



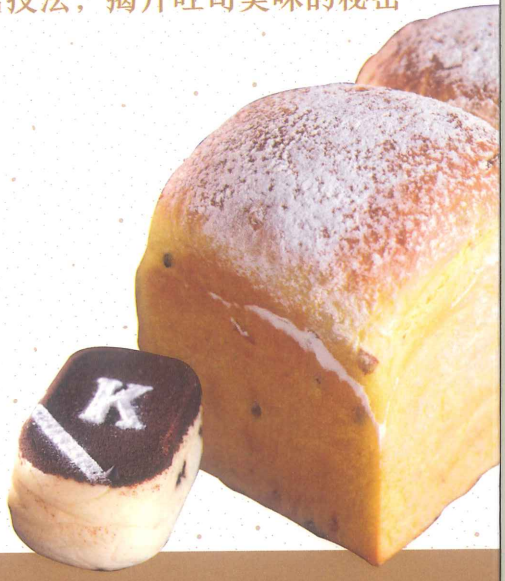
Toast Book

职人手感吐司

42道名店畅销款吐司×近700张详细步骤图×专业烘焙技法，揭开吐司美味的秘密

面包职人——吴克己 著





★吐司技法大公开，说明配方比例、擀卷手法、烘焙时间……让您**在家就能做出专业等级的精致吐司**。

★**各式口味一应俱全**，超芝士吐司、酸奶吐司、咖啡核果吐司……美味不设限！

★**近700张步骤图解**，详细解说制作过程，不论新手或老手都可以轻松上手。

海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



面包职人　吴克己

高雄餐旅大学烘焙管理系毕业

现任

台北名店 昂舒巴黎烘焙坊　主厨
高雄餐旅大学　讲师
Boulangerie K　创办人

经历

高雄莎士比亚烘焙坊　总经理
Johan Paris　主厨
曾赴日本与法国进修专攻面包技术
著有《Chef手感烘焙》一书

“食对的味，做对的事。”



食谱助理　高瑞璞

高雄餐旅大学毕业

#职人手感吐司#
新浪微博话题链接
欢迎大家在这里
分享实践的经验

Toast Book

职人手感吐司

面包职人——吴克己 著

海峡出版发行集团 THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP
福建科学技术出版社 FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



「自序」

吐司，是可以携带的幸福

去年，桃园全台厨艺教室的湘钰跟我讨论课程的时候，突然灵机一动，希望我可以开一班全部以吐司为概念的专修班。当时，我用疑惑的口气询问她：“这样好招生吗？”她只跟我说：“试试看嘛！我也不知道。”

我认为，花了一两千元只学吐司，消费者也会精打细算，这样符合他们的效益吗？结果，迎来连续两堂破 50 人爆满的学生，接着，我连续好几个月在嘉义、高雄、花莲和台北巡回我的“吐司专修班”，眼镜都不知道跌破多少副！

我常跟我的学生分享：“吐司，是可以携带的幸福。吐司，有无限的可能。”它可以夹带着好吃的料理，它可以涂抹好吃的果酱，就算直接品尝也很美味。一起来吧！希望大家可以做出人生中最美味的吐司！好原料，无添加，给家人最安心美味的感动。跟我一起秉持着“食对的味，做对的事”的信条。

这本书收录许多过去我待过的名店所热卖的畅销吐司款，这样的吐司往往都长得很朴实，没有俏丽的外观，不需要太多的装饰，本身就可以散发出自然的魅力 . 如同我做面包的态度一般：“自然，无负担”。

人生中有许多美好的风景，几年前，遇见高雄那玛夏达卡努瓦工作站的朋友们，他们对生命认真的态度，他们对土地挚爱的精神，知足且友善的生活方式，让我不断不断地被感动。这本书的版税，全数捐给达卡努瓦工作站课后辅导班的孩童们，希望这些孩童可以在大家的陪伴下，也可以跟你我一样，拥有美丽且灿烂的笑容。在这里特别感谢好朋友朱朱以及当初信任我，而我却不认识你们的网友，因为有你们，让我可以感受人生最美丽的风景。

面包职人　吴克己

「推荐序」

面团承载着殷切的盼望和分享喜悦的心情，流动到每个品尝人的心里

还记得第一次见到吴师傅，是在勉强称作厨房的小空间里。记不得为什么要跟着做面包，更不懂为什么会有人能这么豪爽答应，自愿在这个要什么没什么的地方教学。一群人临时起意，以卧式冷冻柜作为工作台，洗菜塑料盆当作钢盆，橱柜当作发酵箱，信誓旦旦要做面包！可想而知，接下来除了吴师傅之外，个个手忙脚乱，什么第几次发酵，几分钟，薄膜透光，对折，滚圆，听得头昏脑涨，都忘得干净！

唯一记得，是当时雀跃的心情。隔着烤箱透明窗，看见面团慢慢膨胀，从浅黄逐渐上色，变成金黄、浅棕，散溢阵阵香气。出炉时，面团在手中留下的烫手温度，等不及将其一口咬下，首先是酥脆的外皮，柔软内部随之在后，麦味清香不浓烈，随着咀嚼在鼻腔围绕，在口中散发。不管是因为亲手制作的情感依归，或实际的饮食经验，我肯定的是那是我至今吃过的最好吃的面包了！

吴师傅提及曾到深山部落教学，以山泉水搅拌面粉，让面团在草地上做日光浴，提高温度，克服没有发酵箱、不利发酵的冷冽低温。而他为何可以在极简的器具中得心应手，自然不言而喻。后来，有幸跟着吴师傅，造访得颠簸两个多小时山路才能到达的部落，发现面对四年来不间断的烘焙课，大姐们总是目不转睛，看着口中的“克己老师”，专注学习，生怕一不留神，就会错过这得来不易的教学。

协力完成的教学面团，在大地厨房里长时间自然发酵，再放入由吴师傅发起募款，怀着众人愿景盖成的石窑，用就地取材的梅树柴火，以余温闷烤。当面包出窑，我从大姐们的眼神中，仿佛看到尝到亲手完成的面包，感动不已的自己。不一样的是，大姐们的感动更加深厚，那或许是一种从无到有，由吴师傅教学的面包中转化而来的希冀。面团承载着殷切的盼望及分享喜悦的心情，凭着暖暖温度、淡淡柴香及浓浓人情味，流动到每个品尝人的心里。

通过这几次的经验，才明白原来看似简单的面团也有生命。除了面粉、水、酵母，还需要温柔用心对待。在搅拌机里，以象征圆满的圆形搅拌，当汇聚收成面团，便发出啪啪的声音，犹如鼓励一般，给予掌声回馈。当情绪不好时，做出来的面包，就算是配方比例相同，吃起来就是不对劲。面团拥有情绪感知，制作者怀抱着什么样的心情，它必然有所感受。

无论相信与否，不妨试着带一颗温暖诚挚的心，为自己、为在意的人，循着吴师傅一如往常、质朴风格的吐司配方，烤条吐司吧！吐司虽然简朴，却比一般面包更贴近日常。亲制的吐司更是独一无二，能传达满满心意。若是用心，相信品尝人必能有所感受！

文字工作者　稻草人

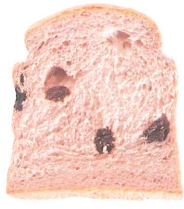
「目录」

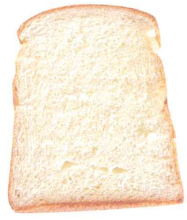
自　序 /03
推荐序 /04

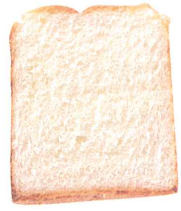
1 吐司的烘焙基础

食材 /012
器材 /016
烘焙基础知识 /022
天然酵母制作方式 /028

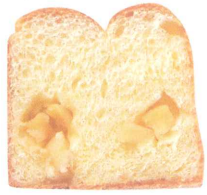
2 中种法


红酒葡萄吐司 /036


旅馆吐司 /040

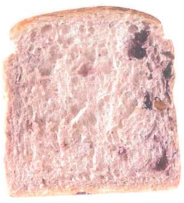

蜂蜜吐司 /044


手工黑糖吐司 /048

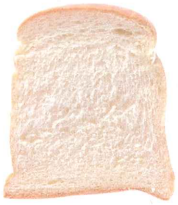

皇冠林檎吐司 /052


手撕炼乳吐司 /056


紫米红豆吐司 /060



野生蓝莓吐司
/064



酸奶吐司
/068



摇滚杯杯吐司
/072

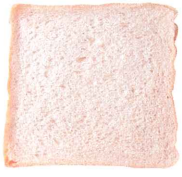
3 直接法



英式吐司
/080



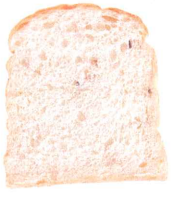
牧场鲜奶吐司
/084



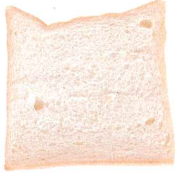
全麦吐司
/088



姜糖吐司
/092

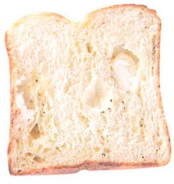


十谷米奶酪吐司
/096



高水量白吐司
/100

皇后吐司
/104



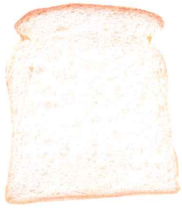
超芝士蓝纹吐司
/108



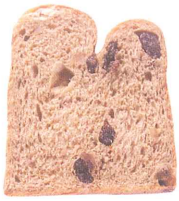
山茶花吐司
/112



抹茶红豆吐司
/116



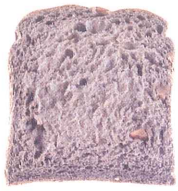
鲜奶油吐司
/120



咖啡核果吐司
/124



芳香玫瑰吐司
/128



养生芝麻吐司
/132



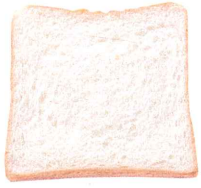
南瓜杂粮吐司
/136



葡萄吐司
/140



Q感吐司
/144



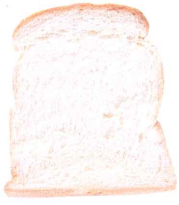
小步舞曲吐司
/148



荔枝蜜方块吐司
/152



西红柿芝士黑橄榄
吐司
/156

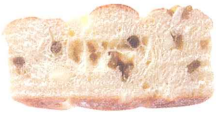


北海道吐司
/160

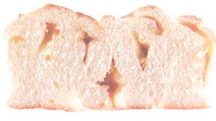
4
液种法



小浴缸吐司——
三只小猪
/166



小浴缸吐司——
青提子奶酪
/170



小浴缸吐司——
花生杏仁
/174



小浴缸吐司——
脆皮巧克力
/178



小浴缸吐司——
彩虹豆豆
/182

5
汤种法

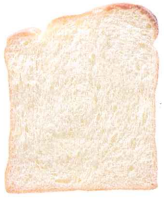


T45 庞多米吐司
/190



汤种豆浆吐司
/194

6
隔夜
冷藏法



香草天空吐司
/200



鲁邦种脆皮吐司
/204



红豆杏仁卷吐司
/208



亚麻籽水果吐司
/212



Chapter 1

吐司的烘焙基础

许多学员在烘焙吐司时，
都一定遇过难易不等的问题，
遍寻食谱书也得不到解答，
也苦无老师可以询问。
本章除了介绍烘焙吐司的食材与器具外，
也详列最多人在烘焙时遇到的疑难杂症，
一一为大家解答。
掌握这些关键诀窍，
等于掌握吐司烘焙成功的秘密。

「食材」

编者注：制作吐司用到的面粉

这两页里列出的是台湾原作者使用的面粉品牌。这些面粉在中国大陆以外产，读者从下面提供的网店可能买到（此处仅提供购买信息，不作质量保证）。

花见烘焙 日本代购

https://hanamiko.taobao.com/category-1072781527.htm

台湾代购网上商城 Tai Wan Shopping

http://www.twgw.cn/product-1683.html

读者可按自己的方便和喜好选择面粉。制作吐司时用到的面粉有以下的类型或名称。

●高筋粉 高粉 强力粉 面包粉 吐司面包粉

面粉的蛋白质含量越高，面粉和水混合后产生的面筋越强，能有效地包裹住在发酵和烘烤过程中产生的气体，使产品体积膨大、组织疏松、有弹性。

蛋白质含量在 11.5% 以上的面粉称为高筋粉（有的地方使用上述其他名称），适合制作面包（吐司即面包的一种）。

不同品牌、型号的面粉在吸水率、延展性、风味等方面可能有差异，读者可根据需要选择。

●全麦粉

普通的高筋粉在制作中去除了小麦外层的麦麸和内层的胚芽，只保留蛋白质含量丰富的胚乳，这样做虽然让面粉的质地细腻、筋度高，但也丧失了一些风味和营养。全麦粉则是将上述部分全部保留，所以质地比较粗糙，颜色较深，但营养和纤维丰富，香味浓郁。

很多全麦粉筋度不高，必须搭配一部分高筋粉才能用于做面包。（也有一些全麦粉是由蛋白质含量高的小麦磨成，筋度较高，虽比高筋粉略低，但操作到位也能成功地做出面包。）

●法国面包粉

这是法国产的面粉，可呈现谷物自然的香味，面筋质量好。

法国面粉是以灰分的含量来分类型的，灰分即矿物质：T45 型，灰分含量约占粉的 0.45%，T55、T65 等型依此类推。

灰分含量越高，面粉的颜色越深，面包的风味和营养越丰富，但吸水性也越差。

●裸麦粉 黑麦粉 黑裸麦粉

以上所述是同一类型面粉，由黑麦种子研磨而成，本书在酵母制作中用到。



嘉禾牌黄侨高筋面粉

嘉禾牌面粉坚持不添加任何漂白剂及防腐剂，未经过漂白的面粉完全呈现小麦乳白原色及天然麦香，面粉筋度饱满，质量稳定性高，而且烘焙过后的膨发性优，自己在家也能制作出近于面包店的吐司。

有机原白面粉



由整颗澳洲小麦研磨过筛制成，呈现天然的奶油色，不使用化学药剂，保留面粉原本的特性。

昭和先锋面粉



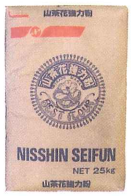
蛋白质含量高，面筋的延展性好，面团的烤焙弹性好、体积较大，可展现较好的风味。

昭和霓虹（NEON）粉



蛋白质性质良好的高级面包用粉，成品组织细致、颜色良好、化口性佳，适用于吐司及甜面包。

日清山茶花面粉



日清最具代表性的面包专用粉，用途广泛，机械耐性良好，适合大型工厂生产，常用于带盖吐司、餐包及甜面包，成品带有淡淡的奶香。

昭和 CDC 面粉



面团的延展性、烤焙弹性及操作性均佳，可使谷物自然的香味得以呈现，成品表皮薄脆、断口性佳，咀嚼后回甘是其特色。

麦典法国面粉



法国原产小麦研磨制成，高灰分、低蛋白，色泽自然微黄，充满法国小麦特有的浓厚麦香，容易操作整形，烤背后弹性佳。

麦典 QQ 面粉



使用美国一级深色硬红春麦制成，蛋白质成分高且品质稳定，麦香清新，粉质细致，保湿性极佳，可以延缓老化速度。

VIRON T55 面粉



体现法式面包的精神，无人工添加的面粉。

江别梦的力量面粉



梦的力量具有过去日本产小麦所没有的高蛋白含量、强韧的筋性以及高吸水等特征。烤焙弹性良好，适合制作吐司及甜面包等。

江别超春风面粉



超春风面粉展现绝佳的甜味及香气，可制成口感 Q 嫩的调理面包等产品。



伊斯尼奶油（黄油卷）

严选最佳牛乳制作的伊斯尼奶油，原料富含乳脂、蛋白质和维他命，在生产后 48 小时内收集完毕，经过独特的发酵制程，依照传统方式制作，带来绝佳的化口性。含有特殊的榛果风味及浓郁的奶香，是顶级的奶油。

编者注：奶油在中国大陆也常称为黄油，本款产品也称为无盐黄油卷。

砂糖



砂糖除了增加成品的甜蜜风味外，也可以改变口感，增加保湿性与焦化效果，而且添加砂糖还能增加面团的延展性。



水

水在烘焙中最重要的作用是溶解面粉、酵母、盐等可溶解性材料，还可以降低面团的 pH 值（增加酸度），使酵母的发酵作用更活跃。

盐



盐在甜点与面包的制作过程中扮演不可或缺的角色。在甜点中加一些盐，可以衬托甜点的甜味，使口味更丰富；在制作面包的过程中加盐，可以强化面团筋性，增加延展性。



全蛋

在制作过程中加蛋，可以增加成品的营养价值，烘烤过后还有天然的金黄色泽。

糖粉



糖粉顾名思义就是如同粉一样的糖，质地细小故容易和面粉结合，有时可以替代砂糖。在吐司制作完成后，可以在成品上洒上一层薄薄的糖粉防潮。



鲜奶

在制作过程中加入鲜奶，可以增加成品的香气。

新鲜酵母



新鲜酵母保存期限比较短，大约为三星期，而且含水量较高，建议放在冰箱冷藏保存。新鲜酵母的发酵续航力佳，隔夜或冷冻面团建议使用新鲜酵母发酵。



高糖干酵母

此酵母是在高糖的环境下萃取而成的酵母，含糖量 8% 以上的配方使用此酵母会达到最佳效果。

皇家麦芽精



麦芽精可以缩短吐司发酵时间，节省时间成本、增加产量，还是天然的调色剂，短时间吐司就会有金黄色的美丽色泽。（如购买不到，可用等量的麦芽糖替换）



低糖乾酵母

低糖干酵母用于不含糖或是含糖量在 8% 以下的配方，是一般烘焙坊常使用的酵母。真空包装保存期限约两年，建议放在 30℃以下保存。

编者注：调味料

以下是本书中出现的一些较显特殊的调味料，但在网店上容易找到。

●海盐

保留海洋原始风味的盐。

●上白糖

结晶较细，制造中加入糖浆使其口感较湿润。有的地方也叫细砂糖，或与细砂糖类似。

●三温糖

三温糖顾名思义，是三次加温制造出的糖。色泽偏黄，甜味强，还有一点焦糖香。

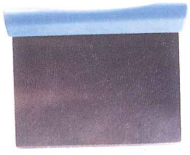
「器材」

料理温度计



料理用温度计测量范围约 −10℃到 300℃，可用于测量面团温度以及搅拌用水温度。

不锈钢刮刀



不锈钢刮刀可以刮除残留在钢盆或桌面上的面团，也可以作为分割面团的辅助器具，并且使面团保持完整。

电子秤



称量食材重量时使用，较传统式磅秤精准，有的具有单位换算功能。

电动手持搅拌机



手持搅拌机较大型搅拌机轻便，可以依据需求低、中、高速搅拌面粉，省时又省力，准备馅料或打发鲜奶油都很方便。



不锈钢 4 件套量匙

量匙可以用于测量食材分量，不锈钢的材质可以防酸性食物腐蚀，也便于收纳。

多功能调理量杯组



计量液体的好帮手。



橡皮刮刀

各种尺寸的料理刮刀适合不同用途，可在取馅料或是液态原料时作辅助，在制作过程中可用于回刮食材避免浪费。

硅红两用刮刀



可当刮刀亦可用于搅拌，材质柔软防滑，不会刮伤烤模，易清洗，可进洗碗机，冲洗后不残留食材余味。



硅红滚面杆

滚面杆可以单手滚面，灵活也耐用，手把符合人体工程学。非常好冲洗，且可放置于洗碗机洗涤。

硅红打蛋器



手柄符合人体工程学设计，轻松好握且防滑。配方中有许多材料必须搅拌均匀，打蛋器是非常方便的辅助工具，可以节省不少力气。



硅红揉面垫

让桌子在揉面的过程中保持整洁。可以轻松卷起收纳，柔软不易变形。耐热高达 250℃，可直接进烤箱当烘焙垫，好清洗且适用洗碗机。

调理碗



具备调理食物、拌色拉、打蛋、清洗蔬果等多样用途，美耐皿树脂材质好清洗、易收藏，人体工程学握把省时省力，出水碗缘设计方便倾倒汁液，底部防滑设计，兼顾了每一个烘焙小细节。

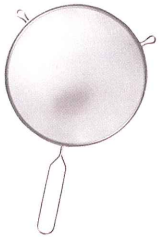
砧板

用于切割食材，清洗方便。



锯齿刀

锯齿刀适合切割面包，在吐司烘烤完成后要切片享用时使用锯齿刀则吐司较不会塌陷。



过筛网

过筛网用于过筛面粉，使面粉不会结块并避免烘焙后有颗粒口感，也可以用来过筛材料的杂质，使口感更细致。

面团割纹刀

在吐司入炉前，可以在面团表面使用面团割纹刀划出纹路，烘焙出炉的吐司就会有美丽的裂纹，更美观诱人。

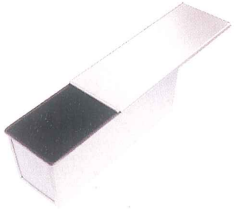




计时器

烘烤时除了注意温度，也要留意烘烤时间，才能掌握美味。

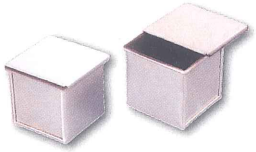
吐司模



◀ 1200 克吐司模 (SN2004)

450 克吐司模 (SN2052) ▶





◀ 正方形吐司模 (SN2050)

385 克吐司模 (SN2082) ▶





◀ 小浴缸吐司模



烘焙基础知识

吐司起源

吐司是家家户户都有吃过的食物，不仅可以作为每天的早餐，搭配不同果酱、馅料还能形成变化多端的一餐，但是你知道吐司的起源是什么吗？

曾被票选为食物最乏善可陈的国家——英国，竟然就是吐司的起源地。在 17 世纪的大航海时代，英国要到海外殖民，船员必须在船上待很久，所以要带足粮食，而船舱的空间有限，为了要充分使用空间，便将面团放入吐司盒烘烤，烤出一个个方便堆叠的长方体面包，而且又因为英国气候潮湿，他们习惯在吃吐司前将之切片，放进烤炉再烤一次，这就是吐司的起源。

烘焙基础知识

/ 分割 /

将基本发酵好的面团分割成适当大小，建议使用刮刀和电子秤辅佐，更能精准掌握重量。



使用刮刀分割面团



使用电子秤确认分割重量

/ 滚圆 /

将分割好的面团用手滚圆至表面成光滑状，上手后可以使用双手滚圆。



使用双手将面团滚圆

/ 杆卷 /

将面团向身体反方向擀开后翻面，再用手将面团向身体方向卷起。



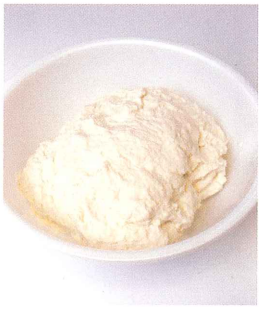
用杆面棍将面团往身体反方向擀开



翻面后卷起

/ 基本发酵 /

只要基本发酵完成得好，烘烤面包几乎不会有问题。基本发酵主要是让面筋松弛，有延展性，并且充满空气。湿度及温度都会影响发酵，建议将温度控制在 26–28℃，湿度维持在 75%，这样的环境利于酵母生长，并且也可以预防其他细菌滋生。发酵的时间因酵母的用量和不同方法而有所差异，基本发酵是否完成，可以用面团外观来判断，发酵完成后，体积会膨胀为原来的 2–3 倍，而且将手戳入面团中，洞洞也不会消失。



基本发酵中的面团

/ 最后发酵 /

最后发酵是让面团在整形过后重新发酵，让面团短时间内容满空气而膨胀，如果略过此步骤，烘焙出来的面包可能会又小又硬。一般如果最后发酵时间过长，烤出来的面包会有酸味，时间过短面包会缩小，所以一定要注意发酵时间。带盖吐司通常发酵约八分满，不带盖吐司通常发酵约九分满。



最后发酵前的面团



最后发酵后的面团

/ 烘焙百分比 /

烘焙百分比是以面粉为 100% 基准的配方计算（因为面包配方中面粉的量最多），可以判断出其他材料的比重。烘焙百分比可以让我们在采购材料的时候计算出要准备多少重量，制作出的成品也会更稳定，材料也不会有太多耗损。

假设今天要制作 9 两的带盖白吐司四条，那 9 两的白吐司需要的面团重量为以下计算方式：

450g（9 两）x 4（条）= 1800 克

1800g（面团总重）÷ 192.8（烘焙百分比总和）= 9.336……（基数）

因为搅拌面团时会有一些损耗，例如黏在手上或搅拌钢上残留的面团，所以计算时要多算 0.2% 的比例，例如：

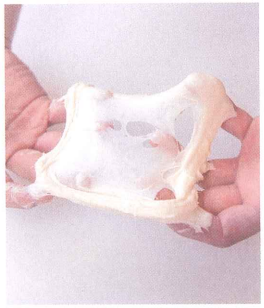
9.336 + 0.2=9.536 ≈ 9.5

算出来面团的总和约 1831g，足以做出 4 条 9 两的白吐司。

实际重量	材料	白吐司
9.5 × 100=950	高筋面粉	100%
9.5 × 2=19	盐	2%
9.5 × 10=95	糖	10%
9.5 × 0.8=7.6	干燥酵母	0.8%
9.5 × 60=570	水	60%
9.5 × 12=114	鲜奶	12%
9.5 × 8=76	奶油	8%
9.5 × 192.8=1831.6	总和	192.8%

/ 完全阶段 /

此时面团表面干燥且有光泽，拉开形成薄膜。如果在面团成为完全阶段后还继续搅拌，面筋可能就会断裂，失去弹性，所以一定要注意食谱中列的搅拌时间。



完全阶段的面团

/L、M、H/

在搅拌时间前会出现L、M、H三个英文字母，意思分别是L——低速搅拌、M——中速搅拌和H——高速搅拌。例如M3就表示以中速搅拌3分钟。

/ 各种搅拌法的比较 /

	直接法	液种法		中种法	
加入材料	所有材料 （后油法）	中种面团	主面团	中种面团	主面团
		面粉 （20%–40%） 水 （面粉的 100%–130%） 酵母	剩余材料 （后油法）	面粉 （60%–85%） 水 （面粉的 60%） 酵母	所有材料 （后油法）
搅拌次数	搅拌一次	搅拌二次		搅拌二次	
搅拌阶段	完全阶段	中种面团	完全阶段	中种面团	主面团
		搅拌均匀	完全阶段	搅拌均匀	完全阶段
面团温度	26–28℃	中种面团	主面团	中种面团	主面团
		25℃	28℃	25℃	28℃

/ 吐司 Q&A/

1. 为什么我的吐司出炉后都会塌陷?

烤焙程度不够造成吐司的侧边有缩腰的现象，大致上发生的原因有：

(1) 吐司模的间距不够，导致侧边不容易上色。

(2) 吐司发酵过度较容易造成侧边缩腰的现象。

2. 使用带盖吐司模与不带盖吐司模烘烤吐司的差异在哪里?

不带盖吐司所需的面团较带盖吐司多 1/10，上火烤焙的温度也相对不同：带盖的吐司上火温度较高，不带盖的吐司上火温度较低。

3. 使用鲜酵母与干酵母的差异在哪里?

鲜酵母的保存期限较短，但是发酵的续航力较长，通常会使用在需要长时间发酵或是隔夜、冷冻的面团；干酵母较容易保存，多使用在直接法或是发酵时间较短的配方，市面上贩售的干酵母有高糖与低糖的分别，可以依照配方中的含糖量（8%）去做选用。

4. 我的吐司烤出来后很硬，是什么原因?

（1）烤焙时间过长导致水分流失过多。

（2）搅拌生成的筋性不够，易产生老化的现象。

5. 为什么我烤出来的吐司孔洞都很大?

搅拌时面团的温度若是过高，会让面团发酵过度即产生的孔洞大或气泡多，搅拌过度也会让吐司的内部组织粗糙、不细致。

6. 面团如果搅拌不当，对吐司品质的影响是什么?

搅拌不足：面团会变得结实，且缺乏延展性；内部组织易老化且多颗粒；外部组织皮厚且颜色不均匀无光泽。

搅拌过度：面团会变得湿黏缺乏弹性；内部组织粗糙且多大孔洞；外观体积偏小且表面有小气泡。

7. 搅拌时水温如何控制?

采用如下公式：
粉温＋室温＋水温＝53（系数）

假设面粉温度为 20℃，室内温度为 26℃，搅拌水温就先设定为 7℃，如果搅拌好的面团温度是理想值，那此系数则适合此搅拌缸；每台搅拌缸因为厂牌与容量不一，所产生出的摩擦热能也不同，所以此公式的系数也不尽相同，读者可先测试过此公式，再调整至自家搅拌缸适合的系数。

滤出葡萄菌



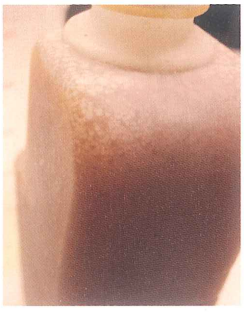
天然酵母系列—葡萄菌

材料	重量 g
葡萄干	500
砂糖	250
麦芽精（或麦芽糖）	10
水（30℃）	1000

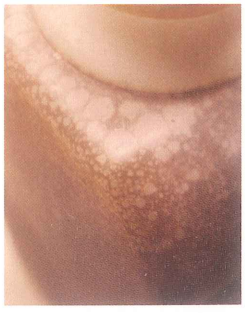
☞ 葡萄菌制作方式

1. 将水煮沸至 100℃后，放凉冷却。
2. 冷却至 30℃后，加入砂糖与麦芽精。
3. 玻璃容器放入葡萄干后，倒入步骤 2 材料摇晃。
4. 将瓶口封上保鲜膜后戳洞。
5. 每日同一时间必须再次摇晃玻璃瓶，共五日。
6. 将葡萄干取出沥干后冷藏使用。

注意事项：所有的容器和器具必须经过 75% 食用酒精水消毒并拭干。



放在瓶中冷藏



观察葡萄菌活动状况，如容器膨大，则活动力良好。

法国老面成品



天然酵母系列—法国老面

材料	重量 g
法国面粉（T55 法国面包粉[①]）	1000
盐	20
麦芽精（或麦芽糖）	6
水	700
低糖酵母	4

编者注：

①作者采用麦典法国面粉。

☞ 老面制作方式

1. 将法国面粉（T55 法国面包粉[①]）、水和麦芽精（或麦芽糖）倒入搅拌缸慢速搅拌 3 分钟，再静置 15 分钟后面粉即自我分解。
2. 自我分解 15~30 分钟后，撒上低糖酵母。
3. 搅拌 2 分钟后加入盐继续慢速搅拌 5 分钟，再中速搅拌 3 分钟。
4. 基本发酵 30 分钟，翻面排气，冷藏 12 小时后备用。
5. 冷藏可放 2 ~ 3 日。若老面闻起来过酸，不建议再使用。

注意事项：不同灰分的法国面粉所制作出的老面风味也不尽相同。

起泡的鲁邦液种



天然酵母系列—鲁邦液种

鲁邦液种是水和面粉混合静置后，与空气中存在的酵母菌和乳酸菌发生作用，经自然的发酵而成，具有独特的风味。

鲁邦液种中有酵母菌与乳酸菌共同存在，通常乳酸菌会多于酵母菌，所以添加鲁邦液种对烘焙产品有延缓老化与保湿之功用。

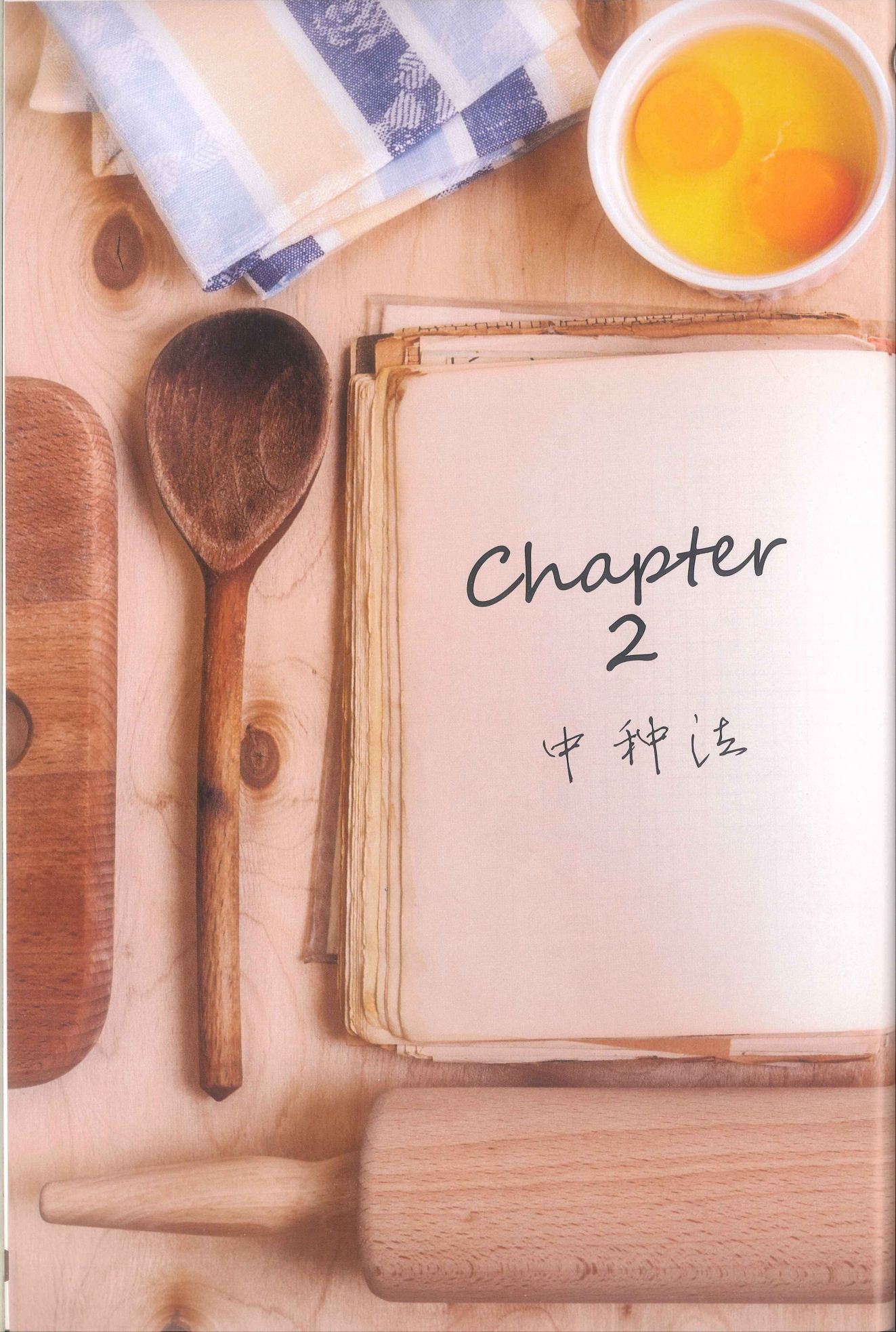
材料	重量 g
鲁邦原种	
●第一天　原种	
裸麦粉	50
麦芽精（或麦芽糖）	1
温水（40℃）	60
●第二天　第一酵母 1：1：1	
27℃ 24 小时	
原种	110
小麦粉	110
温水	110
●第三天　第二酵母 1：1：1	
27℃ 24 小时	
第一酵母	330
小麦粉	330
温水	330
●第四天　最终酵母（初种）	
27℃ 24 小时	
第二酵母	990
小麦粉	990
水	990
27℃ 12 小时	
冷藏	

☞ 制作原种

1. 将少许的裸麦粉、麦芽精（或麦芽糖）与温水搅拌均匀，静置在 27℃的环境中发酵。
2. 第二天取等量的温水与小麦粉加入原种，以后每天做同样的动作，至第四天即为初种。
3. 将初种、小麦粉、温水和麦芽精（或麦芽糖）搅拌均匀，静置在 30℃的环境中发酵 4 小时后即可使用。
4. 其余鲁邦液种必须冷藏备用，每日应在固定时间搅拌静置发酵。

注意事项：小麦粉指的是不同品牌的法国面粉。使用灰分不同的面粉风味也不尽相同。

材料	重量 g
鲁邦原种	
初种	100
小麦粉	200
温水	250
麦芽精（或麦芽糖）	0.4
30℃ 4 小时即可使用	



Chapter 2

中种法



中种法的做法是先取部分面粉、水和酵母搅拌成团，这部分业界通常取配方总量的70%。搅拌成团的面团先发酵2-4小时，再加入剩余的材料，后续步骤和直接法相同。中种法的优点是：如果搅拌好足量的中种面团，就可以缩短主面团的发酵时间，十分省时；另外面团已经过长时间发酵，吃起来口感较软，烘焙出炉后烤焙弹性更佳，内含更有空气感，组织更细致。

因为有足量乳酸菌，对于延缓老化也有帮助唷。



红酒葡萄吐司

Red wine & dried raisins toast

红酒葡萄吐司是一款完全不加水的高质感吐司，在开始制作前需先将葡萄酒煮至酒精挥发，才不会影响发酵过程。吐司拥有清淡的红酒香气，搭配大颗有嚼劲的有机葡萄干，是十分有饱足感的一款精致吐司。

材料 *Material*

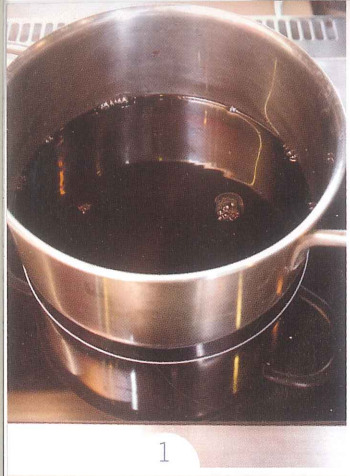
材料	%	重量 g
中种		
高筋粉①	70	840
砂糖	10	120
葡萄酒（煮过让酒精挥发）	50	600
新鲜酵母②	2.5	30
本种		
高筋粉（T55 法国面包粉③）	30	360
海盐	1.8	21.6
新鲜酵母②	1	12
全蛋	10	120
法国老面	20	240
葡萄酒	15	180
葡萄菌水	10	120
无盐奶油（黄油）④	10	120
葡萄干	40	480
合计	**270.3**	**3243.6**

美味笔记 *Note.*

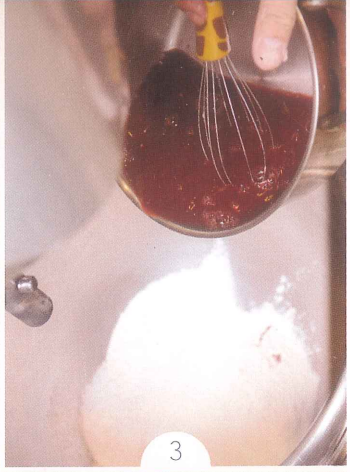
成品分量 | 250 克 ×2（制作 6 条）
中种搅拌时间 | L3
中种发酵 | 28℃、120 分钟
本种搅拌时间 | L3、M3
加入奶油搅拌时间：L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 32℃、40 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60–70 分钟（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 220℃
烘烤时间 | 25 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

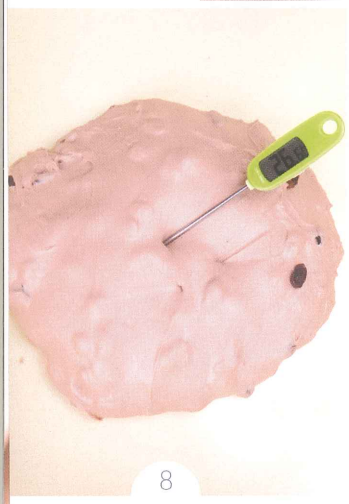
①作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用 VIRON T55 面粉。
④作者采用伊斯尼黄油。


1


2

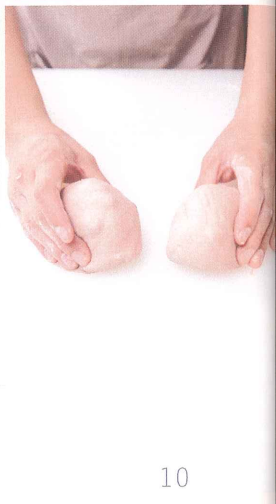

3


4


8


9


10


10

红酒葡萄吐司

制作流程

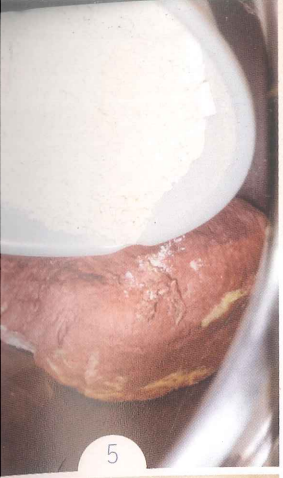
Process

中种搅拌

1. 将葡萄酒煮过让酒精挥发，冷却至 25℃。
2. 将新鲜酵母与葡萄酒搅拌均匀。
3. 将中种材料与步骤 2 倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟。
4. 将中种面团取出，发酵 120 分钟。

本种搅拌

5. 加入除了奶油与葡萄干的本种材料以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟。
6. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完全阶段”的面团。
7. 加入葡萄干搅拌均匀。
8. 测量面团温度为 26℃。
9. 进行 40 分钟基本发酵。
10. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
11. 进行 20 分钟中间发酵。
12. 将面团擀卷一次后松弛 10 分钟。
13. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
14. 进行 60–70 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
15. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 220℃烘烤 25 分钟。

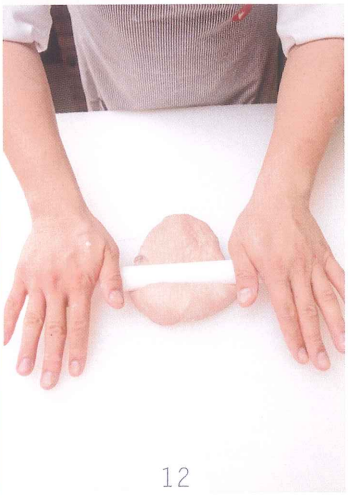

5

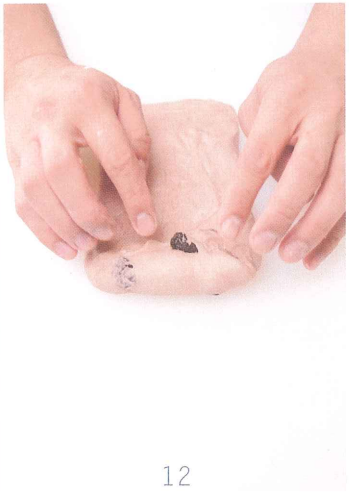

6

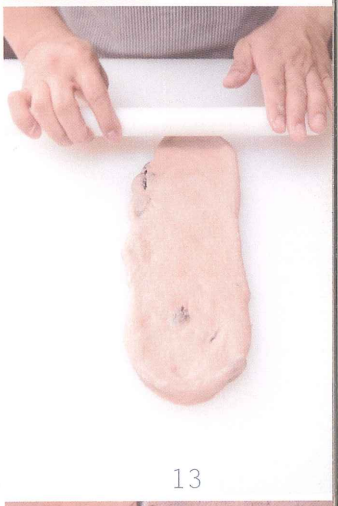

6

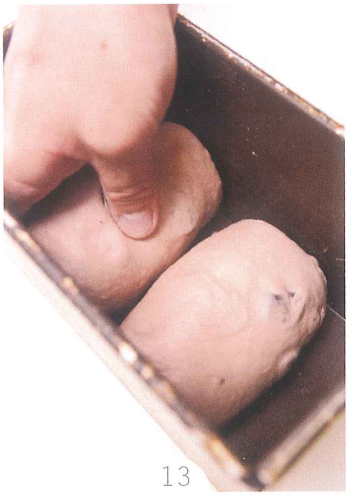

7

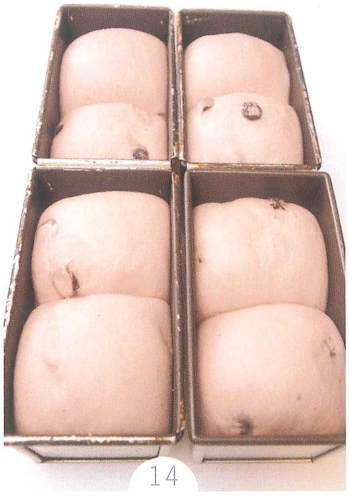

11

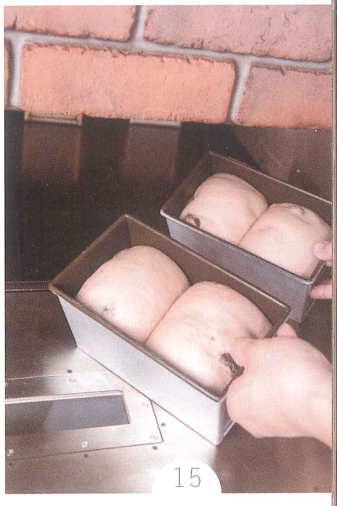

12


12


13


13


14


15

烘焙 Q&A

什么配方适合用中种法?

葡萄酒因为酒精含量的关系，会严重影响发酵，所以这里使用中种法的长时间发酵来增加乳酸菌，对于后续的工程会有很大的帮助。此法对所有会影响发酵的原料，例如：蜂蜜、黑糖和芝麻糊皆适用。

旅馆吐司

Hotels Toast

从前有一位旅人投宿了一间旅馆，经过厨房时闻到了阵阵的面包香，原来是厨师们正在制作香气扑鼻的吐司，旅人耐不住诱惑便向厨师们要了一口来品尝，浓厚的奶油和单纯的面粉香气均匀扩散在口中，于是旅人向厨师习得这款吐司的做法，并将其命名为“旅馆吐司”。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
中种		
高筋粉①	70	1750
新鲜酵母②	2.5	62.5
水	30	750
鲜奶	20	500
本种		
高筋粉（T55 法国面包粉③）	30	750
海盐	1.8	45
砂糖	10	250
新鲜酵母②	0.5	12.5
奶粉	3	75
全蛋	10	250
鲜奶	10	250
动物性鲜奶油④	10	250
无盐奶油（黄油）⑤	15	375
合计	**212.8**	**5320**

美味笔记 *Note.*

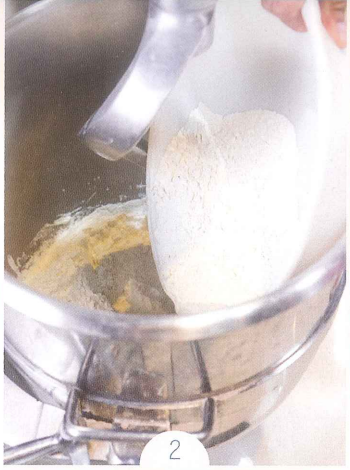
成品分量 | 260 克 ×5（制作 4 条）
中种搅拌时间 | L3
中种发酵 | 28℃、120 分钟
本种搅拌时间 | L3、M3
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 32℃、40 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60–70 分钟（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 220℃
烘烤时间 | 40 分钟
吐司模型 | 1200 克不带盖吐司模型

编者注：

①作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用 VIRON T55 面粉。
④作者采用日本中泽鲜奶油。
⑤作者采用伊斯尼黄油。

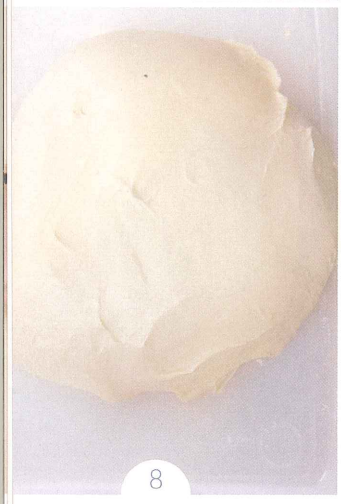


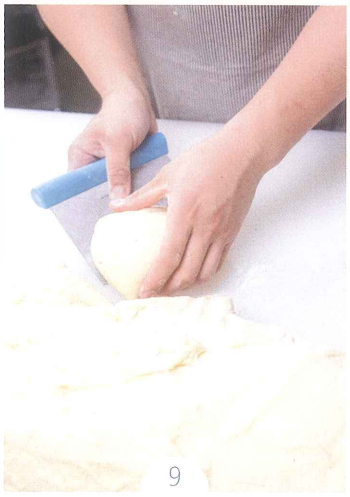

1

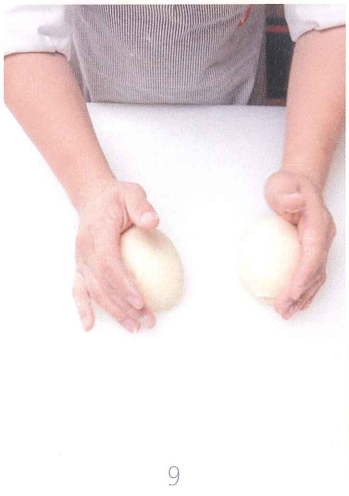

2


3


4


8


9


9


10

旅馆吐司

制作流程

Process

中种搅拌

1. 将水和酵母搅拌均匀。
2. 将高筋粉与鲜奶倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟。
3. 倒入步骤 1 后搅拌均匀。
4. 将中种面团取出，发酵 120 分钟。

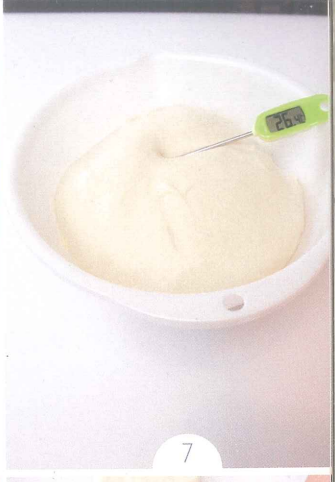
本种搅拌

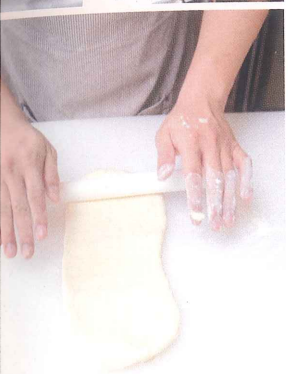
5. 加入除了奶油的本种材料，以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟。
6. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完全阶段”的面团。
7. 测量面团温度为 26℃。
8. 进行 40 分钟基本发酵。
9. 将面团分割成 260 克一颗后滚圆。
10. 进行 20 分钟中间发酵。
11. 将面团擀卷一次后松弛 10 分钟。
12. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
13. 进行 60–70 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
14. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 220℃烘烤 40 分钟。


5


6

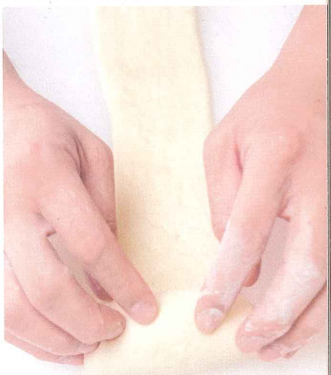

6

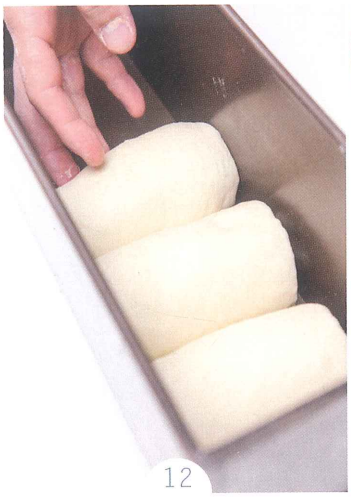

7


11

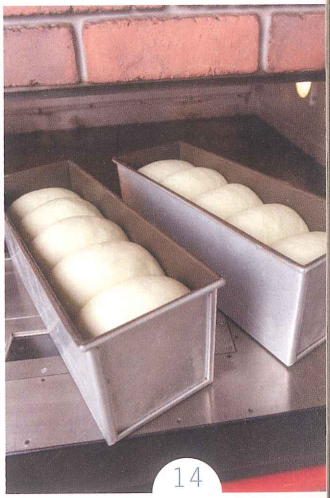

11


12


12


12


13


14

烘焙 Q&A

中种法的水温多少适宜?

中种法的目的是使面团长时间发酵，使面团得到足够的乳酸菌，所以中种的水温建议在 23–26℃，酵母在此水温可以充分发挥发酵作用。


文誠蜂蜜
龍眼花蜜
HONEY
BEEHAPPY
純100%
特級蜂蜜
BEURRE D'ISIGNY

蜂蜜吐司

Honey Toast

蜂蜜比起一般糖类更容易被人体吸收，所以本款吐司以蜂蜜取代传统砂糖，香气淡雅且不腻口，是午茶的好选择。作者严选优质龙眼蜜，让吐司香气十足且无添加人工香料，还富含各种维生素及矿物质。

材料 *Material*

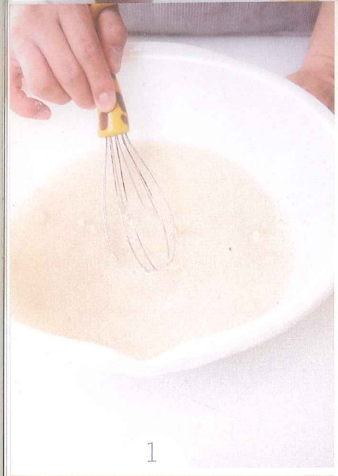
材料	%	重量 g
中种		
高筋粉①	70	1610
龙眼蜜	15	345
高糖干酵母	1	23
水	30	690
本种		
高筋粉②	30	690
海盐	1.8	41.4
奶粉	3	69
高糖干酵母	0.2	4.6
龙眼蜜	5	115
全蛋	5	115
水	32	736
法国老面	20	460
无盐奶油（黄油）③	8	184
合计	**221**	**5083**

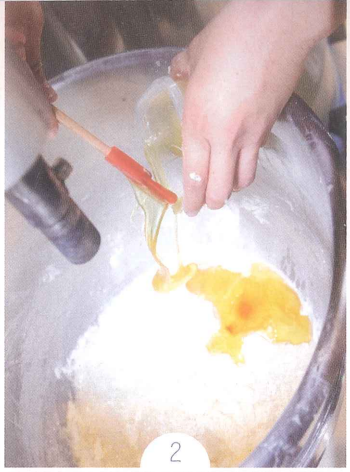
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 240 克 ×5（制作 4 条）
中种搅拌时间 | L3
中种发酵 | 28℃、120 分钟
本种搅拌时间 | L3、M3
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 32℃、40 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60–70 分钟（发酵 至九分满）
烤箱温度 | 上火 200℃、下火 220℃
烘烤时间 | 38 分钟
吐司模型 | 1200 克带盖吐司模型

编者注：

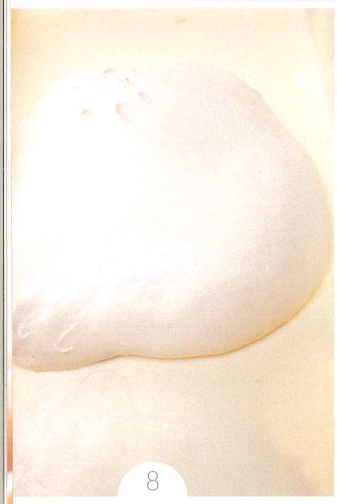
①作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
②作者采用嘉乐牌黄侨高筋粉。
③作者采用伊斯尼黄油。


1

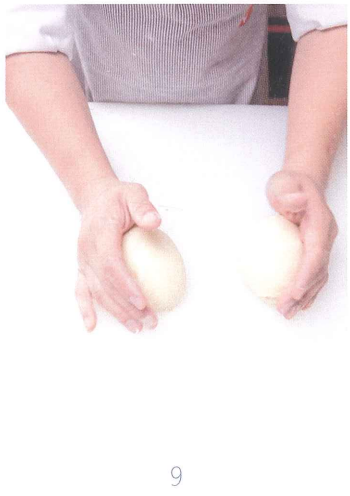

2

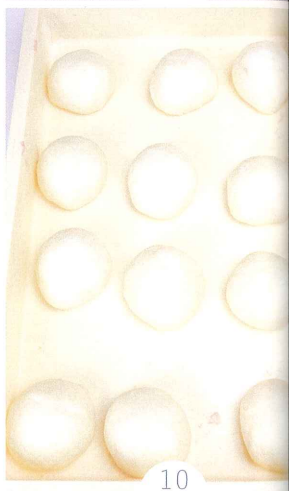

3


4


8


9


9


10

蜂蜜吐司

制作流程

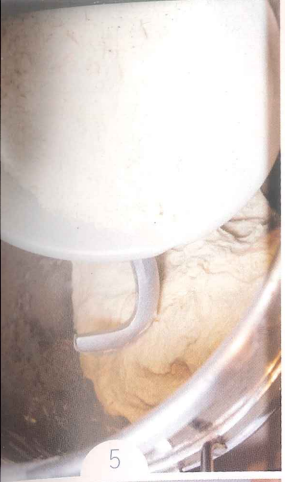
Process

中种搅拌

1. 将水和高糖干酵母搅拌均匀。
2. 将高筋粉与龙眼蜜材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌3分钟。
3. 倒入步骤1后搅拌均匀。
4. 将中种面团取出，发酵120分钟。

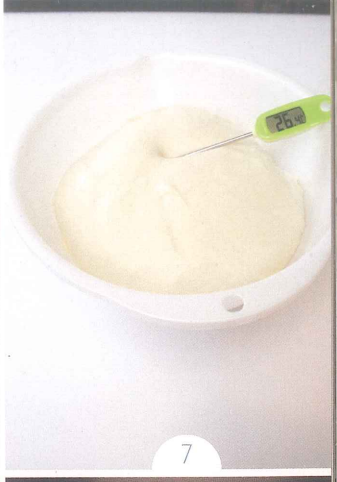
本种搅拌

5. 加入除了奶油的本种材料，以慢速搅拌3分钟，中速搅拌3分钟。
6. 加入奶油以慢速搅拌3分钟，中速搅拌3分钟，即为“完全阶段”的面团。
7. 测量面团温度为26℃。
8. 进行40分钟基本发酵。
9. 将面团分割成240克一颗后滚圆。
10. 进行20分钟中间发酵。
11. 将面团擀卷一次。
12. 对折后交叉放入吐司模中。
13. 进行60–70分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。入烤炉，以上火200℃／下火220℃烘烤38分钟。


5


6

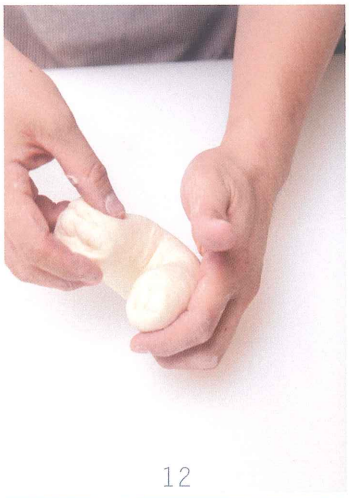

6

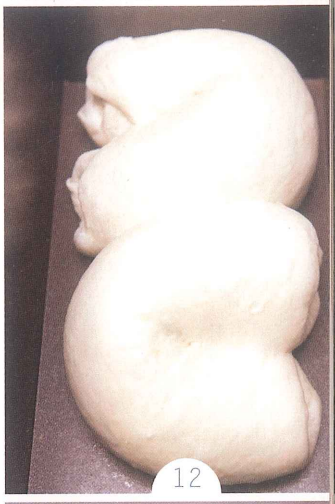


7

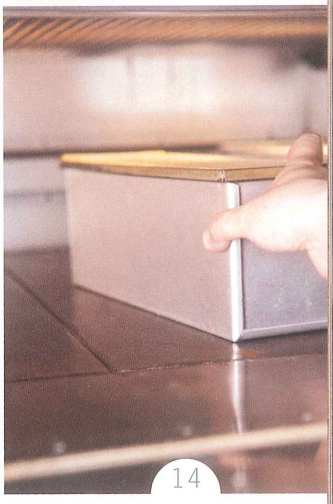

11


11


12


12


13


14

烘焙 Q&A

擀卷一次对折放入吐司模的用意为何?

近年来，面包师傅劳动工时的问题各个国家地区皆有，使用这种方式制作吐司就是为了缩短制作吐司的时间，也减短面包师傅的工时。带盖吐司可以使用此方式，但是不带盖吐司烘烤出的形状会不美观，所以不建议使用此方式。

手工黑糖吐司

Brown Sugar Toast

黑糖是没有经过精炼的蔗糖，富和多种营养，例如钙、钾、铁和镁，可以平衡人体内的酸碱度。此款手工黑糖吐司除了黑糖，未添加其他糖分，健康又营养，高温烘烤过后黑糖融化在吐司中，香甜不腻口。

材料 *Material*

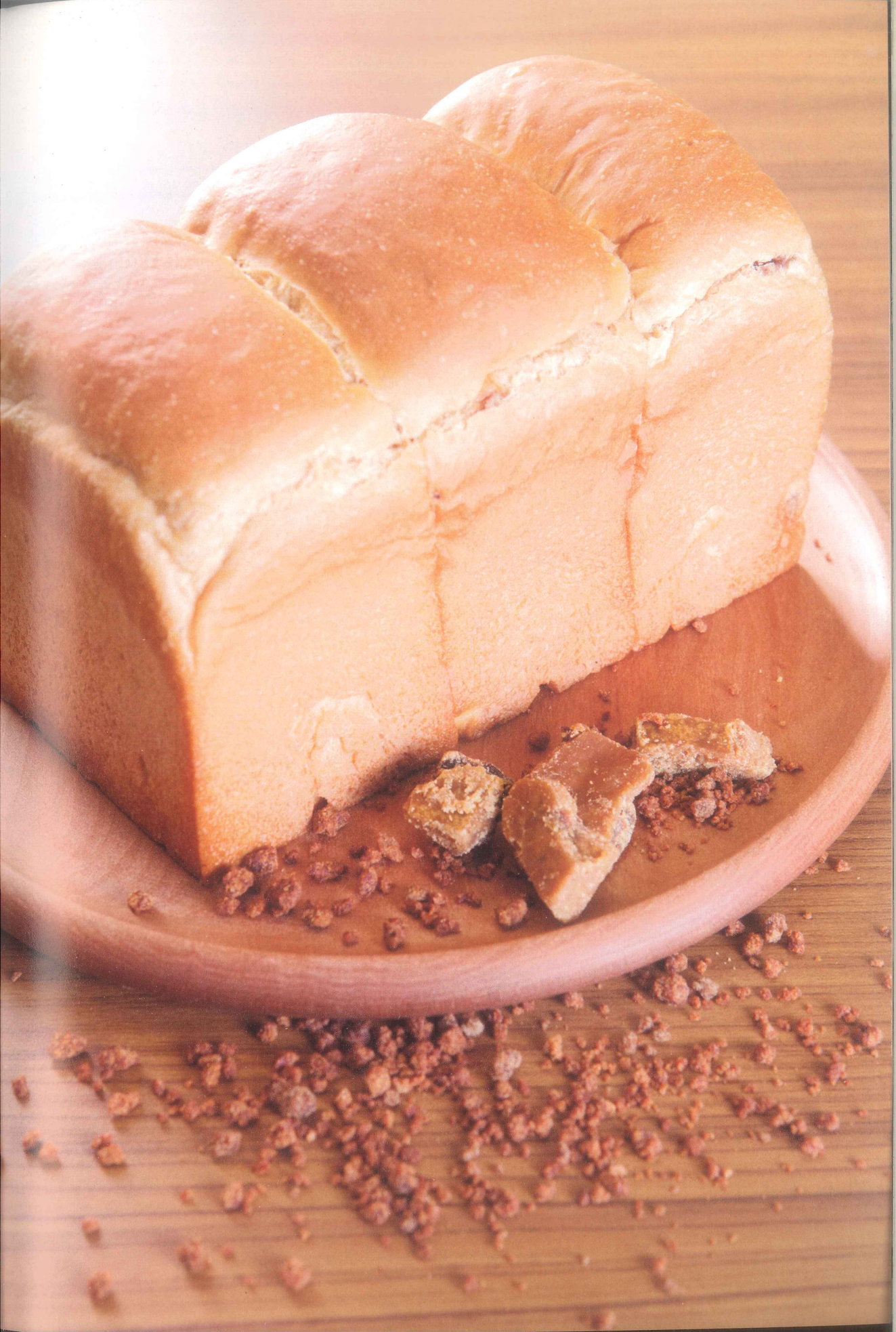
材料	%	重量 g
中种		
高筋面粉①	70	700
水	40	400
新鲜酵母②	2.5	25
全蛋	5	50
本种		
高筋粉③	30	300
海盐	1.2	12
手工黑糖	15	150
新鲜酵母②	1	10
无盐奶油（黄油）④	10	100
水	18	180
葡萄干	20	200
合计	**212.7**	**2127**
馅料		
手工黑糖	18	180

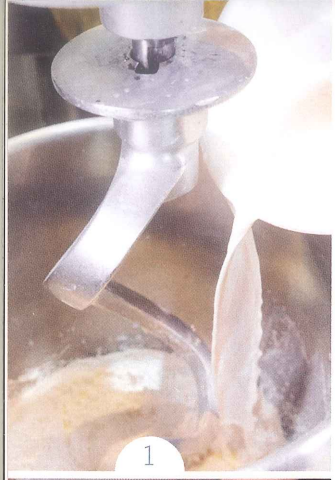
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 170 克 ×3（制作 4 条）
中种搅拌时间 | L3
中种发酵 | 28℃、120 分钟
本种搅拌时间 | L3、M3
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 32℃、40 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 25 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

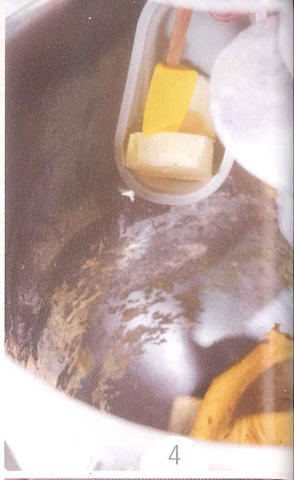
①作者采用麦典 QQ 面粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
④作者采用伊斯尼黄油。




1


2


3


4


8


9


10


10

手工黑糖吐司

制作流程

Process

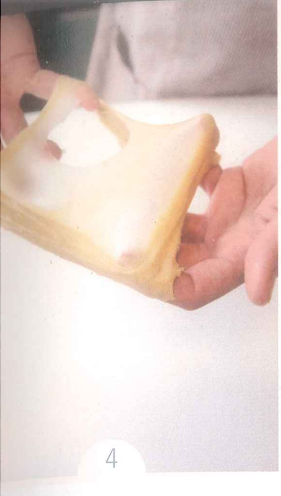
前置作业：将新鲜酵母搅拌溶于水中。

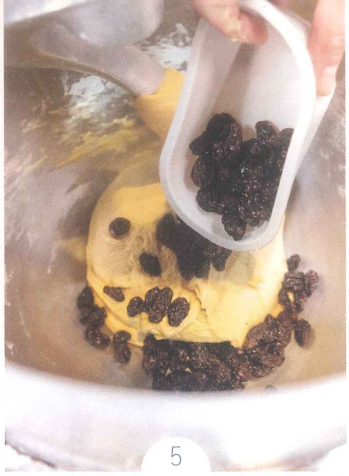
中种搅拌

1. 将中种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟。
2. 将中种面团取出，发酵 120 分钟。

本种搅拌

3. 加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟。
4. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完全阶段”的面团。
5. 加入葡萄干后搅拌均匀。
6. 测量面团温度为 26℃。
7. 进行 40 分钟基本发酵。
8. 将面团分割成 170 克一颗后滚圆。
9. 进行 20 分钟中间发酵。
10. 将面团擀开包入黑糖后卷起。
11. 放入吐司模中。
12. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
13. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 25 分钟。


4

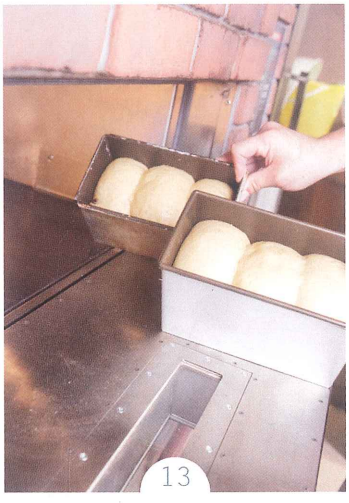

5


6


7


11


12


13

烘焙 Q&A

擀卷次数对于吐司的口感有何影响?

擀卷次数越多，口感越绵密、细致，也较有弹性，发酵时间也相对稍长。



皇冠林檎吐司

Apple Toast

吐司中加入自制的苹果馅，丰富的馅料一口咬下，爽口的果酸和香甜的糖衣在口中迸发开来，虽然是吐司但更像甜点，在早餐或午茶时都很适合搭配红茶一同享用。

材料 *Material*

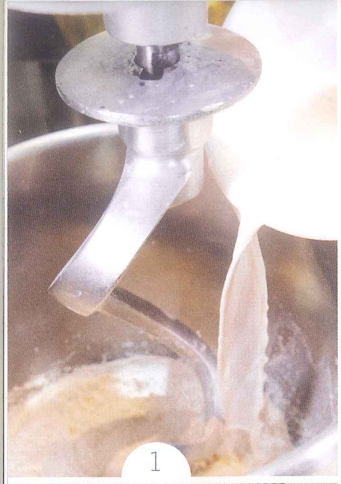
材料	%	重量 g
中种		
高筋粉①	70	910
新鲜酵母②	3	39
鲜奶（25℃）	35	455
蛋黄	10	130
本种		
高筋粉③	30	390
海盐	2	22
砂糖	10	130
全蛋	30	390
无盐奶油（黄油）④	40	520
新鲜酵母②	0.5	6.5
合计	**230.5**	**2986**
顶料		
全蛋液		少量
珍珠糖		少量
奶油		少量

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 80 克 ×6（制作 6 条）
中种搅拌时间 | L3
中种发酵 | 28℃、120 分钟
本种搅拌时间 | L8
加入奶油搅拌时间：L2、M2
面团温度 | 24℃
基本发酵 | 28℃、40 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 28℃、70 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

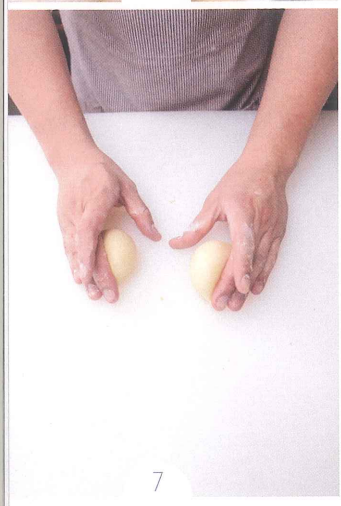
①作者采用昭和先锋面粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用嘉禾牌黄侨高筋粉。
④作者采用伊斯尼黄油。

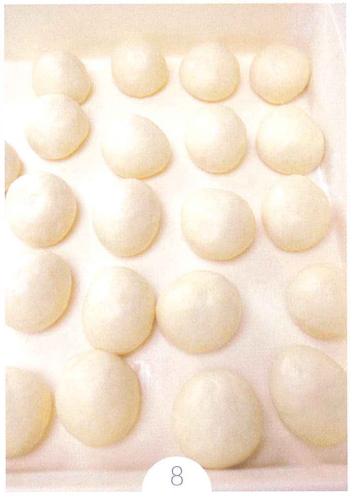

1


2


3


4


7


8


9


9

皇冠林檎吐司

制作流程

Process

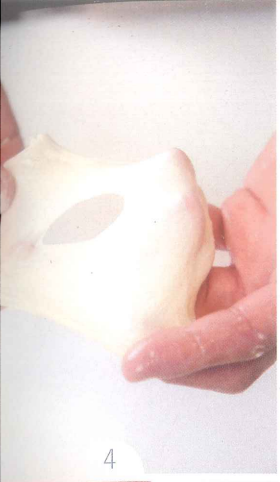
前置作业：将新鲜酵母搅拌溶于水中。

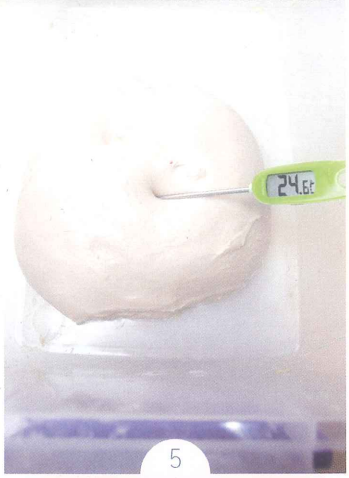
中种搅拌

1. 将中种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟。
2. 将中种面团取出，发酵 120 分钟。

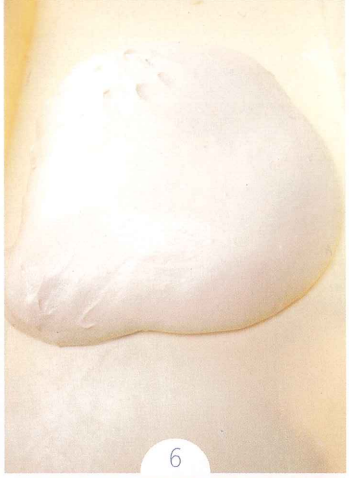
本种搅拌

3. 加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌 8 分钟。
4. 加入奶油以慢速搅拌 2 分钟，中速搅拌 2 分钟，即为“完全阶段”的面团。
5. 测量面团温度为 24℃。
6. 进行 40 分钟基本发酵。
7. 将面团分割成 80 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团包入 15 克馅料后收口。
10. 放入吐司模中。
11. 进行 70 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
12. 刷全蛋液、撒珍珠糖后入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 28 分钟。
13. 出炉后刷上奶油。

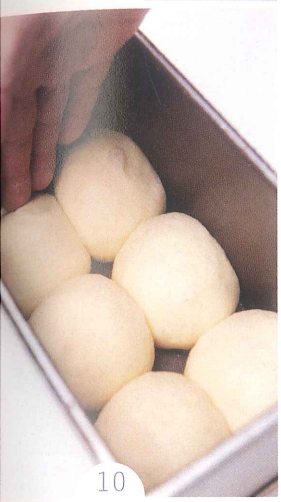

4



5


6


7


10

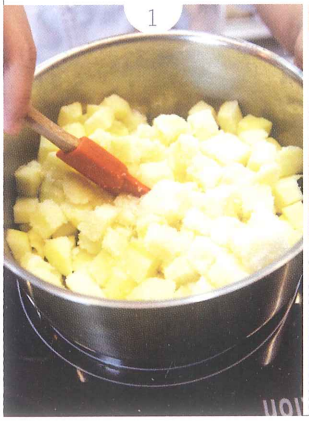

11

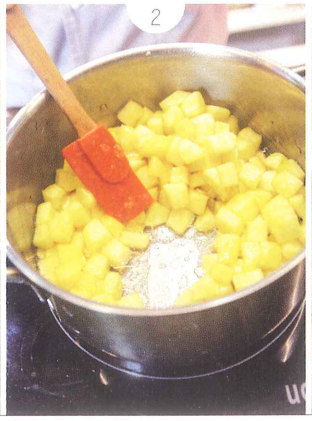

12

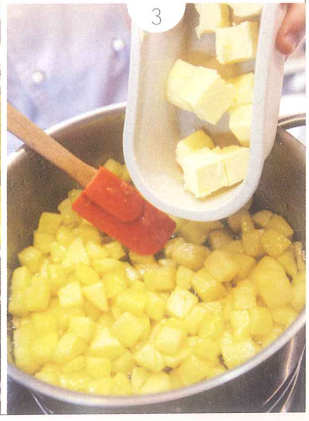

13

苹果馅制作方法

材料	重量 g	制作流程
1. 苹果丁	1200	1. 将苹果丁与砂糖搅拌均匀至出水。
2. 细砂糖	280	2. 开火煮至水收干为止。
3. 无盐奶油（黄油）	120	3. 加入奶油煮至收干。
4. 柠檬汁	100	4. 起锅前倒入柠檬汁搅拌均匀。


1


2


3

手撕炼乳吐司

Condensed Milk Toast

手撕炼乳吐司有香醇的奶香，组织有如丝绸般绵密，一手剥开，吐司还会牵丝不断，咀嚼在口中富有弹性且越嚼越香浓，再涂抹果酱与奶油也别有风味。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
中种		
高筋粉①	70	1120
水（20–25℃）	42	672
高糖干酵母	0.7	11.2
本种		
高筋粉①	30	480
砂糖	6	96
海盐	1.6	25.6
高糖干酵母	0.3	4.8
全蛋	10	160
炼乳	15	240
水	10	160
无盐奶油（黄油）②	8	128
合计	**193.6**	**3097.6**

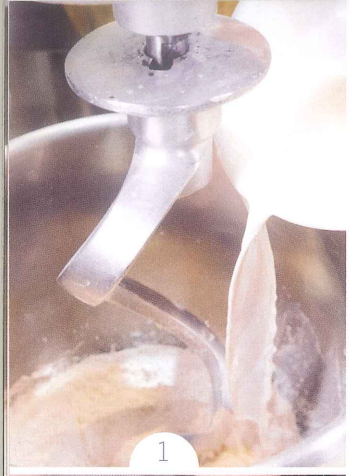
美味笔记 Note.

成品分量 | 250 克 ×2（制作 6 条）
中种搅拌时间 | L3
中种发酵 | 28℃、120 分钟
本种搅拌时间 | L3、M3
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 32℃、40 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、70 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

①作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
②作者采用伊斯尼黄油。


BEURRE D'ISIGNY
Ste Mère


1


2


3


4


7


8


9


10

手撕炼乳吐司

制作流程

Process

前置作业：将高糖干酵母搅拌溶于水中。

中种搅拌

1. 将中种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟。
2. 将中种面团取出，发酵 120 分钟。

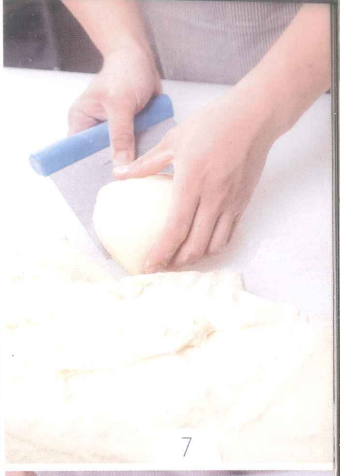
本种搅拌

3. 加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟。
4. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
5. 测量面团温度为 26℃。
6. 进行 40 分钟基本发酵。
7. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
10. 再将面团擀卷一次后，表面沾奶粉。
11. 放入吐司模中。
12. 进行 70 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
13. 表面割十字。
14. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 28 分钟。


4


5


6

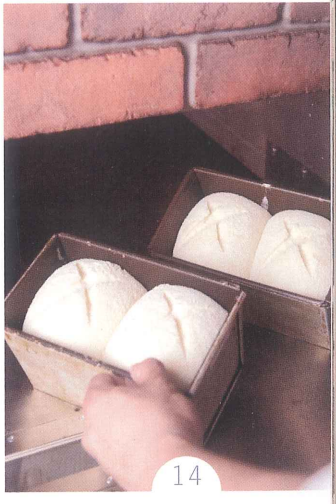

7


10


11


12


13


14

职人推荐

我喜欢这款吐司用手撕开如丝绸般的组织。淋上一点炼乳是我很喜欢的吃法。



紫米红豆吐司

Black Rice & Red Been toast

本草纲目记载："紫米有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的作用"，而红豆可以促进血液循环并且消水肿。紫米的颗粒状搭配红豆的沙沙口感一起咀嚼，甜蜜没负担！

材料 *Material*

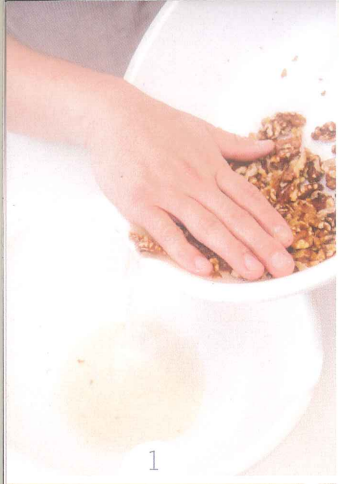
材料	%	重量 g
中种		
高筋粉①	70	1050
海盐	0.2	3
新鲜酵母②	2.5	37.5
水（20–25℃）	42	630
砂糖	2	30
本种		
高筋粉③	30	450
海盐	1.6	24
砂糖	6	90
新鲜酵母②	0.3	4.5
龙眼蜜	5	75
水	22	330
无盐奶油（黄油）④	6	90
熟紫米	10	150
蜜红豆	10	150
有机核桃	5	75
合计	**212.6**	**3189**

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 250 克 ×2（制作 6 条）
中种搅拌时间 | L3
中种发酵 | 28℃、120 分钟
本种搅拌时间 | L3、M3
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 32℃、40 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

①作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用统一生机牌有机原白面粉。
④作者采用伊斯尼黄油。


1


2


3


4


8


9


9


9

紫米红豆吐司

制作流程
Process

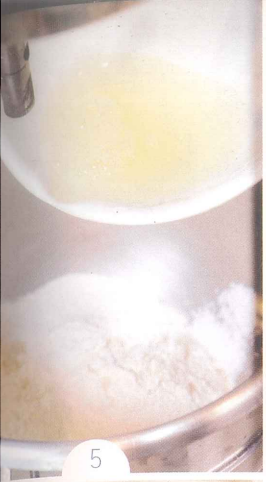
前置作业：将新鲜酵母搅拌溶于水中。

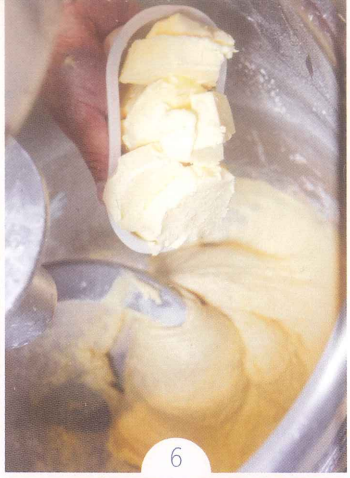
中种搅拌

1. 将核桃过水后备用。
2. 紫米加入适量蜂蜜搅拌均匀后备用。
3. 将中种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟。
4. 将中种面团取出，发酵 120 分钟。

本种搅拌

5. 加入除了紫米、红豆和核桃外的本种材料，以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟。
6. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
7. 加入紫米、红豆和核桃后搅拌均匀。
8. 测量面团温度为 26℃，并进行 40 分钟基本发酵。
9. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
10. 进行 20 分钟中间发酵。
11. 将面团擀卷一次后松弛 10 分钟。
12. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
13. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
14. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 28 分钟。


5


6


6


7


10


11


12


13


14

烘焙 Q&A

此配方制作时需注意什么？

因为此配方有蜜红豆与核桃之物料，在擀卷时需用很轻柔的力道展开面团，否则核桃与红豆会和面团产生撕裂的效果。

野生蓝莓吐司

Blueberry Toast

莓果类被发现具有抗氧化功能，被列为“超级食物”之一，它主要可以抗老化，维护泌尿系统、眼睛和脑的健康，最棒的是还可以减少腹部脂肪。此款野生蓝莓吐司选用大颗的野生蓝莓，让吐司更有分量、更有饱足感。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
中种		
高筋粉①	70	980
海盐	0.2	2.8
低糖干酵母	0.8	11.2
水（20–25℃）	42	588
本种		
高筋粉②	30	420
海盐	1.6	22.4
砂糖	6	84
低糖干酵母	0.3	4.2
奶粉	3	42
水	8	112
鲜奶	10	140
蓝莓果酱	15	210
无盐奶油（黄油）③	6	84
野生蓝莓	20	280
有机核桃	15	210
红酒（泡蓝莓用）	5	70
合计	**232.9**	**3260.6**

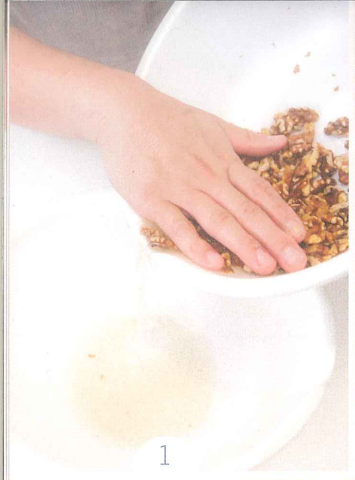
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 125 克 ×4（制作 6 条）
中种搅拌时间 | L3
中种发酵 | 28℃、120 分钟
本种搅拌时间 | L3、M3
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 32℃、40 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、70 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

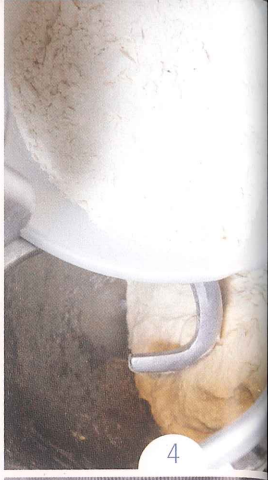
①作者采用昭和先锋面粉。
②作者采用麦典 QQ 面粉。
③作者采用伊斯尼黄油。


ORGANIC


1

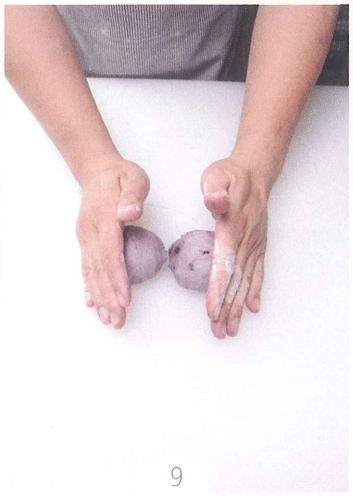

2

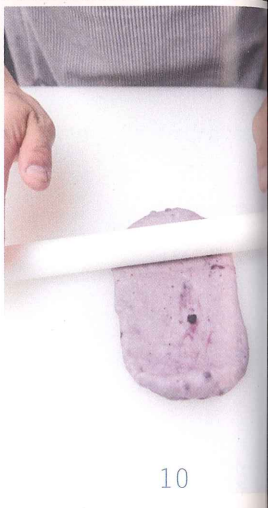

3


4


8


9


9


10

野生蓝莓吐司

制作流程

Process

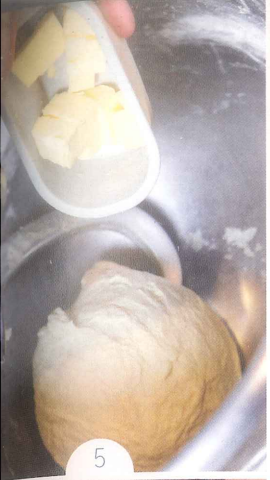
前置作业：将低糖干酵母搅拌溶于水中。

中种搅拌

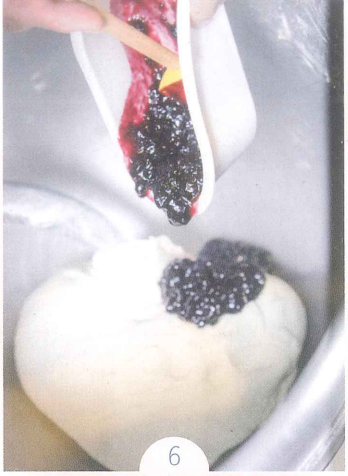
1. 将核桃过水后备用。
2. 将中种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟。
3. 将中种面团取出，发酵 120 分钟。

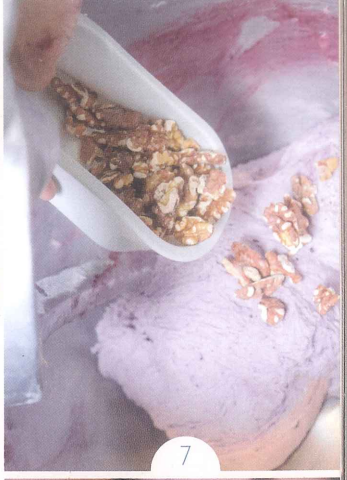
本种搅拌

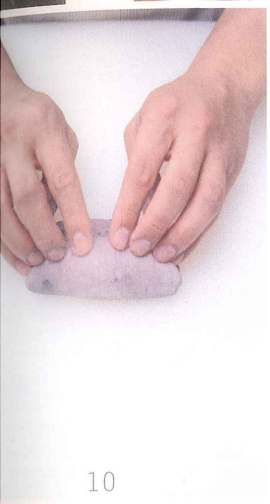
4. 加入除了蓝莓果酱、野生蓝莓、有机核桃和奶油以外的本种材料，以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟。
5. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
6. 加入蓝莓果酱后搅拌均匀。
7. 加入野生蓝莓和有机核桃搅拌均匀。
8. 测量面团温度为 26℃，并进行 40 分钟基本发酵。
9. 将面团分割成 125 克一颗后滚圆，进行 20 分钟中间发酵。
10. 将面团擀卷。
11. 放入吐司模中。
12. 进行 70 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
13. 刷全蛋液后入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 28 分钟。

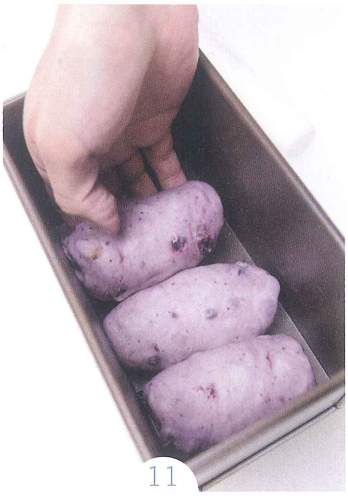

5


5


6

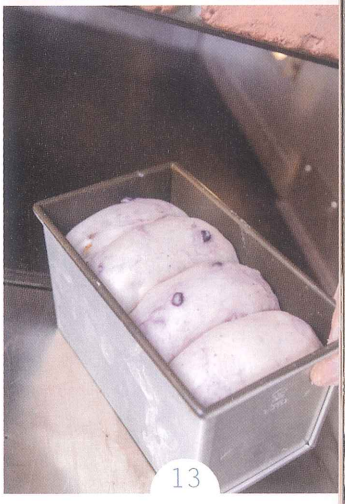

7


10


11


12


13


13

烘焙 Q&A

除了蓝莓果酱外，还可以使用什么果酱？

基本上所有果酱都可以尝试，但是请注意果酱本身的酸度是否会影响到发酵。果酱过酸会导致发酵状态不健全，口感过于粗糙。



酸奶吐司

Yogurt Toast

第一次吃到乳酸菌酸奶吐司是在日本，当时让我深感讶异，没想到从小喝到大的饮料也可以和吐司结合，乳酸菌饮料中丰富的乳酸菌对人体的肠道有益，添加在吐司中散发出清淡的乳酸味道，也深受儿童喜爱。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
中种		
高筋粉①	70	1190
乳酸菌饮料（25℃）	30	510
水（20–25℃）	20	340
高糖干酵母	0.5	8.5
本种		
高筋粉②	30	510
海盐	1.6	27.2
砂糖	8	136
鲜奶	15	255
全蛋	10	170
高糖干酵母	0.4	6.8
法国老面	20	340
无盐奶油（黄油）③	8	136
合计	**213.5**	**3629.5**

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 250 克 ×2（制作 7 条）
中种搅拌时间 | L3
中种发酵 | 28℃、120 分钟
本种搅拌时间 | L3、M3
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 32℃、40 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、70 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

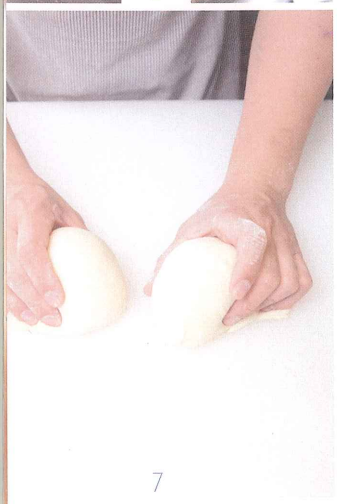
①作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
②作者采用嘉禾牌黄侨高筋粉。
③作者采用伊斯尼黄油。


1


2


3


4


7


8


9


10

酸奶吐司

制作流程

Process

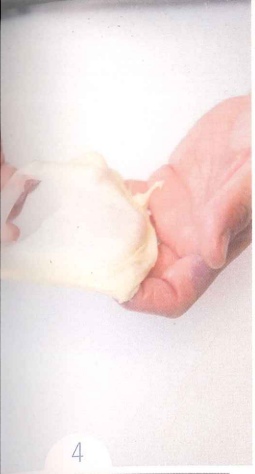
前置作业：将高糖干酵母搅拌溶于水中。

中种搅拌

1. 将中种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟。
2. 将中种面团取出，发酵 120 分钟。

本种搅拌

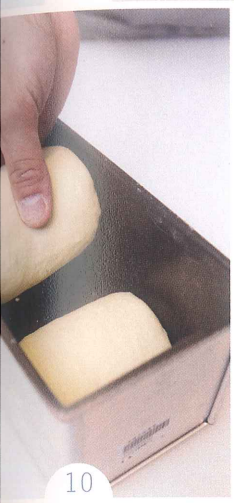
3. 加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟。
4. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
5. 测量面团温度为 26℃。
6. 进行 50 分钟基本发酵。
7. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团擀卷一次后松弛 10 分钟。
10. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
11. 进行 70 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
12. 刷全蛋液后入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 28 分钟。


4

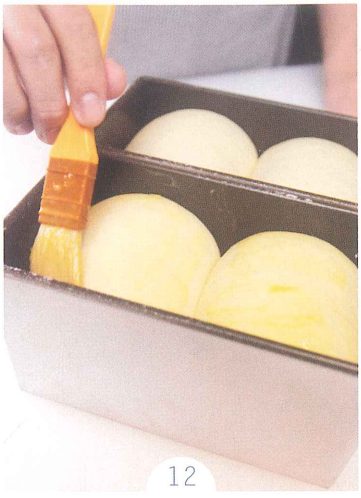

5

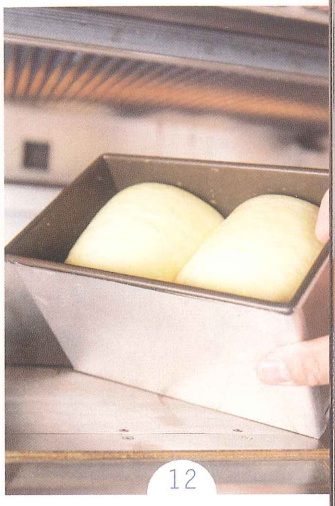

6


7


10


11


12


12



职人推荐

这款吐司刚吃时会有相当浓郁的乳酸风味，建议切成 2 厘米厚片，不需任何沾酱也会有很好的口感。

摇滚杯杯吐司

Toast Cookie

摇滚杯杯吐司是烘焙店人气一直居高不下的商品，酥脆的口感搭配浓浓的奶香，一口接一口让人停不下来。此种作法可以解决家中多余的吐司，只要撒上砂糖再烘烤就成为一道简单的零嘴，平凡无奇的吐司也可以成为抢手的魅力商品！

材料 *Material*

材料	重量 g
隔夜吐司	1000
无盐奶油（黄油）①	300
砂糖	300
合计	**1600**

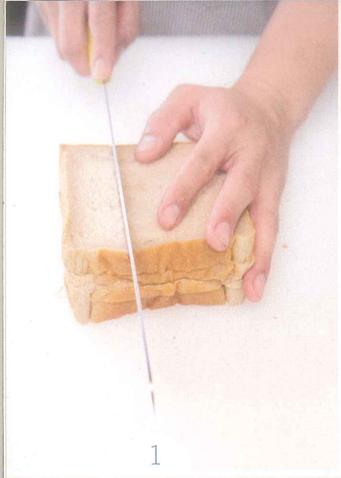
美味笔记 *Note.*

烤箱温度 | 上火 150℃、下火 150℃
烘烤时间 | 40 分钟

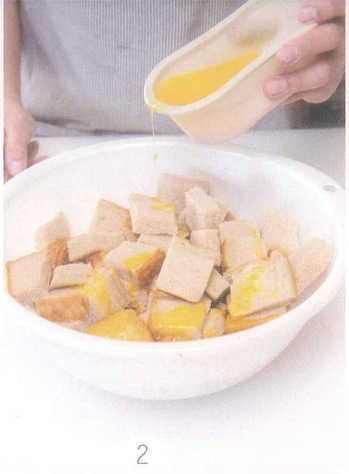
编者注：

①作者采用伊斯尼黄油。





1



2



3



4



5



6

摇滚杯杯吐司

制作流程

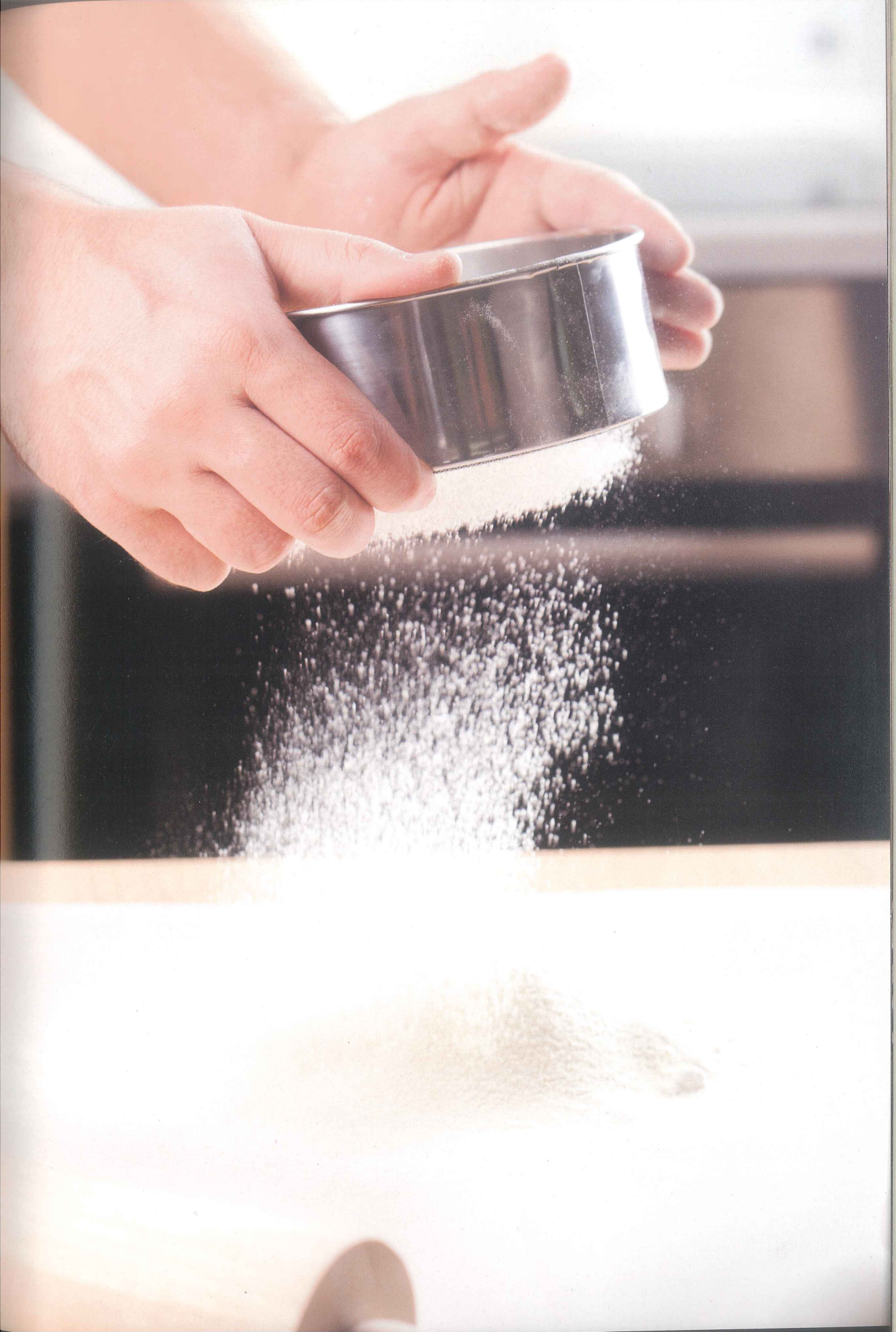
Process

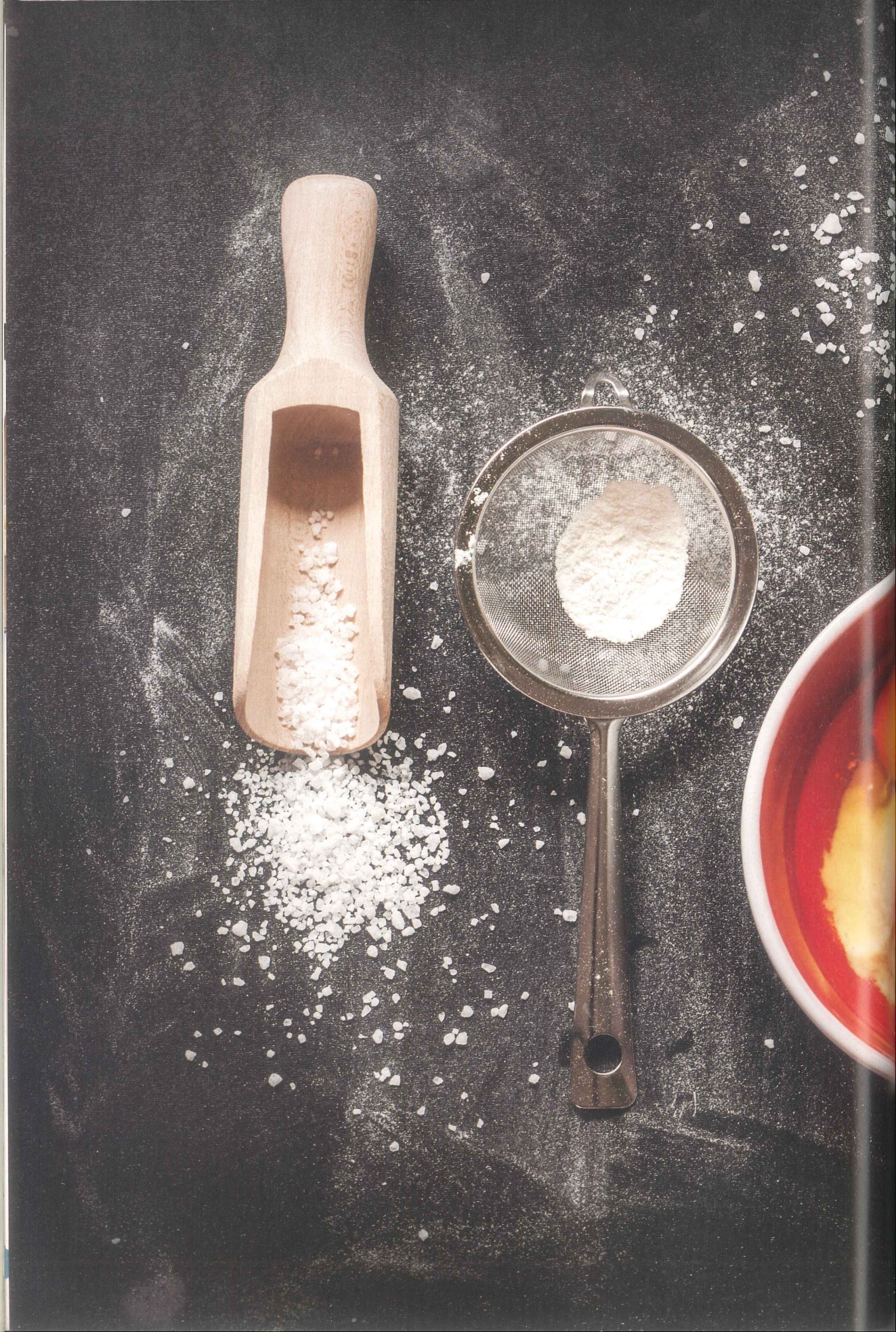
1. 将吐司切成块。
2. 将融化好的奶油拌入吐司块。
3. 拌入砂糖。
4. 用手搅拌均匀。
5. 将吐司块均匀铺在烤盘上。
6. 入烤炉，以上火 150℃ / 下火 150℃烘烤 40 分钟。

烘焙 Q&A

如何保存此产品？

建议放在保鲜盒中，并放入干燥剂，大约可以保存一星期。如果要贩售的话，注意包装尽量不要与空气接触，否则一旦受潮，口感就会黏牙不酥脆。







Chapter 3

直接法

直接法较中种法省事，
不用再分阶段下材料，
将所有材料（除了奶油）
一起搅拌并发酵，
使用的酵母较少但是发酵时间长，
会使面包有小麦香。
但直接法中原料品质等容易影响成品，
需注意制作过程及材料保存。
因为是一次性的工程，
初学者或大量生产的业者较常使用。



英式吐司
British Toast

英式吐司泛指不带盖的山峰吐司。面包里头添加老面，带来发酵过后的微酸味。具有低糖及低油的特色，享受美味之余也能顾及健康。

材料 *Material*

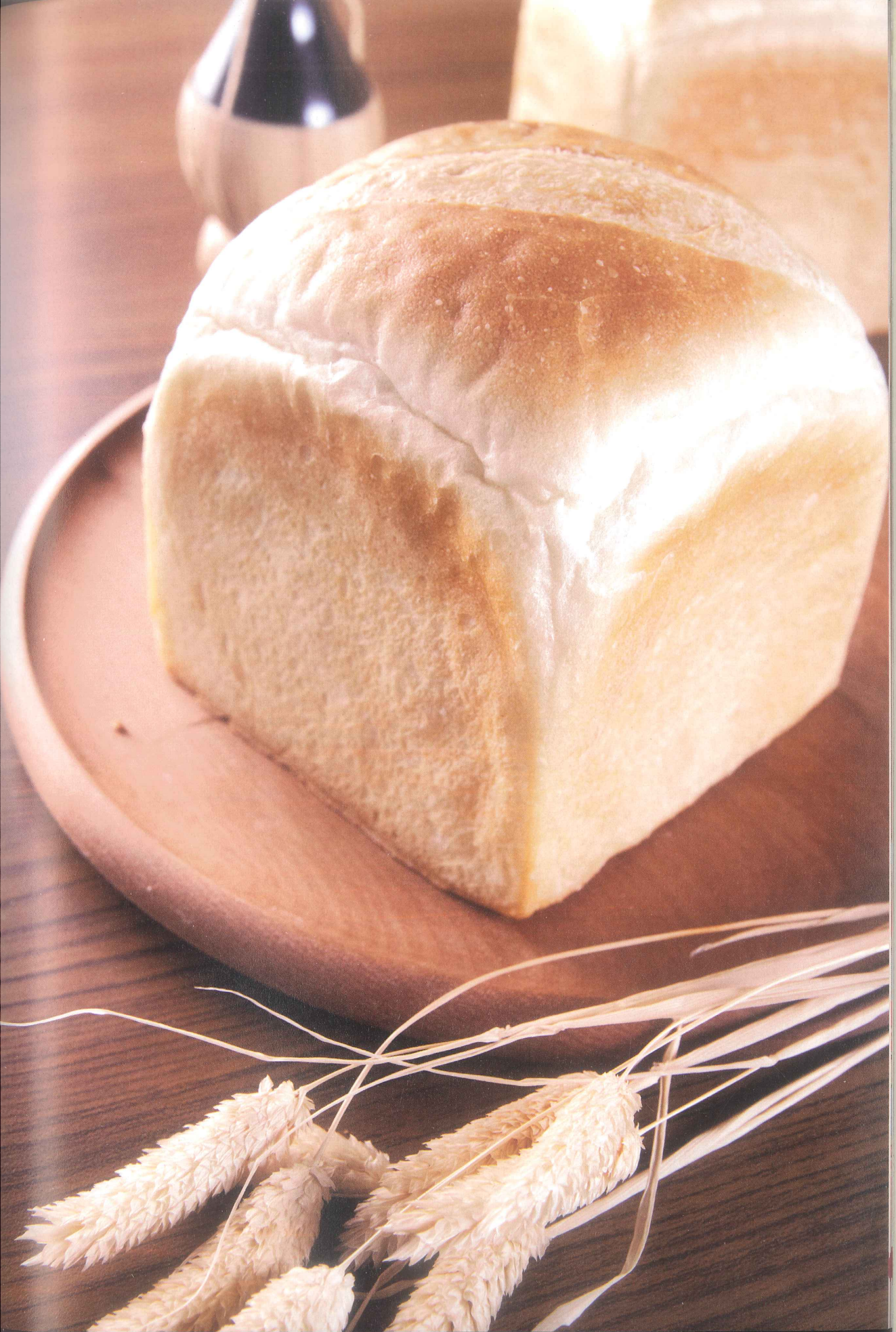
材料	%	重量 g
高筋粉①	30	540
高筋粉（T55 法国面包粉②）	70	1260
海盐	2	36
砂糖	3	54
麦芽精（或麦芽糖）	0.6	10.8
低糖干酵母	0.8	14.4
水	71	1278
法国老面	30	540
无盐奶油（黄油）③	4	72
合计	**211.4**	**3805.2**

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 380 克（制作 10 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 24℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 250℃
烘烤时间 | 28 分钟
吐司模型 | 不带盖 12 厘米正方形吐司模型

编者注：

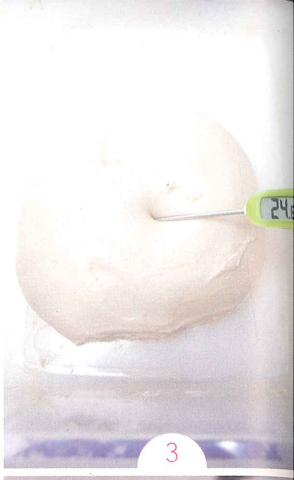
①作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
②作者采用 VIRON T55 面粉。
③作者采用伊斯尼黄油。

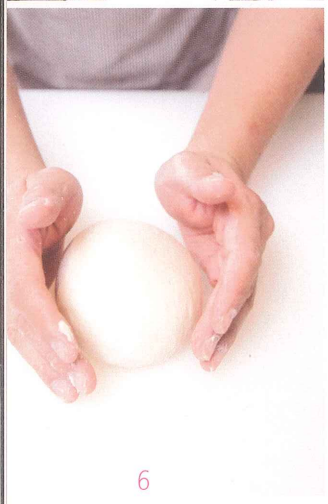


















英式吐司

制作流程

Process

1. 将除了奶油的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 测量面团温度为 24℃，并进行 60 分钟基本发酵。
4. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
5. 将面团分割成 380 克一颗后滚圆，并进行 20 分钟中间发酵。
6. 将面团擀卷一次后滚圆，再放入吐司模中。
7. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
8. 割一条线入烤炉，喷蒸汽 2 秒，以上火 170℃ / 下火 250℃烘烤 28 分钟。



4



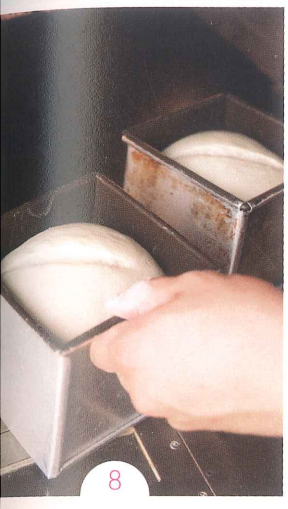
5



5



6



8

烘焙 Q&A

1. 面团翻面的用意为何?

1. 重新整理面团温度;
2. 将发酵中的面团空气排出，让酵母重新产气;
3. 增加面团筋性。

2. 喷蒸气的用意为何?

高温的蒸气瞬间附着在面团的表面，经由高温烘烤会迅速蒸发带动面包体积的增大，面包的表面也会因为蒸汽的附着而产生脆度。若是蒸气喷太多，吐司水汽就会过多，造成表皮不酥脆。



牧场鲜奶吐司

Milk Toast

鲜奶吐司用鲜奶代替水，是烘焙店仅次于基本款吐司的热门吐司，食用时可以搭配果酱和奶酪一起享用，作为三明治的基底也很合适。

材料 *Material*

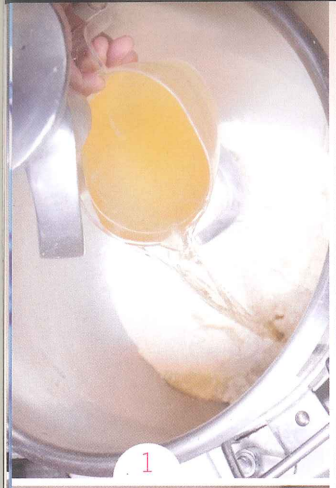
材料	%	重量 g
高筋面粉①	100	2600
海盐	2	52
上白糖	7	182
全蛋	5	130
新鲜酵母②	3	78
鲜奶	78	2028
无盐奶油（黄油）③	10	260
合计	**205**	**5330**

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 260 克 ×5（制作 4 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 160℃、下火 230℃
烘烤时间 | 38 分钟
吐司模型 | 1200 克不带盖吐司模型

编者注：

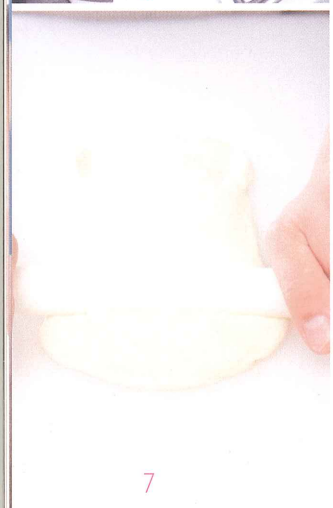
①作者采用日本江别梦的力量面粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用伊斯尼黄油。


1


2

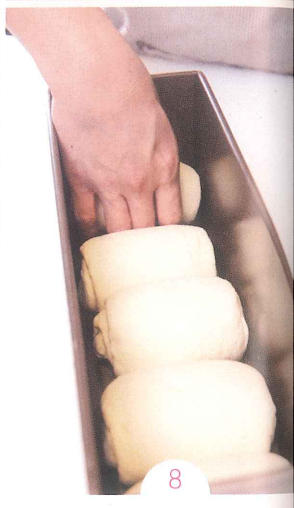

2


3


7


8


8


8

牧场鲜奶吐司

制作流程

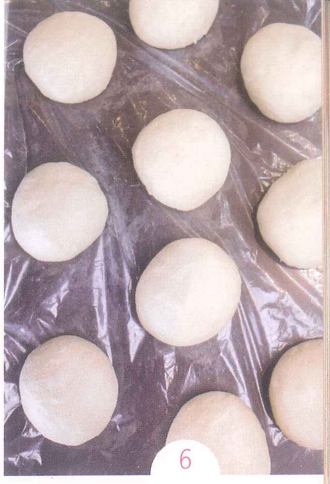
Process

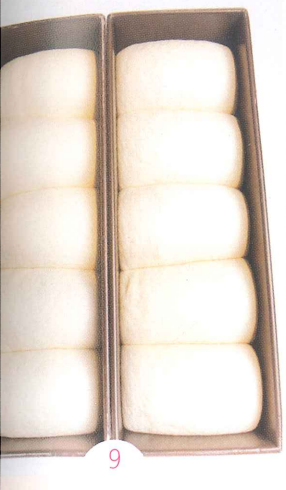
1. 将除了奶油的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 测量面团温度为 26℃。
4. 进行 60 分钟基本发酵。
5. 将面团分割成 260 克一颗后滚圆。
6. 进行 20 分钟中间发酵。
7. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
8. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
9. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
10. 入烤炉后喷蒸汽，以上火 160℃ / 下火 230℃烘烤 38 分钟。

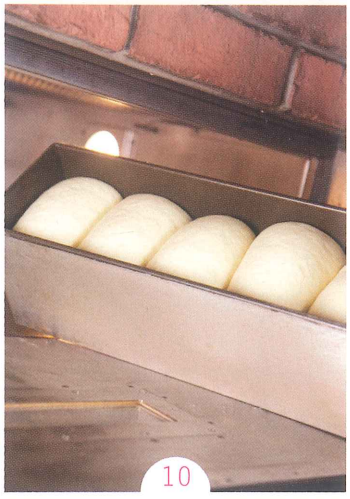

4


5


5


6


9


10

烘焙 Q&A

面团放入烤模需注意什么?

擀卷后放入烤模的方向必须一致，这样面团在发酵过程中的力道较为平均，出炉后也不会产生峰与峰的撕裂感。



全麦吐司

Whole Wheat Toast

许多烘焙店都有贩售全麦吐司，但是其实有许多都是添加麸皮的白吐司，没有全麦的营养价值。自己制作的全麦吐司不会看到一点一点的颗粒，还是可以预防三高（高血脂、高血压和高血糖）的健康食物。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
高筋粉①	60	1500
全麦粉②	40	1000
低糖干酵母	0.8	20
海盐	1.8	45
手工黑糖	4	100
龙眼蜜	5	125
水	78	1950
无盐奶油（黄油）③	5	125
法国老面	20	500
合计	**214.6**	**5365**

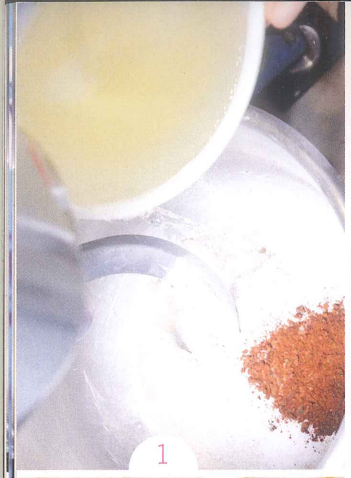
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 240 克 ×5（制作 4 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟（发酵至八分满）
烤箱温度 | 上火 200℃、下火 230℃
烘烤时间 | 40 分钟
吐司模型 | 1200 克带盖吐司模型

编者注：

①作者采用麦典 QQ 面粉。
②作者采用日清全麦粉。
③作者采用伊斯尼黄油。


KUSMI TEA
PARIS
Thé vert au jasmin

















全麦吐司

制作流程

Process

1. 将材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完全阶段”的面团。
3. 测量面团温度为 26℃。
4. 进行 60 分钟基本发酵。
5. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
6. 将面团分割成 240 克一颗后滚圆。
7. 进行 20 分钟中间发酵。
8. 将面团擀卷一次后松弛 10 分钟。
9. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
10. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模八分满即可。
11. 入烤炉，以上火 200℃ / 下火 230℃烘烤 40 分钟。



4



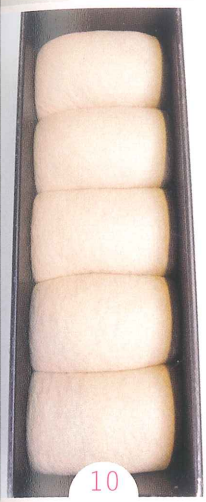
5



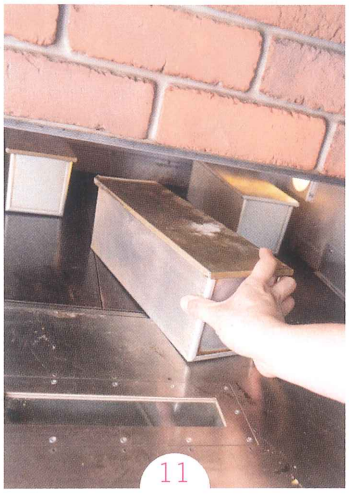
6



6



10



11

TIPS. 此配方添加黑糖是为了带出全麦粉的麦香味。



姜糖吐司

Ginger Toast

姜糖吐司和黑糖吐司有异曲同工之妙，将姜糖块包入面团中，高温烘烤过后糖块融化在吐司中，甚至还会留下浓浓的糖膏，绝对是外面吃不到的限量美味！

材料 *Material*

材料	%	重量 g
面团材料		
高筋粉①	100	3000
海盐	2	60
砂糖	6	180
低糖干酵母	0.9	27
原味酸奶（无糖）	10	300
鲜奶	30	900
水	45	1350
无盐奶油（黄油）②	8	240
合计	**201.9**	**6057**
馅料		
姜糖	33	1000

美味笔记 *Note.*

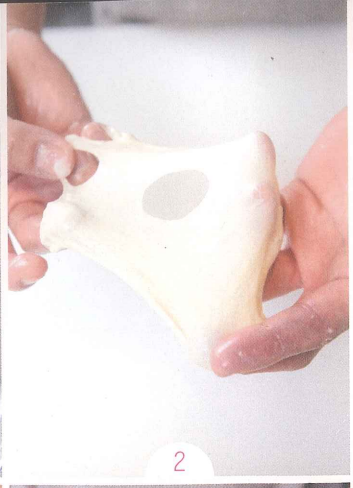
成品分量 | 240 克 ×5（制作 5 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至八分满）
烤箱温度 | 上火 210℃、下火 230℃
烘烤时间 | 38 分钟
吐司模型 | 1200 克带盖吐司模型

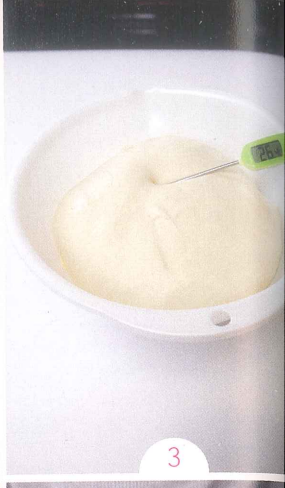
编者注：

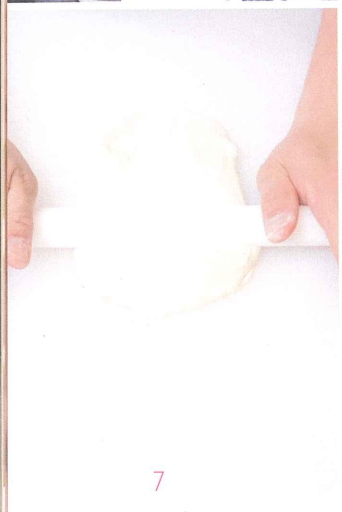
①作者采用昭和先锋面粉 70% 2100g + 麦典 QQ 面粉 30% 900g。
②作者采用伊斯尼黄油。















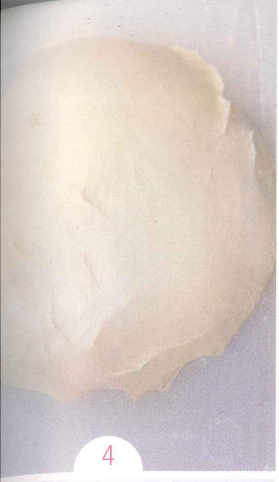


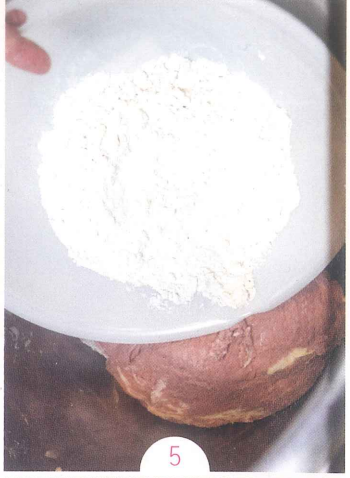
姜糖吐司

制作流程

Process

1. 将除了奶油的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 测量面团温度为 26℃。
4. 进行 60 分钟基本发酵，翻面后，再进行 30 分钟发酵。
5. 将面团分割成 240 克一颗后滚圆。
6. 进行 20 分钟中间发酵。
7. 将面团擀开包入馅料 20g 后卷起，松弛 10 分钟。
8. 再将面团擀卷一次，并包入馅料 20g 后放入吐司模中。
9. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模八分满即可。
10. 入烤炉，以上火 210℃ / 下火 230℃烘烤 38 分钟。


4


5


5


6


8


8


9


10

职人推荐

此姜糖是我在台湾高雄的那玛夏部落教学时无意间发现的好物，单纯用生姜与蔗糖熬煮出来的姜块，包入吐司烘烤后会产生似融非融效果，是我很喜欢使用的原料。

十谷米奶酪吐司

Mixed Grains & Cheese Toast

十谷米包含糙米、紫糯米、红米、高粱米、绿豆仁、红扁豆、燕麦粒、荞麦、红麦及麦片，多食用可以预防高血压和便秘，而且它热量极低，是女性的减肥胜品。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
高筋粉①	100	1400
海盐	1.8	25.2
砂糖	7	98
低糖干酵母	0.8	11.2
奶粉	5	70
麦芽精（或麦芽糖）	0.5	7
全蛋	5	70
水	68	952
无盐奶油（黄油）②	8	112
蒸熟十谷米	20	280
奶酪丁	10	140
合计	**226.1**	**3165.4**

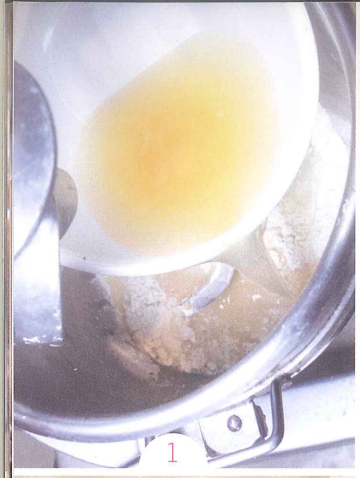
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 250 克 ×2（制作 6 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 25 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

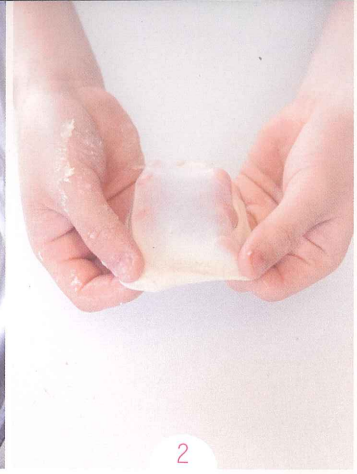
编者注：

①作者采用昭和先锋面粉。
②作者采用伊斯尼黄油。





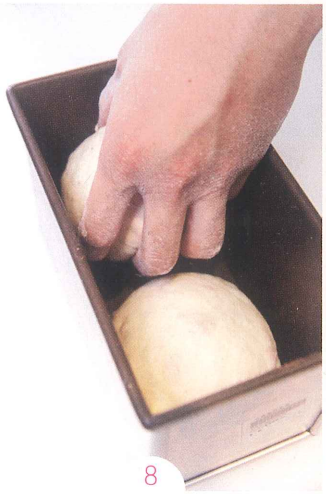


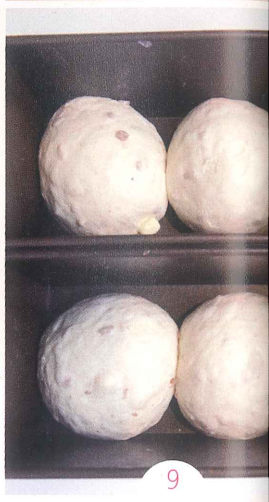












十谷米奶酪吐司

制作流程

Process

1. 将除了奶油、十谷米和奶酪丁外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团，加入十谷米和奶酪丁搅拌至离缸。
3. 测量面团温度为 26℃。
4. 进行 60 分钟基本发酵。
5. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
6. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
7. 进行 20 分钟中间发酵。
8. 滚圆后放入吐司模中。
9. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
10. 入烤炉后喷蒸汽，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 25 分钟。



4



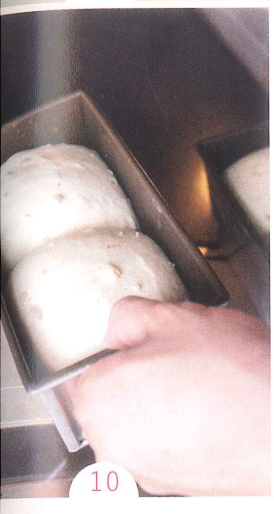
5



6



6



10



TIPS. 十谷米蒸熟后建议先冷藏再使用；如果马上使用，十谷米经搅拌后易软烂，吃不出颗粒感。



高水量白吐司

Optimum Water Content Toast

高水量白吐司在制作过程中添加更多水，让吐司经过高温烘烤也会葆有大量水分，吃起来更为湿润且柔软，纤维也更细致好入口。

材料 *Material*

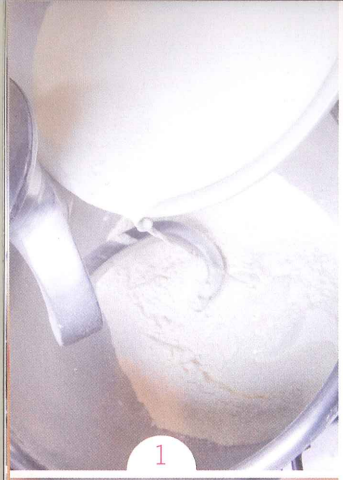
材料	%	重量 g
高筋粉①	100	2000
海盐	1.8	36
砂糖	8	160
奶粉	3	60
新鲜酵母	2.7	54
低糖干酵母	0.3	6
水	65	1300
全蛋	10	200
无盐奶油（黄油）②	5	100
后加水	5	100
合计	**200.8**	**4016**

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 240 克 ×5（制作 5 条）
搅拌时间 | L4、M7
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
加入水搅拌时间 | M2
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、20 分钟
翻面后发酵 | 28℃、20 分钟
再次翻面后发酵 | 28℃、20 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 210℃、下火 230℃
烘烤时间 | 38 分钟
吐司模型 | 1200 克带盖吐司模型

编者注：

①作者采用昭和 CDC 面粉 50% 1000g + 昭和霓虹（NEON）粉 50% 1000g。
②作者采用伊斯尼黄油。


1


2


3


4


8


9


10


10

高水量白吐司

制作流程

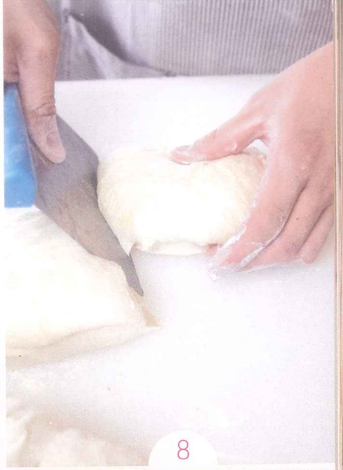
Process

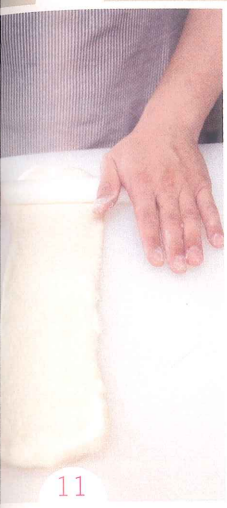
1. 将除了奶油与后加水的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 7 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟。
3. 加入后加水以中速搅拌 2 分钟，即为“完全阶段”的面团。
4. 测量面团温度为 26℃。
5. 进行 20 分钟基本发酵。
6. 翻面后，进行 20 分钟发酵。
7. 再次翻面后，进行 20 分钟发酵。
8. 将面团分割成 240 克一颗后滚圆。
9. 进行 20 分钟中间发酵。
10. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
11. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
12. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
13. 入烤炉，以上火 210℃ / 下火 230℃烘烤 38 分钟。


5


6

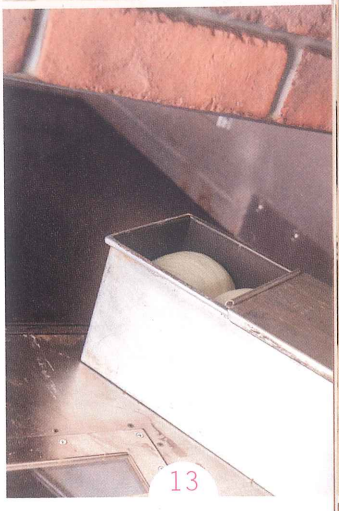

7


8


11


11


12


13

烘焙 Q&A

后加水的搅拌方式的注意事项有哪些?

后加水可以根据搅拌料的温度而做水温的调整，假设搅拌料温度过高，后加水的水温就可以降低以平衡面团温度。添加水之后搅拌到面团可以离钢的阶段即搅拌完成。

皇后吐司

Queen Toast

此款皇后吐司添加鲜奶油与鲜奶，蛋白质含量高，口感更为Q弹。作者使用日本先锋粉，使面筋的延展性更好。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
高筋粉①	100	2500
海盐	1.8	45
砂糖	10	250
新鲜酵母②	3	75
奶粉	2	50
全蛋	10	250
动物性鲜奶油③	10	250
鲜奶	20	500
水	30	750
无盐奶油（黄油）④	10	250
合计	**196.8**	**4920**

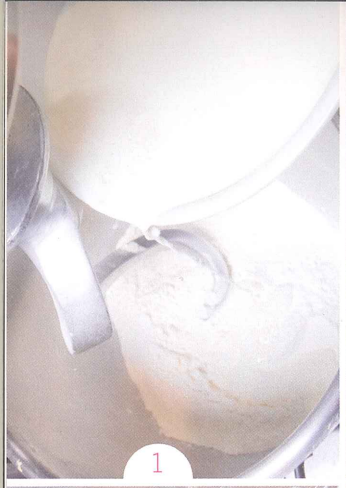
美味笔记 *Note.*

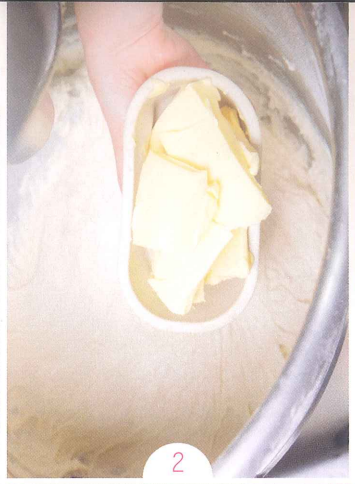
成品分量 | 200克×6（制作4条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60分钟
翻面后发酵 | 28℃、30分钟
分割·滚圆
中间发酵 | 28℃、20分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60分钟（发酵至八分满）
烤箱温度 | 上火200℃、下火230℃
烘烤时间 | 35–38分钟
吐司模型 | 1200克带盖吐司模型

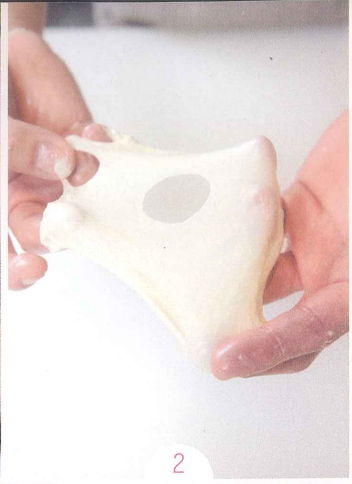
编者注：

①作者采用昭和先锋粉。
②如换用干酵母，用量减为1/3。
③作者采用日本中泽鲜奶油。
④作者采用伊斯尼黄油。



















皇后吐司

制作流程

Process

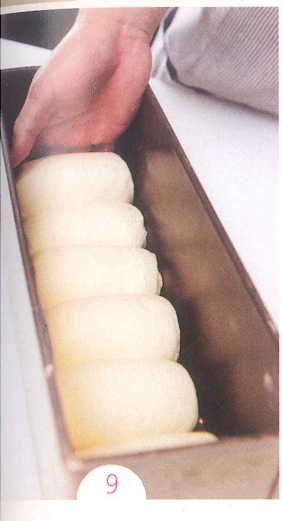
1. 将除了奶油的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 测量面团温度为 26℃。
4. 进行 60 分钟基本发酵。
5. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
6. 将面团分割成 200 克一颗后滚圆。
7. 进行 20 分钟中间发酵。
8. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
9. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
10. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
11. 入烤炉，以上火 200℃ / 下火 230℃烘烤 35–38 分钟。


4

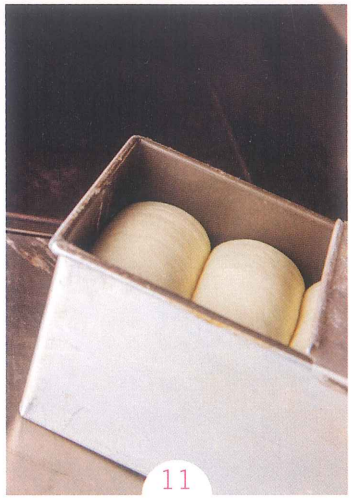

5


6


6


9

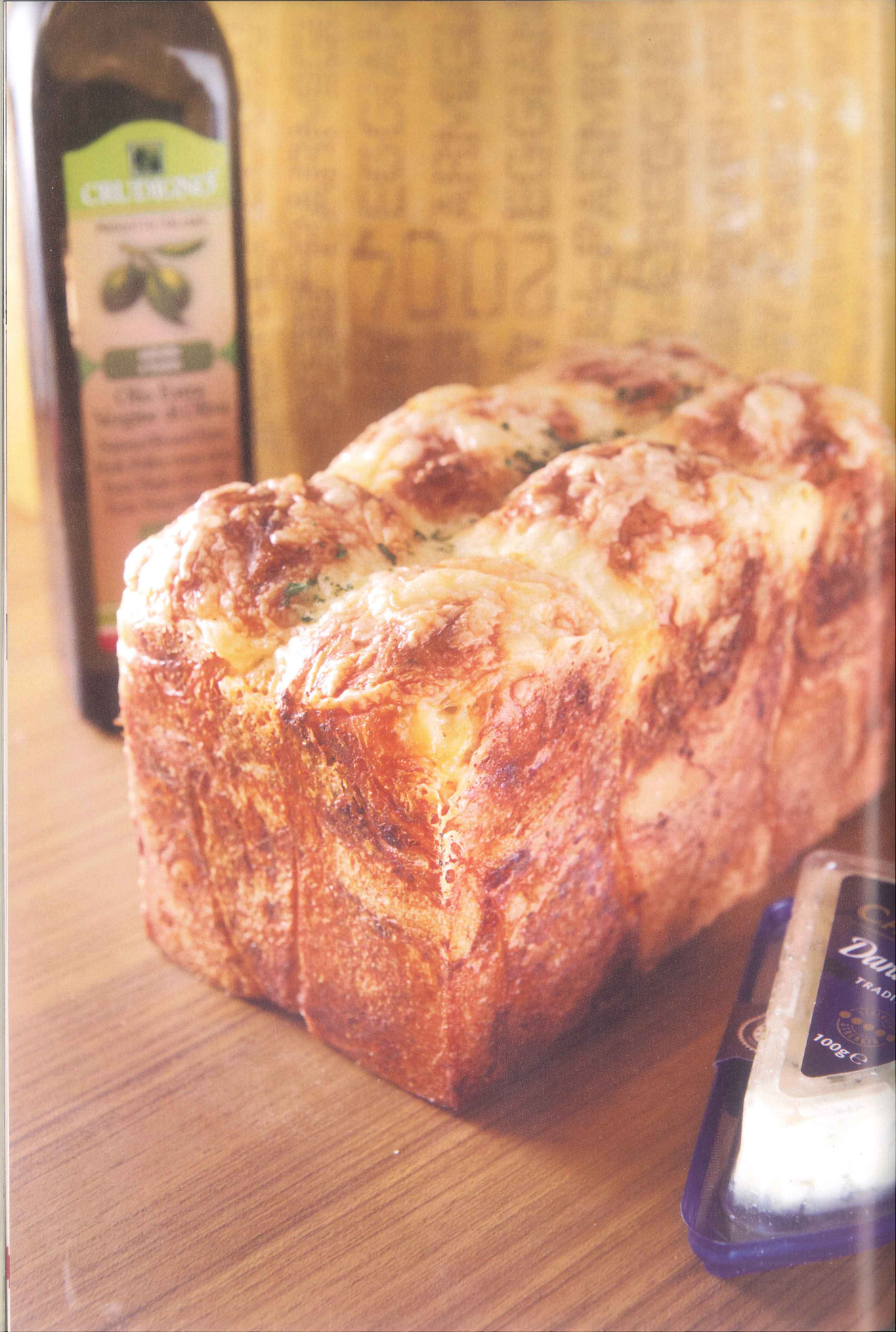

10


11

烘焙 Q&A

如何判断带盖吐司的出炉时间?

我的方式是，先烤到表订的烤焙时间，再稍微打开吐司盖约 1/5，看上色的状况，如果上色状况良好，即判断此为吐司出炉时间，若是偏白，就继续烘烤至上色。


100g

超芝士蓝纹吐司

Blue Cheese Toast

此款吐司称作“超”芝士蓝纹吐司是因为含有大量的芝士（也称奶酪、起司），中间包夹蓝纹奶酪和奶油奶酪，再撒上芝士粉和奶酪丝，绝对是爱奶制品的食客不能错过的极品。

材料 *Material*

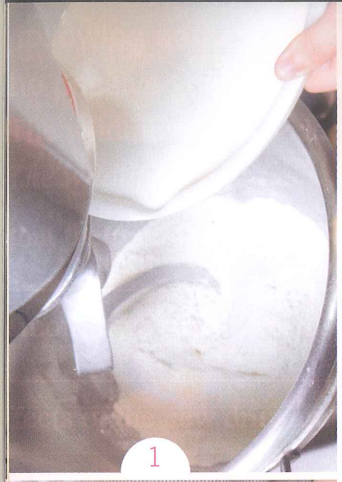
材料	%	重量 g
面团材料		
高筋粉①	100	1400
海盐	1.8	25.2
砂糖	10	140
新鲜酵母②	3	42
奶粉	3	42
全蛋	10	140
鲜奶	30	420
水	30	420
黑胡椒粒	1	14
无盐奶油（黄油）③	10	140
芝士粉④	10	140
奶酪丝⑤	15	210
合计	**223.8**	**3133.2**
馅料和顶料		
蓝纹奶酪	13	180
奶油奶酪	39	540
奶酪丝⑥	8.6	120
橄榄油		少量

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 170 克 ×3（制作 6 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 150℃、下火 220℃
烘烤时间 | 25 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

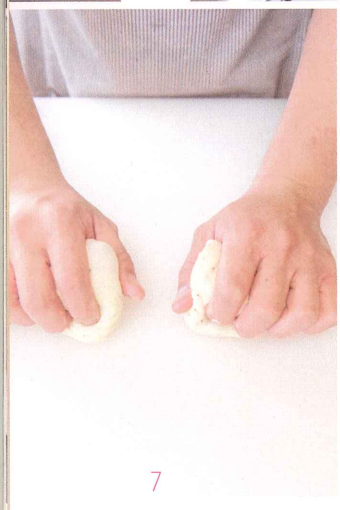
①作者采用昭和霓虹（NEON）粉 70% 980g＋麦典 QQ 面粉 30% 420g。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用伊斯尼黄油。
④作者采用帕玛森芝士粉。
⑤作者采用艾曼塔奶酪丝。
⑥作者采用杰克奶酪丝。

















超芝士蓝纹吐司

制作流程

Process

1. 将除了奶油、芝士粉和奶酪丝以外的面团材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 加入芝士粉和奶酪丝 1。
4. 测量面团温度为 26℃。
5. 进行 60 分钟基本发酵。
6. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
7. 将面团分割成 170 克一颗后滚椭圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 面团擀开后放入馅料蓝纹奶酪 10 克和奶油奶酪 30 克。
10. 将面团切半后放入模中。
11. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
12. 刷蛋后撒上顶料奶酪丝 20 克入烤炉，以上火 150℃ / 下火 220℃烘烤 25 分钟。
13. 出炉后，刷上橄榄油。



4



5



6



7



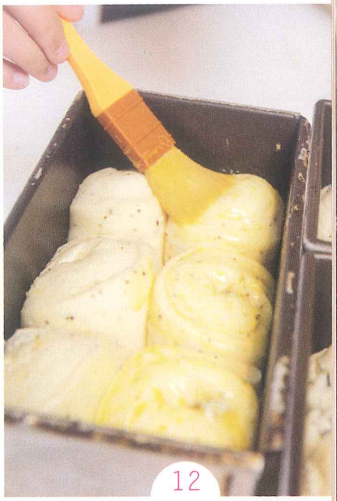
10



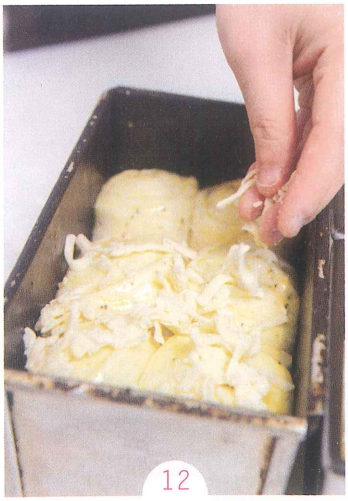
10



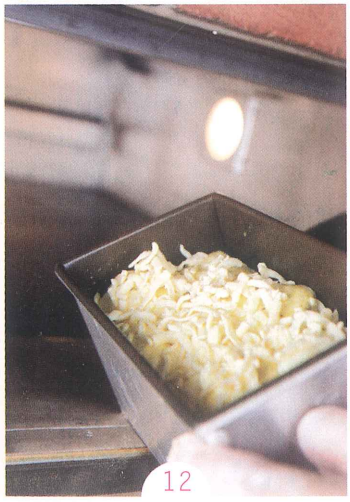
11



12



12



12



13

职人推荐

我很喜欢蓝纹奶酪的风味，虽然身边很多朋友不能接受，但是烘烤过后的风味截然不同。此吐司运用五种奶制品，是热爱牛奶口味的朋友们不可错过的吐司。

山茶花吐司

Nisshin Seifun Toast

本款土司添加猪油，可以带出甜度和香气，是一款精致的高人气吐司。
作者采用日清山茶花面粉，矿物质含量低，所以烤焙出来的吐司相当 Q 弹，而且此款面粉吸水度极佳，让土司吃起来更感保水度。

材料 *Material*

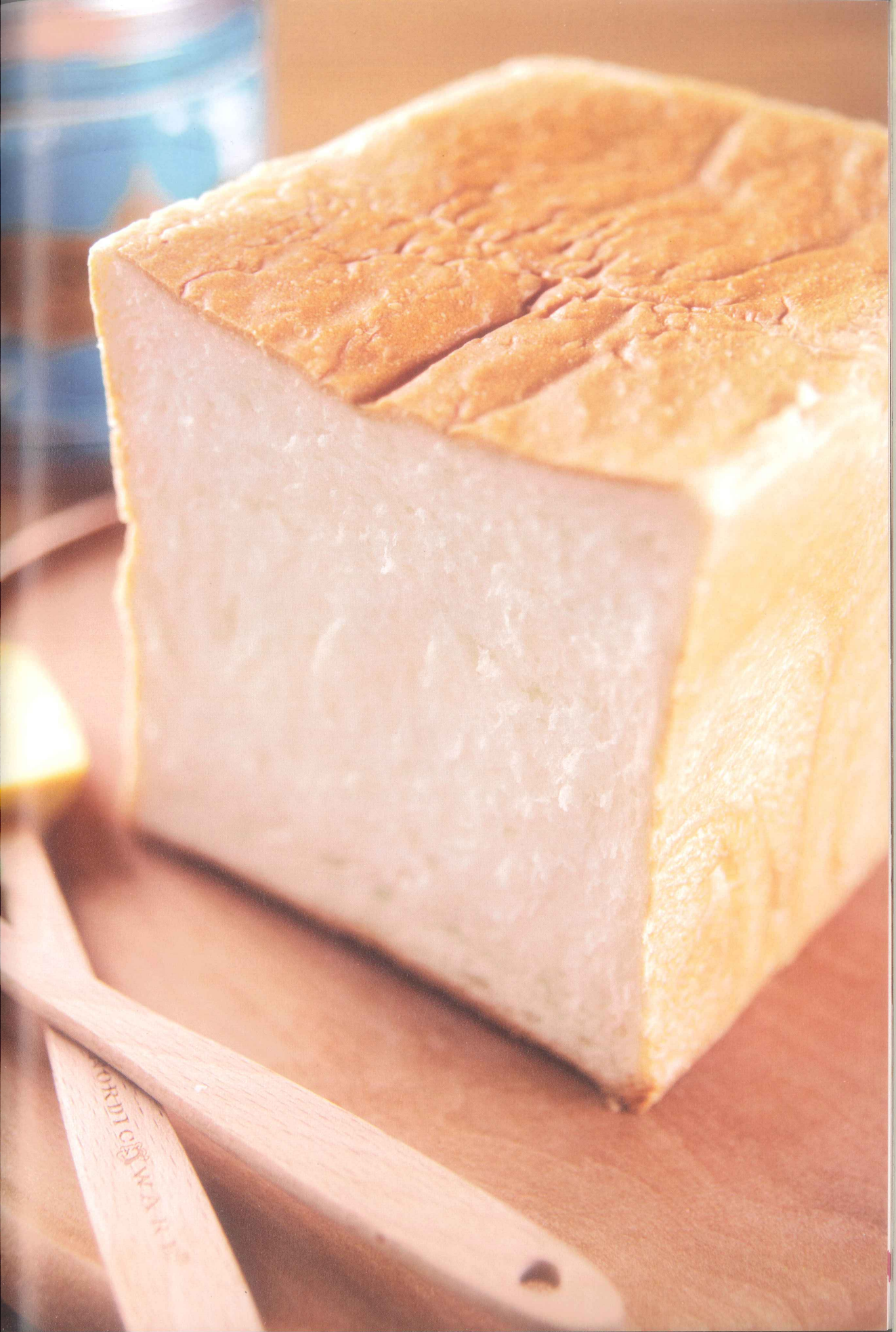
材料	%	重量 g
高筋粉①	100	2500
海盐	2	75
新鲜酵母②	3	50
三温糖	8	200
奶粉	4	100
无盐奶油（黄油）③	4	100
全蛋	5	125
猪油	1	25
水	68	1700
合计	**195**	**4875**

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 240 克 ×5（制作 4 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至八分满）
烤箱温度 | 上火 200℃、下火 230℃
烘烤时间 | 35–38 分钟
吐司模型 | 1200 克带盖吐司模型

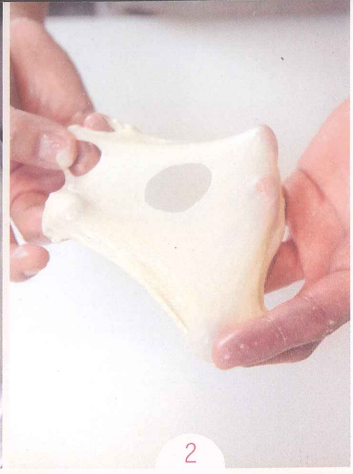
编者注：

①作者采用日清山茶花面粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用伊斯尼黄油。



















山茶花吐司

制作流程

Process

1. 将除了奶油和猪油外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌4分钟，中速搅拌4分钟。
2. 加入奶油和猪油以慢速搅拌3分钟，中速搅拌3分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 测量面团温度为26℃。
4. 进行60分钟基本发酵。
5. 翻面后，进行30分钟发酵。
6. 将面团分割成240克一颗后滚圆。
7. 进行20分钟中间发酵。
8. 将面团擀卷一次，松弛10分钟。
9. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
10. 进行60分钟最后发酵，发酵至吐司模八分满即可。
11. 入烤炉后喷蒸汽，以上火200℃／下火230℃烘烤35–38分钟。


4

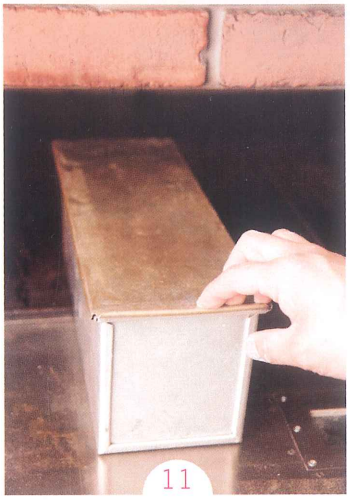

5


6


6


9


10


11

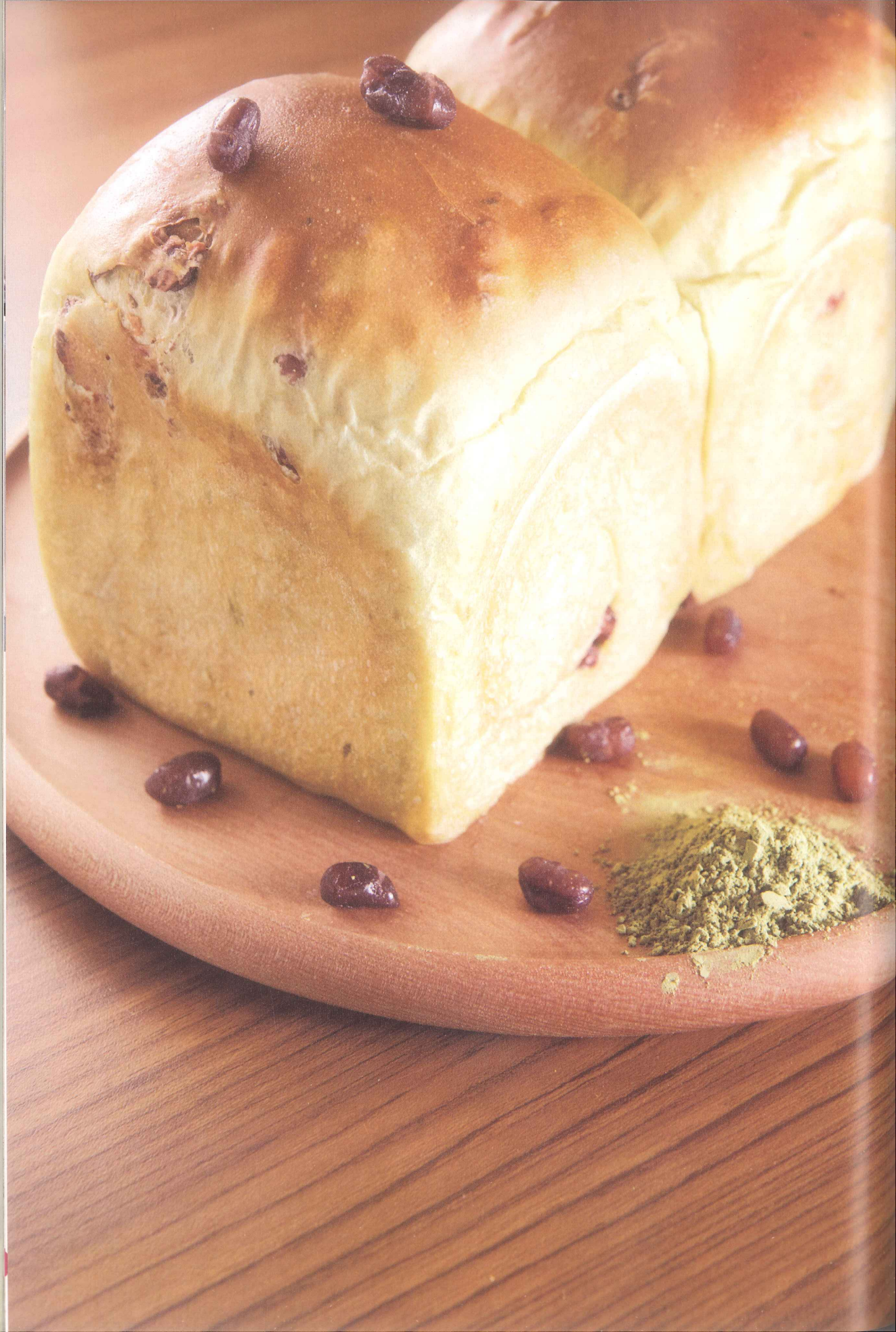
职人推荐

在日本研习到此吐司时，很惊讶日本师傅运用三温糖和猪油做原料，可以凸显出此吐司与一般白吐司的差异。

烘焙Q&A

搅拌时添加酵母的时机如何掌握?

通常搅拌面团时，酵母尽量不要与糖、盐与冰水直接碰触，建议在搅拌成团之后再添加酵母，这样较容易保持酵母的完整性。



抹茶红豆吐司

Matcha & Red Been Toast

抹茶红豆吐司也是吐司排行榜的常胜军，微苦的抹茶搭配甜腻的日本大纳言红豆，中和苦甜，成为香气十足、道地的日本风味。

材料 *Material*

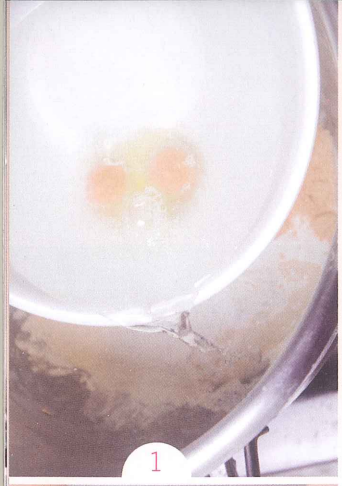
材料	%	重量 g
面团材料		
高筋粉 1①	80	1200
高筋粉 2（T55 法国面包粉②）	20	300
海盐	2	30
三温糖	8	120
新鲜酵母③	3	45
奶粉	3	45
全蛋	5	75
水	68	1020
无盐奶油（黄油）④	8	120
抹茶粉	2	30
合计	**199**	**2985**
馅料		
甜红豆粒⑤	32	480

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 240 克 ×2（制作 6 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

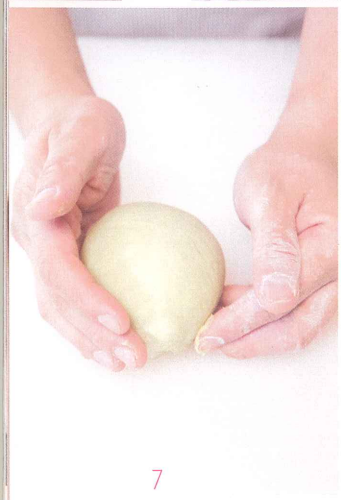
①作者采用日清山茶花面粉。
②作者采用 VIRON T55 面粉。
③如换用干酵母，用量减为 1/3。
④作者采用伊斯尼黄油。
⑤作者采用日本大纳言甜红豆。


1

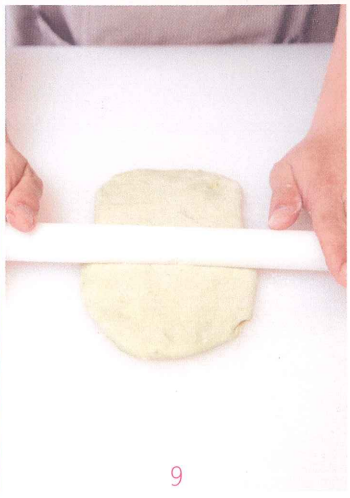

2


2


3


7


8


9


9

抹茶红豆吐司

制作流程

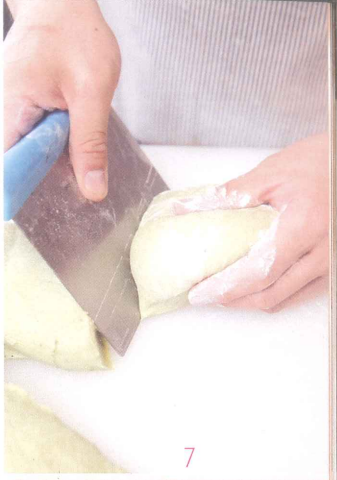
Process

1. 将除了奶油和抹茶粉外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 加入抹茶粉继续搅拌。
4. 测量面团温度为 26℃。
5. 进行 60 分钟基本发酵。
6. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
7. 将面团分割成 240 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团擀开包入 20 克红豆后卷起，松弛 10 分钟。
10. 再将面团擀卷一次后包入 20 克红豆放入吐司模中。
11. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
12. 刷全蛋液后入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 28 分钟。


4


5


6


7


10


10


10


11


11


12


12

烘焙 Q&A

添加抹茶粉搅拌时需注意什么?

加入抹茶粉搅拌时可加入少许的水(配方外),因为抹茶粉较轻,若没有湿润,容易造成粉末飞扬。

鲜奶油吐司

Butter Toast

此款鲜奶油吐司严选优质鲜奶油，入口清爽却有浓郁的奶香，且不腻口。夹着火腿或培根，配上一杯鲜奶茶，就是一份简单的餐点。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
高筋粉①	100	2700
海盐	2	54
砂糖	6	162
低糖干酵母	0.9	24.3
原味酸奶	10	270
动物性鲜奶油②	15	405
水	60	1620
无盐奶油（黄油）③	6	162
合计	**199.9**	**5397.3**

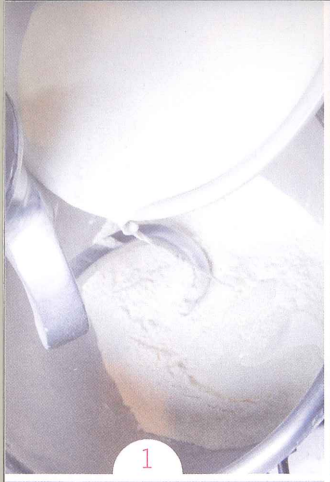
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 260 克 ×5（制作 4 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆 ——————————
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形 ——————————
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 220℃
烘烤时间 | 35–38 分钟
吐司模型 | 1200 克不带盖吐司模型

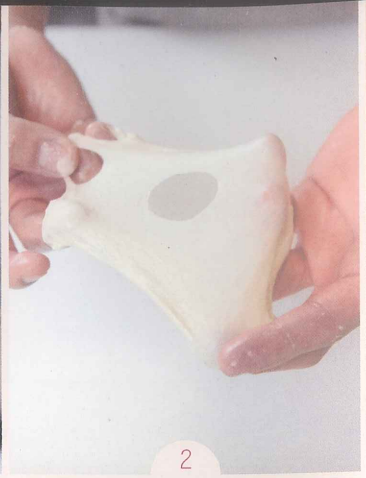
编者注：

①作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
②作者采用日本中泽鲜奶油。
③作者采用伊斯尼黄油。


HAPPY COW

















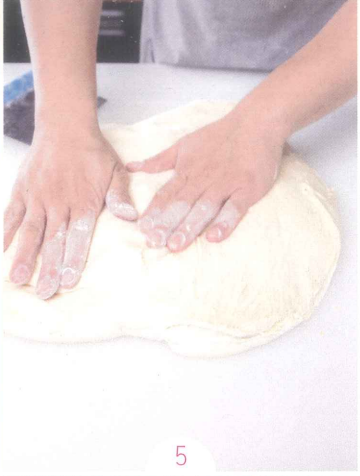
鲜奶油吐司

制作流程

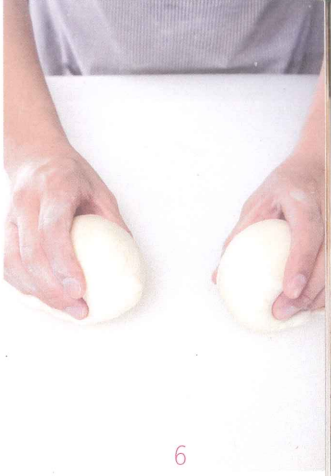
Process

1. 将除了奶油外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 测量面团温度为 26℃。
4. 进行 60 分钟基本发酵。
5. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
6. 将面团分割成 260 克一颗后滚圆。
7. 进行 20 分钟中间发酵。
8. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
9. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
10. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
11. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 220℃烘烤 35–38 分钟。
12. 出炉后，刷上奶油。

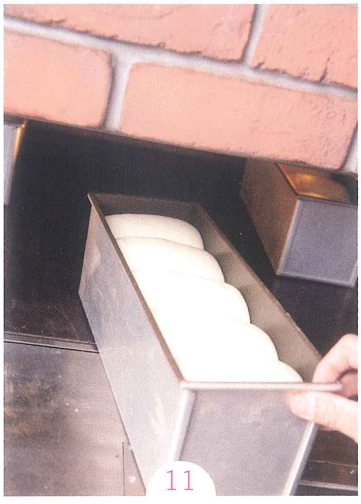

4


5


6


6


10


11


12

职人推荐

近年来市场很流行贩售以鲜奶油为主的吐司，大量鲜奶会让吐司的口感相当滑顺，且营养价值高，是高价值的吐司款。



咖啡核果吐司

Coffee & Walnut Toast

咖啡核果吐司有浓厚的咖啡香气，品尝时就像在喝一杯香醇的黑咖啡一样，搭配颗粒感的核桃一起入口，简单的吐司带来大大的满足。

材料 *Material*

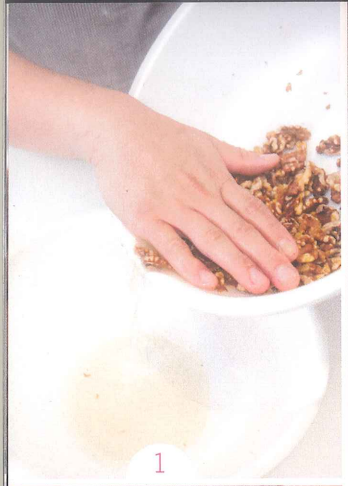
材料	%	重量 g
面团材料		
高筋粉①	100	1100
海盐	1.8	19.8
砂糖	15	165
奶粉	3	33
新鲜酵母②	3.5	38.5
咖啡粉（无糖）	3	33
水	62	682
法国老面	20	220
无盐奶油（黄油）③	10	110
葡萄干	35	385
有机核桃	20	220
合计	**273.3**	**3006.3**
装饰料		
全蛋液		少量
珍珠糖		少量
糖粉		少量

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 250 克 ×2（制作 6 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至七分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 25 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

①作者采用昭和霓虹（NEON）粉 70% 770g＋嘉禾牌黄侨高筋粉 30% 300g。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用伊斯尼黄油。


1


2


3


3


7


8


9


9

咖啡核果吐司

制作流程

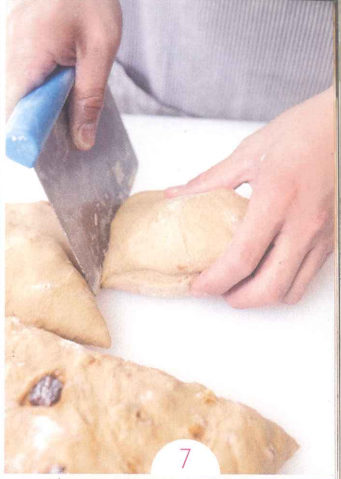
Process

1. 将核桃过水备用。
2. 除了奶油、核桃和葡萄干以外的面团材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
3. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
4. 加入核桃和葡萄干搅拌均匀，测量面团温度为 26℃。
5. 进行 60 分钟基本发酵。
6. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
7. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团整型成橄榄型后放入吐司模中。
10. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模七分满即可。
11. 刷全蛋液、撒珍珠糖后入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 25 分钟。
12. 出炉后，撒糖粉装饰。


4


5

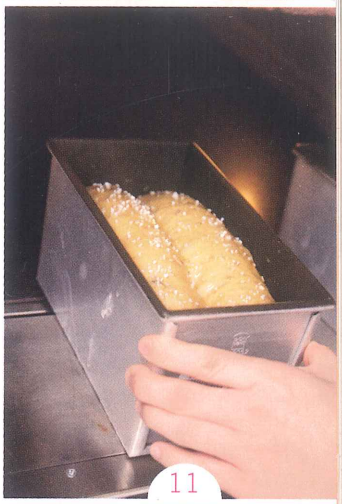

6

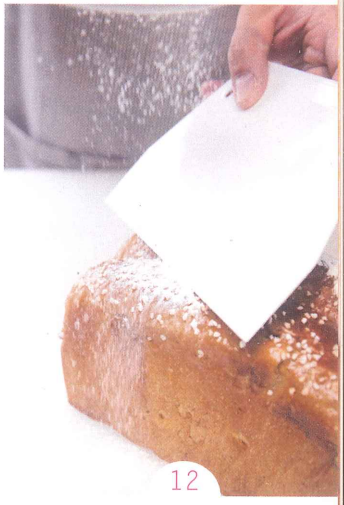

7


10


11


11


11


12

职人推荐

此吐司的水分与其他配方比较起来较少，主要是吃粗犷的口感，伴着大量的核果嚼劲与咖啡香气，曾经创下一天贩售上百条的纪录。

芬香玫瑰吐司

The Rose

虽然是香气十足的玫瑰口味吐司，却无添加任何人工香料，而是用纯正的玫瑰花瓣和果酱带出气味，是一款充满高级感的时尚吐司。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
高筋粉①	100	2600
海盐	2	52
砂糖	6	156
奶粉	2	52
低糖乾酵母	0.8	20.8
水	65	1690
玫瑰花瓣	1.5	39
玫瑰花酱	6	156
无盐奶油（黄油）②	8	208
合计	**191.3**	**4973.8**

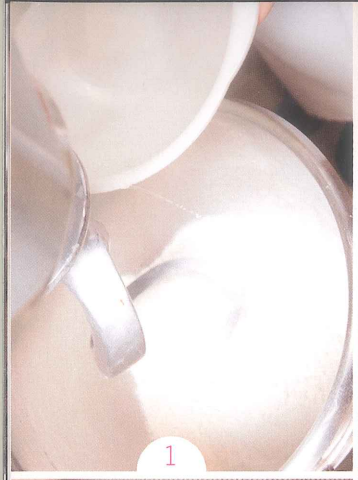
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 240 克 ×5（制作 4 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆 ——————————
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形 ——————————
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至八分满）
烤箱温度 | 上火 200℃、下火 230℃
烘烤时间 | 35–38 分钟
吐司模型 | 1200 克带盖吐司模型

编者注：

①作者采用昭和霓虹（NEON）粉 50% 1300g ＋昭和 CDC 面粉 50% 1300g。
②作者采用伊斯尼黄油。





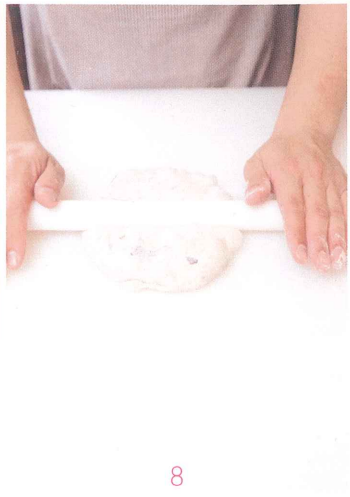












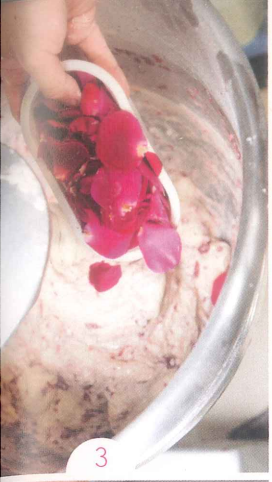


芬香玫瑰吐司

制作流程

Process

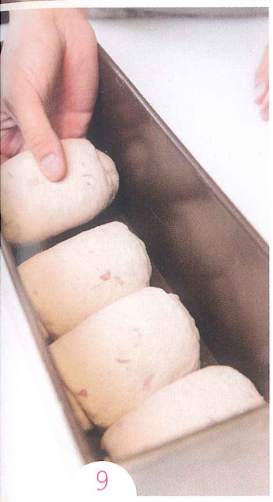
1. 将除了奶油、玫瑰花瓣和玫瑰花酱以外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 再加入玫瑰花瓣与玫瑰花酱搅拌均匀。
4. 测量面团温度为 26℃。
5. 进行 60 分钟基本发酵。
6. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
7. 将面团分割成 240 克一颗后滚圆，并进行 20 分钟中间发酵。
8. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
9. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
10. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模八分满即可。
11. 入烤炉，以上火 200℃ / 下火 230℃烘烤 35–38 分钟。


3

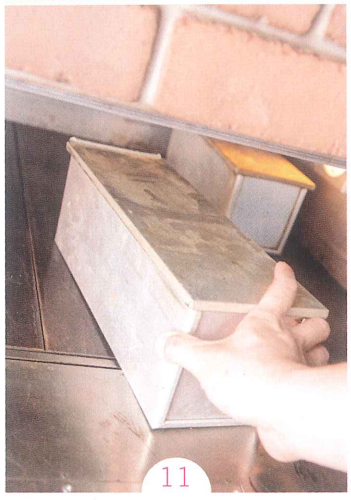

4


5


6


9


10


11

职人推荐

在法国研习时，发现当地厨师很喜欢将玫瑰融入烘焙产品中，我最喜欢的甜点师 PIERRE HERMÉ 制作的最著名的玫瑰荔枝马卡龙是我到巴黎时必定品尝的美食之一，我也将相同的概念运用在吐司中，向大师致敬。



养生芝麻吐司

Sesame bread

芝麻的营养成分主要是脂肪和蛋白质，还有丰富的膳食纤维和多种矿物质，多食用芝麻可以使头发乌黑亮丽，面包出炉后的香气更是诱人。

材料 *Material*

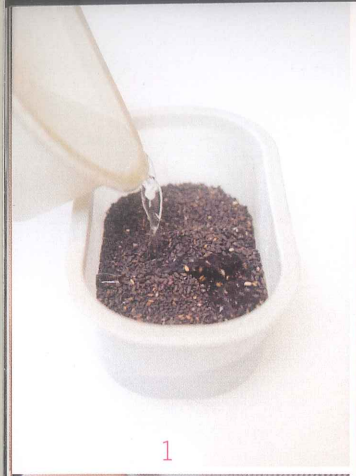
材料	%	重量 g
高筋粉①	80	960
高筋粉 2（T55 法国面包粉②）	20	240
海盐	1.5	18
砂糖	6	72
麦芽精（或麦芽糖）	0.5	6
低糖干酵母	1.2	14.4
芝麻粉	3	39
芝麻酱	10	120
鲜奶	15	180
水	60	720
法国老面	30	360
无盐奶油（黄油）③	6	72
黑芝麻粒	7	84
蜜核桃	15	180
合计	**255.2**	**3065.4**

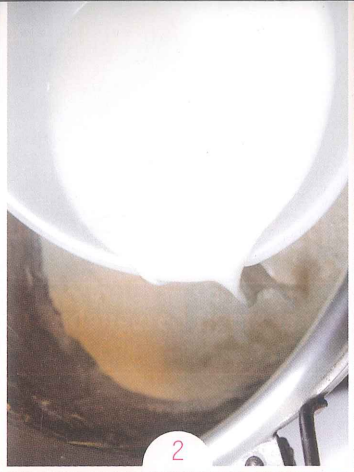
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 250 克 ×2（制作 6 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆 ——————————
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形 ——————————
最后发酵 | 35℃、80 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 25–28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

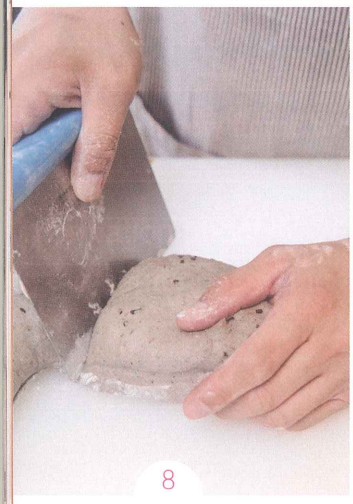
①作者采用昭和先锋面粉。
②作者采用麦典法国面粉。
③作者采用伊斯尼黄油。


1


2


3


3


8


8


9


10

养生芝麻吐司

制作流程

Process

1. 黑芝麻泡水（黑芝麻量 1/2 配方外的水）后备用。
2. 将除了奶油、芝麻酱、黑芝麻粒和蜜核桃外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
3. 加入奶油与黑芝麻酱以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
4. 加入核桃与黑芝麻粒。
5. 测量面团温度为 26℃。
6. 进行 60 分钟基本发酵。
7. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
8. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
9. 进行 20 分钟中间发酵。
10. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
11. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
12. 进行 80 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
13. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 25–28 分钟。


4


5


6


7


11


11


12


12


13

职人推荐

这是一款健康养生为主的吐司，当初是为了做给家父，让他可以在早餐时段无负担地品尝面包，我会将吐司切成小片，以便沾牛奶食用。

南瓜杂粮吐司

Pumpkin & Cereals Toast

南瓜有丰富的膳食纤维，还可以预防癌症，而且因为南瓜中的糖分很容易消化，所以适合肠胃功能弱的人食用；再搭配健康的十谷米，此款吐司很受银发族喜爱。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
高筋粉①	100	1300
海盐	2	26
砂糖	8	104
新鲜酵母②	3	39
奶粉	2	26
鲜奶	20	260
水	53	689
南瓜（蒸熟）	25	325
无盐奶油（黄油）③	8	104
十谷米（蒸熟）	10	130
法国老面	20	280
合计	**251**	**3283**

美味笔记 *Note.*

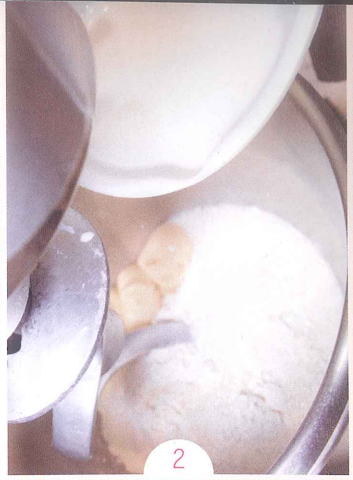
成品分量 | 250 克 ×2（制作 6 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

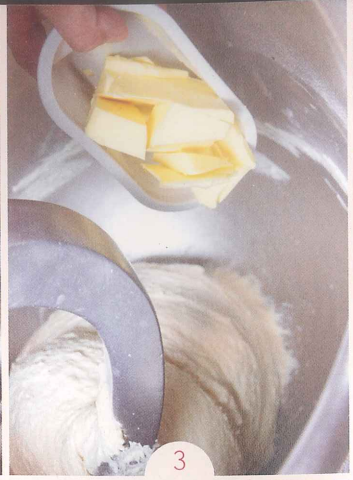
编者注：

①作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用伊斯尼黄油。

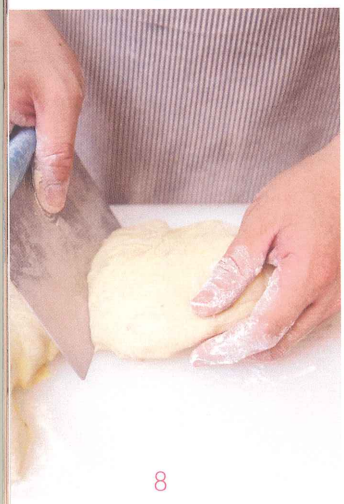



1


2


3


3


8


8


9


10



南瓜杂粮吐司

制作流程

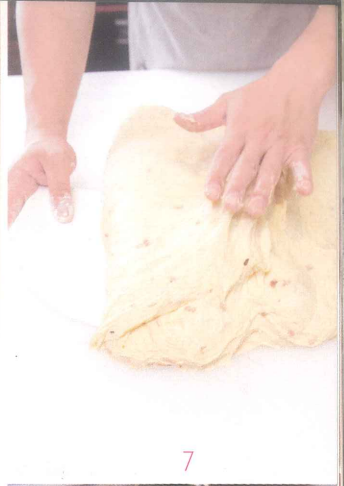
Process

1. 将南瓜和十谷米蒸熟后备用。
2. 将除了奶油、南瓜和十谷米外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
3. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
4. 加入南瓜和十谷米继续搅拌至离钢。
5. 测量面团温度为 26℃。
6. 进行 60 分钟基本发酵。
7. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
8. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
9. 进行 20 分钟中间发酵。
10. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
11. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
12. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
13. 撒粉后入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 28 分钟。

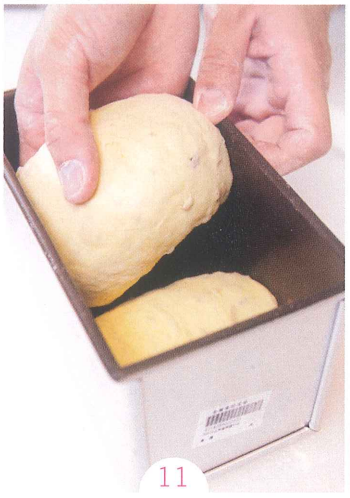

4


5

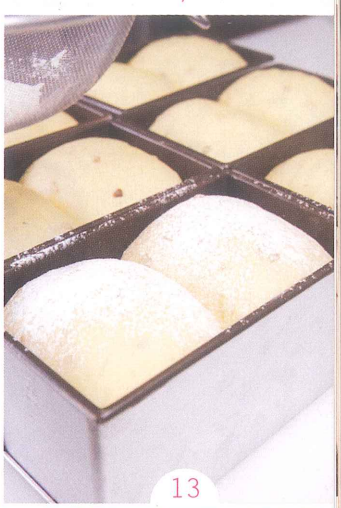

6


7


11


11


12


13


13

职人推荐

在部落的山上，种植着相当美味的南瓜，运用蒸熟后的南瓜丁在吐司中，这美味的口感值得让我与大家分享。


NATURAL
統一生機
有機麵粉
ORGANIC
FLOUR

葡萄吐司

Dried Raisins Toast

此款葡萄吐司添加了葡萄菌种，这是很棒的天然酵母；严选有机葡萄干，大颗果实咬下去带来厚实多汁的感觉。这是一款很健康的吐司，是最棒的午后点心。

材料 *Material*

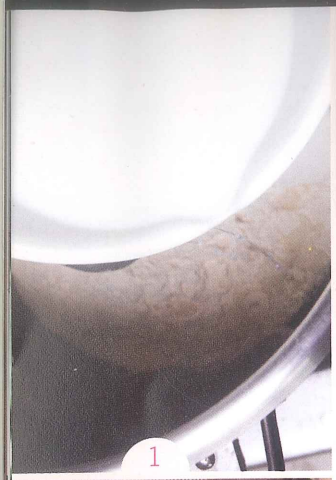
材料	%	重量 g
高筋粉①	100	1200
海盐	2	24
砂糖	15	180
新鲜酵母②	2.8	33.6
全蛋	15	180
鲜奶	15	180
水	30	360
葡萄菌	10	120
葡萄干	30	360
无盐奶油（黄油）③	10	120
合计	**229.8**	**2757.6**

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 250 克 ×2（制作 5 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 25 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

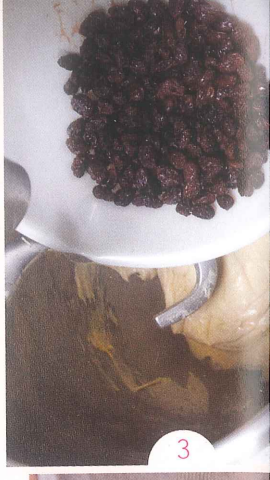
编者注：

①作者采用统一生机有机原白面粉 50% 600g + 昭和霓虹（NEON）粉 50% 600g。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用伊斯尼黄油。

















葡萄吐司

制作流程

Process

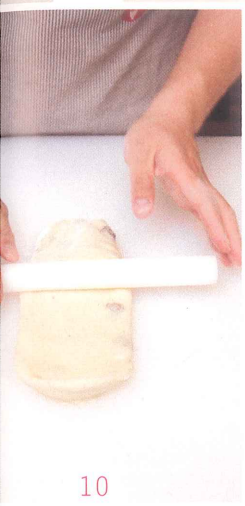
1. 将除了奶油和葡萄干以外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 加入葡萄干继续搅拌至离钢。
4. 测量面团温度为 26℃。
5. 进行 60 分钟基本发酵。
6. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
7. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
10. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
11. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
12. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 25 分钟。


4


5

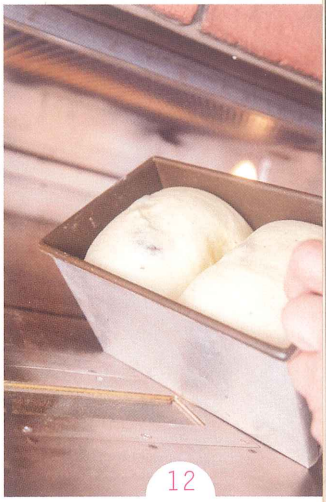

6


7


10


10


11


12

职人推荐

葡萄吐司是面包店的经典款，带有浓郁红酒香气的葡萄干，是此款吐司很重要的灵魂，建议将葡萄干在红葡萄酒中浸泡一星期以上再使用。

烘焙Q&A

浸泡时葡萄干与红酒的比例是多少?

我通常会将葡萄干重量的 1/10 作为浸泡所需红酒的重量，将红酒与葡萄干充分拌匀后，密封好冷藏备用。

Q 感吐司

Chewy Toast

本款吐司作者用到麦典 QQ 面粉，品质细致，延展性和吸水度也比一般高筋面粉来得好，所以吐司吃起来会有嚼劲与韧性，很受欢迎。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
高筋粉 1①	30	510
高筋粉 2（T55 法国面包粉②）	64	1088
麻糬粉	6	102
海盐	1.8	30.6
低糖干酵母	0.7	11.9
砂糖	10	170
奶粉	2	34
水	71	1207
无盐奶油（黄油）③	6	102
合计	**191.5**	**3255.5**

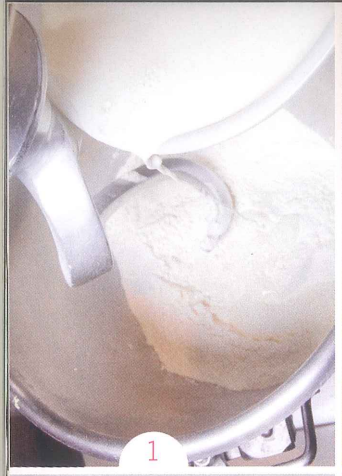
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 250 克 ×2（制作 6 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 25 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

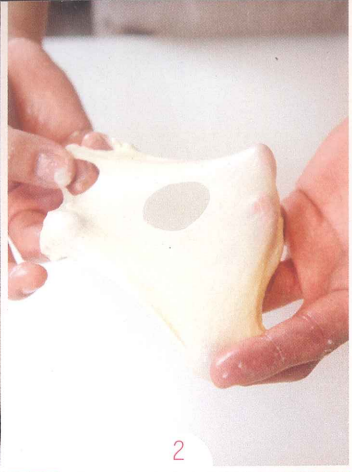
编者注：

①作者采用麦典 QQ 面粉。
②作者采用 VIRON T55 面粉。
③作者采用伊斯尼黄油。



















Q 感吐司

制作流程

Process

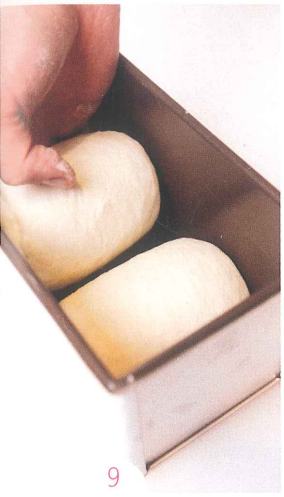
1. 将除了奶油的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 测量面团温度为 26℃。
4. 进行 60 分钟基本发酵。
5. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
6. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
7. 进行 20 分钟中间发酵。
8. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
9. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
10. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
11. 洒粉后入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 25 分钟。


4

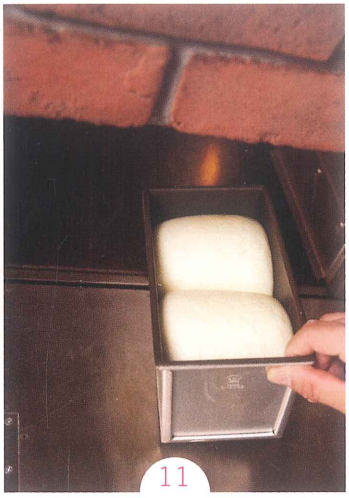

5


6


6


9


10


11

职人推荐

在早期金融海啸时，日本民众对于高价吐司购买意愿较低，所以烘焙坊特地推出这款不使用蛋与使用少许奶油的平民吐司，在当时广受欢迎。



小步舞曲吐司

Minuet Toast

某一天，当我在制作这款吐司时，耳边响起陈绮贞的小步舞曲，那轻快的旋律和尾韵，像极了这款吐司的轻盈口感，所以我将它命名为“小步舞曲吐司”。

材料 *Material*

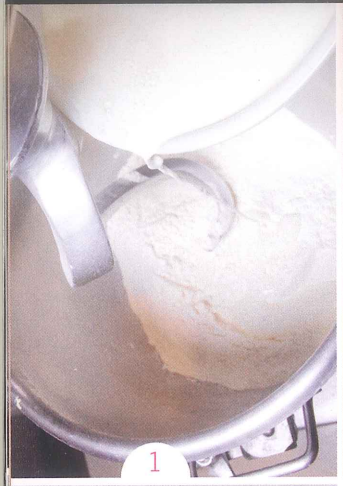
材料	%	重量 g
高筋粉①	100	2400
海盐	2	48
砂糖	8	192
低糖干酵母	0.9	21.6
酸奶	10	240
动物性鲜奶油②	10	240
水	60	1440
无盐奶油（黄油）③	10	240
合计	**200.9**	**4821.6**

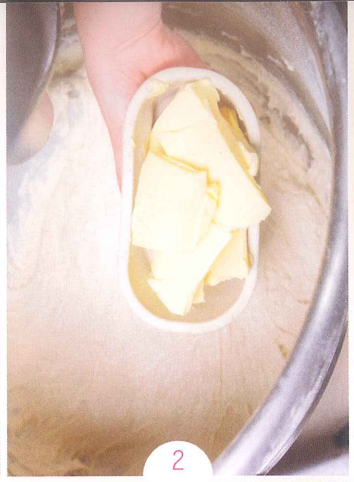
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 240 克 ×5（制作 4 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟（发酵至八分满）
烤箱温度 | 上火 200℃、下火 230℃
烘烤时间 | 40 分钟
吐司模型 | 1200 克带盖吐司模型

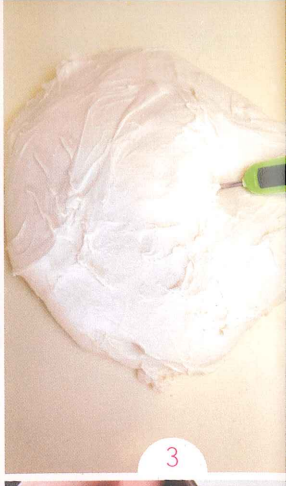
编者注：

①作者采用红别梦的力量面粉。
②作者采用日本中泽鲜奶油。
③作者采用伊斯尼黄油。



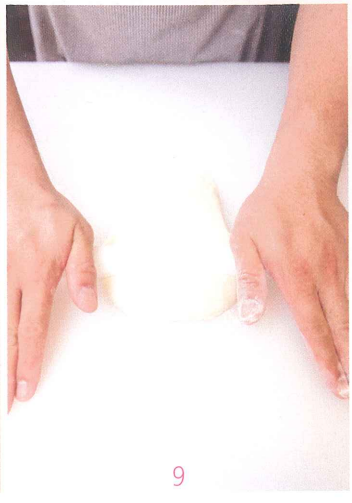














小步舞曲吐司

制作流程

Process

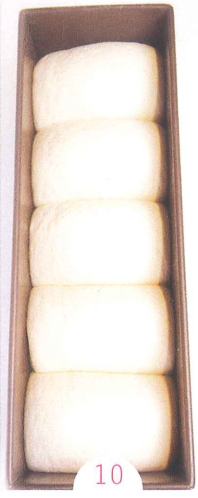
1. 将除了奶油的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 测量面团温度为 26℃。
4. 进行 60 分钟基本发酵。
5. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
6. 将面团分割成 200 克一颗后滚圆。
7. 进行 20 分钟中间发酵。
8. 将面团擀卷一次后松弛 10 分钟。
9. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
10. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模八分满即可。
11. 入烤炉，以上火 200℃ / 下火 230℃烘烤 40 分钟。

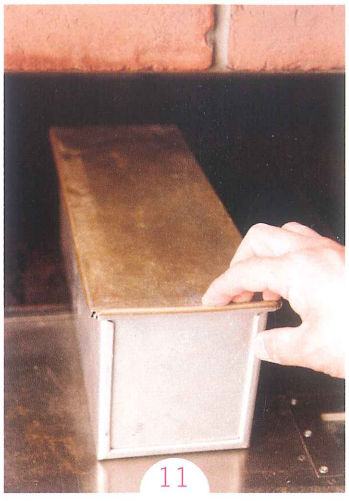

4


5


6


6


10


11

烘焙 Q&A

梦的力量面粉特色如何？

此面粉是采用北海道小麦种梦之力所研磨的面粉，北海道山水宜人，是日本农业的重镇，面粉产量少，品质佳，近年来日本师傅相当爱用此款面粉。

荔枝蜜方块吐司

Litchi Honey Toast

荔枝蜜方块吐司会选用荔枝蜜是因为较龙眼蜜清淡，微微带有荔枝的果酸味，而且吐司添加蜂蜜有保湿性，吃起来滑顺好入口。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
高筋粉①	100	1300
海盐	1.8	23.4
奶粉	3	39
新鲜酵母②	2.8	36.4
法国老面	20	260
荔枝蜜③	20	260
全蛋	5	65
水	62	806
无盐奶油（黄油）④	8	104
荔枝酒	2	26
核桃	10	130
合计	**234.6**	**3049.8**

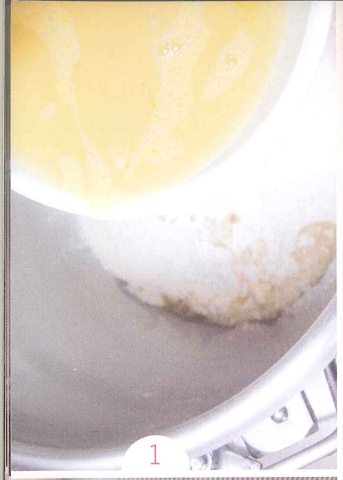
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 380 克（制作 8 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、70 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 220℃、下火 230℃
烘烤时间 | 23 分钟
吐司模型 | 带盖 12 厘米
正方形吐司模型

编者注：

①作者采用昭和霓虹（NEON）粉 80% 1040g＋统一生机牌原白有机面粉 20% 260g。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用文诚荔枝蜜。
④作者采用伊斯尼黄油。

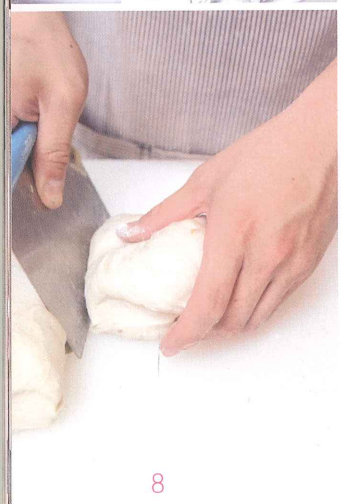

文誠蜂蜜
龍眼花蜜
HONEY
BEEHAPPY
純100%


1


2


2


3


8


8


9


10

荔枝蜜方块吐司

制作流程

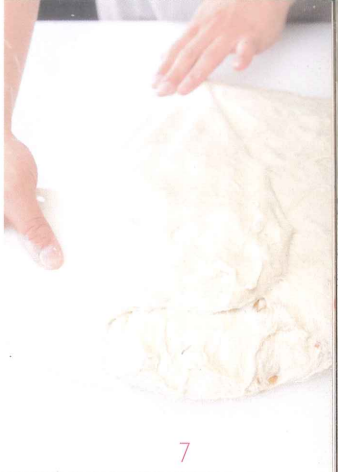
Process

1. 将除了奶油、荔枝酒和核桃外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 加入荔枝酒后继续搅拌。
4. 加入核桃后继续搅拌至离钢。
5. 测量面团温度为 26℃。
6. 进行 60 分钟基本发酵。
7. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
8. 将面团分割成 380 克一颗后滚圆。
9. 进行 20 分钟中间发酵。
10. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
11. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
12. 进行 70 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
13. 撒粉后入烤炉，以上火 220℃ / 下火 230℃烘烤 23 分钟。


4


5


6


7


11


11


12


12


13


13

烘焙 Q&A

为什么要特地选用文诚荔枝蜜?

文诚蜂蜜位于高雄大岗山，当初挑选蜂蜜时我也走遍台湾各地的优良养蜂场，唯独大岗山的地理环境所孕育出的蜂蜜香气宜人、口感清爽，至此将文诚蜂蜜视为指标。



西红柿芝士黑橄榄吐司

Tomato & Cheese & Olive Toast

这是一款充满意大利风情的吐司，西红柿、芝士和黑橄榄是意大利料理中常见的配料，西红柿的酸搭配芝士的奶香甜，最后用黑橄榄的微涩作点缀，形成一款作为正餐品尝也很合适的吐司。

材料 *Material*

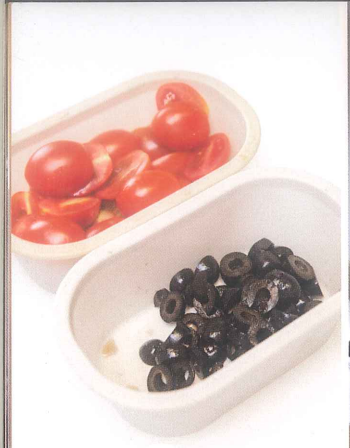
材料	%	重量 g
高筋粉①	100	1800
海盐	1.8	32.4
砂糖	10	180
新鲜酵母②	3	54
奶粉	3	54
全蛋	10	180
动物性鲜奶油③	10	180
鲜奶	20	360
水	30	540
无盐奶油（黄油）④	10	180
芝士粉⑤	10	180
圣女小西红柿	15	270
黑橄榄	5	90
黑胡椒粒	0.5	9
干洋香菜	0.3	5.4
合计	**228.6**	**4114.8**

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 250 克 ×2（制作 8 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 25–28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

编者注：

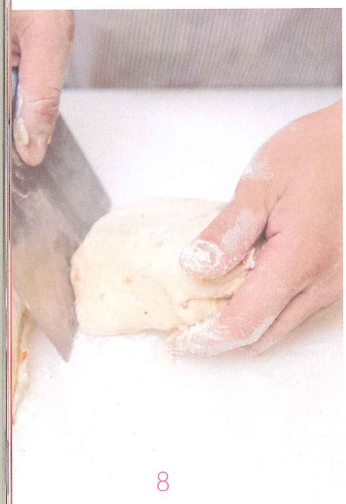
①作者采用麦典 QQ 面粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用日本中泽鲜奶油。
④作者采用伊斯尼黄油。
⑤作者采用帕玛森芝士粉。


1


2


3


3


8


8


9


10

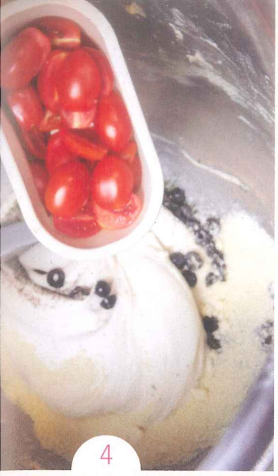


西红柿芝士黑橄榄吐司

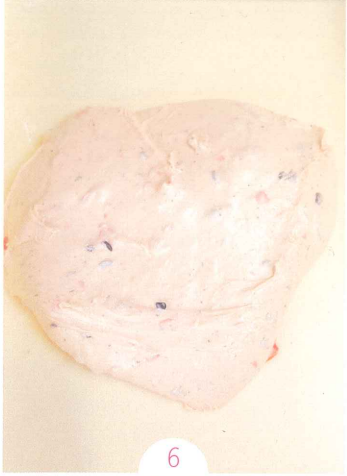
制作流程

Process

1. 将西红柿剖半、橄榄切片备用。
2. 将除了奶油、芝士粉、西红柿、橄榄、黑胡椒粒和香菜的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
3. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟、中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
4. 加入芝士粉、西红柿、橄榄、黑胡椒粒和香菜继续搅拌至离钢。测量面团温度为 26℃。
5. 进行 60 分钟基本发酵。
6. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
7. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团擀卷一次后松弛 10 分钟。
10. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
11. 进行 60 分钟最后发酵，至吐司模九分满即可。
12. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 25–28 分钟。


4


5


6


7


11


11


12


13

职人推荐

吐司是以西餐为出发点制成的，而在日本小西红柿被视为极具营养价值的蔬菜，日本厨师也会大量使用小西红柿来制作面包。

北海道吐司

Hokkaido Toast

本款吐司作者选用日本超春风面粉，系由北海道小麦制成，用低糖、低油的配方一起烘烤，以带出小麦的天然香气，是一款单吃就很美味的吐司。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
高筋粉①	100	2900
海盐	2	58
砂糖	7	203
奶粉	3	87
新鲜酵母②	2.5	72.5
水	68	1972
无盐奶油（黄油）③	6	174
合计	**188.5**	**5466.5**

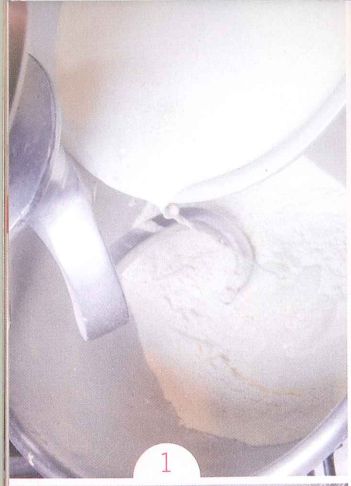
编者注：

①作者采用江别超春风面粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用伊斯尼黄油。

美味笔记 *Note.*

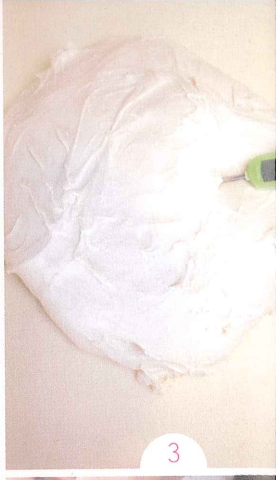
成品分量 | 330 克 ×4（制作 4 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 220℃
烘烤时间 | 38 分钟
吐司模型 | 1200 克不带盖吐司模型







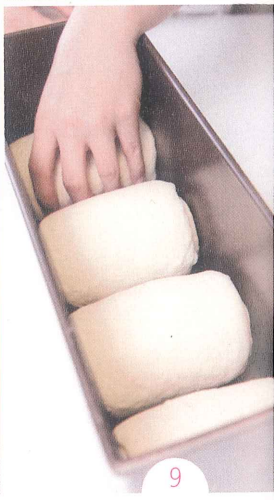












北海道吐司

制作流程

Process

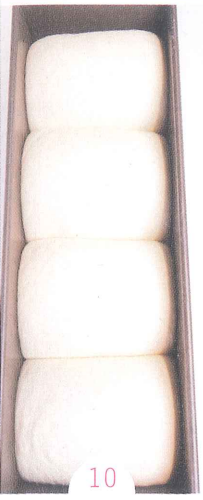
1. 将除了奶油外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 测量面团温度为 26℃。
4. 进行 60 分钟基本发酵。
5. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
6. 将面团分割成 200 克一颗后滚圆。
7. 进行 20 分钟中间发酵。
8. 将面团擀卷一次，松弛 10 分钟。
9. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
10. 进行 60 分钟最后发酵，至吐司模九分满即可。
11. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 220℃烘烤 38 分钟。

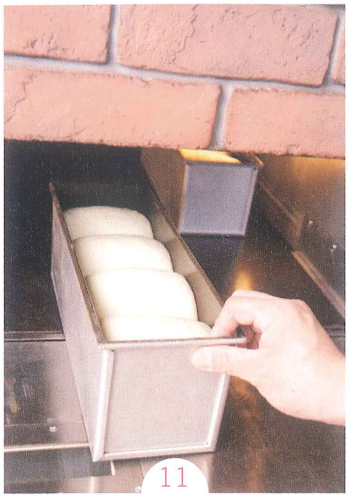

4


5


6


6


10


11

烘焙 Q&A

此配方使用直接法的用意为何?

直接法适合用简单的配方制成的吐司，此工法会带出面粉直接的香气，口感清爽极具麦香味。

Chapter 4

液种法

液种法面团水分较多，
所以面团呈现液态，
因为经过低温长时间发酵，
所以面团保水性较佳。
此篇主要以小浴缸吐司为主，
这是日本现正流行的吐司尺寸，
小小一个就可以作为一餐，
也方便携带。



小浴缸吐司——三只小猪

（红豆、番薯、芋头）

Three Little Pigs

用小吐司模制成的小浴缸吐司，是日本现正流行的款式，体积小容易入口且便于保存；红豆、番薯和芋头是台湾人最喜爱的甜品口味，一次吃下去三种满足。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
液种		
高筋粉①	50	500
砂糖	12.5	125
新鲜酵母②	4	40
奶粉	2	20
全蛋	20	200
水（38℃）	37	370
合计	**125.5**	**1255**
本种		
高筋粉③	50	500
海盐	1	10
砂糖	12.5	125
麦芽精（或麦芽糖）	1	10
水	5	50
无盐奶油（黄油）④	6	60
总计	**201**	**2010**
馅料		
芋头馅	30	300
番薯馅	30	300
红豆馅	30	300

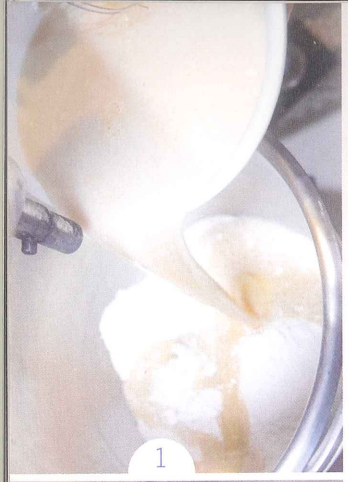
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 50 克 ×3（制作 15 条）
液种搅拌时间 | L3
静置时间 | 60 分钟
本种搅拌时间 | L7、M1
加入奶油搅拌时间 | L5、M2
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、20 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、40 分钟
（发酵至八分满）
烤箱温度 | 上火 220℃、下火 210℃
烘烤时间 | 15 分钟
吐司模型 | 不带盖硅利康吐司模型

编者注：

①作者采用昭和先锋面粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用统一生机牌原白有机面粉。
④作者采用伊斯尼黄油。

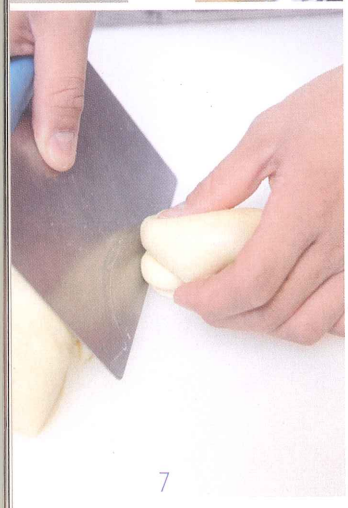



1


1

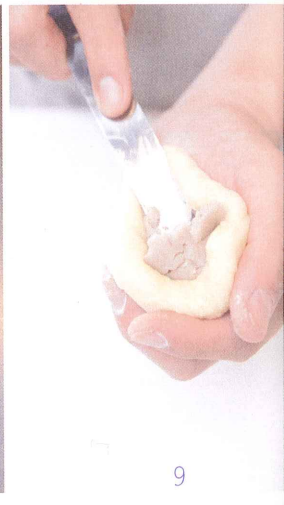

2


3


7


7


8


9

小浴缸吐司——三只小猪

制作流程

Process

※ 将酵母溶于 38℃温水中。

液种搅拌

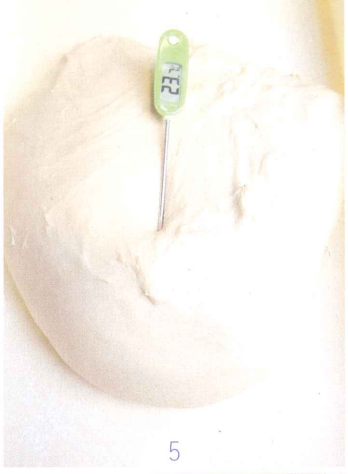
1. 将液种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟，直到均匀没颗粒。
2. 静置 60 分钟。

本种搅拌

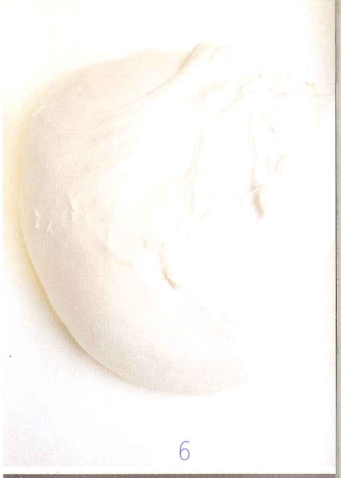
3. 加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌 7 分钟，中速搅拌 1 分钟。
4. 加入奶油以慢速搅拌 5 分钟，中速搅拌 2 分钟，即为“完全阶段”的面团。
5. 测量面团温度为 26℃。
6. 进行 20 分钟基本发酵。
7. 将面团分割成 50 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将一模中的3颗面团分别包入芋头、番薯和红豆馅各20克。
10. 将面团收口捏起，并搓成椭圆，再放入吐司模中。
11. 进行 40 分钟最后发酵，发酵至吐司模八分满即可。
12. 刷蛋液后入烤炉，以上火 220℃ / 下火 210℃烘烤 15 分钟。
13. 面包出炉后画上小猪脸就完成了。


4


4



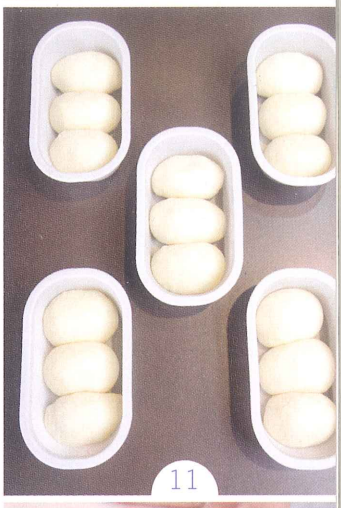
5


6

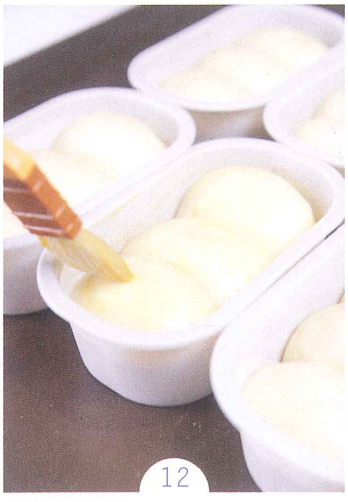

10

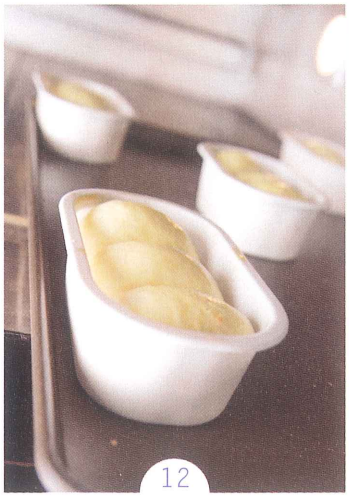

10

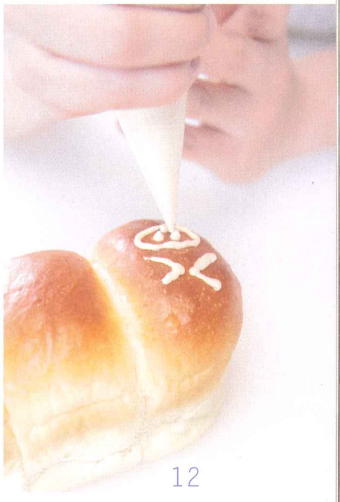

10


11


11


12


12


12

烘焙 Q&A

此面团的特色为何?

此面团称为菓子面团，大多是高糖量的面团，借由液种法让面团水分多而较柔软，因为含糖量多所以烘烤时上色较为快速，适合高温短时间烘烤，同时可保留面团的水分。



小浴缸吐司——青提子奶酪

Sultanas & Cheese Toast

青提子就是将无籽的白葡萄晒干后制成的果干，其中所含的葡萄糖可以快速被人体吸收，而且晒干的果干被人连皮吃下，也吃下对人体有益的多元酚，这是新鲜剥皮葡萄所没有的营养。

材料 *Material*

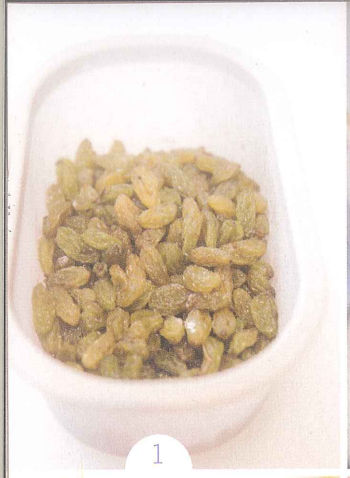
材料	%	重量 g
液种		
高筋粉①	50	500
砂糖	12.5	125
新鲜酵母②	4	40
奶粉	2	20
全蛋	20	200
水（38℃）	37	370
合计	**125.5**	**1255**
本种		
高筋粉③	50	500
海盐	1	10
砂糖	12.5	125
麦芽精（或麦芽糖）	1	10
水（5℃）	5	50
无盐奶油（黄油）④	6	60
总计	**201**	**2010**
馅料和顶料		
青提子	15	150
奶酪丁	15	150
芝士粉		少量

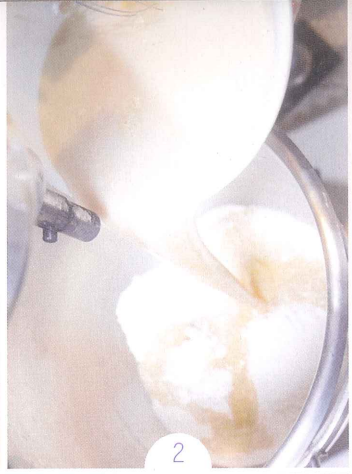
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 150 克（制作 15 条）
液种搅拌时间 | L3
静置时间 | 60 分钟
本种搅拌时间 | L7、M1
加入奶油搅拌时间 | L5、M2
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、20 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、40 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 220℃、下火 210℃
烘烤时间 | 15 分钟
吐司模型 | 不带盖硅利康吐司模型

编者注：

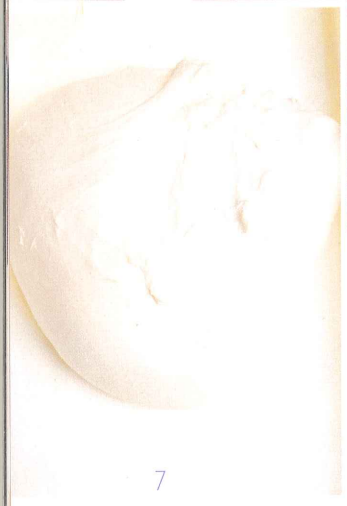
①作者采用昭和先锋面粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用统一生机牌原白有机面粉。
④作者采用伊斯尼黄油。


1


2

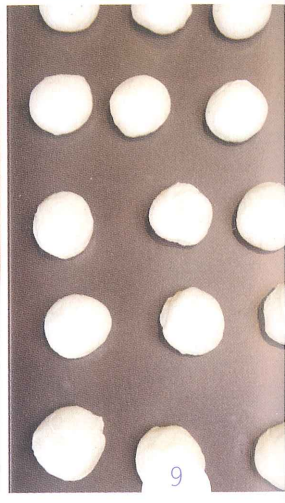

2


3


7


8


8


9

小浴缸吐司——青提子奶酪

制作流程

Process

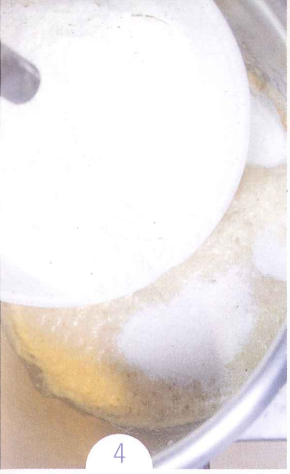
※ 将酵母溶于 38℃温水中。

液种搅拌

1. 将青提子浸泡红酒后备用。
2. 将液种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟，直到均匀没颗粒。
3. 静置 60 分钟。

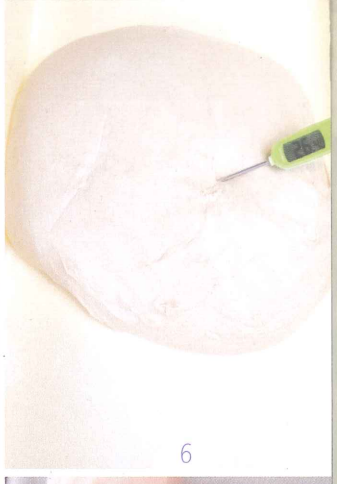
本种搅拌

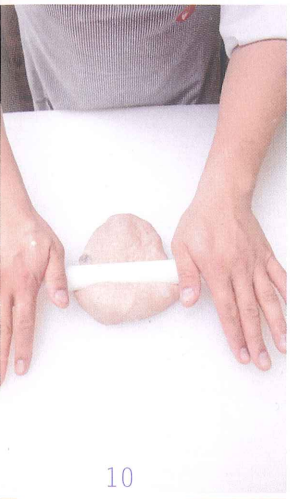
4. 加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌 7 分钟，中速搅拌 1 分钟。
5. 加入奶油以慢速搅拌 5 分钟，中速搅拌 2 分钟，即为“完全阶段”的面团。
6. 测量面团温度为 26℃。
7. 进行 40 分钟基本发酵。
8. 将面团分割成 150 克一颗后滚圆。
9. 进行 20 分钟中间发酵。
10. 将面团擀开后包入青提子和奶酪丁各 10 克。
11. 将面团卷起后切三等份，放入模中。
12. 进行 40 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
13. 刷全蛋液后撒上适量芝士粉入烤炉，以上火 220℃ / 下火 210℃烘烤 15 分钟。


4


5

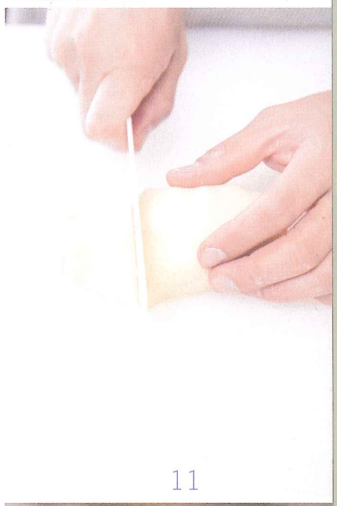

5

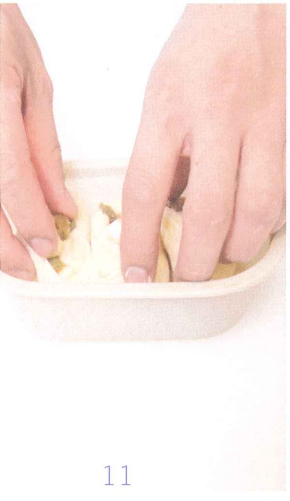

6


10


10

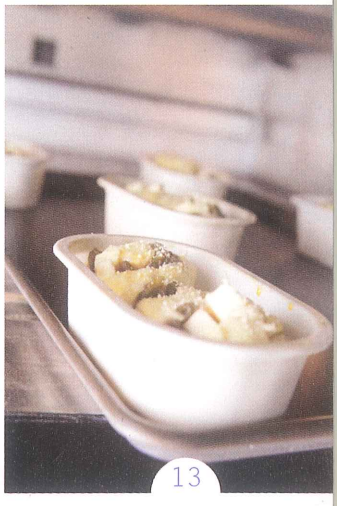

10


11


11


12


13


13

烘焙 Q&A

液种法需要发酵的程度如何？

需发酵至面团中央塌陷。



小浴缸吐司——花生杏仁

Peanut & Apricot Kernel Toast

花生杏仁口味的小浴缸吐司经过高温烘烤，一口咬下后烘干的花生杏仁酱发出酥脆的响声，一粒一粒的杏仁角沿着吐司边落下，香甜却不油腻的口味会让人一口接一口。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
液种		
高筋粉①	50	500
砂糖	12.5	125
新鲜酵母②	4	40
奶粉	2	20
全蛋	20	200
水（38℃）	37	370
合计	**125.5**	**1255**
本种		
高筋粉③	50	500
海盐	1	10
砂糖	12.5	125
麦芽精（或麦芽糖）	1	10
水（5℃）	5	50
无盐奶油（黄油）④	6	60
总计	**201**	**2010**

编者注：

①作者采用昭和先锋面粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用统一生机牌原白有机面粉。
④作者采用伊斯尼黄油。

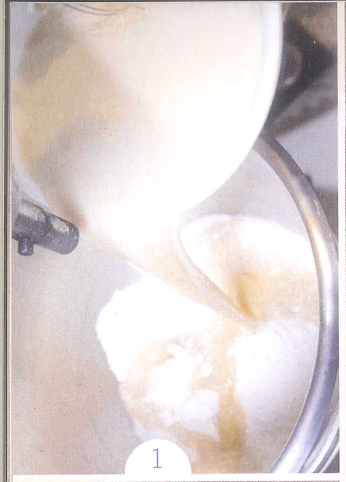
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 150 克 ×15
液种搅拌时间 | L3
静置时间 | 60 分钟
本种搅拌时间 | L7、M1
加入奶油搅拌时间 | L5、M2
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、20 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、40 分钟（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 220℃、下火 210℃
烘烤时间 | 15 分钟
吐司模型 | 不带盖硅利康吐司模型

花生杏仁酱

材料	重量 g	制作流程
1. 花生酱	350	将两种材料搅拌均匀即可。
2. 杏仁角	100	

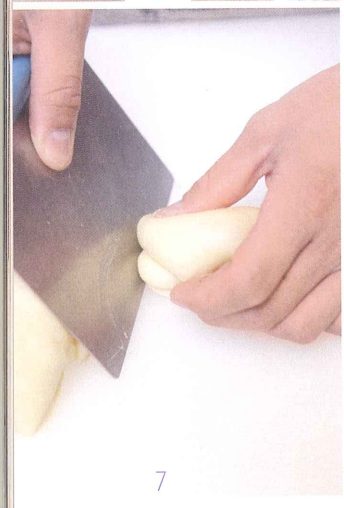



1

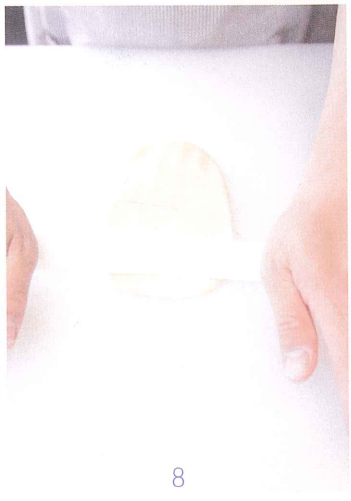

1


2


3


7


7


8


8

小浴缸吐司——花生杏仁

制作流程

Process

※ 将酵母溶于 38℃温水中。

液种搅拌

1. 将液种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟，直到均匀没颗粒。
2. 静置 60 分钟。

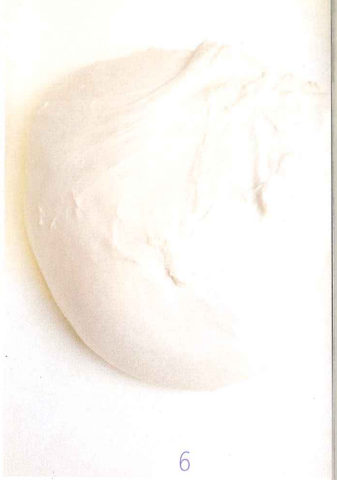
本种搅拌

3. 加入除了奶油和花生杏仁酱以外的本种材料，以慢速搅拌 7 分钟，中速搅拌 1 分钟。
4. 加入奶油以慢速搅拌 5 分钟，中速搅拌 2 分钟，即为“完全阶段”的面团。
5. 测量面团温度为 26℃。
6. 进行 20 分钟基本发酵。
7. 将面团分割成 150 克一颗后滚圆，进行 20 分钟中间发酵。
8. 将面团擀开后抹上花生杏仁酱 30 克。
9. 对折后擀平，切成三段但不切断。
10. 打成麻花结后放入吐司模中。
11. 进行 40 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
12. 刷全蛋液后撒上杏仁角入烤炉，以上火 220℃ / 下火 210℃烘烤 15 分钟。


4

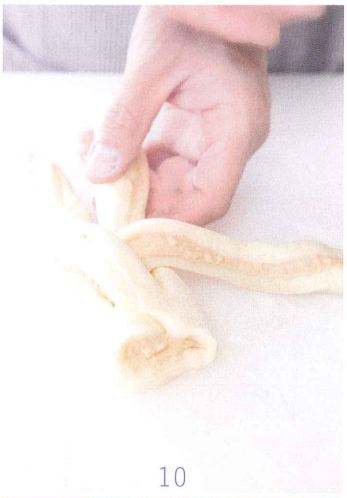

4


5


6


9

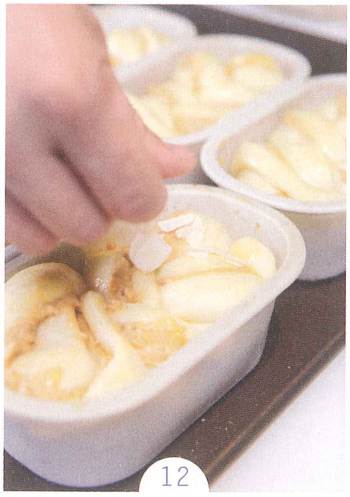

9

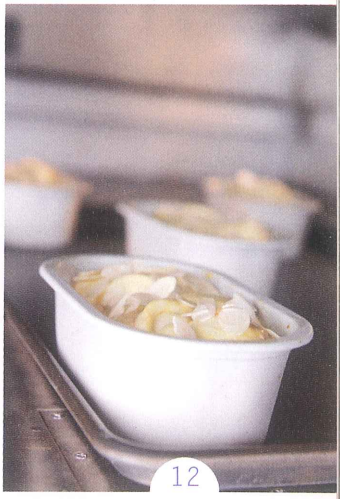

10


10


11


12


12


12

职人推荐 烘焙出炉的花生杏仁吐司表皮有焦脆的口感，面包体香甜又有咬劲，是我很喜欢的一款吐司。



小浴缸吐司——脆皮巧克力

Chocolate Toast

脆皮巧克力口味的小浴缸吐司精华就在最上层的巧克力酥菠萝，口感就像巧克力饼干一样爽脆，搭配下层夹着巧克力内馅的吐司，Double Chocolate 的满足可以让人一扫所有的阴霾。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
液种		
高筋粉①	50	500
砂糖	12.5	125
新鲜酵母②	4	40
奶粉	2	20
全蛋	20	200
水（38℃）	37	370
合计	**125.5**	**1255**
本种		
高筋粉③	50	500
海盐	1	10
砂糖	12.5	125
麦芽精（或麦芽糖）	1	10
水（5℃）	5	50
无盐奶油（黄油）④	6	60
总计	**201**	**2010**
其他馅料和顶料		
水滴巧克力	45	450
糖粉		少量

编者注：

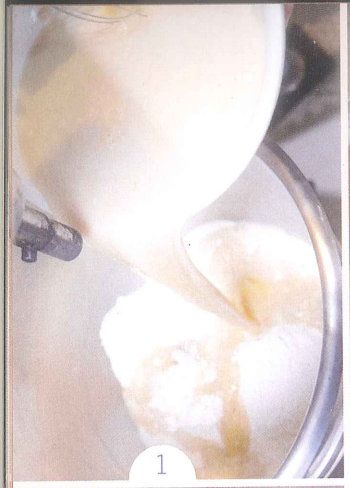
①作者采用昭和先锋面粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。
③作者采用统一生机牌原白有机面粉。
④作者采用伊斯尼黄油。

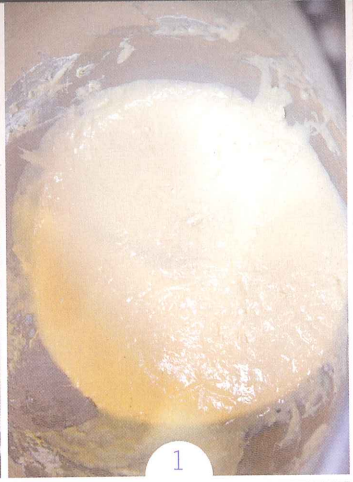
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 150 克 ×15
液种搅拌时间 | L3
静置时间 | 60 分钟
本种搅拌时间 | L7、M1
加入奶油搅拌时间 | L5、M2
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、20 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、40 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 220℃、下火 220℃
烘烤时间 | 15 分钟
吐司模型：不带盖硅利康吐司模型

巧克力酥菠萝

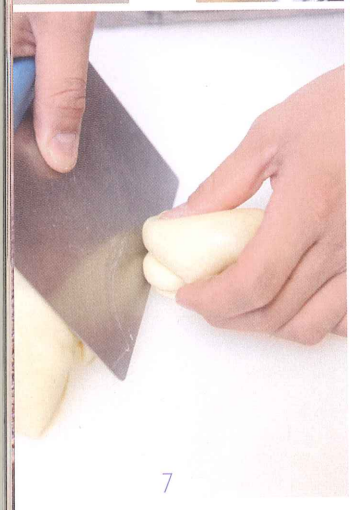
材料	重量 g	制作流程
1. 无盐奶油（黄油）④	75	将奶油、砂糖与香草荚籽搅拌至微白状，再加入过筛好的低粉与可可粉搅拌均匀即可。
2. 砂糖	170	
3. 低筋面粉	170	
4. 可可粉	17	
5. 香草荚（取籽）	半条	

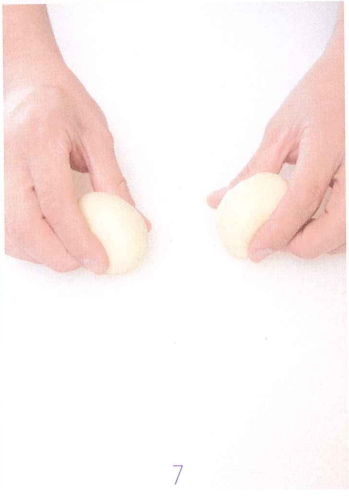

1

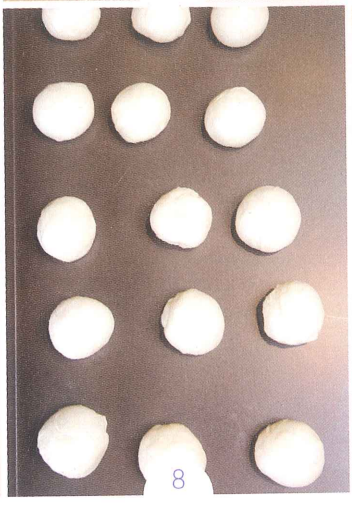

1

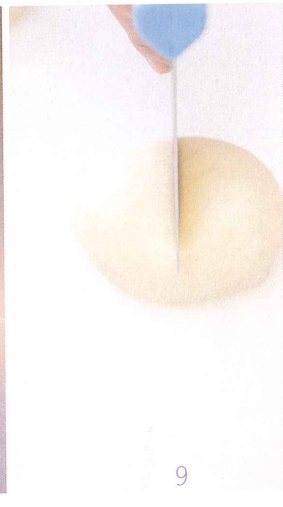

2


3


7


7


8


9

小浴缸吐司——脆皮巧克力

制作流程

Process

※ 将酵母溶于 38℃温水中。

液种搅拌

1. 将液种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟，直到均匀没颗粒。
2. 静置 60 分钟。

本种搅拌

3. 加入除了奶油和水滴巧克力以外的本种材料，以慢速搅拌 7 分钟，中速搅拌 1 分钟。
4. 加入奶油以慢速搅拌 5 分钟，中速搅拌 2 分钟，即为“完全阶段”的面团。
5. 测量面团温度为 26℃。
6. 进行 20 分钟基本发酵。
7. 将面团分割成 150 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团一切四并擀开。
10. 每一层放上 10 克水滴巧克力，4 层叠一起。
11. 将巧克力酥菠萝 20 克放入吐司模中。
12. 将叠一起的面团表面喷水后，喷水面向下放入吐司模中。
13. 进行 40 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
14. 上压铁盘后入烤炉，以上火 220℃ / 下火 220℃烘烤 15 分钟。
15. 出炉后，撒上糖粉。

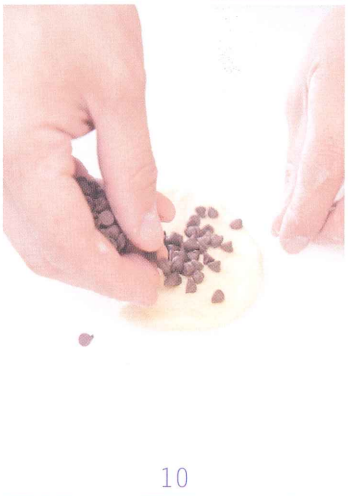

4


4


5


6


9

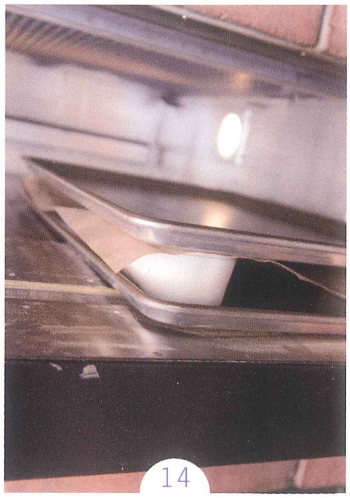

10

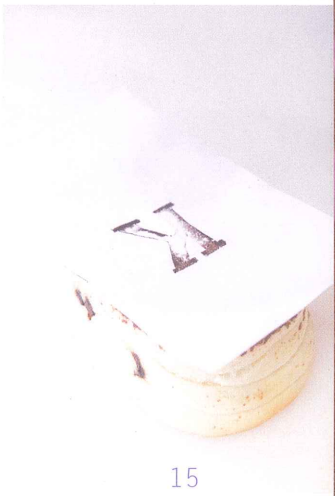

10


11


12


13


14


15

烘焙 Q&A

小浴缸吐司模使用时要注意什么？

日本近年来使用硅胶模制作吐司，容易清洗且收纳方便，使用次数可达 800 次，因为材质的导热性能较金属的低，所以烤焙时尽量将各个小吐司的间隔距离拉大，加热才会更好。

小浴缸吐司——彩虹豆豆

Eight Treasures Toast

彩虹豆豆指的就是我们常吃的八宝豆，包括红豆、绿豆、花豆、豌豆、薏仁、花生、莲子和白花豆，豆子除了有沙状的口感，还有Q弹的嚼劲，令人意外地和吐司非常搭配。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
液种		
高筋粉①	50	500
砂糖	12.5	125
新鲜酵母②	4	40
奶粉	2	20
全蛋	20	200
水（38℃）	37	370
合计	**125.5**	**1255**
本种		
高筋粉③	50	500
海盐	1	10
砂糖	12.5	125
麦芽精（或麦芽糖）	1	10
水（5℃）	5	50
无盐奶油（黄油）④	6	60
总计	**201**	**2010**
馅料和顶料		
八宝豆	45	450
玫瑰花瓣		少量
糖粉		少量

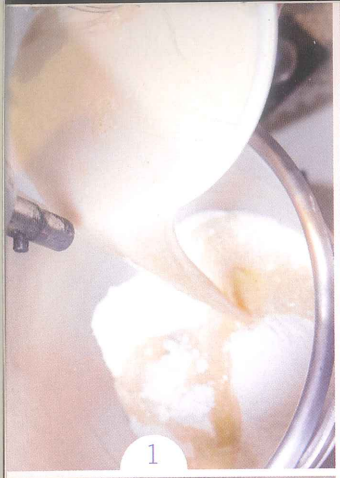
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 150克×15
液种搅拌时间 | L3
静置时间 | 60分钟
本种搅拌时间 | L7、M1
加入奶油搅拌时间 | L5、M2
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、20分钟
分割·滚圆
中间发酵 | 28℃、20分钟
整形
最后发酵 | 35℃、40分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火220℃、下火210℃
烘烤时间 | 15分钟
吐司模型 | 不带盖硅利康吐司模型

编者注：

①作者采用昭和先锋面粉。
②如换用干酵母，用量减为1/3。
③作者采用统一生机牌原白有机面粉。
④作者采用伊斯尼黄油。

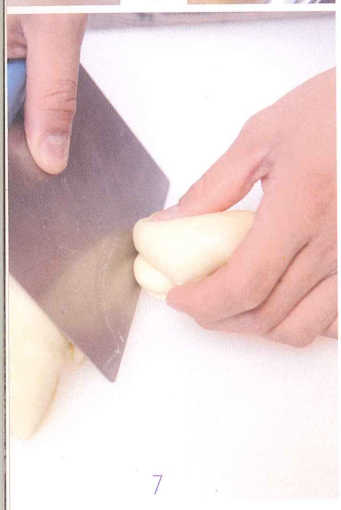



1

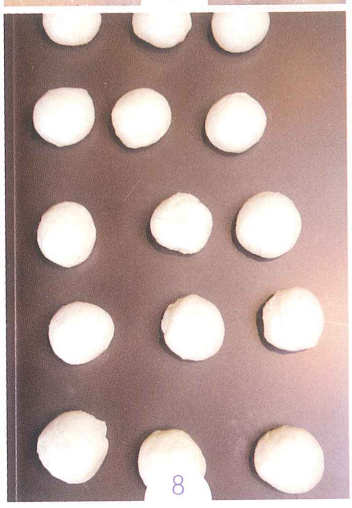

1


2


3


7


7


8


9

小浴缸吐司——彩虹豆豆

制作流程

Process

※ 将酵母溶于 38℃温水中。

液种搅拌

1. 将液种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟，直到均匀没颗粒。
2. 静置 60 分钟。

本种搅拌

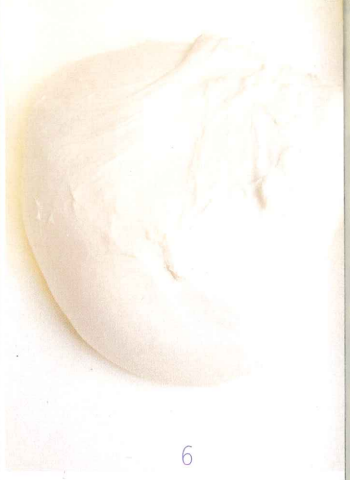
3. 加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌 7 分钟，中速搅拌 1 分钟。
4. 加入奶油以慢速搅拌 5 分钟，中速搅拌 2 分钟，即为“完全阶段”的面团。
5. 测量面团温度为 26℃。
6. 进行 20 分钟基本发酵。
7. 将面团分割成 150 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团擀开包入 30 克八宝豆后卷起。
10. 将面团卷成长条状后对半切。
11. 打结后放入吐司模中。
12. 进行 40 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
13. 刷全蛋液后撒上玫瑰花瓣，入烤炉以上火 220℃ / 下火 210℃烘烤 15 分钟。
14. 吐司出炉冷却后撒糖粉。


4


4



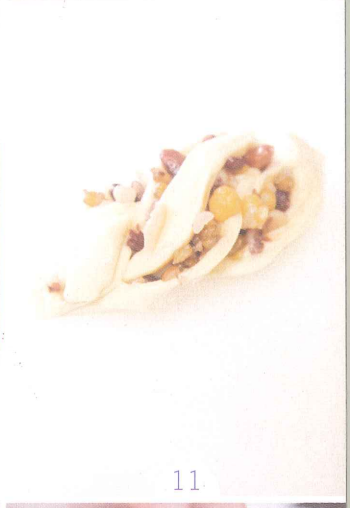
5


6


9

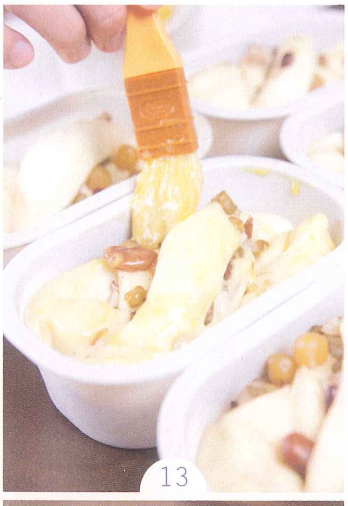

10


10

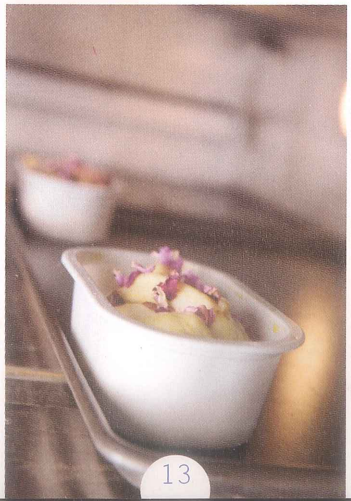

11

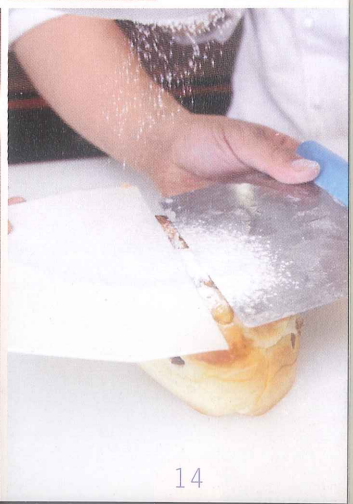

11


12


13


13

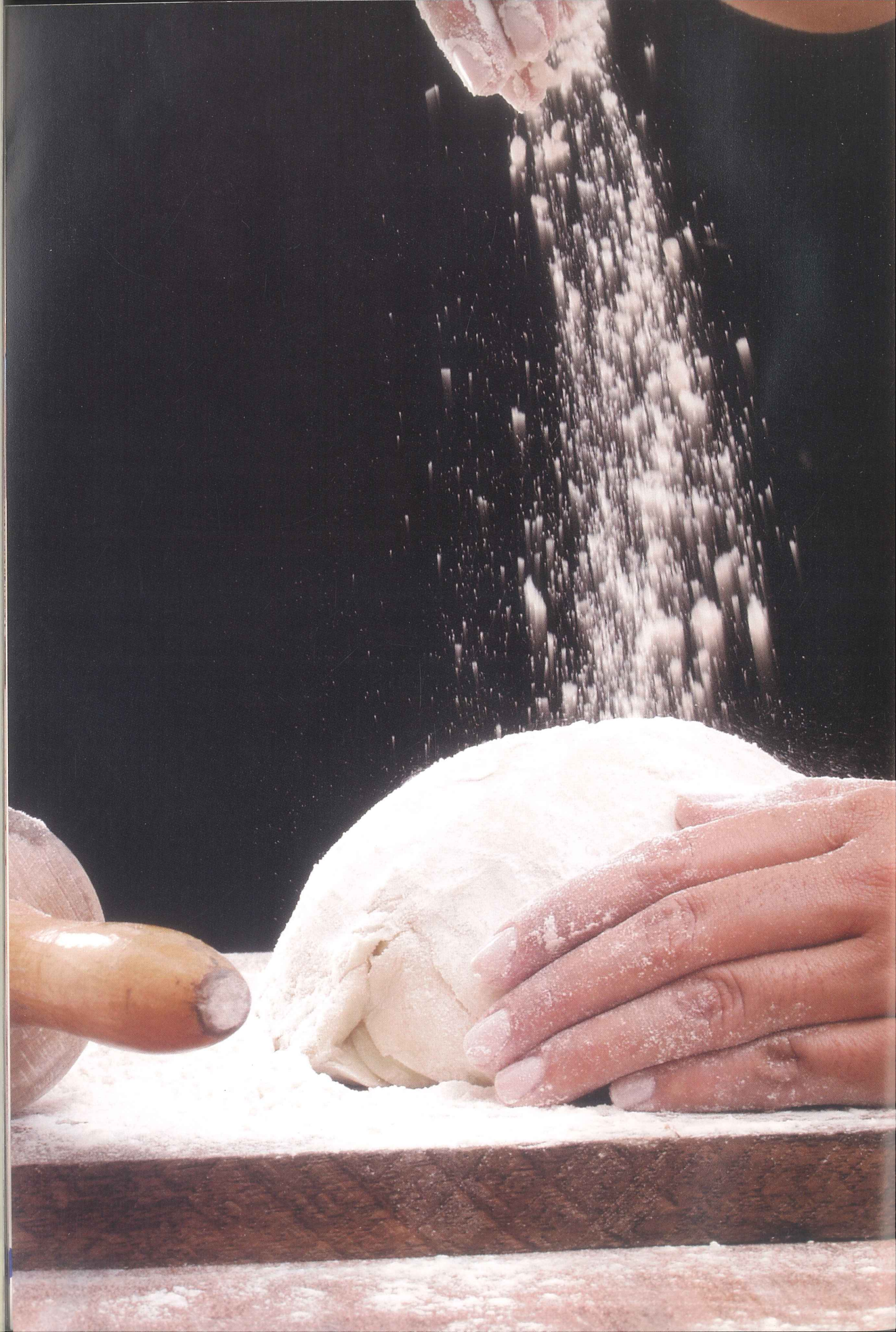

13


14

烘焙 Q&A

整形时要注意什么？

两个包馅的面团相互打结时，不宜太紧绷，否则最后发酵后面团会拉扯而产生撕裂伤，烤焙程度也容易受影响。

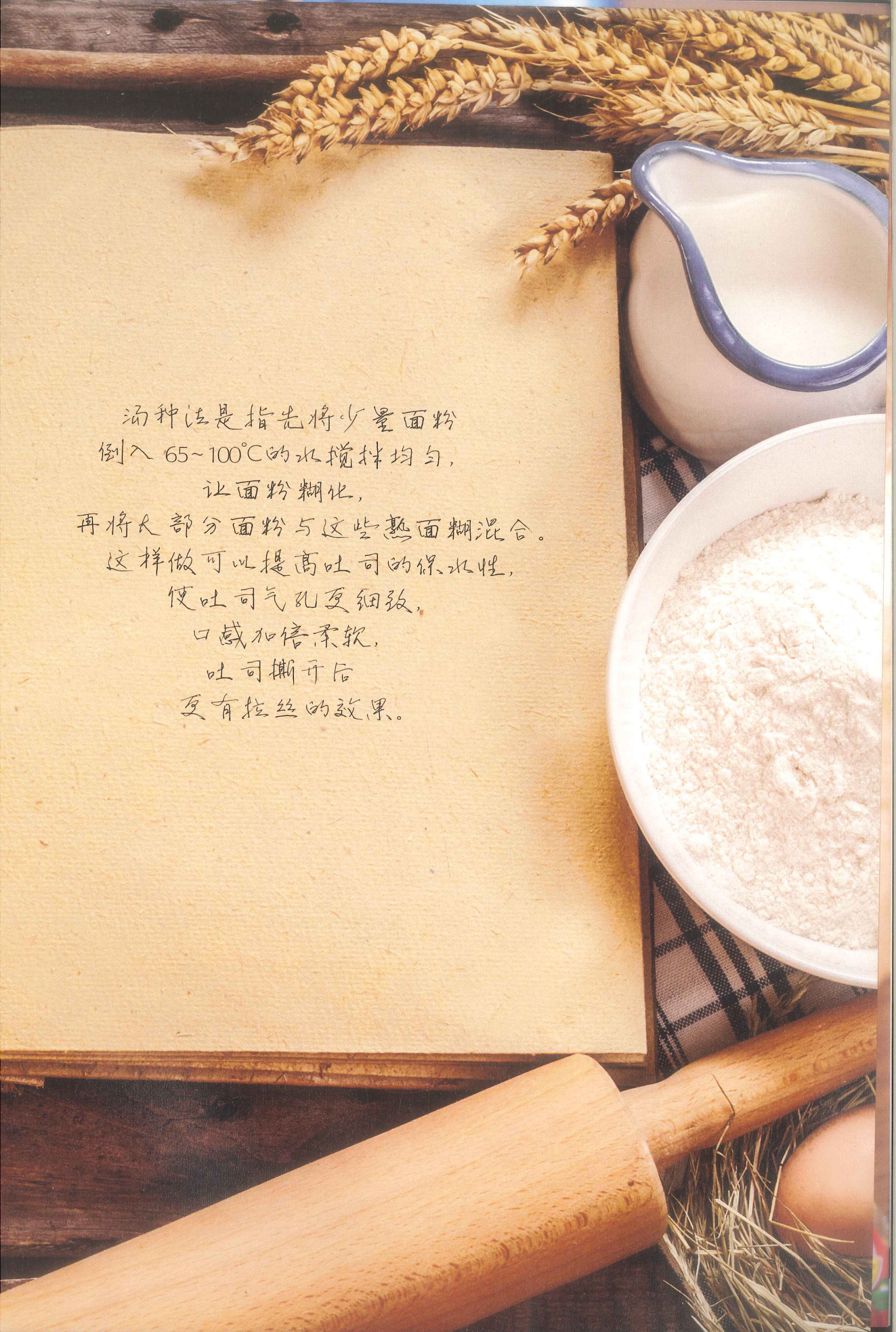






Chapter 5

汤种法



汤种法是指先将少量面粉
倒入 65~100℃的水搅拌均匀，
让面粉糊化，
再将大部分面粉与这些熟面糊混合。
这样做可以提高吐司的保水性，
使吐司气孔更细致，
口感加倍柔软，
吐司撕开后
更有拉丝的效果。

T45 庞多米吐司

T45 pain du min

pain du min 是法文白吐司的意思。这款吐司以法国传统工法制成，以葵花籽油取代奶油，使面粉香气更明显，而加入白醋则可以延缓吐司老化。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
汤种		
T45 法国面包粉①	20	330
海盐	1.8	29.7
砂糖	2	33
100℃水	20	330
本种		
T45 法国面包粉①	80	1320
砂糖	6	99
新鲜酵母	2.7	44.55
白醋	0.5	8.25
葵花籽油	4	66
水	48	792
合计	**185**	**3052.5**

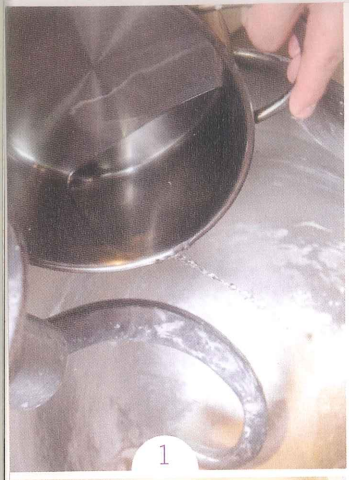
编者注：

①如果买不到法国面包粉，须用高筋面粉替代。

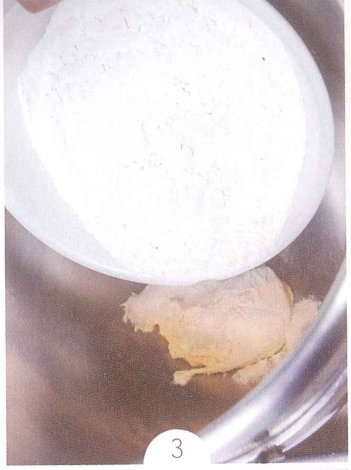
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 250 克 ×2（制作 6 条）
汤种搅拌时间 | L3
静置时间 | 30 分钟
本种搅拌时间 | L10、M5-6
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、30 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

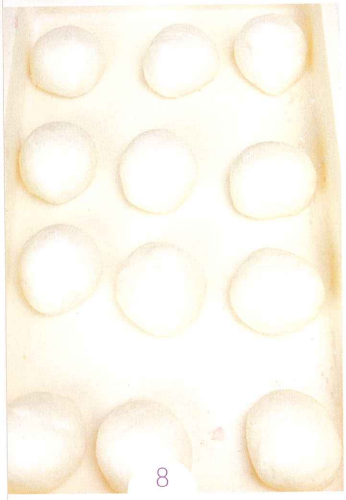

HAPPY COW


1

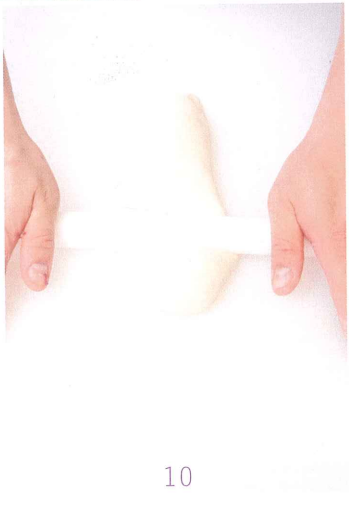

2

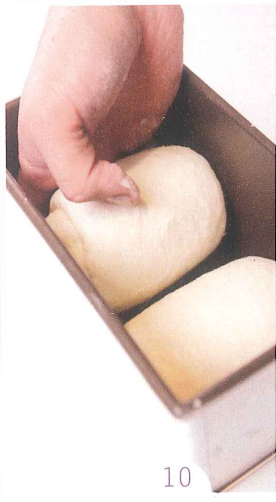

3


4


8


9


10


10

T45 庞多米吐司

制作流程

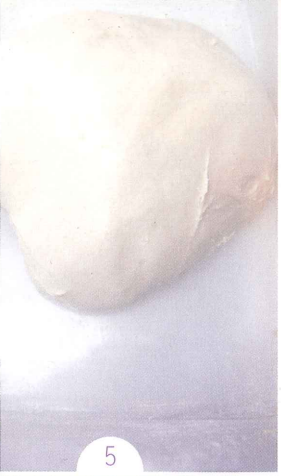
Process

液种搅拌

1. 将汤种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟，直到均匀没颗粒。
2. 静置 30 分钟。

本种搅拌

3. 加入本种材料，以慢速搅拌 10 分钟，中速搅拌 5–6 分钟至完全阶段。
4. 测量面团温度为 26℃。
5. 进行 30 分钟基本发酵。
6. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
7. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团擀卷一次后松弛 10 分钟。
10. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
11. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
12. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 28 分钟。

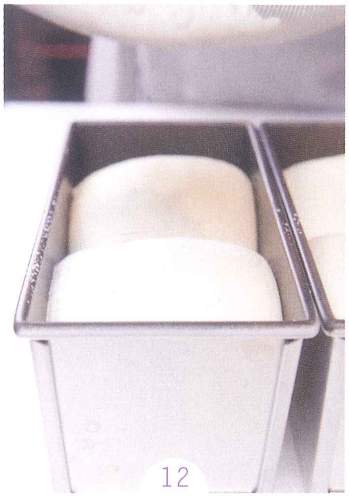

5

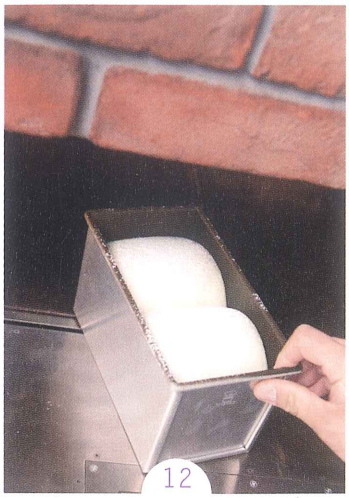

6


7


7


11


12


12

烘焙 Q&A

法国面粉通常都有 T 开头的名称，意义为何？

T 是灰分的标记，灰分即面粉中的矿物质，T45 代表灰分值为 0.45，T55 代表灰分值为 0.55，以此类推，灰分越高营养价值越高，但吸水性也越差。

编者注：

法国面粉的“T”值与代表面粉蛋白质含量的筋度无关，并非 T 值越低，筋度越低。


Chef手感烘焙
CHEF'S HANDMADE BAKE

汤种豆浆吐司

Soy Milk Toast

汤种豆浆吐司以豆浆取代鲜奶，别具风味与营养。汤种吐司的保湿性较佳，断口性也比较好，不需要太多咀嚼就可以下咽。

材料 *Material*

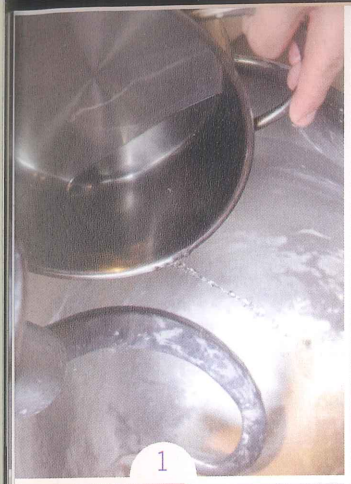
材料	%	重量 g
汤种		
高筋粉①	15	240
水（100℃）	15	240
本种		
高筋粉②	85	1360
海盐	1.8	28.8
低糖干酵母	1	16
砂糖	6	96
无盐奶油（黄油）③	5	80
无糖豆浆	45	720
水	25	400
法国老面	10	160
合计	**208.8**	**3340.8**

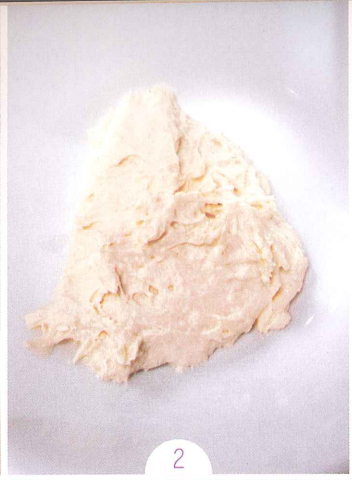
编者注：

①作者采用嘉禾牌黄侨高筋粉。
②作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
③作者采用伊斯尼黄油。

美味笔记 *Note.*

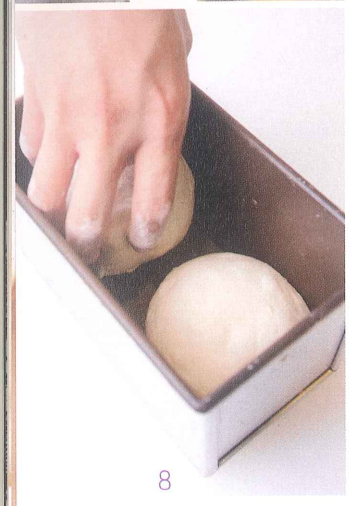
成品分量 | 250 克 ×2（制作 6 条）
汤种搅拌时间 | L3
静置时间 | 30 分钟
本种搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型















汤种豆浆吐司

制作流程

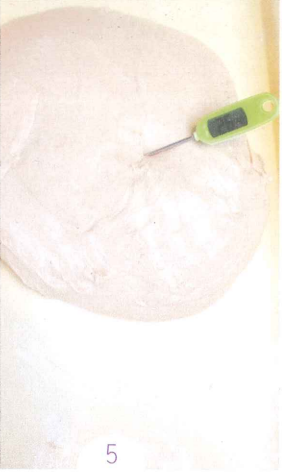
Process

液种搅拌

1. 将汤种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 3 分钟，直到均匀没颗粒。
2. 静置 30 分钟。

本种搅拌

3. 加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
4. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
5. 测量面团温度为 26℃。
6. 进行 60 分钟基本发酵。
7. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
8. 将面团分割成 250 克一颗后滚圆，放入吐司模中。
9. 进行 60 分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
10. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 28 分钟。



5



6



7



8

烘焙 Q&A

自家磨的豆浆是否适合做豆浆吐司？

自行磨煮的豆浆也适合运用在此吐司，若是有研磨过后的豆渣，添加约 2%，风味会更好。



Chapter 6

隔夜冷藏法

此方法特别适合家庭主妇
或一早要贩售面包的店主，
是较容易操作的工法。
将面团搅拌后放入冷藏，
经 12~16 小时
低温长时间发酵，
会让吐司香气更足，
还缓老化。
操作上适合分段短时间操作。



香草天空吐司

Vanilla Toast

香草天空吐司选用新鲜香草荚取出的香草籽，而不是使用香草精，更为天然且味道更香，吐司出炉后还可以见到一粒一粒的香草籽，特殊的香气与鲜奶是绝佳的搭配。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
高筋粉①	100	1800
新鲜酵母②	2.5	45
盐	2	36
砂糖	10	180
蛋黄	15	270
全蛋	25	450
鲜奶	35	630
无盐奶油	30	540
香草籽	0.5	9
合计	**220**	**3960**

编者注：

①作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
②如换用干酵母，用量减为 1/3。

美味笔记 *Note.*

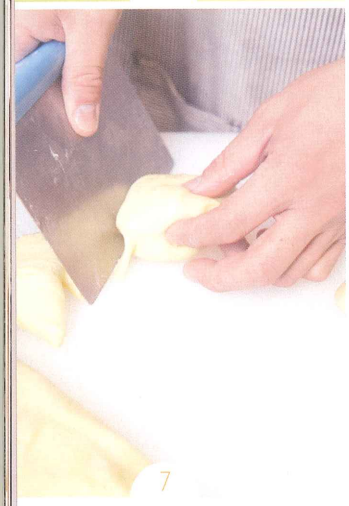
成品分量 | 80 克 ×6（制作 8 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 23℃
基本发酵 | 28℃、30 分钟
翻面后发酵 | 3℃（冷藏）、12 小时
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 28℃、70–80 分钟（发酵至九分满）
烤箱温度 | 上火 160℃、下火 220℃
烘烤时间 | 25 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型

















香草天空吐司

制作流程

Process

1. 取出香草荚中的香草籽，和砂糖一起拌匀。
2. 将除了奶油外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
3. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
4. 测量面团温度为 23℃。
5. 进行 30 分钟基本发酵。
6. 翻面后，进行 12 小时冷藏发酵。
7. 将面团退冰至 16℃，分割成 80 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团擀开后，搓成长条，三条打一个辫子。
10. 放入吐司模中。
11. 进行70–80分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
12. 刷全蛋液后入烤炉，以上火 160℃ / 下火 220℃烘烤 25 分钟。



3



4



5



6



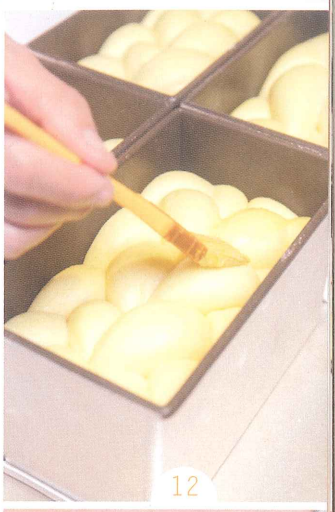
9



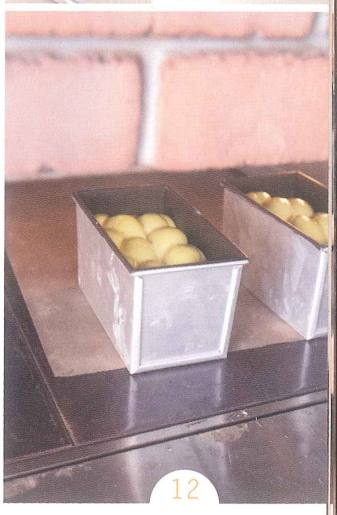
10



11



12



12

烘焙 Q&A

面团冷藏法需注意那些事项?

1. 冷藏冰箱温度适合设定在 2–5℃，冷藏环境尽量单纯，不要有过多气味强烈的原料放置一起，以免影响面团风味。

2. 冷藏时，面团需用保鲜膜或塑料袋封好，以免让表面干皮影响发酵。

3. 冷藏退冰后的面团温度要恢复到 16–20℃才可以整形，温度过低容易造成面团撕裂伤。

鲁邦种脆皮吐司

Crisp Toast

鲁邦种吐司使用鲁邦种老面发酵，烘烤出炉后表皮会呈现酥脆的口感，就算静置两天不吃也还是会散发天然的面粉香气，这就是天然酵母吐司的魅力。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
高筋粉①	60	240
T55 法国面包粉②	40	600
海盐	2	30
麦芽精（或麦芽糖）	0.6	9
低糖干酵母	0.5	7.5
水	65	975
鲁邦液种	15	225
无盐奶油（黄油）③	3	45
法国老面	30	450
合计	**216.1**	**2581.5**

编者注：

①作者采用昭和 CDC 面粉。
②作者采用麦典法国面粉。
③作者采用伊斯尼黄油。

美味笔记 *Note.*

成品分量 | 300 克 ×2（制作 5 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 24℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
翻面后发酵 | 28℃、30 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 3℃（冷藏）、12 小时
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 250℃
烘烤时间 | 28 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模

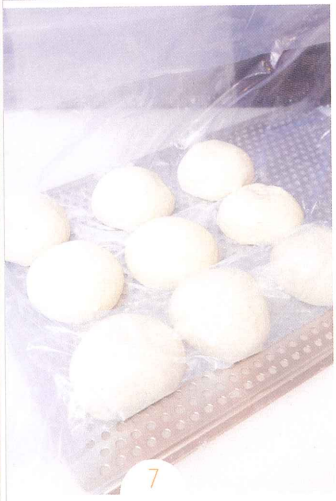


















鲁邦种脆皮吐司

制作流程

Process

1. 将除了奶油外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 测量面团温度为 24℃。
4. 进行 60 分钟基本发酵。
5. 翻面后，进行 30 分钟发酵。
6. 将面团分割成 380 克一颗后滚圆。
7. 进行 20 分钟中间发酵。
8. 再将面团滚圆后放入吐司模中。
9. 进行 12 小时最后冷藏发酵至吐司模九分满。
10. 撒粉，割线。
11. 入烤炉后喷蒸汽 2 秒，以上火 170℃ / 下火 250℃烘烤 28 分钟。



4



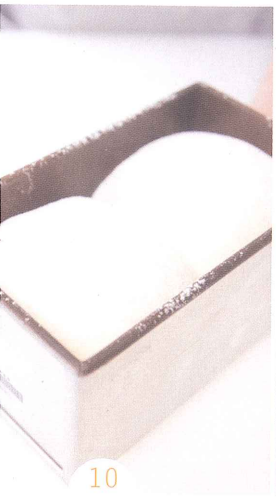
5



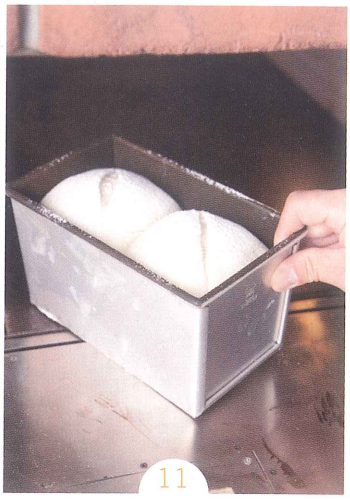
6



6



10



11

烘焙 Q&A

为何要使用鲁邦种?

鲁邦种在此吐司的作用:

1. 帮助面团长时间发酵;
2. 让面团保湿,延缓老化;
3. 更凸显面粉风味。



红豆杏仁卷吐司

Red Been & Apricot Kernel Toast

在吐司中包入蜜红豆再撒上杏仁角，软嫩的红豆内馅配上硬脆的杏仁角，两种口味中和在口中感觉如同美味大爆发，一个人一口气就可以嗑光一整条呢！此款吐司形状也很适合在野餐中直接撕开与朋友分享，即使没有面包刀也可以轻松品尝。

材料 *Material*

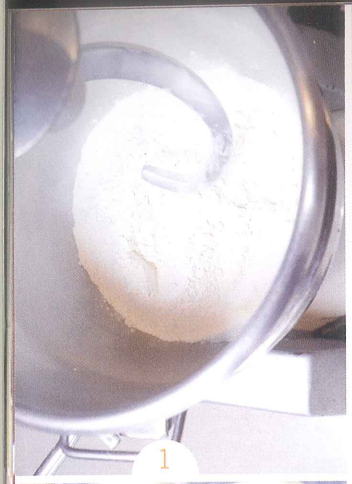
材料	%	重量 g
面团材料		
高筋粉①	100	1500
海盐	2	30
砂糖	12	180
全蛋	10	150
低糖干酵母	0.8	12
鲜奶	72	1080
无盐奶油（黄油）②	12	180
合计	**208.8**	**3132**
馅料和顶料		
蜜红豆	24	360
杏仁角		少量

编者注：

①作者采用昭和霓虹（NEON）粉。
②作者采用伊斯尼黄油。

美味笔记 *Note.*

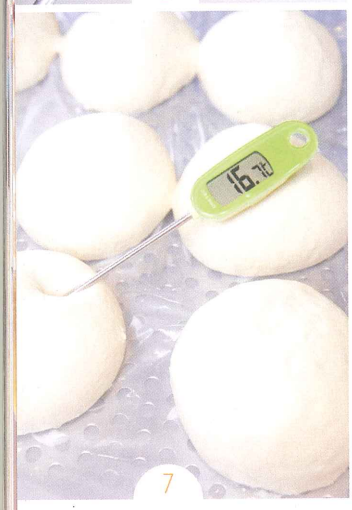
成品分量 | 170 克 ×3（制作 6 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 3℃（冷藏）、12 小时
整形
最后发酵 | 35℃、60 分钟
烤箱温度 | 上火 170℃、下火 230℃
烘烤时间 | 25 分钟
吐司模型 | 450 克不带盖吐司模型


1

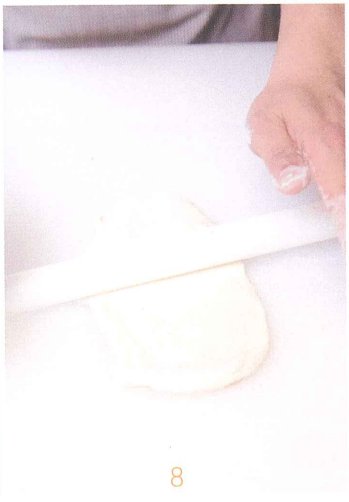

2


2


3



7


8


8


9

红豆杏仁卷吐司

制作流程

Process

1. 将除了奶油外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
2. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
3. 测量面团温度为 26℃。
4. 进行 60 分钟基本发酵。
5. 将面团分割成 170 克一颗后滚圆。
6. 进行 12 小时中间冷藏发酵。
7. 退冰至 16℃后，将面团整形。
8. 再将面团擀开包入蜜红豆 20 克后卷起。
9. 对半切开后放入吐司模中。
10. 进行 60 分钟最后发酵。
11. 刷全蛋液后洒上杏仁角和砂糖。
12. 入烤炉，以上火 170℃ / 下火 230℃烘烤 25 分钟。


4


5

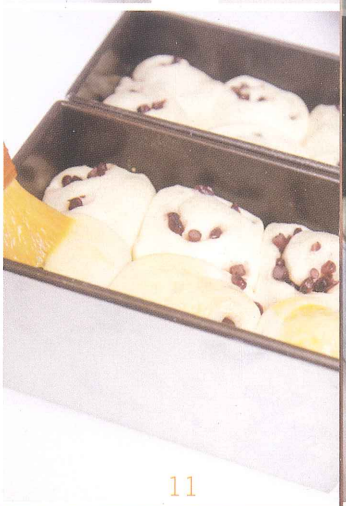

5

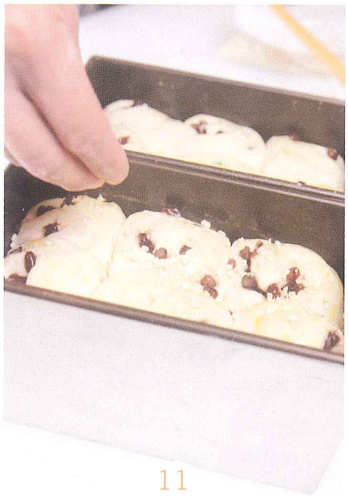

6

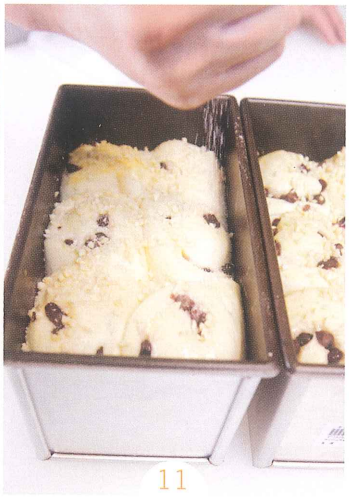

9

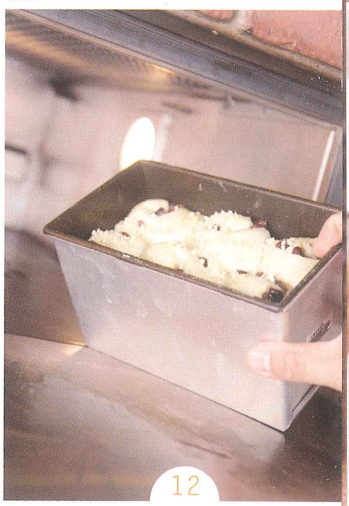

9


10


11


11


11


12

TIPS 将包馅卷起的面团对切时，需注意切口剖面的完整性，若过于皱褶，会影响吐司出炉后表面的光滑度。

亚麻籽水果吐司

linseed & Fruit Toast

亚麻籽中富含 DHA 和 EPA，能够使排便顺畅，帮助人体调节荷尔蒙。将它搭配葡萄干和橘皮丝，吐司吃起来就不会有杂粮面包的干涩味，是适合炎炎夏日的清爽口味。

材料 *Material*

材料	%	重量 g
面团材料		
高筋粉①	100	1750
海盐	1.8	31.5
砂糖	6	105
高糖干酵母	1.2	21
麦芽精（或麦芽糖）	0.5	8.75
全蛋	10	175
水	56	980
无盐奶油（黄油）②	10	175
法国老面	15	262.5
蜂蜜	5	87.5
核桃	10	175
葡萄干	10	175
橘皮丝	5	87.5
亚麻籽	10	175
合计	**240.5**	**4208.75**
顶料		
全蛋液		少量
珍珠糖		少量
砂糖		少量
糖粉		少量

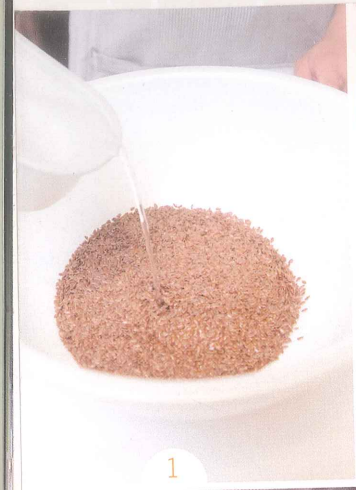
美味笔记 *Note.*

成品分量 | 200 克 ×2（制作 8 条）
搅拌时间 | L4、M4
加入奶油搅拌时间 | L3、M3
面团温度 | 26℃
基本发酵 | 28℃、60 分钟
分割・滚圆
中间发酵 | 28℃、20 分钟
整形
最后发酵 | 3℃（冷藏）、12 小时
烤箱温度 | 上火 160℃、下火 220℃
烘烤时间 | 25 分钟
吐司模型 | 磅蛋糕不带盖模型

编者注：

①作者采用麦典 QQ 面粉 70% 1225g + 昭和先锋面粉 30% 525g。
②作者采用伊斯尼黄油。

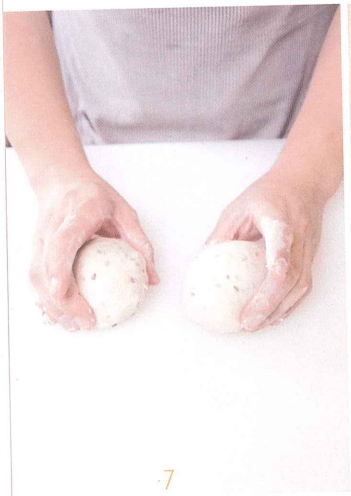



1


2


3


3


7


8


9


10



亚麻籽水果吐司

制作流程

Process

1. 用等量的水浸泡亚麻籽后备用。
2. 将除了奶油、亚麻籽、葡萄干和橘皮丝以外的面团材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4 分钟，中速搅拌 4 分钟。
3. 加入奶油以慢速搅拌 3 分钟，中速搅拌 3 分钟，即为“完成阶段”的面团。
4. 加入亚麻籽、葡萄干和橘皮丝后继续搅拌至离缸。
5. 测量面团温度为 26℃。
6. 进行 60 分钟基本发酵。
7. 将面团分割成 200 克一颗后滚圆。
8. 进行 20 分钟中间发酵。
9. 将面团整形。
10. 再将面团擀卷后两两打结成橄榄形，放入吐司模中。
11. 进行 12 小时最后冷藏发酵。
12. 退冰后刷全蛋液，撒上珍珠糖和砂糖。
13. 入烤炉，以上火 160℃ / 下火 220℃烘烤 25 分钟。
14. 出炉后撒糖粉。



4



5



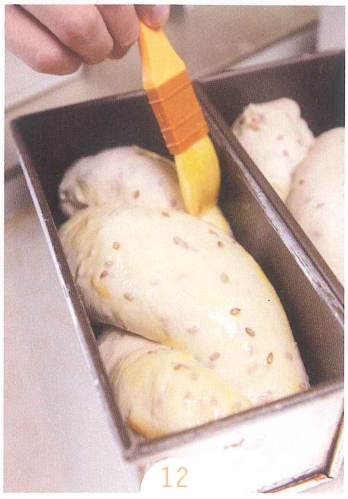
6



7



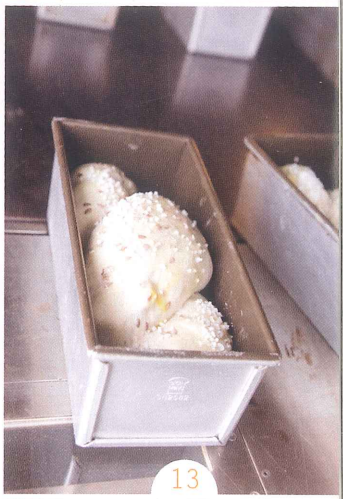
11



12



12



13



14

烘焙 Q&A

如何处理亚麻籽?

亚麻籽在搅拌前须用等量的水浸泡(配方外的水),这样亚麻籽会充分吸收水分,在面团搅拌时较不易吸走面团中的水。

本书中文简体版通过成都天鸢文化传播有限公司代理，经帕斯顿数字多媒体有限公司授予福建科学技术出版社有限责任公司独家发行，非经书面同意，不得以任何形式，任意重制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

图书在版编目（CIP）数据

职人手感吐司 / 吴克己著. —福州：福建科学技术出版社，2016.5

ISBN 978-7-5335-4969-5

Ⅰ.①职… Ⅱ.①吴… Ⅲ.①面包－制作 Ⅳ.①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第057053号

书　　名	职人手感吐司
著　　者	吴克己
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社　　址	福州市东水路76号（邮编350001）
网　　址	www.fjstp.com
经　　销	福建新华发行（集团）有限责任公司
印　　刷	福建彩色印刷有限公司
开　　本	787毫米×1092毫米　1/16
印　　张	13.5
图　　文	216码
版　　次	2016年5月第1版
印　　次	2016年5月第1次印刷
书　　号	ISBN　978-7-5335-4969-5
定　　价	48.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



咖啡馆西点亲手做

名家设计配方，画册般详解步骤，精致美味任您DIY

王 森 主编

￥32.00元



面包机的私房料理

面包机潜力大发掘，轻松搞定120道中、西、日式美食

杜佳颖 林亦珺 著

￥39.00元



唯美翻糖：饼干 · 杯子蛋糕 · 大蛋糕

不仅是翻糖，还是清新、精致、原创的设计

王 森 主编

￥39.00元

台北名店主厨吴克己继《Chef手感烘焙》后
一生悬命、强势再现！
看似简单的吐司，原来可以有这么多变化！
让新手变老手、老手更上手的吐司专业烘焙书。

- 很爱吃吐司，但是担心市面贩售产品有太多化学添加物怎么办？
- 想要品尝更多吐司口味，却不知该如何掌握烘焙技巧，怎么办？
- 每次烘焙吐司都失败，是哪个步骤出问题？

五大吐司工法大公开！在家也可以制作五星级名店吐司

吐司可能是一天的开场，以早餐的形式呈现给家人；可能是休息的间奏，以午餐的形式填饱饥饿的肠胃；可能是一天的终场，以宵夜的形式温暖疲惫的身心。

书中收录42道吐司食谱，吴克己师傅打破您对吐司的既定印象，抛开无趣的白吐司，拒绝添加人工香料的调味吐司，或偷工减料的全麦吐司，将吐司制作技法大公开，让您在家就能做出专业等级的精致吐司，远离食安问题困扰，享受安心最鲜美味！

责任编辑：陈滢璋
装帧设计：黄　丹
责任校对：林峰光

扫二维码，浏览福建科学技术出版社美食图书
网址：
http://www.fjstp.com/
微博：
http://weibo.com/fjstp

上架建议：烘　焙
ISBN 978-7-5335-4969-5
9 787533 549695
定价：48.00 元