

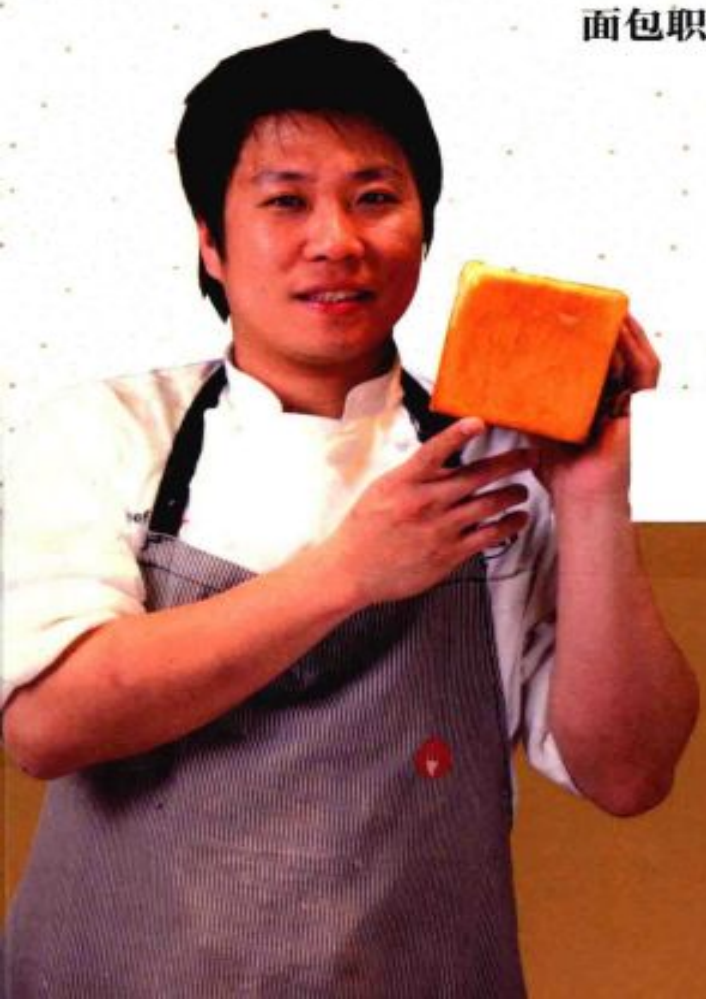


Toast Book

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



职人手感吐司

面包职人——吴克己著

倉 海峡出版发行集团f福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP I FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE 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•一福州：福建科学技术

出版社，2016. 5

ISBN 978-7-5335-4969-5

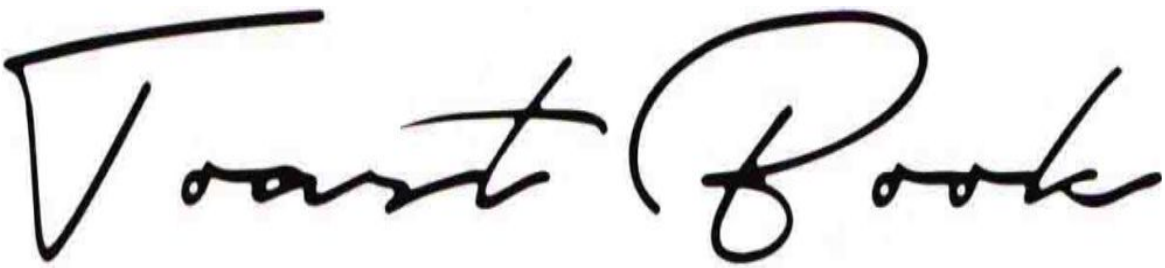
- I.①职…U.①吴…DI.①面包-制作N.

(DTS213.2

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x 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4&00元
	书中如有印装质量问题，可直接向本社调换



- 职人手感吐司
  - 皇冠林檎吐司
  - 3
  - 鲜奶油吐司
  - 北海道吐司
  - 鲁邦种脆皮吐司

职人手感吐司

面包职人——吴克己著

倉 海峡出版发行集团I福建科学技术出版社

THE STRATTS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP I FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



「自序」

吐司，是町以携带的幸福

去年，桃园全台厨艺教室的湘锂跟我讨论诧程『川」候.突然灵机…动.希望我 可以开一班全部以吐司为概念的专修班.当时，我用疑惑的口气询间她:"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 "两千元只学吐亂消费者也.会精打细算，这样符合他们的效益 吗？结果.迎来连纹两堂破5"人烁满的学生.接著,我连续好几个月在嘉义、 离雄、花莲和台北巡回我的"吐司专修班•'，眼镜邮不知道跌破多少副！

我常跟我的学生分亨:："吐讯是可以携带的4fM I止司.有无限的町能、•丶 它可以 ww妇'吃的科理.它可以涂抹如'吃的宋倚.就订也很连昧 一起来啊湍望犬家可以做出坯中最美昧的吐祠:！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

这本驕收录许多过左我待过的名病所热卖的畅删比司款.这样的吐司往往鄒畏 得很朴实，没右俏丽的外观.不需要太多的锻饰.本身就叫以敢发出自然的魅 力，如同我做而包的态度一般:"自然，无堀雾«

人生中有许多美好的风景，几年前，邁见拓雄那玛夏达卡努瓦匚作站的朋友们． 他们对生命认克的态度.他们对上地兼滾的精神,知足目衷善的宅活力式.止 我不断不断地被感动.这本书的版税.全数捐给达卡努瓦匚作诂课后舖导班的 孩童们，希望这些核童可以在大家的陪伴下，也叫以跟你我-样.拥有美丽a 灿烂的笑容。在这里時别感谢好朋友朱朱以及当初，傭任我.而我却不认说你们 的网友•因为仃你们.让我町以感受人生最美丽的风景

丽包职人关克:己



推荐序」

面团压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"更不烯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 肖作发酵箱，信誓旦艮要做面包！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-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，变成金贺、浅棕.散溢阵阵香气' 出炉时，面用在手中留下的烫手温度， 等不及将其一LI咬下.首先是酥脆的外皮，柔软内部随之在后.姜味清香不浓烈.

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！

臭师傅提及曾到深11J部落教学，以山泉水搅拌面粉.讣血团在草地上做 [-1光浴， 提离温度.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，自然不青而喻，后来,有幸跟着奖师傅,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，在大地厨房里长吋间自然发酵.再放入由吴师傅发起廉 :矢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悖.那或许是-种从无到有.山吴师傅教学的 面包中转化而来的希熱 面团承载着股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.才明白原來看似简单的面团也冇生命。除了而粉、水、酵每． 还需嬰温柔用心对待在搅拌机里,以象征圆满的圆形搅拌.当汇聚收成稠团， 便发出啪啪的声音.犹如鼓励-般.给f■掌声回馈 当情绪不好时.做出来的曲 包，就算是配方比例柑同，吃起來就是不对劲，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…颗温暖诚挚的心.为自已、为在意的人.循若吳师 傅一如往常、质朴风格的吐司配方.烤条吐司吧！吐诃虽然简朴，却比-般而包 更贴近日常.亲制的吐司更是独一无二能传达满满心恵.若是用心，相信品尝 人必能何所感受！

文字匚作者穰草人

「目录」

n 序/03

推荐序/04

1

Hl: HJ 的 烘焙屣础

食材 器材

/012 /016

烘焙堪础知识

/022

尺然酵母制作方式

/028

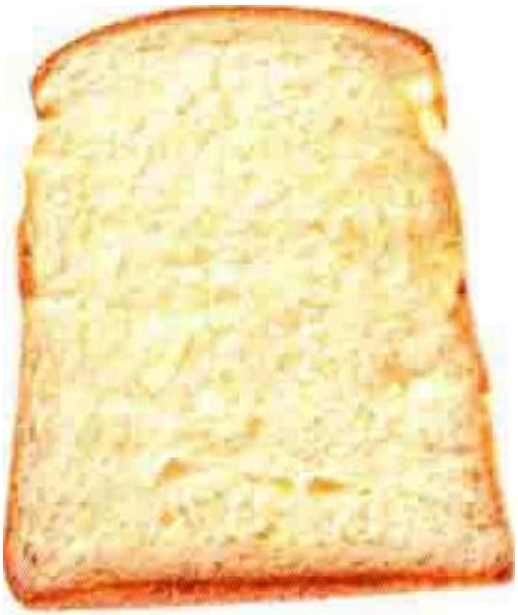
/ 2

中种法



红酒葡摘叶司

/036



旅馆吐司

'040



蜂蜜吐同

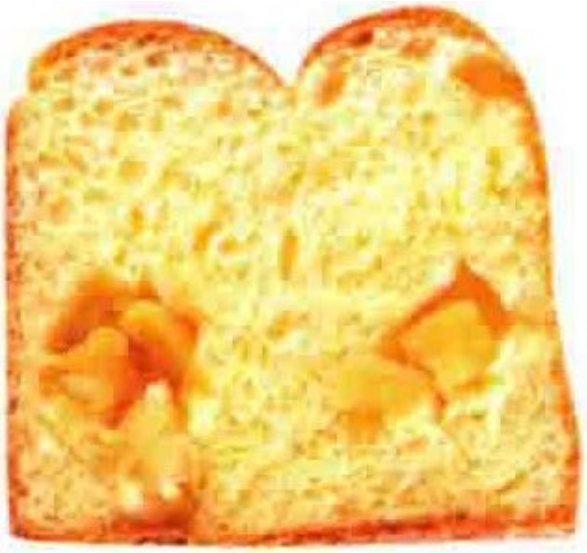
/044

0用&



*T*亡黑糖 | 止诃

/048



望冠林檎吐同

/052



丁撕炼乳叶同

/056



紫米红vXnkn]

/060

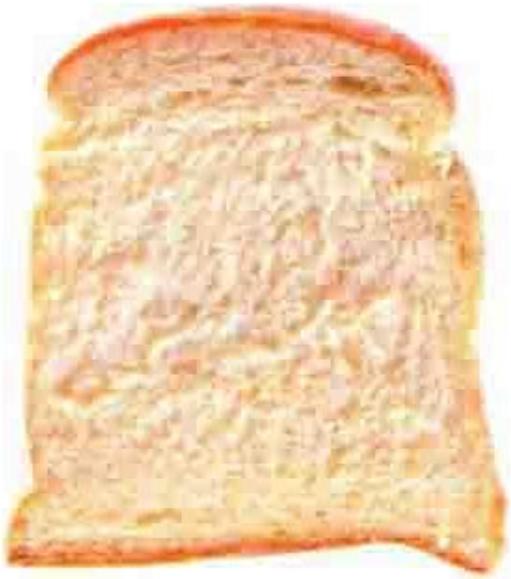


野生蓝莓吐司

/064

3

直接法





酸奶吐nJ

/068

*'

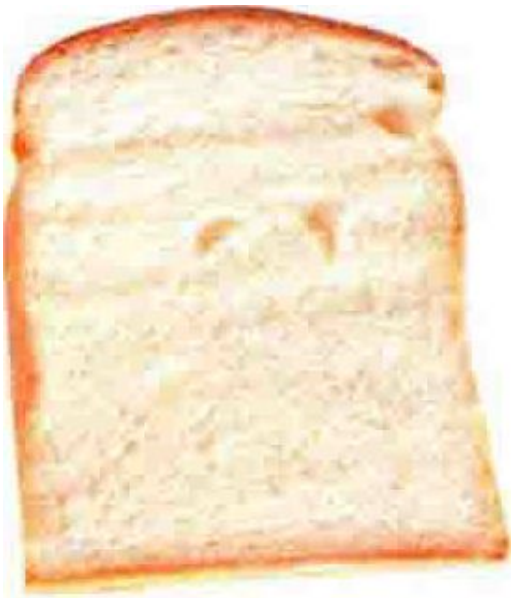


英式吐Hj

/080

摇滚杯杯I止询

/072



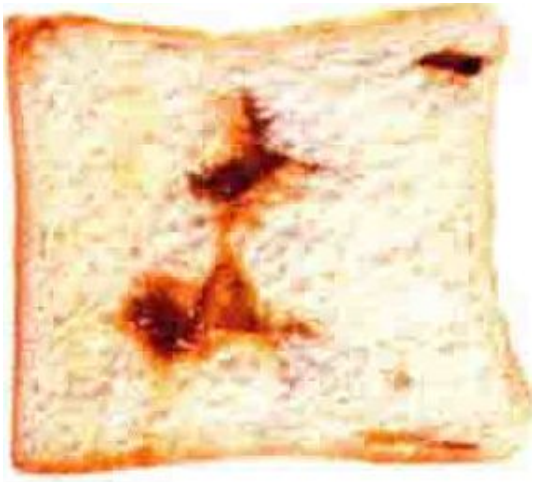
牧场鲜奶吐司

/084



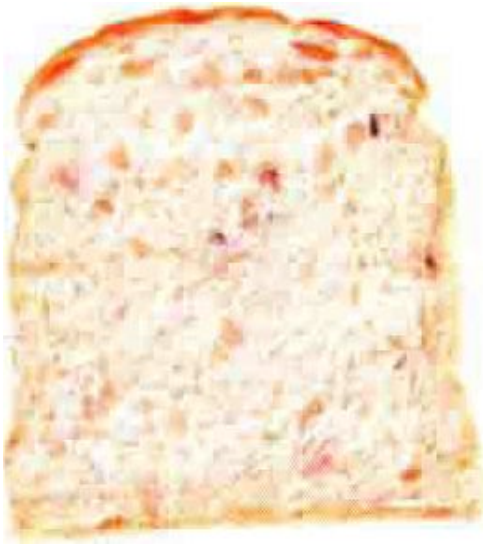
全麦吐i<J

/088



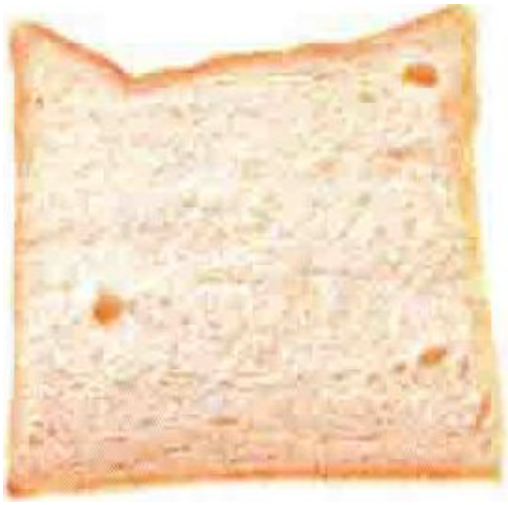
姜糖吐司

Z092



卜谷米奶酪吐可

/096



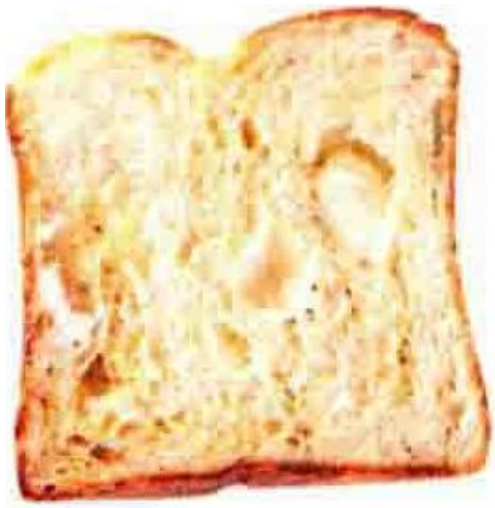
高水ffltFi吐诃

/100

k. ` "J •、

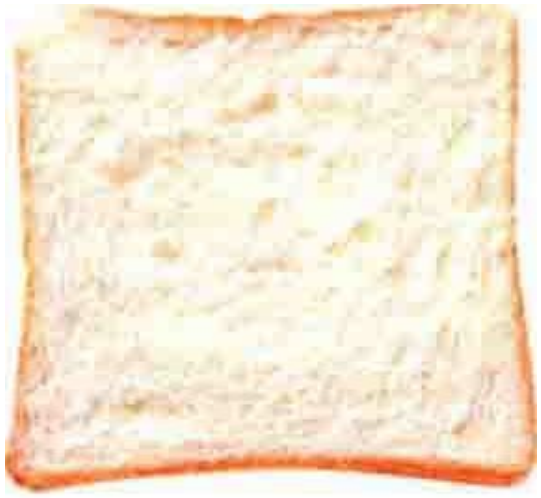
•; Mnn|: nj

/104



超芝I:蓝纹吐司

/108



山茶花吐司



抹茶红懂吐司

/116



鲜奶汕吐司

/120





咖啡核果I止诃

/124

芳香玫瑰nl:可

/128

养生芝麻吐可

/132

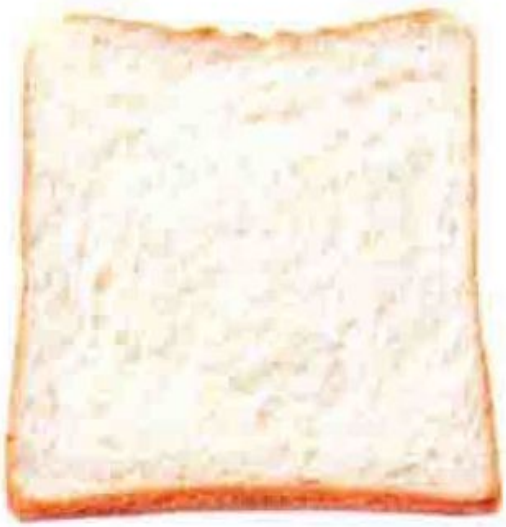
南瓜杂粮吐司

/136



简菊吐同





/140

Q感I止诃　　小步舞曲吐诃

/144　　/148

茁枝議方块吐诃

/152





两红柿芝L·黑橄榄

吐司

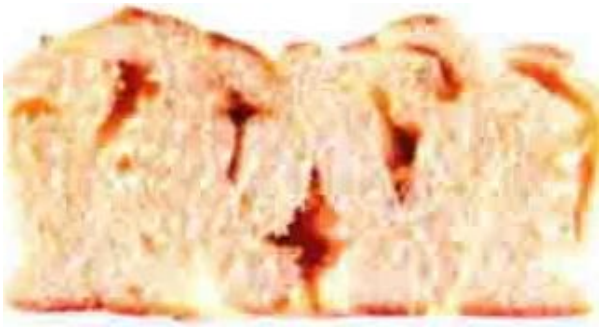
/156

北海道吐司

/160

4 液种法

<>



小浴缸吐诃 三只小猪

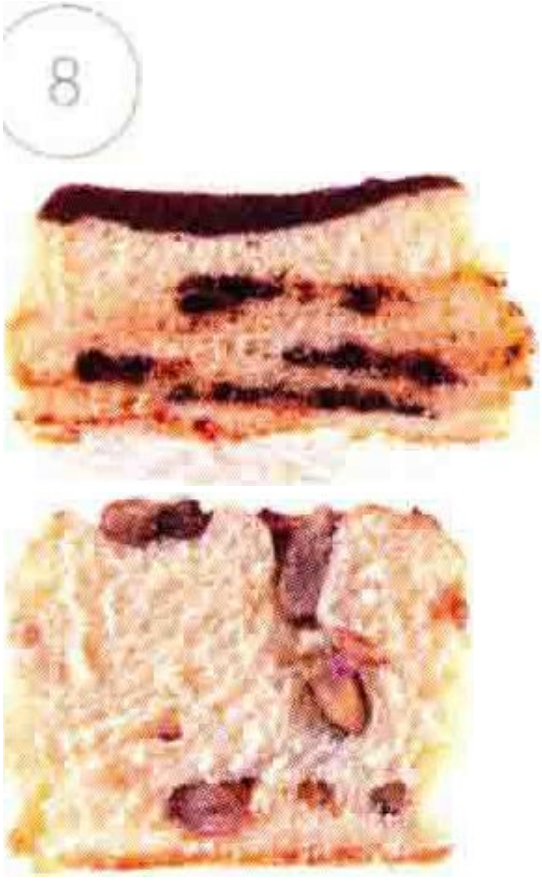
/166

小浴缸吐诃一 薪提f·奶酪

/170

小浴缸吐诃 花生杏仁

/174



小浴缸吐司一 脆皮巧克力

/178

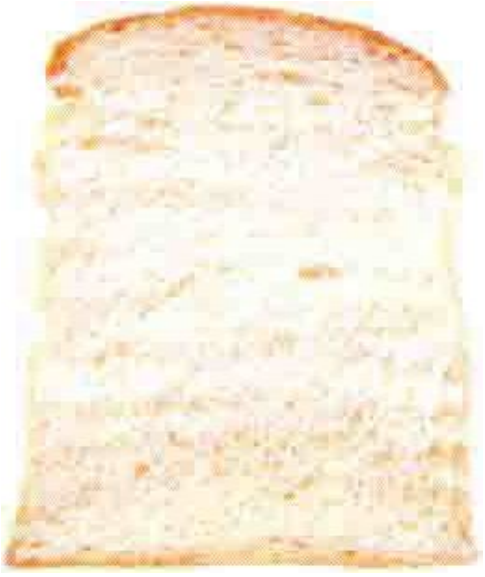
小浴缸吐司

彩11! [豆豆

/182

5

汤种法





T45庞多米吐司

/190

汤种豆浆吐司

/194









香草天空吐司

/200

鲁邦种脆皮吐司

/204

红豆杏仁卷吐司

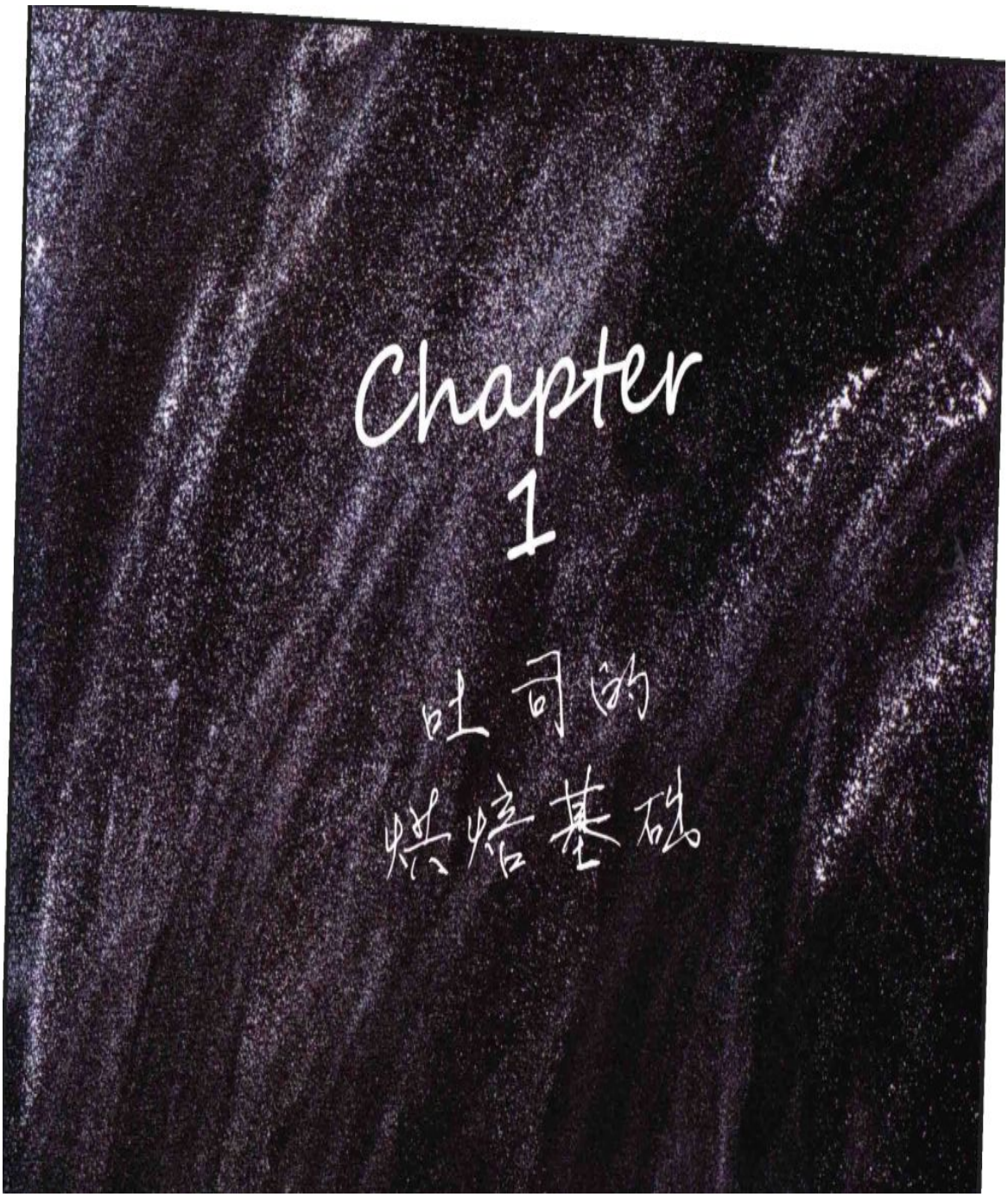
/208



亚麻籽水采吐司

/212




Chapter
1
吐司的
烘焙基础



讦多逆负征烘瓏乩同肘，　　-

应週过姚易不呀讯角懸，　　「]

M夺食评衫弋捋才、郅/H鉴，　弋爭毛◎牛可乩询问。　-札韋除：j<HE烘嗜也司w食廿与彔具外，，详别最釦心在烘俺时遐報3駁咙依症，　一力〈家外唏。　當捲叵士关<说窍，Um；　*「峯叽*闵烘焙沃Z力的池、瘠⑴

食材

编者注：制作吐司用到的面粉　　备

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II本代购　　』泡鬻严

https://hanamiko.taobao.com/　　http://www.twgw.cn/ 吉皆库锻Q

category-1072781527.htm　　product-1683.h tml

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鉄和内层的胚芽，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

嘉禾牌面粉坚一持不添加任何漂白剂及防腐剂.未经过漂1-1的面粉 完全'&现小麦乳白原色及天然麦香，面粉筋度饱满，质：t稳定性 高，而吐烘焙过厉的膨发性优，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

M门质含ft离，面筋的延展性好*面团的烤焙弹性好、体枳较 天，可展现较好的凤味.

昭和霓虹（NEON)粉

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

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 匚厂生产•常用「带盖吐司、餐包及甜面包，成品带有淡淡的奶吞、



昭和CDC面粉

SH0脑

，-f'Z-V>X





面恻的延展性、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，低强白，色泽自然微黄.充满法 国小麦特右的浓厚麦香，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冷麦制成.低口质成分爲駅质稳定to 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.无人丁添加的面粉



江别梦的力量面粉

梦的力最具有过去日本产小麦所没冇的高蛋目含彊、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「1感Q嫩的调理面包 等产品<



13

伊斯尼奶油（黄油卷）



严选最佳牛乳制作的伊斯E奶Mi .原料事含乳脂、萤白质和维 池命，在生产后■ 48小时内收集完卑，经过独特的发酵制程，依 f眼传统方式制作.®來绝伏的化I:」性，含<特殊的榛果风昧及 哝郁的奶番，是顶级的奶汕'

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"

<3

砂糖

砂糖除「增加成帛的甜蚩凤昧外，也可以改娈口感*增加保湿 叫」1化效舉"简貝诱加眇糖还能增加而⑷的延恥忤



水

爪盘冲刖以距安的厲用足洽解丽分、階口、盐雪可溶解性-材 ft.还町以降低面園艙声值f增加酸度），使WS发酵作 用更活跃

^ 盐

与曲包的制作过桿屮扮演不可威缺的角色儿甜点中 盐，可以衬托甜点旳甜味、使口味史丰乩；在制作叮包 的过権中加盐.可以强化面团筋性，增加延Mi



全蛋

在制ft啦程中加蚩.1 q以增加儼融营养价值.烘烤过后还有天 然的龛黄色流

糖粉



糖粉顾■?；思义就足如问粉一样li'j繼，质地细/）、故吝易和而粉结 合.仆时可以杵代砂at在吐司制作亢成厉."）以在成鬲上洒 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.-X约 te星期.而仕含曲"较高. 建议放存冰箱冷藏保存，新鲜酵母的发酵续航力£ &隔夜或拎 冻面团世议使用新鲜醉涉发酪





高糖干酵母

此WW在高糖的环境下萃取而.蹄酵母，倉糖彊N%以 方使用此酵拯会达到最佳敕果"

皇家麦芽精

I」悄可以缩短吐司发酵时问.廾宵时间成本'增加产量,s 是天然的调色剂，短时间吐司〞i会有金黄色附熏丽色泽（如 购买不到，愆用等量的麦芽糖替换）





低糖乾酵母

低枇十醉厨川于茶含糖戍是含船B在8%以F的配方.是一般烘 焙坊常使用的胖®k真空包装保存期限约两年,建议"攵在m代: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

料理巾温度讣测屋范国约7尺:到30代，可用于测蜃.面团温*度* 以及搅拌川水温度.

不锈钢刮刀



不锈钢刮丿*ɔ'i*<以刮除残留右-:钢盆或桌而上的面团,也町以作为 分割面闭的辅助器具.并口使面冈保持完整.

电子秤



6

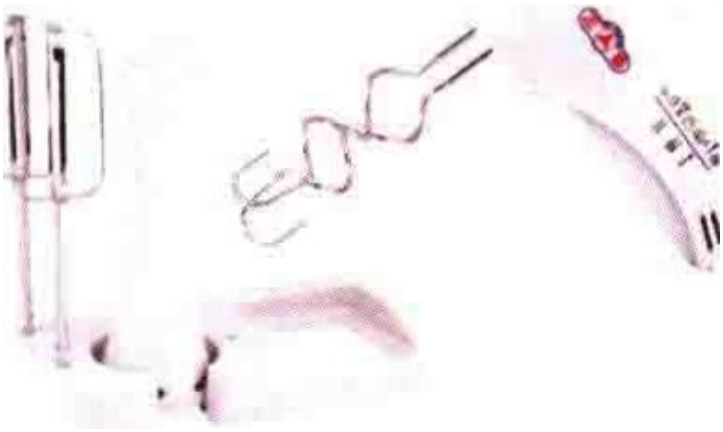
称量食材取啟时侵用，

较传统式磅秤精椎，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,省吋又省力,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t.不锈钢的材质可以防酸忤食物腐 蚀"也便于收纳 <

多功能调理量杯组

计量液体的好帮F.



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用■料 n寸作辅助，在制作过程中可用于回刮食材避免浪费，：

硅红两用刮刀

町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昧「





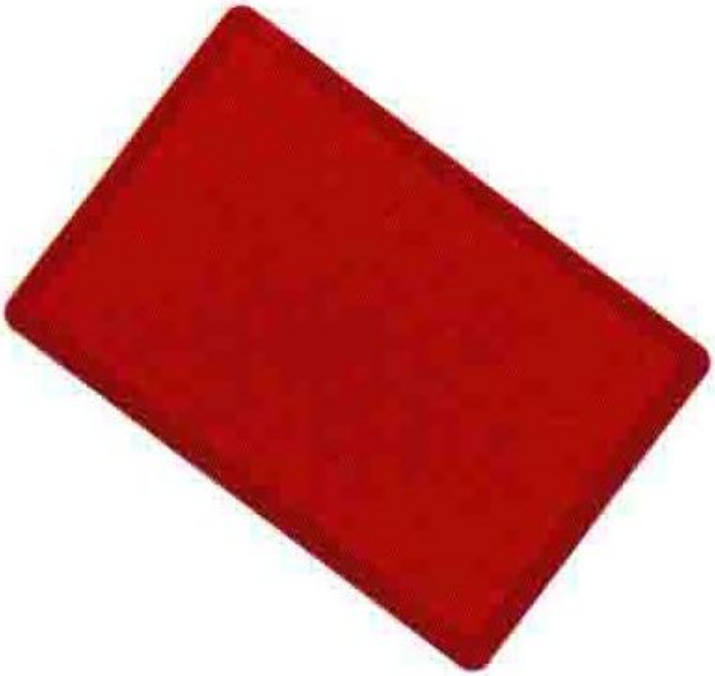
硅红滚面杆

滚面杆可以单手滚面，灵活也耐用.不把符合人体匚稈学'非 常好冲洗,a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

止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25()0可直接进烤箱当烘焙塑，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。

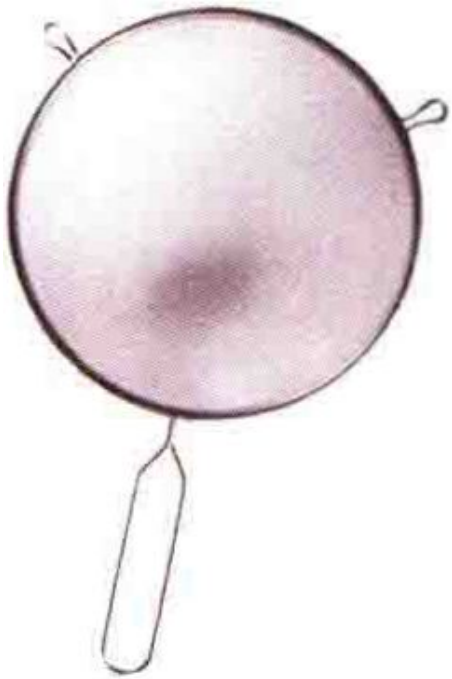


砧板

用于切割食材.清洗方便"

锯齿刀

锯齿刀适合切割向包，在吐词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。

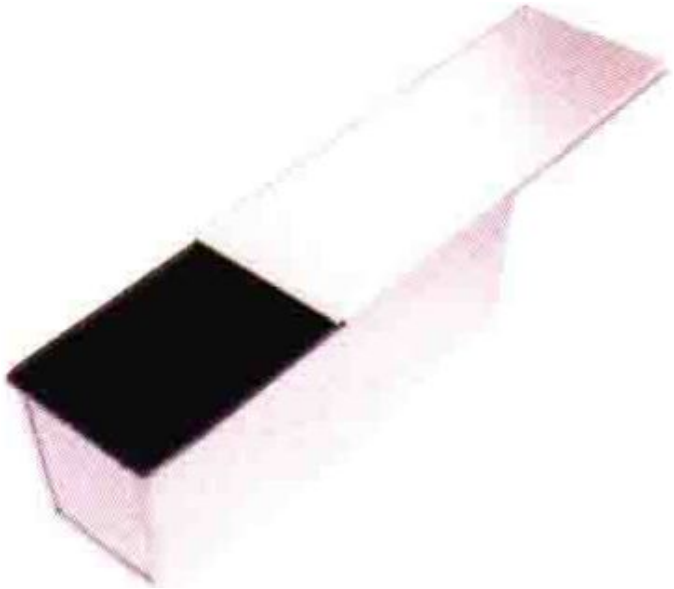




计时器

烘烤时除了注意温度.也要留意烘烤时间,才能掌握美味

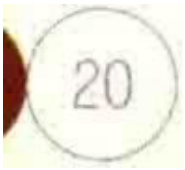
吐司模

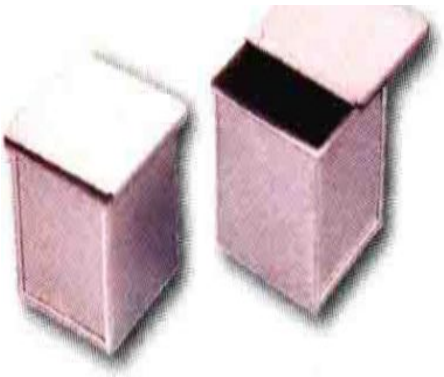


4 12()()克吐司模(SN2004)

45()克吐司模(SN2052) »







正方形吐司模 (SN2050)

385 克吐司模 (SN2082)

v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也: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休面包.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.这就駐吐司 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:崽

/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。





使用刮刀分割面团使用电子秤确认分割®量



使用双手将面(4)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'





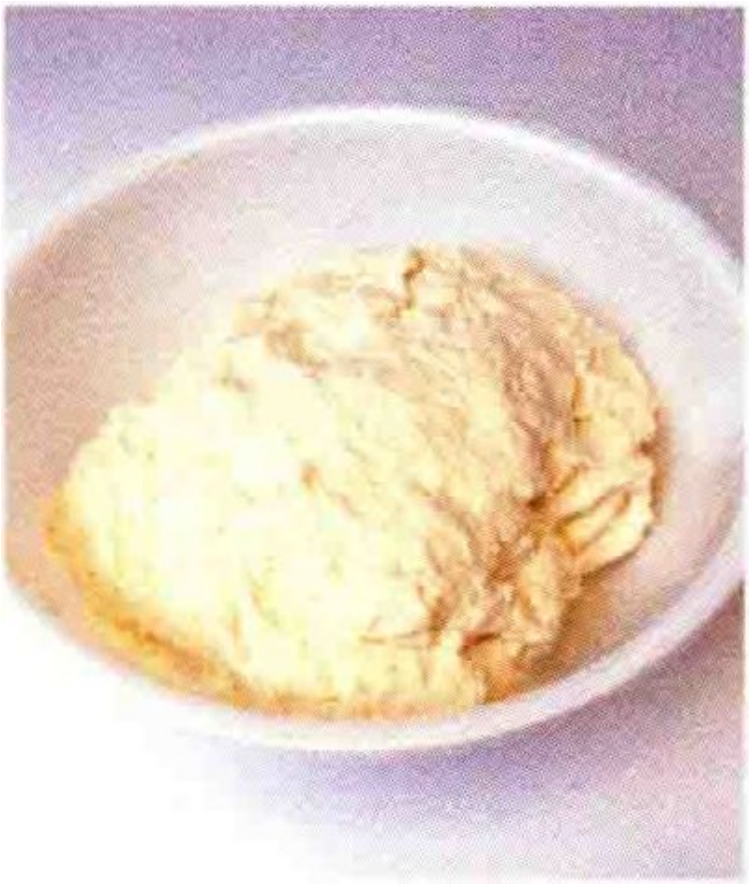
用杆面棍将面团往

翻面后卷起

身体反方向擀开

/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"湿度及溫度都会影 响发酵，建议将温度控制在26-289，湿度维持在75%,这样的 环境利于酵母生长.并1:1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

/最厉发酵/

最后发酵是让面团住整形过厉适新发 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 氏.烤出来的面包会有酉爻味.时间过短 面包会缩小，所以一定要注意发酵时间 < :!扌 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附）%基准的配方计算（因为面包配方中面粉的量最多）.可以判断出其他林料的1 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）x4 （条）=1800 克

18 （） 0g （面团总重）-192.8 （烘焙百分比总和）=9.336……（基数）

闵为搅拌面团时会询一些损耗.例如黏在手上或搅拌钢上残留的面团.所以计算时要多算

() .2%的比例.例如:

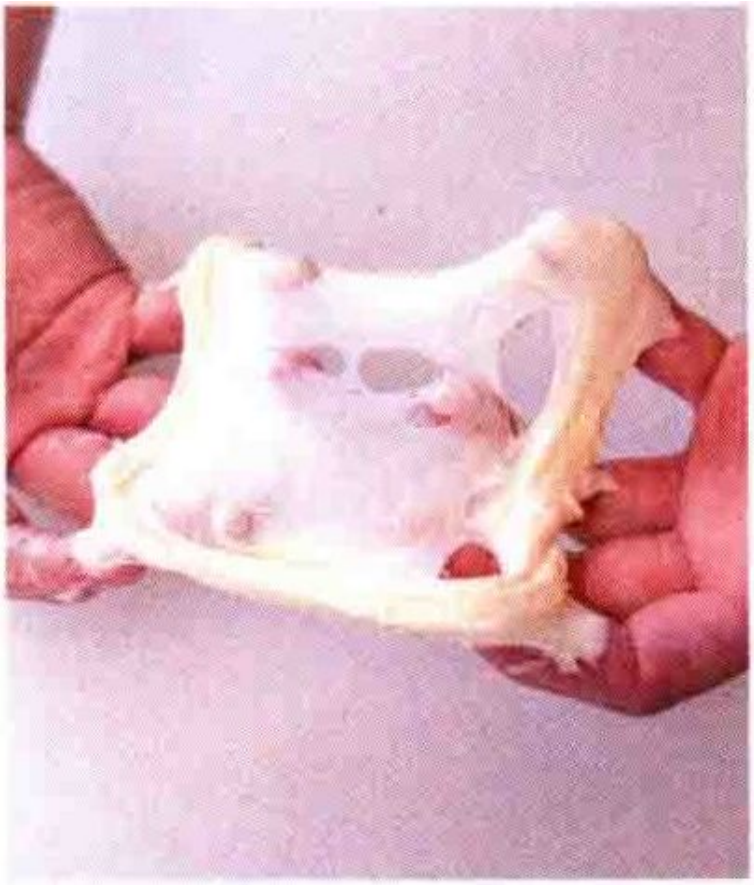
9.336 + 0.2=9.536 = 9.5

算出来面团的总和约1831 g.足以做出4条9两的白吐司

实际重量	材料	白吐司
9.5 X 100=950	高筋面粉	100%
9.5X2=19	盐	2%
9.5 x 10=95	糖	10%
9.5 X ().8=7.6	干燥酵母	().8%
9.5 X 60=570	水	60%
9.5 X 12=114	鲜奶	12%
9.5 x 8=76	奶油	8%
9.5 x 192.8=1831.6	总和	192.8%

/完全阶段/

此时面囲表面十燥且有光泽,拉开形成蠶膜，如果在面团成为 完全阶段后还继续搅拌.而筋可能就会断裂.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/



肿ᶠ严ᵛ氓魂禅|歸

搅拌阶段

面团温度

直接法

所宥林料

（后油法）

搅拌』次

冗亍阶段

26-28七

液种法	
中种面团	主面团
面粉（20%–40%） 水（面粉的100%–150%） 酵母	所有材料（后油法）
搅拌二次	
中种面团	主面团
搅拌均匀	完全阶段
中种面团	主面团
25℃	28℃

60%)

酵母

中种法

中种面团	主血团
面粉	所有林'料
(6(）%-85%)	（h于油法）
水	
（面粉的	

搅拌二次

L|T种面团	工面团
搅样	完全阶段
中种面团	主面团

25P

/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，太致上发生的原因有：

- (1) 吐司模的间距不够，导致侧边不容易上色一
- (2) 吐司发酵过）变较容易造成侧边缩腰的现象匚

- 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?

不带盖吐词所需的面团较带盖吐司多"讥 上火烤焙的溫度也相对不同: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?

鲜飙的歸期限较短，但是发酵的续航力较fc .適常会使用在需耍氏时间发酵或是隔夜、 冷冻的而(4)；胥酵母较容易保存.多使用在也接法戒是发酵时间仗血的配方，市师匕贩售的 干酵母有高糖与低糖的分别，可以依照配方中的含樋量(8%)去做选用，

- 4.我的吐司烤出来后很硬，是什么原因?

(I)烤焙时间过长导致水分流失过多.

(2)搅拌上成的筋性不够、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'I泡多,搅拌过度也会1 h股司的内部组织粗糙，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：蘭阈会变得结实，且缺乏延展性；内部纽织易老化旦多颗粒；夕卜部俎织皮厚且颜色不均匀无光洋

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

- 7.搅拌时水温如何控制?

采用如下愍式:

粉温+室温+水温=53 （系数）

假i殳面粉温度为2t代：，室内温度为26乜 搅拌水温就先设定为7弋，女L1果搅拌好的面团温 度是理想值，鲑系数则适合此搅拌缸；每台搅拌缸因为厂牌与容园不所产生出的摩擦 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或”再调整至自家搅拌缶L 适合的系数”



滤出葡萄菌



「天然酵母制作方式」

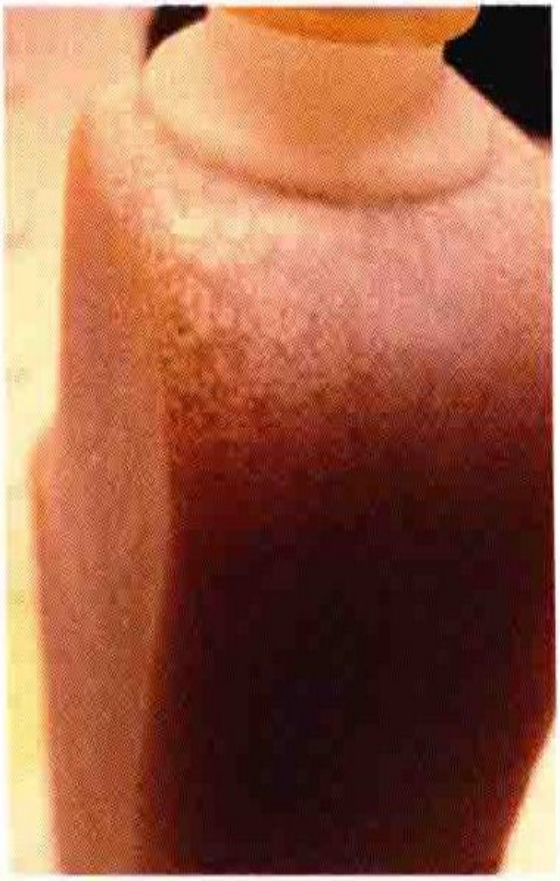
天然酵母系列一葡萄菌

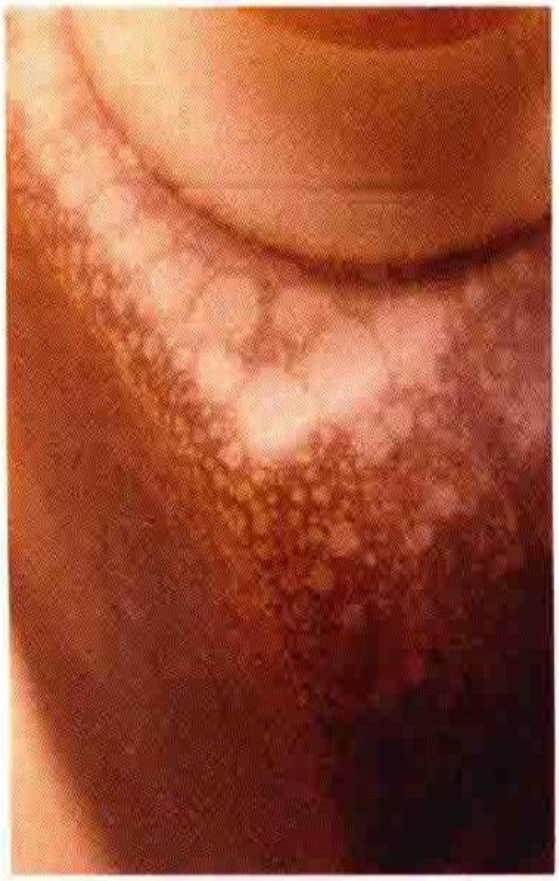
材料	重量g
葡萄干	500
砂糖	250
麦芽精（或麦芽糖）	10
水（30七）	1000

倉葡萄菌制作方式

- 1. 将水煮沸至100弋后，放凉冷却。
- 2. 冷却至30P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。





敗在瓶中冷藏　　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

天然酵母系列一法国老面

材料	重量g
法国面粉	1000
（T55法国面包粉①）	

盐	20
麦芽精（或麦芽糖）	6
水	700
低糖酵母	4

编者注：

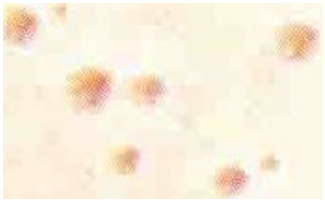
①作者采用麦典法国面粉。

閒老面制作方式

- 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





天然酵母系列一鲁邦液种

鲁邦液种是水和面粉混合静置后，与空苓中存在的酵母菌和乳酸茵发生作川， 经自然的发酵而成，具有独特的风味〞

'鲁邦液种申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 鲁那液种对烘焙产品有延缓老化与保湿之功滞.

材料	重量g	
鲁邦原种		1.
•第一天原种		
裸麦粉	50	
麦芽精（或麦芽糖）	1	2.
温水（40七）	60	
•第二天第一酵母1	: 1 : 1	3.
27P 24小时		
原种	110	
小麦粉	110	
温水	110	4.
■第三天第二酵母1	: 1 : 1	
2J°C 24小时		

第一酵母	330	
小麦粉	330	
温水	330	
•第四天最终酵母（初种）		
27七24小时		
第二酵母	990	
小麦粉	990	
水	990	
27七12小时		
冷藏		

制作原种

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弋的环境中 发酵。

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。

将初种、小麦粉、温水和麦芽精（或麦 芽糖）搅拌均匀，静置在30°C的环境中 发酵4小时后即可使用。

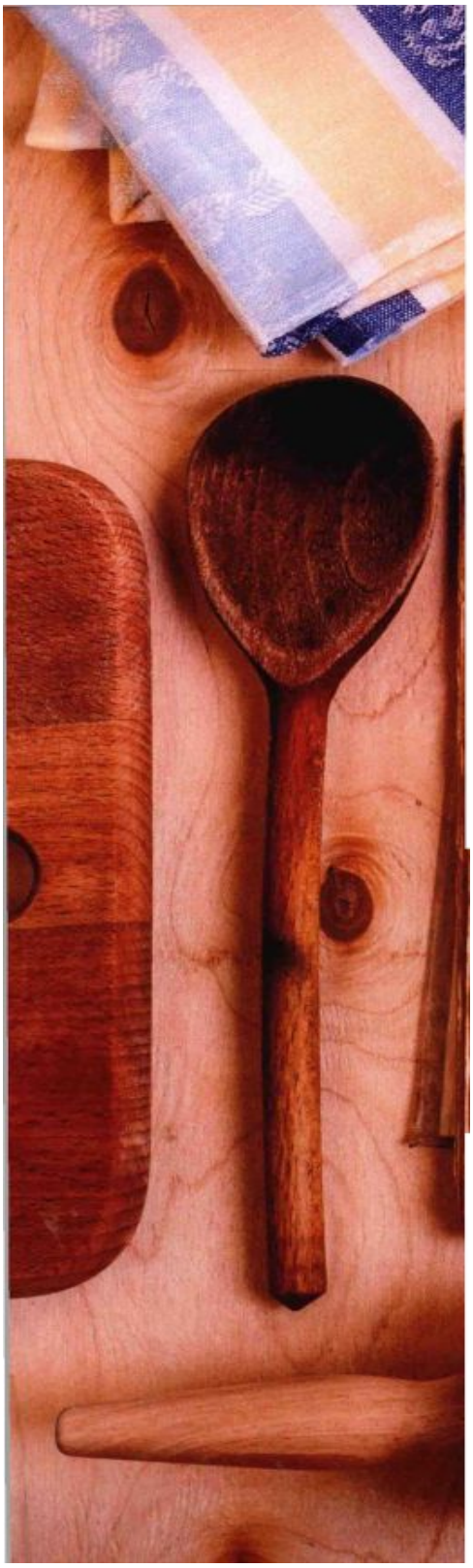
其余鲁邦液种必须冷藏备用，每日应在 固定时间搅拌静置发酵。

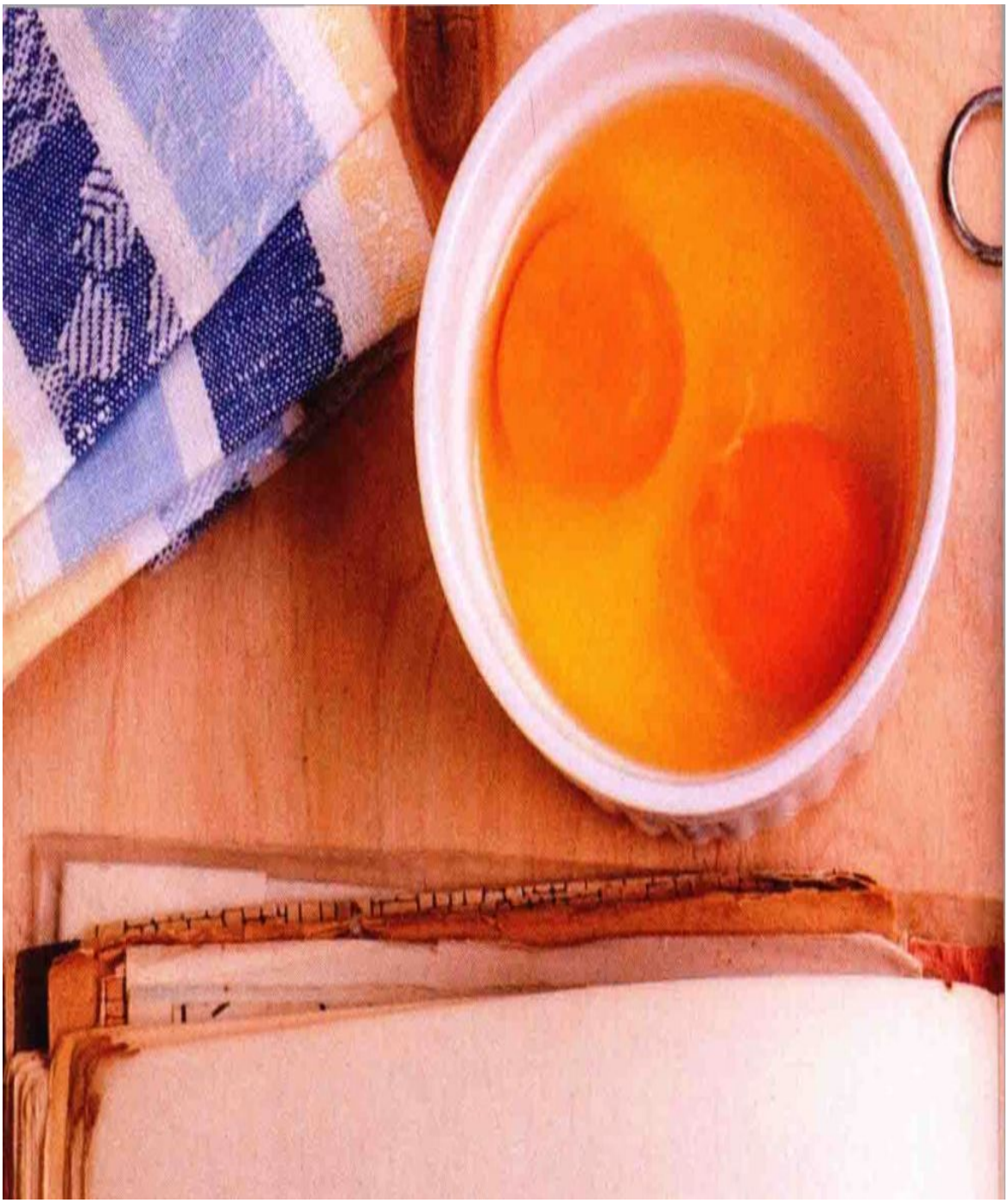
注意事项：小麦粉指的是不同品牌的法 国面粉。使用灰分不同的面粉风味也不 尽相同。

材料 重量g

鲁邦原种—

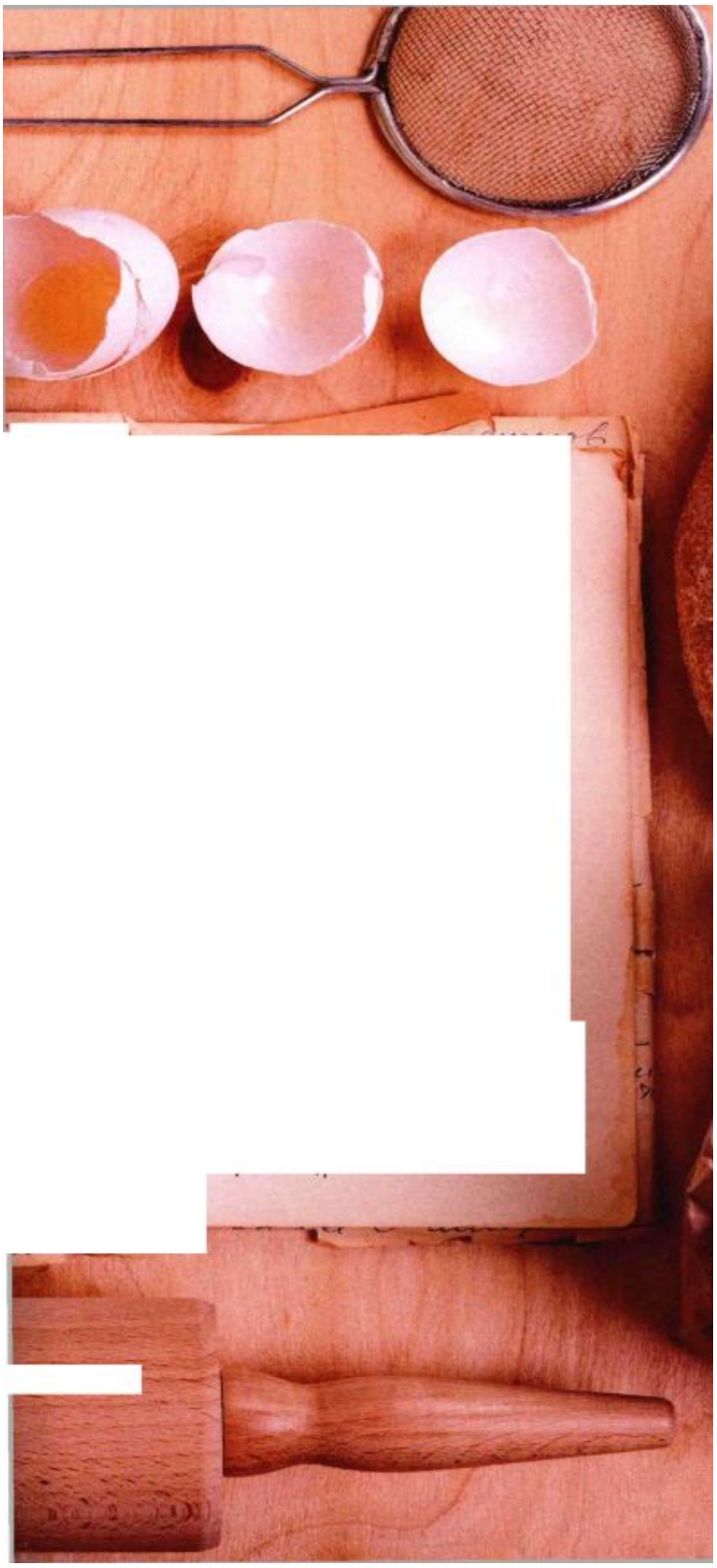
309 4小时即可使用





2

—-

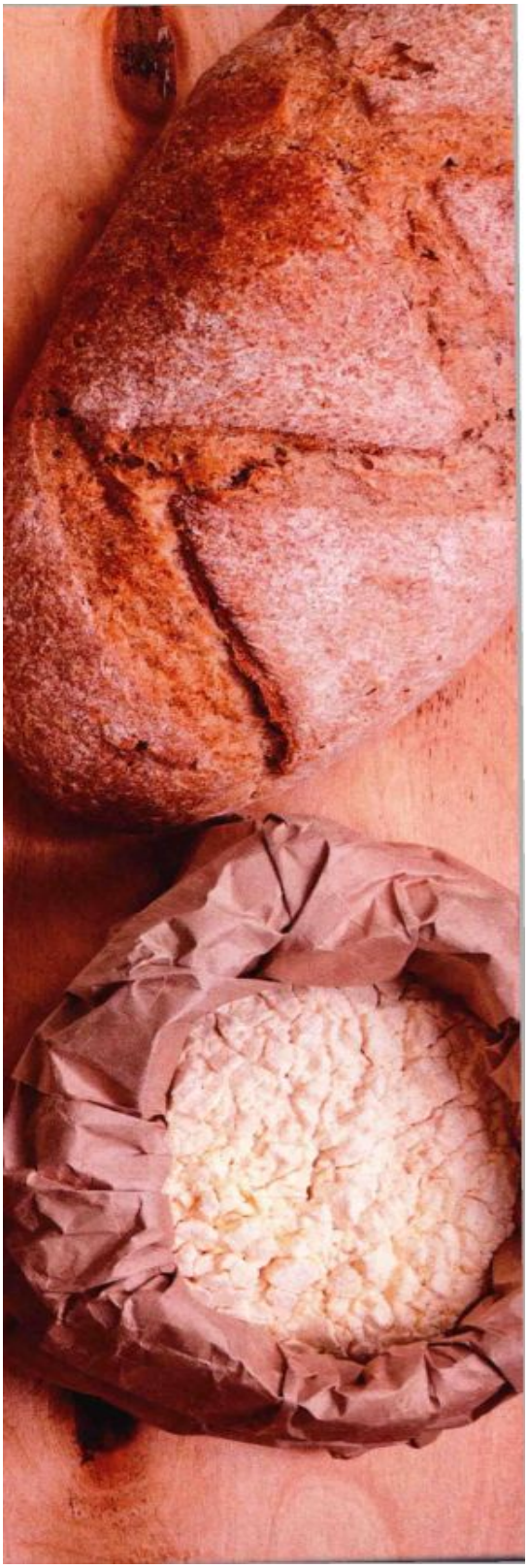


口仇**a a**

** 油* /t>A

中幷（X“做及毗毛敢卸 夕面舄'、乩和瞩册城挡祝 因，遠部方世烽通常取配万 总、 < 5 70%。璇挡应因"面 因右更醪2-4」、时，再兀'剎 介肌牯卅，E欣步骤和直搂 区梱I司。中幷滋的沁邑毗: 如'卑、搅挡好Q遂“中幷面因, 盘可WL ffr矩主面因"疣轉时 闾，十歹省时；另外面团己 ii过长时间更疇,*九也戈*、*u* 盛犧捉，烘俺戈疗E*矗*总詳 < 更使，弋会更有茫也盛，殂统 炙甸簸。

因沟晴Q遂丸馥窗,对3血癢 芝比弋帝誓砌晴。



Egj㌘



红酒葡萄吐司

Red wine & dried raisins toast _

红酒葡萄吐司是--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 至酒韬挥发.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F,是卜分有饱足感的一款精致吐司,。

材料 *Material*

材料	%	重量g
高筋粉*	70	840
砂糖	10	120
葡萄酒	50	600
（煮过让酒精挥发）		
新鲜酵母②	2.5	30
本种		
高筋粉	30	360
(T55法国面包粉③)		
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）®	10	120
葡萄干	40	480
合计	**270.3**	**3243.6**

i美味笔记皿仏 [1]

成品分量 | 250克X2（制作6条） 中种搅拌时间| L3

中种发酵J 289、120分钟

本种搅拌时间 | L3、M3

加I入奶油搅拌时间：L3. M3

面团温度| 26P

基本发酵 | 329，40分钟

分割■滚圆----------

中间发酵| 289、2（）分钟

整形----------

最后发酵 [j； 35=C、60-70分钟

（发酵至九分满）

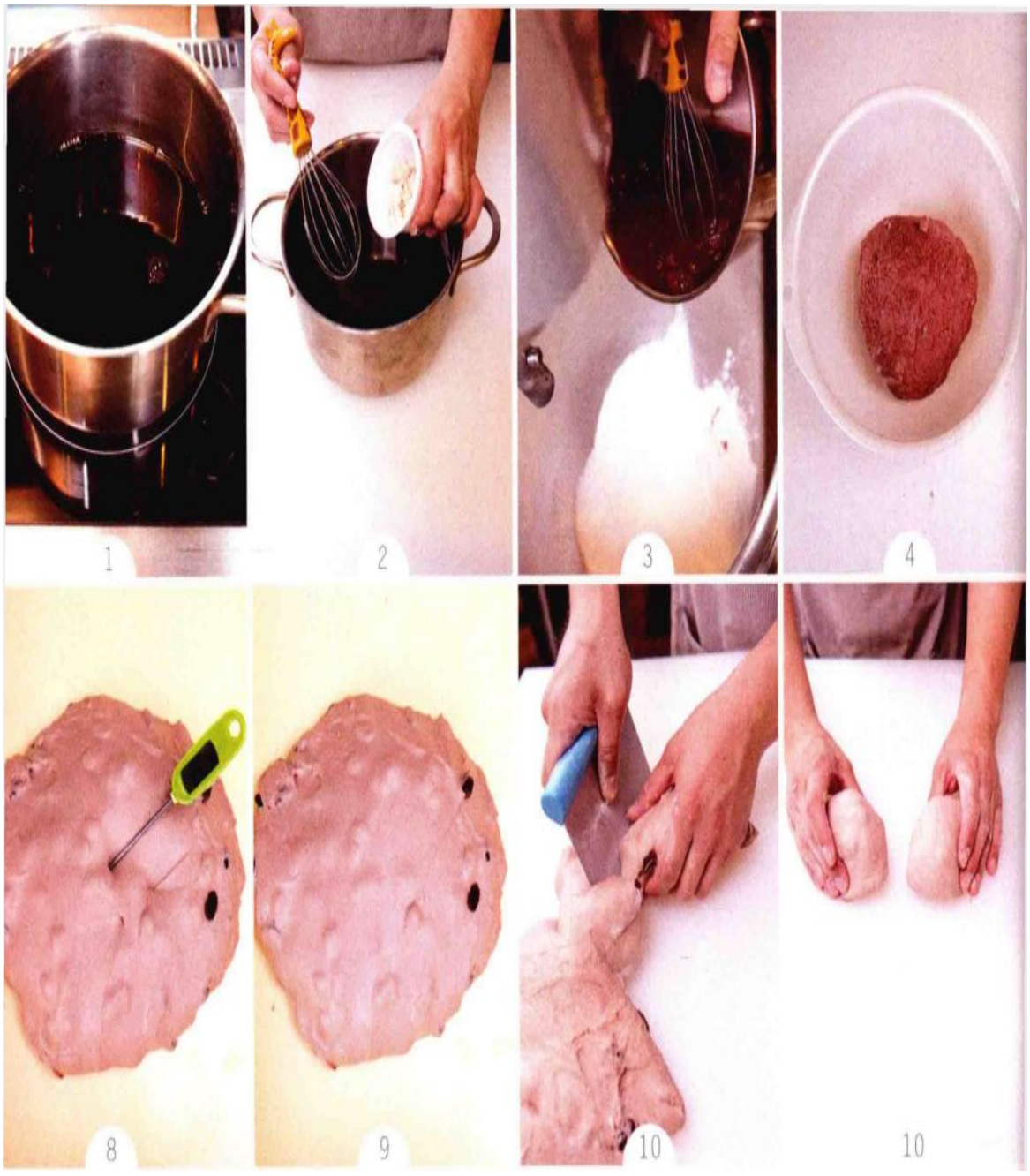
烤箱温度I上火1709、下火2209

烘烤时间I 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而粉
- ④ “者采用伊斯尼.黄油



红酒葡萄

吐司

制作流程

Process

屮种1.将葡萄酒煮过让酒精挥发，冷却至25七。 搅拌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5.加入除了奶油与葡萄干的本种材料以慢速搅拌3分钟，搅拌 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。

&测量面团温度为*26°C。*

- 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弋烘烤25分钟。


5


6


6

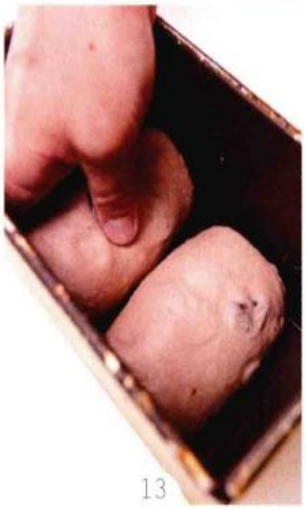

7


11

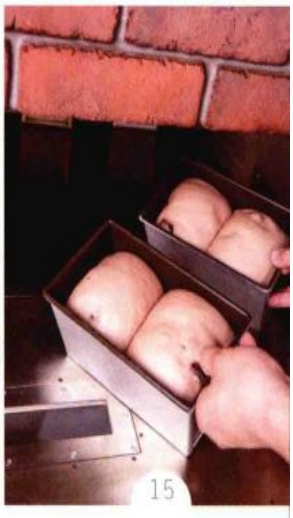

12


12


13


13


14


15

q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wr...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叶词，旅人耐不住诱惑便向厨师们要了一口来品 尝，浓哼的奶汕t$单纯的I陌粉香气均匀扩散在口 i| 1，于是旅人向H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®	70	1750
新鲜酵母②	2.5	62.5

水	30	750
鲜奶	20	500
本种--		
高筋粉	30	750
（T55法国面包粉© ）		
海盐	1.8	45
砂糖	10	250
新鲜酵母©	0.5	12.5
奶粉	3	75
全蛋	10	250
鲜奶	10	250
动物性鲜奶油@	10	250
无盐奶油（黄油）®	15	375
合计	**212.8**	**5320**

冒美味笔记川宓 '

成品分量| 260•克X5（制作4条） 中种搅拌时间 | L3 中种发酵| 289、120分钟 本种搅拌时间I L3、M3 加入奶油搅拌时间 | L3、M3 面团温度| 26P 基本发酵| 329、40分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 28P、20分钟 整形----------

最后发酵| 359、60-70分钟（发酵 至九分满）

烤箱温度 | 上火170X2,下火2209 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.





旅馆吐司

制作流程

Process

中种1.将水和酵母搅拌均匀。

搅拌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12()分钟。

木种5.加入除了奶油的本种材料，以慢速搅拌3分钟，中速 搅拌 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26七。

- 5. 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。

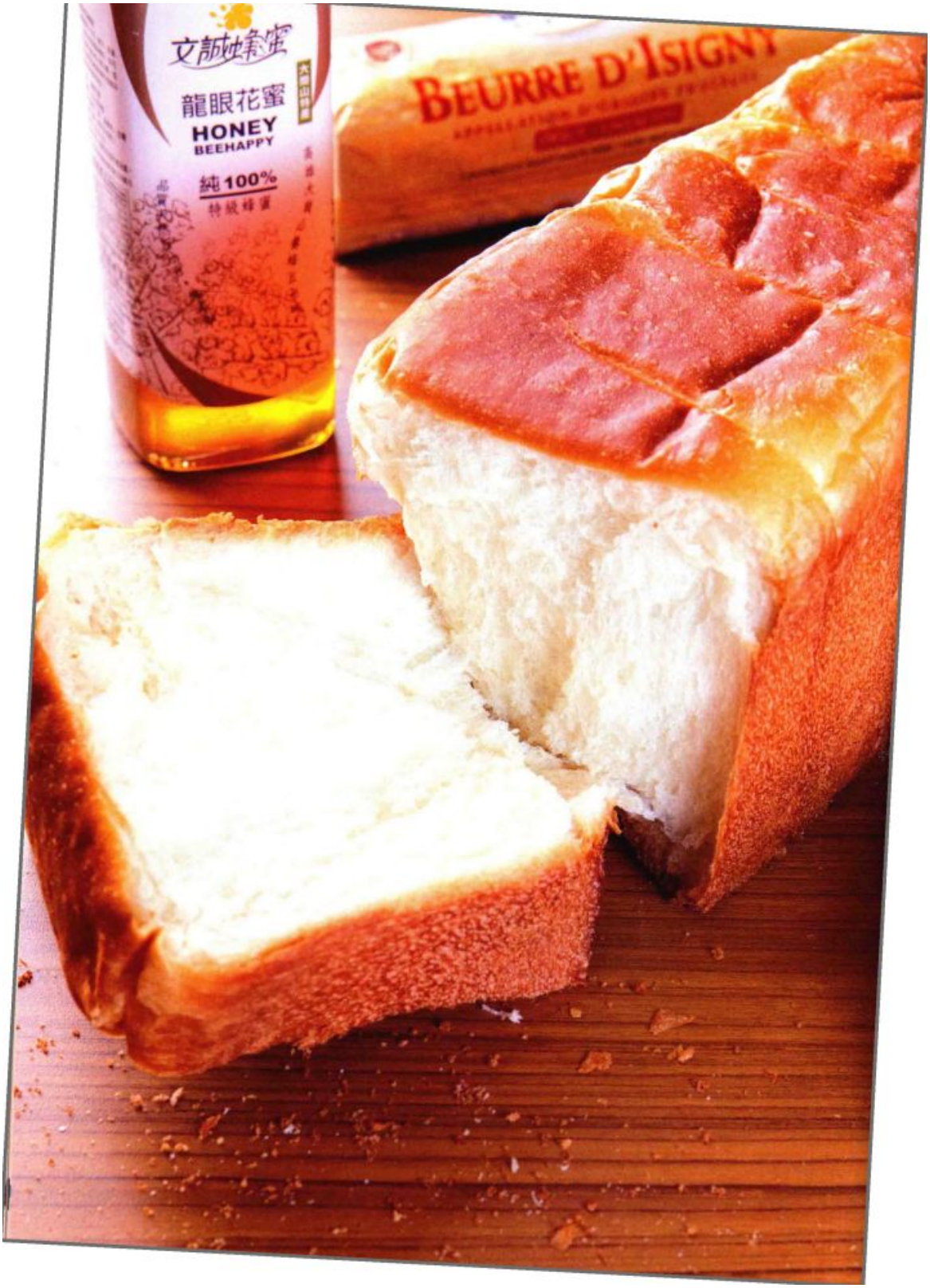
- 12. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
- 13. 进行60-70分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
- 14. 入烤炉，以上火170^ /下火220弋烘烤40分钟。



q

<

烘焙 **Q&A**	中种法的水温多少适爲? 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。


文訥妙養蜜
龍眼花蜜
HONEY
BEEHAPPY
純100%
BEURRE D'ISIGNY

蜂蜜吐司

Honey Toast

蜂蜜比起-股糖类如容易被人体吸收，所以本秋叶川以蜂蜜取代传统砂糖，香 '漱雅凰茶腻口.绘午茶的奸选打严选优质龙眼蜜,让吐司香气十-足且 无添期人工卉料.还富含各种维生素及矿物质，

材料 *Material*

材料	%	重量g
高筋粉①	70	1610
龙眼蜜	15	345
高糖干酵母	1	23
水	30	690
本种一		
高筋粉d	3()	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	2()	460
无盐奶油（黄油）®	8	184
合计	**221**	**5083**

B美味笔记皿加 '

成品分量I 240克x5（制作4条） 中种搅拌时间| L3

中种发酵| 289、120分钟

本种搅拌时间 | L3、M3

加入奶油搅拌时间| L3、M3

而团温度| 269

基本发酵| 329、40分钟

分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟

整形----------

最后发酵| 359、60-70分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度」上火2009、下火2209 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 作者采用嘉乐牌螢侨高筋粉 .
- ③ 作者采用伊斯尼黄油



屮种I.将水和高糖干酵母搅拌均匀。

蜂蜜吐司

制作流程

Process

搅拌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5.加入除了奶油的本种材料，以慢速搅拌3分钟，中速 搅拌 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26七。

- 5. 进行40分钟基本发酵。

- 9.将面团分割成240克一颗后滚圆。

H）.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. 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2209烘烤38分钟。



烘"焙　　擀卷•次对折放入M:司模的川意为何?

Q&A 近年来，面包师傅劳动工时的问题各个国家地区皆有，使

用这种方式制作叶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

黑糖足没有经过精炼的蔗糖，富和多种营鹅例如钙、钾、铁和镁，可以平衡 人体内的酸碱度，此款手兀黑榔吐司除了黑糖，未添加其他糖分，健康又营养， 高温烘烤过后黑糖融化在吐可中,香甜不腻口 ·

材料 *Material*

材料	%	重量g
中种		
高筋面粉"	70	700
水	40	400
新鲜酵母@	2.5	25
全蛋	5	50

本种一		
高筋粉°	3()	300
海盐	1.2	12
手工黑糖	15	150
新鲜酵母②	1	10
无盐奶油（黄油严	10	10()
水	18	180
葡萄F	20	200
介计	212.7	2127

馅料一

手工黑糖　　18　　180

B 美味笔 **ill** *Note. '*

成品分量 | 17 （）克X3（制作4条）　中种搅拌时间| L3

中种发酵| 289、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°C

基本发酵 | 32P、40分钟

分割■滚圆----------

中间发酵 [289、20分钟

整形----------

最后发酵| 359、60分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火1709、下火23MC 烘烤时间| 25分钟

吐司模型| 45（1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.





前置作业：将新鲜酵母搅拌溶于水中。

手工黑糖

吐司

制作流程

Process

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

本种3.加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌3分钟， 搅拌 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。

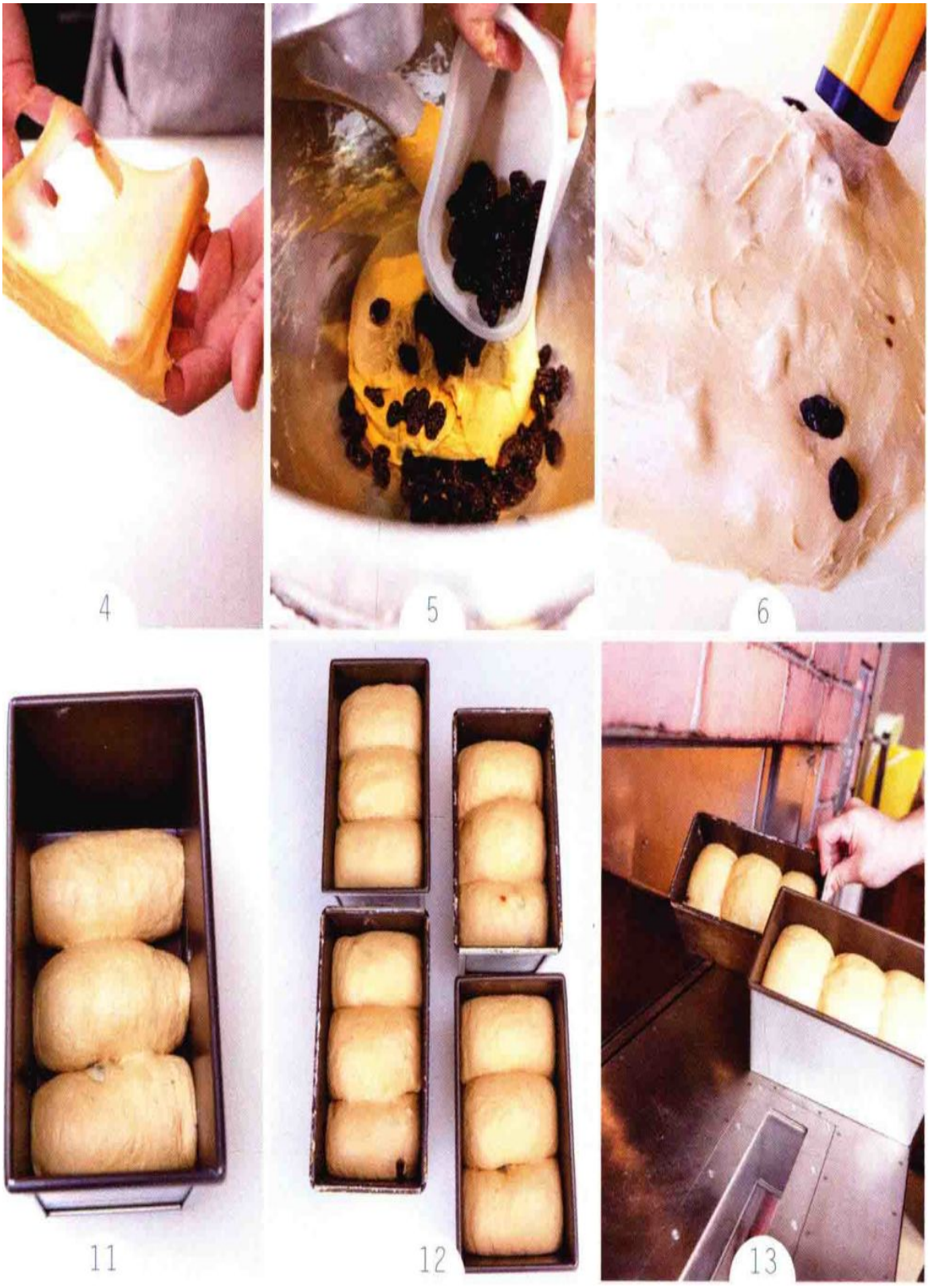
- 5. 加入葡萄干后搅拌均匀。
- 6. 测量面团温度为26%：。
- 7. 进行40分钟基本发酵。

&将面团分割成170克一颗后滚圆。

- 9.进行20分钟中间发酵。

K）.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乜烘烤25分钟。


4
5
6
11
12
13

5

6

11

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。



:

：　　夕

皇冠林檎吐司

Apple Toast

rd.nlipMsAfi制的苹果馅，苹富的馅料一11咬卜，爽n的果酸和香甜的糖衣连 口中迸发开来，虽然是此词但更豫甜点.在早餐或午茶时都很适合播配红茶 同享用，-

材料 *Material*

材料	%	重量g
高筋粉m	70	910
新鲜酵母©	3	39
鲜奶（25X2）	35	455
蛋黄	10	130
本种一		
高筋粉®	30	390
海盐	2	22
砂糖	1()	130
全蛋	3()	390
无盐奶油（黄油）®	40	520
新鲜酵母②	0.5	6.5

合计	**230.5**	**2986**
」贝科		
全蛋液		少量
珍珠糖		少量
奶油		少量

B美味笔记M仏

成品分量| 8()克x 6 (制作6条） 中种搅拌时间 | L3

中种发酵| 28弋、12()分钟

本种搅拌时间| L8

加入奶油搅拌时间：L2、M2 面团温度| 24忙

基本发酵| 28%：、40分钟

分割■滚圆----------

中间发酵| 28汇、20分钟

整形----------

最后发酵 | 28X：、7()分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火170%：.下火230七 烘烤时间| 2X分钟

吐司模型| 45()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



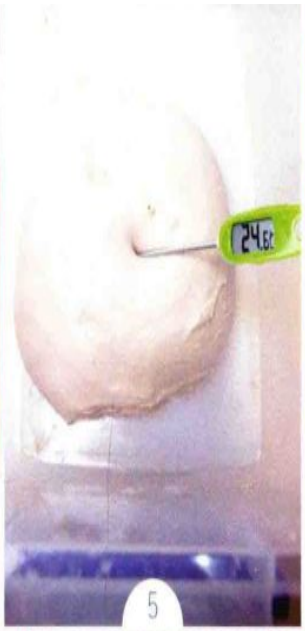
前置作业：将新鲜酵母搅拌溶于水中

	中种	1.	将中种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌3分钟。
皇冠林檎	搅拌	2	将中种面团取出，发酵12()分钟。
吐司	本种	3.	加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌8分钟。
	搅拌	4.	加入奶油以慢速搅拌2分钟，中速搅拌2分钟，即为
制作流程			“完全阶段”的面团。
Process		5.	测量面团温度为24乜。
		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1709/下火 230弋烘烤28分钟。

		13.	出炉后刷上奶油。



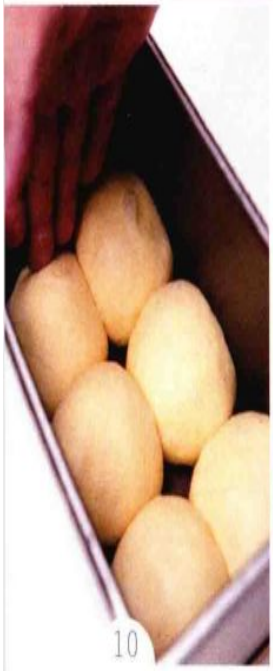

4

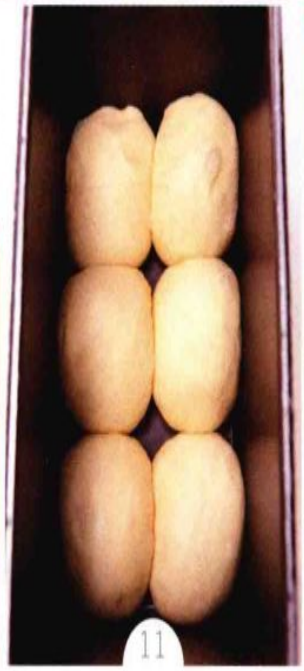


5


6


7


10


11


12


13

制作苹果

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。

替果馅 制作方法







手撕炼乳吐司

Condensed Milk Toast

手撕炼乳吐司冇香醉的奶香，组织有如丝绸般绵密，一手剥开.吐司还会牵丝 不断.咽嚼在口中寓有弹性且越嚼越香浓.再涂抹果酱耳奶油也别有风味.

材料 *Material*

材料	%	重量g
中种		
高筋粉"	70	1120
水（20-25X：）	42	672
高糖干酵母	0.7	11.2
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（黄油严	8	128
合计	**193.6**	**3097.6**

B美味笔记**Note.**

成品分量| 25（）克X2（制作6条）

中种搅拌时间 | L3

中种发酵| 28七、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 | 269

基本发酵| 329、40分钟

分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟

整形----------

最后发酵| 359、70分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火1709、下火2309

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
APPELLATION D'ORI
DOUX - UNSALTED



前置作业：将高糖干酵母搅拌溶于水中。

手撕炼乳

吐司

制作流程

Process

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

本种3.力口入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌3分钟， 搅拌 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

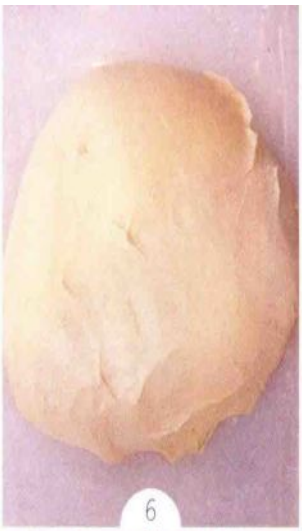
"完成阶段"的面团。

- 5. 测量面团温度为26七。
- 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170七/下火230弋烘烤28分钟。




4


5


6


7


10


11


12


13


14

J\J职人　　我喜欢这款吐司用手撕开如丝绸般的组织。淋上一点炼乳

CJi推荐　　是我很喜欢的吃法。





紫米红豆吐司

Black Rice 0 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
高筋粉①	70	1050
海盐	0.2	*3*
新鲜酵母②	2.5	37.5
水（20-25七）	42	630
砂糖	2	30
本种-------		
高筋粉[13]	30	450
海盐	1.6	24
砂糖	6	90
新鲜酵母[21]	0.3	4.5
龙眼蜜	5	75

水	22	330
无盐奶油（黄油）@'	6	90
熟紫米	10	150
蜜红豆	10	150
有机核桃	5	75
合计	**212.6**	**3189**

B美味笔记皿仏 '

成品分量| 250克x 2（制作6条） 中种搅拌时间| L3

中种发酵| 289、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°C*

基本发酵| 329、40分钟

分割■滚圆----------

中间发酵| 28P、20分钟

整形----------

最后发酵| 359、60分钟

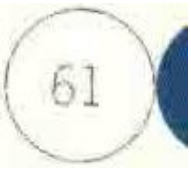
（发酵至九分满）

烤箱温度|上火1709、下火230七 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一





前置作业：将新鲜酵母搅拌溶于水中。

- 1. 将核桃过水后备用。

紫米红豆 吐司

制作流程

Process

- 2. 紫米加入适量蜂蜜搅拌均匀后备用。

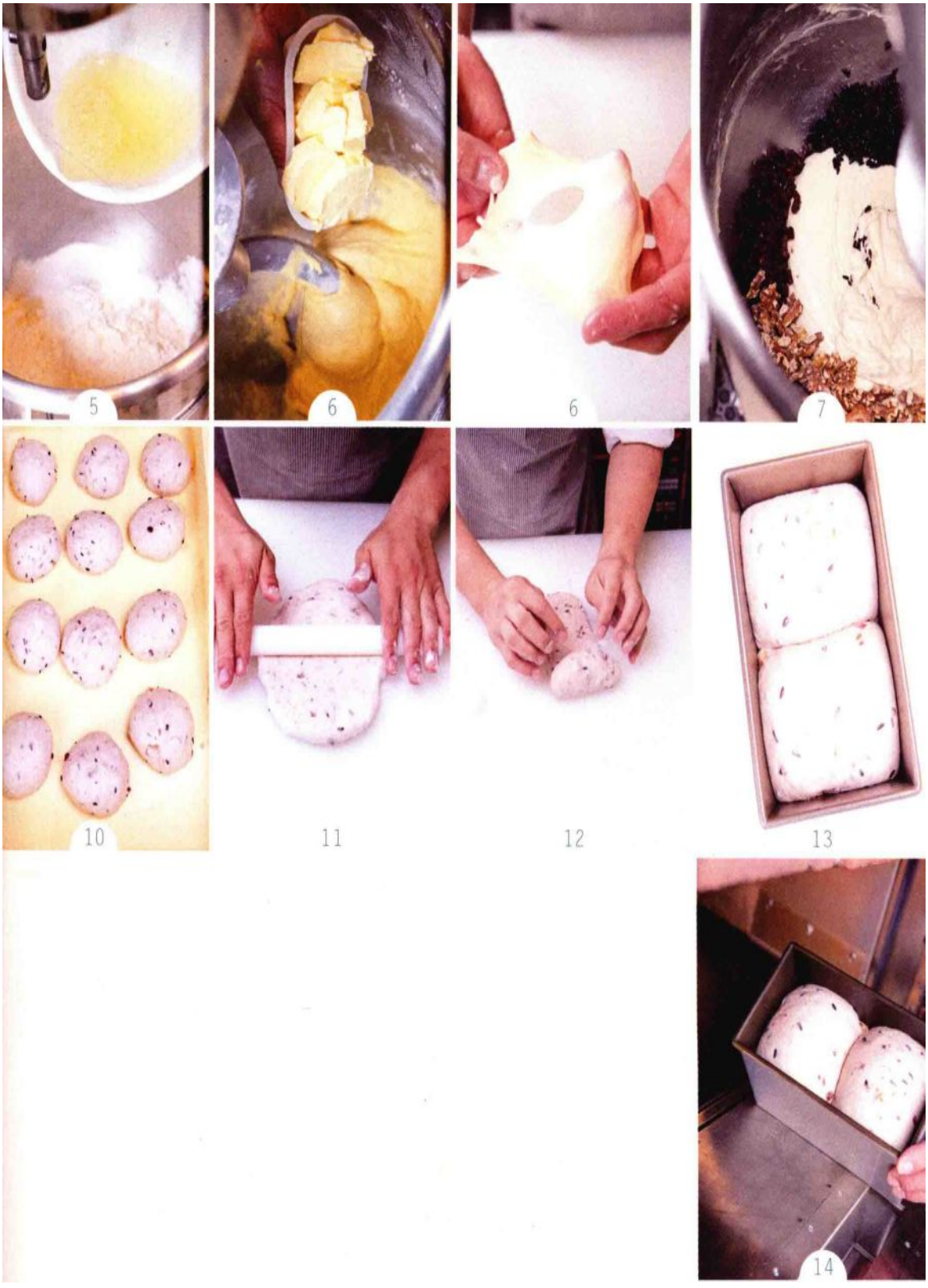
中种3.将中种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌3分钟。 搅拌4.将中种面团取出，发酵120分钟。

本种5.加入除了紫米、红豆和核桃外的本种材料，以慢速搅 搅拌 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26七，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弋烘烤28分钟。



，烘，焙　　此配方制作时需注意什么?

Q&A 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、眼睛和脑的健廉•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.让吐司更有分雠、更有饱足感。

■ > 材料 *Material*

材料	%	重量g
中种		
高筋粉e	70	980
海盐	0.2	2.8
低糖干酵母	0.8	11.2
水（20-25忙）	42	588
高筋粉®	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）[31]	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**

g美味笔记州血 '

成品分量| 125克x 4（制作6条） 中种搅拌时间 | L3

中种发酵| 289，120分钟

本种搅拌时间| L3、M3

加入奶油搅拌时间| L3、M3 面团温度| 26P

基本发酵| 329、40分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟

整形----------

最后发酵 | 359、70分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度] 上火1709、下火2309

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



前置作业：将低糖于酵母搅拌溶于水中。

中种1.将核桃过水后备用。

野生蓝莓

吐司

制作流程

Process

搅拌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4.加入除了蓝莓果酱、野生蓝莓、有机核桃和奶油以外 搅拌 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。

&测量面团温度为26七，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弋烘烤 28分钟。


5


5


6


7


10


11


12


13


13

q烘焙　　除了蓝莓果酱外，还町以使用什么果酱？

♦ Q&A　　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-次吃到乳酸菌酸奶吐司是在1=1*, Wit畿深感讶，「 间从小喝到大 的饮料也可以和吐司结合，乳酸葡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,也深受儿帝牛匚

材料 *Material*

材料	%	重量g
高筋粉	70	119()
乳酸菌饮料（25C ）	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	34()
无盐奶油（黄油）3	8	136
合计	**213.5**	**3629.5**

B美味笔记**M**址 ，

成品分量| 250克x 2 (制作7条）

川种搅拌时间 | L3

中种发酵| 2^C、12(）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°C、4()分钟

分割■滚圆----------

中间发酵| 2代、2()分钟

整形----------

最后发酵 | 35七、7()分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度I上火17(化、下火23()七 烘烤时间 | 28分钟

吐司模型| 45()克不带盖吐司模型

编者注:

D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



前置作业：将高糖干酵母搅拌溶于水中．

酸奶吐司

制作流程

Process

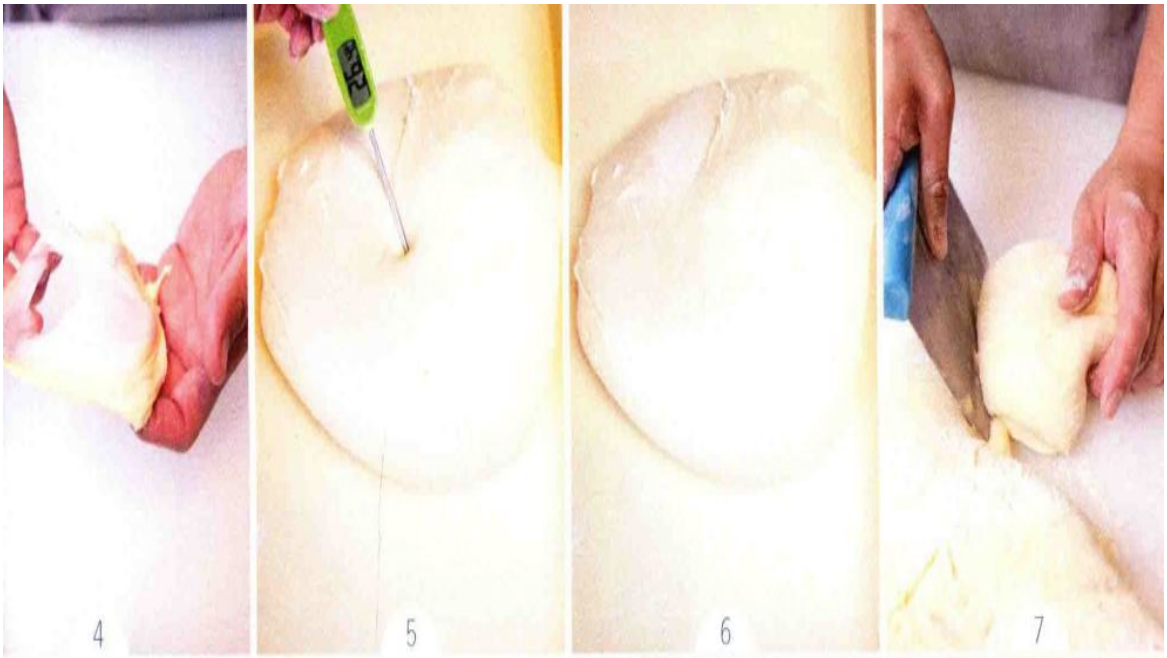
中种1.将中种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌3分钟。 搅拌2.将中种面团取出，发酵120分钟。

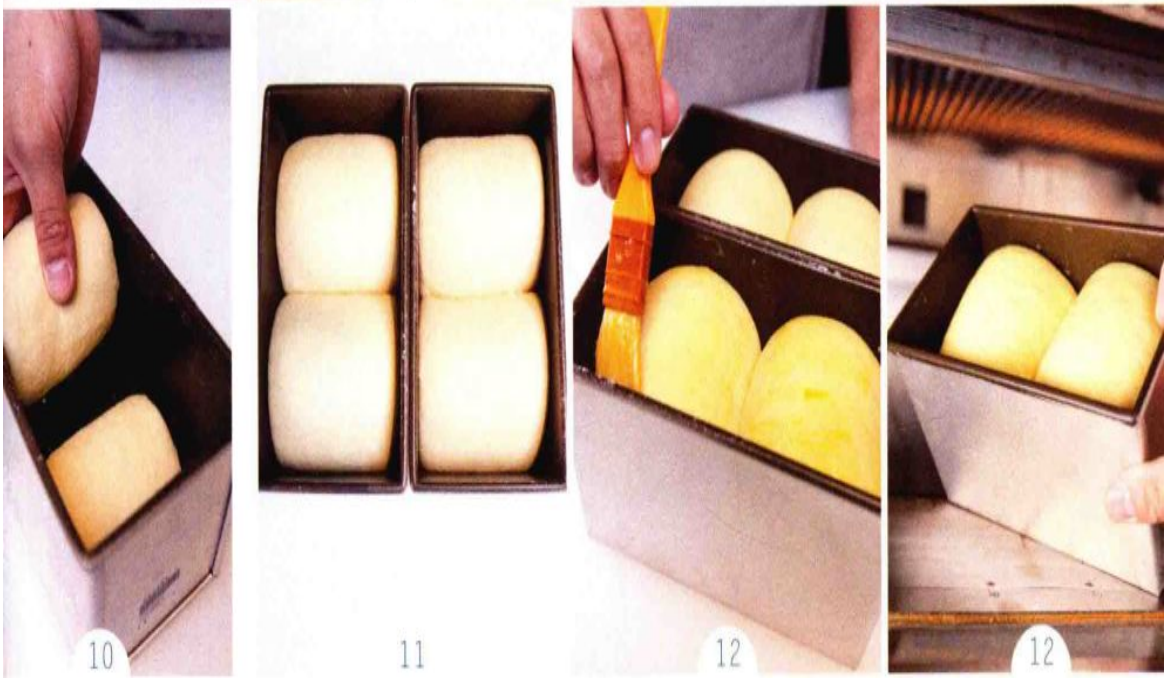
本种3.加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌3分钟，中 搅拌 速搅拌3分钟。

- 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%2。
- 6. 进行50分钟基本发酵。
- 7. 将面团分割成250克一颗后滚圆。

&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； [亍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170七/下火2309烘烤28 分钟。







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

摇滚杯怀u上司是烘焙店人气一山屈高不卜的两品.酥脆的口感搭配浓浓的奶 香，一口楼一口儿人&不?<-. 1比种作法用以解决家中等余的叶司，只嗖撒 匕砂懈再烘烤就成为十逍简舉的'苓嘴，平凡启奇W1也可以成为抢手的魅

■> 材料 *Material*

材料	重量g
隔夜吐司	1000
无盐奶油（黄油）'3	300
砂糖	300
合讣	**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





摇滚杯杯

吐司

制作流程

Process

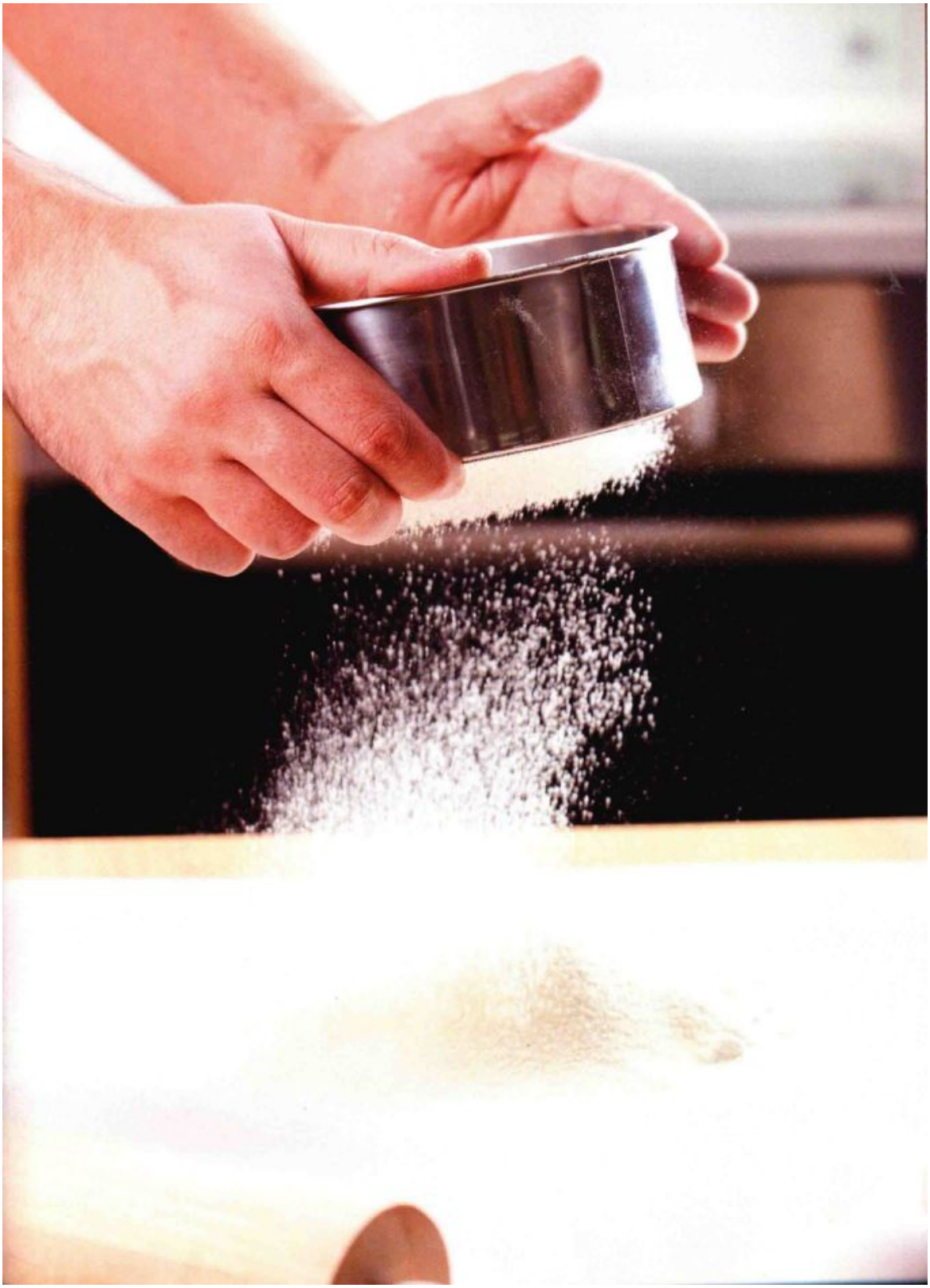
- 1. 将吐司切成块。
- 2. 将融化好的奶油拌入吐司块。
- 3. 拌入砂糖。
- 4. 用手搅拌均匀。
- 5. 将吐司块均匀铺在烤盘上。
- 6. 入烤炉，以上火15(X2/下火1509烘烤40分钟。

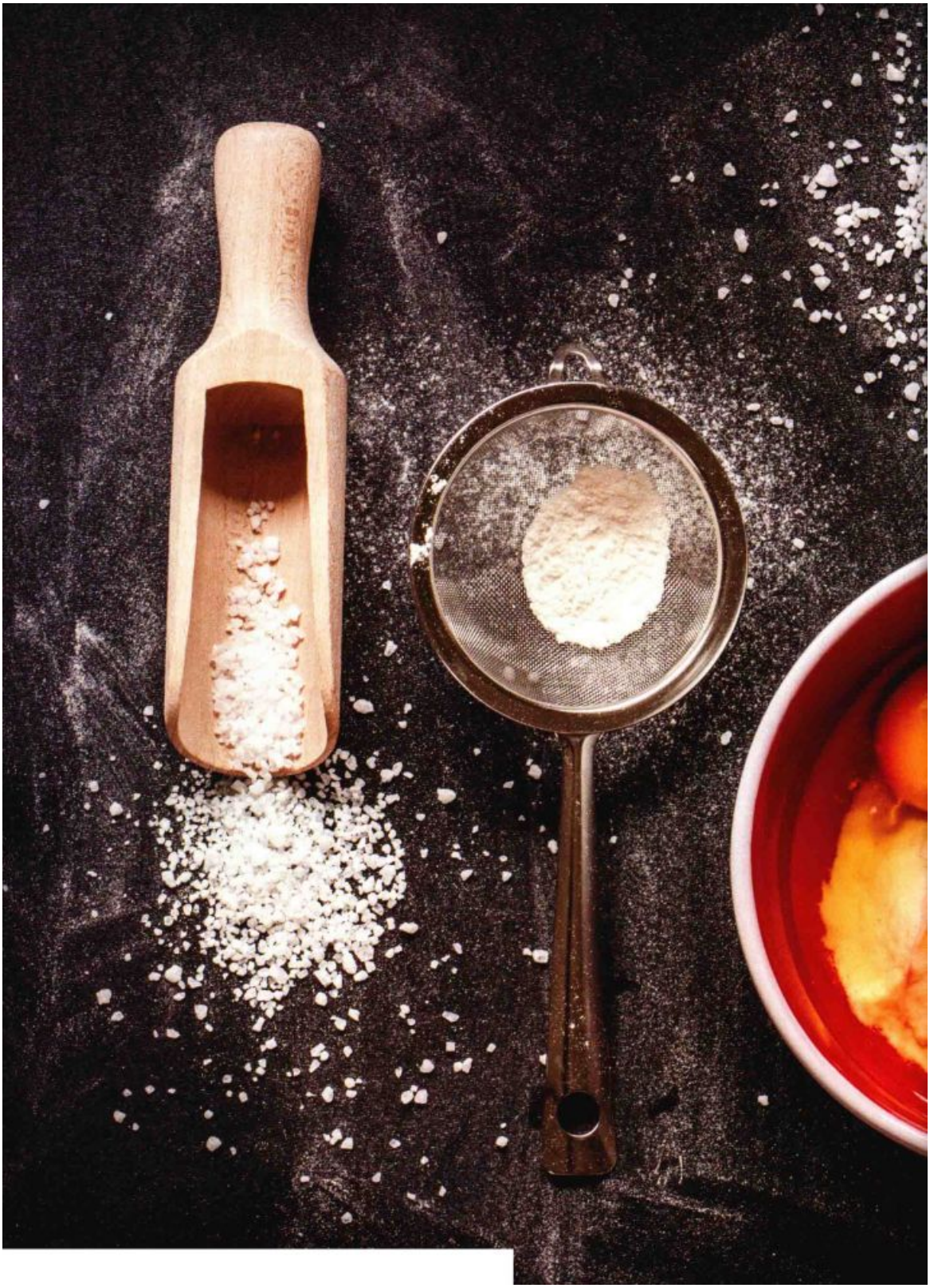
q烘焙　　如何保存此产品?

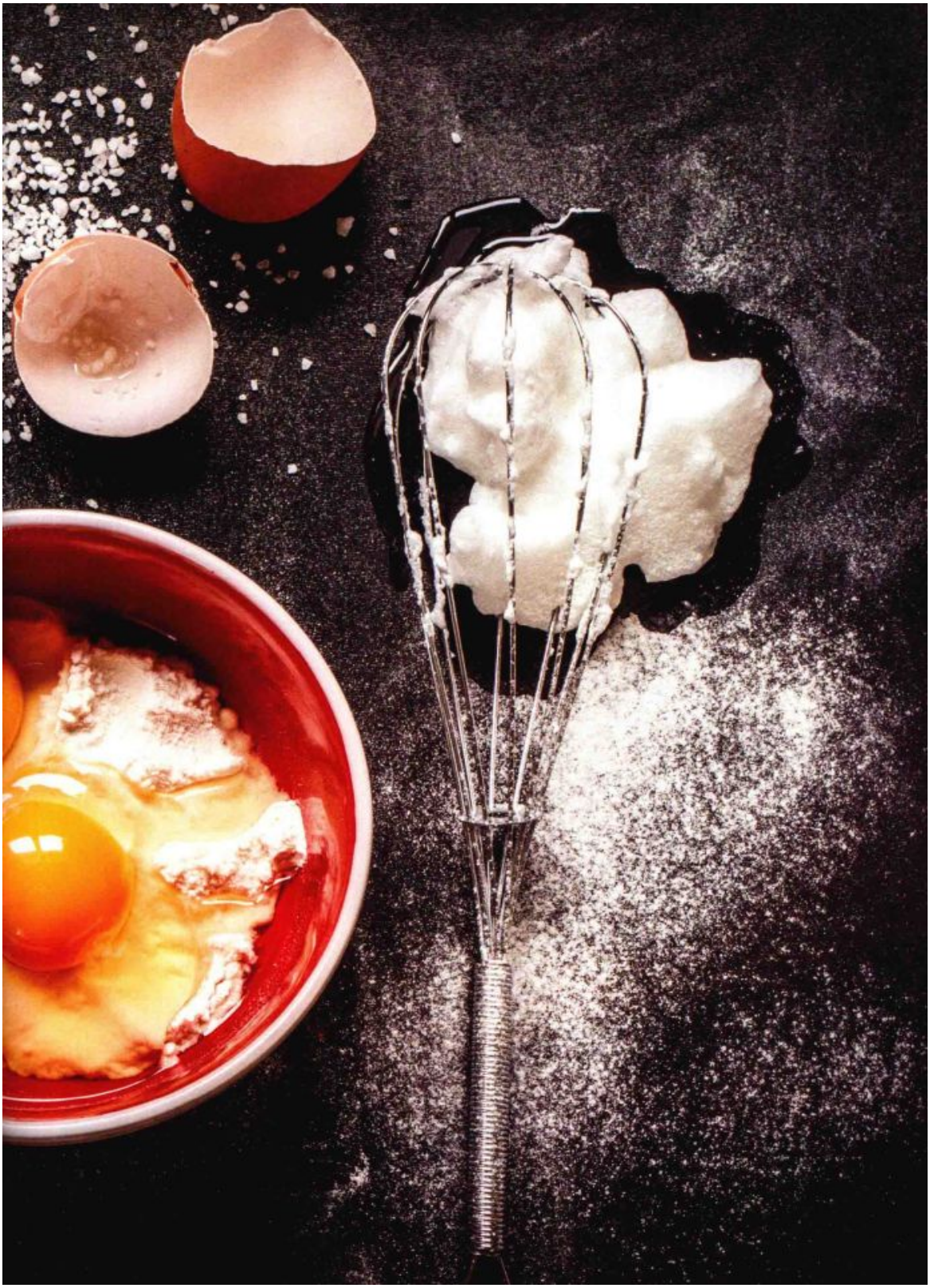
■ **Q&A**　建议放在保鲜盒中，并放入干燥剂，大约可以保存一星期。

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。









3

直ft孩

直搂区倾中井踐省■気, 不用再分陶段不葫耕,1 倚网专刁才耕（总了锐淌）’一经城种磔疾磷， 心利的磷舟嶽乂旅电疾轉时间按, 仝饮面丸有」、麦，督。， 但直摟止中冻卿品僅*環曜*易影呵认品, 霭立直剧作过證隧廿C怯。

阂力氏一〉已也肥工證，　　,'

初渗者或叙遂绘突X业者厳常更用。



英式吐司

British Toast 」

飓武id：词泛播不带盖的囤堰肚鳳團包里头添加老闻，带来发酵过后询微酸 昧r貝有低糖及低油的特色．享受灸昧之余也能顾及健康．

■材料 *Material*

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

材料	%	重量g
高筋粉1	30	540
高筋粉	70	1260
(T55法国面包粉®)		
海盐	2	36

砂糖

法国老面	3()	540
无盐奶油（黄油严	**4**	72

合计	**211.4**	**3805.2**

B美味笔记片。加

成品分量| 38‟克（制作m条） 搅拌时间 | L4, M4

加入奶油搅拌时间| L3、M3 面团温度| 249

基本发酵 | 28七、60分钟

翻面后发酵| 289、30分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟 整形----------

最后发酵| 359、60分钟

*(*发酵至九分满)

烤箱温度| 上火1709、下火2509 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. 将除了奶油的林料倒入搅拌缸，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24P,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。

&割一条线入烤炉，喷蒸汽2秒，以上火170七/下火 250弋烘烤28分钟。



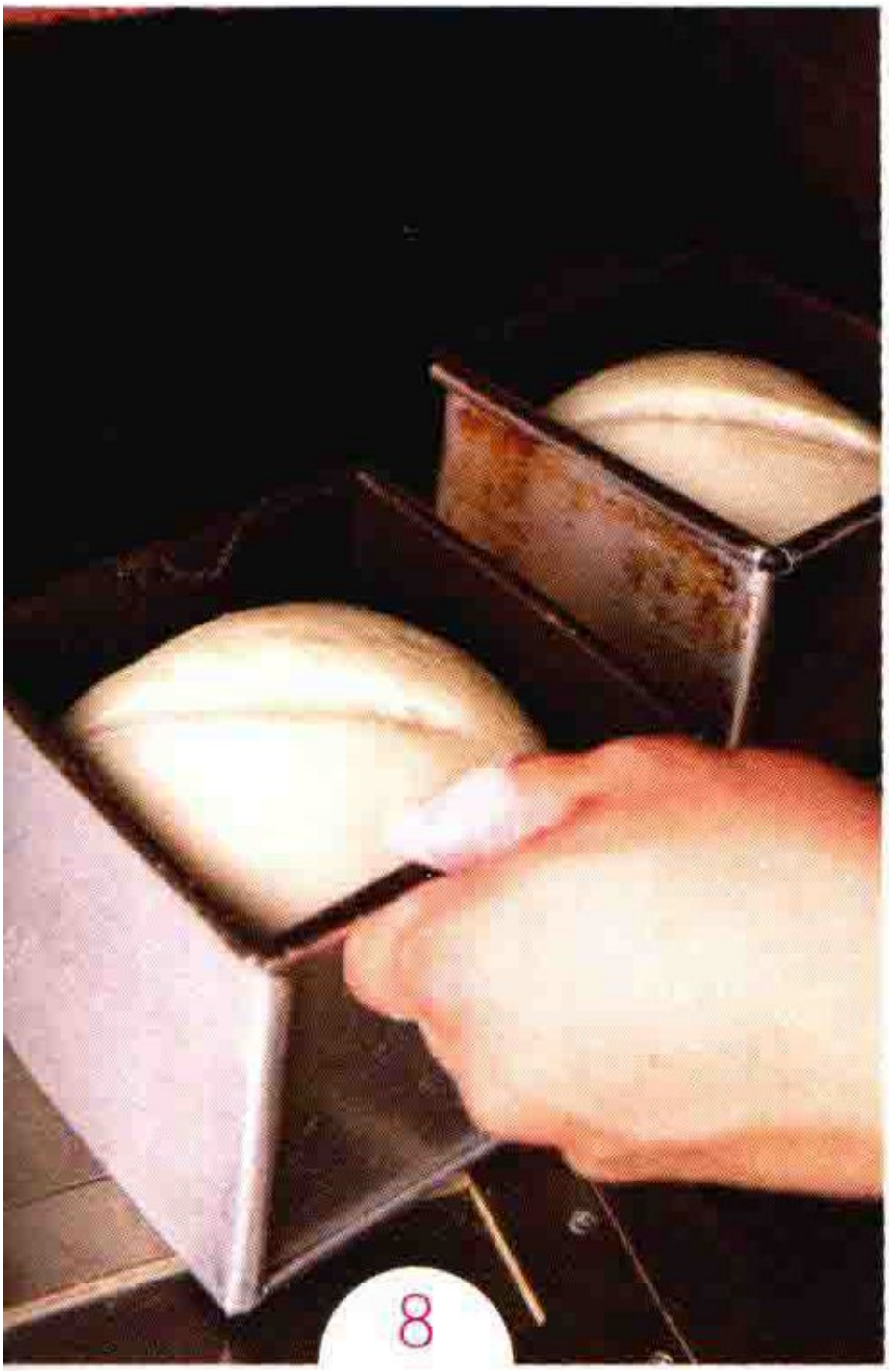






5

6



- **1.**面团翻面的用意为何?

- 1. 重新整理面团温度;

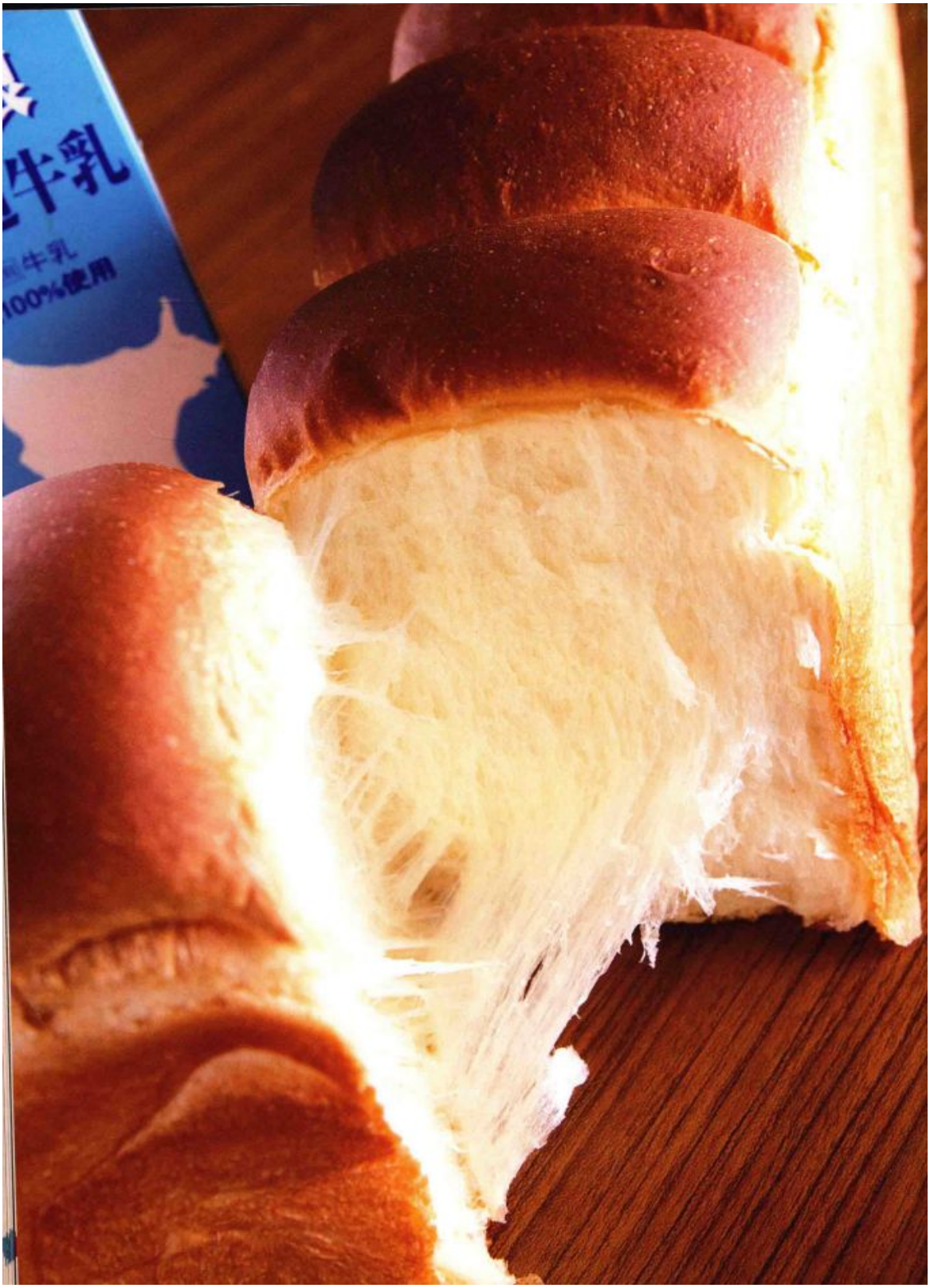
2·将发酵中的面团空气排出，让酵母重新产气；

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。




牛乳
牛乳
100%使用

牧场鲜奶吐司

Milk Toast

鲜奶吐词用鲜奶代替水，是烘焙店仪次于基本款吐司的热门吐司•食用时可

以搭配果酱和奶酪…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N	10	260
合计	**205**	**5330**

g美味笔记片血（

成品分量| 260克X 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迄

基本发酵| 28弋、6()分钟

分割■滚圆----------

中间发酵| 28迄、20分钟

整形----------

最后发酵 | 35弋、60分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火16(）忙、下火23()弋

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 作者采用伊斯尼黄油。



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26七。
- 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。

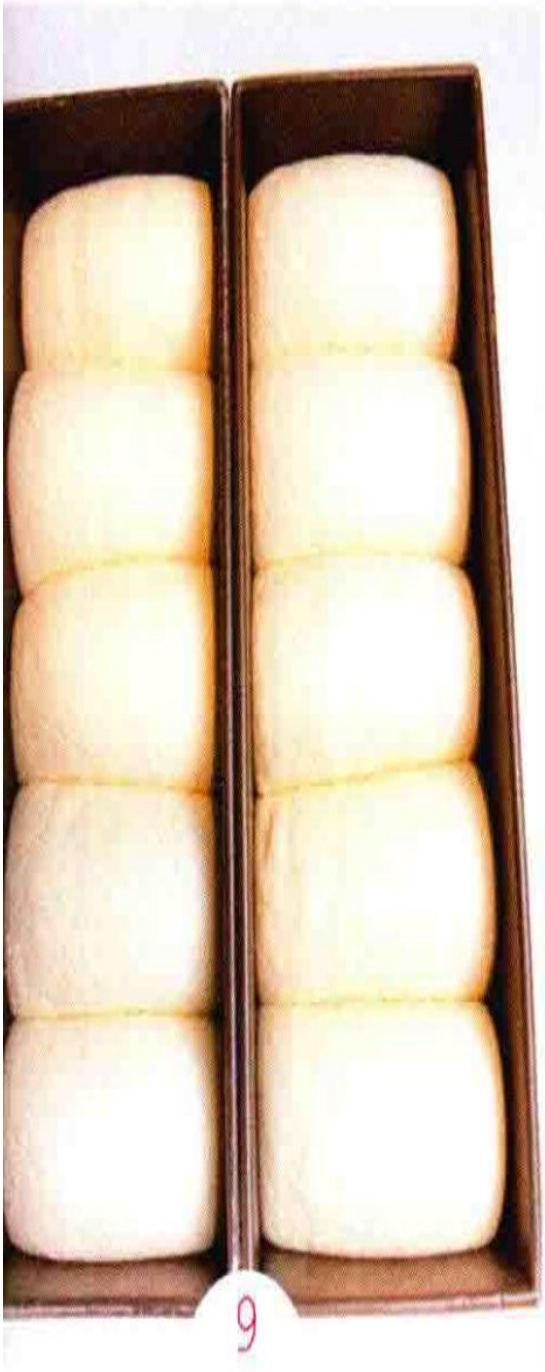
&再将面团擀卷一次后放入吐司模中。

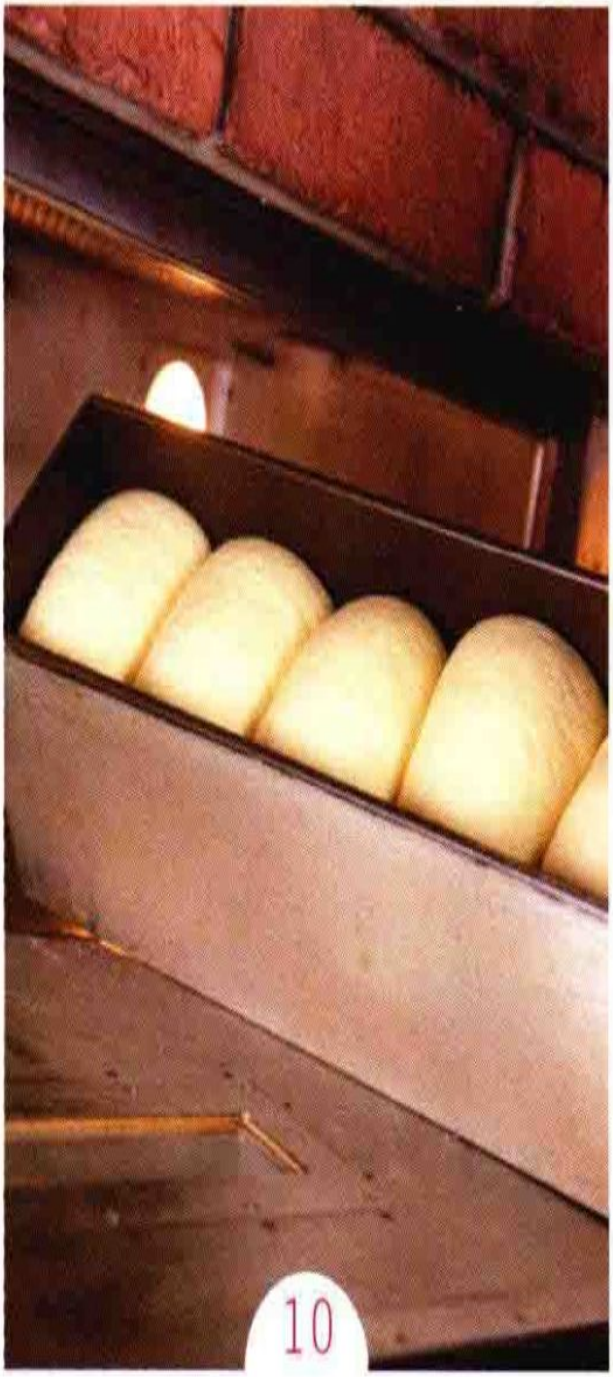
- 9. 进行60分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
- 10. 入烤炉后喷蒸汽，以上火160七/下火230七烘烤38 分钟。

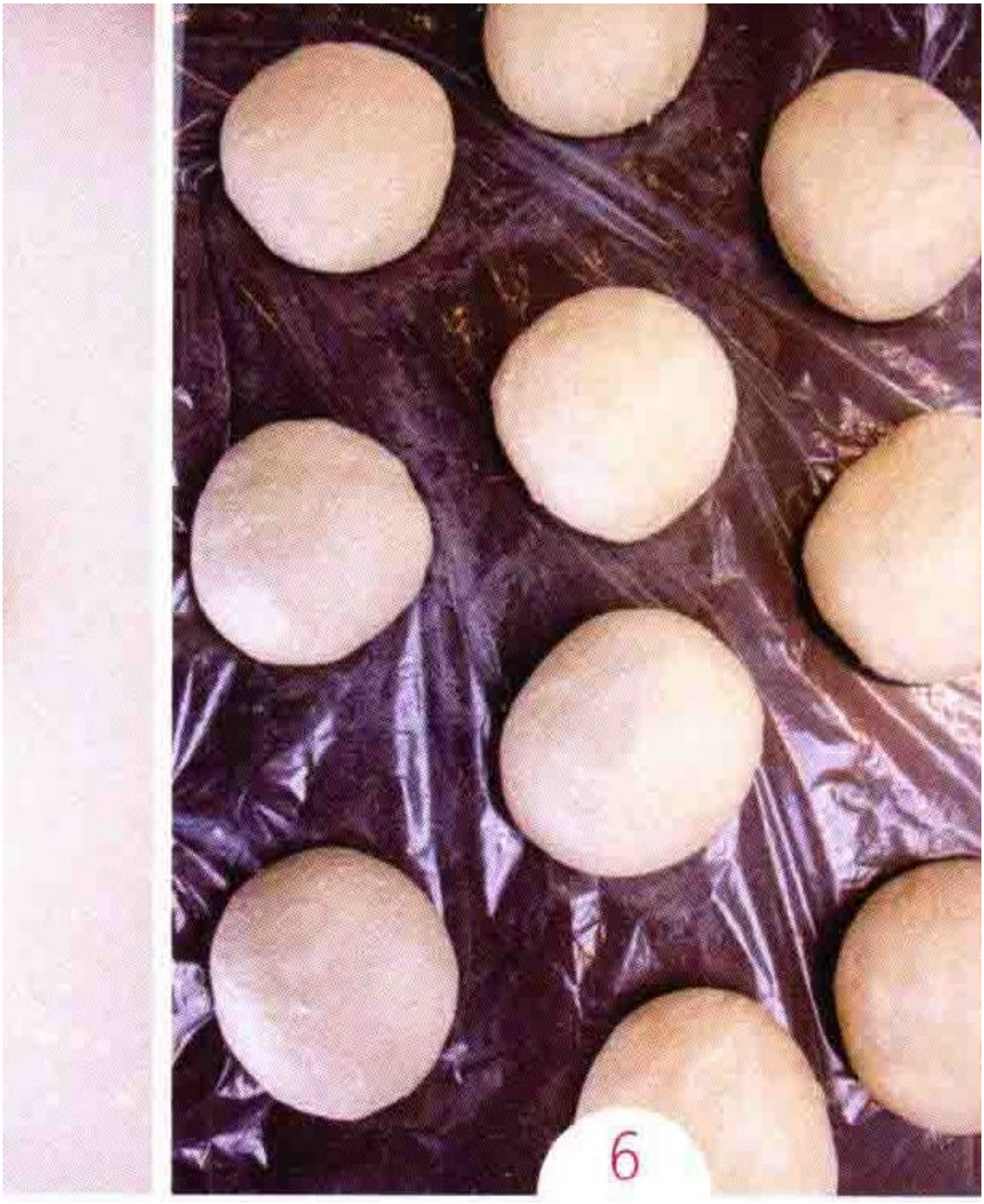



4


5


9


10



Q烘焙　　Iffi团放入烤模需注意什么?

*** Q&A** 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。



r全麦吐司 |

Whole Wheat Toast —I

许多烘焙店都有贩售全麦吐司，但是具实有许多都是添加获肢的白吐司，没有 全麦的菅养价值。商己制作的全麦吐司不会看到…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"	6()	1500
全麦粉0	40	100()
低叶酵母	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）@’	5	125

法国老面	20	500
合讣	**214.6**	**5365**

B美味笔记耻加 '

成品分量| 240克X5（制作4条）

搅拌时间 | L4、M』

加入奶油搅拌时间| L3、M3 面团温度| 269

基本发酵| 28* 60分钟

翻面后发酵| 28乜、30分钟

分割■滚圆----------

中间发酵| 289、2（）分钟 整形----------

最后发酵 | 359、6（）分钟

（发酵至八分满）

烤箱温度 | 上火2001C、F火23OP 烘烤时间| 40分钟

吐司模型 | 12（）0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:

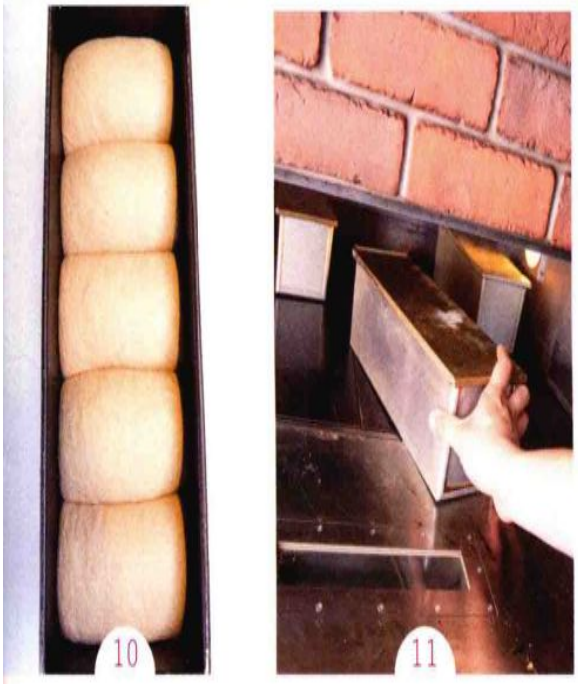

KUSMI TEA
Thé vert au jasmin



全麦吐司	1. 2.	将材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌4分钟，中速搅拌4 分钟。 加入奶油以慢速搅拌3分钟，中速搅拌3分钟，即为

制作流程		"完全阶段"的面团。
Process	3.	测量面团温度为26X2。
	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弋/下火23()七烘烤40分钟。





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

和史糖吐臨囱昨之妙，将養糖塊包X厲幽扎高溫烘烤过后糖 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彊美味!

材料 *Material*

材料	%	重量g
回团初科		
高筋粉m	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	3()	900
水	45	1350
无盐奶油（黄油）②	8	240
合计	**201.9**	**6057**
馅料		
姜糖	33	1000

g美味笔记M加 '

成品分量 | 240克x 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| 26T

基本发酵| 289、60分钟

翻面后发酵| 28弋、30分钟

分割•滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟

整形----------

最后发酵 | 359、60分钟

（发酵至八分满）

烤箱温度|上火21 （）乜、下火23OP 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°C。
- 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230七烘烤38分钟。





职人　　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'

L」#电荐　　好物，单纯用生姜与蔗糖熬煮出来的姜块，包入吐司烘烤

3^　　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 0 Cheese Toast —

十谷米包含糙米、紫糯来、红米、高粱米、绿豆仁、红扃豆、燕麦粒、养麦、 红麦及麦片，多食用可以预防高血压和便秘.而丄I它热星极低.是女性的减肥 胜品■

材料 *Material*

材料	%	重量g
高筋粉e	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（黄油严	8	112
蒸熟十谷米	20	280
奶酪丁	10	140
合计	**226.1**	**3165.4**

g美味笔记Mb. '

成品分量| 250克X2（制作6条） 搅拌时间| L4, M4

加入奶油搅拌时间| L3、M3 面团温度 | 26P

基本发酵| 289、60分钟 翻面后发酵 | 28乜、30分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟 整形----------

最后发酵| 359、60分钟

（发酵至九分满）

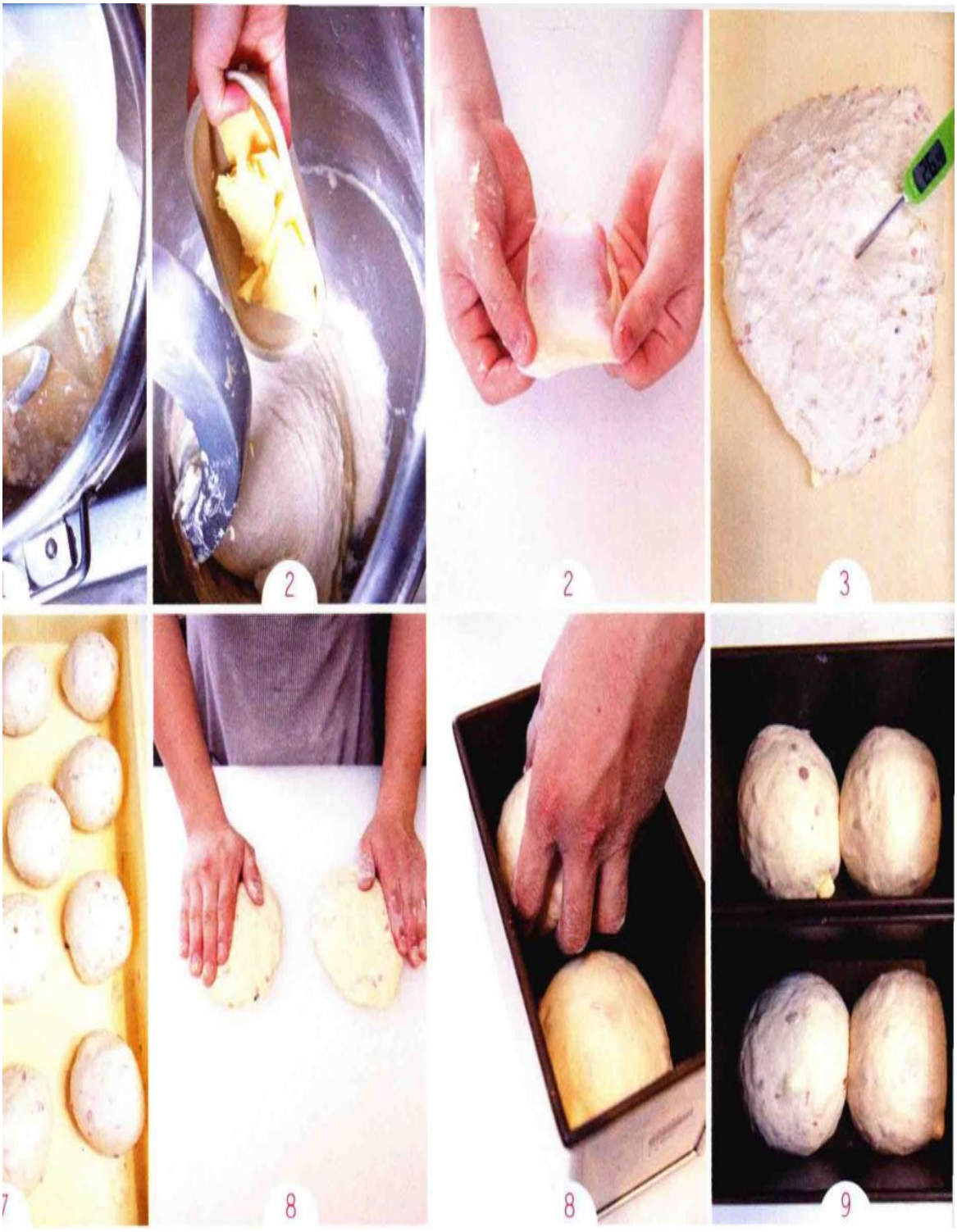
烤箱温度|上火170七、下火230P 烘烤时间| 25分钟

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。





	1.	将除了奶油、十谷米和奶酪丁外的材料倒入搅拌缸，

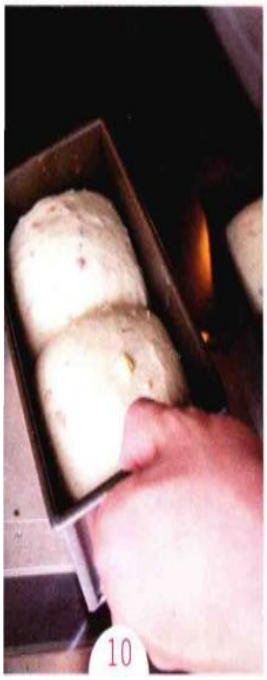
十谷米		以慢速搅拌4分钟，中速搅拌4分钟。
	2.	加入奶油以慢速搅拌3分钟，中速搅拌3分钟，即为“完
奶酪吐司		成阶段”的面团，加入十谷米和奶酪丁搅拌至离缸。
	3.	测量面团温度为26弋。
制作流程	4.	进行60分钟基本发酵。
Process	5.	翻面后，进行30分钟发酵。
	6.	将面团分割成250克一颗后滚圆。
	7.	进行20分钟中间发酵。
	8.	滚圆后放入吐司模中。
	9.	进行60分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
	1().	入烤炉后喷蒸汽，以上火170%：/下火230七烘烤25 分钟。





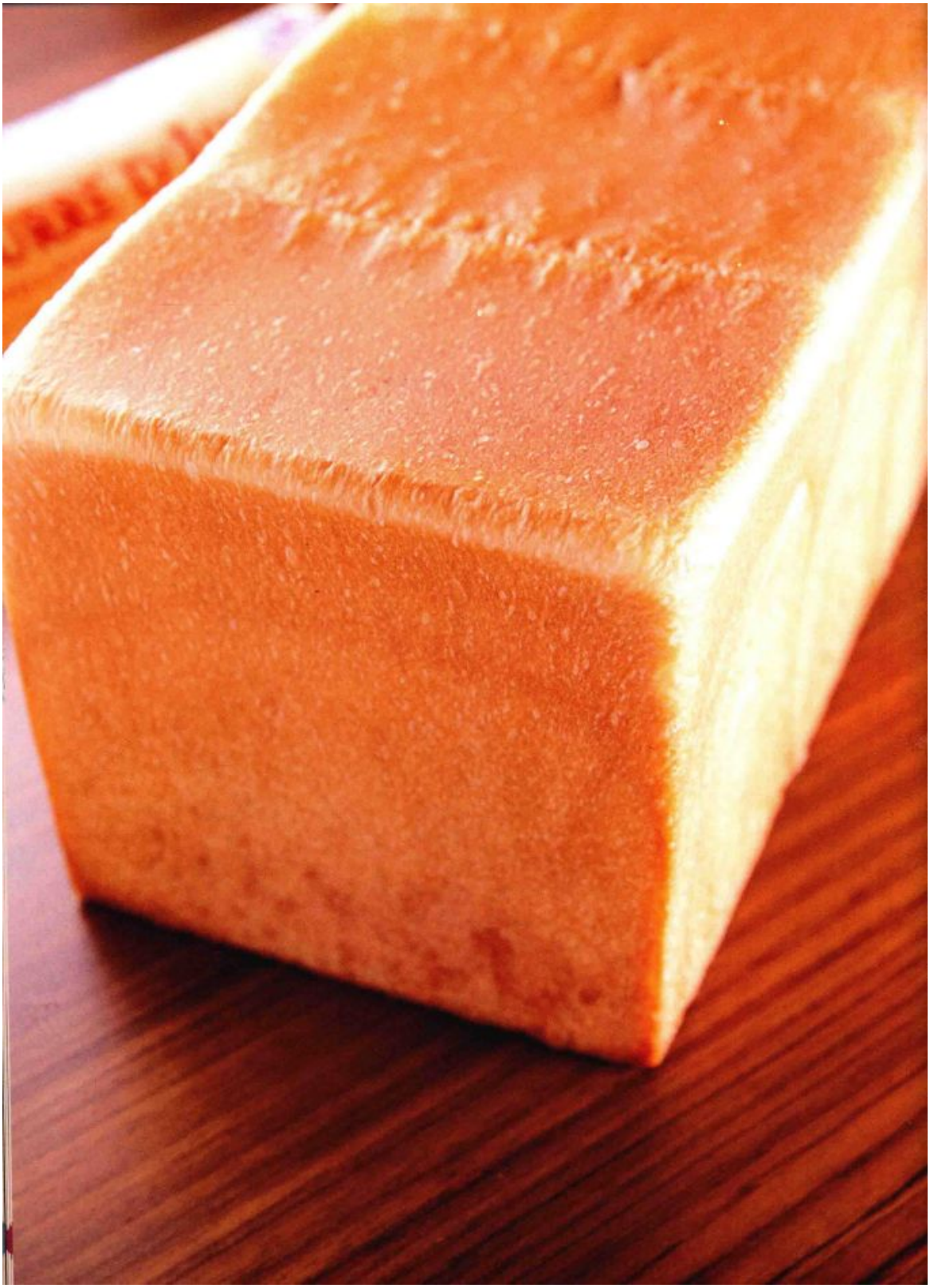






Q TIPS. 十谷米蒸熟后建议先冷藏再使用；如果马上使用，十谷米

、 经搅拌后易软烂，吃不出颗粒感。



高水量白吐司

Optimum Water Content Toast —

高水虽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[11]	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）0	5	100
后加水	5	100
合计	**200.8**	**4016**

g美味笔记片曲 '

成品分量 | 240克x5（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| 269

基本发酵 | 289、20分钟 翻面后发酵| 289、20分钟

再次翻面后发酵| 28P、2（）分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟 整形----------

最后发酵 | 359、6（）分钟

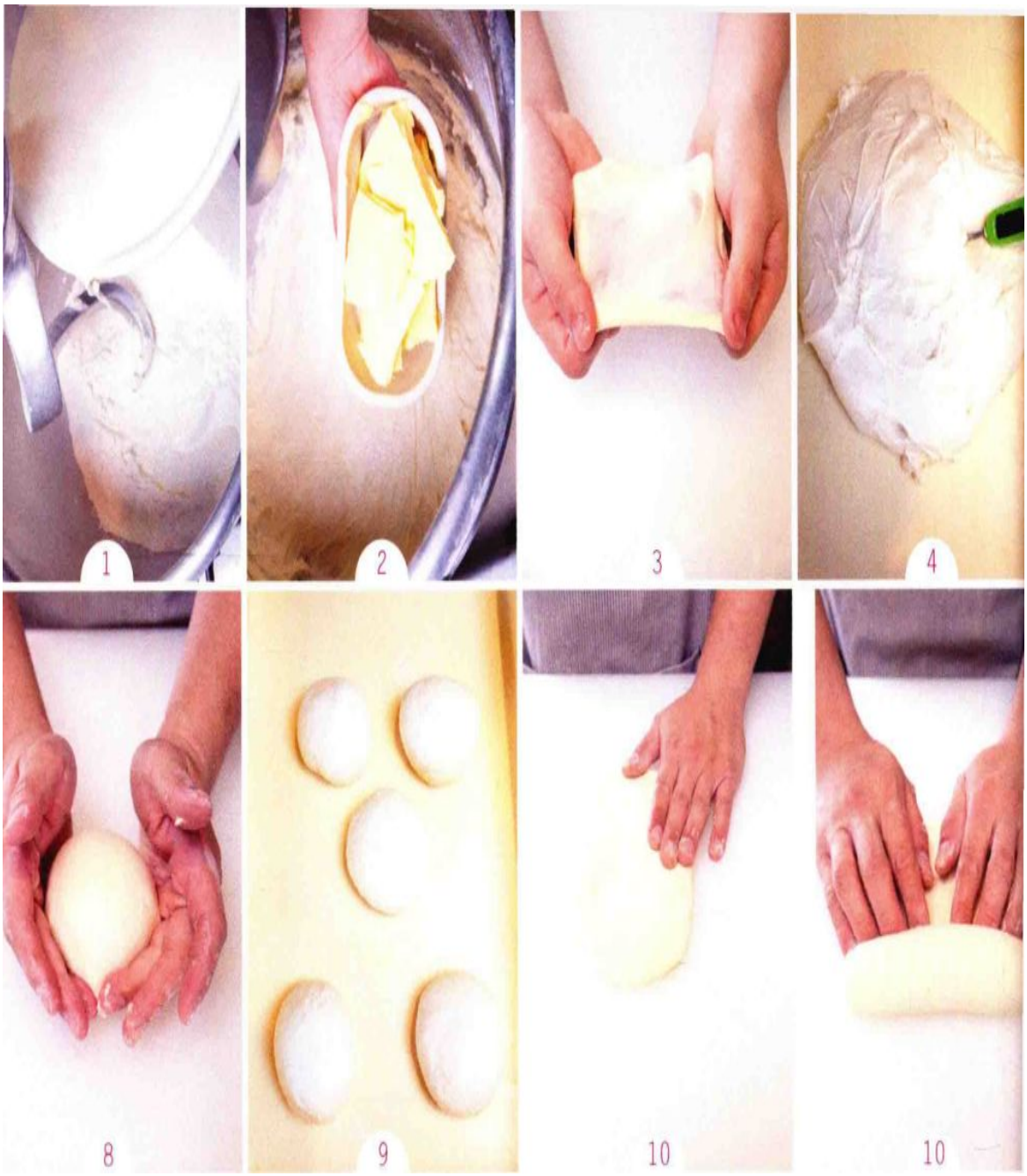
（发酵至九分满）

烤箱温度] 上火2109、下火2309 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% lOOOg + 昭和霓虹（NEON）粉50% lOOOg
- ② 作者采用伊斯尼黄油。



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26^0
- 5. 进行2()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23(HZ烘烤38分钟。



烘焙　　看加水的搅拌方式的注意事项右哪些？

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，蛋白质含礙高，口感更为Q弹，作者使用日 本先锋粉.使面筋的延展性更好，

1^ 材料 *Material*

材料	%	重量g
高筋粉m	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）®	10	250
合计	**196.8**	**4920**

S美味笔记Mb. '

成品分量| 200克x 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| 269

基本发酵| 289、60分钟 翻面后发酵| 289、30分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟

整形----------

最后发酵| 359、6 ( ) 分钟

（发酵至八分满）

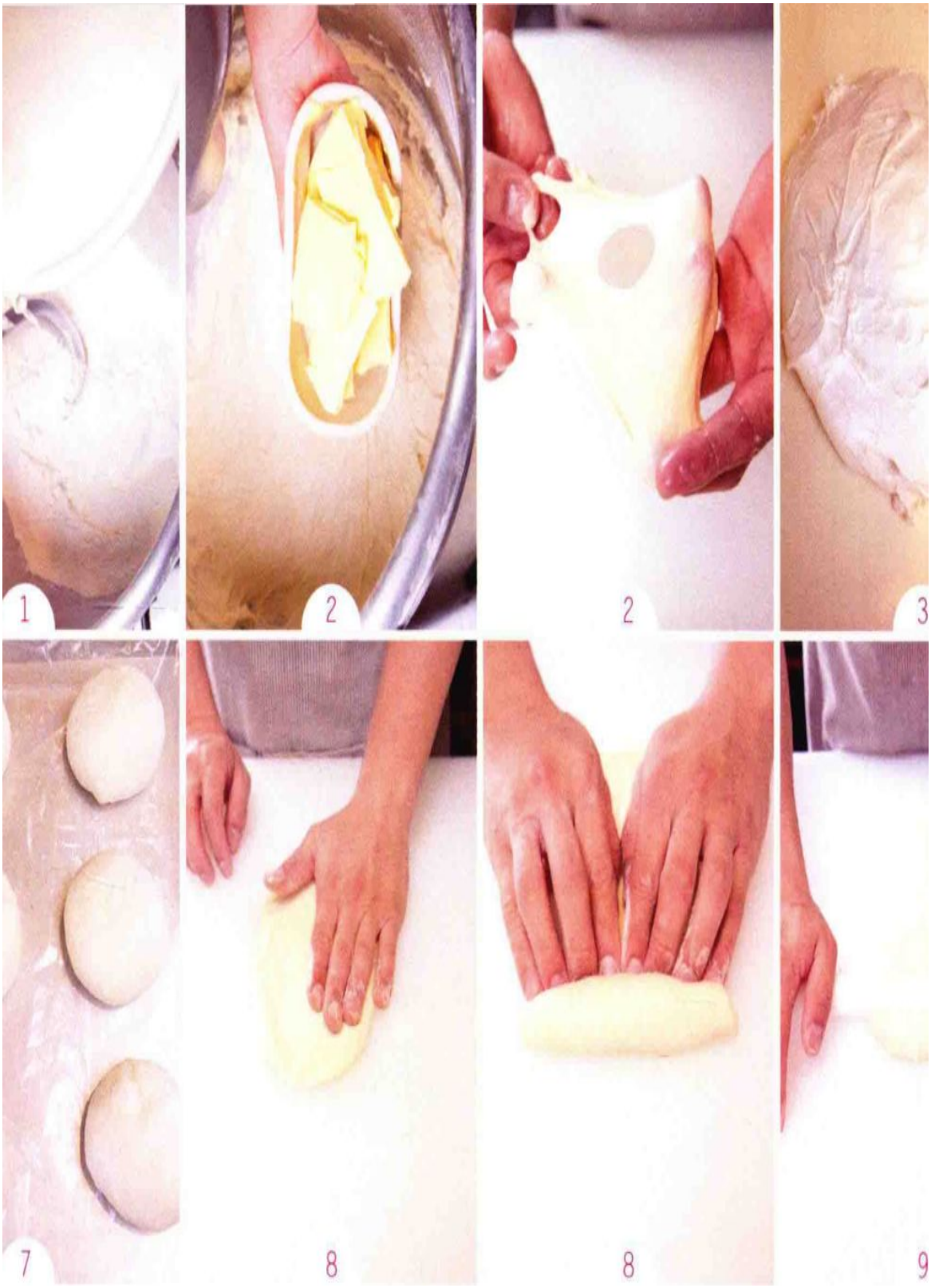
烤箱温度|上火2009、下火23OT2 烘烤时间| 35-38分钟

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

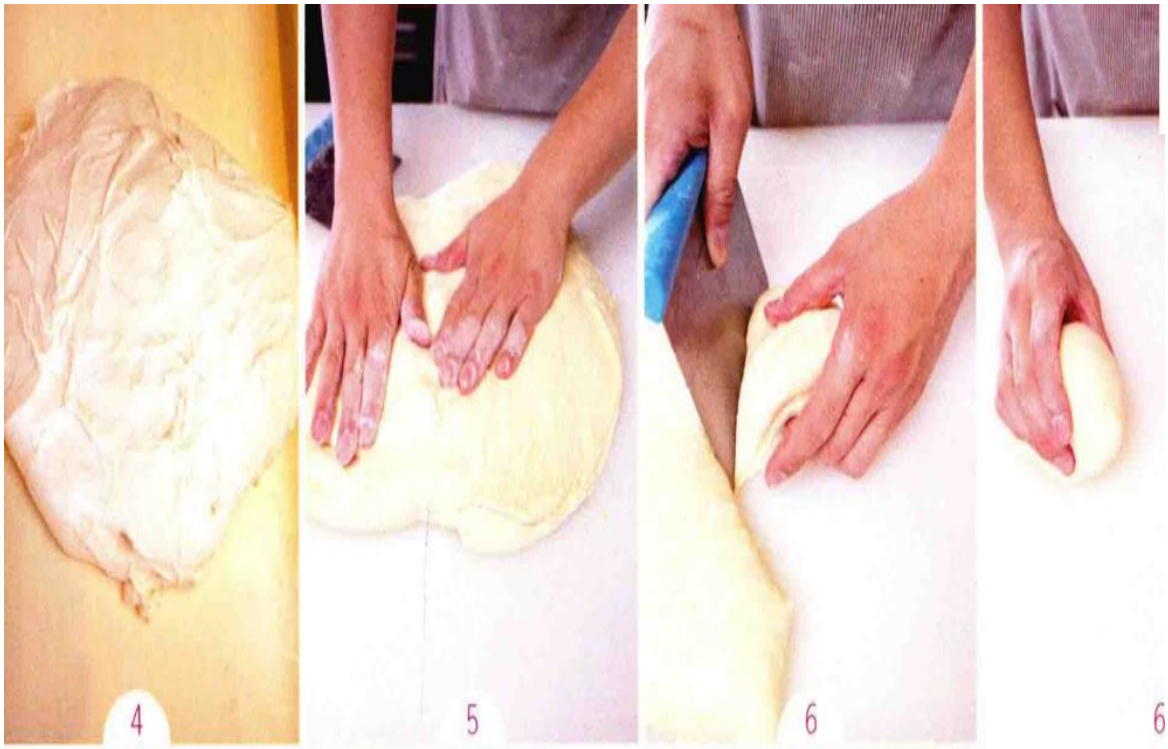
- 1. 将除了奶油的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌4分钟， 中速搅拌4分钟。
- 2. 加入奶油以慢速搅拌3分钟，中速搅拌3分钟，即为

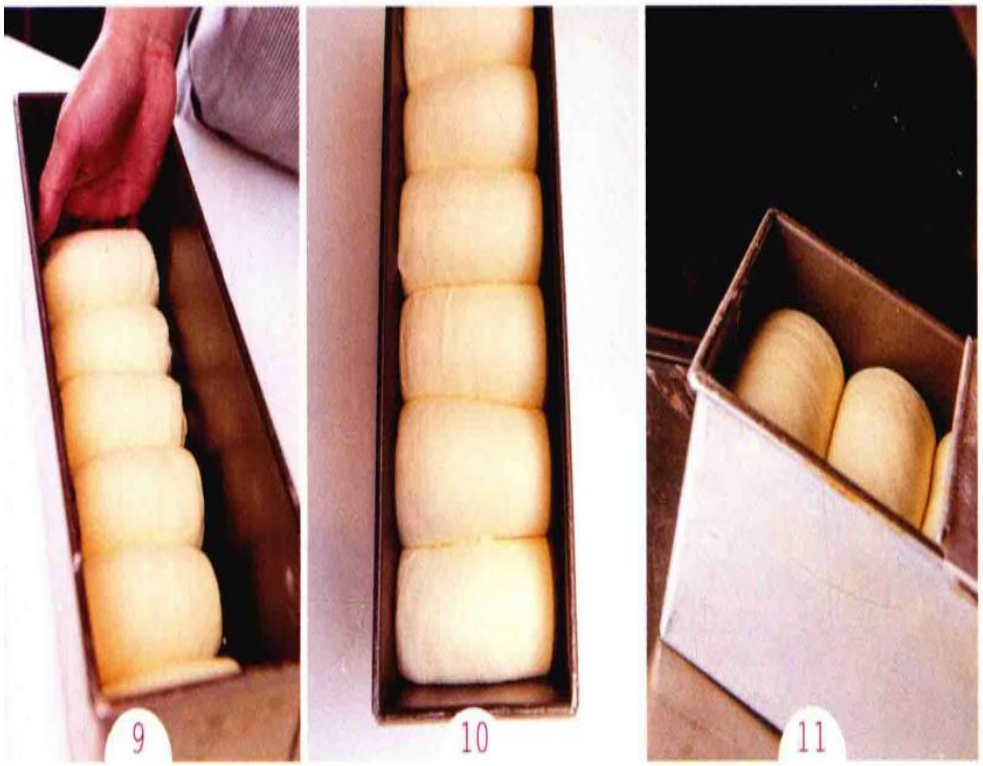
"完成阶段"的面团。

- 3. 测量面团温度为26七。
- 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。

&将面团擀卷一次，松弛10分钟。

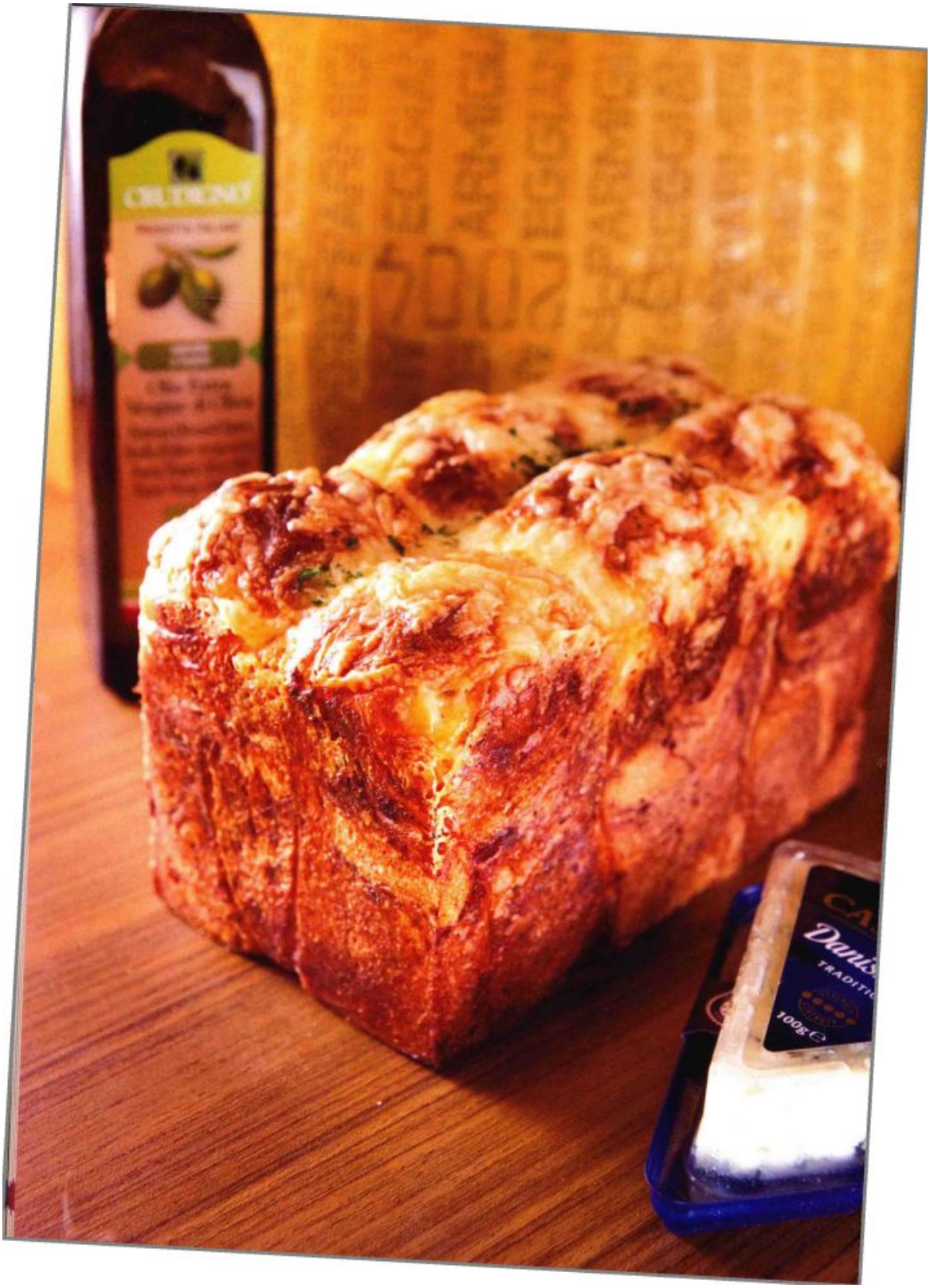
- 9. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
- 10. 进行60分钟最后发酵，发酵至吐司模九分满即可。
- 11. 入烤炉，以上火2009/下火230七烘烤35-38分钟。





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汕奶酪，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
面团材料一		
高筋粉e	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	3()	420
水	30	420
黑胡椒粒	1	14
无盐奶油（黄油）®[1]	10	140
芝士粉④	10	140

奶酪丝⑨	15	210
合计	**223.8**	**3133.2**
旧科初」贝科		
蓝纹奶酪	13	180
奶油奶酪	39	540
奶酪丝®[1]	8.6	120
橄榄油		少量

g美味笔记Mb. '

成品分量I 170克x3（制作6条） 搅拌时间 | L4、M4

加入奶油搅拌时间| L3、M3

面团温度| 269

基本发酵| 289、60分钟

翻面后发酵| 289、30分钟

分割■滚圆----------

中间发酵| 287、20分钟

整形----------

最后发酵| 359、60分钟

（发酵至九分满）

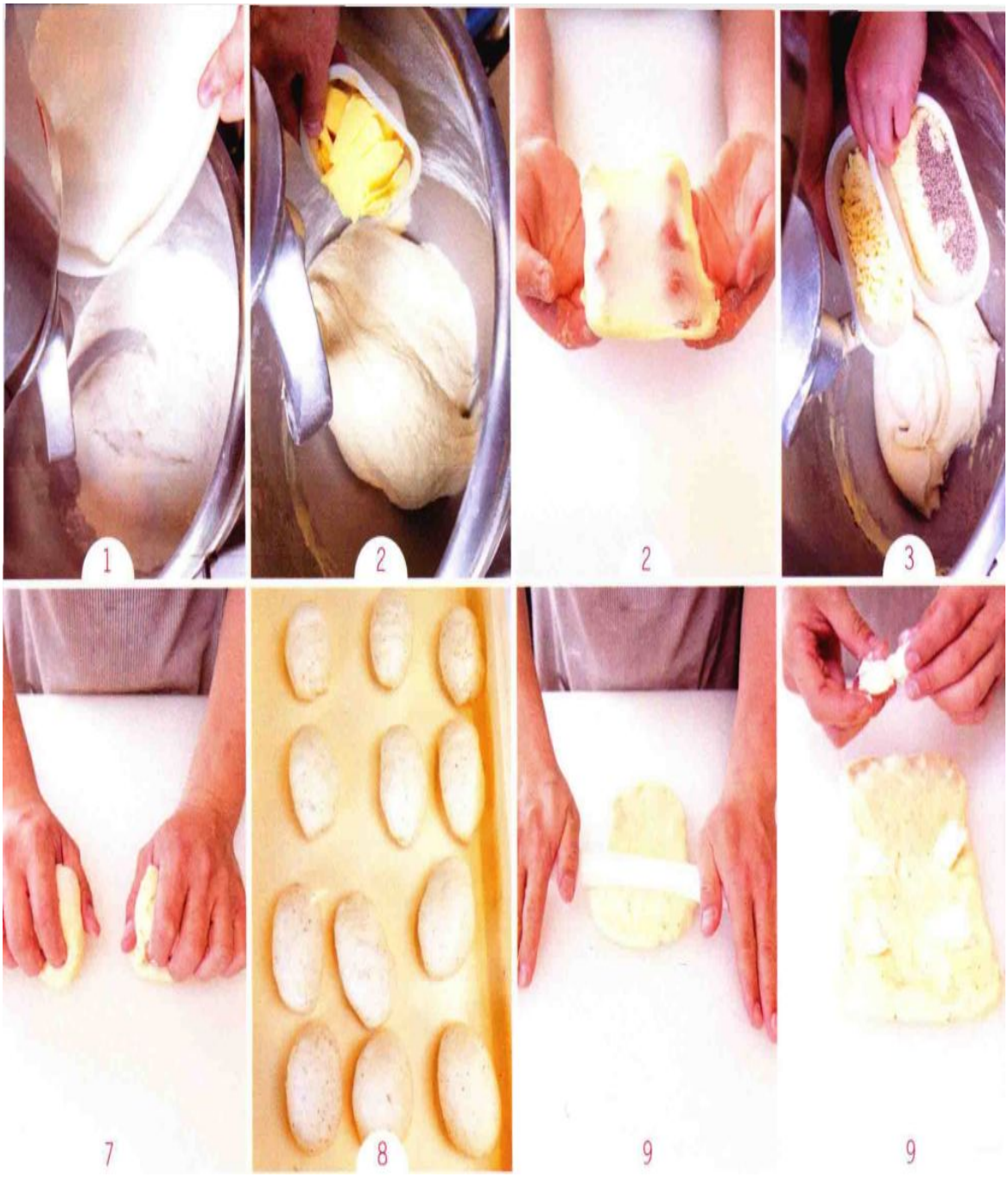
烤箱温度|上火1509、下火220P

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269。
- 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。

&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220P烘烤25分钟。
- 13. 出炉后，刷上橄榄油。



J\J^A　　我很喜欢蓝纹奶酪的风味，虽然身边很多朋友不能接受，

LJ 荐　　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⑥	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）®	4	100
全蛋	5	125
猪油	1	25
水	68	1700

合计	**195**	**4875**

B美味笔记**M**仏 '

成品分量I 240克X5（制作4条） 搅拌时间 | L4、M4

加入奶油搅拌时间| L3、M3

面团温度| 269

基本发酵| 289、60分钟 翻面后发酵| 28P、30分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟

整形----------

最后发酵| 359、60分钟

（发酵至八分满）

烤箱温度|上火2009、下火2309 烘烤时间| 35-38分钟

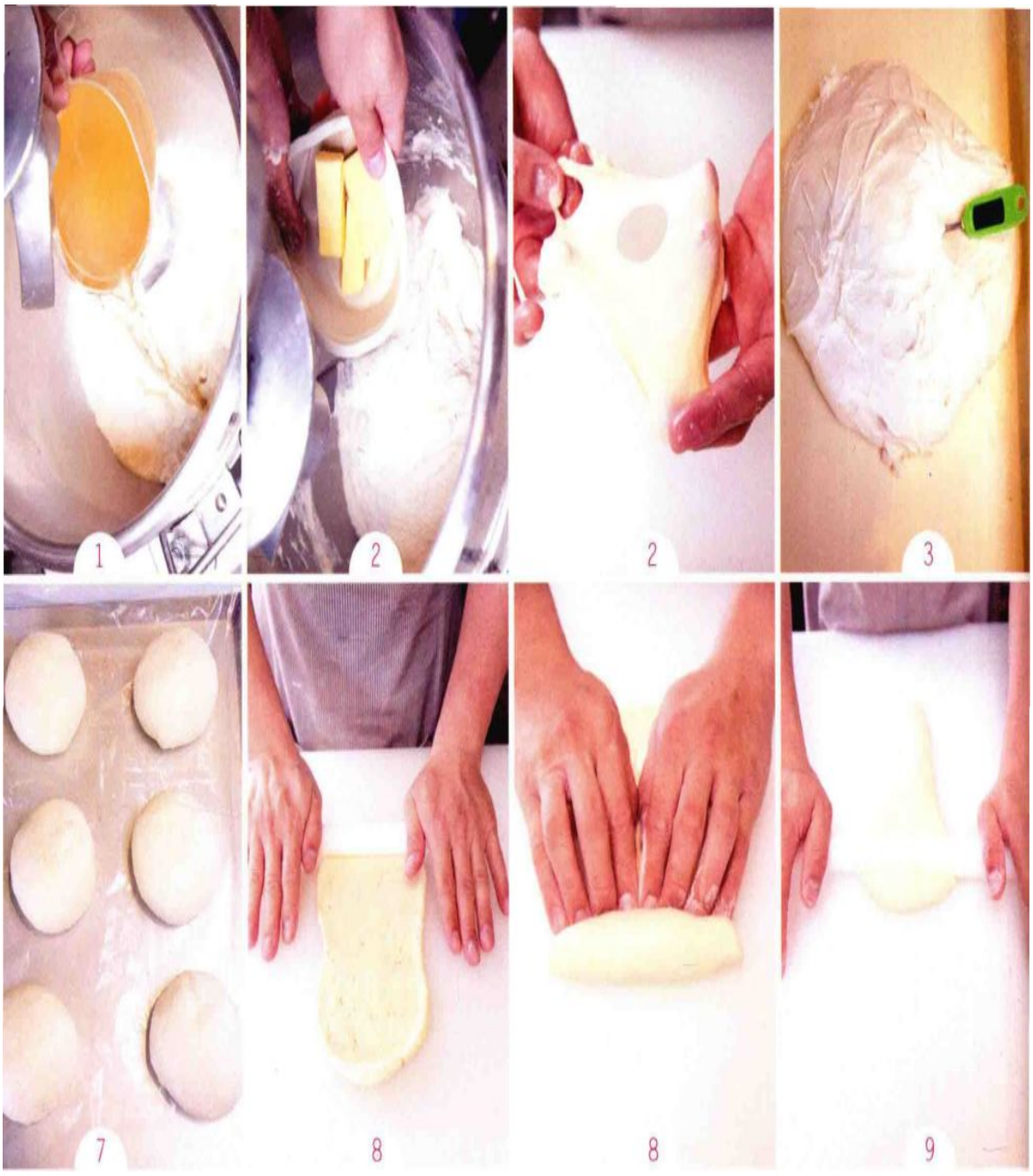
吐司模型 | 1200克带盖吐司模型

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。



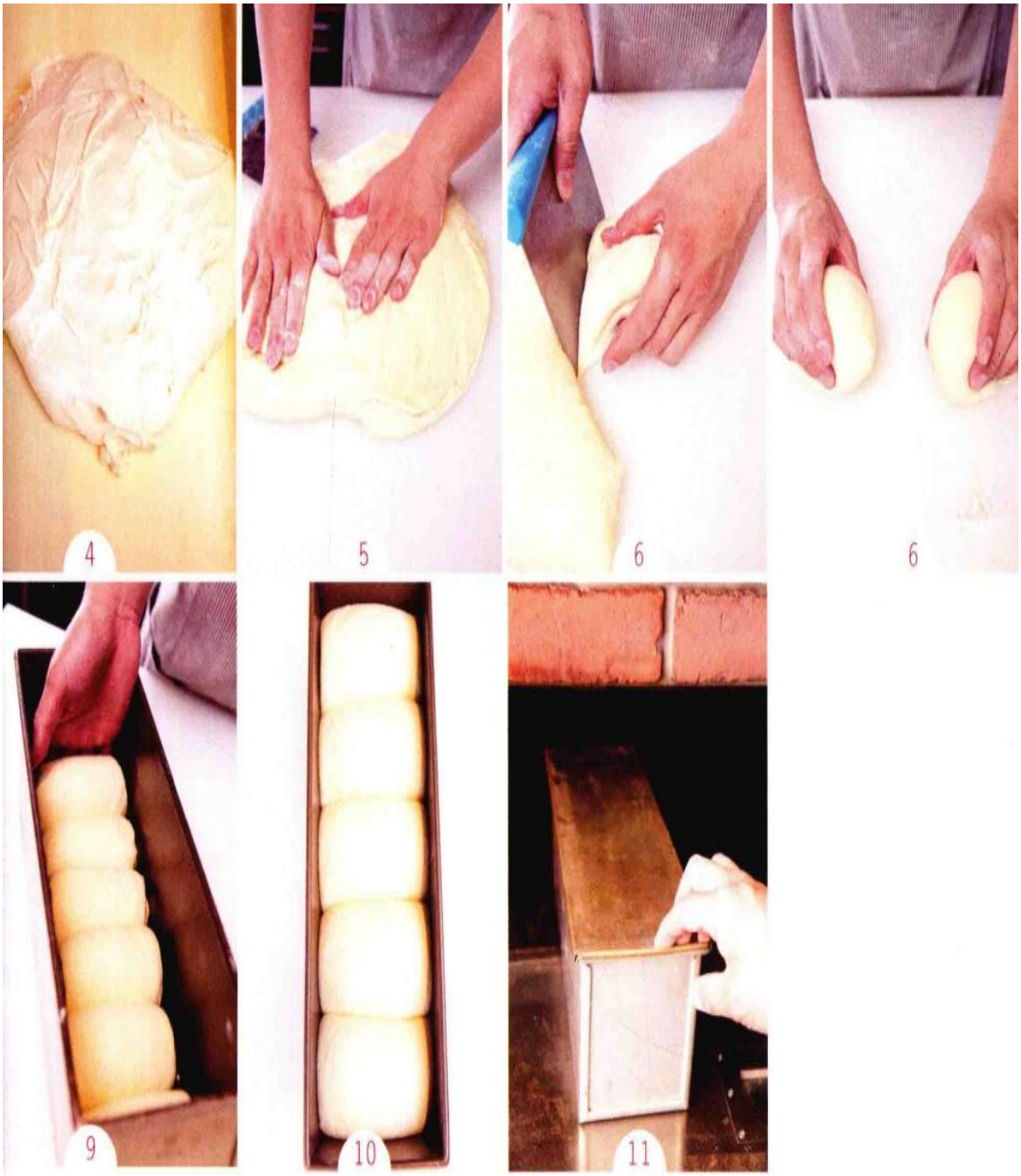




山茶花	1. 2.	将除了奶油和猪油外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌 4分钟，中速搅拌4分钟。 加入奶油和猪油以慢速搅拌3分钟，中速搅拌3分钟，
吐司		即为"完成阶段"的面团。

	3.	测量面团温度为26七。 '
制 作 流 程	4.	进行60分钟基本发酵。
Process	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230七烘烤

35-38分钟。



r\j®人　　在日本研习到此吐司时，很惊讶日本师傅运用三温糖和猪'

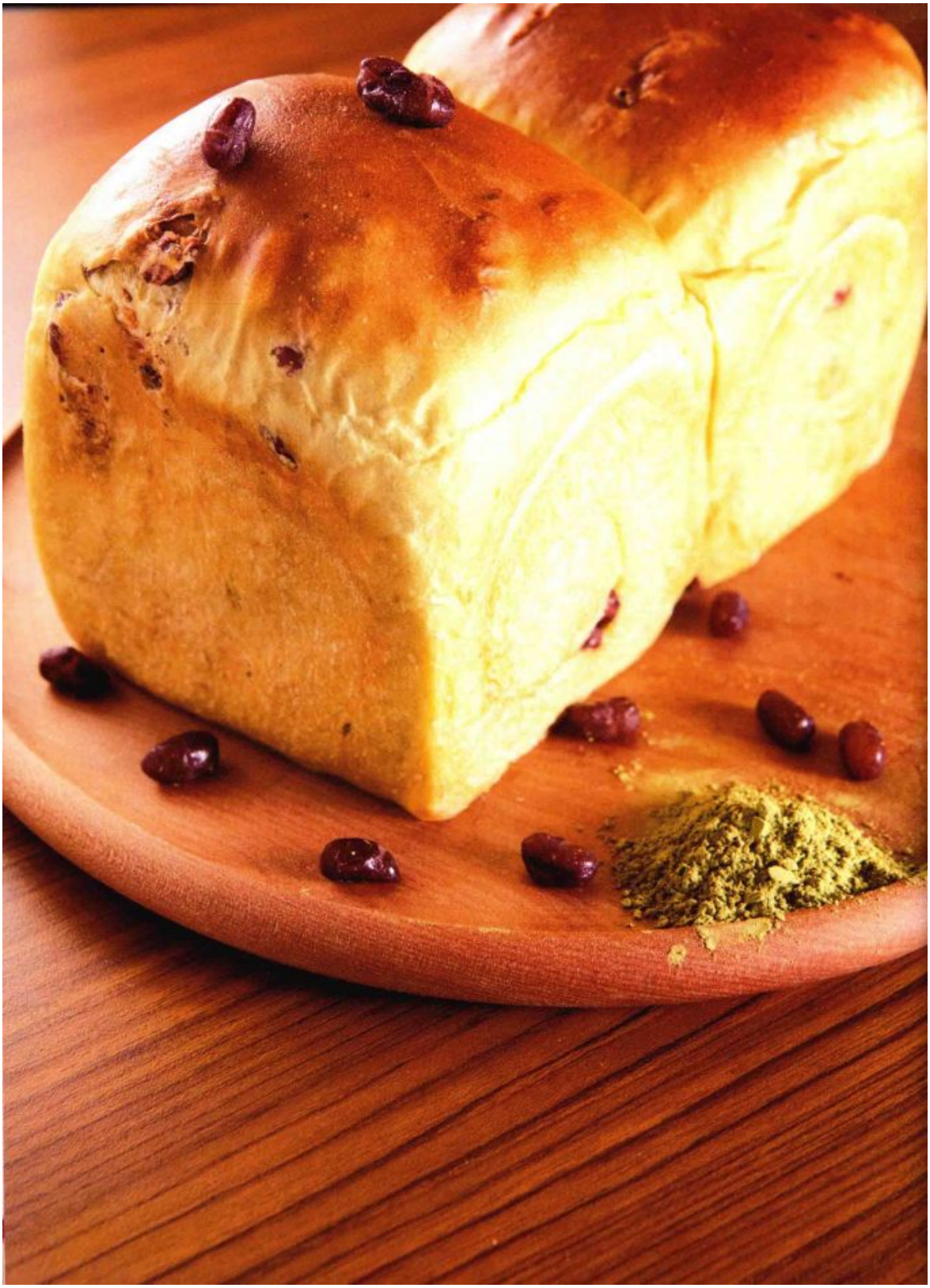
匚工m荐　　油做原料，可以凸显出此吐司与一般白吐司的差异。　ノ

烘焙　　搅拌时添加酵母的时机如何掌握？

Q&A　　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
面团材料一		
高筋粉	80	1200
高筋粉2	20	300
(T55法国面包粉②)		
海盐	2	3()
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**
1•臼科		
甜红且粒®	32	480

B美味笔记皿竝 z

成品分量| 240克X 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| 26七

基本发酵| 28弋、60分钟 翻面后发酵| 28七、3（）分钟 分割•滚圆----------

中间发酵| 28弋、20分钟

整形----------

最后发酵| 35迄、6（）分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火17（代、下火230忙 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。



抹茶红豆

吐司

制作流程

Process

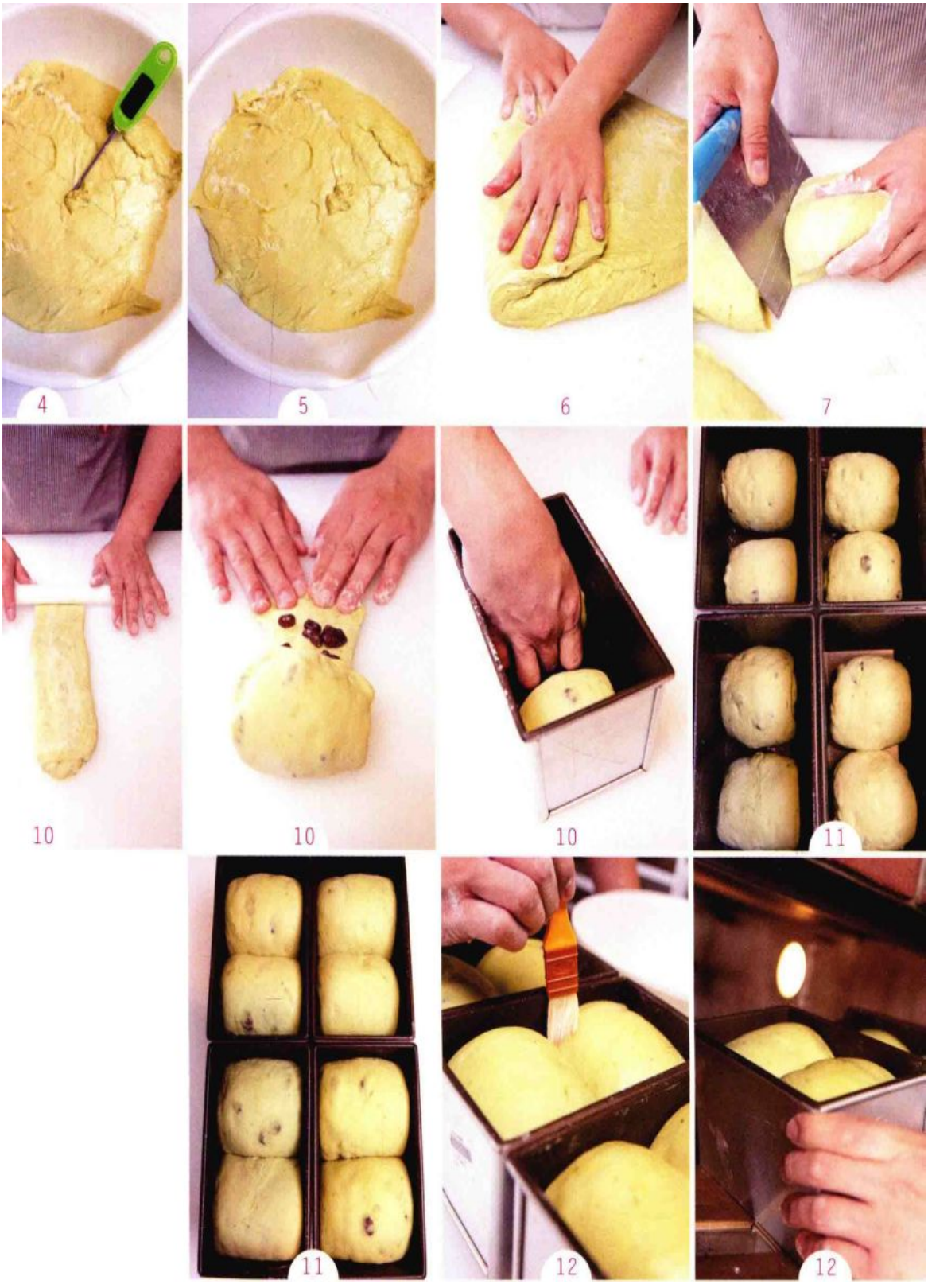
- 1. 将除了奶油和抹茶粉外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅 拌4分钟，中速搅拌4分钟。
- 2. 加入奶油以慢速搅拌3分钟，中速搅拌3分钟，即为

"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弋。
- 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。

&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170AC/下火230七烘烤 28分钟。



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	%	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）©	6	162
合计	**199.9**	**5397.3**

園美味笔记**JV%.**

成品分量| 260克X5（制作4条） 搅拌时间| L4、M4

加入奶油搅拌时间| L3、M3

面团温度| 26P

基本发酵| 289、60分钟 翻面后发酵| 289、30分钟 分割-滚圆----------

中间发酵| 289、2（）分钟

整形----------

最后发酵| 359、60分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火1709、下火220P 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。


LAUGHING
MARRY 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。

&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。

1 1.入烤炉，以上火170^ /下火220忙烘烤35-38分钟。

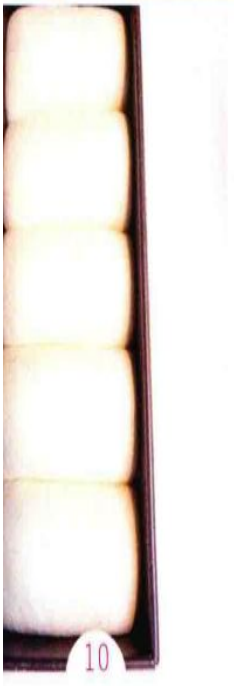
- 12.出炉后，刷上奶油。


4


5


6


6


10


11


12



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。 丿





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®	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）@	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

珍珠糖

糖粉

少量

少量

少量

B美味笔记州血

成品分量| 250克x 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| 26七

基本发酵| 28七、60分钟 翻面后发酵 | 28七、30分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 28*、20分钟

整形----------

最后发酵| 35七、60分钟

（发酵至七分满）

烤箱温度| 上火170弋、下火230P

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。



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269。
- 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25()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1709/下火 230%：烘烤25分钟。
- 12. 出炉后，撒糖粉装饰。



职人　　此吐司的水分与其他配方比较起来较少.主要是吃粗犷的\

推荐　　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　　— I

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...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

玫瑰花醬	6	156
无盐奶油（黄油）®	8	208
合计	**191.3**	**4973.8**

B美味笔记**JVo/e.**

成品分量I 240克x 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| 269

基本发酵| 28P、60分钟 翻面后发酵 | 28乜、30分钟 分割-滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟

整形----------

最后发酵| 359、60分钟

（发酵至八分满）

烤箱温度 | 上火2009、下火2309

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。





7

7

8

9

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26七。
- 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。

&将面团擀卷一次，松弛10分钟。

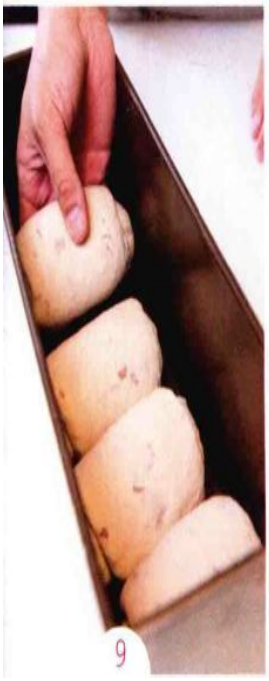
- 9. 再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
- 10. 进行60分钟最后发酵，发酵至吐司模八分满即可。
- 11. 入烤炉，以上火200X2/下火2309烘烤35-38分钟。


3


4


5


6


9


10


11



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 HERME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.还有丰富的膳食纤缩和多种矿物质，I 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e	80	960
高筋粉2	20	240
（T55法国面包粉②）		
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
劭粉	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**

B美味笔记皿加 [1]

成品分量| 250克x 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| 26七

基本发酵| 28汇、60分钟 翻面后发酵 | 28迄、30分钟 分割-滚圆----------

中间发酵| 28弋、20分钟

整形----------

最后发酵| 35弋、80分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度| 上火170弋、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.	黑芝麻泡水（黑芝麻量1/2配方外的水）后备用。
养生芝麻	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。

吐司	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。
制 作 流 程	4.	加入核桃与黑芝麻粒。
Process	5.	测量面团温度为269。
	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170七/下火230忙烘烤25-28分钟。



















JVJ 职人　　这是一款健康养生为主的吐司，当初是为了做给家父，让'

匚,Hli荐　　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 —*I

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）®	8	104

十谷米（蒸熟）	10	130
法国老面	20	280
合计	**251**	**3283**

g美味笔记**M**肚

成品分量 | 250克X 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°C* 基本发酵| 28P、60分钟 翻面后发酵 | 289、30分钟 分割.滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟

整形----------

最后发酵| 359、60分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火1709、下火2309

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。


OMELY



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26七。
- 6. 进行60分钟基本发酵。
- 7. 翻面后，进行30分钟发酵。

&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230七烘烤28 分钟。



八J职人　　在部落的山上，种植着相当美味的南瓜，运用蒸熟后的南'

匚，推荐　　瓜丁在吐司中，这美味的口感值得让我与大家分享。




有機麵粉
RGANIC
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，一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0	2.8	33.6
全蛋	15	180
鲜奶	15	180
水	3()	360
葡萄菌	10	120
葡萄干	30	360
无盐奶油（黄油）®	10	120
合计	**229.8**	**2757.6**

i美味笔记*Note.'*

成品分量I 250克x2（制作5条） 搅拌时间 | L4、M4

加入奶油搅拌吋间| L3、M3 面团温度 | 269

基本发酵| 28P. 60分钟

翻面后发酵 | 289、30分钟 分割.滚圆----------

中间发酵| 289、2（）分钟

整形----------

最后发酵 | 359、60分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火1709、下火2309

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;



1.将除了奶油和葡萄干以外的材料倒入搅拌缸，以慢速

葡萄吐司制作流程	2,	搅拌4分钟，中速搅拌4分钟。 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。

Process	3.	加入葡萄干继续搅拌至离钢。
	4.	测量面团温度为26%2$_0$
	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！（）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170T/下火230弋烘烤25分钟。






4

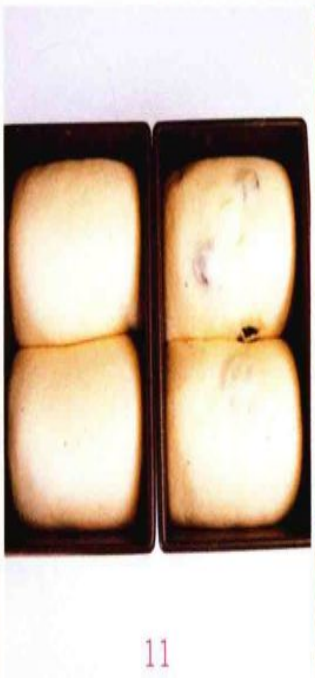

5


6

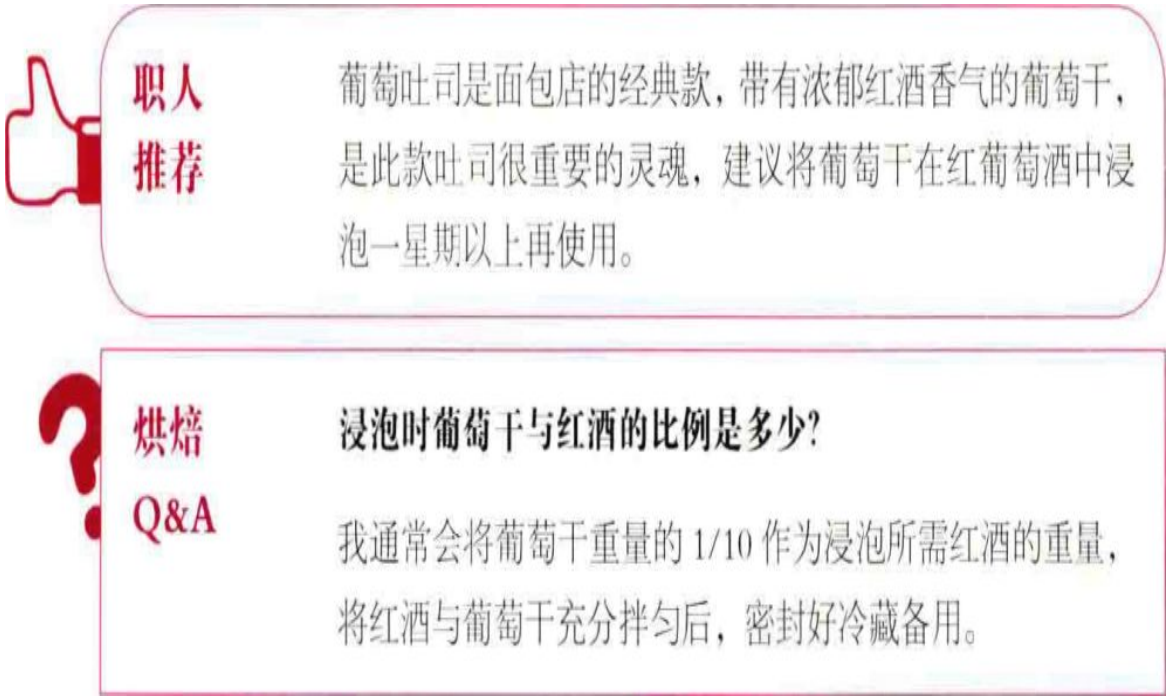

7


10


10


11


12



Q感吐司

Chewy Toast

木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 沟粉来得好.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	30	510
高筋粉2	64	1088
(T55法国面包粉®[1])		
麻糟粉	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）@	6	102

合计　　191.5　3255.5

g美味笔记川血 '

成品分量| 250克x 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| 26七

基本发酵| 28七、60分钟

翻面后发酵| 28七、30分钟 分割 · 滚圆

中间发酵| 28七、20分钟

整形

最后发酵| 35七、60分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火17（）七、下火230P

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0Q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26七。
- 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。

&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170七/下火230弋烘烤25分

钟。

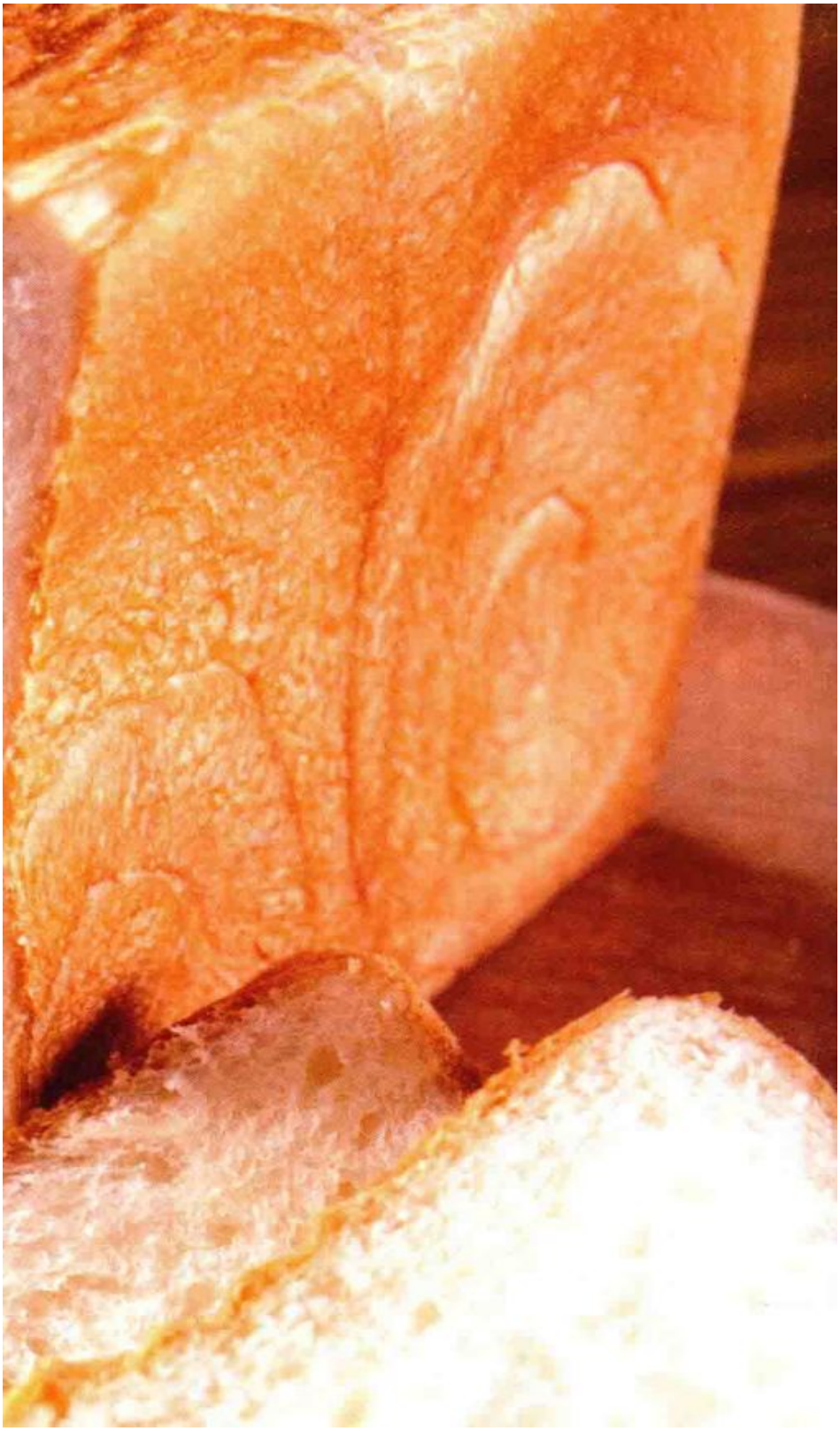


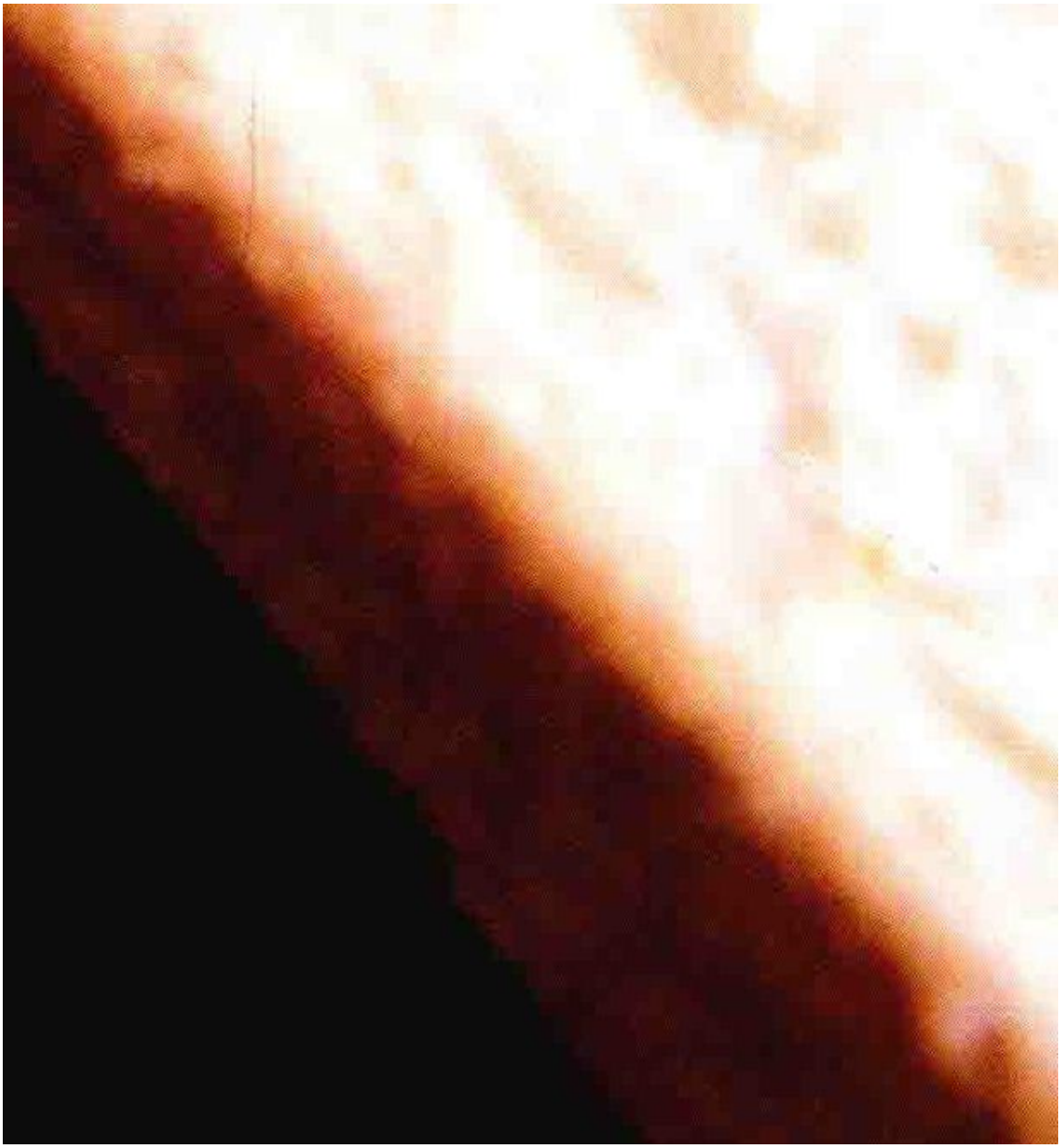
在早期金融海啸时，日本民众对于高价吐司购买意愿较

LJ推荐　　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 __I

某...天，当我在制作这款吐司吋.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®	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）®	10	240
合计	**200.9**	**4821.6**

g美味笔记皿加 '

成品分量| 24（）克X5（制作4条） 搅拌时间| L4、M4

加入奶油搅拌时间| L3、M3

面团温度| 26P

基本发酵I 289、60分钟 翻面后发酵| 28乜、30分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟

整形----------

最后发酵 | 359、60分钟

（发酵至八分满）

烤箱温度 | 上火2009、下火230P

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

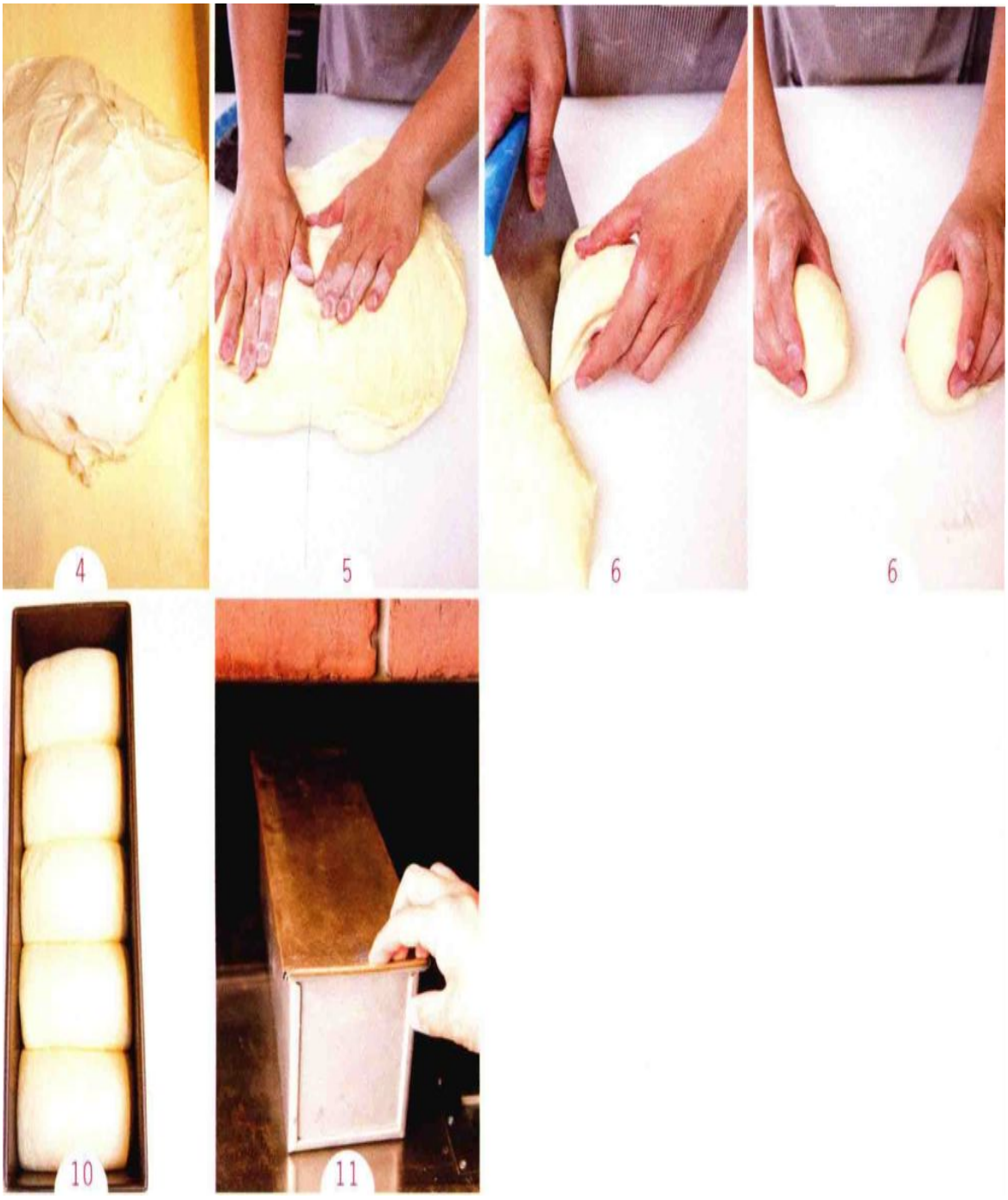
"完成阶段"的面团。

- 3. 测量面团温度为269。
- 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。

&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弋/下火230汇烘烤40分钟。





烘焙

Q&A

梦的力董面粉特色如何?

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0	2.8	36.4
法国老面	20	260
荔枝蜜®	20	260
全蛋	5	65
水	62	806
无盐奶油（黄油）[31]	8	104

荔枝酒	2	26
核桃	10	130
合计	**234.6**	**3049.8**

B美味笔记片必.

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| 26P 基本发酵| 28P、60分钟 翻面后发酵| 289、30分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟 整形----------

最后发酵 | 359、70分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火2209、下火2309 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。


龍眼花蜜
HONEY
純100%



荔枝蜜	1. 2.	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。 加入奶油以慢速搅拌3分钟，中速搅拌3分钟，即为
方 块 吐 司		“完成阶段”的面团。

	3.	加入荔枝酒后继续搅拌。
制作流程	4.	加入核桃后继续搅拌至离钢。
Process	5.	测量面团温度为26七。
	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弋/下火230七烘烤23分 钟。



烘焙　　为什么要特地选用文诚荔枝蜜?

Q&A 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 i

这是一款充满意大利风情的吐司.西红柿、芝七和黑橄榄是意大利料理中常 见的配料.西红柿的酸搭呢芝土的奶香利，最后川黑橄榄的微涩作点缀，形 成...款作为IE餐品兰也很合适的吐可 <

■> 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©	3	54
奶粉	3	54
全蛋	10	180
动物性鲜奶油®	10	180
鲜奶	20	360
水	30	540
无盐奶油（黄油）e	10	180
芝士粉®	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**

IH美味笔记M/e.

成品分量| 250克X 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| 269

基本发酵| 289、60分钟 翻面后发酵 | 289、30分钟 分割-滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟

整形----------

最后发酵| 359、60分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火1709、下火2309

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。



西红柿芝士	1. 2.	将西红柿剖半、橄榄切片备用。 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
黑橄榄吐司		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
制作流程		“完成阶段”的面团。
Process	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弋。
	5.	进行60分钟基本发酵。
	6.	翻面后，进行3()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170七/下火230七烘烤25-28分钟。


4


5

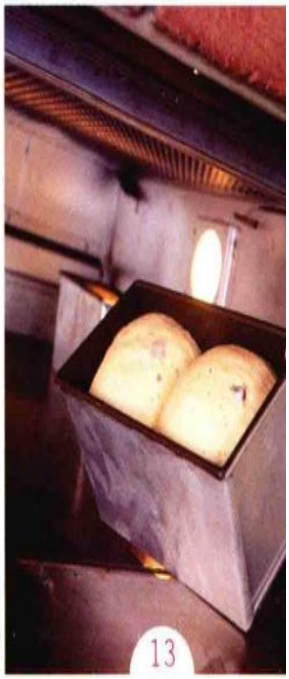

6


7


11


11


12


13



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 —I

本款吐司作者选用1：1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•以带出小麦的天刃 ， 「 奖味的吐司′

材料 *Material*

材料	%	重量g
高筋粉®	10()	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）[31]	6	174
合计	**188.5**	**5466.5**

匡I差味笔记*Note.*

成品分量| 33 （）克x 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汇、6（）分钟

分割■滚圆----------

中间发酵| 28弋、20分钟

整形----------

最后发酵| 35弋、60分钟

（发酵至九分满）

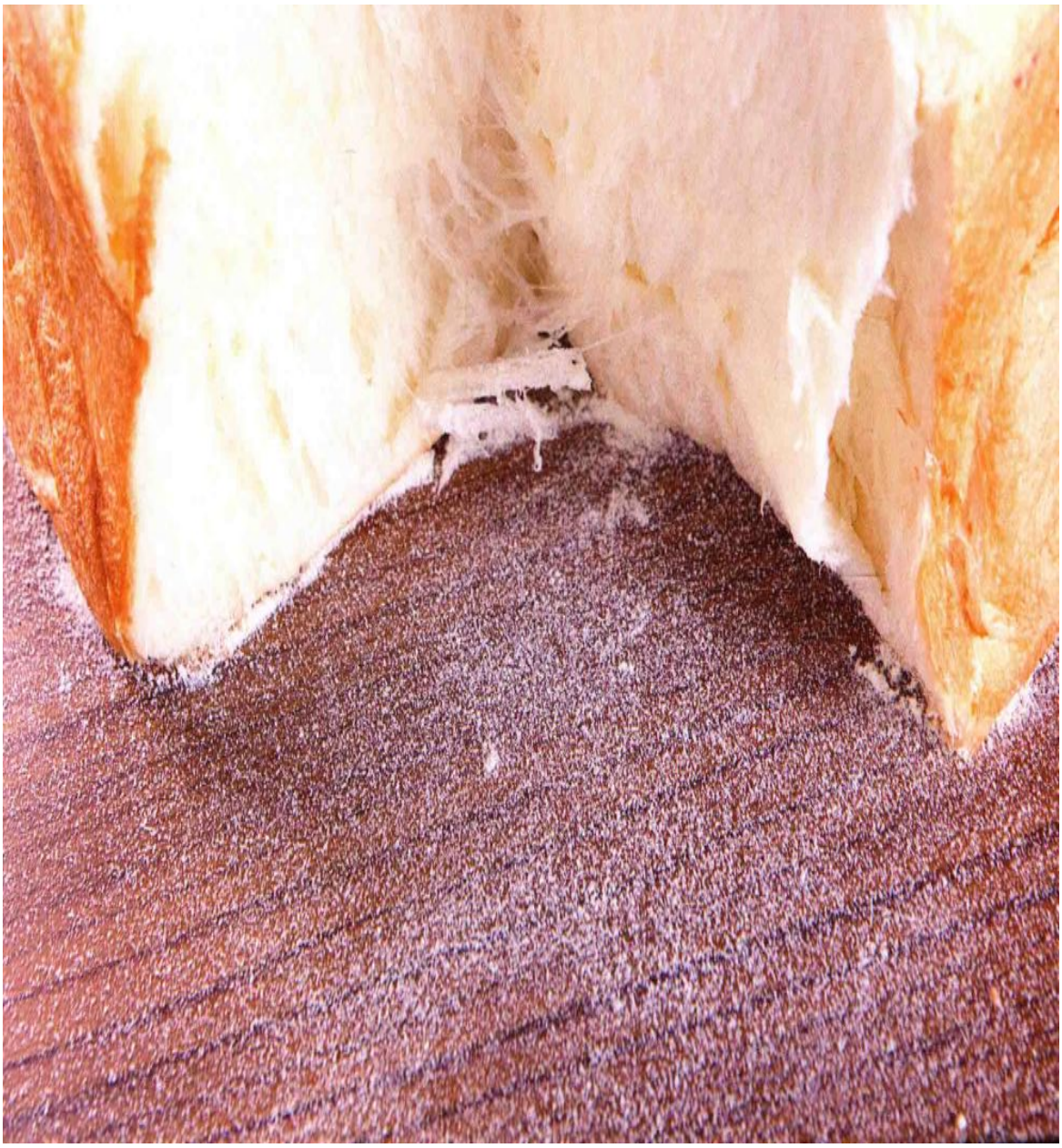
烤箱温度|上火17（化、下火22（代：烘烤时间| 38分钟

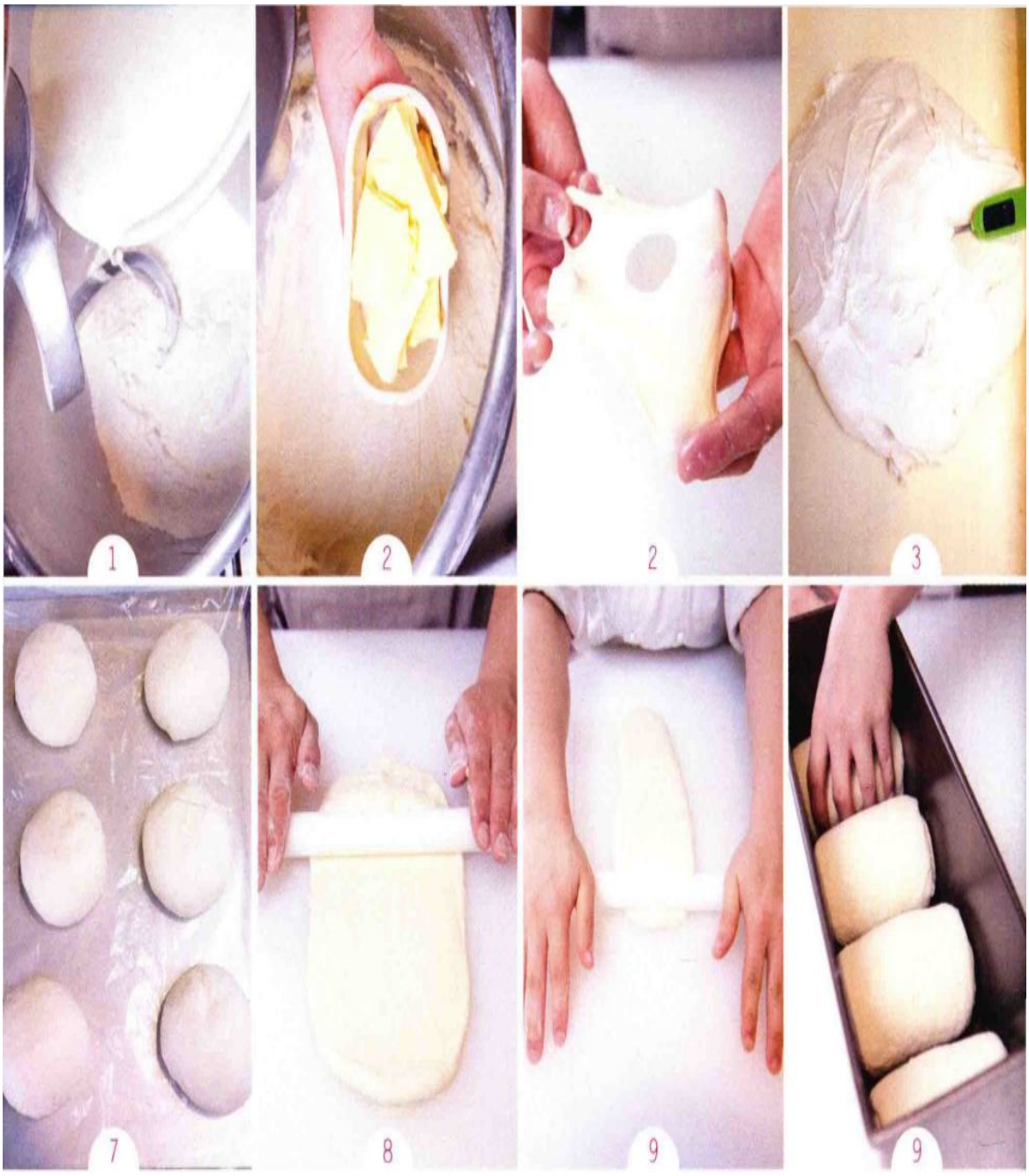
吐司模型| 120（）克不带盖吐司模型

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。







	1.	将除了奶油外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌4分钟，
北海道	2.	中速搅拌4分钟。 加入奶油以慢速搅拌3分钟，中速搅拌3分钟，即为
吐司	3.	“完成阶段”的面团。 测量面团温度为26七。

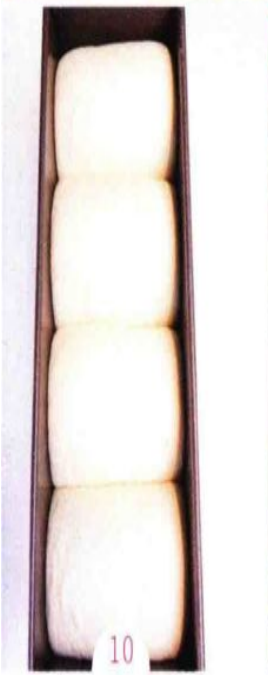
制作流程	4.	进行60分钟基本发酵。
Process	5.	翻面后，进行30分钟发酵。
	6.	将面团分割成200克一颗后滚圆。
	7.	进行20分钟中间发酵。
	8.	将面团擀卷一次，松弛10分钟。
	9.	再将面团擀卷一次后放入吐司模中。
	10.	进行60分钟最后发酵，至吐司模九分满即可。
	11.	入烤炉，以上火170%：/下火220七烘烤38分钟。

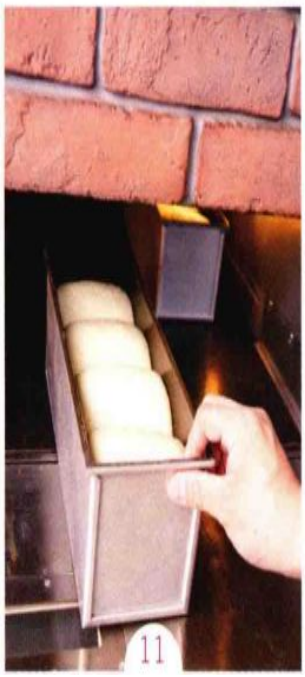






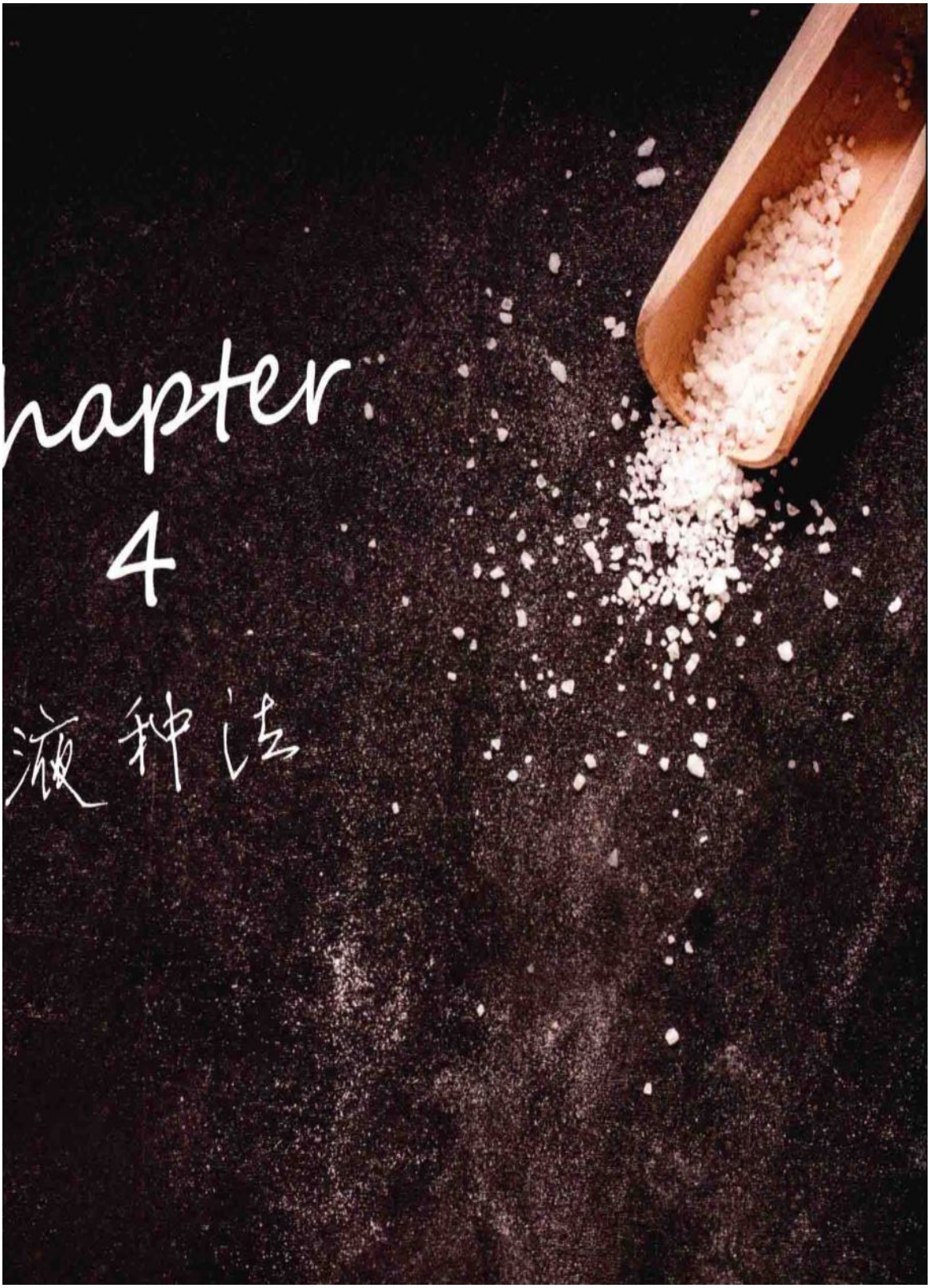






q烘焙　　此配方使用直接法的用意为何?

＊ Q&A　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。


hapter
4
液种法

，礼秤虔面I刃 '方步交. 两凡面SI 2驰液©， 15］力IX也攸淺長时间更 < ,.

网v < 面因併、風怛就侄。； 、； ■"-i > 匕爲主宴W熔好乩負场丢,

底肥日礼如正洗行司尺v /

< （、」、一个丸可此彳乍% -潑, 弋芳便橢常… ?'•-. < ;•







小浴缸吐司——三只小猪

（红豆、番薯、芋头）

Three Little Pigs

用小吐山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「L便 F保存;红豆、番黑和芋头是台湾人最售爱的甜品口味,一次吃下去三种满足"

材料 *Material*

材料 ％ 重量g

液种		
高筋粉"	50	500
砂糖	12.5	125
新鲜酵母②	4	40
奶粉	2	20
全蛋	20	200
水（38七）	37	370
合计	**125.5**	**1255**

本种

高筋粉"	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（黄油尸	6	60
总计	**201**	**2010**
馅料		
芋头馅	30	300
番薯馅	30	300
红豆馅	30	300

B美味笔记皿仏

成品分量| 5 （）克x 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、Ml 加入奶油搅拌时间| L5、M2 面团温度| 269

基本发酵| 289、20分钟

分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟 整形----------

最后发酵| 359、40分钟

（发酵至八分满）

烤箱温度 | 上火2209、下火2109 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。





小浴缸 吐司—— 三只小猪

探将酵母溶于38七温水中。

液种1.将液种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌3分钟，直到均匀没 搅拌

2.

颗粒。 静置60分钟。

制作流程

Process

本种3. 搅拌

4.

5.

6.

7.

9.

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。

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。

测量面团温度为26七。

进行2()分钟基本发酵。

将面团分割成50克一颗后滚圆。

进行2()分钟中间发酵。

将一模中的3颗面团分别包入芋头、番薯和红豆馅各2()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***220x2***/下火210七烘烤15分钟。

- 13. 面包出炉后画上小猪脸就完成了。





刘十焙　　此**iffiWm**特色为何?

Q&A　此面团称为菓子面团.大多是高糖量的面BL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。



Sultanas & Cheese Toast

青提子就是将无籽的门葡菊晒干后制成的果干.其中所含的葡萄糖可以快速被 人体吸收，而」1晒十的果干被人连皮吃F.也吃卜对人体有益的多兀酚.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"	50	500
砂糖	12.5	125
新鲜酵母`3	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

海盐

砂糖

麦芽精（或麦芽糖）

水（5弋）

无盐奶油（黄油）④

50	500
1	10
12.5	125
1	10
5	50
6	60

B美味笔记*Note.*

成品分量| 150克（制作15条）

液种搅样时间| L3

静置时间| 6（）分钟

本种搅拌时间| L7, Ml 加入奶油搅拌时间| L5、M2 面团温度| 26P

基本发酵| 289、20分钟

分割■滚閔----------

中间发酵| 289、2（）分钟

整形----------

最后发酵| 359、4（）分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火22代、下火21（）9 烘烤时间| 15分钟

吐司模型 | 不带盖硅利康吐司模型

总计 **201 2010**

馅料和顶料—

青提子 15 150

奶酪丁 15 150

芝士粉

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。



小浴缸 吐司一 青提子 奶酪

制作流程

Process

职人F感叶诃 *Toast Book*

探将酵母溶于38七温水中。

液种1.将青提子浸泡红酒后备用。

搅拌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4.加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌7分钟， 搅拌 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°C*。
- 7. 进行4()分钟基本发酵。

&将面团分割成150克一颗后滚圆。

- 9. 进行2()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。

I 1.将面团卷起后切三等份，放入模中6

- 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2209/ 下火210七烘烤15分钟。


4
5
5
6



q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止人 …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0	4	40
奶粉	2	20
全蛋	20	200
水（38七)	37	370

合计	**125.5**	**1255**
高筋粉®	50	500
海盐	1	10
砂糖	12.5	125
麦芽精（或麦芽糖）	1	10
水（5乜)	5	50
无盐奶油（黄油	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。

B美味笔记M妃 '

成品分量| 150克X15 液种搅拌时间| L3

静置时间| 60分钟

本种搅拌时间| L7、Ml 加入奶油搅拌时间| L5、M2

面团温度| 26P

基本发酵| 28七、20分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 28七、20分钟

整形----------

最后发酵| 35汇、40分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火220七、下火210七

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
2.杏仁角	100	匀即可。







小浴缸 吐司—— 花生杏仁

制作流程

Process

探将酵母溶于38七温水中。

液种1.将液种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌3分钟，直到均匀 搅拌 没颗粒。

- 2.静置60分钟。

本种3.加入除了奶油和花生杏仁酱以外的本种材料，以慢速搅 搅拌 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26七。
- 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。

&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 210七烘烤15分钟。



10

10



A 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 **—I 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F层夹着巧克力内馅的吐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----------

本种		
高筋粉®	50	500
海盐	1	10
砂糖	12.5	125
麦芽精（或麦芽糖）	1	10
水（5P)	5	50
无盐奶油（黄油浮	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：

B美味笔记片必.

成品分量| 150克X15 液种搅拌时间| L3 静置时间| 60分钟 本种搅拌时间| L7、Ml 加入奶油搅拌时间| L5、M2 面团温度| 269 基本发酵| 289、20分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 289、20分钟 整形----------

最后发酵] 35P、40分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火2209、下火2209 烘烤时间| 15分钟 吐司模型：不带盖硅利康吐司模型

巧克力酥菠萝一 材料	重量g	制作流程
1 ·无盐奶油（黄油）	® 75	将奶油、砂糖与
2.砂糖	170	香草荚籽搅拌至
3.低筋面粉	170	微白状，再加入
4.可可粉	17	过筛好的低粉与
5·香草荚（取籽）	半条	可可粉搅拌均匀 即可。

- 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：,



小浴缸 吐司一 脆皮

巧克力

制作流程

Process

探将酵母溶于389温水中。

液种1.将液种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌3分钟，直到均匀没 搅拌 颗粒。

- 2. 静置60分钟。
- 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 本种 分钟，中速搅拌1分钟。

搅拌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269。
- 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。

- 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2209/下火220七烘烤15分钟。
- 15. 出炉后，撒上糖粉。



q烘焙

i 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、豌瓯、惹仁、 花生、莲子和白花豆.豆子除瀚塗；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
扳种		
高筋粉m	50	500
砂糖	12.5	125
新鲜酵母②	4	40
奶粉	2	20
全蛋	20	200
水（38P ）	37	370
合计	**125.5**	**1255**

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（5P)	5	50
无盐奶油（黄油）④	6	60
总计	**201**	**2010**
馅料和顶料一		
八宝豆	45	450
玫瑰花瓣		少量

糖粉 少量

B美味笔记皿加 '

成品分量| 150克X15 液种搅拌时间| L3

静置时间| 60分钟

本种搅拌时间| L7、Ml 加入奶油搅拌时间| L5、M2 面团温度 | 26P

基本发酵| 289、20分钟 分割■滚圆----------

中间发酵 | 289、20分钟 整形----------

最后发酵 | 359、40分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度 | 上火2209、下火210P

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。





小浴缸

吐司--

彩虹豆豆

制作流程

Process

探将酵母溶于38弋温水中。

液种1.将液种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌3分钟，直到均 搅拌 匀没颗粒。

2.静置60分钟。

本种3.加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌7分钟， 搅拌 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26七。

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。

- 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弋/下 火210%：烘烤15分钟。

- 14. 吐司出炉冷却后撒糖粉。



10

10

11



11

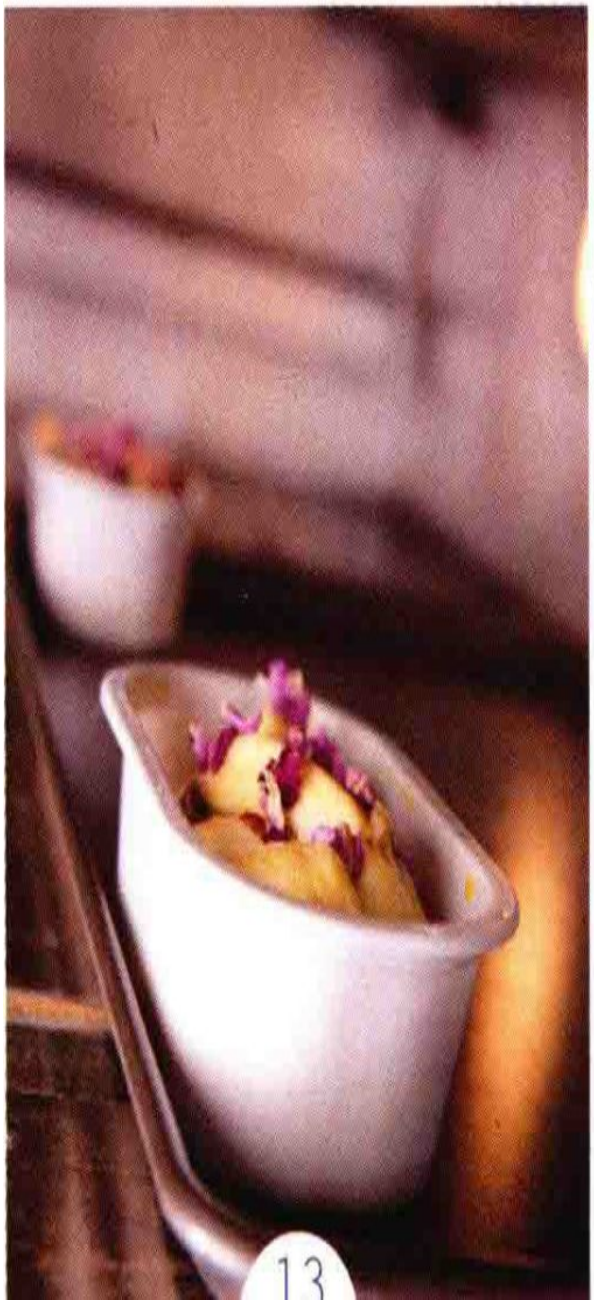


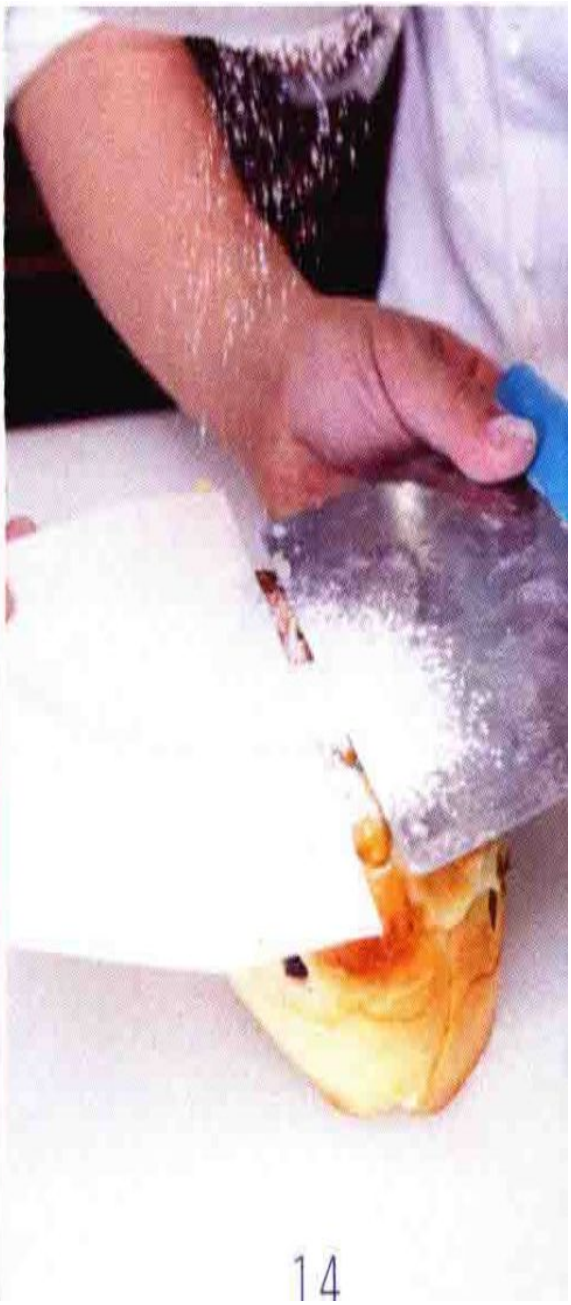
烘焙

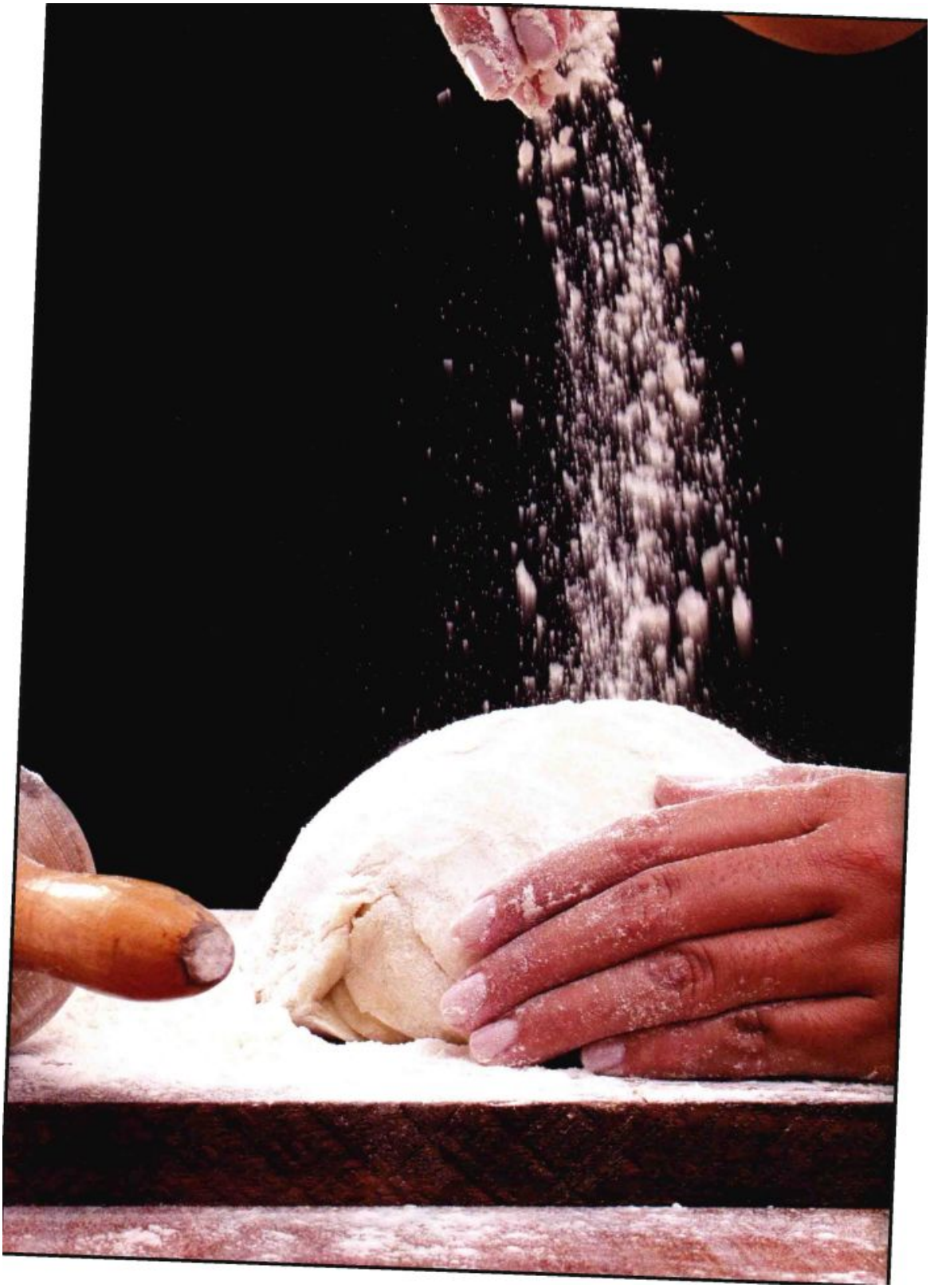
Q&A

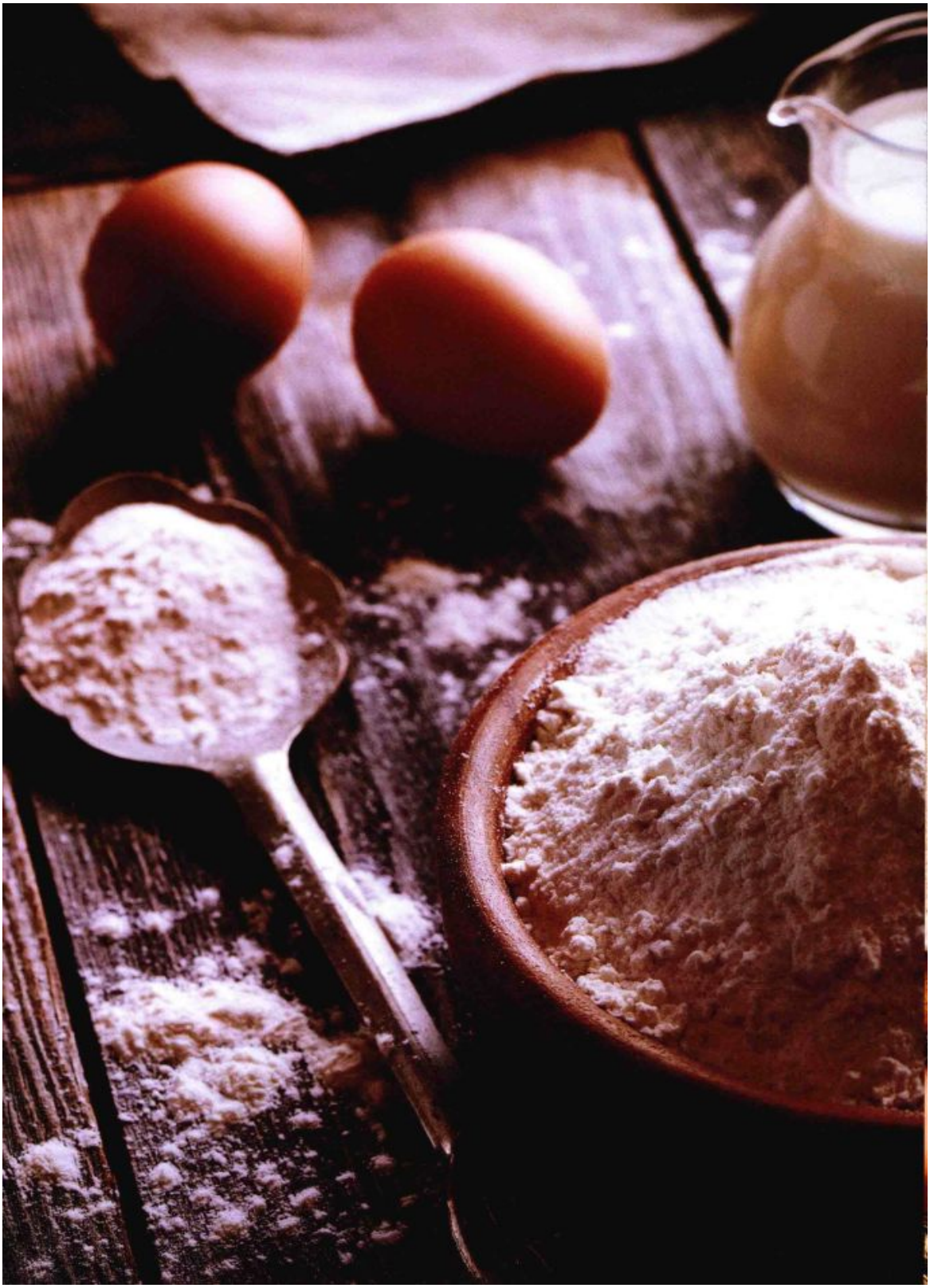
整形时要注意什么?

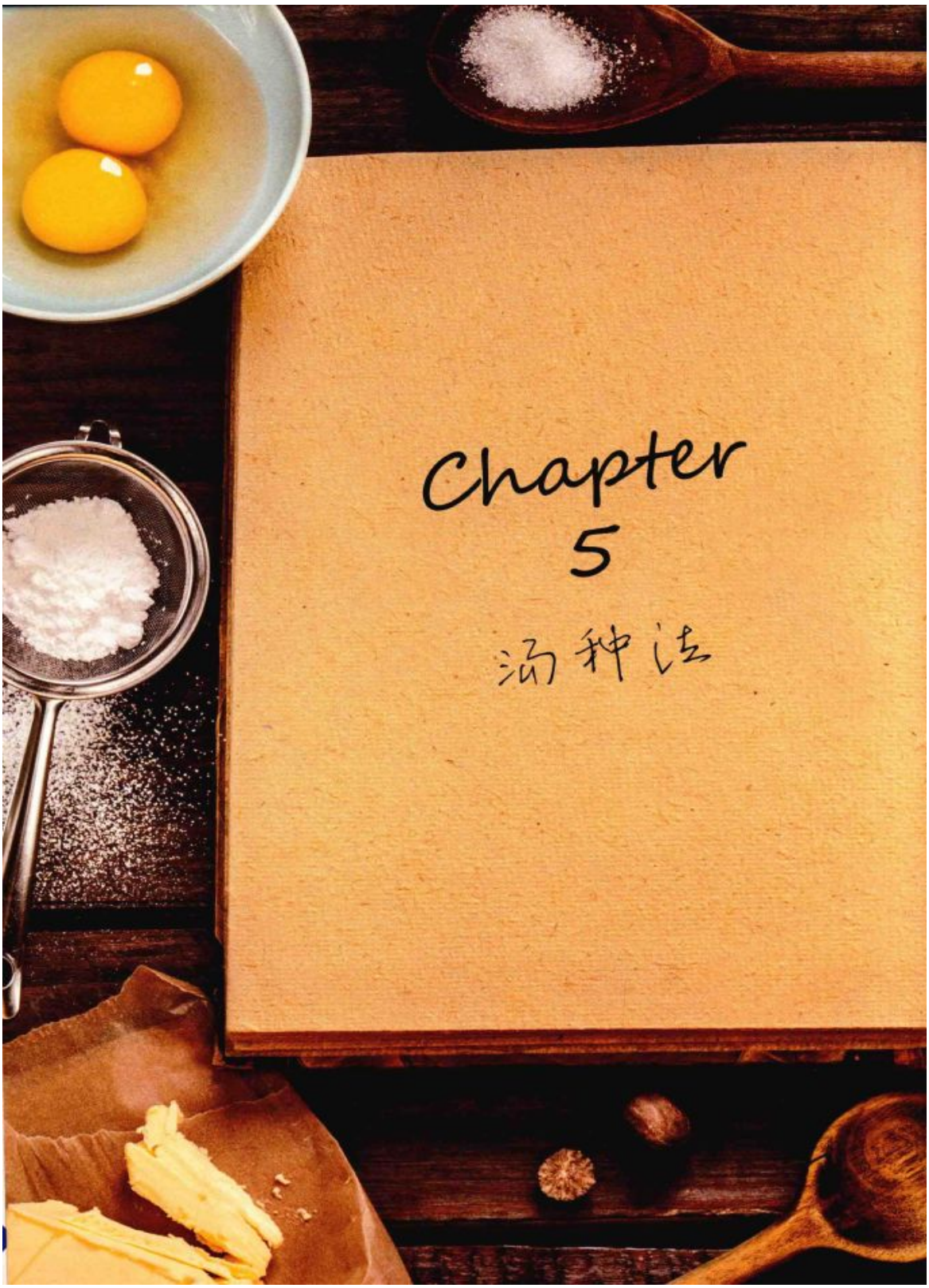
两个包馅的面团相互打结时， 不宜太紧绷，否则最后发酵后 面团会拉扯而产生撕裂伤，烤 焙程度也容易受影响。

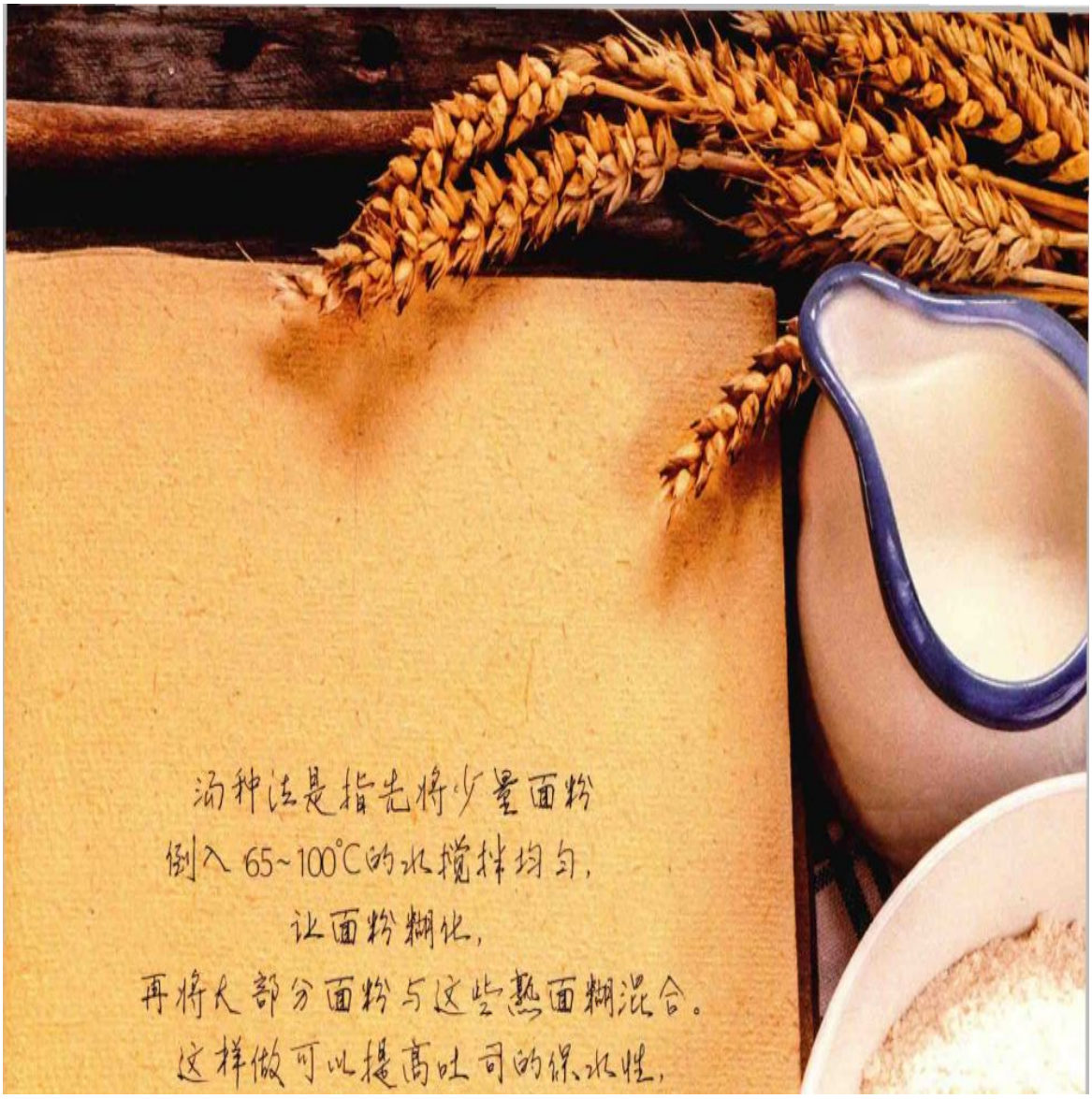









Chapter
5
汤种法



汤秤（X曼J旨总倚夕遂茴炖' 创65~100°CS乩傥才*均勺，讣面M牺化，

再勿面M与过归理面制混个 宜祥做可凡it高也司S條夙也，

P

饮乩司毛加更短簸，，□盛力9佑棗捉，

丄司搠寸E 更舌危.丝*域、果。



T45庞多米吐司

T45 pain du min

P-nn du m>n是法文白Ctt 「　　这款出司以法国传统工锹葵花籽油

取代奶油.使简粉齊气更明显，而加入口酪则可以延缓吐司老化C

材料 *Material*

材料	%	重量g
汤科[1]		
T45法国面包粉]	2()	33()
海盐	1.8	29.7
砂糖	2	33
100X2 水	20	330
本种		
T45法国面包粉m	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**

B美味笔记耻仏 [c]

成品分量| 250克x 2(制作6条） 汤种搅拌时间| L3

静置时间| 3()分钟

本种搅拌时间| Ll()、M5-6

面团温度| 26汇

基本发酵| 28七、3()分钟 翻面后发酵| 28弋、30分钟 分割-滚圆----------

中间发酵| 28七、20分钟

整形----------

最后发酵| 35弋、60分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度|上火17(）弋、下火230P 烘烤时间| 28分钟

吐司模型| 45()克不带盖吐司模型

编者注：

- ①如果买不到法国面包粉，须用高筋 面粉替代。

190）

职人丁■感I比司 *Toast Book*


HAPPY CHEW



	液种	1.	将汤种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌3分钟，直到均
T45庞多米	搅拌	2.	匀没颗粒。 静置30分钟。
吐司	本种	3.	加入本种材料，以慢速搅拌10分钟，中速搅拌5-6

制作流程	搅拌		分钟至完全阶段。
Process		4.	测量面团温度为26汇。
		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2309烘烤28分钟。




5


6


7




11


12


12



7

尖**g**焙　　法国面粉通常都冇**T**开头的名称，意义为何?

Q&A　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，筋度越低一，

(193.

i —



汤种豆浆吐司

Soy Milk Toast

汤种克浆吐司以豆浆取代鲜奶.别口风昧胡祥汤种汕:闭的保淞件较佳，断 口件也比协f,不需耍太埶目嚼就町臥RR*

材料 *Material*

材料 % 重量g

汤种一

本种

高筋粉%	85	136()
海盐	1.8	28.8
低糖干酵母	1	16
砂糖	6	96
无盐奶油（黄油）®	5	80
无糖豆浆	45	720
水	25	40()
法国老面	10	160
合计	**208.8**	**3340.8**

成品分量| 250克X 2 （制作6条） 汤种搅拌时间| L3 静置时间 | 3 （）分钟 本种搅拌时间| 3、M4 加入奶油搅拌时间| L3、M3 面团温度| 26七

基本发酵I 28弋、60分钟 翻面后发酵| 2X迄、30分钟 分割■滚圆----------

中间发酵| 2浙C、20分钟

整形----------

最后发酵| 35七、60分钟

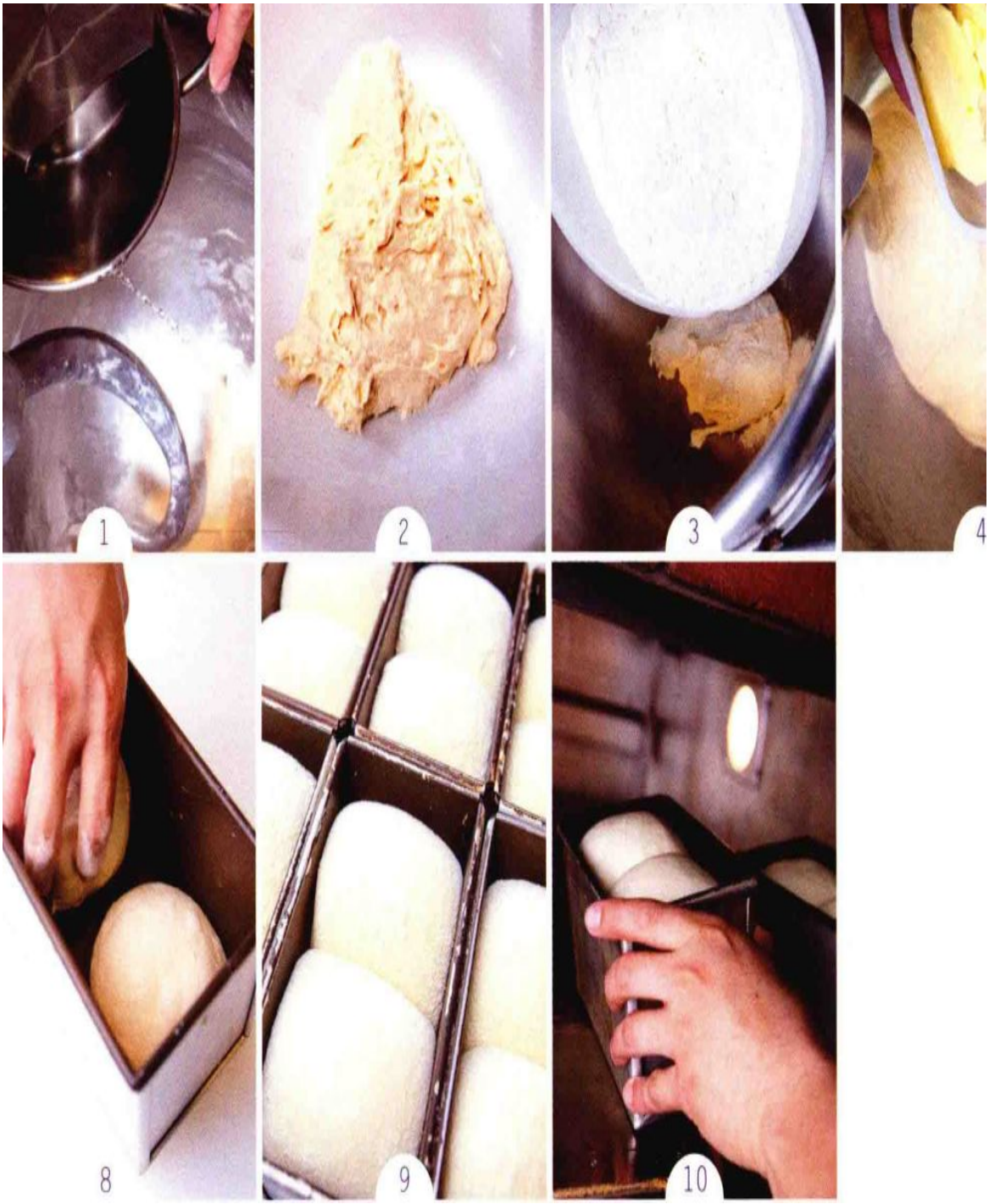
（发酵至九分满）

烤箱温度|上火17（）弋、下火23（）弋 烘烤时间| 28分钟

吐司模型| 45（）克不带盖吐司模型

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"



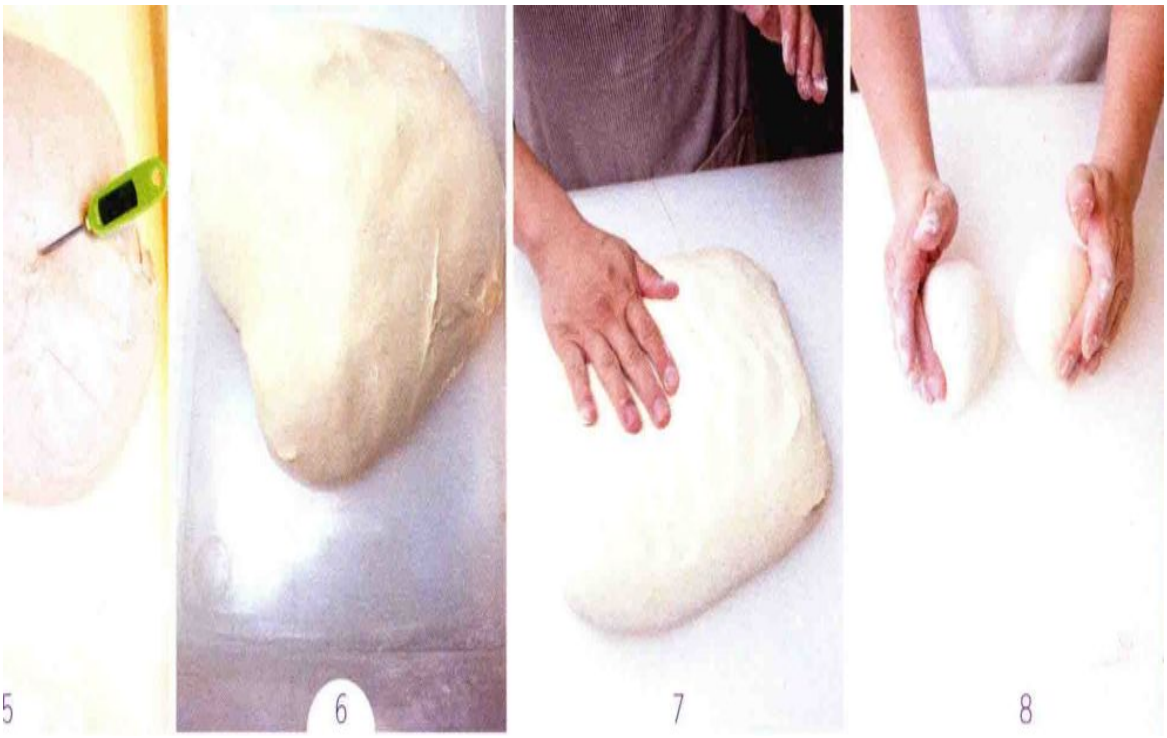
汤种豆浆

吐司

制作流程

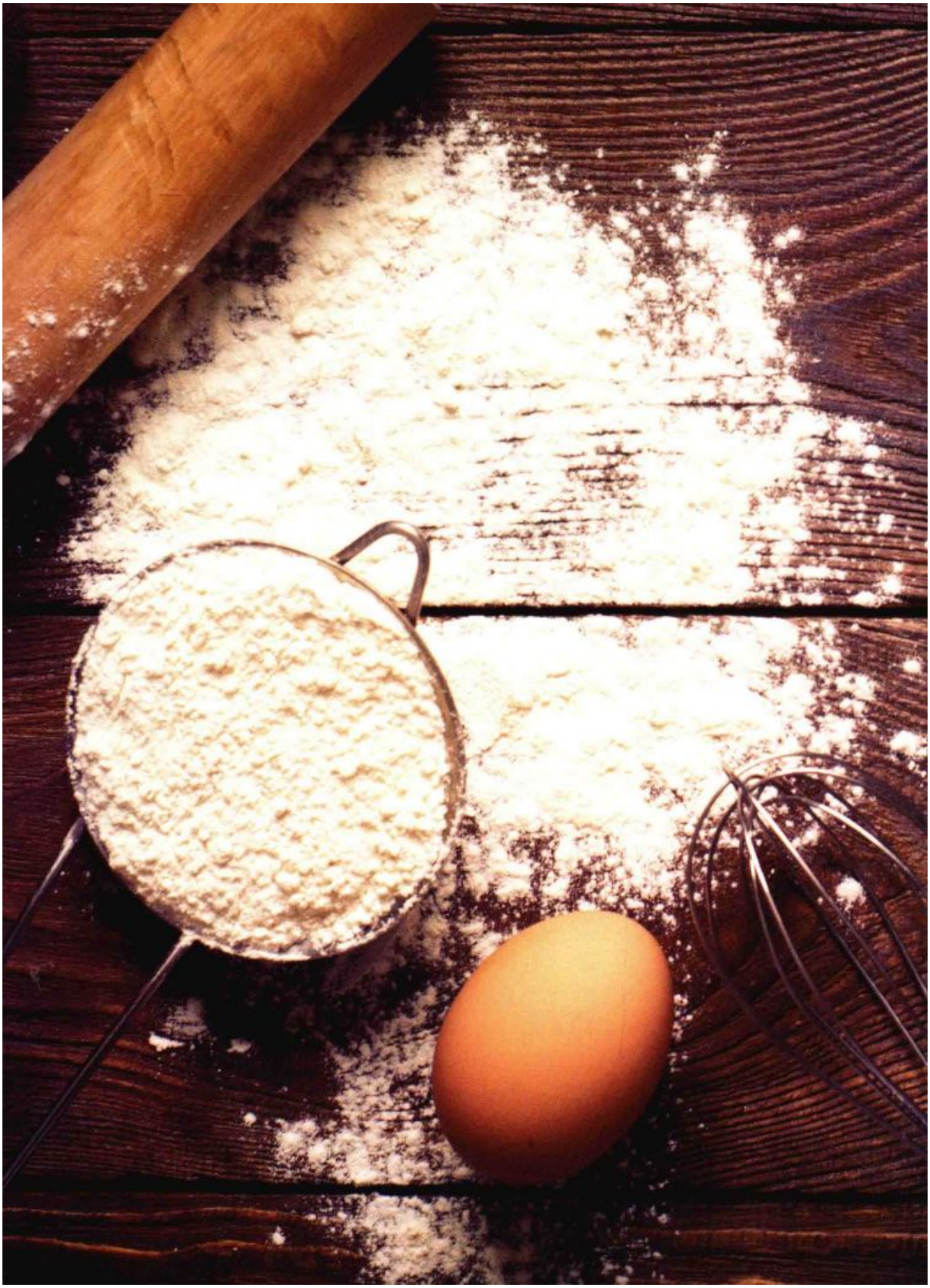
Process

液种	1.	将汤种材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌3分钟，直到均
搅拌		匀没颗粒。
	2.	静置30分钟。
本种	3.	加入除了奶油以外的本种材料，以慢速搅拌4分钟，
搅拌		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26七。
	6.	进行60分钟基本发酵。
	7.	翻面后，进行3()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1709/下火2309烘烤28分钟。



q烘焙　　自家磨的豆浆是否适合做直浆吐司?

■ **Q&A**　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。





'师 IW—Til,



(D



此访(X』寻刘适令家底主妇

或-早宴赅*皆苗电5*疋主,

氏鲛蓉易燥译的工圧「

倚面丙竝挡E淤[7]V令藏,

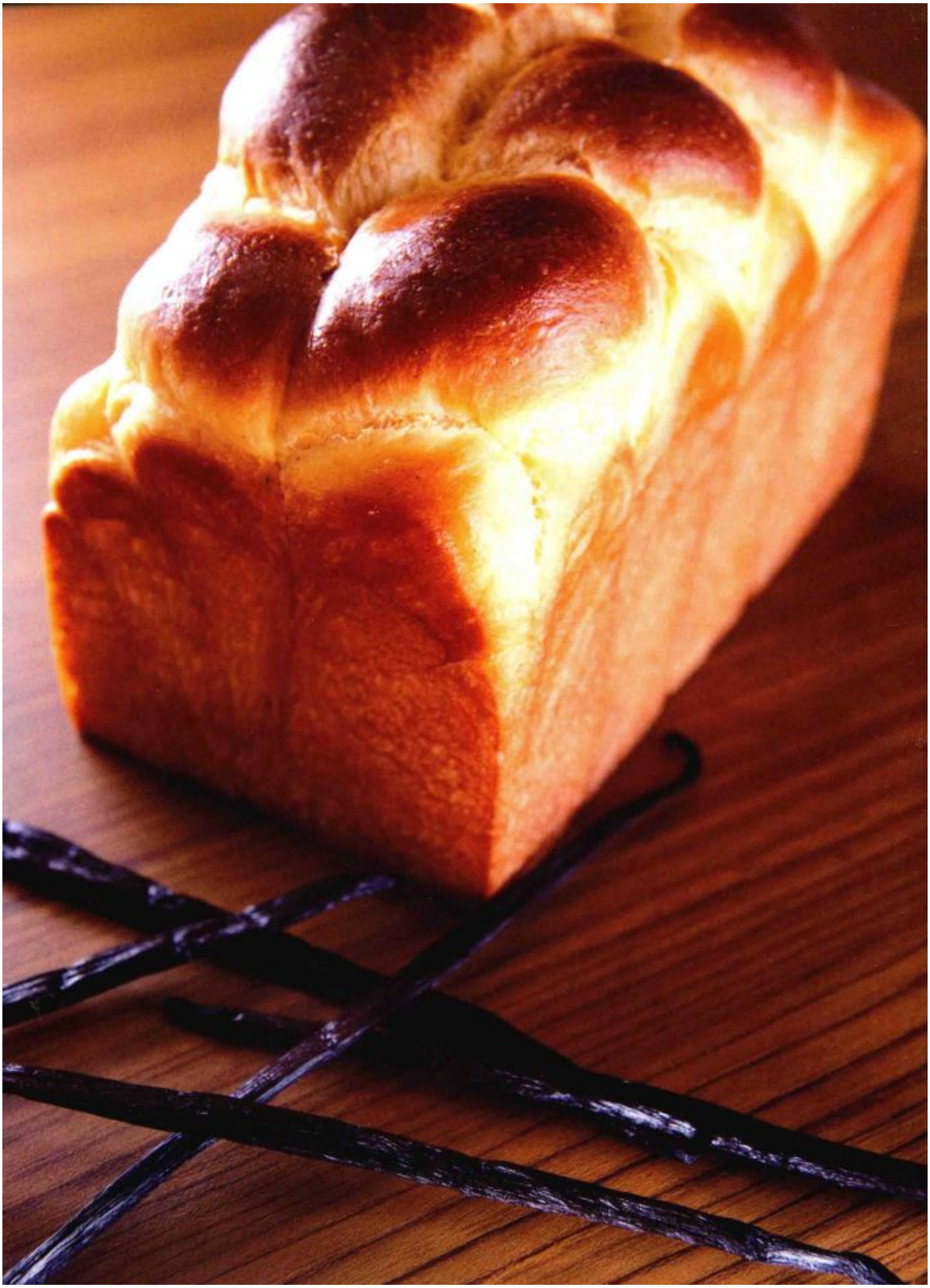
IX 12-16」、时

：" 伐想損时|'町疣畴，^　　，

一 仝化亠司督气更XL，一邑緩苕化。

繅环上适个份段症时间煉作。





香草天空吐司

Vanilla Toast

香草天空吐司选用新鲜香車荚取出的香草籽.而不是使用香草粘、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 是绝佳的攜配.

材料 *Material*

材料	%	重量g
高筋粉e	100	18()()
新鲜酵母°	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**

0美味*笔记極* 。

成品分量 | 8（）克x 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 | 23P

基本发酵 | 28弋、30分钟

翻面后发酵 | 3X2 （冷藏）、12小时

分割■滚圆----------

中间发酵 | 28汇、20分钟

整形----------

最后发酵 | 28X2、70-80分钟

（发酵至九分满）

烤箱温度 | 上火160七、下火220七

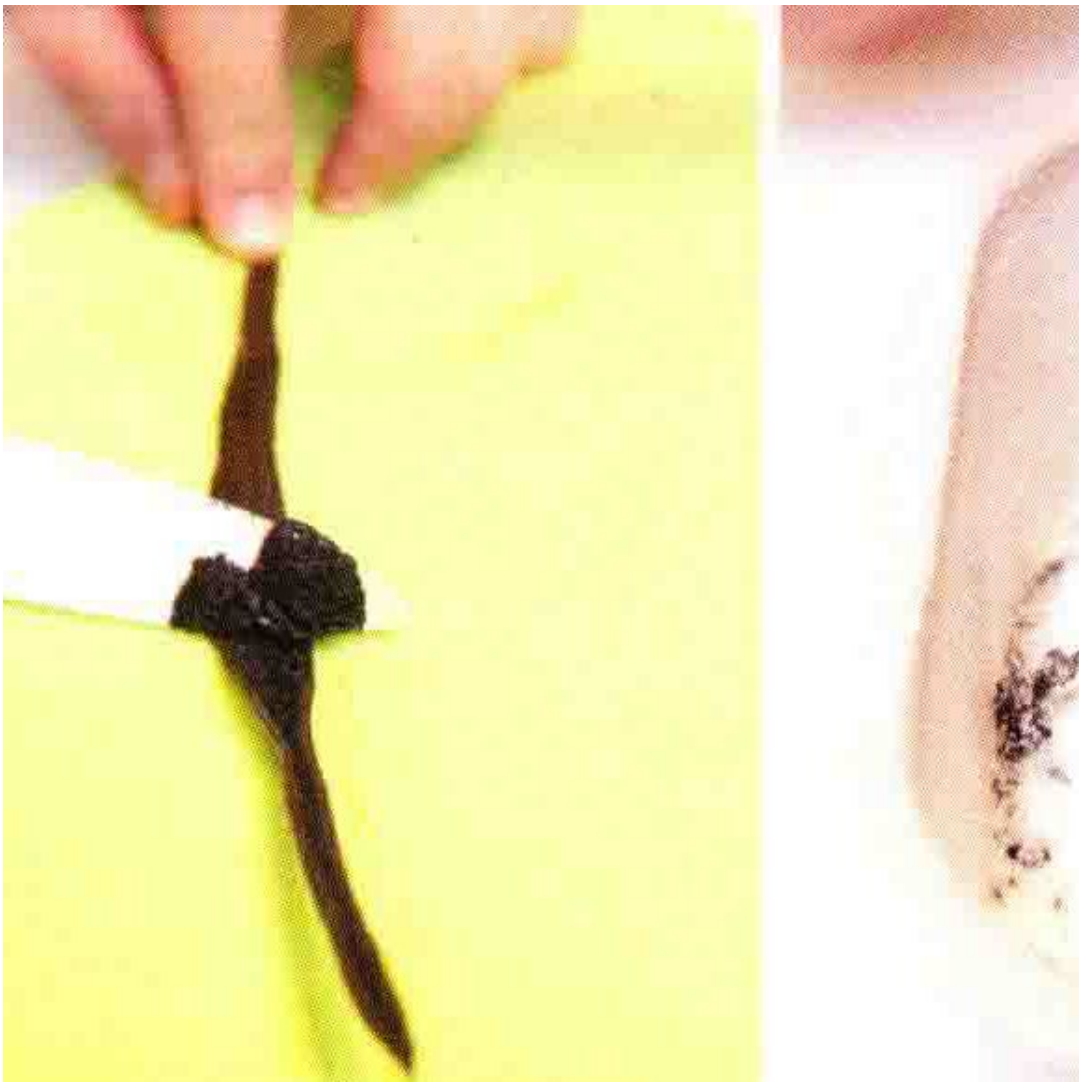
烘烤时间 | 25分钟

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（NFON）粉，
- ② 如换用干酵母.用量减为1/3





1





香草天空

吐司

制作流程

Process

I-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。

■V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弋。

· 进行30分钟基本发酵®

<'■翻面后，进行12小时冷藏发酵。 将面团退冰至16%：,分割成8()克一颗后滚圆。

S进行2()分钟中间发酵。

将面团擀开后，搓成长条，三条打一个辫子。

1".放入吐司模中。

- II.进行7()-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1609/下火22()弋烘烤 25分钟。


23.7°C



qP烘焙　　WM冷藏法需注虑那吋项?

「冷藏冰箱温度适合设定在2-5P,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T 皮影响发酵"

- 3. 冷藏退冰后的面(4)温度要恢复到16-2（）r才可以整形，温 度过低容易造成面团撕裂伤.


12

鲁邦种脆皮吐司

Crisp Toast

仰祁种吐司使用鲁邦种老曲发酵.烘烤出炉后茨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3	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	45
法国老面	30	450
合计	**216.1**	**2581.5**

i美味笔记**Mb.** *

成品分量| 30（）克x 2（制作5条）

搅拌时间I L4、M4

加入奶油搅拌时间| L3、M3

面团温度 | 249

基本发酵| 289、60分钟

翻面后发酵| 289、30分钟

分割■滚圆----------

中间发酵 | 289、20分钟

整形----------

最后发酵 | 3P （冷藏）、12小时

烤箱温度I上火1709、下火25（）9 烘烤时间 | 28分钟

吐司模型 | 450克不带盖吐司模

编者注：

- ① 作者呆用昭和CDC而粉
- ② 作者卞用麦典法国面粉
- ③ 作者采用伊斯尼黄油〉





	1.	将除了奶油外的材料倒入搅拌缸，以慢速搅拌4分钟，
鲁邦种	2.	中速搅拌4分钟。 加入奶油以慢速搅拌3分钟，中速搅拌3分钟，即为
脆皮吐司	3.	“完成阶段”的面团。 测量面团温度为24℃。

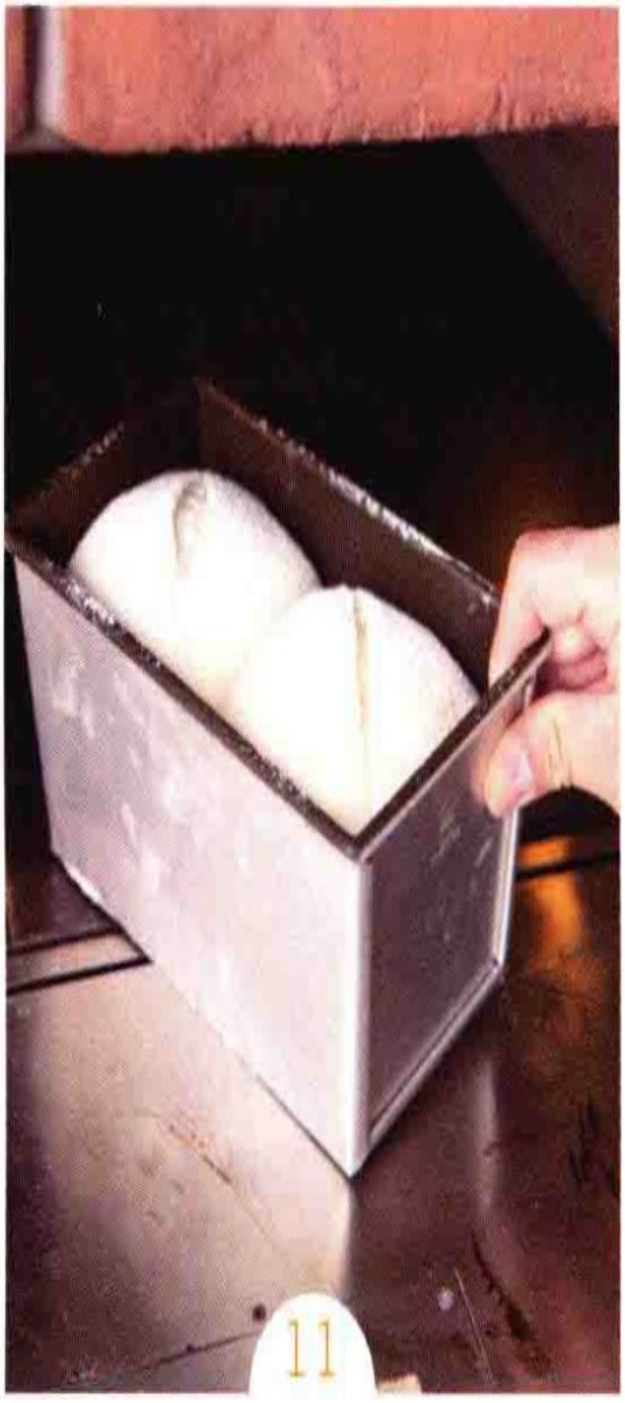
制作流程	4.	进行60分钟基本发酵。
Process	5.	翻面后，进行3()分钟发酵。
	6.	将面团分割成380克一颗后滚圆。
	7.	进行20分钟中间发酵。
	S.	再将面团滚圆后放入吐司模中。
	9.	进行12小时最后冷藏发酵至吐司模九分满。

g撒粉，割线。

1 I.入烤炉后喷蒸汽2秒，以上火17()弋/下火25()七烘烤 28分钟。







为何要使用鲁邦种?

- **Q&A** 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 曲 *Apricot Kernel Toast*

在吐司中包入蜜红豆再撒上杏仁角，软嫩的红技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，...个人一口气就可以嗑光一整条 呢！此款吐司形状也很适奇在野餐中克接撕开与朋友分享，即使没有面 也可以轻松品尝「

■> 材料 *Material*

材料	%	重量g
面团材料----		
高筋粉®	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）0	12	180
合计	**208.8**	**3132**
馅料和顶料		
蜜红豆	24	360

杏仁角		少量

g美味*笔记Note.*

成品分量 | 170克x 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I 26力

基本发酵 | 28七、60分钟

分割■滚圆----------

中间发酵 | 3七（冷藏）、12小时

整形----------

最后发酵 | 35七、60分钟

烤箱温度 | 上火17（）0 下火23（代:

烘烤时间I 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 作者采用伊斯尼黄油.



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。

二 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26七。
- 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169后，将面团整形。

S.再将面团擀开包入蜜红豆20克后卷起。 对半切开后放入吐司模中。

Hl.进行60分钟最后发酵。

I 1 ■刷全蛋液后洒上杏仁角和砂糖。

- 12.入烤炉，以上火170^/下火230P烘烤25分钟。



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 —

中富含DHA和EPA,能够使排便顺畅，帮助人体调节荷尔氮 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 的清爽门味C

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**

i美味笔记M/e.

成品分量 | 200克x 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I 26P

基本发酵 | 28弋、60分钟

分割■滚圆----------

中间发酵 | 28弋、20分钟

整形----------

最后发酵 | 3汇（冷藏）、12小时 烤箱温度I上火16（代、下火220P 烘烤时间I 25分钟

吐司模型I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$_{t:}$

- ② 作者采用伊斯尼黄油

顶料一

全蛋液

少量

珍珠糖

少量

砂糖

少量

糖粉

少量





亚麻籽 水果吐司	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。
制作流程 *Process*	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269。 *(1*进行60分钟基本发酵。 7.将面团分割成200克一颗后滚圆。 S.进行20分钟中间发酵。 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。 I V入烤炉，以上火160%：/下火220汇烘烤25分钟。 14.出炉后撒糖粉。


4
5
6
7
11
12
12
13



烘焙

Q&A

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。

I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?

I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?

I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：陈湮璋 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



I:架建议：烘焙

ISBN 978-7-5335-4969-5



定价:48.00 元





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

1. 职人手感吐司
2. 职人手感吐司
    1. 皇冠林檎吐司
    2. 3
    3. 鲜奶油吐司
    4. 北海道吐司
    5. 鲁邦种脆皮吐司

Table of Contents

职人手感吐司
职人手感吐司
皇冠林檎吐司
3
鲜奶油吐司
北海道吐司
鲁邦种脆皮吐司