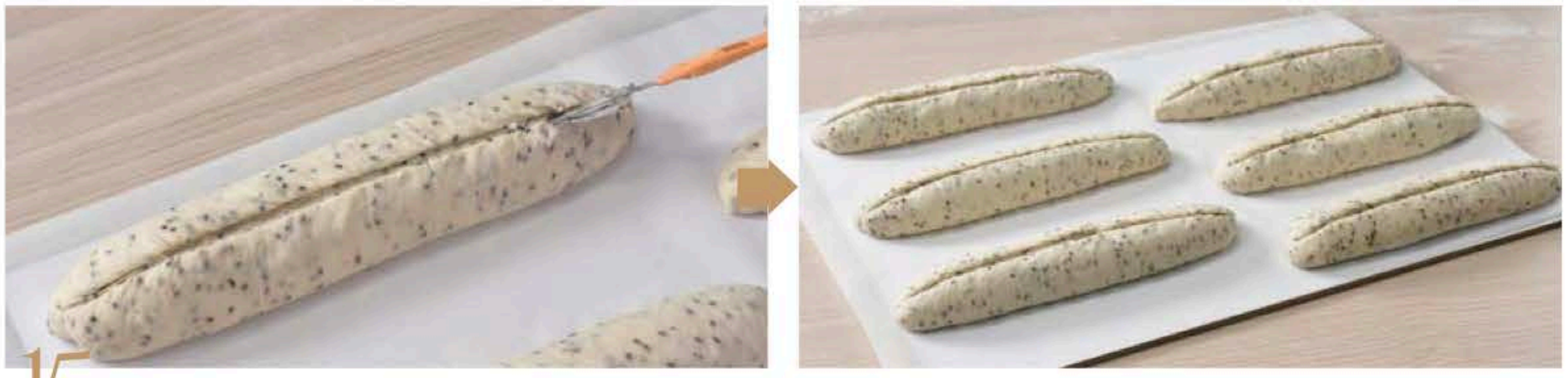
13 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 80 分鐘。

裝飾、烘烤

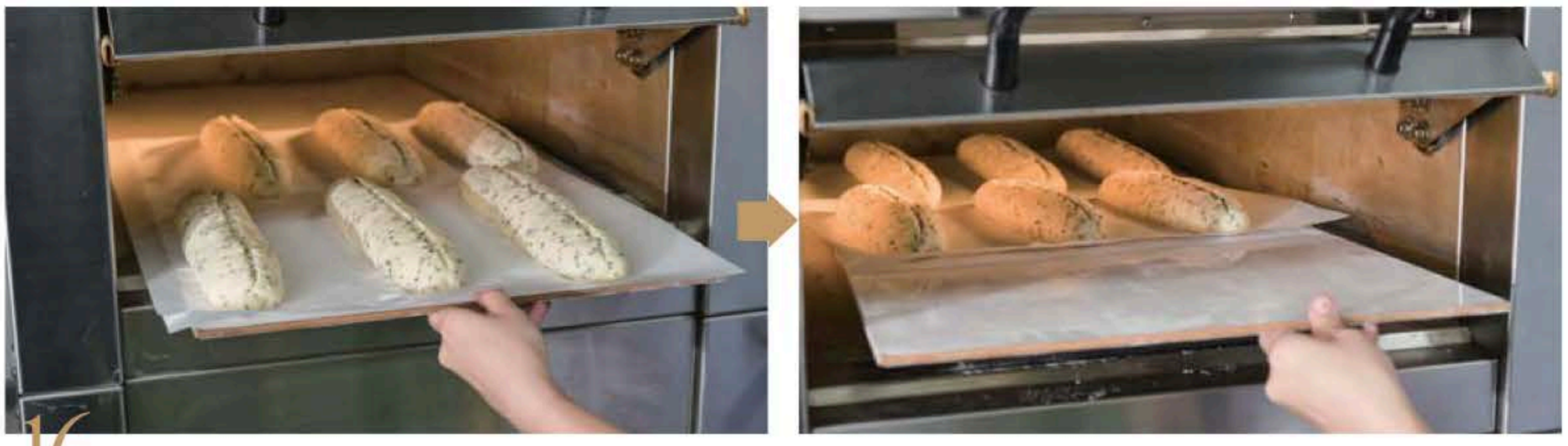
烤箱預熱溫度至上火 225℃、下火 205℃



14 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



15 以法國刀劃出一刀痕。



16 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 24 分鐘。

核桃麵包



這款麵包算是台灣硬式麵包元老之一，含有高油脂的核桃在烘焙過後能產生出特有的燻香，油脂也能使麵包更為順口。雖然外表樸素，但只要放入口中咀嚼一番，便能綻放出令人驚豔的內涵。





材料

▌麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克	鹽	20 公克	核桃（烘烤）	200 公克
高筋麵粉	500 公克	細砂糖	20 公克	水	670 公克
乾酵母	6 公克	奶油	20 公克		

製作工法與流程	
攪拌	L4M5/24℃
基本發酵	40mins
翻麵	
基本發酵	30mins
分割	300g
冷藏	8-12hrs
回溫	18℃
整型 十字	
最後發酵	70mins
烤箱	225℃ /210℃
烤焙	撒粉 / 蒸氣 /22mins

事前製備

❶ 將核桃洗淨瀝乾後倒入烤盤，以上火 150℃、下火 150℃放入烤箱烘烤，烤至核桃產生香氣即可冷卻備用。

麵團攪拌





1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、細砂糖、鹽、奶油、水，以低速攪拌 4 分鐘後高速攪拌 5 分鐘。



2 加入烘烤過的核桃，以低速攪拌 1 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 40 分鐘。

基本發酵、翻麵



4 將麵團撒上少許手粉，翻面後拉長，輕壓平整。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。

Production Process
製作流程



5 將麵團壓平壓長，提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



6 放入發酵箱壓平整蓋上蓋子，
再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵



7 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，稍拉長，以每團約300公克分割成數等份。



8 麵團光滑面拍壓排氣。雙手合攏貼緊桌面，往下推移，轉 90 度重複上述動作 2 至 3 次，整型成圓形。



9 放入發酵箱蓋上蓋子，放進冰箱冷藏進行中間發酵 8 至 12 小時。

整型、最後發酵



10 將麵團從冰箱中取出，回溫至 18℃，拍壓排氣，翻至底面朝上，兩手拇指與食指將麵團往中心點收攏呈三角形。再將突出的三個角往中心點收攏捏合。



11 將麵團翻至正面，雙手合攏貼緊桌面，往下推移，轉 90 度；重複上述動作 2 至 3 次，整型成圓形。



12 將麵團壓扁。以硬刮板先輕壓上四等分線條記號。







13 以剪刀剪出相連的四等分。於四等份的側邊各剪一刀，略呈四方形。







14 置於發酵專用帆布上，稍將四等分麵團往外拉，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 70 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 225℃、下火 210℃











15 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



16 撒上高筋麵粉。





17 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣1秒鐘，烘焙時間約22分鐘。

蔓越莓麵包

桔香



金桔和蔓越莓是很好的搭檔，金桔在酸甜之中帶有些許的苦澀，蔓越莓則是酸甜之中有類似蜂蜜的味道，將兩種不同風格的味道結合起來，便是一款帶點苦澀卻不失清爽的硬式麵包。





材料

中種麵團材料

高筋麵粉	450 公克
法國麵包專用粉	50 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	450 公克
裸麥麵粉	50 公克
乾酵母	5 公克
鹽	18 公克
細砂糖	30 公克
桔皮（酒釀）	50 公克
蔓越莓乾（酒釀）	150 公克
香橙酒	40 公克
水	400 公克

裝飾材料

高筋麵粉	少許

製作工法與流程

攪拌	L5M6/24℃	中間發酵	40mins
基本發酵	50mins	整型 長棍	
翻麵		最後發酵	40mins
基本發酵	30mins	烤箱	225℃ /210℃
分割	300g	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 / 26mins

事前製備







❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 依個人軟硬度喜好，將桔皮乾 50 公克與香橙酒 10 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

❸ 依個人軟硬度喜好，將蔓越莓乾 150 公克與香橙酒 30 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

麵團攪拌









1 將法國麵包傳用粉放入鋼盆中，加入中種麵團、裸麥麵粉、乾酵母、細砂糖、鹽、水，以低速攪拌 5 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮。




2 加入酒釀桔皮、酒釀蔓越莓乾攪拌均勻，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

基本發酵、翻麵




3 麵團撒上少許手粉，翻面稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。





4 將麵團壓平壓長。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



5 放入發酵箱壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵



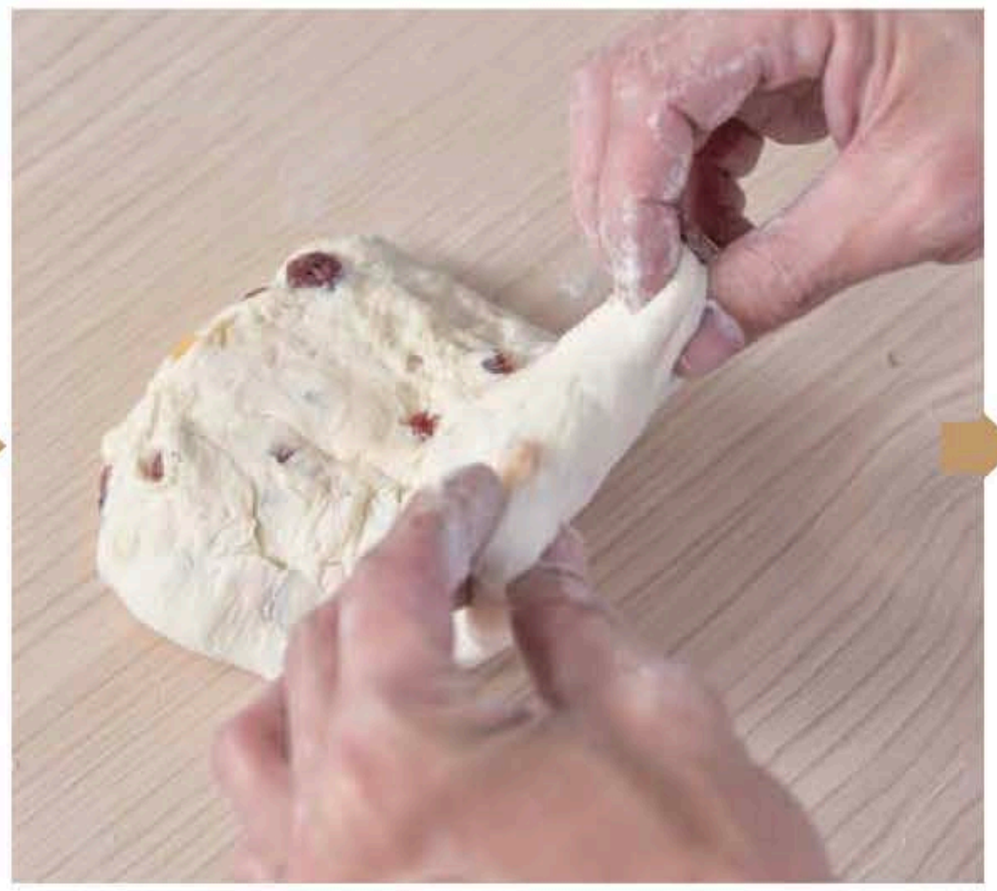






6 將麵團倒扣於工作台，稍微拉長，撒上少許手粉，以每團約300公克分割成數等份。







7 麵團光滑面拍壓排氣。將底面朝上，提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。





8 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓球形。放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



9 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。翻面底部朝上，提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓，再將麵團往前翻。





10 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，再輕壓排氣。將左手大拇指放於收口摺痕處，其餘四指將上方麵團壓下。以右手大拇指下方肌肉壓緊接縫處收口。



11 將手放於麵團中央，並且不離開桌面，上下推壓滾動成38公分長條狀。



12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 225℃、下火 210℃









13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。

Production Process
製作流程



14 撒上少許高筋麵粉後，並以法國刀劃出等距離的刀痕。



15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣1秒鐘，烘焙時間約26分鐘。

奇亞籽麵包

飽含油脂的奇亞籽不僅帶有鼠尾草特有的草香，亦含有大量的維生素與礦物質，使香噴噴的奇亞籽麵包不僅散出著迷人的香氣，同時替饕客補充滿滿的身心能量。早期奇亞籽尚未流行，材料取得不易，現在容易取得，也方便大家能大量運用於麵包製作上。





材料

▌中種麵團材料

高筋麵粉	480 公克
麩皮	20 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
細砂糖	30 公克
奇亞籽（泡水）	25 公克
水	400 公克

▌裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程

攪拌	L5M6/24℃	中間發酵	40mins
基本發酵	50mins	**整型 橄欖**	
翻麵		最後發酵	40mins
基本發酵	30mins	烤箱	225℃ /210℃
分割	300g	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 / 22mins

Production Process
製作流程

事前製備

❶ 將麩皮倒入烤盤，以上火 200℃、下火 200℃放入烤箱烘烤，烤至麩皮表面出現咖啡色澤，即可冷卻備用。



❷ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌打至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❸ 將奇亞籽 25 公克加入水 50 公克泡水一晚，冷藏備用。

麵團攪拌



1 將法國麵包傳用粉放入鋼盆中，加入中種麵團、裸麥麵粉、乾酵母、細砂糖、鹽、水，以低速攪拌 5 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

基本發酵、翻麵



3 麵團表面撒上少許手粉，翻面稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。



4 將麵團壓平壓長。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



5 放入發酵箱壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵









6 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 300 公克分割成數等份。



7 麵團光滑面拍壓排氣。將底面朝上，提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。



8 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。整型成橢圓球形。放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



9 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。將麵團翻至底部朝上，提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓。將上方麵團往前蓋下。





10 輕壓收口處，再輕壓排氣。將左手大拇指放於收口摺痕處，其餘四指將上方麵團壓下。以右手大拇指下方肌肉壓緊接縫處收口。





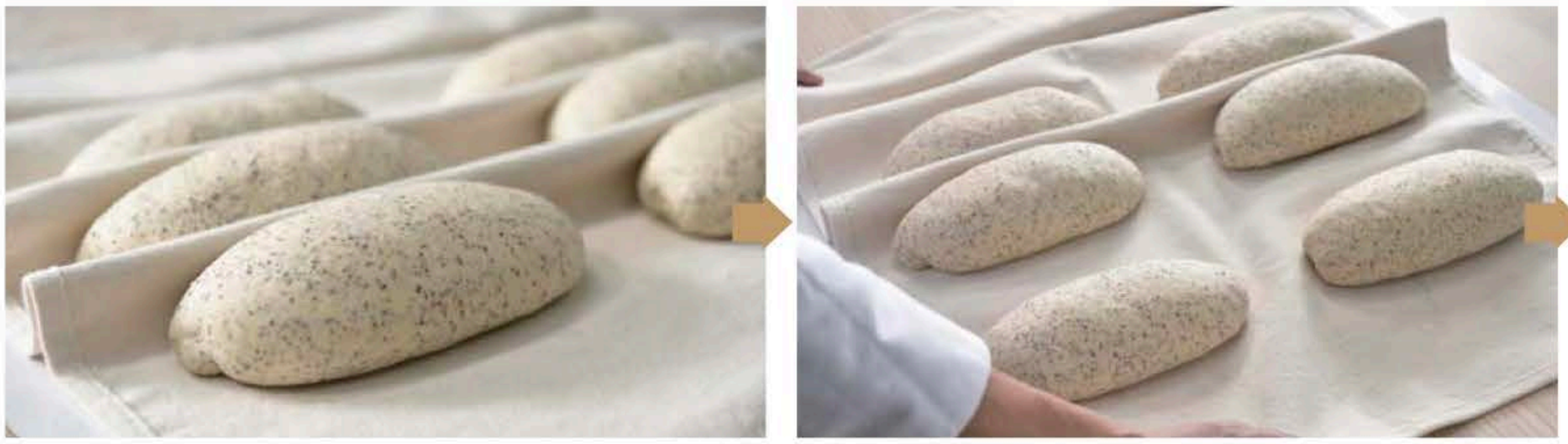
11 手不離開工作台面，上下推壓滾動成橄欖形。



12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 225℃、下火 210℃







13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



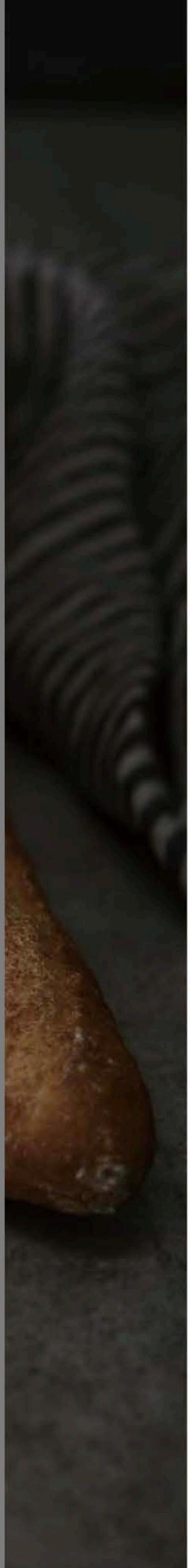
14 撒上裸麥粉，以法國刀劃出橄欖形的刀痕。



15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣1秒鐘，烘焙時間約26分鐘。

黃豆麵包

小時候父親常
在家裡做豆花，
便將殘留的豆渣
放在花圃上當肥
料，長大後回憶起
這段回憶時，便想著如何
更能發揮出豆渣的價值。將豆漿與
豆渣運用於硬式麵包不僅能增添麵包的
天然豆奶香，又能達到物盡其用，提升豆
渣的價值。



Production Process
製作流程



材料

中種麵團材料

高筋麵粉	500 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
細砂糖	20 公克
豆漿	300 公克
黃豆渣	200 公克
水	80 公克

製作工法與流程			
攪拌	L8M1/24℃	整型 長棍	
基本發酵	50mins	最後發酵	60mins
分割	300g	烤箱	225℃ /210℃
冷藏	12-16hrs	烤焙	劃刀 / 蒸氣 /22mins
回溫	18℃		

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 黃豆 175 公克加水 350 公克先泡水一晚，然後以果汁機絞碎再以濾布過濾黃豆渣，黃豆漿經煮沸後放置冷卻即可冷藏備用；黃豆渣取出即可冷藏備用。

麵團攪拌





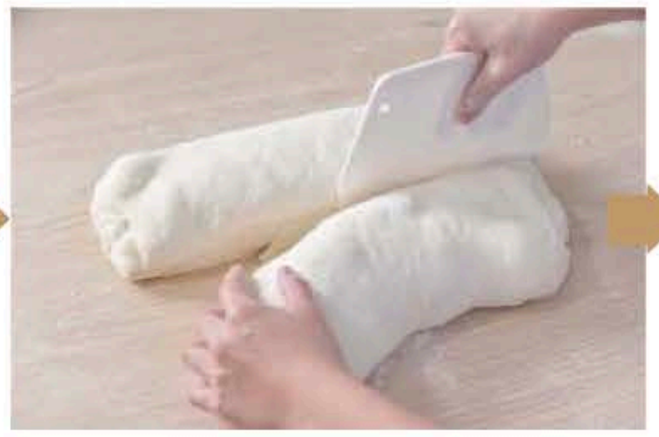
1 將主麵團材料與中種麵團放入鋼盆中，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

分割、中間發酵







3 麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，稍拉長。以每團約300公克分割成數等份。





4 麵團光滑面拍壓排氣。將底面朝上，提起麵團1 / 3處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。





5 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，放進冰箱冷藏進行中間發酵 12 至 16 小時。

整型、最後發酵

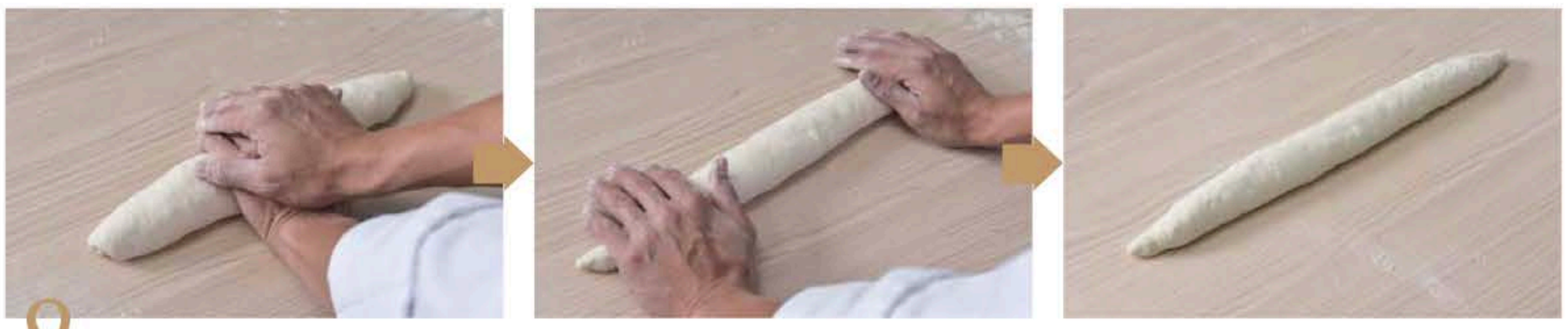


6 將麵團從冰箱取出，回溫至 18℃，使用硬刮板將麵團移至工作台，撒上少許手粉，拍壓排氣。翻至底部朝上，提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓。





7 將麵團翻至底面朝上，輕壓收口處，輕壓排氣。將麵團前翻對折，手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。



8 將手放於麵團中央，並且不離開工作台面，推壓滾動成 50 公分長條狀。



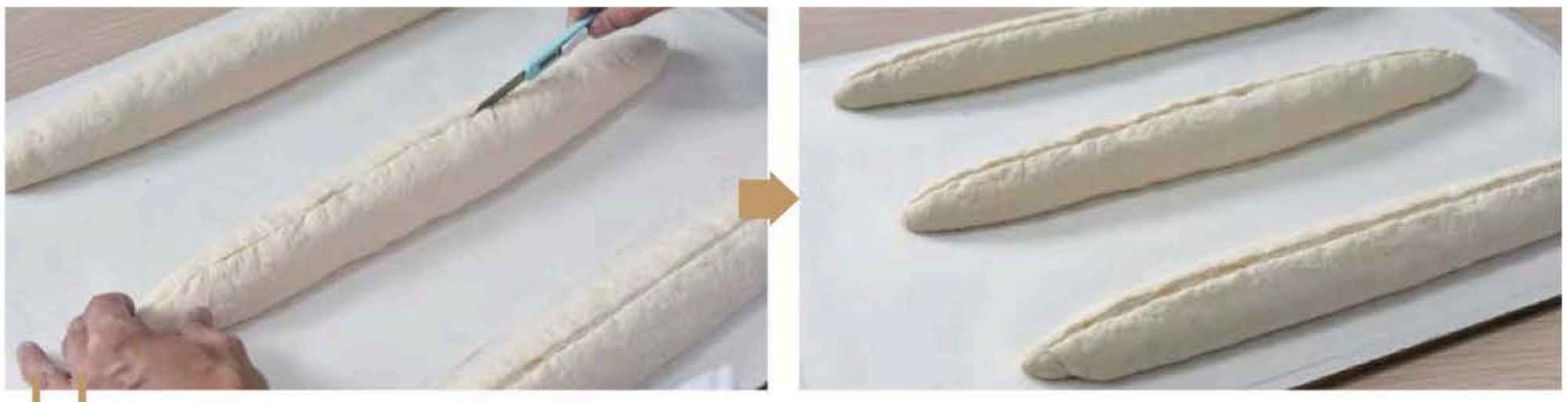
9 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 60 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 225℃、下火 210℃



10 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團翻至移動板上，再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。



11 以美工刀劃出一刀痕。



12 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

弗卡加

弗卡加是義大利人過節時必備的主食，與法國麵包同樣皆為具備地方色彩的經典麵包。在平坦的麵團表面刷上清爽的橄欖油，撒上香醇的黑橄欖與芬芳的迷迭香，讓爐火烤一烤，將樸實無華的薄餅孕育成一塊地中海的瑰寶。





材料

▌中種麵團材料

高筋麵粉	500 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
乾酵母	5 公克
鹽	18 公克
細砂糖	40 公克
迷迭香	8 公克
黑橄欖	50 公克
橄欖油	100 公克
水	370 公克

▌裝飾材料

小番茄（切片）	100 公克
黑橄欖（切片）	40 公克
橄欖油	40 公克

製作工法與流程			
攪拌	L3M6/24℃	中間發酵	20mins
基本發酵	50mins	裝飾	鋪上切片餡料
翻麵		最後發酵	40mins
冷藏	12-16hrs	烤箱	230℃ /210℃
回溫	18℃	烤焙	蒸氣 /20mins/ 刷油
整型 壓平			

Production Process
製作流程

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 將裝飾黑橄欖 40 公克切片以每片 0.2 至 0.3 公分厚度切成薄片，冷藏備用。

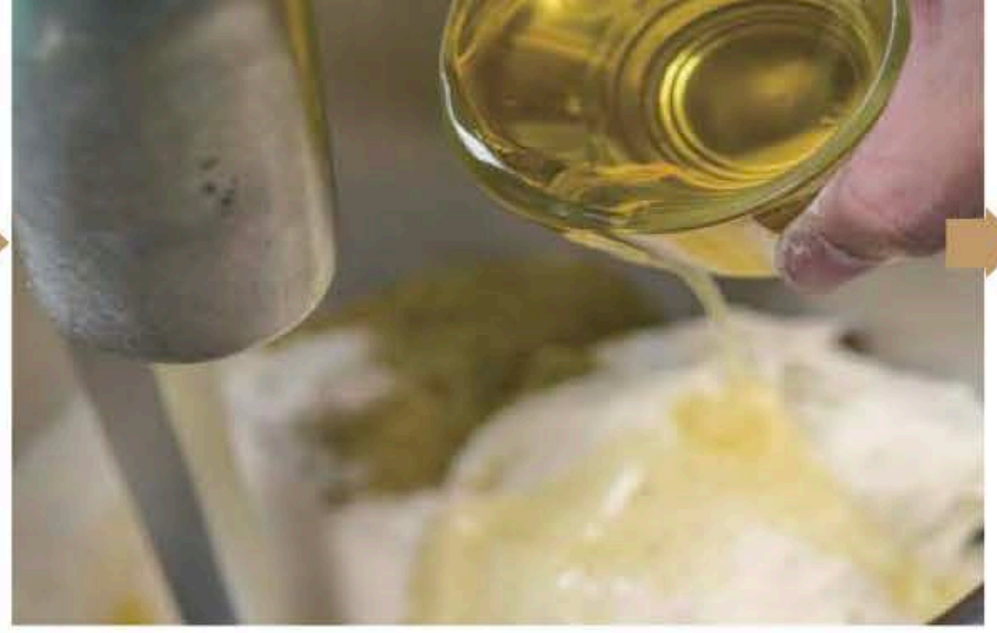
❸ 將小番茄洗淨瀝乾後冷藏備用，於裝飾前切成四等分。

麵團攪拌









Production Process
製作流程




1 將法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入中種麵團、乾酵母、鹽、細砂糖、迷迭香、橄欖油、水，以低速攪拌 3 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。




2 加入黑橄欖 50 公克，以低速 3 分鐘拌勻。將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

分割、中間發酵



3 將麵團表面撒上少許手粉後，稍拉長翻面。麵團底面朝上，提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。



4 將麵團壓平壓長。提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。



5 放入發酵箱翻至麵團正面，拍壓平整，蓋上蓋子，放進冰箱冷藏進行中間發酵 12 至 16 小時。

整型、最後發酵



6 將麵團從冰箱取出，回溫至 18℃，使用刮板將麵團移至 63×42 烤盤。



7 以拍壓或桿麵棍使麵團為一烤盤大小後以滾針器具滾過。



8 蓋上帆布，進行鬆弛發酵20分鐘。





9 拉開帆布，將麵團表面刷上一層橄欖油，平均鋪上切片橄欖。壓下切片橄欖。平均鋪上切好的小蕃茄。



裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



11 將烤盤放入烤箱後，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 20 分鐘。



12 出爐後馬上刷上一層橄欖油。

黑豆麵包

這款麵包與黃豆麵包為同一時期的構
想，只不過把黃豆換成了黑豆。比起黃豆，黑豆
用於料理的範圍較廣，於是有了加入蜜漬黑豆的想法，
同時也加入些許的糖，讓原本的鹹麵包有了點特別的甜味。





材料

▌液種麵團材料

高筋麵粉	300 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
高筋麵粉	200 公克
乾酵母	5 公克
鹽	18 公克
細砂糖	20 公克
黑豆漿	300 公克
黑豆渣	200 公克
蜜漬黑豆	240 公克
水	80 公克

▌裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程			
液種攪拌	2hrs/12-16hrs	中間發酵	40mins
攪拌	L8M1/24℃	整型 長柱	
基本發酵	50mins	最後發酵	40mins
翻麵		烤箱	225℃ /210℃
基本發酵	30mins	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /26mins
分割	300g		

事前製備







❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 先將黑豆 175 公克加水 350 公克泡水一晚，後以果汁機絞碎再以濾布過濾黑豆渣，黑豆漿經煮沸後放置冷卻即可冷藏備用；黑豆渣取出即可冷藏備用。

❸ 蜜漬黑豆：水 120 公克與黑豆 100 公克泡水一晚後，以電鍋蒸煮熟，加入細砂糖 50 公克與冷開水 50 公克，輕拌勻，冷卻後冷藏一晚，備用。

麵團攪拌



1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、細砂糖、黑豆渣、黑豆漿、水、液種麵團，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。

Production Process
製作流程



2 將蜜漬黑豆平均鋪於攪拌好的麵團上，對折後切半，將切下麵團一半疊於麵團上方，壓平壓長，重覆上述動作，直到蜜漬黑豆均勻分布於麵團中。



3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

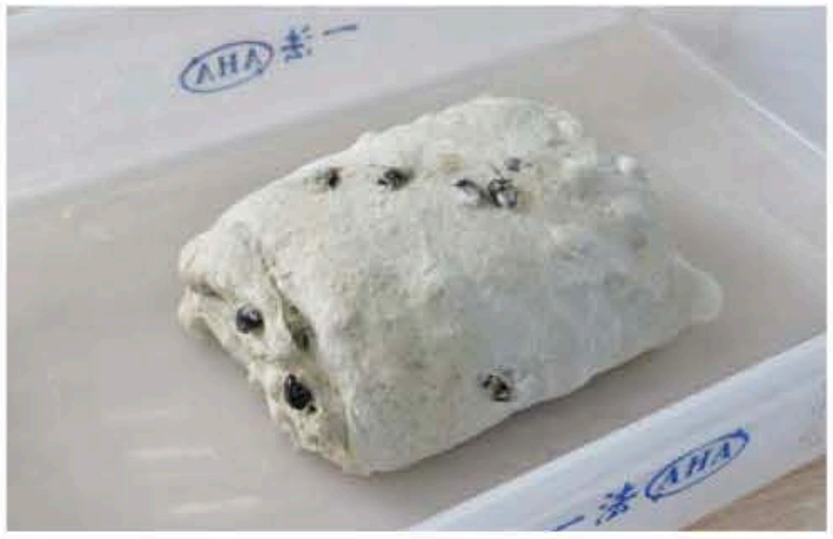
基本發酵、翻麵



4 將麵團倒扣於工作台上，表面撒上少許手粉，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。



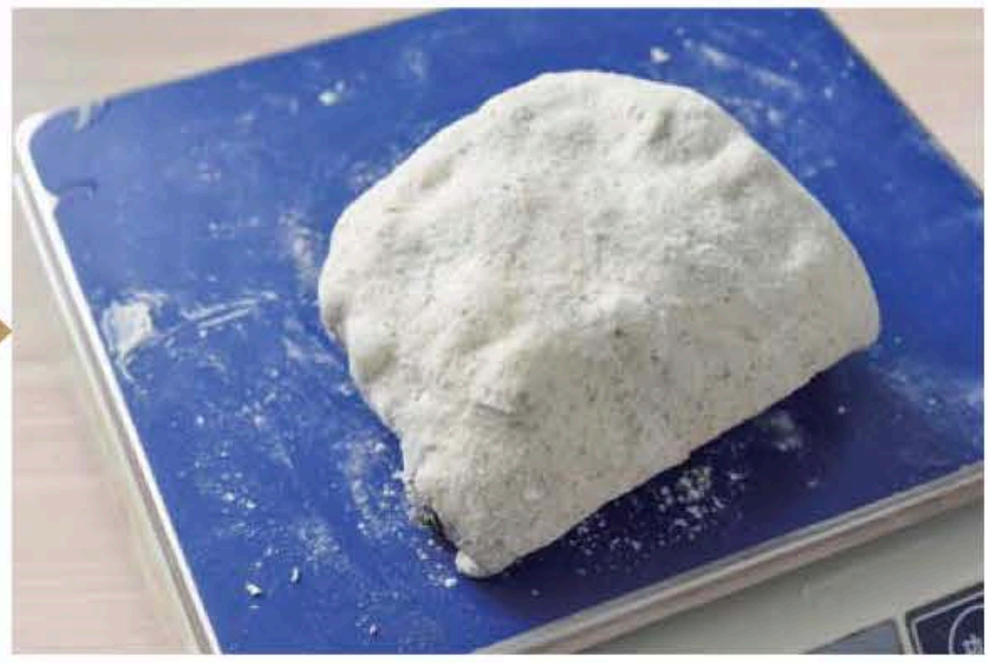
5 將麵團壓平拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間蓋下。



6 麵團翻至正面，放入發酵箱，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵



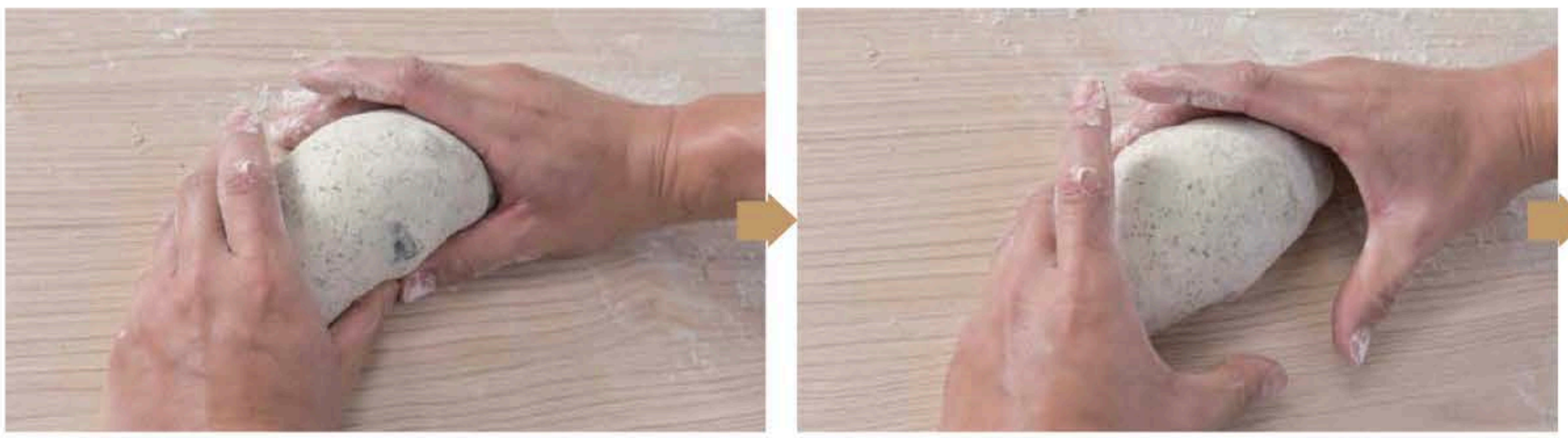



7 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，以每團約300公克分割成數等份。






8 麵團光滑面拍壓排氣。將底面朝上，提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。



9 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。整型成橢圓形。放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。



整型、最後發酵



10 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。翻至底面朝上，提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓，再將麵團往前翻。



11 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣。將麵團下翻對折。手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。



12 雙手以手刀將兩端開口壓合，整型成長柱狀。



13 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布上進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



14 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



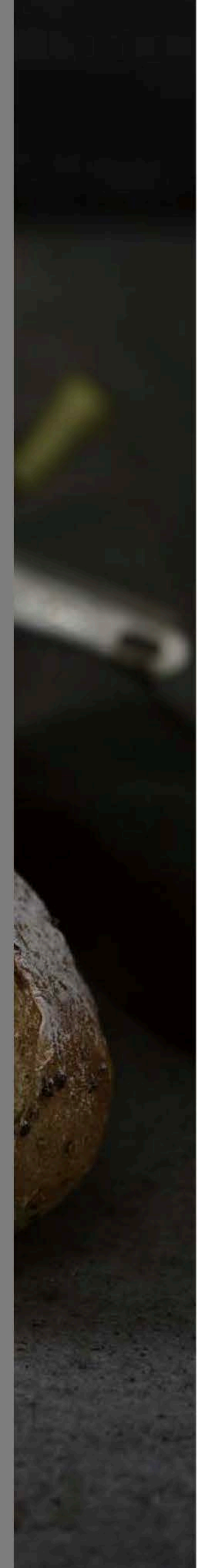
15 撒上少許裸麥粉，並以法國刀劃出一條對角的刀痕。



16 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 26 分鐘。

紅藜麵包

紅藜是一種特殊的台灣原生種植物，是台灣原住民特有的主食。紅藜含有高蛋白、高膳食纖維與高礦物質，是很健康的材料。我希望能藉由這款麵包推廣紅藜的營養與功效，同時讓大眾多加接觸原住民的文化。



Production Process
製作流程



材料

液種麵團材料

高筋麵粉	300 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
高筋麵粉	130 公克
全麥麵粉	50 公克
紅藜粉	20 公克
紅藜麥（蒸煮）	150 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
水	370 公克

裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程			
液種攪拌	2hrs/12-16hrs	中間發酵	40mins
攪拌	L8M1/24℃	整型 長柱	
基本發酵	50mins	最後發酵	40mins
翻麵		烤箱	225℃ /210℃
基本發酵	30mins	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /23mins
分割	300g		

事前製備



❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。



❷ 將紅藜麥倒入烤盤，以上火 200℃、下火 200℃放入烤箱烤烘約 8 分鐘，放涼後以粉碎機攪成粉狀以備用。



❸ 將紅藜麥洗淨後，加水至水平面高於紅藜麥 2 至 3 公分，放入電鍋中蒸熟，放置冷卻後即可冷藏備用。

麵團攪拌



1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、紅藜粉、全麥麵粉、液種麵團，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將蒸煮好的紅藜麥平均鋪於攪拌好的麵團上，對折後切半，將切下麵團一半疊於麵團上方，壓平壓長，重複上述動作，直到紅藜麥均勻分布於麵團中。



3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

基本發酵、翻麵



4 麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台上，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。



5 將麵團壓平拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間蓋下。



6 翻至麵團正面，放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵









7 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，以每團約 300 公克分割成數等份。



8 麵團光滑面拍壓排氣。將底面朝上，提起麵團 1 / 3 處往前蓋上。再提起麵團往前蓋上。

9 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。整型成橢圓形。放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



10 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓，再將麵團往前翻。



11 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。整型成橢圓形。



12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布上進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 225℃、下火 210℃

13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



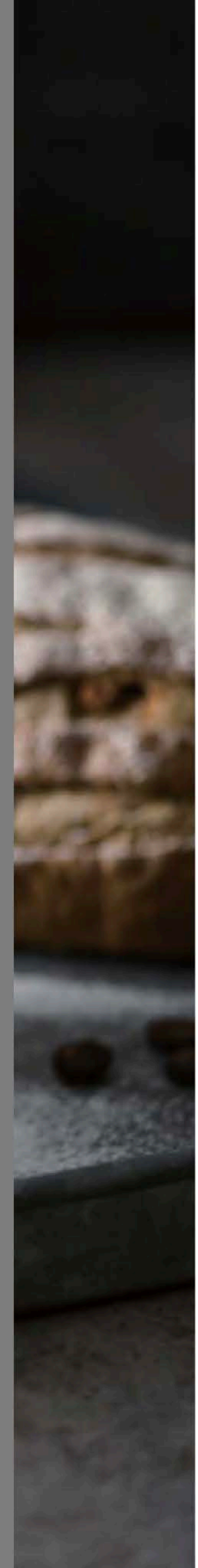
14 撒上裸麥粉並以法國刀劃出等距離的刀痕。



15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣2秒鐘，烘焙時間約23分鐘。

咖啡麵包

隨著咖啡文化的流行，購買熟豆在家研磨的朋友越來越多，不過熟豆在開封後的最佳賞味期限並不長，於是想將用不完的咖啡粉加入麵包中。在奶香的襯托下，濃烈的阿拉比卡豆散發出烘焙過後的芬芳，如餘音繞樑般，久不散去。



Production Process
製作流程



材料

▌液種麵團材料

高筋麵粉	300 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
高筋麵粉	180 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
現磨咖啡粉	20 公克
鮮奶油	50 公克
核桃（烘烤）	80 公克
牛奶	300 公克
水	20 公克

▌餡料材料

A. 軟質乳酪	300 公克

▌裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程			
液種攪拌	2hrs/12-16hrs	分割	350g
攪拌	L8M1/24℃	中間發酵	30mins
基本發酵	30mins	整型 橄欖	
冷藏	12-16hrs	最後發酵	60mins
回溫	18℃	烤箱	230℃ /210℃
翻麵		烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /26mins
基本發酵	30mins		

事前製備



❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

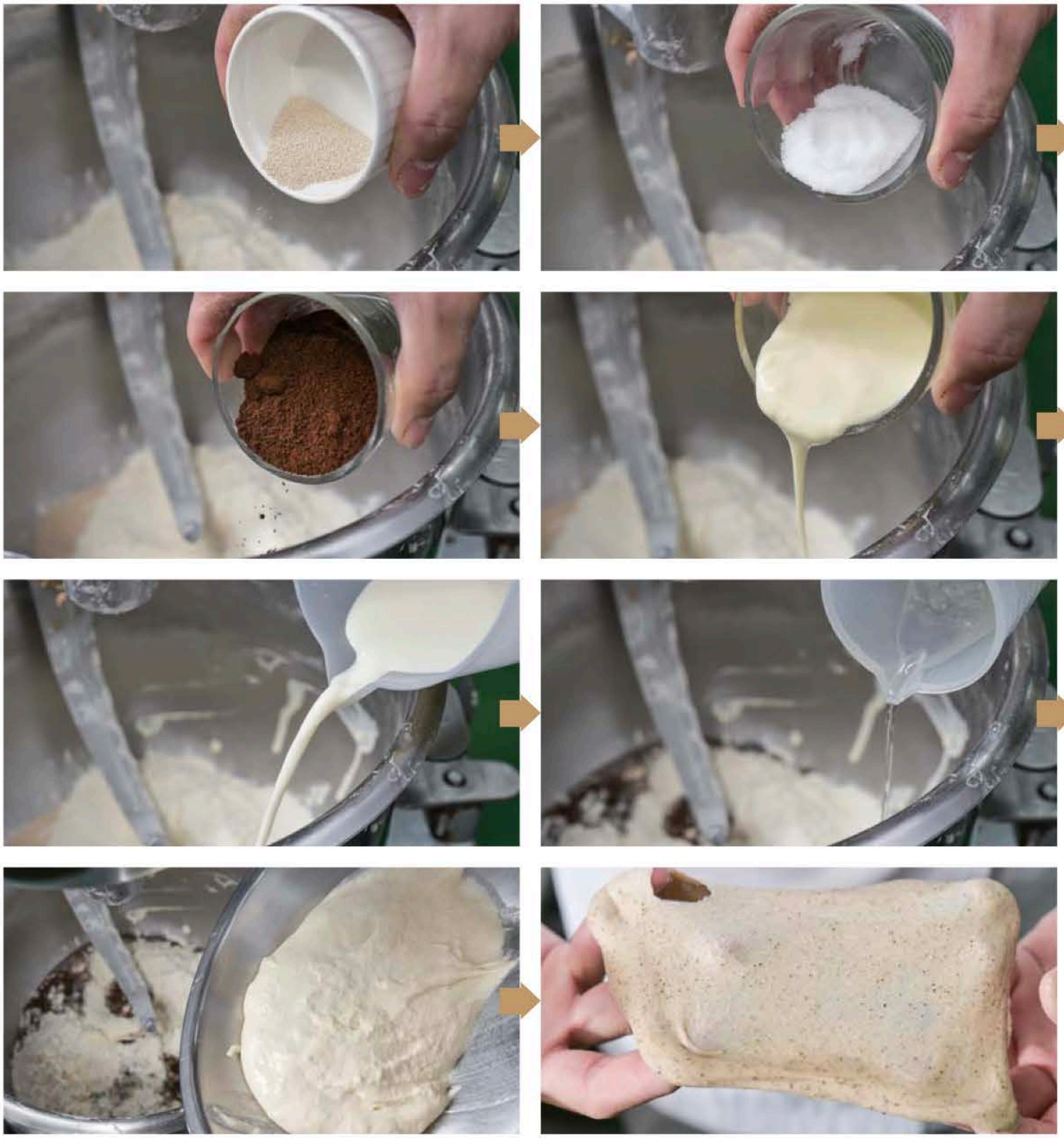


❷ 將咖啡豆以粉碎機攪成粉狀以備用。

❸ 將核桃洗淨瀝乾後倒入烤盤，以上火 150℃、下火 150℃放入烤箱烘烤，烤至核桃產生香氣即可冷卻備用。

❹ 將軟質乳酪切丁狀備用。

麵團攪拌



1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、現磨咖啡粉、鮮奶油、牛奶、水、液種麵團，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將烘烤過的核桃平鋪於一半麵團上，對折蓋上，以硬刮板切半後疊於麵團上，壓平，重複上述動作直到餡料均勻分布於麵團。



3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 30 分鐘後，放入冰箱冷藏 12 至 16 小時。

基本發酵、翻麵





4 將麵團從冰箱取出，回溫至 18℃，表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。

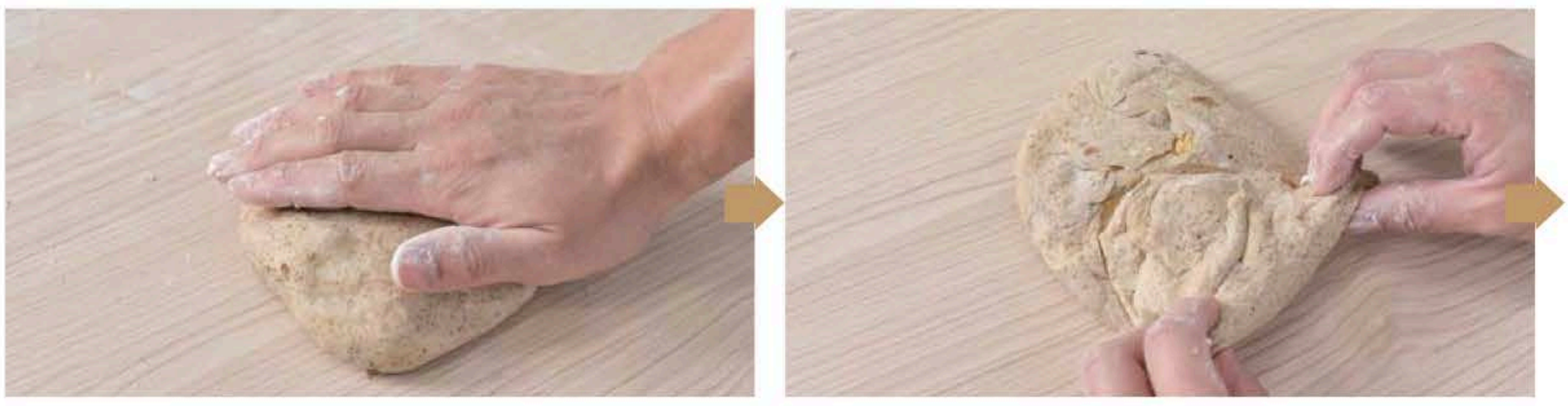


5 翻至麵團正面，放置發酵箱，進行基本發酵約 30 分鐘。

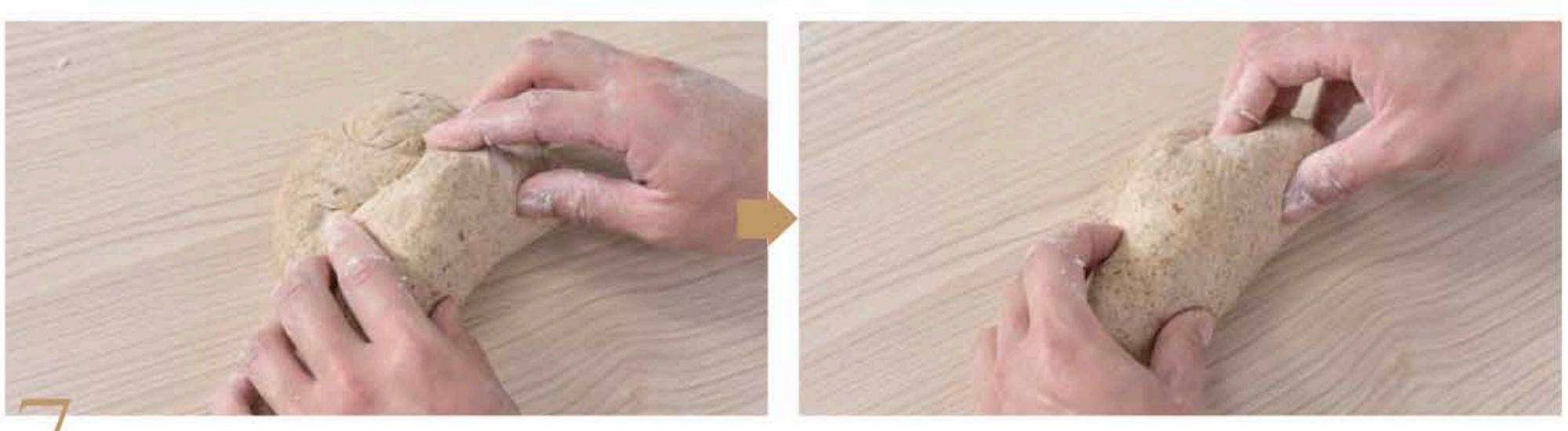
分割、中間發酵



6 將麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，以每團約350公克分割成數等份。



7 麵團光滑面拍壓排氣。將底面朝上，提起麵團1 / 3處往中間蓋上，再提起麵團往前蓋上。



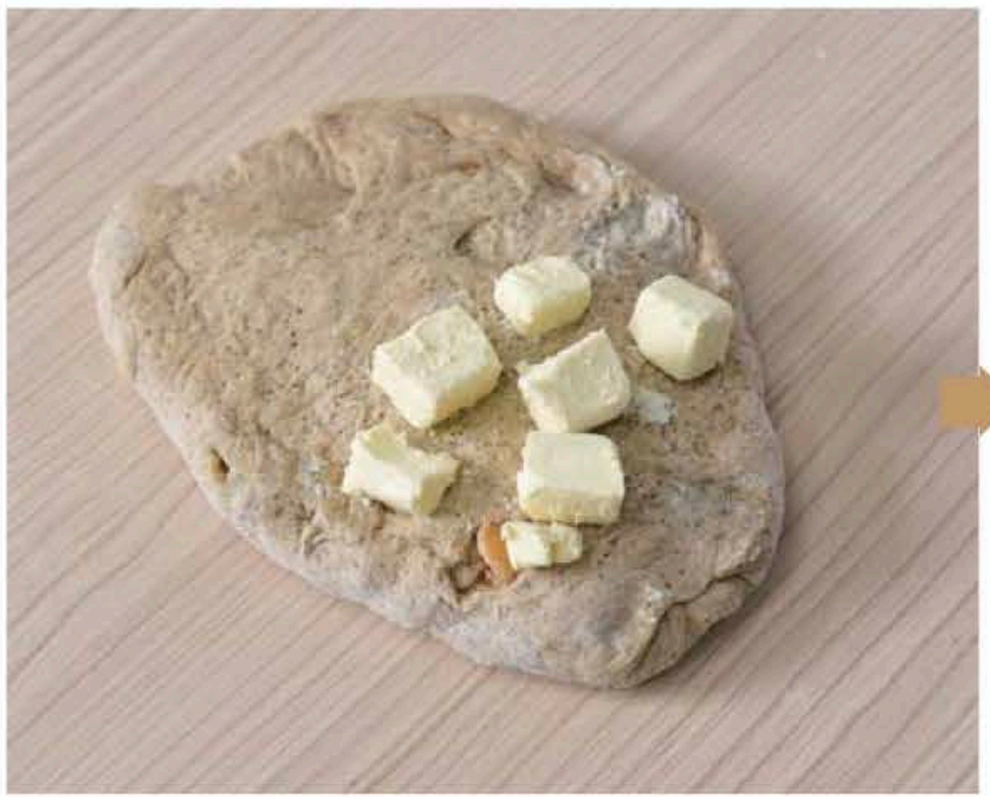
8 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。整型成橢圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 30 分鐘。

整型、最後發酵





9 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣，麵團底部朝上。






10 麵團下方鋪上 25 公克切好的丁狀軟質起士。將下方麵團往中間蓋上，輕壓。麵團上方再鋪上 25 公克切好的丁狀軟質起士。將上方麵團往前蓋上。



11 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處。將麵團兩側捏合後翻至麵團正面。



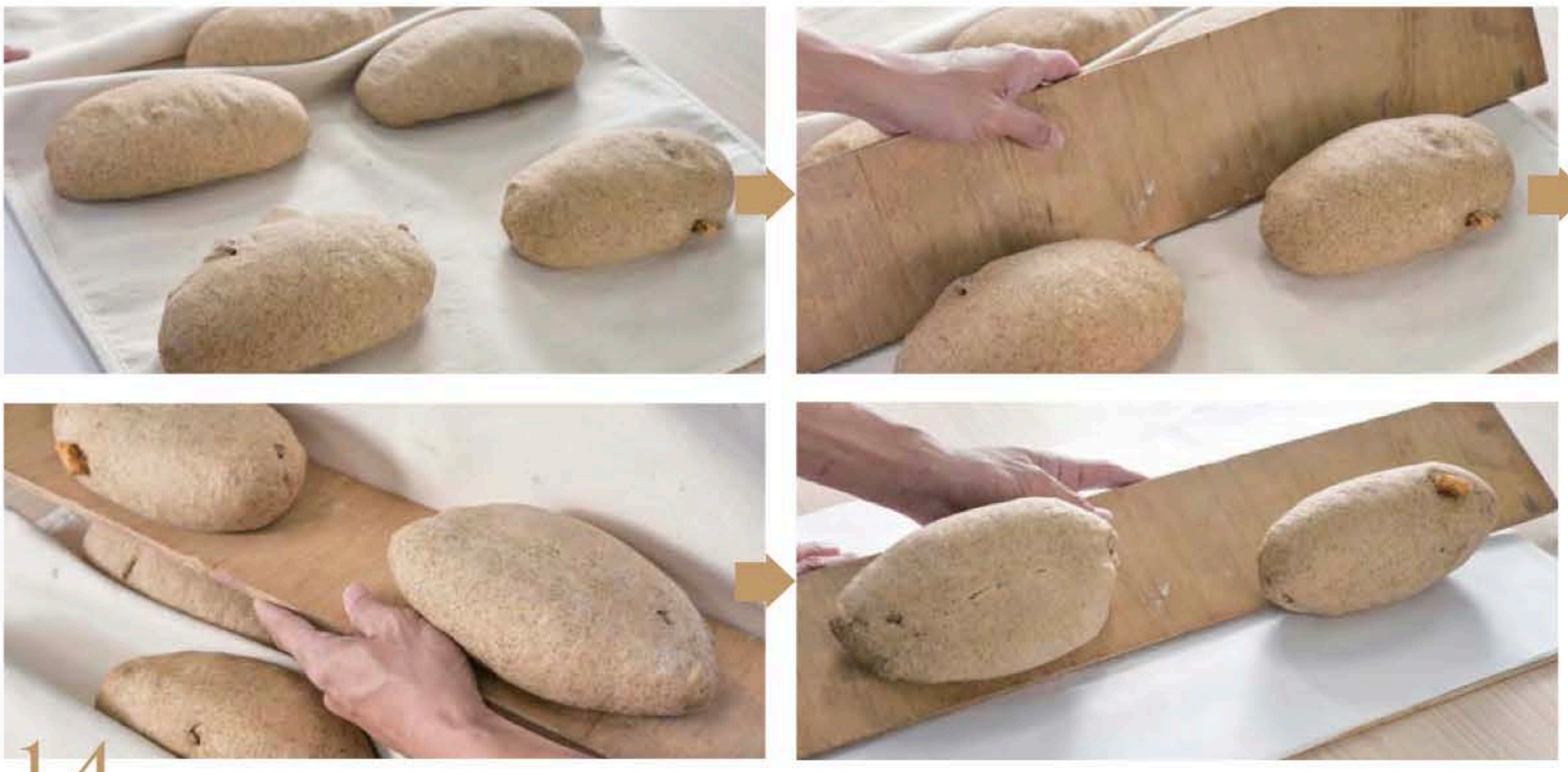
12 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橄欖形。



13 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 60 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



14 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團翻至移動板上，再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。



15 撒上少許裸麥粉，以法國刀劃出斜角等距相間的刀痕。



16 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 26 分鐘。

花香麵包

玫瑰

以花入菜是近年來的流行風潮，也是我在一段機緣下有幸得以創作出來的麵包款式。芬芳的玫瑰花反映了冬天的季節感，飽滿的花瓣釋放出濃烈的香氣，配上鮮豔的蔓越莓乾所帶來的酸甜，每一次的出爐皆為一齣招蜂引蝶的精彩戲碼。





材料

液種麵團材料

高筋麵粉	300 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
高筋麵粉	200 公克
乾酵母	4 公克
鹽	16 公克
細砂糖	30 公克
蔓越莓乾（酒釀）	20 公克
香橙酒	5 公克
新鮮有機玫瑰花瓣	25 公克
奶油	20 公克
水	380 公克

製作工法與流程

液種攪拌	2hrs/12-16hrs	分割	300g
攪拌	L8M1/24℃	中間發酵	30mins
基本發酵	30mins	整型 橄欖	
冷藏	12-16hrs	最後發酵	60mins
回溫	18℃	烤箱	225℃ /210℃
翻麵		烤焙	劃刀 / 蒸氣 /24mins
基本發酵	30mins		

事前製備







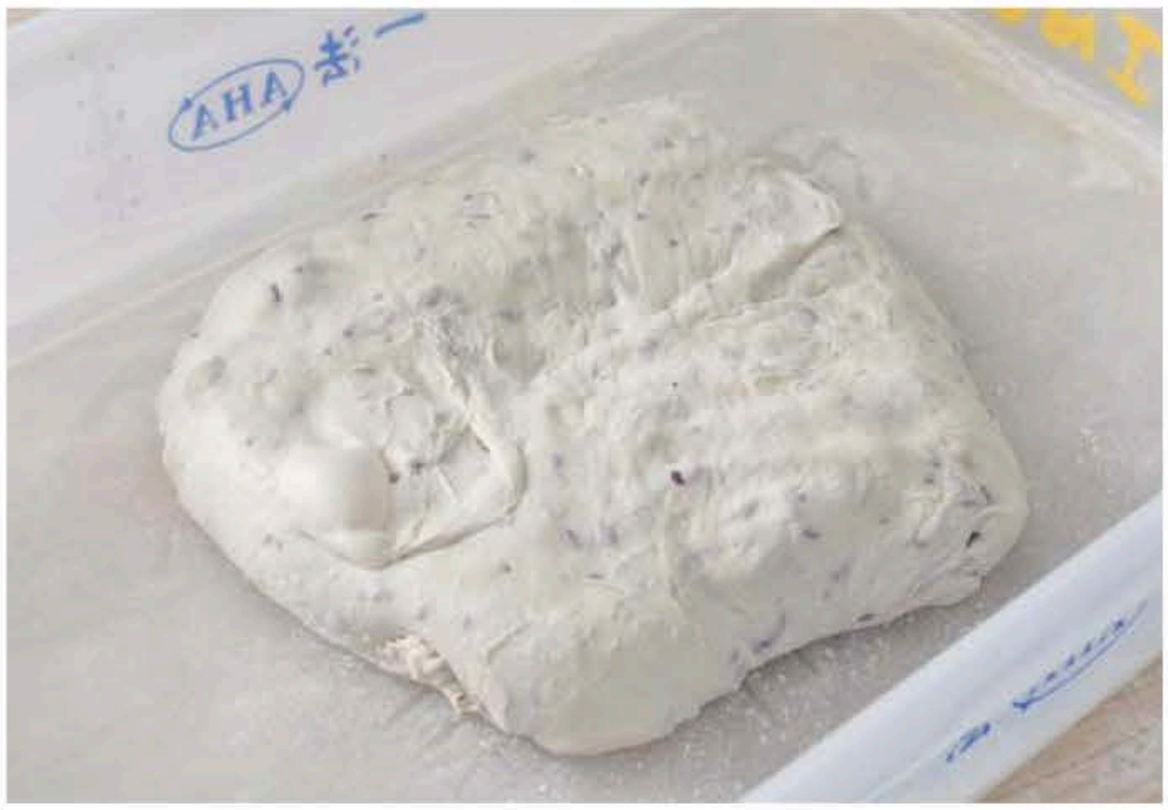
❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 依個人軟硬度喜好，將蔓越莓乾 20 公克與香橙酒 5 公克裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

麵團攪拌



1 將主麵團材料與液種麵團混合，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 30 分鐘後，放入冰箱冷藏 12 至 16 小時。

基本發酵、翻麵



3 將麵團從冰箱取出，回溫至 18℃，表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。



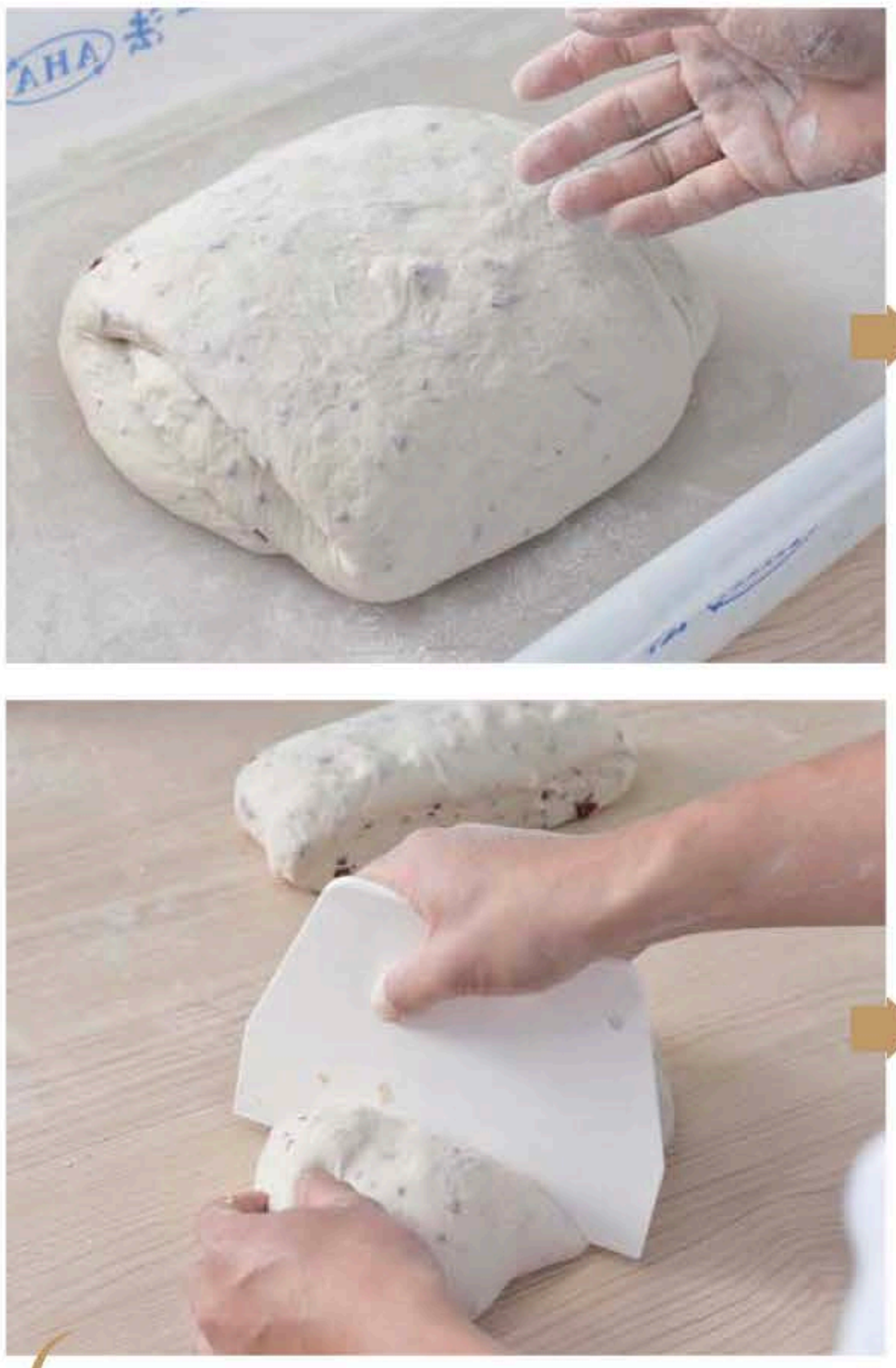


4 麵團拍壓排氣，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另一邊麵團往中間折下。



5 麵團翻至正面，放置發酵箱壓平整，進行基本發酵約 30 分鐘。

分割、中間發酵





6 麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，以每團約300公克分割成數等份。







7 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底面朝上。提起麵團 1 / 3 處往前蓋上。再提起麵團往前蓋上。



8 將手緊貼桌面，前後輕輕推擠收緊底部。整型成橢圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 30 分鐘。



整型、最後發酵



9 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。翻至底部朝上，提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓，再將麵團往前翻。



10 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，再輕壓排氣。將麵團後翻對折，手緊貼桌面，前後推擠收緊底部。



11 將手放於麵團中央，並且不離開工作台面，推壓滾動成橄欖形。



12 麵團滾動沾上手粉。以桿麵棍放於麵團中線後，分次壓桿出中間線條。



13 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 60 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



14 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團翻至移動板上，再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。



15 以硬刮板圓邊端輕輕壓下麵團中線。以法國刀劃出等距離的相對斜線刀痕。



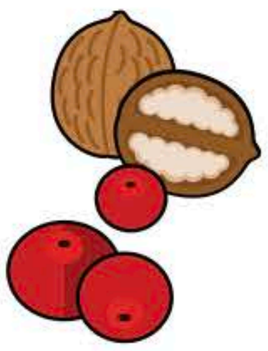
16 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣2秒鐘，烘焙時間約24分鐘。

CHAPTER 7

雜糧、黑麥與全麥麵包



燕麥雜糧麵包



燕麥雜糧麵包是一款含有高膳食纖維與豐富營養的麵包，外層的燕麥含有豐富的纖維，內部的核桃和果乾則能提供充足的維他命、礦物質與熱量，滿足日常生活中所需的營養。





材料

▌麵團材料

高筋麵粉	700 公克
雜糧麵粉	200 公克
乾酵母	6 公克
鹽	18 公克
細砂糖	10 公克
燕麥	100 公克
奶油	20 公克
水	650 公克

▌餡料材料

A. 杏仁片（烘烤）	75 公克
B. 核桃（烘烤）	75 公克
C. 葡萄乾（酒釀）	255 公克
D. 蔓越莓乾（酒釀）	150 公克
香橙酒	81 公克

▌裝飾材料

燕麥	200 公克

製作工法與流程	
攪拌	L5M6/24℃
基本發酵	60mins
翻麵	
基本發酵	60mins
分割	內 360g/ 外 200g
中間發酵	40mins
整型 橄欖	
最後發酵	80mins
烤箱	220℃ /210℃
烤焙	蒸氣 /30mins

事前製備

❶ 將杏仁片倒入烤盤，以上火 150℃、下火 150℃放入烤箱烘烤，烤至杏仁片表面出現焦黃色澤即可冷卻備用。

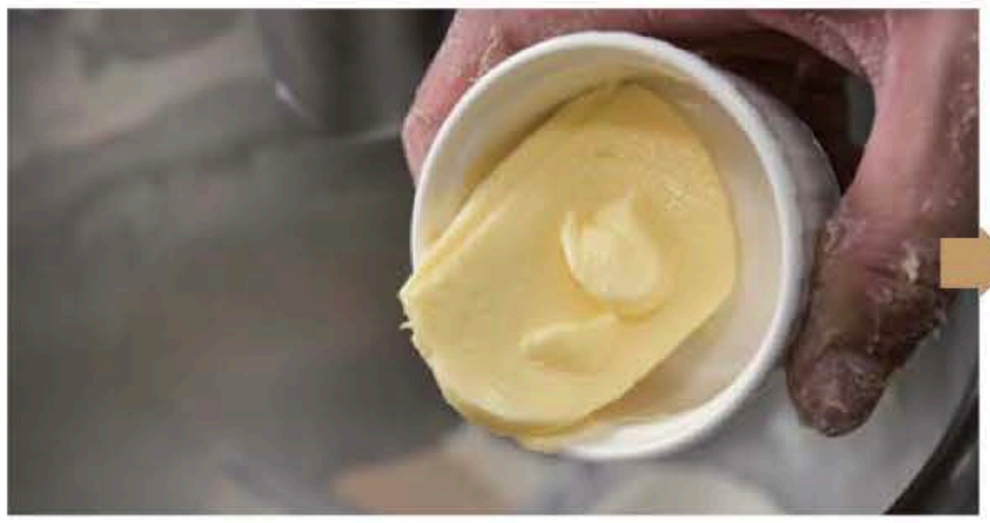
❷ 將核桃洗淨瀝乾後倒入烤盤，以上火 150℃、下火 150℃放入烤箱烘烤，烤至核桃產生香氣即可冷卻備用。

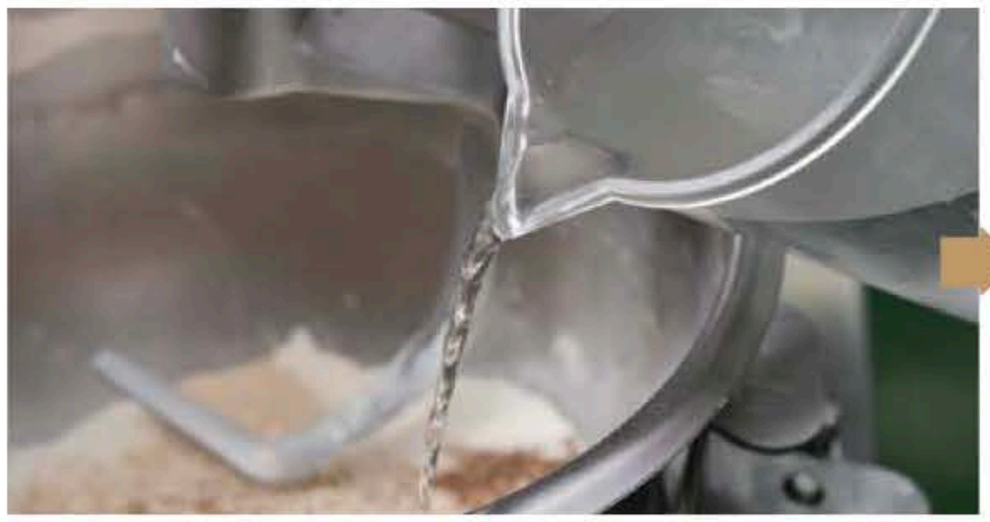
❸ 依個人軟硬度喜好，將葡萄乾 255 公克與香橙酒 51 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

❹ 依個人軟硬度喜好，將蔓越莓乾 150 公克與香橙酒 30 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

麵團攪拌






1 將所有麵團材料放入鋼盆中，以慢速攪拌 5 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。




2 取麵團 1080 公克，放入鋼盆中，其餘麵團整圓。將餡料烤杏仁片、烤核桃、酒釀葡萄乾、酒釀蔓越莓乾放入鋼盆以低速 3 分鐘，混合攪拌均勻。

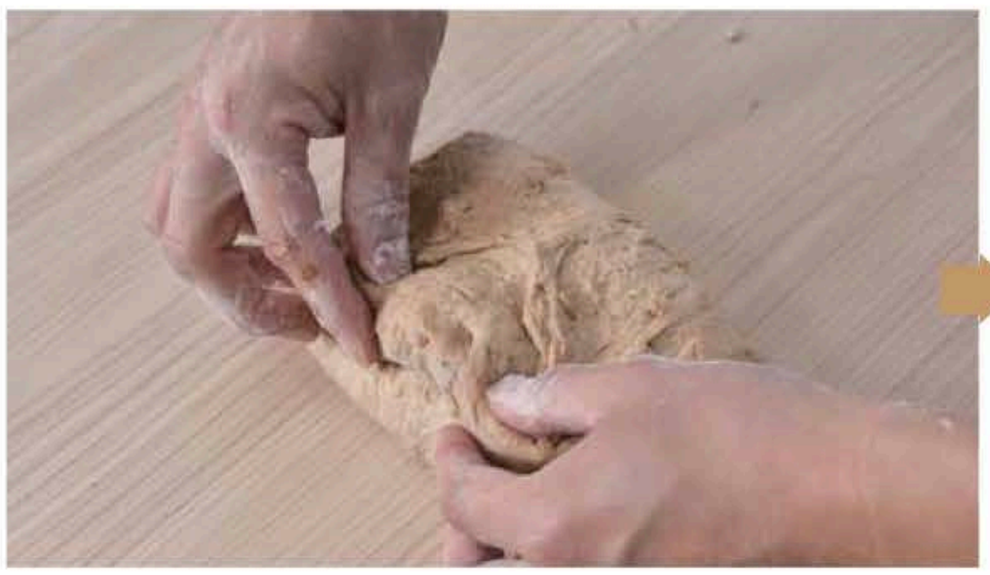


3 將兩麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

基本發酵、翻麵









4 將無餡料麵團倒扣於工作台上後拉長，輕壓平整。提起左邊麵團 1 / 3 處往中間蓋下，再提起右邊麵團往中間蓋下。將麵團翻至正面成圓角矩形。

Production Process
製作流程






5 將含餡料麵團倒扣於工作台上後拉長，輕壓平整。提起左邊麵團 1 / 3 處往中間蓋下，再提起右邊麵團往中間蓋下。將麵團翻至正面成圓角矩形。



6 將兩麵團放入發酵箱蓋上蓋子，再靜置發酵 60 分鐘。

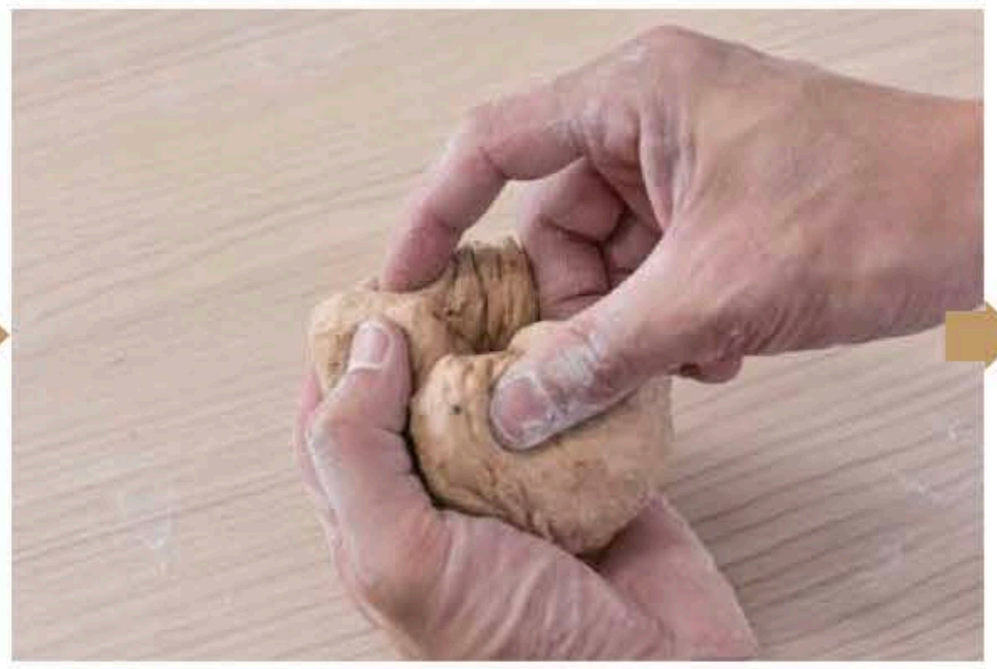
分割、中間發酵















8 麵團光滑面拍壓排氣。將周圍麵團往中心點收口。整型成圓球形。





9 以硬刮板移動含餡料麵團至工作台，均分成三等份。









10 麵團光滑面拍壓排氣。提起上方麵團 1 / 3 處往中間蓋下，輕壓，再提起麵團往下蓋。將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。整型成長橢圓形。



11 將兩團麵團光滑面朝上，放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



12 將無餡料麵團使用硬刮板移至工作台，拍壓排氣。使用桿麵棍桿平整，翻面後靜置鬆弛 3 至 5 分鐘。





13 將含餡料麵團底面朝上，置於已桿開翻面的無餡料麵團上。將無餡料麵團稍拉寬，拉寬的無餡料麵團上下先相捏合一起，再往兩端捏合，使其整個包覆含餡料麵團。





14 將麵團翻至捏合處朝下，麵團上方噴水。除了麵團底部，其餘表面沾上裝飾材料燕麥。





15 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 80 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 220℃、下火 210℃



16 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



17 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 2 秒鐘，烘焙時間約 30 分鐘。

黑麥巧克力麵包



這款麵包比起單純的巧克力麵包，大量使用了黑麥芽粉，不僅可以減少巧克力的使用量，也可以達到使用巧克力上色的效果。黑麥芽是種健康天然的食材，也是種常見的天然著色劑，是製作深色麵包時值得考慮的材料。



材料

▌麵團材料

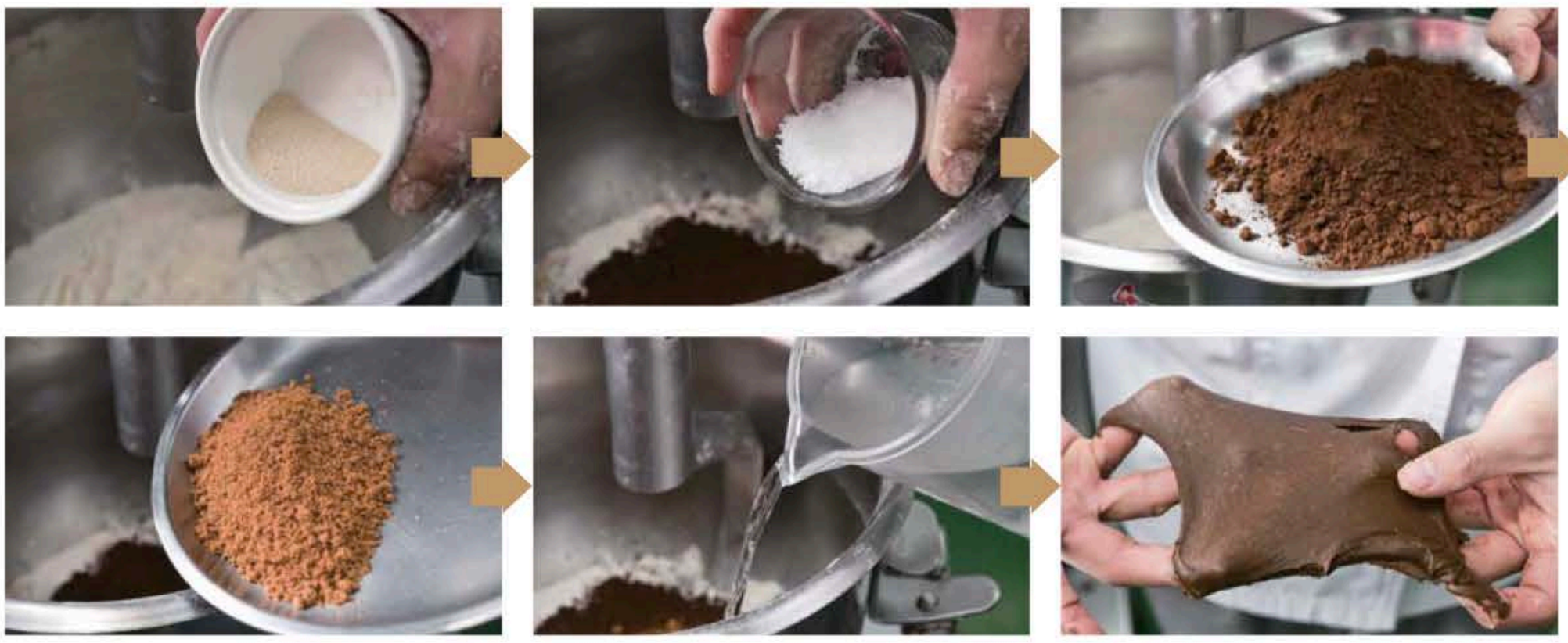
高筋麵粉	900 公克
黑麥芽粉	100 公克
乾酵母	6 公克
鹽	18 公克
黑糖	50 公克
巧克力豆	100 公克
水	650 公克

▌裝飾材料

高筋麵粉	少許

製作工法與流程			
攪拌	L4M5L2/24℃	中間發酵	40mins
基本發酵	60mins	整型 圓形	
翻麵		最後發酵	50mins
基本發酵	40mins	烤箱	220℃ /210℃
分割	300g	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /24mins

麵團攪拌



1 將高筋麵粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、黑麥芽粉、黑糖、水，以低速攪拌 4 分鐘後高速攪拌 5 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮。



2 加入巧克力豆低速攪拌 2 分鐘，攪拌均勻即可，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 60 分鐘。

基本發酵、翻麵



4 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，拉長麵團，輕壓平整。提起左邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起右邊麵團往中間折下。



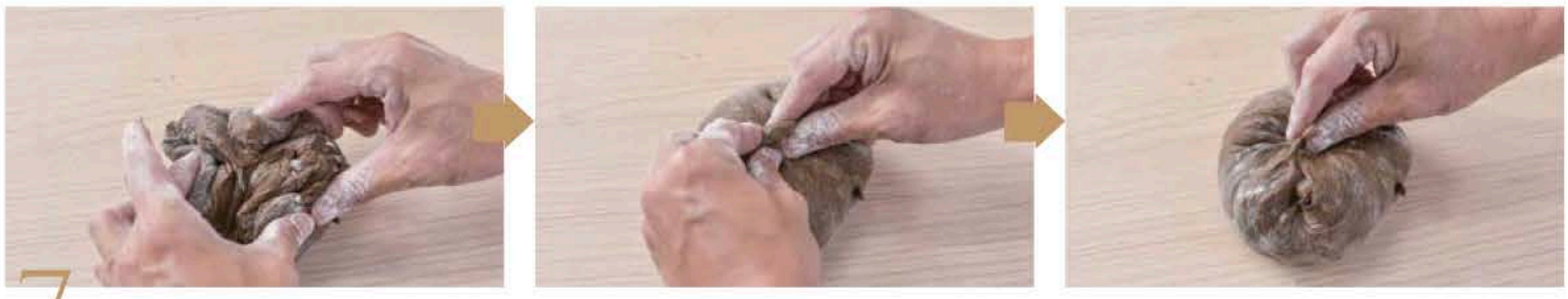
5 麵團翻至正面，放入發酵箱蓋上蓋子，再靜置發酵 40 分鐘。

分割、中間發酵

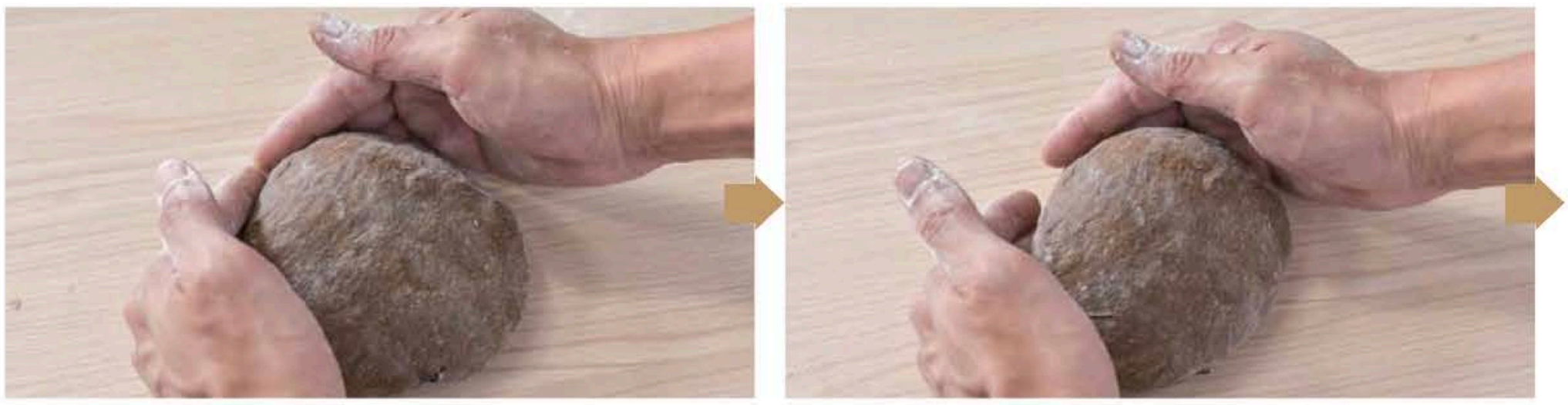


6 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，以每團約 300 公克分割成數等份。





7 麵團光滑面拍壓排氣後，翻至底面朝上，兩手拇指與食指將周圍麵團往中心點收攏。



8 將麵團翻至正面。雙手合攏貼緊桌面，往下推移，轉90度；重複上述動作2至3次。

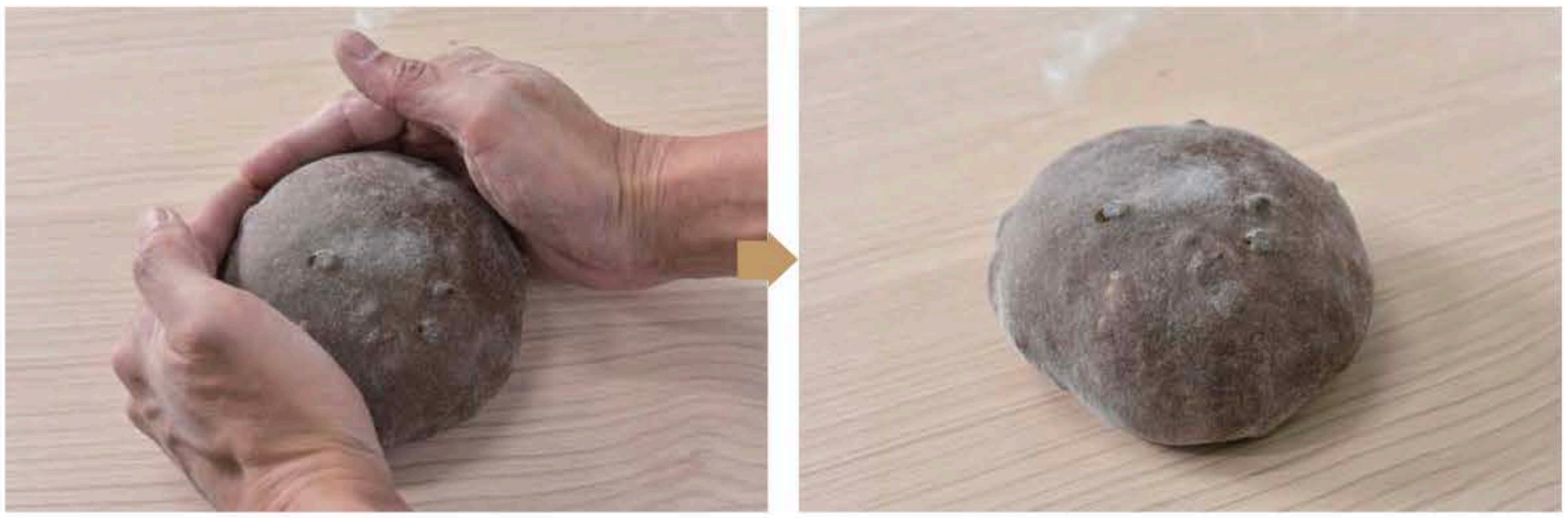


9 放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



10 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。翻至底面朝上，兩手拇指與食指將周圍麵團往中心點收攏成三角形。將三角形的三個角在往中心點收攏捏合。



11 將麵團翻至正面。雙手合攏貼緊桌面，往下推移，轉 90 度；重複上述動作 2 至 3 次，整型成圓形。





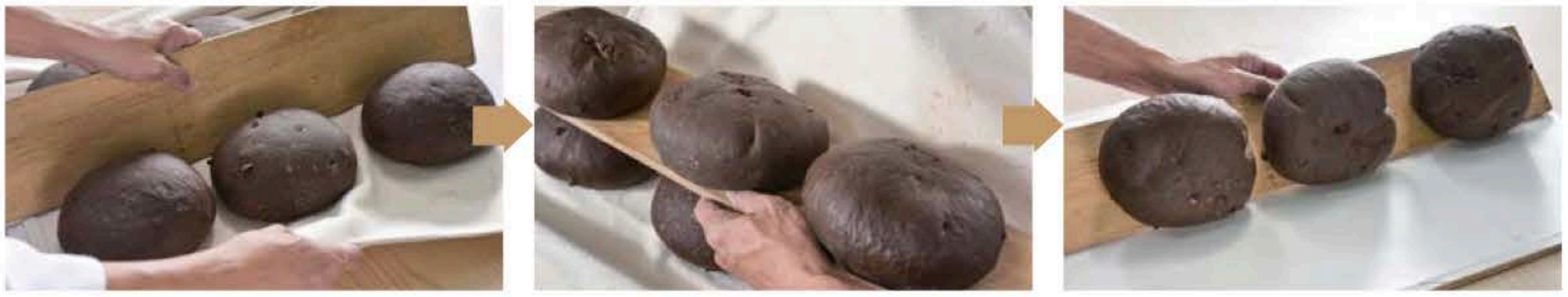
12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 50 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 220℃、下火 210℃





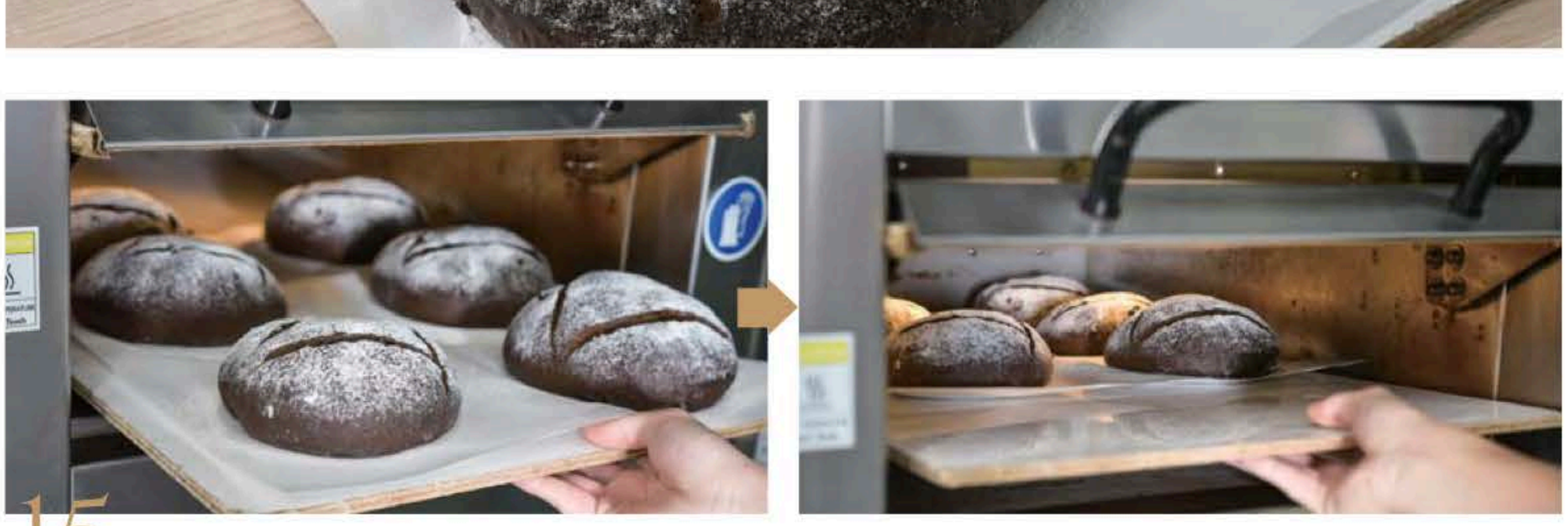


13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。





14 撒上高筋麵粉，以法國刀劃出三角形刀痕。



15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣1秒鐘，烘焙時間約24分鐘。

全麥麵包

鄉村



這是一款構造紮實，餡料豐富的雜糧麵包。外觀樸素的鄉村麵包是許多低調人士的最愛，不起眼的表層下埋藏著葡萄乾、蔓越莓乾、烤核桃等營養豐富的元素，就算單獨吃也能補充人體所需的能量。





材料

▌麵團材料

高筋麵粉	750 公克
全麥麵粉	250 公克
乾酵母	6 公克
鹽	20 公克
水	720 公克

▌餡料材料

A. 杏仁片（烘烤）	75 公克
B. 核桃（烘烤）	75 公克
C. 葡萄乾（酒釀）	255 公克
D. 蔓越莓乾（酒釀）	150 公克
香橙酒	81 公克

▌裝飾材料

高筋麵粉　少許

製作工法與流程	
攪拌	L5M6/24℃
基本發酵	內 70/ 外 40mins
翻麵	
基本發酵	30mins
分割	內 365g/ 外 200g
冷藏	8-12hrs
回溫	18℃
整型　圓扁	
最後發酵	120mins
烤箱	225℃ /215℃
烤焙	撒粉 / 戳孔 / 蒸氣 /28mins

事前製備

❶ 將杏仁片倒入烤盤，以上火 150℃、下火 150℃放入烤箱烘烤，烤至杏仁片表面出現焦黃色澤即可冷卻備用。

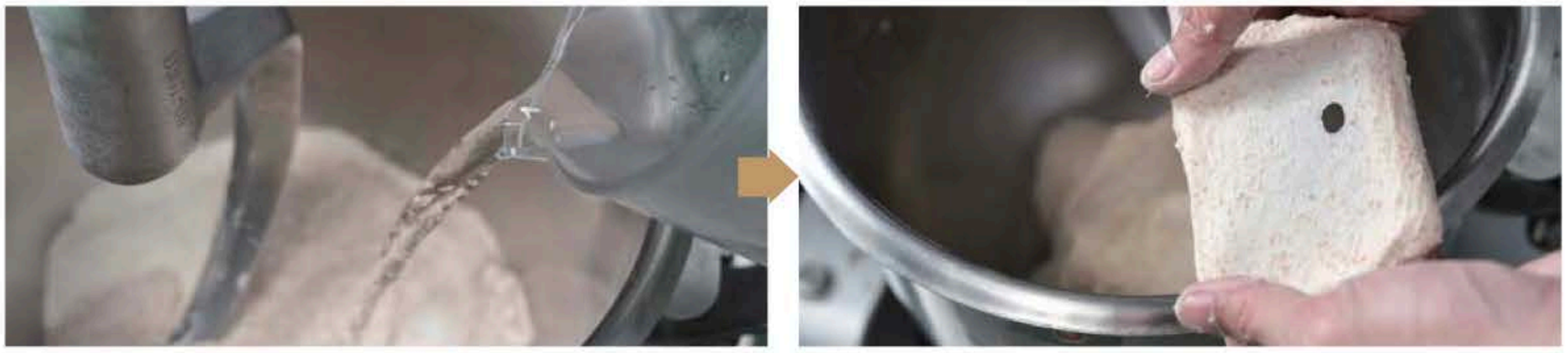
❷ 將核桃洗淨瀝乾後倒入烤盤，以上火 150℃、下火 150℃放入烤箱烘烤，烤至核桃產生香氣即可冷卻備用。

❸ 依個人軟硬度喜好，將葡萄乾 255 公克與香橙酒 51 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

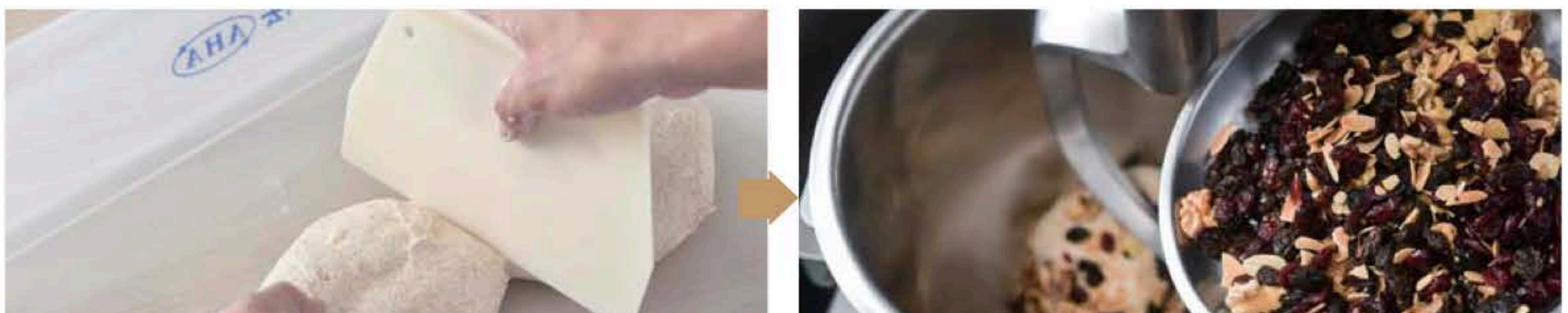
❹ 依個人軟硬度喜好，將蔓越莓乾 150 公克與香橙酒 30 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

麵團攪拌





1 將所有麵團材料放入鋼盆中，以慢速攪拌 5 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 取麵團 1095 公克，放入鋼盆中，其餘麵團整圓。倒入餡料烤杏仁片、烤核桃、酒釀葡萄乾、酒釀蔓越莓乾混合攪拌均勻。



3 將兩團麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵，含餡麵團約 70 分鐘，不含餡麵團約 40 分鐘。

基本發酵、翻麵



4 將無餡料麵團表面撒上少許手粉，翻面後拉平整。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間蓋下，再提起另一邊麵團往中間蓋下。





5 將麵團轉 90 度，壓平壓長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間蓋下，再提起麵團往前蓋下。放入發酵箱壓平整蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。





6 將含餡料麵團表面撒少許手粉，翻面後拉平整。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間蓋下，再提起麵團往前蓋下。將麵團翻至正面壓平整，放入發酵箱蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵



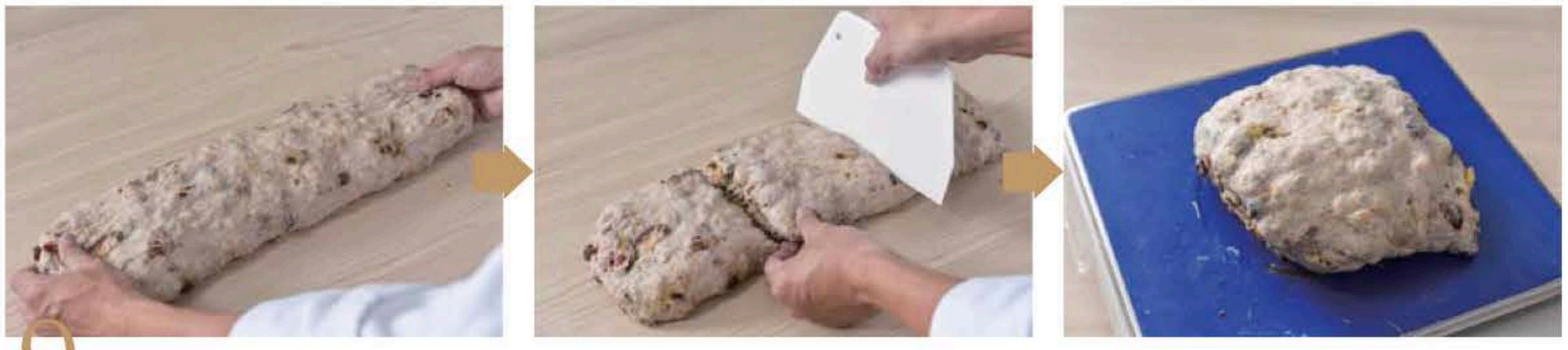
7 使用硬刮板移動無餡料麵團至工作台，均分成三等份。





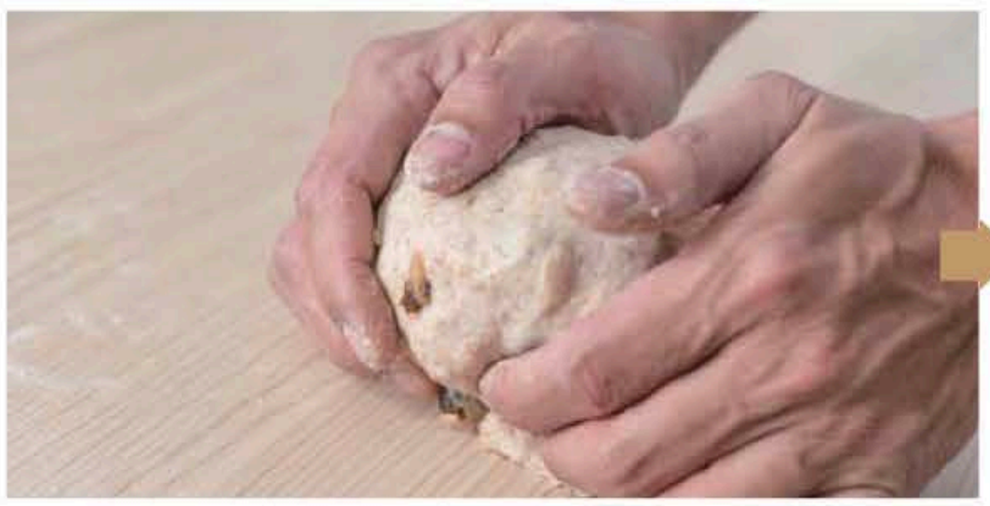


8 麵團光滑面拍壓排氣。雙手合攏貼緊桌面，往下推移，轉 90 度；重複上述動作 2 至 3 次。整型成圓球形後壓為扁圓狀。放入發酵箱蓋上蓋子，放入冰箱，冷藏發酵 8 至 12 小時。



9 使用硬刮板移動含餡料麵團至工作檯面後拉長，均分成三等份。








10 麵團光滑面拍壓排氣。提起麵團往前翻對折蓋下。雙手合攏貼緊桌面，往下推移，轉 90 度；重複上述動作 2 至 3 次。整型成圓形。



11 從冰箱取出冷藏的無餡麵團發酵箱，置於同一發酵箱蓋上蓋子，放入冰箱，冷藏發酵 8 至 12 小時。

整型、最後發酵



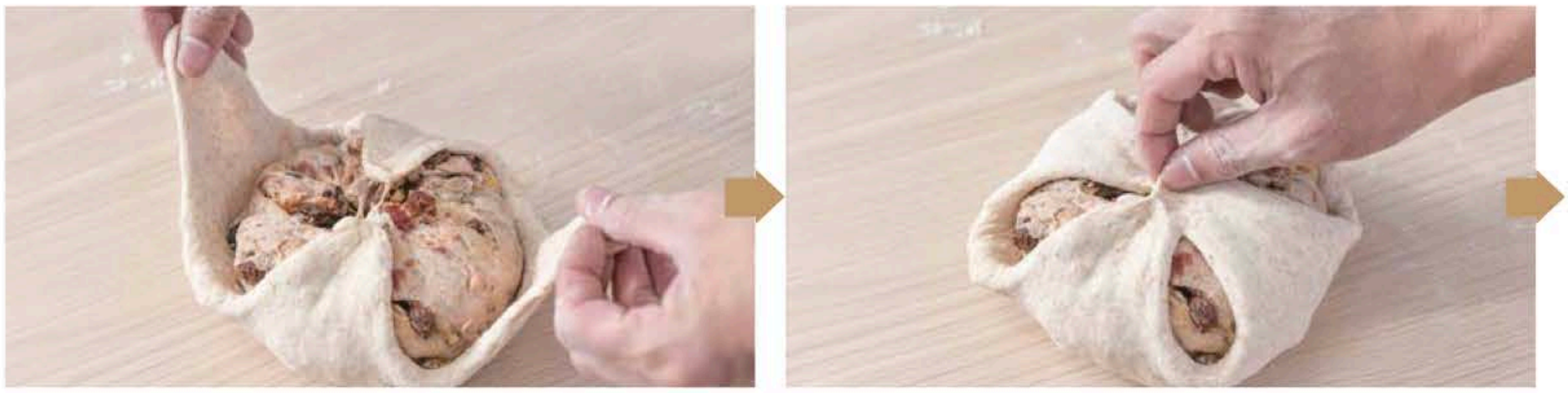
12 將發酵箱從冰箱取出，回溫至 18℃，將無餡麵團使用硬刮板移至工作台，拍壓排氣。將無餡麵團使用桿麵棍桿成長扁平狀。轉 90 度，再前後桿成圓扁平狀，翻面靜置於桌上鬆弛 3 至 5 分鐘。



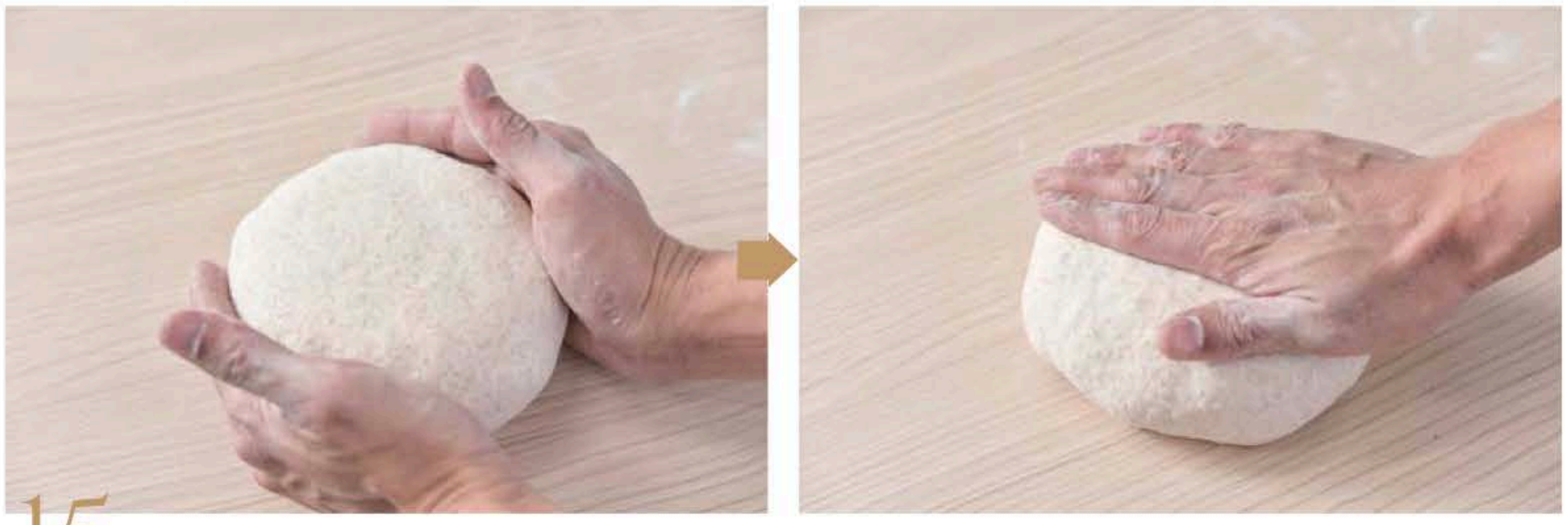


13 將含餡麵團使用硬刮板移至工作台，拍壓排氣。翻至底面朝上，兩手拇指與食指將周圍麵團往中心點收攏成三角形。將三角形的三個角在往中心點收攏捏合。





14 將含餡料麵團底面朝上，置於已桿開翻面的無餡料麵團上。將無餡料麵團兩端稍拉寬拉長，再往上蓋下捏合。重複上述動作直到無餡麵團完全包覆含餡麵團。



15 翻至麵團正面，雙手貼於麵團後轉圈整圓後壓成圓扁形。



16 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，以竹籤於麵團表面戳洞，蓋上帆布進行最後發酵 120 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 225℃、下火 215℃





17 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。



18 表面撒上高筋麵粉。



19 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣2秒鐘，烘焙時間約28分鐘。

農夫麵包

使用優格老麵團所製成的農夫麵包有種較為特別的發酵香，層次多卻不會過於強烈。如其名般，象徵家常菜的農夫麵包雖然沒有搶眼的味道或特色，但其豐富的香氣與身長的韻味總是能贏得許多人的青睞。

Production Process
製作流程



材料

麵團材料

高筋麵粉	500 公克
全麥麵粉	400 公克
裸麥麵粉	100 公克
乾酵母	4 公克
鹽	20 公克
細砂糖	20 公克
優格老麵團	50 公克
水	720 公克

優格老麵團材料

裸麥麵粉	25 公克
優格	25 公克

裝飾材料

高筋麵粉	少許

製作工法與流程	
攪拌	L5M6/24℃
基本發酵	40mins
翻麵	
基本發酵	30mins
分割	300g
冷藏	8-12hrs
回溫	18℃
整型 圓型	
最後發酵	90mins
烤箱	220℃ /210℃
烤焙	劃刀 / 蒸氣 / 22mins

事前製備



❶ 將原味優格與裸麥粉攪拌均勻，製成優格老麵團，冷藏備用。

麵團攪拌



1 將所有麵團材料放入鋼盆中，以慢速攪拌 5 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 40 分鐘。

基本發酵、翻麵







3 麵團表面撒上少許手粉，以硬刮板將麵團翻至底部朝上，拍壓拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前折下。





4 將麵團壓平壓長。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



5 放入發酵箱壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵



6 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 300 公克分割成數等份。



7 以雙手四指往麵團中心擠壓，轉90度，重複上述動作直到麵團成圓形。圓形麵團輕壓平整。



8 放入發酵箱，蓋上蓋子，放入冰箱，冷藏發酵 8 至 12 小時。

整型、最後發酵



9 將麵團從冰箱中取出，回溫至 18℃，拍壓排氣。麵團翻至底部朝上，兩手拇指與食指將周圍麵團往中心點收攏成三角形。將三角形的三個角在往中心點收攏捏合。



10 將麵團翻至正面。雙手合攏貼緊桌面，往下推移，轉 90 度；重複上述動作 2 至 3 次，整型成圓形。



11 將藤模撒上高筋麵粉。捏住麵團收口處，一次性動作放入藤模內，蓋上帆布，進行最後發酵 90 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 220℃、下火 210℃



12 拉開帆布，將麵團從藤模中輕輕倒扣於鋪好烤焙紙的木板上。



13 以法國刀劃出一圈的刀痕。



14 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

田園麵包



蘊藏豐富菌種的老麵團能帶出單一菌種麵包所沒有的香氣與口感，嚐上一口便像是穿越隧道，暫時告別單調枯燥的都市生活，將自身沉浸在多彩多姿的鄉野之中。我很喜歡這種麵包，無論是單吃或是夾餡，都是一款萬能搭配的麵包。



材料

中種麵團材料

高筋麵粉	500 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	350 公克
乾酵母	5 公克
鹽	18 公克
麥芽精	5 公克
全麥老麵團	300 公克
優格老麵團	300 公克
水	230 公克

全麥老麵團材料

全麥粉	150 公克
沸水	150 公克

優格老麵團材料

裸麥粉	150 公克
原味優格	150 公克

裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程			
攪拌	L8M1/24℃	中間發酵	40mins
基本發酵	40mins	整型 長條	
翻麵		最後發酵	40mins
基本發酵	30mins	烤箱	220℃ /210℃
分割	300g	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /22mins

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時





❷ 攪拌盆裝入沸水，加入全麥粉，攪拌均勻後放涼，製成全麥老麵團，冷藏備用。



❸ 將原味優格與裸麥粉攪拌均勻，製成優格老麵團，冷藏備用。

❹ 將麥芽精與水以重量 1：1 稀釋以方便秤重，冷藏備用。

麵團攪拌



1 將主麵團材料與中種麵團放入鋼盆，以慢速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 40 分鐘。

基本發酵、翻麵



3 將麵團表面撒上少許手粉，翻面後稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。



4 將麵團壓平壓長。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



5 放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。

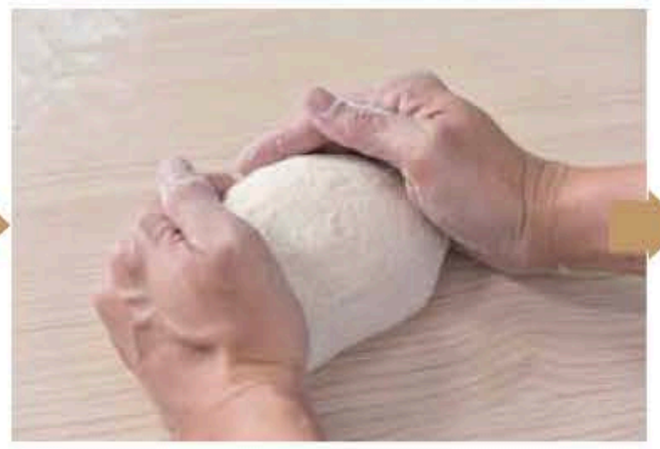
分割、中間發酵







6 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 300 公克分割成數等份。


7 麵團光滑面拍壓排氣。兩手四指往麵團中心擠壓使麵團成長方形。將麵團轉 90 度，雙手合攏不離開桌面，往中心擠壓。





8 重覆上述動作2至3次，整型成圓形。放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵40分鐘。

整型、最後發酵



9 使用硬刮板將麵團移至工作台，表面撒上少許手粉，拍壓排氣。翻至底部朝上，提起下方麵團 1 / 3 處往中間折下，輕壓黏合。

10 將麵團往前翻折，再翻至底面朝上，以兩手拇指輕壓接口處。翻至麵團正面，兩手以手刀方式壓合兩端開口處。



11 在籐籃內圍撒上裸麥麵粉以防沾黏。將整型好的麵團底部朝上放入籐籃，蓋上帆布進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 220℃、下火 210℃



12 拉開帆布，將藤模倒扣於鋪好烤焙紙的木板，拿起藤模。

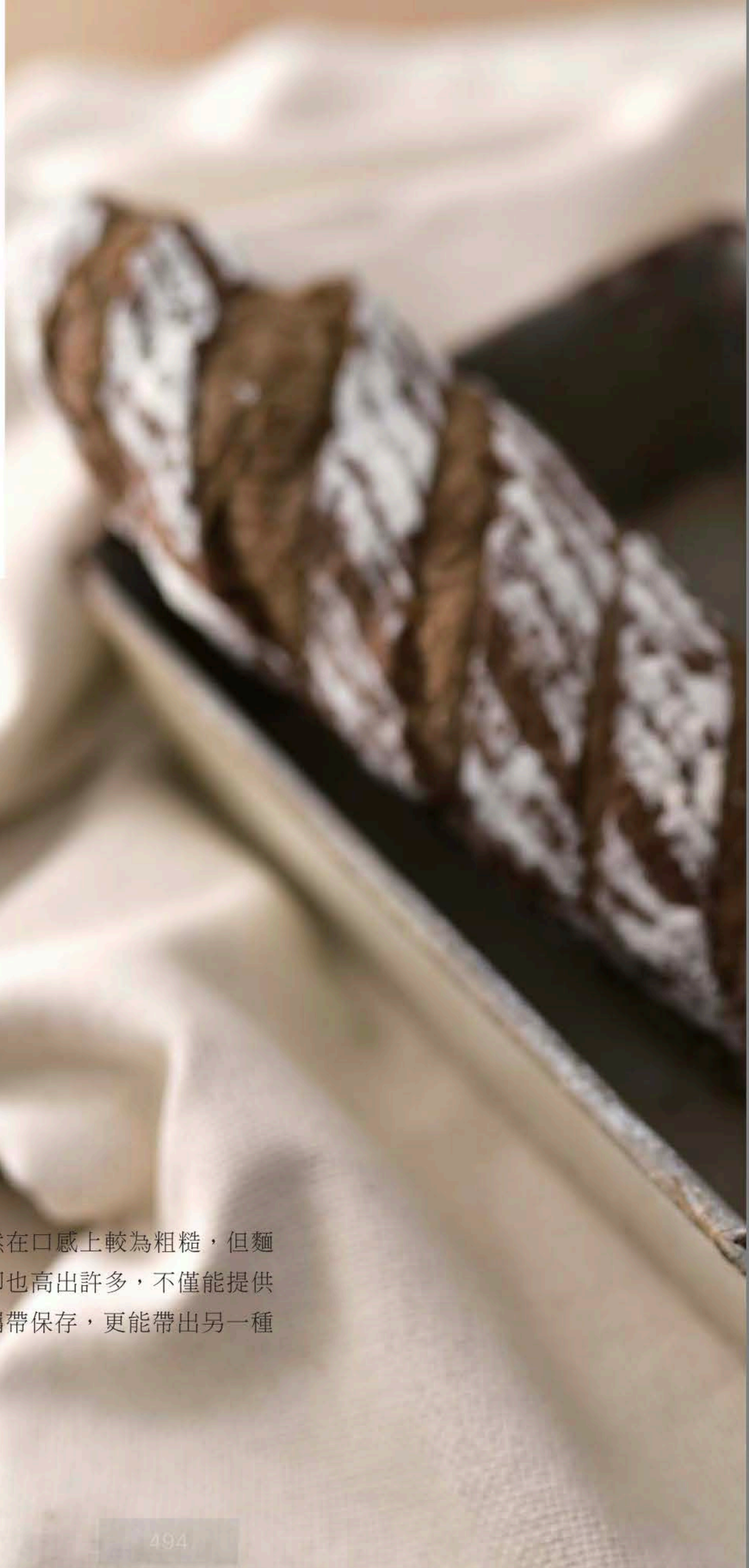


13 以法國刀劃出等距刀痕。



14 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣1秒鐘，烘焙時間約22分鐘。

田園麵包
黑麥



添加黑麥的田園麵包雖然在口感上較為粗糙，但麵包內礦物質與纖維含量卻也高出許多，不僅能提供較高的熱量，也方便於攜帶保存，更能帶出另一種不一樣的田園風味。





材料

中種麵團材料

高筋麵粉	500 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	330 公克
黑麥芽粉	20 公克
乾酵母	5 公克
鹽	18 公克
麥芽精	5 公克
全麥老麵團	300 公克
優格老麵團	300 公克
水	260 公克

全麥老麵團材料

全麥粉	150 公克
沸水	150 公克

優格老麵團材料

裸麥粉	150 公克
原味優格	150 公克

裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程			
攪拌	L8M1/24℃	中間發酵	40mins
基本發酵	50mins	整型 長條	
翻麵		最後發酵	40mins
基本發酵	40mins	烤箱	230℃ /210℃
分割	300g	烤焙	劃刀 / 蒸氣 /22mins

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時



❷ 攪拌盆裝入沸水，加入全麥粉，攪拌均勻後放涼，製成全麥老麵團，冷藏備用。



❸ 將原味優格與裸麥粉攪拌均勻，製成優格老麵團，冷藏備用。

❹ 將麥芽精與水以重量 1：1 稀釋以方便秤重，冷藏備用。

麵團攪拌



1 將主麵團材料與中種麵團放入鋼盆，以慢速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

基本發酵、翻麵



3 將麵團表面撒上少許手粉，翻面後稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。



4 將麵團壓平壓長。提起右邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起麵團往前蓋下。



5 放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 40 分鐘。

分割、中間發酵





6 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約300公克分割成數等份。





7 麵團光滑面拍壓排氣。將手合攏貼緊桌面，往後輕輕推擠收緊底部，轉 90 度，重覆上述動作 2 至 3 次，整型成橢圓球形。放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵



8 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。提起下方麵團 1 / 3 往中間蓋下後輕壓。將麵團往前翻。





9 翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣。將麵團前翻對折，手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。推壓滾動成 30 公分長條狀。



10 藤模撒上裸麥粉。麵團收口朝上，放入藤模中，蓋上帆布進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃



11 拉開帆布，將藤模到扣於鋪好烤焙紙的木板，拿起藤模。



12 以法國刀劃出
等距斜刀痕。



13 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 1 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

全麥糙米麵包

這款麵包的靈感來自桂圓米糕，煮熟後的紫米有種獨有的色澤和香氣，與酒釀桂圓混在一起更是絕配。另外，紫米含有大量的花青素，可以預防心血管疾病和保護視力，適合老人與孩童食用。



材料

▌液種麵團材料

高筋麵粉	500 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	500 公克
全麥麵粉	95 公克
黑麥芽粉	5 公克
乾酵母	5 公克
鹽	18 公克
奶油	30 公克
水	400 公克

▌餡料材料

A. 紫米（煮熟）	280 公克
B. 桂圓（酒釀）	120 公克
香橙酒	24 公克

▌裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程			
攪拌	L3M6/24℃	回溫	18℃
基本發酵	內 70 / 外 50mins	整型 橄欖	
翻麵		最後發酵	90mins
分割	內 300g / 外 150g	烤箱	225℃ /210℃
冷藏	12-16hrs	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /28mins

事前製備







❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。





❷ 將紫米洗淨後，加水至水平面高於紫米 2 至 3 公分，放入電鍋中煮熟，取出放置冷卻後冷藏備用。

❸ 依個人軟硬度喜好，將桂圓 120 公克與香橙酒 24 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

麵團攪拌



1 將主麵團材料與中種麵團放入鋼盆中，以低速攪拌 3 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 取麵團1150公克放入鋼盆中，加入餡料紫米（煮熟）、桂圓（酒釀）以低速3分鐘，拌勻即可。





3 將含餡麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 70 分鐘。將無餡麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

分割、中間發酵









4 將無餡麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長，平均分成 3 等份。



5 將含餡麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長，平均分成 3 等分。







6 無餡麵團光滑面拍壓排氣。雙手四指往麵團中心擠壓，使麵團成長方形。轉 90 度，再往麵團中心擠壓一次。



7 將雙手合攏貼於桌面，往後擠壓 2 至 3 次，整型成圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，放進冰箱冷藏進行中間發酵 12 至 16 小時。



8 含餡麵團光滑面拍壓排氣。雙手四指往麵團中心擠壓，使麵團成長方形。轉 90 度，再往麵團中心擠壓一次。

9 將雙手合攏貼於桌面，往後擠壓 2 至 3 次，整型成圓形，放入發酵箱蓋上蓋子，放入冰箱冷藏進行中間發酵 12 至 16 小時。



整型、最後發酵



10 將麵團從冰箱取出回溫至 18℃，使用硬刮板將含餡麵團移至工作台，拍壓排氣。翻至底部朝上，提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓。將麵團往前翻。



11 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣。以對折的方式將左手大拇指放於接縫處，再以四指將麵團壓下。以右手大拇指下方肌肉壓合收口。



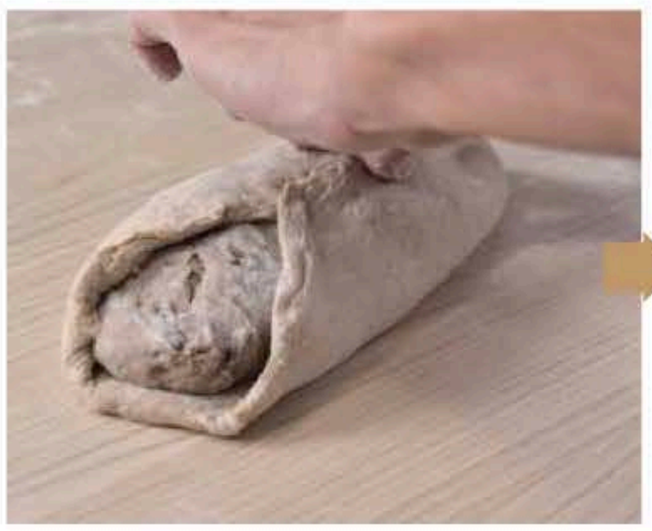
12 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型為25公分長橄欖形。



13 使用硬刮板將無餡麵團移至工作台，拍壓排氣。以桿麵棍桿成約 28 公分長扁平狀，翻面靜置鬆弛 3 至 5 分鐘。將含餡麵團底部朝上放於無餡麵團上。









14 上下方無餡麵團往下稍拉開後，將上方無餡麵團蓋上，再將下方麵團蓋上。無餡麵團從中心往兩端捏合，直到完全包覆含餡麵團。麵團翻至正面。




15 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 90 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 225℃、下火 210℃



16 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團翻至移動板上，再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。





17 撒上裸麥粉，以美工刀於中線劃出一刀痕，再於中線一側劃上放射狀刀痕。



18 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣2秒鐘，烘焙時間約28分鐘。

雙莓裸麥麵包

藍莓乾與蔓越莓乾算是果乾麵包盛行風潮的先驅，不僅有種舶來品的高級感，嚐起來的味道也十分特別。若有朋友不喜歡全麥麵包的粗糙口感與較為沉重的發酵味，可以從這款麵包開始推薦。



Production Process
製作流程



材料

中種麵團材料

高筋麵粉	500 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	400 公克
裸麥粉	100 公克
乾酵母	5 公克
鹽	18 公克
蔓越莓乾（酒釀）	80 公克
藍莓乾（酒釀）	80 公克
水	420 公克
香橙酒	32 公克

裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程			
攪拌	L3M6/24℃	回溫	18℃
基本發酵	50mins	整型 長棍	
翻麵		最後發酵	80mins
分割	300g	烤箱	225℃ /210℃
冷藏	12-16hrs	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /24mins

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，以攪拌機打至麵團表面無麵粉顆粒，放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

❷ 依個人軟硬度喜好，將蔓越莓乾 80 公克與香橙酒 16 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

❸ 依個人軟硬度喜好，將藍莓乾 80 公克與香橙酒 16 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

Production Process
製作流程

麵團攪拌



1 將法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入中種麵團、裸麥粉、乾酵母、鹽、水，以低速攪拌 3 分鐘後高速攪拌 6 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 再加入餡料酒釀蔓越莓、酒釀藍莓乾低速 3 分鐘，攪拌拌勻。

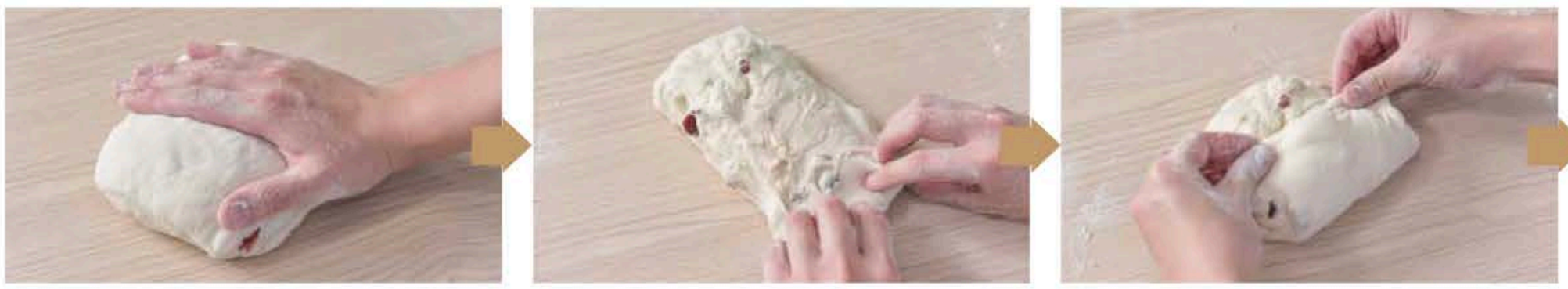


3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

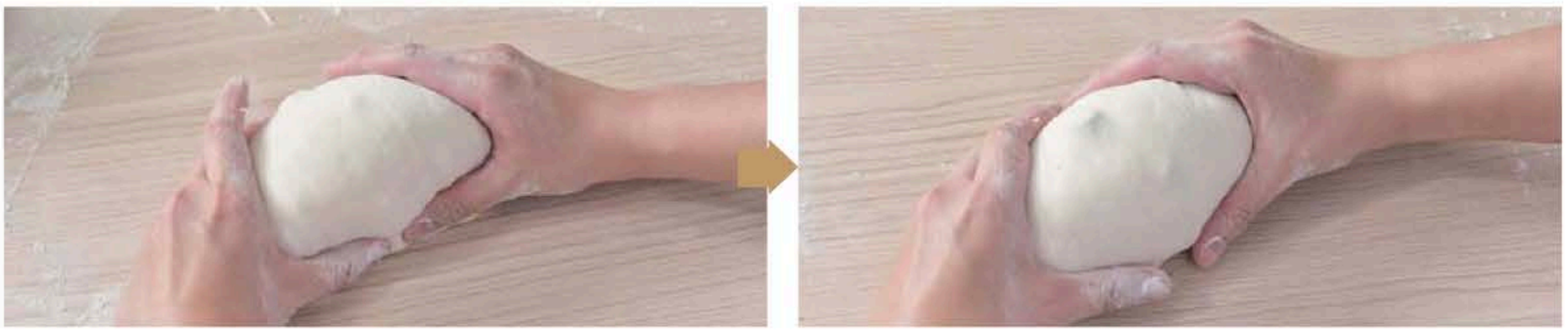
分割、中間發酵



4 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 300 公克分割成數等份。



5 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底面朝上。提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。



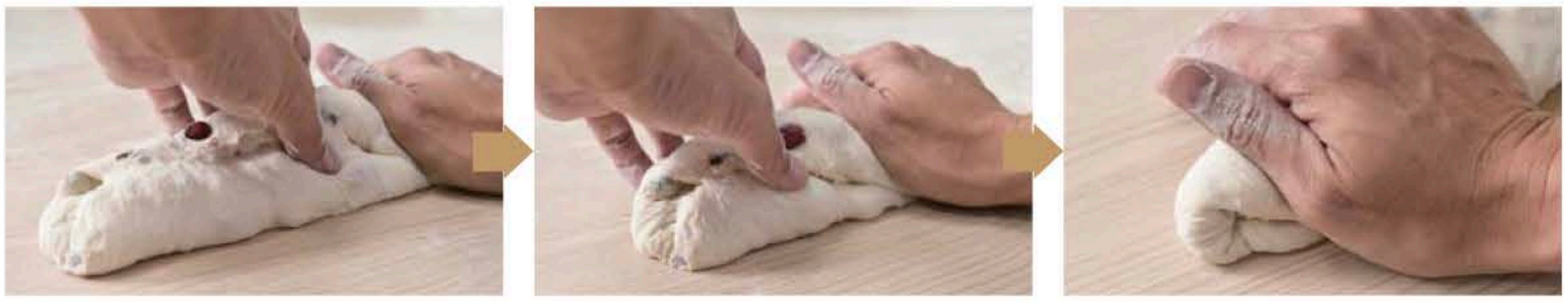
6 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓球形。放入發酵箱蓋上蓋子，放入冰箱冷藏進行中間發酵 12 至 16 小時。

整型、最後發酵



7 將麵團從冰箱取出回溫至 18℃，使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。翻至底部朝上，提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓。將麵團往前翻。





8 翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣。以對折的方式將左手大拇指放於接縫處，四指將麵團壓下，以右手大拇指下方肌肉壓合收口。





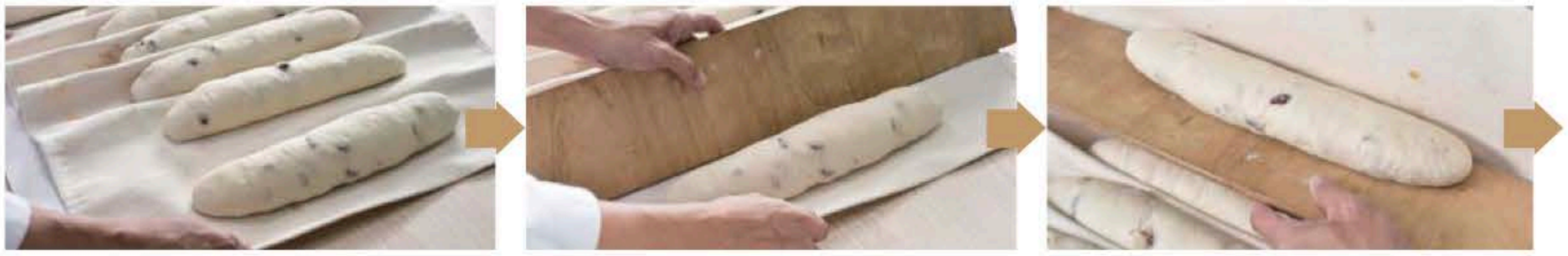
9 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型為 35 公分長條形。



10 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 80 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 225℃、下火 210℃

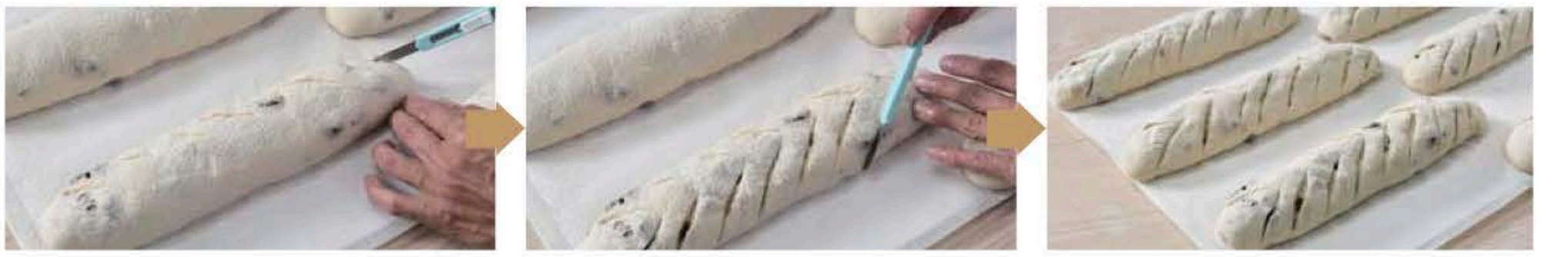


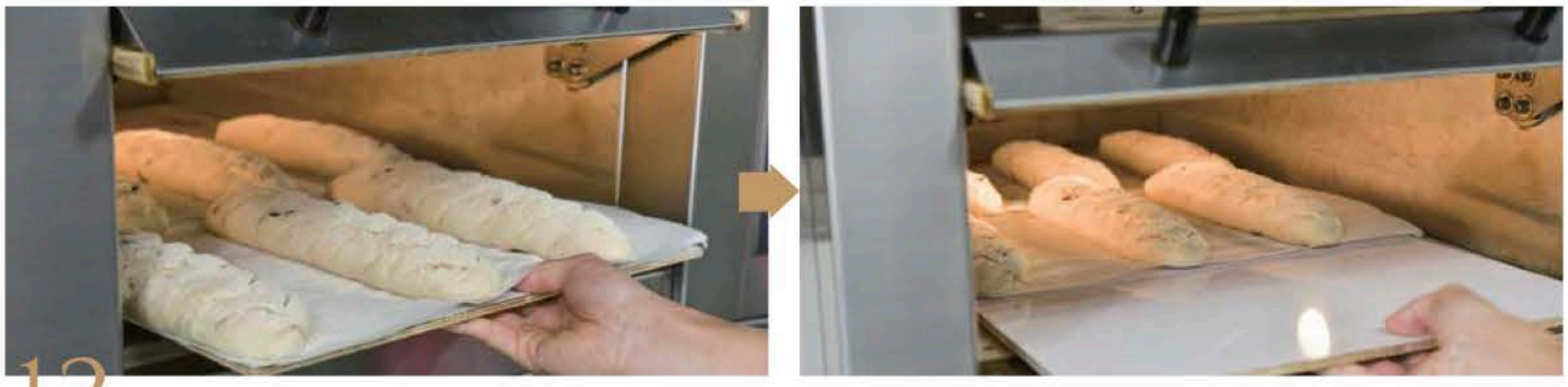


11 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團翻至移動板上，再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。



12 撒上裸麥粉，並以美工刀劃出相對等距的斜刀痕。





13 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 2 秒鐘，烘焙時間約 24 分鐘。

雜糧麵包

咖啡



有時在推廣雜糧麵包時，多少會接觸到一些不喜歡雜糧麵包特有發酵味的消費者，便試圖加入香氣更為濃厚的咖啡香，以掩蓋掉原本的發酵味。雖然此舉淡化了雜糧麵包的本身特色，卻也讓雜糧麵包的接受度上升許多。



材料

▌液種麵團材料

高筋麵粉	200 公克
雜糧麵粉	100 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	380 公克
高筋麵粉	300 公克
乾酵母	5 公克
鹽	18 公克
細砂糖	30 公克
現磨咖啡粉	20 公克
奶油	20 公克
水	380 公克
核桃（烘烤）	100 公克
葡萄乾（酒釀）	100 公克
香橙酒	20 公克

▌裝飾材料

裸麥粉	少許

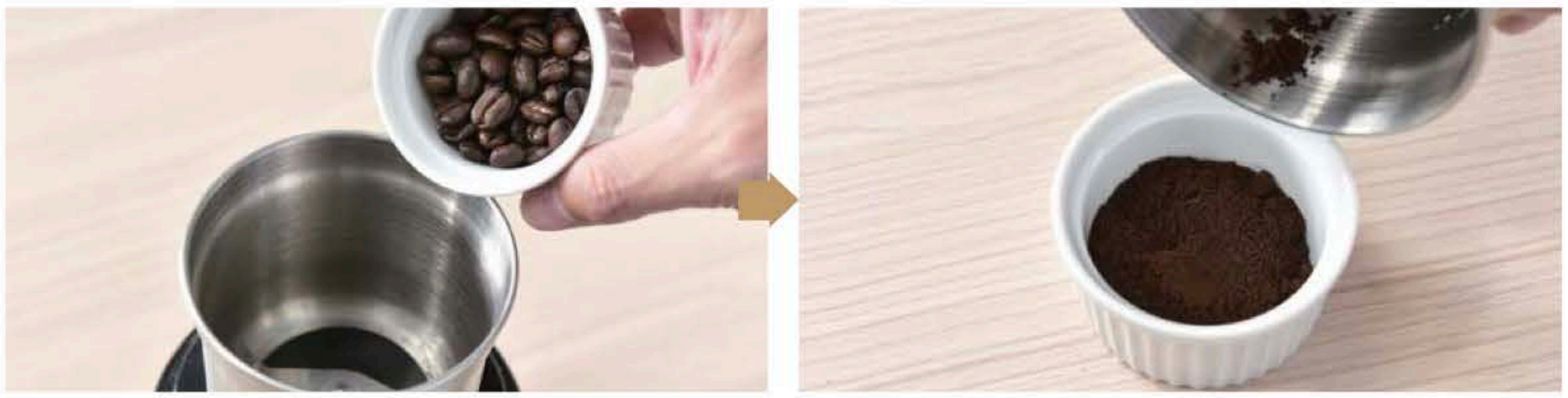
製作工法與流程

液種攪拌	2hrs/12-16hrs	中間發酵	40mins
攪拌	L8M1/24℃	整型 橄欖	
基本發酵	50mins	最後發酵	50mins
翻麵		烤箱	220℃ /210℃
基本發酵	30mins	烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /23mins
分割	300g		

事前製備



❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。



❷ 將咖啡豆以粉碎機攪成粉狀以備用。

❸ 將核桃洗淨瀝乾後倒入烤盤，以上火 150℃、下火 150℃放入烤箱烘烤，烤至核桃產生香氣即可冷卻備用。

❹ 依個人軟硬度喜好，將葡萄乾 100 公克與香橙酒 20 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。

麵團攪拌



1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、細砂糖、奶油、現磨咖啡粉、水、液種麵團，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。





2 將餡料烤核桃、酒釀葡萄乾平均鋪於攪拌好的麵團上，對折後切半，將切下麵團一半疊於麵團上方，壓平壓長，重複上述動作，直到餡料均勻分布於麵團中。

3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

基本發酵、翻麵



4 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。麵團翻至正面。

5 放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，再靜置發酵 30 分鐘。



分割、中間發酵




6 將麵團倒扣於工作台，以每團約300公克分割成數等份。









7 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底面朝上。提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓球形。



8 放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵









9 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓。將麵團往前翻。



10 翻至底部朝上，輕壓收口處，輕壓排氣。以對折的方式將左手拇指放於接縫處，四指將麵團下壓，以右手拇指下方肌肉將麵團壓合。



11 將手合攏，不離開工作台面，前後推壓成橄欖形。

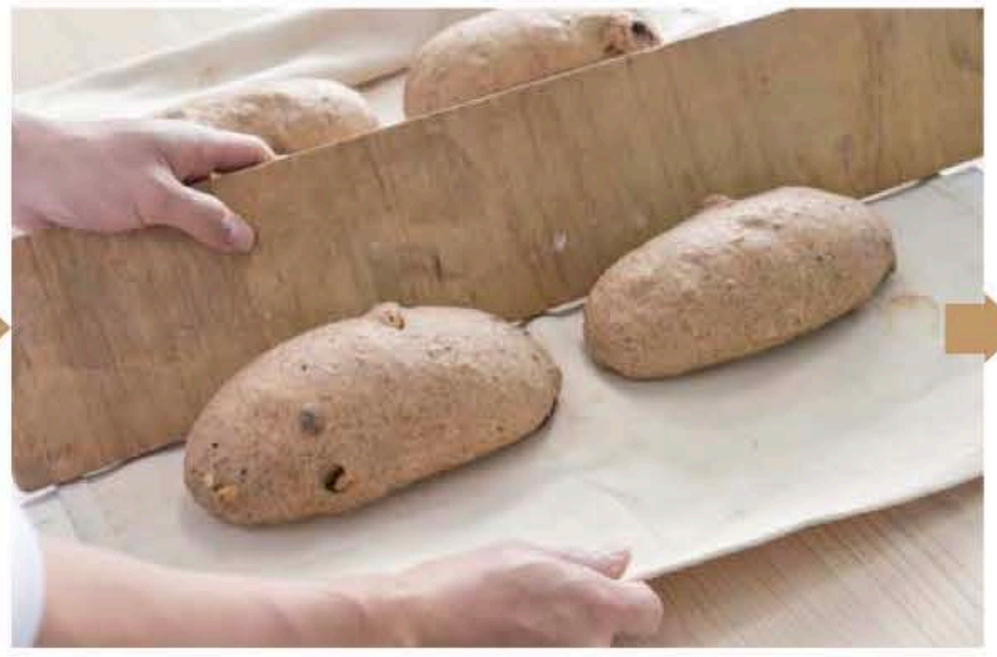


12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布上進行最後發酵 50 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 220℃、下火 210℃









13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。





14 撒上少許裸麥粉，並以法國刀劃出等距相間的刀痕。



15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣1秒鐘，烘焙時間約26分鐘。

啤酒麵包
黑麥

隨著近年市售啤酒種類增加與 DIY 風氣盛行，在家動手製作啤酒麵包成了一種不容小覷的風潮。在此風潮下，我也將啤酒元素加入麵包中，試圖以各式品牌的啤酒調整麵包內的麥香風味，讓麵包更有特色。



材料

中種麵團材料

高筋麵粉	300 公克
裸麥麵粉	195 公克
黑麥芽粉	5 公克
乾酵母	1 公克
生啤酒	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	300 公克
高筋麵粉	200 公克
乾酵母	5 公克
鹽	18 公克
細砂糖	20 公克
奶油	20 公克
生啤酒	360 公克

裝飾材料

黑芝麻	30 公克
白芝麻	50 公克
葵瓜子	30 公克
南瓜子	30 公克
亞麻籽	30 公克
雜糧麵粉	50 公克

製作工法與流程			
麵種攪拌	2hrs/12-16hrs	中間發酵	40mins
攪拌	L8M1/24℃	整型 長棍	
基本發酵	50mins	最後發酵	40mins
翻麵		烤箱	230℃ /210℃
基本發酵	30mins	烤焙	剪形 / 蒸氣 /22mins
分割	300g		

事前製備



❶ 將中種麵團材料放入鋼盆中，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。



❷ 將裝飾材料混合攪拌均勻，於烤焙紙上倒成長條狀備用。

麵團攪拌









1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、細砂糖、奶油、生啤酒、中種麵團，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。



2 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 50 分鐘。

基本發酵、翻麵



3 將麵團表面撒上手粉，倒扣於工作台後稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。麵團翻至正面。



4 放入發酵箱，壓平整，蓋上蓋子，
再靜置發酵 30 分鐘。

分割、中間發酵



5 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。以每團約 300 公克分割成數等份。



6 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底面朝上。提起麵團 1 / 3 處往前蓋上，再提起麵團往前蓋上。將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成橢圓球形。

7 放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行中間發酵 40 分鐘。

整型、最後發酵





8 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣，翻至底部朝上。提起下方 1 / 3 麵團往中間蓋下後輕壓，再將上方麵團往前蓋下。

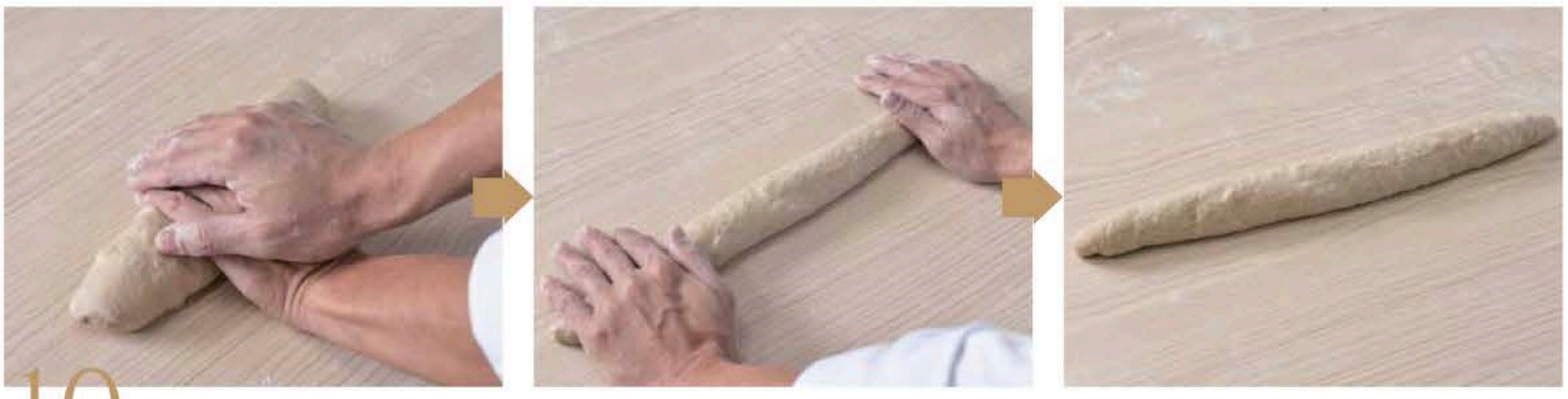








9 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處，再輕壓排氣。將麵團下翻對折，手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。



10 將手放於麵團中央，並且不離開桌面，前後推壓滾動成 55 公分長條狀。



11 麵團表面噴水，將底部朝上放於前製混勻好的裝飾材料上，使麵團表面沾上裝飾材料。



12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布上進行最後發酵 40 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃






13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團滾動至移動板上，再將麵團輕輕滾至鋪好烤焙紙的木板上。





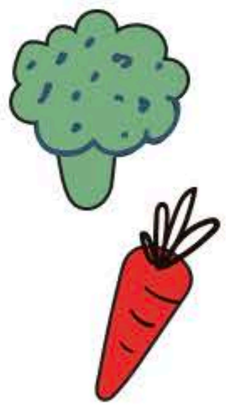
14 左右側等距離輪流，以剪刀斜剪麵團並往側邊拉開成麥桿形狀。




15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣 2 秒鐘，烘焙時間約 22 分鐘。

雜糧麵包

蔬菜



蔬菜雜糧麵包是我早期做出來的蔬菜類硬式麵包，當時仍流行使用三色蔬菜作為材料。雖然近年來三色蔬菜由於其方便性與低廉價格被貼上偷工減料的標籤，但我還是希望能以這種高營養價值的食材，做為古早味蔬菜麵包的主角。





材料

液種麵團材料

高筋麵粉	200 公克
雜糧麵粉	100 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

主麵團材料

法國麵包專用粉	380 公克
高筋麵粉	300 公克
乾酵母	4 公克
鹽	18 公克
細砂糖	30 公克
奶油	20 公克
三色蔬菜	200 公克
水	380 公克

裝飾材料

高筋麵粉	少許

製作工法與流程			
液種攪拌	2hrs/12-16hrs	分割	300g
攪拌	L8M1/24℃	中間發酵	30mins
基本發酵	30mins	整型 四方形	
冷藏	12-16hrs	最後發酵	60mins
回溫	18℃	烤箱	230℃ /210℃
翻麵		烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /22mins
基本發酵	30mins		

事前製備





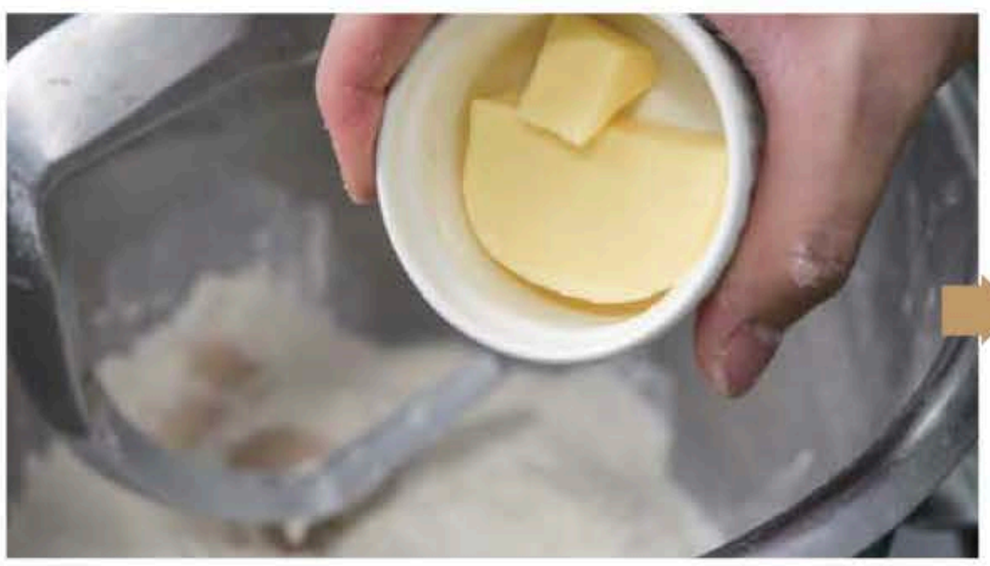


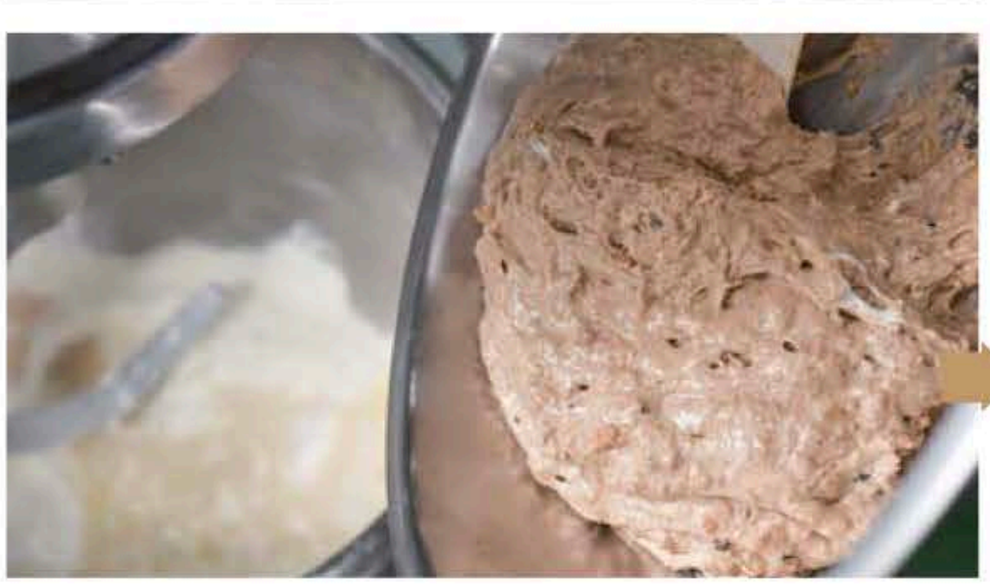


❶ 將液種麵團材料混合放入鋼盆中，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

麵團攪拌






1 將高筋麵粉與法國麵包專用粉放入鋼盆中，加入乾酵母、鹽、細砂糖、奶油、水、液種麵團，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。




Production Process
製作流程





2 將三色蔬菜平鋪於一半麵團上，對折蓋上，以硬刮板切半後疊於麵團上，壓平，重覆上述動作直到餡料均勻分布於麵團。



3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 30 分鐘後，放進冰箱冷藏 12 至 16 小時。

基本發酵、翻麵



4 從冰箱取出麵團回溫至 18℃，將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。



5 麵團拍壓排氣。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。麵團翻至正面。



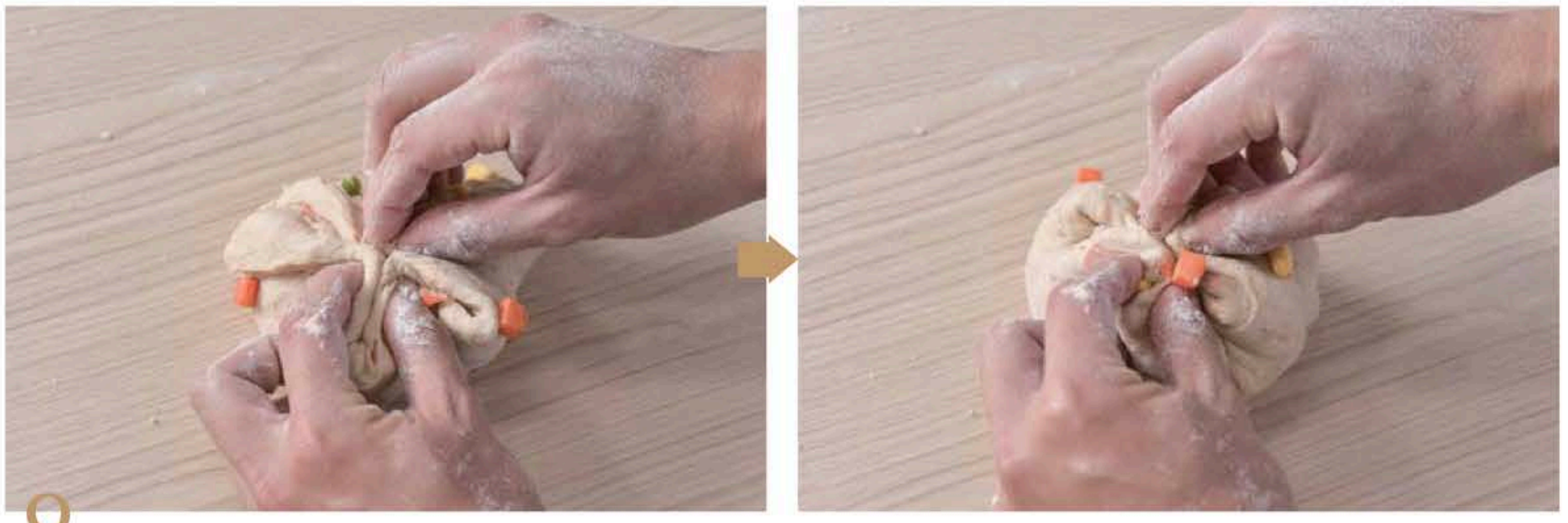
6 放入發酵箱蓋上蓋子，進行基本發酵約 30 分鐘。

分割、中間發酵

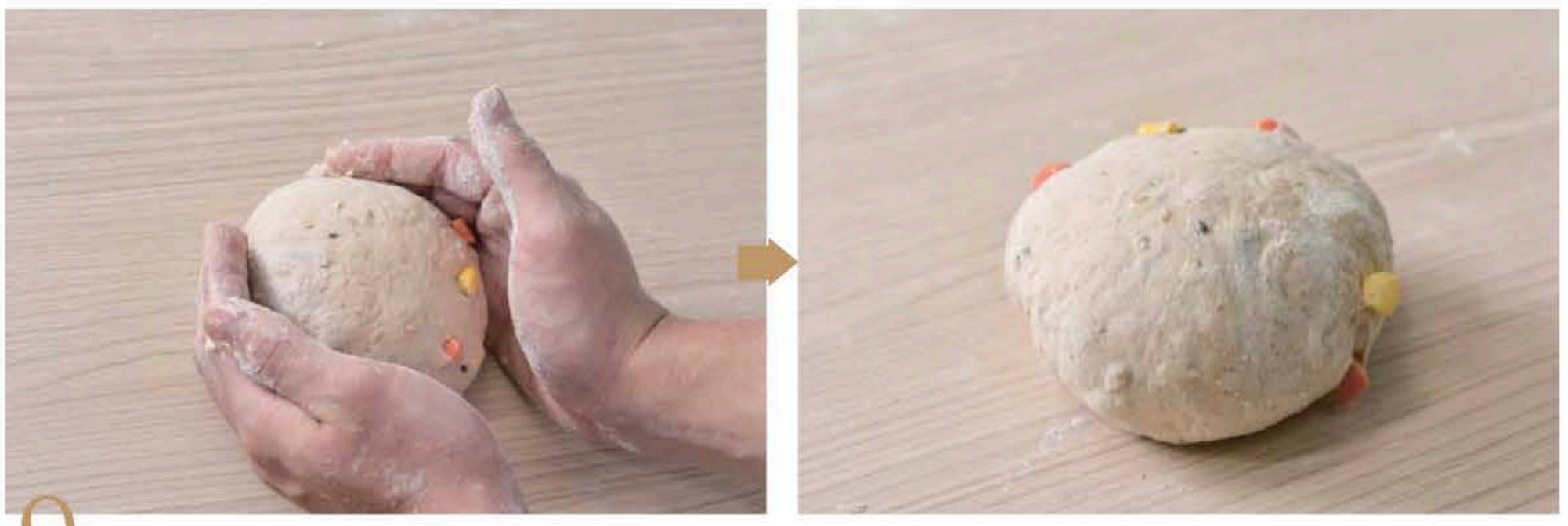


7 將麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉。以每團約300公克分割成數等份。





8 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底面朝上。將周邊麵團往中心捏合，再翻至正面。



9 將手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部。整型成圓形。



10 放入發酵箱蓋上蓋子，進行中間發酵 30 分鐘。

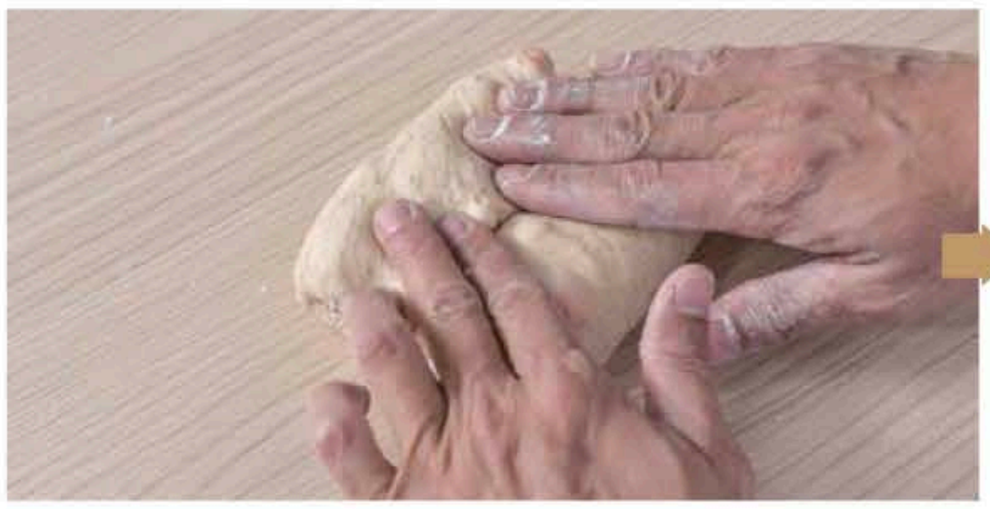
整型、最後發酵



11 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。麵團翻至底部朝上，提起下方麵團 1 / 3 處往中間折下，輕壓。將上方麵團往中間蓋上，輕壓。






12 麵團翻至底部朝上，輕壓收口處。提起下方麵團 1 / 3 處往中間折下，輕壓。將上方麵團往中間蓋上，輕壓。麵團翻至正面。




13 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 60 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 230℃、下火 210℃









14 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團翻至移動板上，再將麵團輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。







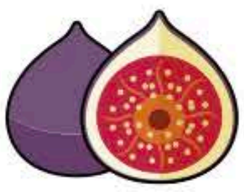
15 撒上少許高筋麵粉，以法國刀劃出偏邊的十字刀痕。





16 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣2秒鐘，烘焙時間約22分鐘。

無花果麵包 黑麥



無花果含有大量的葡萄糖與果糖，同時葉含有大量的膳食纖維。許多雜糧麵包因考慮健康因素而捨棄了甜味，無花果便是種很好的解決辦法。奶油與核桃的運用則能補足無花果香氣薄弱的問題，讓添加無花果的麵包具有香甜的特色。

Production Process
製作流程



材料

▌液種麵團材料

高筋麵粉	200 公克
裸麥麵粉	95 公克
黑麥芽粉	5 公克
乾酵母	1 公克
水	300 公克

▌主麵團材料

法國麵包專用粉	400 公克
高筋麵粉	300 公克
乾酵母	5 公克
鹽	16 公克
蜂蜜	30 公克
奶油	30 公克
水	380 公克

▌餡料材料

A. 核桃（烘烤）	150 公克
B. 無花果乾（酒釀）	150 公克
香橙酒	30 公克

▌裝飾材料

裸麥粉	少許

製作工法與流程

液種攪拌	2hrs/12-16hrs	分割	350g
攪拌	L8M1/24℃	中間發酵	30mins
基本發酵	30mins	整型 圓形	
冷藏	12-16hrs	最後發酵	60mins
回溫	18℃	烤箱	225℃ /210℃
翻麵		烤焙	撒粉 / 劃刀 / 蒸氣 /24mins
基本發酵	30mins		

事前製備



❶ 將液種麵團材料放入鋼盆中，攪拌至麵團表面無麵粉顆粒，先放置於室溫發酵 2 小時，再放入冰箱，冷藏發酵 12 至 16 小時。

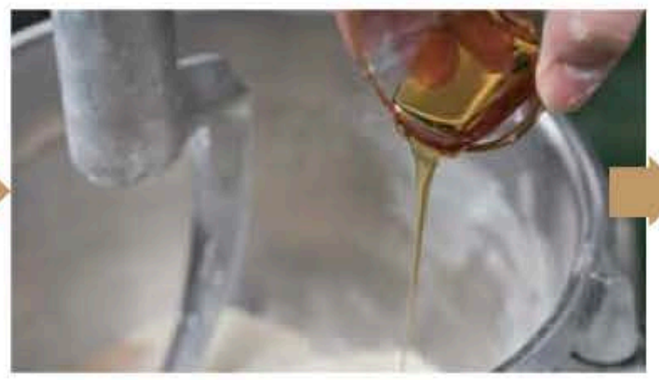
❷ 依個人軟硬度喜好，將無花果乾 150 公克與香橙酒 30 公克以重量 5：1 裝入密閉容器，釀製 3 至 5 日。每日搖晃並打開容器放置一段時間，發散多餘的酒精。（如圖中右碗）

❸ 將核桃洗淨瀝乾後倒入烤盤，以上火 150℃、下火 150℃放入烤箱烤烘，烤至核桃產生香氣即可冷卻備用。



麵團攪拌









1 將主麵團材料與液種麵團放入鋼盆中，以低速攪拌 8 分鐘後高速攪拌 1 分鐘，攪拌至麵團表面光滑瑩亮，完成時麵團溫度宜維持在 24℃上下。








2 將烤核桃與酒釀無花果平均鋪於攪拌好的一半麵團上，對折後再鋪上另一半烤核桃與酒釀無花果，壓平。以硬刮板切下麵團一半疊於麵團上方，壓平壓長，重覆上述動作，直到餡料均勻分布於麵團中。



3 將麵團表面整型平滑，放入發酵箱蓋上蓋子靜置，進行基本發酵約 30 分鐘後，放進冰箱冷藏 12 至 16 小時。

基本發酵、翻麵

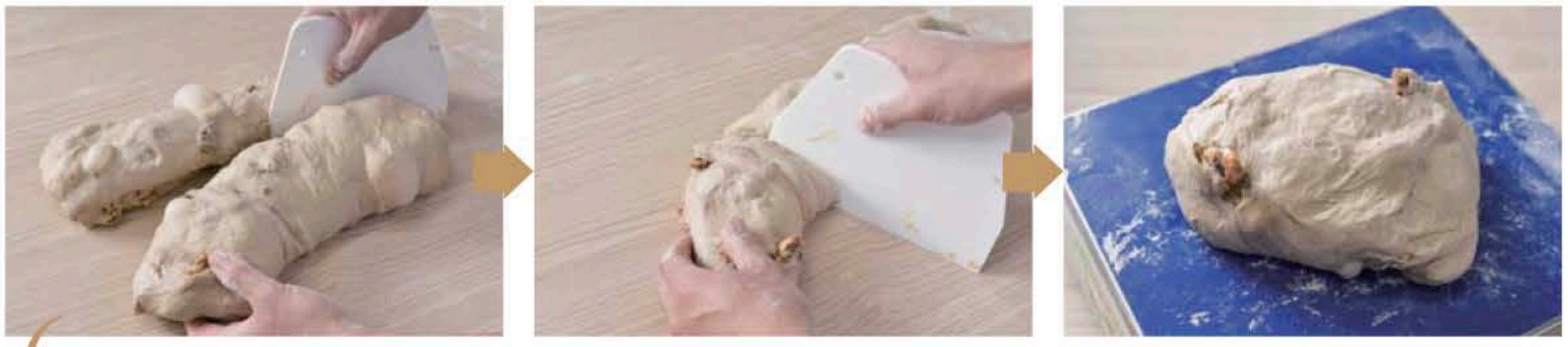


4 取出麵團回溫至 18℃，麵團表面撒上少許手粉，倒扣於工作台，稍拉長。提起一邊麵團 1 / 3 處往中間折下，再提起另邊麵團往中間折下。麵團翻至正面。

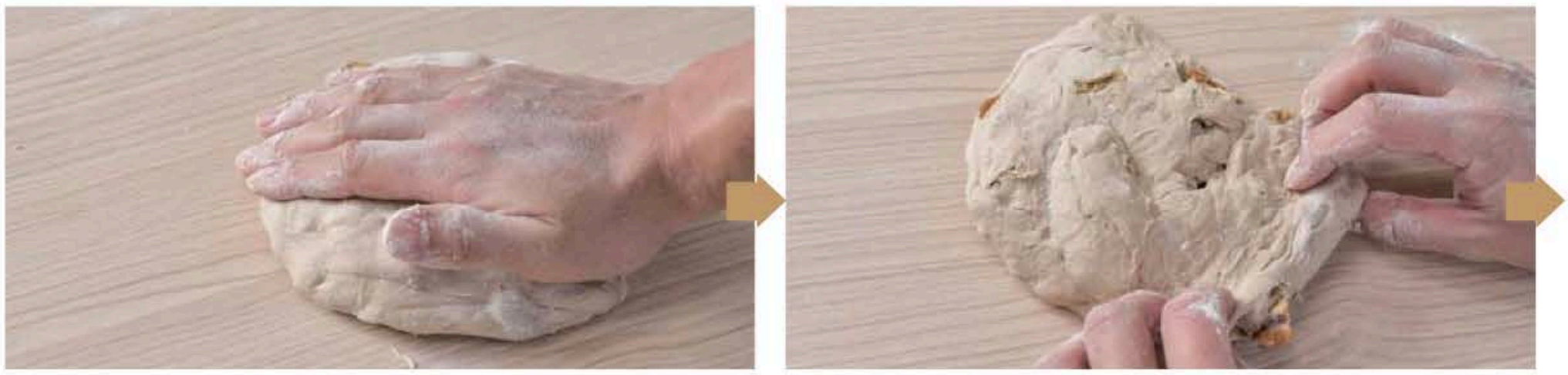


5 放入發酵箱蓋上蓋子，
進行基本發酵約 30 分鐘。

分割、中間發酵



6 麵團倒扣於工作台，表面撒上少許手粉，以每團約 350 公克分割成數等份。





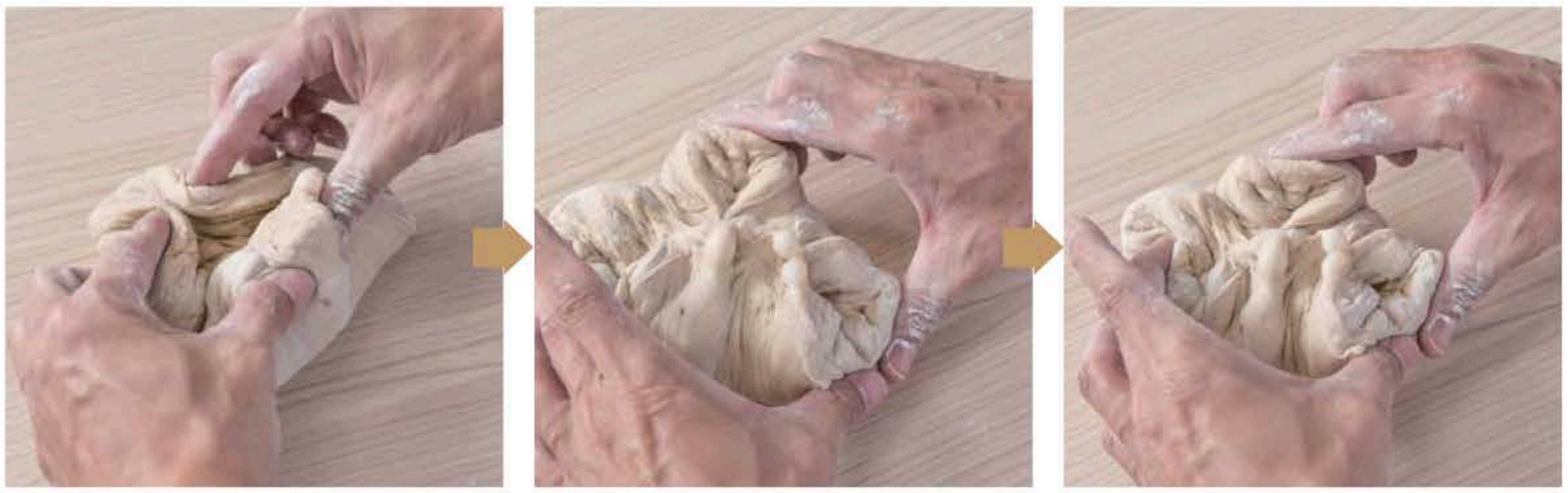
7 麵團光滑面拍壓排氣，翻至底部朝上。將圓周邊麵團往中心捏合。麵團翻至正面。



8 雙手合攏，手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成圓形。



整型、最後發酵



10 使用硬刮板將麵團移至工作台，拍壓排氣。翻至底部朝上，雙手食指與拇指將周邊麵團往中心捏合。



11 雙手合攏，手貼緊桌面，前後輕輕推擠收緊底部，整型成圓形。



12 麵團收口朝下，置於發酵專用帆布上，並折出凹槽間隔麵團，蓋上帆布進行最後發酵 60 分鐘。

裝飾、烘烤

烤箱預熱溫度至上火 225℃、下火 210℃









13 拉平帆布，放上移動板。拉起帆布使麵團翻至移動板上，再輕輕翻至鋪好烤焙紙的木板上。







14 撒上裸麥粉，以法國刀劃出相對的兩刀痕。





15 將木板放入烤箱後抽出，噴蒸氣2秒鐘，烘焙時間約24分鐘。

頑味 Food 57

台味歐包：用鳳梨、香橙、百香果等在地食材，烘焙出 49 款絕佳風味麵包！

作　　者　陳豐昇
總 編 輯　張云喬
顧　　問　樊欣佩
編　　輯　李冠慶
發行經理　吳文浩
行銷企劃　何慶輝
法律顧問　連世昌律師
攝　　影　力馬亞文化創意社
封面設計　ivy_design
內頁排版　ivy_design
協助拍攝　游駿檳、謝佩樺、鄭聿喬、彭筠堤、李珍如、程漢洋

出　　版　帕斯頓數位多媒體有限公司
電子信箱　pestle.lionlike@gmail.com
地　　址　台北市文山區景後街 95 號 8 樓之 7
電　　話　（02）2930-8032
傳　　真　（02）2930-9352
製版印刷　鴻霖印刷傳媒股份有限公司

版　　次　2019 年 5 月初版一刷
　　2019 年 6 月二版一刷

總 經 銷　知遠文化事業有限公司
地　　址　222 新北市深坑區北深路 3 段 155 巷 25 號 5 樓
電　　話　（02）2664-8800
傳　　真　（02）2664-8801
港澳總經銷　和平圖書有限公司
地　　址　香港柴灣嘉業街 12 號百樂門大廈 17 樓
電　　話　（852）2804-6687
傳　　真　（852）2804-6409
定　　價　新台幣 NT$750 元 / 港幣 HK$250

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

台味歐包：用鳳梨、香橙、百香果等在地食材，烘焙出49款絕佳風味麵包！ / 陳豐昇作. -- 初版. -- 臺北市 : 帕斯頓數位多媒體, 2019.05
面；　公分. -- (頑味 ; 57)
ISBN 978-957-8628-23-6(平裝)

1.點心食譜 2.麵包

427.16　107023234

歡迎團體訂購，另有優惠，請洽讀者服務專線（02）2930-8032

Printed in Taiwan

【版權所有　翻印必究】(缺頁或破損請寄回更換)



【烘焙助手】

特別感謝，國立高雄餐旅大學 烘焙管理系
游駿檳、謝佩樺、鄭聿喬、彭筠堤、李珍如、
程漢洋同學。

食味 Food

廚房是料理人的堡壘！無論廚具、食材、調味料，樣樣都是成就美味的螺絲釘，在不能妥協的堅持點，與頑皮的想像力間，激盪出一場又一場的味蕾饗宴。

帕斯頓粉絲頁

國立高雄餐旅大學烘焙管理系陳豐昇老師，運用台灣在地農特產融入歐式麵包之中，
並因應不同食材的特性，有不同的準備、烘焙方式，來發揮食材的美妙滋味；

在美味的歐式麵包中，品嚐到那熟悉迷人的台灣味！

台灣在地食材＋歐式麵包技術＝
熟悉迷人好滋味＋潤澤香酥的歐包！



「剝皮辣椒麵包」以起士調和剝皮辣椒的辛香，微微地刺激味蕾；「芒果麵包」愛文芒果的香甜在口中不斷回味；「百香果麵包」吃得到果粒完整口感，香濃起司襯托百香果濃郁的香氣；「鳳梨麵包」散發鳳梨特有的熱帶水果芳香；「香橙柑桔麵包」以酒釀增添柳丁的香氣，吃出酸甜好滋味！

49 款麵包全圖解，分解所有烘焙細節！

將近 3 千張全彩實作照片，分解所有烘焙細節，【事前製備】、【麵團攪拌】、
【基本發酵、翻麵】、【分割、中間發酵】、【整型、最後發酵】、【裝飾、烘烤】
清楚分節，配上詳盡文字解說，一步步跟著做不失敗，不管你是麵包新手，
還是烘焙達人都值得擁有一本《台味歐包》！

6 種烘焙技法一次學會、工法流程表格化最清楚！

直接法、冷藏直接法、中種冷藏法、冷藏中種法、液種冷藏法、冷藏液種法，
一次學會 6 種烘焙技法；水解、發酵、翻麵、噴氣等等，製作工法與流程表格化，
清楚明確。烘焙，讓平淡無奇的麵團，變成芬芳美味的麵包；

本書，讓麵包新手變成烘焙達人！



建議陳列類別｜食譜／麵包　定價 NT750 元 港幣 250 元

9 789578 628236 00750

台灣總經銷：知遠文化事業有限公司 港澳總經銷：和平圖書有限公司