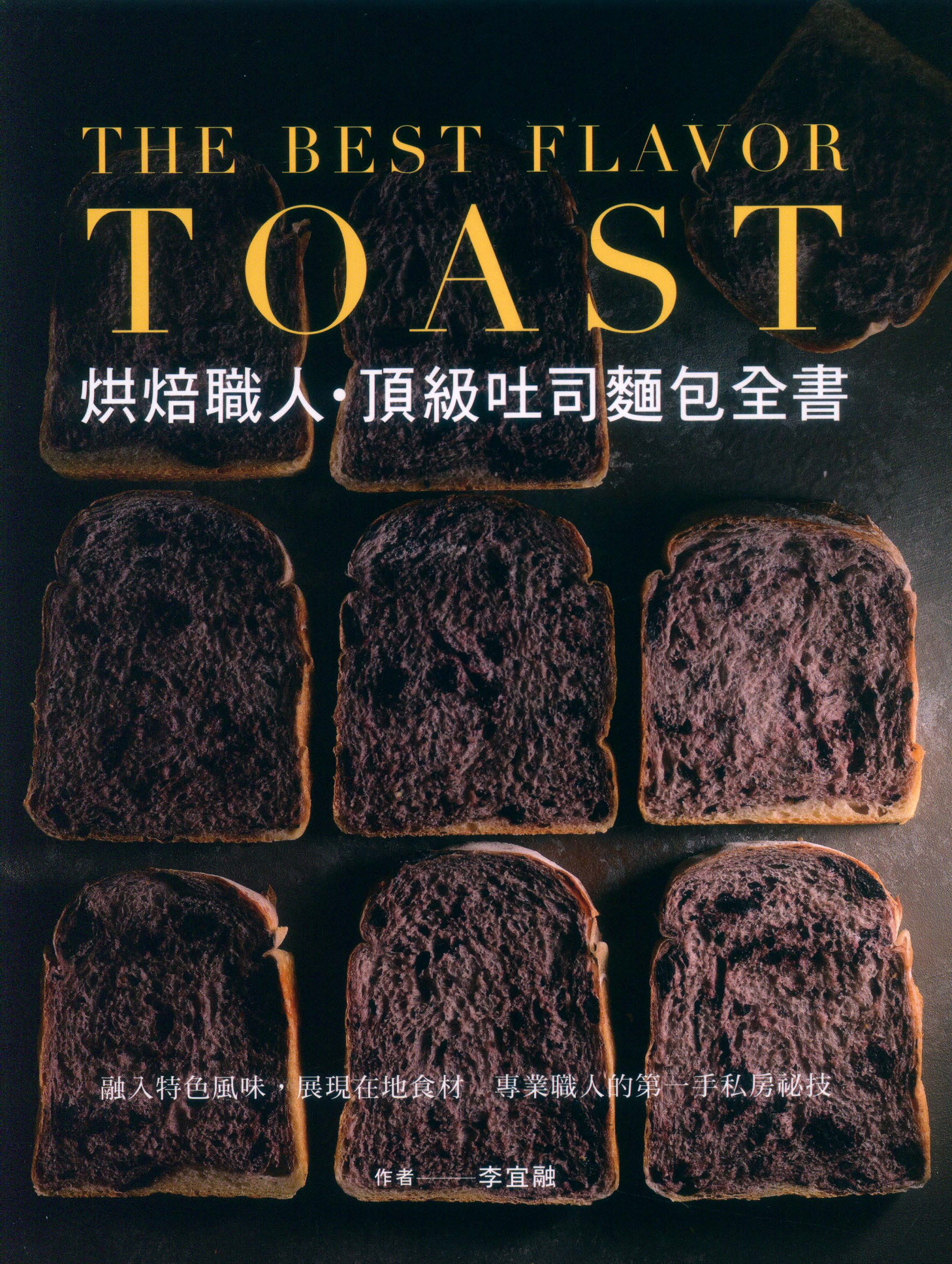

THE BEST FLAVOR
TOAST
烘焙職人・頂級吐司麵包全書
融入特色風味，展現在地食材　專業職人的第一手私房祕技
作者——李宜融

Profile

李宜融

專業麵包職人
麵包師傅・講師

擁有24年專業麵包職人的經歷，堅持好還要更好，常於國內外見習新知。傾注真摯的熱情鑽研在地食材，尋味、探究每口感動背後的人情物意；以追究風味細節、有所堅持的麵團，開創風味自然的美味麵包為目標。現為專業麵包技師，並活躍於麵包研發、教學等各個專業領域，致力於麵包技術和麵包製作的研究分享。

經歷

・聖瑪莉、亞都麗緻大飯店
・美國洛杉磯JJ BAKERY
・開元食品
・哈肯舖手感烘焙
・聯華實業
・總信食品麵包講師
・各大烘焙教室麵包教學
・理奇食品麵包技師
・2017成立ㄡˋ麵包工作室

出版

手感烘焙 歐風×日系天然酵母麵包
（橘子文化）



Preface

享吃好食物



食安問題不斷的同時，是否要反道其行的思考如何保留住台灣在地好食材。

在各地教課同時也結識不少台灣在地用心的良農，我所認知的他們都非常執著地要將這片膏腴之壤所種植出來的好食物呈現給大家，那怕有各種因素阻礙，依然努力在執行著良食信念。屏東川永農場徐榮銘場長在30多年前，正值台灣檳榔價錢最好的時候竟冒著被他阿爸打斷腳骨的勇氣，把所有檳榔樹都砍掉種起諾麗果樹和台灣原生紅藜麥及桑椹。宜蘭沈高男先生因研究三星蔥有機耕作而負債但最後也克服了，現在也正在和大家分享他的成功經驗。嘉義梅山林志霖先生堅持手工炒黑糖等等，不勝枚舉的用心良農都是值得大家支持。

2017.04.20參加仁瓶利夫師傅的講習會，我問師傅從事麵包職40年是如何做到的？師傅寫了4個字送我「晴走雨燒」，勉勵要利用時間努力向上。從事麵包職24年到現在目前是研發技師和經營工作室的我，一直在思考產品除了要良好食材外最重要就是好吃，對人體再好的食物若沒有職人的巧手做出美味的食物，終究是無法被廣為接受，這也是讓我對於麵包樂此不疲的重點。此書內容為個人在麵包的職旅中的學習經驗，相信每位職人、師傅、老師也都有其獨特的經驗，若我的經驗有實用之處我會很開心，若有更好的經驗也請互相指教成長，謝謝。

此書，能呈現給各位讀者要感謝理奇食品徐總經理的全力支持；亦師亦友的行銷部陳怡婷經理；徐苑芝小姐1500公里的情義相挺；各大農場的好食物，與一直支持我的您們，接下來還是會持續我的一又丶麵包使命，學習應用良好的物料，學習經營良心的事業，呈現享吃好食物給您們大家。

理奇食品麵包技師

李宜融

Commend

宜融是一位對麵包極富熱忱與專業的師傅，在業界頗受大家認同，其創新、執著、專業的職人精神，讓宜融師傅對於烘焙麵包的熱情發揮的淋漓盡致，因而邀請他加入美商維益公司擔任烘焙技師。在公司各場大大小小講習會他與業者進行烘焙技術交流時，對麵包的投入程度、活潑饒富趣味的教學方式以及樂於分享經驗與技術的態度，總是獲得客戶的好評。宜融師傅也屢次派往香港等地區協助公司做烘焙產品推廣，進而把台灣的麵包烘焙技術發揚至海外國際市場。

本書出刊在即，我衷心地祝福宜融師傅，因為他的努力與執著得以透過本書與各位交流。同時，我相信這本精彩的作品將會對於喜歡麵包、烘焙與創新的讀者帶來驚喜與益處。

理奇食品公司台灣香港菲律賓緬甸　總經理



民以食為天我們沒有忘，在食安問題層出不窮的情況下，我們開始注意飲食的品質與來源，使用在地特有的食材等嚴選材料，傳承真正的食物美味者就扮演了重要的腳色，李師傅腳踏「食」地，用心了解食材與土地的故事，善用產地的好食材為初衷，製作出更加好的產品，並透過支持堅持土地友善的農友與理念相同的夥伴顧客串聯並形成一個正向的生態，期待與土地、農民、消費者共生共好。非常感謝李師傅一路用心創新與支持在地農作，將最好的留給眾人分享，也讓我們不斷自我提升與成長，彼此一起努力！

此書字不在多，用心出銘；文不在深，一看就行，開啟這本書讓您看見真食物和美味烘焙美好相遇，《烘焙職人・頂級吐司麵包全書》這本值得推薦的好書與您分享。

川永有機農場　場長



深夜十一點多，教室裡，鋼盆中拌好的法國老麵種默默發酵；爐上煮來浸泡橙片用的糖水微微翻騰；蛋液已被均勻地打成近似水狀，等待著與其他材料結合；師傅專注著將洗好的香橙切成片狀，分毫不差地，厚薄一致地，讓片片金黃靜靜徜徉在暖暖糖水中。每份配方上總是清楚記寫著食材的比例，精算著約0.02-0.05的耗損，不做多餘的浪費；詳實的步驟與精準的克數；配上四個計時器，分別為每一種產品，每一道手續紀錄。一絲不苟、嚴謹仔細的職人精神，這就是我所認識的李宜融師傅。

每個月總期待著老師到來！還記得第一口嚐到似蛋糕般柔軟的巧克力吐司；還記得濃厚奶蛋香與蜜漬橙片相呼應的協調；不能忘的是佃煮醬汁與青醬激盪出鹹酥雞般的絕妙好味；少女心噴發，香軟粉嫩不帶土味的甜菜根手撕包；蜂蜜清香的麵團與紫藷餡料完美搭配；桑椹與洛神不期而遇，紫米與桂圓相依相隨，各類食材在師傅手中，看似任意搭配，卻都是經過計算和巧思的美味，華麗而實在，平衡而協調。

李宜融師傅細膩的心、對各類食材的了解與運用，負責認真的態度，都呈現在他的行動與作品中！很高興第一次提出課程邀約，便得到立即的回覆，真的由衷感謝師傅不辭辛勞地願意從台北來到台東進行教學，每個月一次的聚首，學員們總是歡笑連連、收穫滿滿！我相信，閱讀並試做這本書中內容的各位，也能收穫嚐到那精心計算過的美味！

台東暖廚烘焙教室



細數與宜融相識至今也超過30個年頭，從年少求學階段到步入社會，用心及堅持是我對他一直以來的印象，在這充滿食安問題的現今社會中，如何找尋令人安心的食物成為一大難題，加上家庭裡多了小朋友後的食品安全更成為每位父母需要學習的必修課題，宜融巧妙運用天然食材讓平凡麵包變身為充滿多元豐富的療癒美食，每每吃到他的麵包，著實的口感、綿密的層次總是讓人驚艷不已，小朋友吃完臉上洋溢幸福微笑曲線也代表著當父母的安心，更不禁深深佩服著他源源不絕對麵包的創作能量。

花若盛開，蝴蝶自來，你若精彩，天自安排！宜融能夠在現今競爭的烘焙業中佔有一席之地並不意外，相信天道酬勤，秉持著「職人精神」認真做好每一份食物是堅持也是廣大消費者的口福，只要用心即能感受到食物的幸福溫度，給一樣追求天然健康但又不想跟挑剔味蕾妥協的你千萬不要錯過了！

Dr.Wells牙醫連鎖-德科維聯合科技股份有限公司 協理

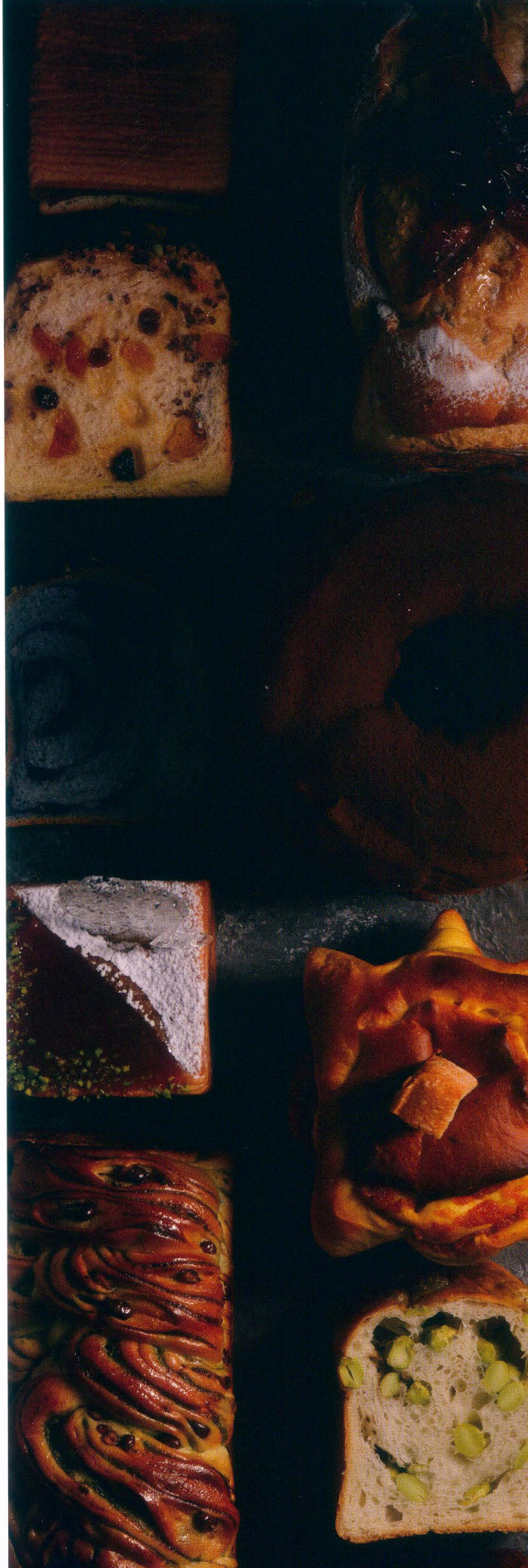
許芳禎

自從106年4月30日那天接觸老師的麵包課後，便深深慶幸自己能夠在初學麵包時認識宜融老師，撇開老師的幽默風趣不說，真正令我折服的是老師對麵包製作過程的執著與信念，這樣的態度拉高了我對麵包成品的標準，希望製作出來的麵包不僅僅是食物、食品，更是商品的層次。

學習麵包製作僅有1年3個月的時間，對於許多烘焙前輩而言，我是一個到現在還會把吐司烤焦的初學者，除了上課以外，我和許多愛好烘焙的朋友一樣，喜歡收集食譜自學練習。打開《烘焙職人・頂級吐司麵包全書》仔細研讀，你將親自體會到，這是一本貼心又實用的工具書。

高雄市立新興高中

趙筱婷



Contents

TOAST！本書吐司的特色 08
尋味台灣！深耕在地好滋味 10
吐司麵包製作的基本食材 12
基本製作的烘焙器具 16
吐司麵包製作的徹底剖析 18
特製的各式風味用料 24

TOAST 1
充分引出原有風味｜直接法

發酵種 檸檬菌液 27
發酵種 魯邦種 28
高水量甘美葡萄 30
蜂蜜蒔麥方磚 35
南瓜軟心乳酪 38
藜麥德腸香蒜 42
就醬花生 46
歐蕾咖啡核果 50
檸檬雪融麵包 55

TOAST 2
兩段發酵風味更加分｜中種法

發酵種 吐司老麵 61
洋蔥培根芝心乳酪 62
紫米福圓養生 66
令果卡士達 70
綿綿綿吐司 75
可可雲朵蛋糕吐司 80
酥菠鳳梨金磚 84
歐貝拉可可金磚 88
龐多米 92
帕奇拉拔絲甜菜根 96

TOAST 3
糊化提升保濕柔軟加倍｜燙麵法

發酵種 燙麵 101
三星脆皮蔥峰 102
大地黃金地瓜 106
花見紅藜洛神 110
甘味玉蜀黍 115



日光美莓乳酪.....120
星鑽南瓜堡.....124
紫戀蝶豆莓果.....128

TOAST 4
高水量的活性發酵力量｜液種法

發酵種 液種.....133
18%蜂蜜叮叮.....134
紅豆爆炸如意卷.....139
牧場醇奶熟成吐司.....144
蜜戀紫芋地瓜.....148
藜麥穗香小山峰.....152
佃煮黑糖核桃.....156

TOAST 5
新舊麵團混合的效力｜法國老麵

發酵種 葡萄菌液.....161
發酵種 法國老麵.....162
桑椹脆皮吐司.....163
超Q軟微酵葡萄.....168
吐司好芒.....172
七味枝豆.....176
青醬法國佐山菜.....180
岩燒紅醬菇菇.....184
煙燻露露.....188
橙香布里歐.....192
寶島曼果.....196

TOAST 6
層疊交融的溫潤質地｜裹油折疊

基礎 抹茶大理石片.....201
焦糖丹麥千層.....202
紅藜水果丹麥.....207
可可黑部立山.....212
黑爵竹炭酣吉燒.....217
紅寶石小山丘.....222
抹茶赤豆雲石.....226





TOAST

本書吐司的特色

特色

麵包的美味，來自於對食材的堅持，
與對麵團恰到好處的揉捏掌控；
味道、口感的最終由品嚐者決定，
口感風味的細節追求，為本書專注窮究的目標。



1 簡單模型烘烤，手撕分享的美味樂趣

經典的四方吐司外觀與吐司邊的形成，都起因吐司烤模使然。書中儘管只以最常見的吐司模型製作，但是取決不同口感的特色營造，有著各式的手法成形，因此，即便統稱為吐司，卻非是一成不變的模樣。多種類、多口感，與外觀造型變化，加上一定的型體特徵，無論切片、手撕，作為餐桌的主食、解飢填飽、或與人分享的點心，都是能與人分享、吃得開心的美味。

2 結合在地食材，風味百變的超凡魅力

材料的調配和製作決定了麵包的口感。簡單用料能呈現吐司樸質的香氣與甜味，若再搭配其他食材，以不同手法揉入配料、包覆內餡，就有不同的深度滋味。從穀物、雜糧到根莖、蔬果的完美運用，不只有純穀物香氣的展現，還有奢華口感的有餡詮釋，單吃簡單美味，若再搭配變化吃法，真的是美味變化無極限。

3 搭配麵種釀酵，各式口感風味應有盡有

配合吐司種類的不同，分別以適合的工法引出該有的風味。從直接到裹油折疊，結合特色發酵種，法國老麵、液種、魯邦種、湯種等，藉由長時地發酵，醞釀出獨特的風味香氣；儘管製程費工耗時，但釀酵成的深厚風味香氣卻充滿迷人魅力，這也是造就麵包豐饒香氣的美味祕密。

4 學會基本工法，挑戰獨到風味變化

好吃的麵包能讓人感受其中的香氣風味。除了基本作法外，透過配料、工法的結合運用，就能衍生出各式獨特風味。就算相同的麵團，改變配料或成型方式，也能變化成風貌截然不同的吐司麵包。因此，熟悉的掌握基本製作後，大可勇於各式造型、風味的變化嘗試，做出自屬特色的麵包風味。

尋味 Taiwan！
深耕在地好滋味

台灣寶島，這塊土地孕育豐富多樣的物產，
有著成片如浪的紅藜、小米，以及在地洛神、鳳梨、芒果等農作...

透過職人深入產地的探訪，
以真情心意為原點，循由在地為美味座標，
結合自製、發酵，情感醞釀、引出美好風味，
成製重新詮釋出帶有濃厚在地氣息的獨到美味…

揉和在地豐饒滋味的美味延續，
帶您體會在地人情物意，品嚐感受「台味」的絕.美.魅.力。



芒果乾／台南・禎果果物
吃得到台南陽光的日曬味道



草莓乾／台南・禎果果物
完整封存草莓果實甘味馨香



地瓜／台南・瓜瓜園
綿密香甜，田園裡的金黃「諸」光



鳳梨乾／台南・禎果果物
封存真實果香原味的甘酸天然



南瓜／高雄・阿成南瓜
金黃香甜，在長櫟紅的土種仔金瓜



桑椹酒
香甜微果酸香氣典雅微醺



草莓酒
果香酒的香醇結合果香回韻



鳳梨酒
純粹果香酸甜平衡滑順香甜


三星蔥／宜蘭・沈高男
蔥中極品的三星青蔥好味
番茄／彰化・富良田
良田沃土的茄紅果實鮮美自然
薑母黑糖／嘉義・瑞泰
慢火提煉，深山裡的黑糖磚
蜜漬洛神／台東・麥之田
洛葵糖蜜交融出的酸甜滋味
洛神粉／屏東・川永
萃取自洛神葵花青素
桑椹乾／屏東・川永
補益的上品聖果，黑鑽桑椹
桑椹粉／屏東・川永
保留桑椹豐富營養素
蝶豆花／屏東・川永
漾出藍豆夢幻的青花色澤
紅豆／屏東・萬丹
紅豆之鄉的大地紅寶石
藜麥／屏東・川永
穀物之母，營養滿點藜麥黃金
毛豆／屏東・永昇
揚名國際，在地毛豆的綠金奇蹟
紅藜粉／屏東・川永
紅藜，穀類中的紅寶石
蜂蜜／高雄・佰九
來自大地恩賜的液體黃金



吐司麵包製作的

基本食材

麵包的材料簡單，麵粉、酵母、水、
鹽為麵包製作的4大基本材料，
另外再加上其他添加材料，
則能賦予麵包不同的口感和風味，
若能了解各種材料的作用特性，
就更能享受手作麵包的樂趣。

基本材料

麵粉 FLOUR

麵粉加水搓揉後能讓所含的蛋白質產生軟黏的彈性。其中製作像強韌筋性的吐司麵包，又以蛋白質含量豐富、可產生較多麩質的高筋麵粉最為適合，但依麵包種類的不同，也會有搭配不同麵粉的使用。使用和圖中標示不同種類的麵粉，可能會因蛋白質的含量不同，以致出筋程度有差異。若無法使用相同的麵粉，可就使用的麵粉確認包裝上的蛋白質、灰分含量比，挑選成分最接近的麵粉使用。

※以品牌選購時，可參考蛋白質、灰分的含量。

本書使用的麵粉種類



鳥越法國麵包專用粉
蛋白質11.9%、灰分0.44%



昭和CDC法國麵包專用粉
蛋白質11.3%、灰分0.42%



昭和先鋒高筋麵粉
蛋白質14%、灰分0.42%



高筋麵粉
蛋白質12.6%-13.9%、
灰分0.48%-0.52%



奧本惠法國麵包專用粉
蛋白質11.7%、灰分0.42%



昭和霓虹吐司專用粉
蛋白質11.9%、灰粉0.38%



低筋麵粉
蛋白質7.5%-8.6%、
灰分0.40%-0.43%



日清哥雷特高筋麵粉
蛋白質12.2%-13.2%、
灰分0.40%-0.46%



台灣小麥風味粉
蛋白質12%-13.5%、灰分0.62以下



日清裸麥全粒粉細挽
蛋白質8.4%、灰分1.50%

水 WATER

麵粉中加入水能揉出麵團及黏性，基本上所使用的是一般用水（建議使用中等程度軟水1公升水含有100－200mg總硬度）。但因一般用水的水溫會隨季節變化而影響麵團的發酵狀態，因此要注意水溫的控制。

酵母 YEAST

讓麵團發酵膨脹的重要材料。酵母的種類依水分含量的多寡，又分為新鮮酵母、速溶乾酵母與乾酵母。適量添加酵母，可助於發酵膨脹，使麵團蓬鬆有彈性，並可提出麵粉風味及加入麵團食材特色。使用的酵母種類和對麵粉比例的多寡足以影響發酵過程、組織結構、風味變化、烤焙膨脹、咀嚼口感，以上因素在設計產品有時都須經測試才能訂出設定比例。

※有高糖、低糖乾酵母的分別，可以糖對麵粉比例用量及發酵時間來使用，對麵粉比例8%以上使用高糖乾酵母；8%以下則使用低糖乾酵母。

鹽 SALT

除了能添加麵團的滋味外，也有助於抑制酵母過度發酵，調節發酵速度，收緊麵團的麩質，讓筋性變得強韌。本書使用具有甘味的岩鹽，也可以選用海鹽或食用精鹽，可製作出不同風味的麵包。



必備材料

糖 SUGAR

可增加甜味以外，還能促進酵母發酵，以及讓麵包的口感變得濕潤。金黃外皮的色澤、香氣也是砂糖高溫加熱後產生的作用。書中若沒特別標示，多半都是使用細砂糖。

麥芽精 MALT EXTRACT

由大麥萃取而成的精華，麥芽精是酵母的主要食物培養基，可活化酵母促進發酵，並有助於烘烤製品的色澤與風味。

蛋 EGG

加入麵團中可讓麵團保有水分，可增進麵團的蓬鬆度、風味香氣。相對於蛋黃的柔軟香濃作用，加入蛋白的則會變得較乾鬆，所以基本上除特別的需要，幾乎都是用全蛋或蛋黃。

奶油 BUTTER

天然奶油可讓麵團更富延展性，能助於烤焙膨脹，也具有乳化作用，可讓完成的麵包質地細緻柔軟；因屬固態油質在攪拌入麵團後完整包覆麵粉所吸收的水分可延緩麵包老化。每樣產品對麵粉添加比例不同而須調整加入麵團的順序和量，才可達到最佳的效果。

片狀奶油 BUTTER SHEET

作為折疊麵團的裹入油使用，可讓麵團容易伸展、整型，使烘焙出的麵包能維持蓬鬆的狀態，不同品牌的片狀奶油各具有不同的風味和溶點，可依造個人產品設定而做選擇。

鮮奶 MILK

香濃醇厚的乳製品，添加於麵團中，可為麵團帶出柔軟地質，也可讓烘烤後的麵包色澤均勻富光澤。

植物性鮮奶油 FRESH CREAM

使用在麵團上成分中乾酪素鈉（牛奶衍生物）可使麵粉中蛋白質結合性更佳，所以可達到麵團保水性及延緩麵包老化有顯著效果。

動物性鮮奶油 FRESH CREAM

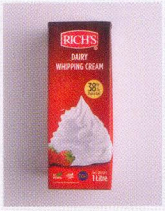
乳源富含酪蛋白因此更具天然豐厚乳脂風味。書中若沒特別標示，多半都是使用乳脂肪35%。

特別講究的素材

本書使用的材料，包含各式麵粉以及乳製品皆可在各大烘焙材料專賣店購得。



永柏麵包專用
多功能脂肪抹醬
Avoset All Purpose Whipped Topping for Bread



Rich's動物性鮮奶油
Rich's Dairy Cream 38%



基本製作的烘焙器具

麵包製作有其必備的工具，
除了烤箱、量秤之外，
若能備齊基本的其他用具，
可讓後續流程製作更加順暢進行。

❶ **烤箱**｜專用大型烤箱，可設定上下火的溫度，也能注入蒸氣。另外也有氣閥，可在烘焙過程中排出蒸氣，調節溫度。

❷ **攪拌機**｜本書使用的是直立式攪拌機，建議搭配槳狀攪拌器攪拌；相較於勾狀攪拌器的甩拌，槳狀可更平均完成攪拌，讓攪拌時間和筋度形成、麵團終溫趨於穩定平衡狀況；而勾狀攪拌器的甩拌，則易使麵團的溫度因與攪拌缸的摩擦面積和次數增加而升高溫度，如此麵團終溫也較不易控制。

❸ **發酵箱**｜可設定適合麵團發酵的溫度及濕度條件；配合各種不同的麵團類型設定其溫度與濕度。

❹ **電子磅秤**｜可精準測量材料的重量，以能量測至1g單位的電子秤較佳。

❺ **攪拌盆**｜混合材料或發酵，以及隔水加熱時常用的容器，最常使用不鏽鋼材質。

❻ **擀麵棍**｜擀壓延展麵團或釋放氣體、整型操作使用。可配合用途選擇適合的大小。



模型共通原則｜本書中所使用的吐司模皆為鐵氟龍加工製品，皆有防沾特性，除非有特別標示處理，否則不需再噴烤盤油。模具使用烤盤油易殘留油漬，長年累積會使烤出的麵包帶有油耗味。

❼ **切麵刀、刮板**｜用以切拌混合、整理分割，或充當刮匙將沾黏檯面上的麵團刮起整合使用。

❽ **PH酸鹼度計**｜用來量測麵團、酵母的酸鹼度，如本書中的魯邦種。

❾ **發酵帆布**｜在鬆弛和最後發酵時使用，可避免麵團互相沾黏變形、乾燥。

❿ **烤焙布**｜適合高溫烘烤的專用烘烤布，可避免麵團沾黏或烤焦。清洗後可重複使用。

⓫ **橡皮刮刀**｜攪拌混合，或刮取殘留容器內的材料減少損耗，以彈性高、耐熱性佳的材質較好。

⓬ **網篩**｜過篩顆粒雜質、篩勻粉末。小尺寸的濾網可用於最後表面的篩灑裝飾。

⓭ **割紋刀**｜割劃表面刀紋的專用刀。薄且銳利可刻劃出漂亮的割痕。

⓮ **鋸齒刀**｜刀面呈鋸齒狀的專用刀，適合用來切製麵包，會比較好操作，切得較漂亮。一般刀子易損傷麵包的質地。

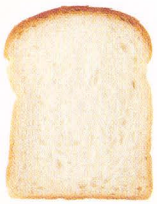
⓯ **擠花袋、擠花嘴**｜擠花袋需與花嘴併用，可用在擠製麵糊，或填擠內餡。

⓰ **噴霧器**｜在麵團表面噴上細霧狀的水，可防止麵團的過度乾燥。

⓱ **塑膠袋**｜調整溫度時可將麵團放入，或覆蓋在麵團上防止水分的流失乾燥。

⓲ **毛刷**｜可用來沾取蛋液塗刷麵團表面。

⓳ **溫度計**｜溫度的控制相當重要，測量水溫、煮醬溫度，以及麵團揉和、靜置發酵的溫度等，有溫度計方便準確掌控。



吐司麵包製作的徹底剖析

麵團的狀態會隨著季節及環境的條件有所變動，
依循基本的製作原則，多方嘗試，手作出最佳的麵團狀態。

配方比例計算

實際百分比是將材料的總重量視為100%，麵包烘焙百分比則是以材料配方為百分比的配方標示法。配方中的烘焙比例（%），是以使用粉類（麵粉、法國粉、裸麥粉）合計的總重量視為100%，作為量測的基準，再計算出其他材料的份量比例。

書中在各食譜的材料中，同時標示實際所需的重量以及烘焙百分比。且麵粉份量是以適合家庭容易操作的份量為設定。若想要改變麵團的份量大小時，依照烘焙比例計算麵粉和其他材料的比例，即可算出配方用量。

A. 烘焙百分比計算

- ▶ 預定製作數量×配方中麵團分割重量＝所需麵團總重量
- ▶ 所需麵團總重量÷配方百分比的總和＝每項食材所需倍數
- ▶ 每項食材的倍數＋損耗0.2-0.25＝實際每項食材所需倍數
- ▶ 配方各項食材百分比×實際每項食材所需倍數＝每項食材所需的重量（小數點無條件進位）

範例

材料	份量	配方
高筋麵粉	160g	40%
小麥風味粉	240g	60%
細砂糖	40g	10%
鹽	7g	1.8%
麥芽精	0.8g	0.2%
蛋	60g	15%
鮮奶	60g	15%
高糖乾酵母	4g	1%
水	200g	50%
無鹽奶油	20g	5%
酒漬葡萄乾	160g	40%
合計	951g	238%

依據直接法麵包配方為例，份量配比如上所示，製作吐司3條，每條300g，則可求得：

預定製作數量×配方中麵團分割重量＝所需麵團總重量
即為3條×300g＝900g

所需麵團總重量÷配方百分比的總和＝每項食材所需倍數
即為900g÷238%＝3.78

每項食材的倍數＋損耗0.2~0.25＝實際每項食材所需倍數
即為3.78＋0.2＝3.98

配方各項食材百分比×實際每項食材所需倍數＝每項食材所需的重量
即為高筋麵粉40×3.98＝高筋麵粉160g

B. 實際百分比計算

- ▶ 預定製作數量×配方中單個產品所需重量＝所需總重量
- ▶ 所需總重量×損耗1.06-1.07＝實際所需總重量
- ▶ 實際所需總重量×配方中各食材百分比＝每項食材所需重量

範例

材料		份量	配方
A	蛋黃	180g	18.84%
	沙拉油	45g	4.7%
	鮮奶	165g	17.27%
	低筋麵粉	113g	11.78%
	法芙娜可可粉	45g	4.7%
B	蛋白	270g	28.26%
	細砂糖	135g	14.13%
	檸檬汁	3g	0.32%
合計		956g	100%

依據烘烤巧克力蛋糕為例，份量配比如上所示，製作吐司5條，180g，則可求得：

預定製作數量×配方中單個產品所需重量=所需總重量

即為5條×180g=900g

所需總重量×損耗1.06-1.07 =實際所需總重量

即為900g×1.06=954g

實際所需總重量×配方中各食材百分比=每項食材所需重量

即為954g×蛋黃18.84% =180g

即為954g×檸檬汁0.32% =3g

%可以直接按計算機上的%即可

＊計算出每項食材用量皆為小數點無條件進位，所以重量的加總會比所需總重量在多1-3g。

麵糊的比重

一定重量的麵糊完成時其程度的指數，藉由麵糊比重計算可以測得製作的程度。可利用完成的麵糊重量，除以水的重量來求得數值。

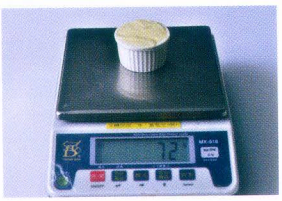
以使用相同容器的重量（任何大小的容器皆可），求出容器裝滿水（最大張力），與容器裝滿麵糊（最大張力）的各別淨重後，用麵糊的淨重除以水的淨重，即為水與麵糊的比重，即為「麵糊比重」。透過比重數值，能製作出恰到好處體積質地，能較準確的掌握，確保品質。

麵糊比重＝相同容積的麵糊重÷相同容積的水重

以容器重量50g為例，
裝滿杯水總重量若為115g，即115g－50g＝65g（水的淨重）
用相同容器裝滿杯麵糊總重量若為122g，即122g－50g＝72g（麵糊的淨重）
以麵糊的淨重÷水的淨重，即72÷65＝1.1（麵糊比重）



水的重量65g



卡士達麵糊的重量72

攪拌混合

麵團材料經過攪拌搓揉後，麵粉內的蛋白質會起結合作用，形成富黏性和彈性，一般稱之為「麵筋」的網狀組織。而此筋性的組織狀態則會影響麵包的成果，這也是為什麼揉好麵團後，需要拉開其中一小塊做狀態確認的原因。

不論是彈牙有嚼勁，還是柔軟，攪拌時都必須就麵包

種類來調整麩質筋性，以適合的方式攪拌麵團至適合的狀態階段。基本上，高糖油類型，以柔軟、膨鬆口感為特色，而為達到膨脹鬆軟，攪拌時會以快速較長時間攪拌，至麵筋網狀結構富彈性的完全狀態。低糖油類型，為保留其紮實的口感和風味，攪拌則多以低速攪拌，以攪打至麵筋不會過度形成的狀態。

攪拌5階段

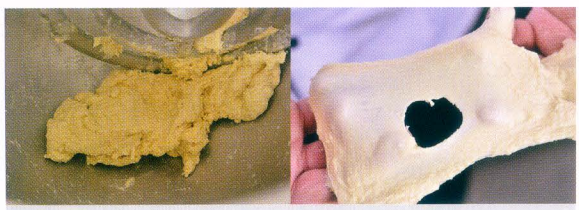
第1階段｜混合材料



→麵團沾黏，用手拉很容易就可將麵團扯斷的狀態。

將各種材料均勻分散放入攪拌缸內（油脂類除外）攪拌混合。麵團表面粗糙沾黏，不具彈力及伸展性，拉扯容易扯斷。

第2階段｜拾起階段



→用手拉起可見形成麵筋織開始產生彈力。

粉類完全吸收水分成團，沾黏狀態消失。麵筋組織開始形成，且漸漸開始產生彈力的狀態。

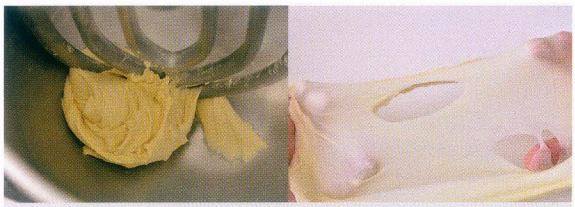
第3階段｜麵團捲起



→用手拉起麵團具有筋性且不易拉斷的程度。用手拉起可見形成麵筋組織具彈力及伸展性。
→奶油會影響麵團的吸水性與麵筋的擴展，須等麵筋的網狀結構形成後再加入，否則油脂會阻礙麵筋的形成。

麵團材料完全混合均勻，成團、麵筋組織已完成相當程度，已可看出麵筋組織具彈力及伸展性。

第4階段｜麵筋擴展



→撐開延展拉開兩邊可形成稍透明的薄膜狀態。

攪拌至油脂與麵團完成融合，油脂完全分散並包覆麵筋組織。麵團轉為柔軟有光澤、彈性，用手撐開麵團會形成不透光的麵團，破裂口處會呈現出不平整、不規則的鋸齒狀。

第5階段｜完全擴展



→撐開輕輕延展開，呈現大片可透視的透明薄膜狀態（適用細緻、富筋性吐司麵包）。

麵團完成。完成的麵團柔軟光滑、具良好彈性及延展性，用手撐開麵團會形成光滑有彈性、可透視薄膜狀，且破裂口處會呈現出平整無鋸齒狀。

攪拌完成溫度的因素，與水溫、室溫與粉溫有很大的關係。這些因素隨著季節也有所變化，基本上攪拌完成的溫度（攪拌終溫），會以透過材料的溫度來控制調整。像是將粉類放在冰箱冷藏冷卻，使用常溫的水來攪拌；或者是將粉類放置常溫，使用冰水或冷水來調節。另外，若是長時間攪拌，或室溫過高，無法僅以水溫控制的，則也可以加冰塊冷卻或溫熱攪拌盆輔助進行調整。

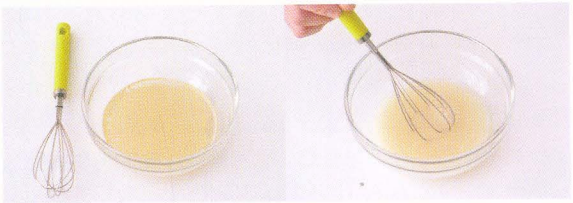
總液態溫的計算式

夏天（室溫24℃-30℃）
→55－（麵粉溫+室溫）＝總液態溫

冬天（室溫16℃-23℃）
→70－（麵粉溫+室溫）＝總液態溫

例如，室溫26℃
→55－（麵粉溫25℃+室溫26℃）＝總液態溫4℃
（水、蛋、牛奶、鮮奶油…所有液態食材一起量秤）

酵母的使用方法



書中的麵團配方份量少，採取酵母與水先融解（約1:5）的方式來加入攪拌；若份量較大者則可直接加入酵母攪拌即可。

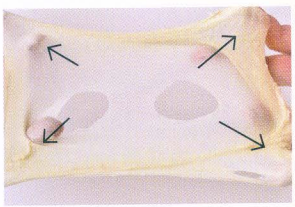
麵團的狀態確認

麵團的狀態，是決定攪拌速度或攪拌完成的重要判斷標準，因此過程中必須確認麵團的出筋狀態，做適合的調整。確認時不能只是單純拉長麵團，而是要用雙手小幅度移動向外延展。

判斷每階段麵團筋膜狀態時，最好先將攪拌速度降速攪拌約10秒緩充筋度後，再延展會較準確。

狀態的確認方法

1. 取部分麵團。利用指腹慢慢拉開麵團，由中心朝兩外側延展拉開。延展撐開的方向、拉薄麵團。
2. 至形成可透視指腹的程度（薄膜的厚度）、拉破薄膜時的力道（麵團結合的強度）、拉破時薄膜的光滑程度（麵團結合的程度），加以確認揉和狀態。



攪拌後的麵團整合

攪拌完成的麵團，為提高麵團的氣體，必須使其表面緊實地整合麵團並進行發酵。由於書中麵團的配方份量不多，建議將麵團整理至表面光滑具彈性的狀態即可。建議配方中總液態量70%以上整成光滑圓球狀，放在平面器皿中，發酵過程中會攤開屬正常現象，經由翻麵折疊其麵團肌理則會挺立；配方中總液態量70%以下麵團整成平均厚度，才不會在發酵時麵團易因受溫不平均而造成內外發酵狀態有落差，且翻麵折疊時較好操作。

麵團整合的方法



總液態量70%以上整成光滑圓球狀。



總液態量70%以下整成光滑平均厚度狀。

麵團發酵 & 處理

酵母在麵團裡以糖分作為營養而產生氣體，氣體進入麩質的網狀組織，則能促使麵團膨脹。麵團的發酵過程中，會產生二氧化碳之外，也會生成乙醇與其他機

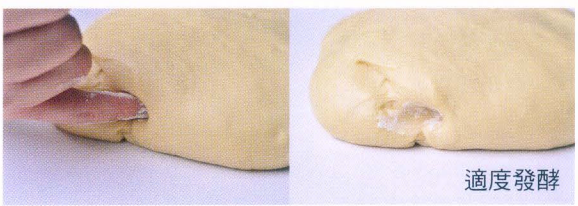
有機酸等化合物，這也是孕育麵包獨特香氣風味的所在。

恰到好處的發酵環境，溫度大約在28-32℃、濕度75-85%，但在變化較大的季節，發酵的速度會有所差異必須就麵團的發酵情況加以調整。不論發酵或鬆弛過程中，要特別注意避免乾燥，要讓麵團保持濕潤的狀態，也因此發酵時會在表面覆蓋保鮮膜或塑膠袋，來避免麵團的水分流失；反之，若麵團濕到會冒出水滴，就得適度讓水氣發散。

基本發酵

利用手指來確認麵團發酵的狀態：將沾有高筋麵粉（或沾少許水）的手指輕輕戳入麵團底部側邊處，若凹洞沒有閉合即表示完成；若凹洞回縮，則表示發酵不足。

手指測試（Finger test）



- **適度發酵**：手指戳下的凹洞大小幾乎無明顯變化，凹洞形狀維持，周圍呈現飽滿膨脹的狀態。
  發酵不足：手指戳下的凹洞立刻回縮填補起來呈平面狀。
- **過度發酵**：手指戳下的凹洞會變大，麵團周圍會塌陷而無回復。

由盛裝器皿中取出

將發酵麵團從盛裝器皿上取出時，為避免對麵團因重量擠壓而造成鬆緊度不平均，可將烤盤倒扣幾近貼近檯面的傾斜角度，利用麵團本身的重量，使麵團自然剝離盛裝器皿取下。

取出麵團的方法

貼近檯面的將盛裝器皿倒扣，利用麵團本身的重量，使麵團自然剝離取下。



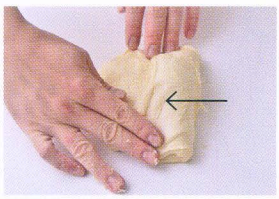
過程中翻麵

翻麵（壓平排氣），是指將一次發酵後的麵團壓拍平排出氣體後再折疊的作業。但非並所有麵包都要有這道手續，主要是就熟成緩慢、或需要飽滿體積和濕潤口感的麵包類型，才需要確實做好排氣操作。將麵團施以壓平排氣，釋放氣體之外，還要使氣體細緻均勻的分布，以達到「平均溫度」、「再度產氣」、「促進發酵」、「強化麵筋」--讓麵團的溫度達到平衡，促使穩定完成發酵，提升麵筋張力的目的，讓麵團質地更加細緻，彈性變得更好。

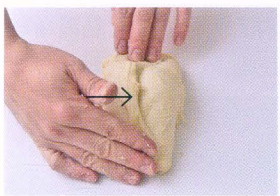
翻麵的方法



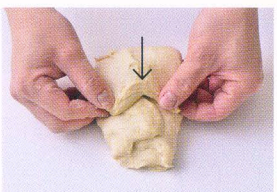
①從麵團中心往外均勻輕拍排出。



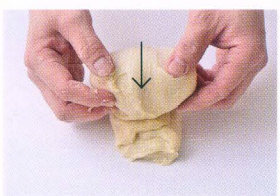
②將麵團一側向中間折疊至1/3處。



③再將麵團另一側向中間折疊至1/3處。



④再從內側朝外折疊至1/3處。



⑤再往朝外折疊。



⑥折疊成3折，使折疊收合的部分朝下，整合平均。

麵團的整型

將發酵完成的麵團整合成各式各樣的型態。因為吐司是以裝填模型中加以烘烤成，配合烤模的形狀大小，麵團的整型以圓形、橢圓、長條狀、編辮等最為常見。但不論為何種方式呈現，首當應以烘烤完成時麵包的風味及口感為考量，再決定整型的方式。

烘烤 & 轉向

每種烤箱的火力強度不盡相同，建議先以標示的溫度為基準，再就自家烤箱調整出最適合的溫度。而因整型、重量、數量，以及麵團種類差異，烘焙的時間、溫度也會隨之改變，因此要確認烘烤的狀態，在過程中觀察麵包的狀態，調整溫度。除了特殊情況外，不帶蓋吐司通常在180-240℃、25-60分鐘；帶蓋吐司通常在上下溫度200℃、20-50分鐘的範圍內可烘烤完成。

火力強度不同，影響受熱狀態，為了使烘烤成品受熱上色均勻，在烘烤過程的後半，可將模型轉向，或藉由轉動烤盤位置做轉向烘烤。不過要注意的是必須等麵團完全膨脹，表面開始上色時才能做轉向移動。為了避免上層烤焦或上色過深，也可在烘烤一半時，覆蓋烤焙紙做隔熱處理。

入爐烘烤



- 烤箱內不放層架，貼爐烘烤。
- 放入烤箱時，模型間的距離要大於模型的寬度，這樣側面也會受熱均勻。
- 烘烤中途、表面開始上色後，將模型調整位置再烘烤，避免烤不均勻。

出爐 & 脫模

以模型烘烤的吐司麵包，出爐後應連同烤模重敲，震敲出麵包中的空氣，釋出部分的水蒸氣，再脫模移至冷卻架上散熱放涼，此操作可助於安定表層外皮及柔軟內側的狀態，可防止吐司側面往內凹陷；若直接放置模型內放涼，則會因麵包內部的水氣無法蒸發釋出，致使水氣滲入表層外皮就會有彎折、下塌情形。

- ▶ 烘烤完成，立即脫模、倒扣待冷卻。
- ▶ 發酵過度、烘烤不足、出爐後未及時脫模都很容易發生縮腰的情形。



美味的保存

自製麵包放了一段時間後就會自然老化乾燥變硬，趁早越快食用完畢越好。吐司等配方單純的麵包，若一次吃不完，裝入塑膠袋內，常溫下可保存約2-3天，但遇溫度高的夏季較容易變質要注意。需要冷凍時，可密封好冷凍保存，但即使冷凍保存，也要儘早在1-2週內食用完畢。

切吐司有撇步

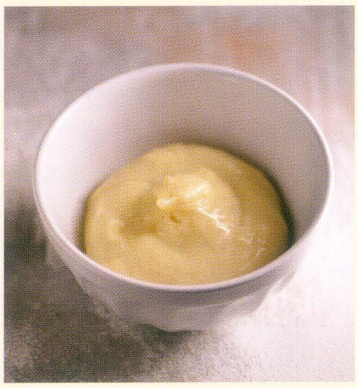
剛出爐的吐司含有大量的水氣、柔軟不容易分切，建議放涼後再從側面劃刀分切，才能切得漂亮、也較能夠保持濕潤的口感。切麵包時，最好選用帶有鋸齒的麵包刀，凹凸鋸齒狀的刀刃較容易分切。

美味保存有撇步

副材料較少，配方簡單的吐司麵包皆可冷凍保存。解凍後，噴點水霧，用烤箱回烤後就可以食用；或者使用電鍋，外鍋不加水（乾鍋狀態），在鍋底鋪上餐巾紙，放上麵包直接烘烤。

特製的各式風味用料

卡士達餡



材料		份量	配方
A	鮮奶	152g	55.3%
	動物性鮮奶油	32g	11.7%
	香草莢	1g	1/5支
B	全蛋	34g	12.4%
	細砂糖	37g	13.4%
	低筋麵粉	17g	6%
	玉米粉	4g	1.2%
合計		278g	100%

作法

1 香草莢橫剖刮取出香草籽，連同香草莢其他材料Ⓐ加熱煮至75℃。

2 材料Ⓑ混合拌勻倒入作法❶中。

3 

邊拌邊回煮至沸騰起泡呈濃稠（比重1.08-1.1），離火，待冷卻，覆蓋保鮮膜（煮好剩250g±3g）。

巧克力鏡面



材料	份量	配方
水	58g	28.6%
細砂糖A	35g	17.2%
可可粉	24g	11.7%
細砂糖B	35g	17.2%
動物性鮮奶油	48g	23.8%
吉利丁片	3g	1.5%
合計	203g	100%

作法

1 可可粉過篩、細砂糖Ⓑ混合拌勻。水、細砂糖Ⓐ加熱煮沸加入到可可粉中。

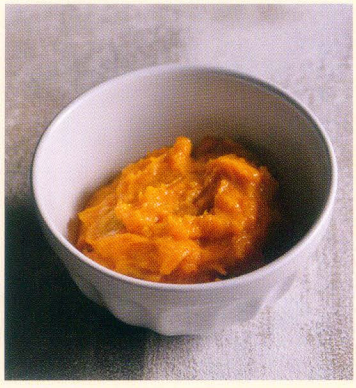
2 輕混拌勻至無顆粒，小火輕拌回煮。

3 

鮮奶油加熱至約80℃，倒入到作法❷中拌勻，以小火拌煮至100℃，離火。

4 待降溫至50℃，加入軟化吉利丁拌至完全融化。過篩（或均質），待降溫至30-35℃使用。

南瓜餡



材料	份量	配方
南瓜（切片烤熟）	146g	73.15%
細砂糖	18g	8.95%
奶粉	18g	8.95%
水	18g	8.95%
合計	200g	100%

作法

1 

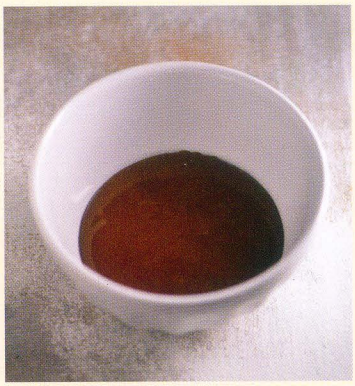
南瓜洗淨去瓜瓤，切薄片烤至金黃（或蒸熟）。

2 

將烤熟的南瓜趁熱搗壓成泥狀加入其他材料混合拌勻。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

焦糖醬



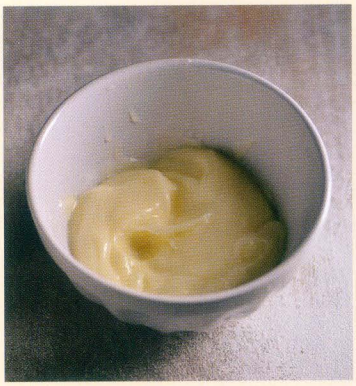
材料	份量	配方
水	7g	3.23%
細砂糖	129g	64.52%
動物性鮮奶油	65g	32.25%
合計	201g	100%

作法

鍋中先倒入水再加入細砂糖加熱煮至焦糖狀，慢慢加入鮮奶油拌勻即可。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

美乃滋



材料	份量	配方
全蛋	24g	11.83%
細砂糖	16g	7.83%
鹽	2g	0.83%
玄米油	147g	73.67%
奶水	6g	2.8%
白醋	4g	2 %
檸檬汁	2g	1%
合計	201g	100%

作法

蛋、糖攪拌打發至膨發約原來2倍大。分次緩慢加玄米油攪拌至融合完全乳化，再加入其餘材料攪拌混合均勻。

薩諾趣醬



材料	份量	配方
番茄醬	63g	41.92%
蒜泥	25g	16.76%
水	8g	5.24%
細砂糖	16g	10.84 %
甜辣醬	32g	20.96%
黑胡椒	2g	1.5%
白芝麻（烤過）	5g	3.14%
合計	151g	100%

作法

將所有的材料均質攪打混合均勻即可。

裝飾酥粒

材料	份量	配方
無鹽奶油	70g	20%
二砂糖	88g	25%
檸檬皮	1/3個	
杏仁粉	18g	5%
低筋麵粉	140g	40%
杏仁角	35g	10%
合計	351g	100%

作法

將無鹽奶油攪拌打至8分發，加入二砂糖、檸檬皮混合拌勻，再加入混合過篩杏仁粉、低筋麵粉拌勻，加入稍烤熟的杏仁角拌成顆粒狀，用烤箱以上下火150℃每10分鐘翻拌一次，烤約40分鐘，待冷卻、冷凍備用。





TOAST 1

充分引出原有風味

直接法

將所有材料一次直接攪拌再發酵的製作方式，
能簡單萃取出材料的原有風味。
由於程序直接單純，因此對麵團有相當大的影響，
堪稱鍛鍊技術的製法，適合副材料少、口味單純的麵包製作。
與中種法相較，缺點就是老化的速度較快。

A

檸檬菌液

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

材料	份量	配方
礦泉水（28℃）	118g	59%
細砂糖	7g	3.5%
蜂蜜	7g	3.5%
檸檬片	68g	34%
合計	200g	100%

作法

1



礦泉水、細砂糖、蜂蜜攪拌融解，加入檸檬片混合。

2



密封、蓋緊瓶蓋，放置室溫（約28-30℃）靜置發酵。

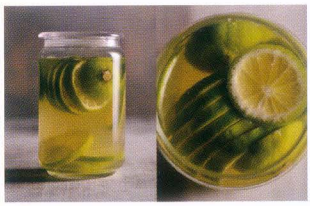
3



每天輕搖晃瓶子先加以混合，再打開瓶蓋（釋出瓶內的氣體），接著再蓋緊放置室溫發酵，重複操作約5-7天。

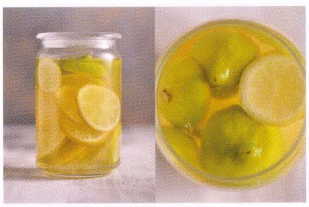
發酵過程狀態

4



發酵第1天。

5



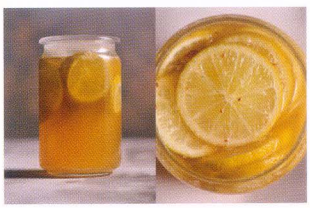
第2天。

6



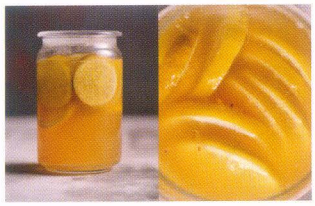
第3天。

7



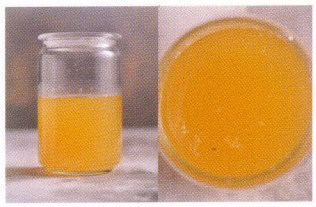
第4~5天。

8



第6天。重複操作約5-7天後，檸檬片因吸水膨脹會往上浮起，表面會冒出許多小泡泡，帶有水果酒般的發酵香氣。

9



第7天。完成檸檬菌液！用網篩濾壓檸檬片，將檸檬菌液濾取出即可使用。（其餘密封好冷藏約可放1個月）

A1

檸檬酵種

材料	份量	配方
烏越法國麵包專用粉	123g	30%
麥芽精	0.8g	0.2%
檸檬菌液	86g	21%
合計	200g	100%

作法

❶ 將所有材料慢速攪拌至拾起階段。

❷ 再轉至中速攪拌至麵團光滑狀（攪拌終溫28℃）。

❸ 室溫發酵180分鐘，再低溫冷藏（5℃）發酵16-24小時。

B

魯邦種

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

AM9:00

Day1

材料	份量
裸麥粉	50g
飲用水（40℃）	60g
麥芽精	2g
合計	112g

作法

1



水、麥芽精先融解均勻，加入裸麥粉攪拌至無粉粒，待表面平滑，覆蓋保鮮膜，在室溫（25-30℃／濕度60-70%）靜置發酵24小時（第1天培養成發酵液種）。



Day1

AM9:00

Day2

材料	份量
第1天發酵液種	110g
高筋麵粉	110g
飲用水（40℃）	110g
合計	330g

作法

1



第1天發酵液種，加入其他材料混合攪拌均勻。

2





待表面平滑，覆蓋保鮮膜，在室溫（25-30℃／濕度60-70%）靜置發酵24小時（第2天培養成發酵液種）。



Day2

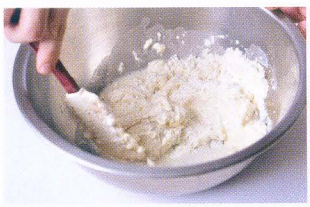
AM9:00

Day3

材料	份量
第2天發酵液種	330g
高筋麵粉	330g
飲用水（40℃）	330g
合計	990g

作法

1



第2天發酵液種，加入其他材料混合攪拌均勻。

2





待表面平滑，覆蓋保鮮膜，在室溫（25-30℃／濕度60-70%）靜置發酵24小時（第3天培養成發酵液種）。



Day3

AM9:00

Day4

材料	份量
第3天發酵液種	990g
高筋麵粉	990g
飲用水（40℃）	990g
合計	2970g

作法

1



第3天發酵液種，加入其他材料混合攪拌均勻。

2





待表面平滑，覆蓋保鮮膜，在室溫（25-30℃／濕度60-70%）靜置發酵8小時，再移置常溫冰箱（15℃）靜置發酵16小時，即完成魯邦初種。隔天即可使用、並續種（第4天培養成魯邦種）。



Day4

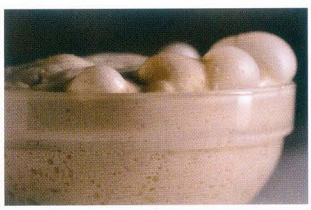
AM9:00

Day5

材料	份量
第4天發酵液種	200g
法國麵包專用粉	400g
飲用水（35℃）	460g
麥芽精	1g
合計	1061g

作法

1



第4天發酵液種。



加入其他材料混合拌勻。

2





待表面平滑，覆蓋保鮮膜，在室溫（25-30℃／濕度60-70%）靜置發酵4小時，移置常溫冰箱（15℃）靜置發酵20小時。

＊第5天即可開始使用。

＊若量用不多，可利用下列配方持續以每2天續養一次。

3





Day5

此後每2天持續此工序的續種操作。

TIPS

建議使用酸鹼測試器筆精準測量酸鹼值維持在pH3.8-pH4.2之間，為乳酸菌最適合的生成環境。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317



高水量甘美葡萄

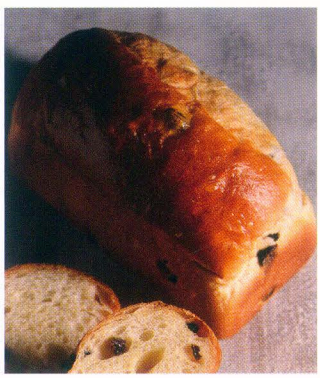
SOFT RAISIN BREAD

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

材料（3條份量）

麵團		份量	配方
A	昭和先鋒高筋麵粉	160g	40%
	台灣小麥風味粉	240g	60%
	細砂糖	40g	10%
	鹽	7g	1.8%
	麥芽精	0.8g	0.2%
	蛋	60g	15%
	鮮奶	60g	15%
	高糖乾酵母	4g	1%
	水	200g	50%
B	無鹽奶油	20g	5%
	酒漬葡萄乾	160g	40%
合計		951.8g	238%

酒漬葡萄乾	份量	配方
葡萄乾	126g	41.92%
青提子	126g	41.92%
蘭姆酒	35g	11.55%
紅酒	14g	4.61%
合計	301g	100%



配方展現的概念

* 先鋒麵粉40%配置是使其總液態量80%吸收更佳，在後續操作性較好和增加烤焙膨脹性。
* 保留10~15%水量在筋度呈現厚膜鋸齒狀（5分筋）時慢慢加入，可讓麵團的筋度結合跟水分吸收達到平衡狀態。

基本工序

▼ **攪拌麵團**

材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，加入奶油中速攪拌，加入酒漬葡萄乾拌勻，終溫26℃。

▼ **基本發酵**

60分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團300g。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

麵團輕拍排氣後折疊成橄欖狀，放入模型。

▼ **最後發酵**

60分鐘。刷上蛋液。

▼ **烘烤**

入爐烤15分鐘（170℃／240℃），轉向，烤5-7分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。（與書中SN2150的容積大小相同）

酒漬葡萄乾

2



將葡萄乾加入酒浸泡，每天在固定時間翻動，連續約3天後再使用。

攪拌麵團

3



延展麵團確認狀態

將所有材料Ⓐ（水量預留10%）慢速攪拌至5-6分筋。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

4



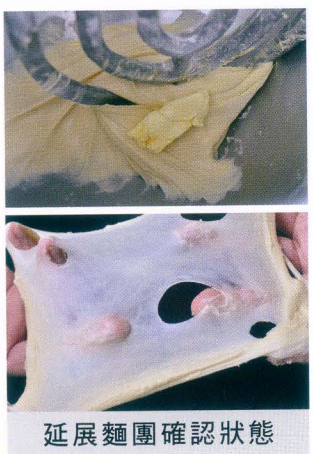
拾起階段



延展麵團確認狀態

加入水攪拌至液態糊化再分次加入水，攪拌混合至拾起階段。

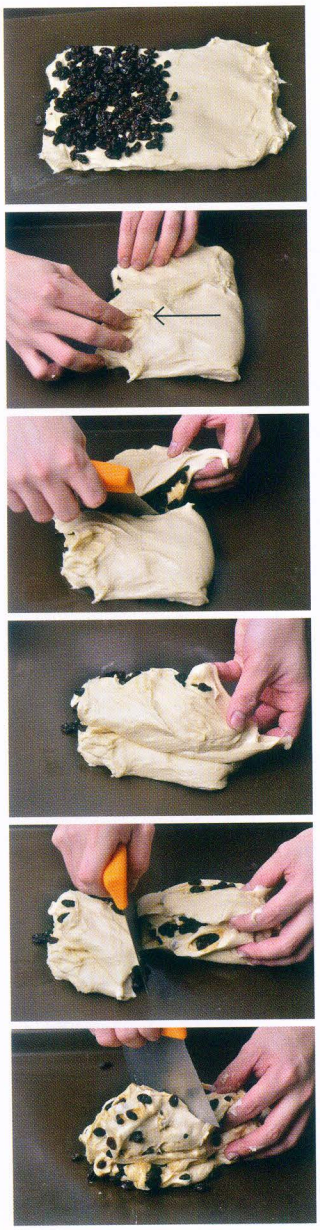
5



延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋），加入奶油慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫26℃）。

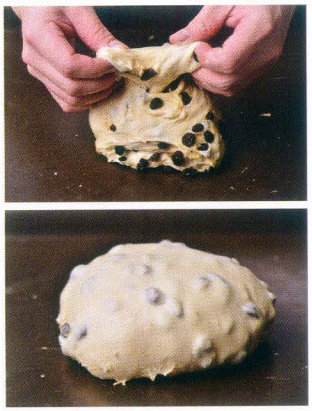
6



麵團延展整成四方形，在一側處鋪放酒漬葡萄乾（160g），再將另一側朝中間折入，對切成半、疊放中間，再對切、疊放中間，重複動作翻拌均勻。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

7



整理整合麵團。

TIPS

麵團粉重3kg以上者果乾直接攪拌；若少於3kg少量者可用切拌的方式混合，較不會攪碎。

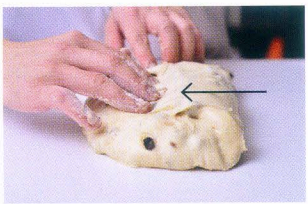
基本發酵、翻麵排氣

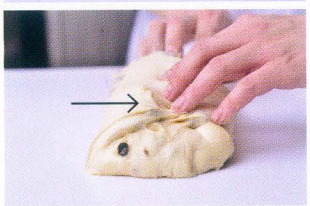
8



麵團整理至表面光滑並揉整成球狀，基本發酵約60分鐘，倒扣出麵團使其自然落下。

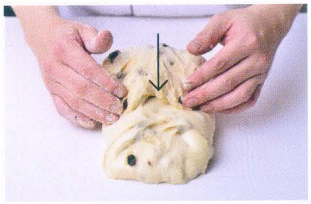
9

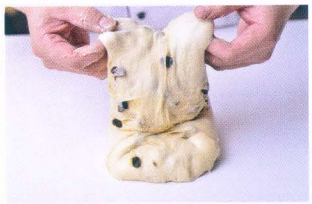




由左右側朝中間折疊。

10









再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

TIPS

使麵團厚度均勻，發酵的程度就會較容易一致。

分割、中間發酵

11



麵團分割成300g，麵團輕拍排出空氣。

12





將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

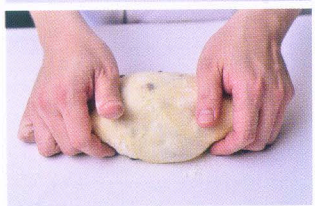
整型、最後發酵

13



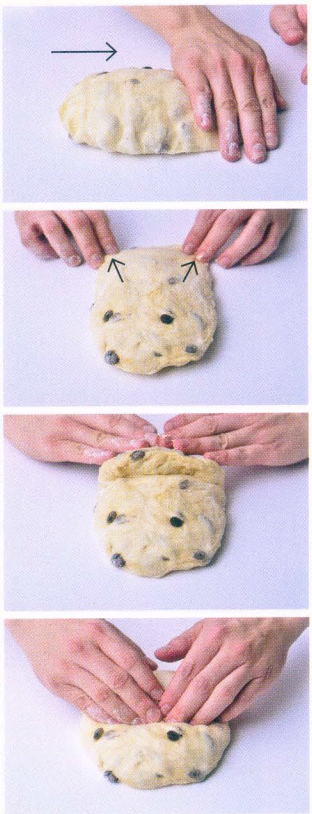
輕撥動取出





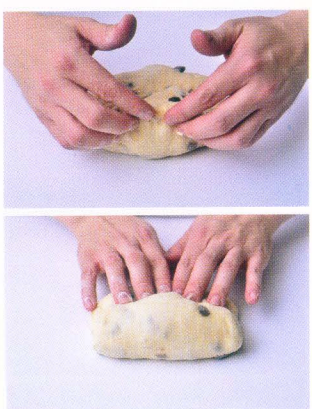
輕撥動取出烤盤中的麵團，將麵團對折折疊收合於底。

14



輕拍壓排出空氣，按壓延展底部邊端，由內側朝中間折入1/3並以手指朝內側按壓。

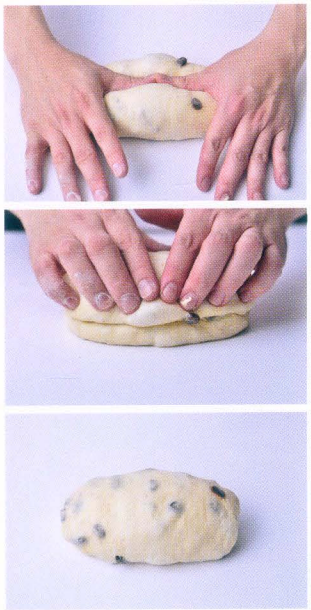
15



再由外側朝中間折入1/3並以手指朝內側按壓。

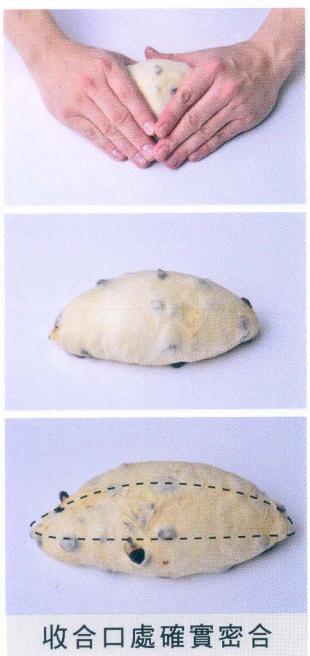
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

16



按壓接合口處，再由內側朝外側對折，按壓收口確實黏合。

17



收合口處確實密合

搓揉兩端輕整成橄欖狀，底部收口確實密合。

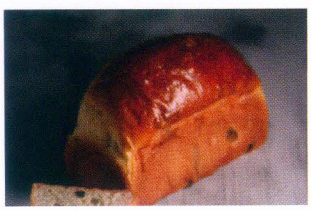
18



收口朝下放入模型中，最後發酵約60分鐘，表面塗刷蛋液。

烘烤、組合

19



放入烤箱，以上火170℃／下火240℃，烤約15分鐘，轉向再烤約5-7分鐘，出爐、脫模。

TIPS

出爐後連同烤模重敲，震敲出麵包中的空氣，使內部水蒸氣釋出，再脫模移至冷卻架上散熱放涼，可避免吐司側面往內凹陷（縮腰）。


蜂蜜蒔麥方磚
HONEY OAT BREAD



蜂蜜蒔麥方磚

HONEY OAT BREAD

材料（6條份量）

麵團		份量	配方
A	台灣小麥風味粉	300g	100%
	鹽	6g	2%
	奶粉	9g	3%
	蛋	15g	5%
	魯邦種→P28	45g	15%
	低糖乾酵母	3g	1%
	水	171g	57%
	龍眼蜜	75g	25%
B	無鹽奶油	21g	7%
C	燕麥片	45g	15%
	水	54g	18%
合計		744g	248%

配方展現的概念

* 燕麥片需先泡水隔夜軟化，避免加入麵團中吸附其組織水分。
* 魯邦種與吸足水分的燕麥片同時在攪拌末段時加入，可使麵團在糊化後的吸收性更好。

基本工序

▼ **前置作業**
燕麥片加水浸泡軟化。

▼ **攪拌麵團**
材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，
加入奶油中速攪拌，加入燕麥拌勻，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
60分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**
麵團115g。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
折疊收合，放入模型。

▼ **最後發酵**
50分鐘。

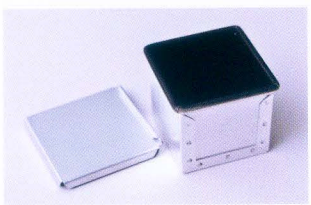
▼ **烘烤**
入爐烤12分鐘（210℃／200℃），轉向，烤5-8分鐘。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

作法

預備作業

1



吐司模型SN2180，帶蓋。

攪拌麵團

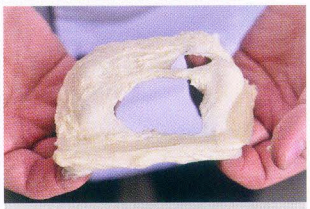
2



燕麥片加水浸泡軟化約12-18小時。將所有材料Ⓐ（蜂蜜外）慢速攪拌混合。

3





延展麵團確認狀態

攪拌至拾起階段。

4





延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋），分二次加入蜂蜜攪拌融合

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

5





加入奶油、泡軟燕麥片慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫26℃）。

基本發酵、翻麵排氣

6 麵團整理至表面光滑並整揉成球狀，基本發酵60分鐘，輕拍壓排出氣體，做3折2次翻麵，繼續發酵30分鐘。

TIPS

麵團壓平排氣作業，請參考P22步驟。

分割、中間發酵

7 麵團分割成115g，將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

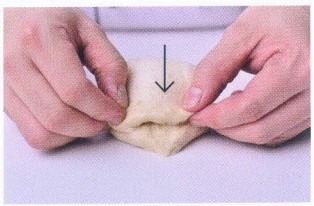
8



將麵團捏緊收合，沾少許手粉。

9











輕拍排氣，由內側向前對折，捏緊收合成圓球狀，輕滾圓整型，收口朝下放入模型中，最後發酵約50分鐘，至9分滿。

TIPS

使用魯邦種的麵團，給予長時的發酵、熟成更添風味。

烘烤、組合

10 放入烤箱，以上火210℃／下火200℃，烤約12分鐘，轉向烤約5-8分鐘，出爐，脫模。



南瓜軟心乳酪

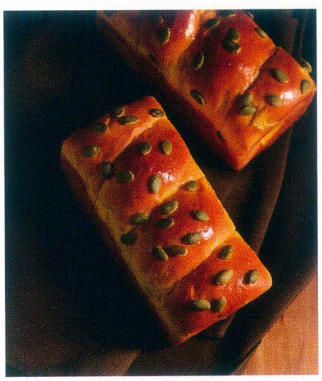
PUMPKIN CREAM CHEESE BREAD

材料（3條份量）

麵團		份量	配方
A	昭和先鋒高筋麵粉	370g	100%
	細砂糖	45g	12%
	鹽	6g	1.6%
	奶粉	9g	2.5%
	蛋	45g	12%
	動物性鮮奶油	19g	5%
	南瓜餡→P24	124g	33.5%
	高糖乾酵母	4g	1%
	水	115g	31%
B	無鹽奶油	37g	10%
合計		774g	208.6%

內層用（每條）	
烤熟南瓜片	9-12片
南瓜內餡→P41	

表面用	
南瓜籽	適量
蛋液	適量



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 南瓜隨著品種和季節性不同，會影響其含水量，所以拌煮好的南瓜餡加入麵團後須視麵團實際的軟硬度做水量±5%內的調整。
* 根莖類食材高纖，建議可使用特高筋麵粉配比，增加其烤焙膨脹力；斷口性要好的話則可選用一般高筋麵粉。

基本工序

▼ **南瓜內餡**
烤熟南瓜搗成泥狀加入其他材料拌勻。

▼ **攪拌麵團**
材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，
加入奶油中速攪拌，終溫27℃。

▼ **基本發酵**
40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**
麵團240g（80g×3）。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
第一次擀開鋪放上熟南瓜片，
第二次擀開捲上丹麥鋁合金管，放入模型。

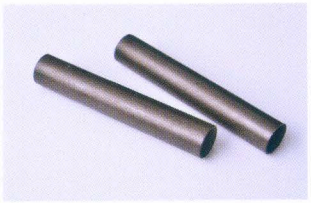
▼ **最後發酵**
80分鐘。刷蛋液，中間劃刀，撒上南瓜子。

▼ **烘烤**
入爐烤15分鐘（170℃／240℃），轉向，烤8-10分鐘，冷卻，脫管模，擠入南瓜內餡，篩灑糖粉。

作法

預備作業

1





丹麥鋁合金管SN42124、吐司模型SN2151。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

攪拌麵團

2







延展麵團確認狀態

將所有材料Ⓐ慢速攪拌混合至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

3





延展麵團確認狀態

加入奶油慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫27℃）。

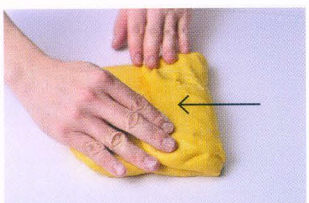
基本發酵、翻麵排氣

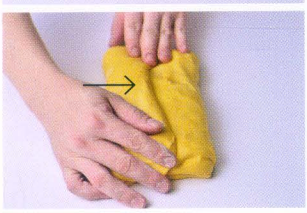
4



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘。將麵團取出至檯面上，輕拍壓排出氣體。

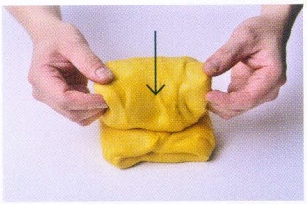
5

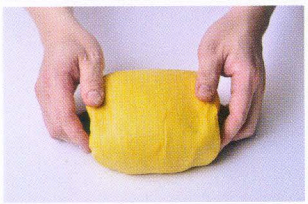




由左右側朝中間折疊。

6







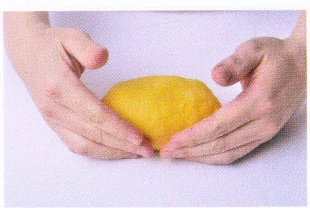
再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

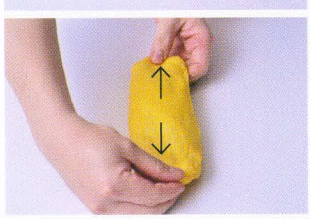
分割、中間發酵

7 麵團分割成240（80g×3），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

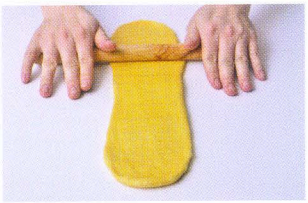
8





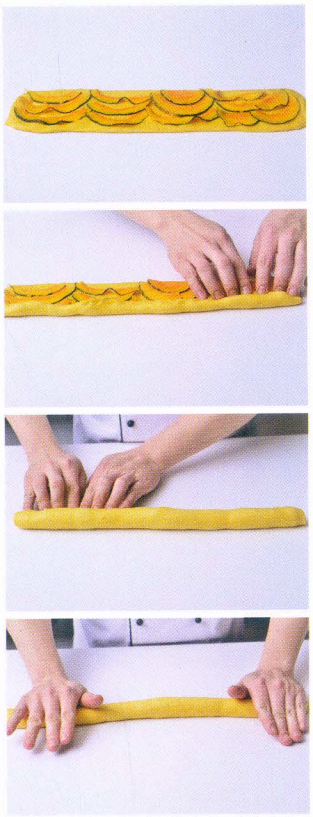
將麵團輕滾收合，輕拍稍延展拉長。

9



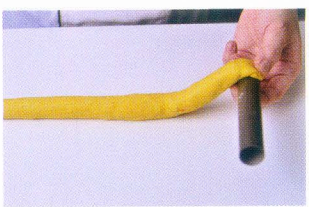
擀壓成長片狀，翻面，轉向，橫向放置。

10



表面鋪放烤熟南瓜片，由前端外側朝中間按壓，捲起至底，收合捏緊接合處，搓揉均勻細長狀。

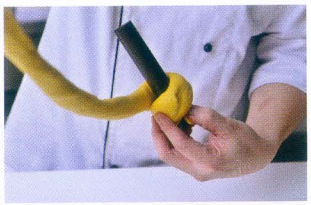
11

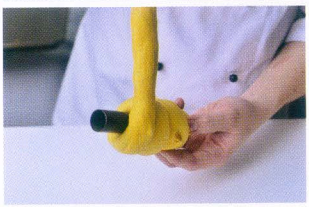


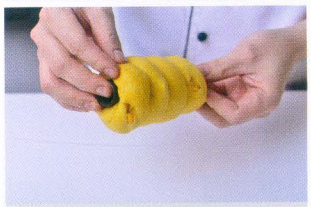
將麵團一端貼捲在鋁合圓管上。

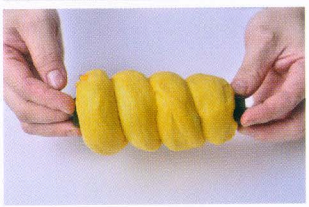
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

12



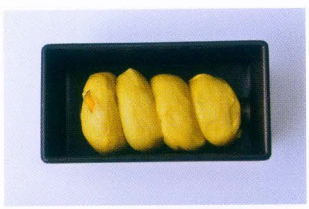


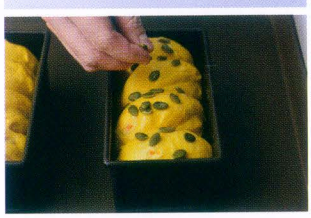




沿著模型緊貼纏繞捲起至底，收口於底部。

13





收口朝下放入模型中，最後發酵約80分鐘，表面塗刷蛋液，撒上南瓜子。

烘烤、組合

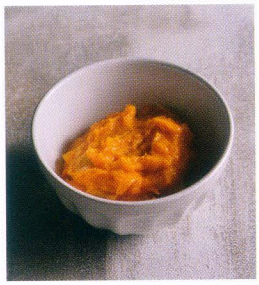
14



放入烤箱，以上火170℃／下火240℃，烤約15分鐘，轉向烤約8-10分鐘，出爐，脫模。待冷卻，脫取下管模，中間處擠入南瓜內餡即可。

風味內餡

南瓜內餡



材料	份量	配方
南瓜（烤熟）	202g	80.65%
動物性鮮奶油	12g	4.84%
奶油乳酪	10g	4.03%
蛋	8g	3.32%
細砂糖	18g	7.25%
合計	250g	100%

作法

① 南瓜片蒸熟或烤熟。
② 鮮奶油、奶油乳酪隔水加熱融化。
③ 加入其他材料混合拌勻即可。



藜麥德腸香蒜

RED QUINOA BREAD

材料（3條份量）

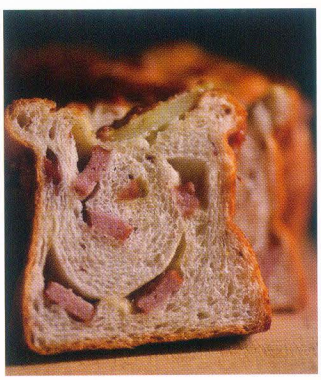
麵團		份量	配方
A	昭和先鋒高筋麵粉	259g	70%
	昭和霓虹吐司專用粉	111g	30%
	細砂糖	37g	10%
	鹽	7g	1.8%
	奶粉	11g	3%
	蛋	19g	5%
	動物性鮮奶油	37g	10%
	高糖乾酵母	4g	1%
	水	200g	54%
B	無鹽奶油	37g	10%
	紅藜（煮熟）	56g	15%
合計		778g	209.8%

內餡用（每條）

A	德式香腸	50g
	起司粉	5g
B	紅皮馬鈴薯	8片
	披薩絲	20g
	美乃滋→P25	

表面用

大蒜醬→P45



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊使用台灣原生紅藜，具有高膳食纖維及優質蛋白質，搭配原塊培根、紅皮馬鈴薯調理，美味又兼具健康，滿足味蕾口慾。

＊紅藜和奶油在9分筋度時一起加入至麵團中攪拌，可讓紅藜完整保留顆粒狀維持口感，並不易破壞麵團組織。

基本工序

▼ **大蒜醬**

巴西利加入少許橄欖油攪打細碎，再加入其他材料拌勻。

▼ **攪拌麵團**

材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，
加入奶油中速攪拌，加入紅藜拌勻，終溫26℃。

▼ **基本發酵**

40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團240g。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

擀長，鋪放德式香腸、起司粉，捲起。

▼ **最後發酵**

70分鐘。
中間劃開，鋪放馬鈴薯片，擠上美乃滋、披薩絲。

▼ **烘烤**

入爐烤15分鐘（170℃／230℃），轉向，烤8-10分鐘。刷上大蒜醬。

作法

預備作業

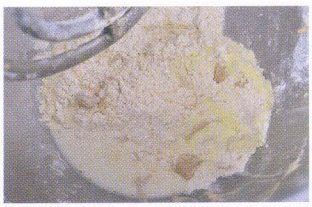
1



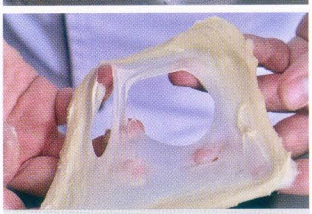
吐司模型SN2151。

攪拌麵團

2







延展麵團確認狀態

高糖酵母、水攪拌融解（1：5），與所有材料Ⓐ慢速攪拌混合至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

3







延展麵團確認狀態

加入奶油慢速攪拌至完全擴展，加入煮熟紅藜混合拌勻（攪拌終溫26℃）。

基本發酵、翻麵排氣

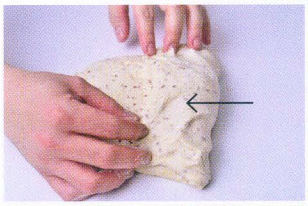
4

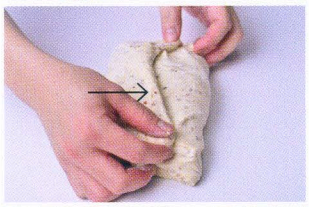


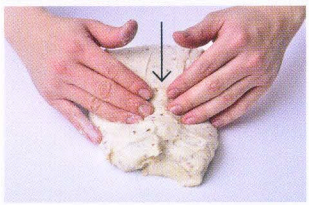


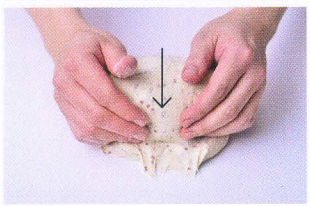
麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘。將麵團取出至檯面上，輕拍壓排出氣體。

5











由左右側朝中間折疊，再由內側朝外連續翻折，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

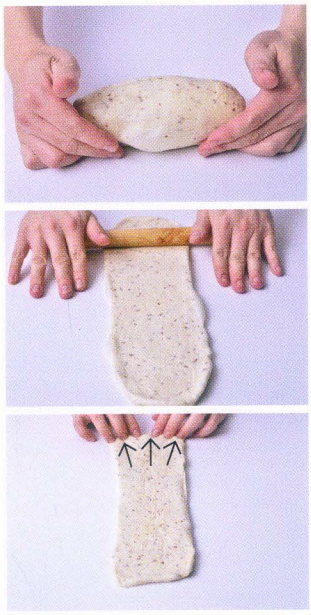
6



麵團分割成240g，將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

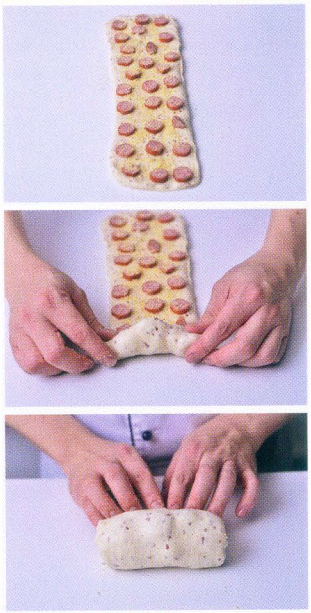
整型、最後發酵

7



將麵團捏緊收合邊緣，轉向，縱向放置，擀壓成長片狀（寬10×長35cm），翻面，按壓開底部邊端。

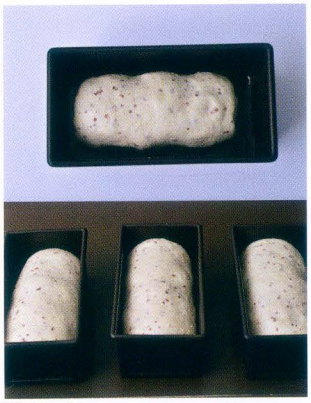
8



等間隔鋪放上德式香腸片（50g）、撒上起司粉（5g）。由前端外側朝中間捲起至底，收合捏緊接合處。

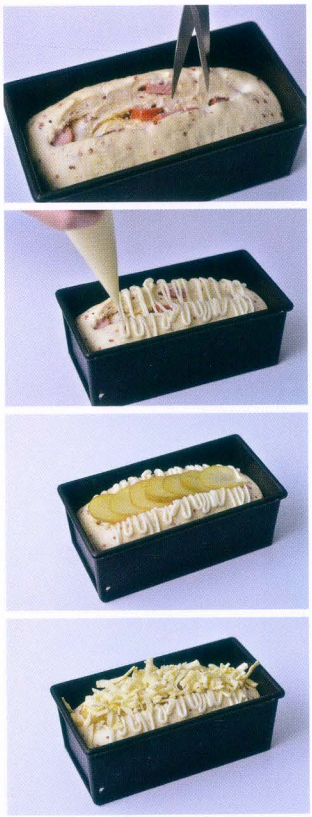
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

9



將麵團收口朝下放入模型中，最後發酵約70分鐘。

10



在表面中間剪出深及內餡的直線刀口，將美乃滋以呈S線狀的方式擠上表面（20g），層疊鋪放紅皮馬鈴薯片（8片），撒上披薩絲（20g）。

烘烤、組合

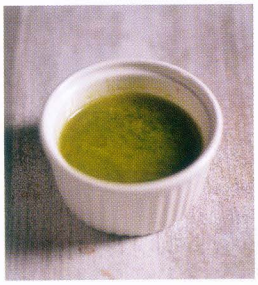
11



放入烤箱，以上火170℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約8-10分鐘，出爐、脫模，趁熱立即薄刷上大蒜醬。

風味用醬

大蒜醬



材料	份量	配方
無鹽奶油	146g	72.8%
鹽	2g	0.77%
蒜泥	35g	17.62%
巴西利（打碎）	18g	8.81%
合計	201g	100%

作法

① 奶油放置室溫軟化，其他材料放置室溫回復常溫。
② 巴西利加入橄欖油（可攪動的份量即可）攪拌打細碎，加入其他材料混合拌勻即可。



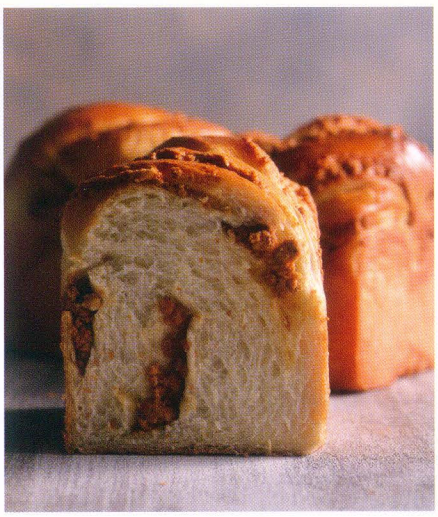
就醬花生

PEANUT BUTTER BREAD

材料（3條份量）

麵團		份量	配方
A	昭和霓虹吐司專用粉	390g	100%
	細砂糖	39g	10%
	鹽	7g	1.8%
	蛋	20g	5%
	動物性鮮奶油	39g	10%
	魯邦種→P28	39g	10%
	高糖乾酵母	5g	1.2%
	水	203g	52%
B	無鹽奶油	27g	7%
合計		769g	197%

花生餡	份量	配方
顆粒花生醬	241g	68.97%
花生角（烤過）	36g	10.34%
花生粉	73g	20.69%
合計	350g	100%



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊花生醬的濃郁搭配霓虹吐司粉潔淨風味能單獨突顯花生香氣風味。

＊利用鮮乳脂加入麵團更能充分提升花生風味。

基本工序

▼ **花生醬**
所有材料攪拌均勻。

▼ **攪拌麵團**
材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，加入奶油中速攪拌，終溫28℃。

▼ **基本發酵**
60分鐘。

▼ **分割**
麵團240g。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
擀長， 抹上花生餡，折疊1/3、抹上花生餡，折疊，冷凍30分鐘，劃刀，編辮，放入模型。

▼ **最後發酵**
90分鐘。刷蛋液。

▼ **烘烤**
入爐烤15分鐘（170℃／230℃），轉向，烤8-10分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

花生餡

2





將所有材料攪拌混合均勻。

攪拌麵團

3





將魯邦種、其他所有材料Ⓐ慢速攪拌混合至拾起階段。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

4





延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

5





延展麵團確認狀態

加入奶油慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫28℃）。

基本發酵

6



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約60分鐘。

分割、中間發酵

7





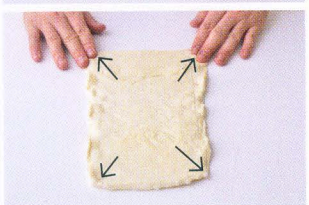


麵團分割成240g，輕拍壓，由前端往底部捲起整型，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

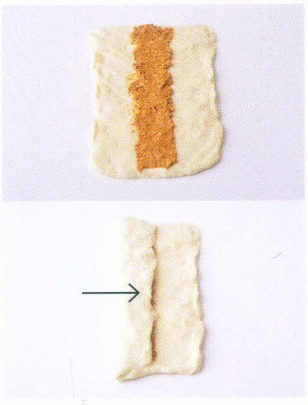
8





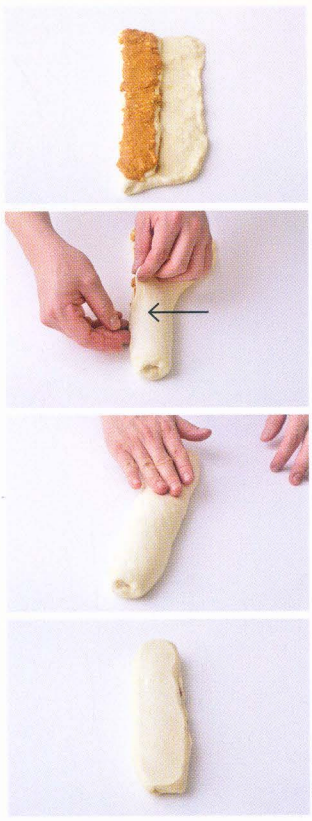
將麵團輕拍，擀壓成片狀，翻面，按壓延展開四邊端。

9



將麵團劃分成3區塊，在中間區塊處抹上花生餡（50g），再將1/3外側的麵團朝中間折疊。

10



在折疊的麵團表面抹上花生餡（50g），再將1/3外側的麵團朝中間包覆收合於底、輕拍壓，冷凍約30分鐘。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11



預留頂端不切斷



斷面切口朝上

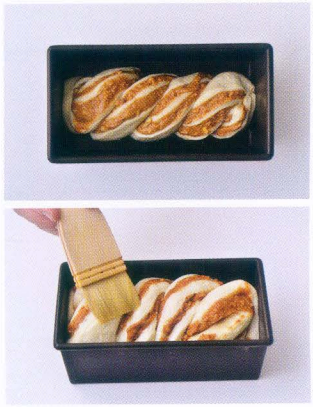


由麵團前端下切劃直線刀口至底，以斷面朝上、左右交叉的編辦方式，編結收口於底。

12



按壓兩端整型



稍按壓兩端整型，放入模型中，最後發酵約90分鐘，塗刷蛋液。

TIPS

使用魯邦種的麵團，給予長時的發酵、熟成，更添風味。

烘烤、組合

13



放入烤箱，以上火170℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約8-10分鐘，出爐，脫模。



歐蕾咖啡核果

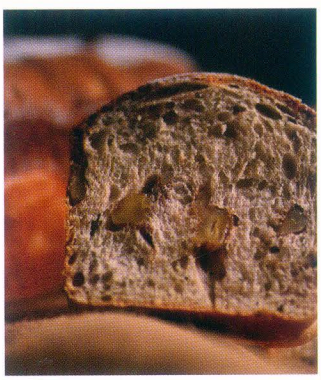
LATTE WALNUT BREAD

材料（3條份量）

麵團		份量	配方
A	台灣小麥風味粉	360g	100%
	細砂糖	29g	8%
	鹽	7g	2%
	蛋	36g	10%
	咖啡水	159g	44%
	低糖乾酵母	4g	1%
	水	47g	13%
B	無鹽奶油	18g	5%
	咖啡渣	4g	1.2%
	核桃（烤過）	108g	30%
合計		772g	214.2%

咖啡水	份量	配方
研磨咖啡粉（深烘焙）	24g	8%
沸水	276g	92%
合計	300g	100%

表面用	
拿鐵餡A→P54	180g
拿鐵餡B→P54	120g



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 以沖泡過的咖啡渣加入到麵團中，除可提升烤焙後的麵包香氣外，更是零成本的食材。
* 堅果稍微烤過即可，烤太焦脆的話，會失去與麵團的協調口感；運用在麵團中的核桃烤過再使用，可去除皮膜減少油耗味。

基本工序

▼ **攪拌麵團**
材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，
加入奶油中速攪拌，加入咖啡渣、核桃拌勻，終溫27℃。

▼ **基本發酵**
40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**
麵團240g（60g×4）。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
擀捲2次，放入模型。

▼ **最後發酵**
70分鐘至8分滿，表面擠上拿鐵餡。

▼ **烘烤**
入爐烤15分鐘（190℃／230℃），轉向，烤6-8分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151，鋪上烤焙紙。

拿鐵內餡

2



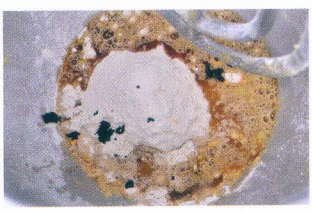
拿鐵餡Ⓐ、拿鐵餡Ⓑ以（6：4），約180g、120g混合拌勻即可。

咖啡水

3 研磨咖啡粉（深烘焙）24g、沸水276g攪拌混合，備用。

攪拌麵團

4



將材料Ⓐ慢速攪拌混合至拾起階段。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

5





延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

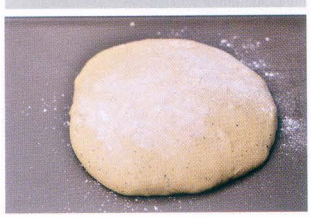
6







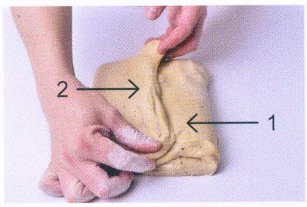
延展麵團確認狀態



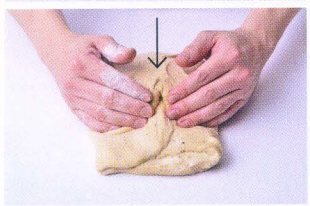
加入奶油慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫27℃）。

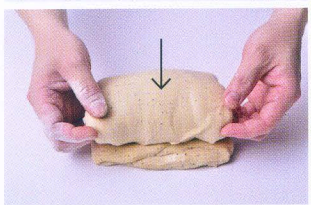
基本發酵、翻麵排氣

7







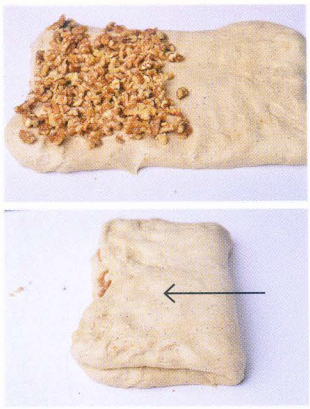






麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，倒扣輕取出麵團，由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

8



將麵團延展整成四方形，在一側處鋪放核桃，再將另一側朝中間折入。

9



對切成半、疊放中間，再對切，疊放中間，重複動作翻拌均勻，整理整合麵團。

TIPS

麵團粉重3kg以上者果乾直接攪拌；若少於3kg少量者可用切拌的方式混合，較能完整保留顆粒不會破碎。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

分割、中間發酵

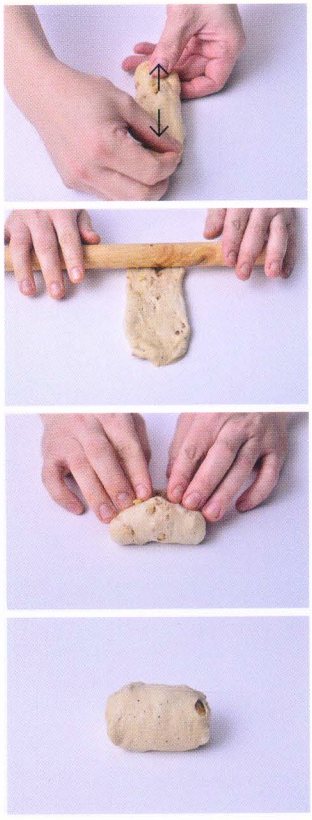
10



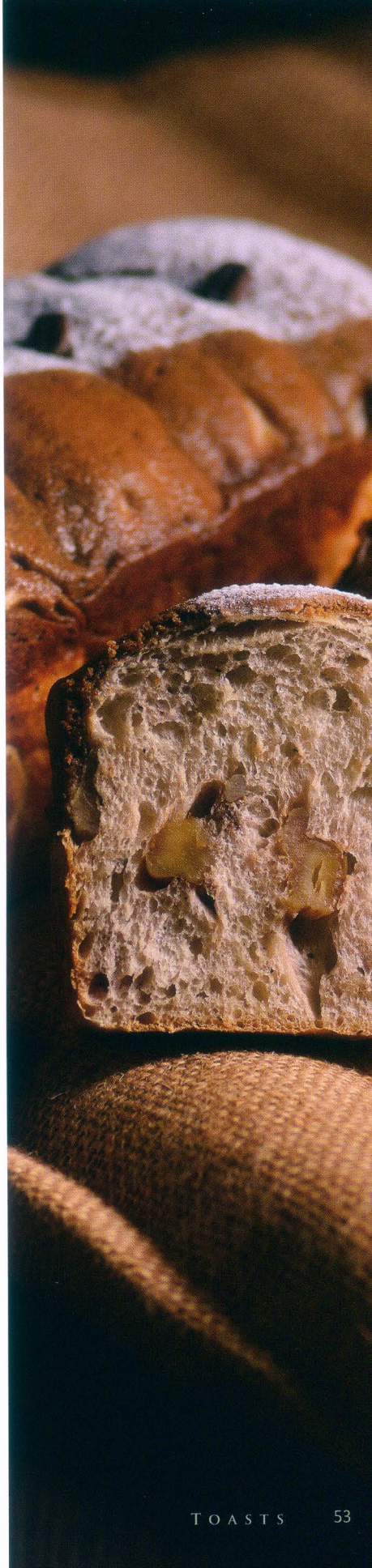
麵團分割成240（60g×4），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

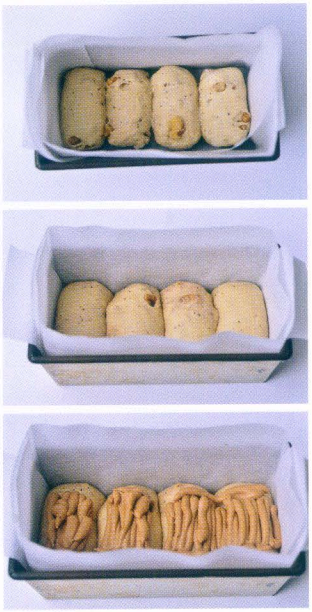
11



麵團輕拍稍延展拉長，擀壓成片狀，翻面，由前端捲起至底收合於底成圓筒狀。



12



以4個為組，收口朝下將捲好的尾端朝同方向放置模型中，最後發酵70分鐘（溫度32℃／濕度80%）至8分滿，表面擠上拿鐵內餡（60g）。

烘烤、組合

13

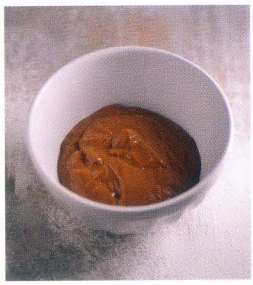


放入烤箱，以上火190℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約6-8分鐘，出爐，脫模，撕除烤焙紙，待涼篩灑糖粉。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

風味內餡

拿鐵餡A



材料		份量	配方
A	鮮奶	185g	73.83%
B	蛋	28g	11.4%
	細砂糖	7g	2.59%
	煉乳	7g	2.59%
	玉米粉	3g	1.3%
	低筋麵粉	13g	5.18%
	咖啡粉	9g	3.37%
合計		252g	100%

作法

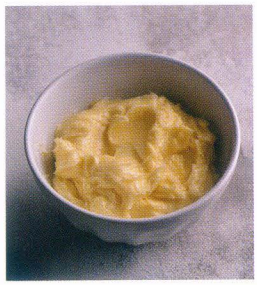


① 鮮奶加熱至75℃。另將材料Ⓑ混合拌勻。



② 將拌好材料Ⓑ加到熱鮮奶中，小火邊拌邊煮至沸騰（損耗比食材總重1：1）。255g拌煮至229g。

拿鐵餡B



材料	份量	配方
無鹽奶油	51g	33.94%
糖粉	23g	15.15%
蛋	14g	9.1%
玉米粉	8g	5.45%
奶粉	50g	33.33%
水	5g	3.03%
合計	151g	100%

作法



① 奶油、糖粉攪拌打至微發。



② 分次加入蛋液攪拌至融合，加入混合過篩粉類、水攪拌均勻。


檸檬雪融麵包
LEMON ICING BREAD



檸檬雪融麵包

LEMON ICING BREAD

配方展現的概念

＊天然食材香氣不易保留，藉由配方內割法用於檸檬菌起種，以天然酵母菌為媒介，長時間和小麥粉進行熟成保留住檸檬自然風味。

＊使用法國麵包專用粉、台灣小麥風味粉提高灰分值比例，利用天然小麥香氣呼應檸檬水果香氣。

材料（3條份量）

檸檬酵種	份量	配方
鳥越法國麵包專用粉	123g	30%
麥芽精	0.8g	0.2%
檸檬菌液→P27	86g	21%
主麵團	份量	配方
A 台灣小麥風味粉	287g	70%
細砂糖	29g	7%
鹽	8g	2%
蛋	41g	10%
檸檬菌液→P27	21g	5%
低糖乾酵母	3g	0.8%
水	98g	24%
B 無鹽奶油	17g	4%
檸檬丁	82g	20%
合計	795.8g	194%

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

基本工序

▼ **檸檬酵種**
所有材料慢速攪拌至麵團光滑，終溫28℃。
室溫發酵180分鐘，冷藏發酵16-24小時。

▼ **攪拌麵團**
檸檬酵種、其他材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，加入奶油中速攪拌，加入檸檬丁拌勻，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**
麵團250g（50g×5）。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
搓長條，編成5辮。

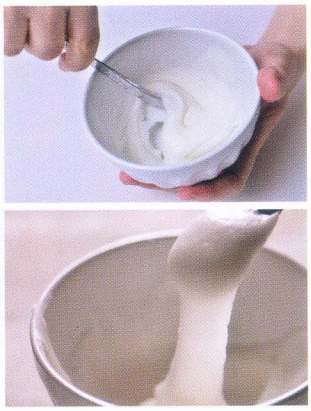
▼ **最後發酵**
50分鐘。

▼ **烘烤**
入爐烤12分鐘（200℃／180℃），轉向，烤4-6分鐘，冷卻，擠上檸檬糖霜，用上火130℃／下火0℃回烤約3-4分，撒上檸檬皮屑。

作法

檸檬糖霜

1



將檸檬汁（15g）、糖粉（90g）攪拌至濃稠狀，加入檸檬皮屑（1/2個）混合拌勻即成檸檬糖霜（檸檬汁：糖粉、檸檬皮的混合比例為1：6。）。

檸檬酵種

2

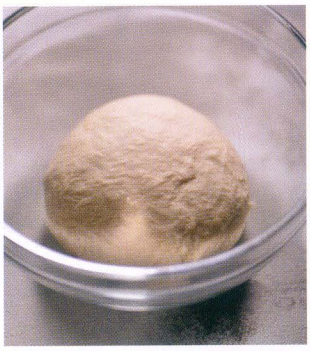


將所有材料慢速攪拌至拾起階段。



再轉中速攪拌至麵團光滑狀（攪拌終溫28℃）。

3



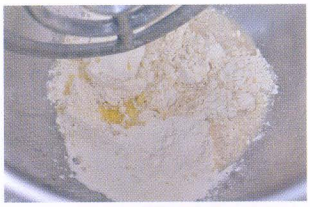


組織結構

將麵團室溫發酵180分鐘，再低溫冷藏（5℃）發酵16-24小時。

攪拌麵團

4





將主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，加入檸檬酵種攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

5







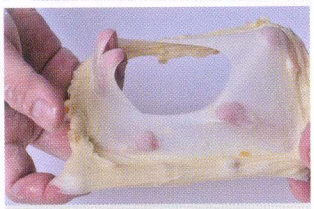
延展麵團確認狀態

加入奶油慢速攪拌至完全擴展。

6





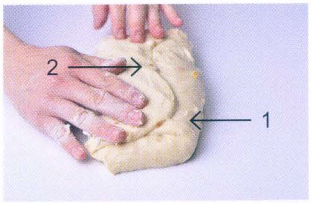


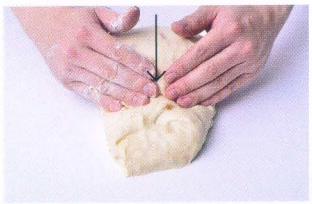
延展麵團確認狀態

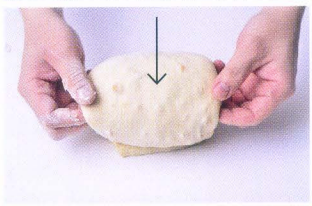
加入檸檬丁混合拌勻（攪拌終溫26℃）。

基本發酵、翻麵排氣

7









麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘。將麵團取出至檯面上，輕拍壓排出氣體。由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

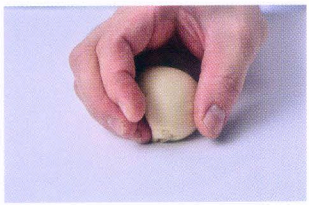
TIPS

由於份量不多，建議將麵團整理至表面光滑具彈性的狀態；若整成圓球狀，在發酵時麵團易因受溫不平均而造成內外發酵狀態有落差，且翻麵折疊時會不好操作。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

分割、中間發酵

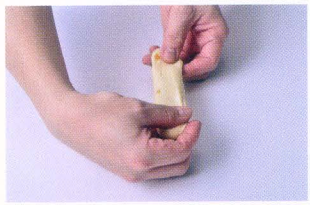
8



麵團分割成250g（50g×5），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

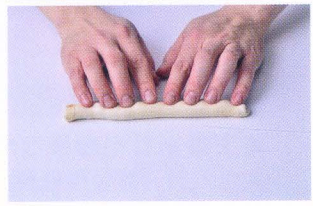
整型、最後發酵

9



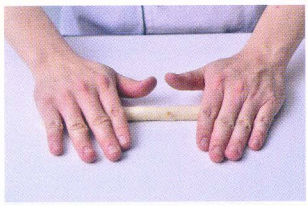






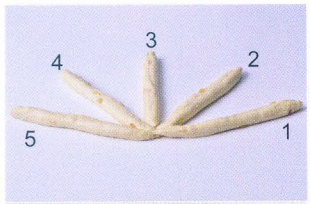
將麵團輕拍稍延展拉長，擀壓成片狀，翻面，橫向放置，由長側邊按壓滾動地捲起至底成長條。

10



輕輕滾動搓揉均勻成長條。

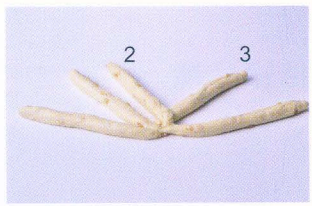
11

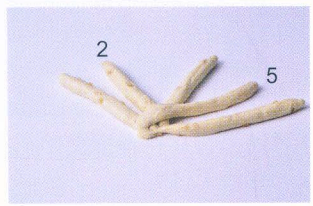


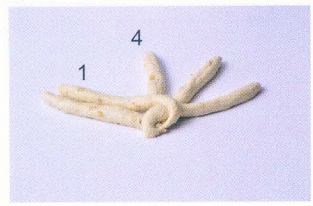
頂部按壓固定

以5條麵團接合口朝上、頂部按壓固定，以編辮的方式順勢編結至底。依序重複操作將麵團由2→3、5→2、1→4編辮到底，編結成五股辮。

12







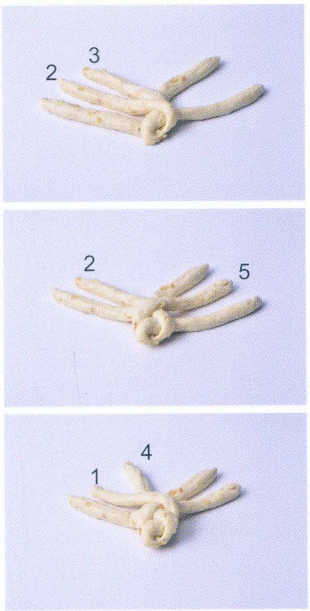
將2跨3編結。將5跨2編結。將1跨4編結。

TIPS

五股辮整型法的口訣：依位置次序，2跨3、5跨2、1跨4依序重複操作。

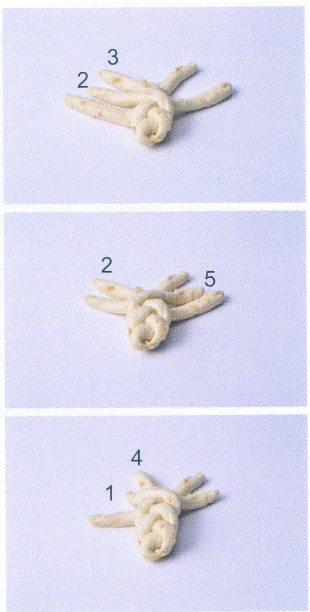
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

13



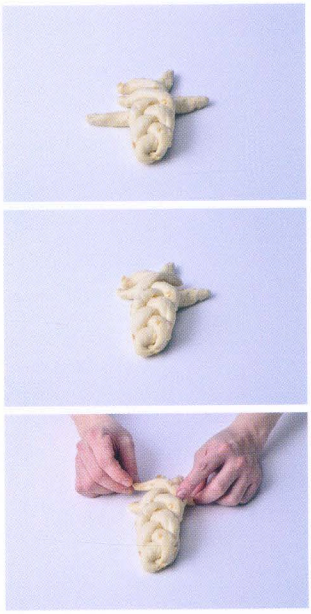
將2跨3編結。將5跨2編結。將1跨4編結。

14



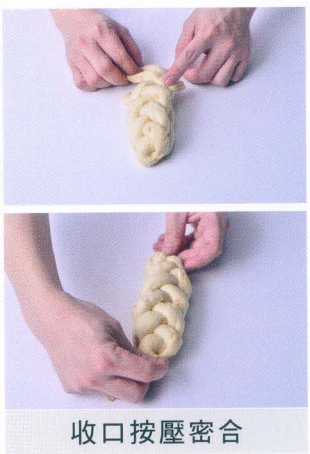
將2跨3編結。將5跨2編結。將1跨4編結。

15



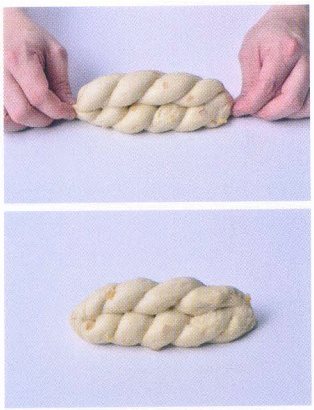
將2跨3編結。將5跨2編結。將1跨4編結。

16



將2跨3編結，收口按壓密合。

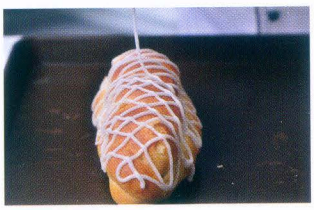
17



由兩側邊按輕按壓整型，略搓揉整型，最後發酵約50分鐘。

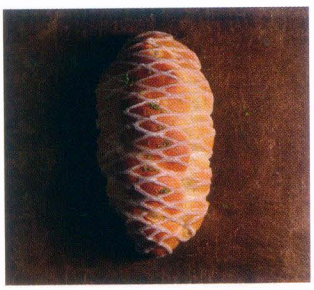
烘烤、組合

18



放入烤箱，以上火200℃／下火180℃，烤約12分鐘，轉向烤約4-6分鐘，出爐，待冷卻，擠上檸檬糖霜。

19



用上火130℃／下火0℃回烤約3-4分鐘，撒上檸檬皮屑。



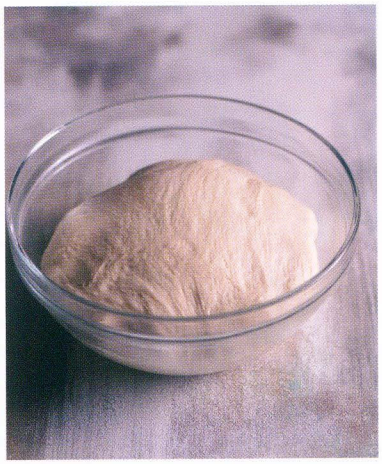
TOAST 2

兩段發酵風味更加分

中種法

先以配方中30-70%以上的小麥麵粉等材料攪拌、熟成後（稱為中種麵團），
再與主麵團材料揉和（稱為主麵團）使其發酵的兩段式製法。
由於長時間的發酵與兩次攪拌讓麩質的延展性變得更好，
成製麵包份量較飽滿外，老化速度也較慢，更具保存性。
中種法中的中種麵團適合使用乾酵母製作，因為乾酵母的發酵高峰效力在於第4-5次發酵，
運用在需要較多次排氣，以及長時間發酵的麵團上，
可有效達到風味熟成與烤焙時最佳酵母產氣膨脹性。

C 吐司老麵



材料		份量	配方
A	高筋麵粉	300g	100%
	細砂糖	30g	10%
	鹽	6g	2%
	蛋白	45g	15%
	高糖乾酵母	1.8g	0.6%
	水	141g	47%
B	無鹽奶油	24g	8%
合計		547.8g	182.6 %

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

作法

1



高糖酵母與水（約1：5）先攪拌均勻融解。

2



將酵母水與其他將材料Ⓐ慢速攪拌混合均勻。

3



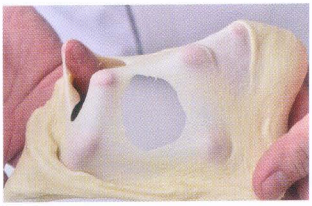
攪拌均勻至拾起階段。

4



轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋），加入奶油慢速攪拌至完全擴展。

5



取部分麵團延展確認狀態（攪拌終溫24℃）。

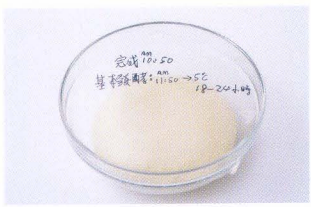
6





取出放入容器中，覆蓋保鮮膜。

7



室溫發酵60分鐘，再冷藏發酵（約5℃）約18-24小時。



洋蔥培根芝心乳酪

BACON AND ONION BREAD

材料（3條份量）

中種麵團	份量	配方
昭和先鋒高筋麵粉	250g	60%
高糖乾酵母	3g	0.6%
細砂糖	8g	2%
水	158g	38%
乾燥洋蔥絲	29g	7%

主麵團		份量	配方
A	昭和霓虹吐司專用粉	167g	40%
	細砂糖	25g	6%
	鹽	8g	2%
	全蛋	63g	15%
	高糖乾酵母	2g	0.4%
	水	38g	9%
B	無鹽奶油	34g	8%
合計		785g	188%

培根起司（每條）	
培根	3片
起司片	3片
胡椒粒	適量

表面用（每條）	
洋蔥絲	15g
切達起司	2片

美乃滋→P25

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 使用60%特高筋麵粉、40%吐司專用粉是結合口感咬勁及突顯包裹使用食材的特色。
* 含糖量8%、鹽2%可增加口感咀嚼性，經咀嚼過程享受所有食材風味，若喜歡斷口性，糖量可增加至12%其餘食材%不變。

基本工序

▼ **中種麵團**
慢速攪拌中種材料成團，攪終溫24℃，
基本發酵50分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **攪拌麵團**
中種麵團、主麵團材料Ⓐ慢速攪拌，
中速攪拌至8分筋，加入奶油中速攪拌，
終溫26-28℃。

▼ **鬆弛發酵**
30分鐘。

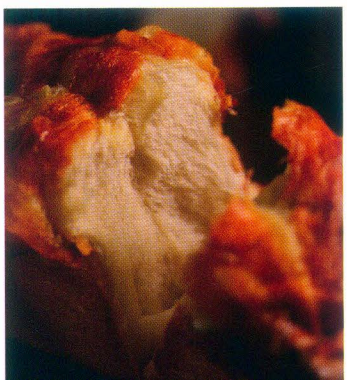
▼ **分割**
麵團240g（80g×3個）。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
麵團擀平，鋪放切半培根片2片、起司片，
捲成圓筒狀，對切，切面朝下，放入模型中。

▼ **最後發酵**
80分鐘（32℃／80%）。
擠上美乃滋，鋪放洋蔥、切達起司片。

▼ **烘烤**
入爐烤18分鐘（180℃／240℃），轉向烤約5-7分鐘。



作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

中種麵團

2



中種的所有材料慢速攪拌混合均勻（攪拌終溫24℃）。

TIPS

乾燥洋蔥絲揉合中種麵團發酵後更能展現出香氣風味。

基本發酵、翻麵排氣

3 麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約50分鐘，輕拍壓排出氣體，做3折2次翻麵，繼續發酵約30分鐘。

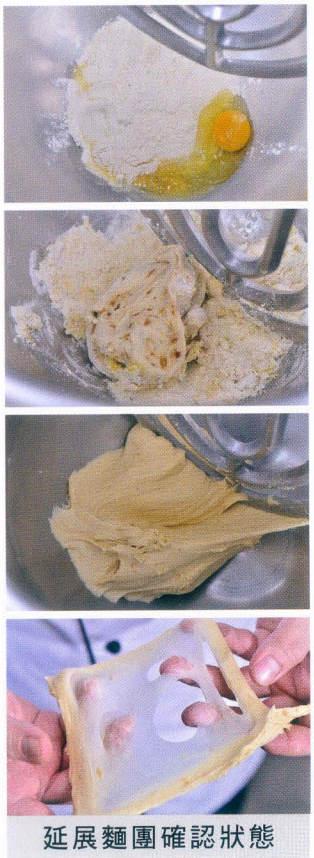
TIPS

麵團壓平排氣作業，請參考P22步驟。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

主麵團

4



延展麵團確認狀態

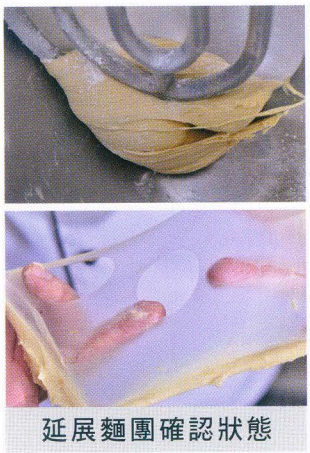
將主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，加入中種麵團繼續攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

5



加入奶油慢速攪拌。

6



延展麵團確認狀態

拌至完全擴展（攪拌終溫26-28℃）。

鬆弛發酵

7 整理麵團表面光滑緊實，鬆弛發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

8 麵團分割成240g（80g×3個），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

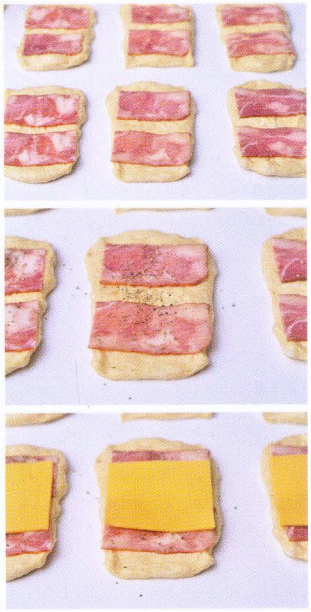
整型、最後發酵

9



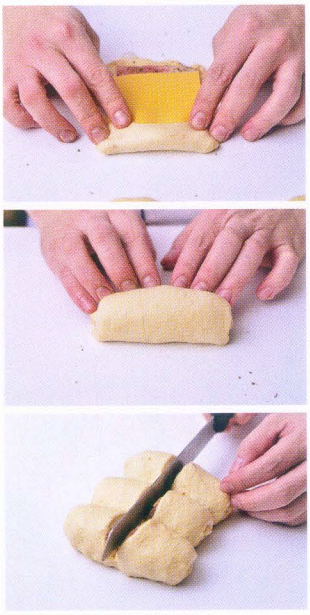
麵團稍拉長擀壓平成長片狀，翻面。

10



表面中間處鋪放切半的培根片（2片）、灑上胡椒粒、鋪放起司片（1片）。

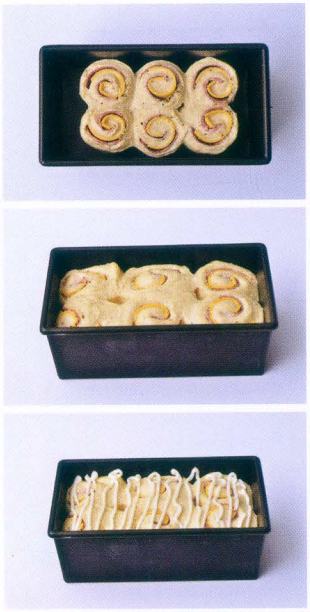
11



由前端反折後朝底順勢捲起成圓筒狀，以3個為組，對切為二。

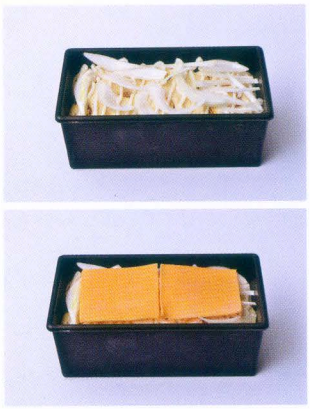
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

12



將切口處朝上放入模型中，最後發酵約80分鐘（溫度32℃／濕度80%），擠上美乃滋。

13



鋪上冰鎮後的洋蔥絲、切達起司片（2片）。

烘烤、組合

14 放入烤箱，以上火180℃／下火240℃，烤約18分鐘，轉向再烤約5-7分鐘，出爐、脫模。





紫米福圓養生

FORBIDDEN RICE WITH LONGAN BREAD

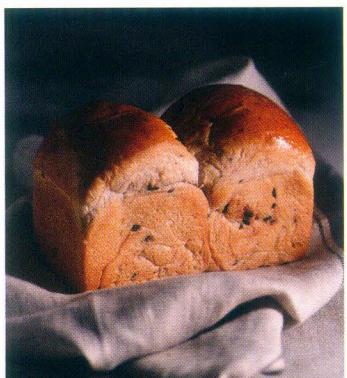
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

材料（3條份量）

中種麵團		份量	配方
昭和先鋒高筋麵粉		238g	70%
細砂糖		7g	2%
高糖乾酵母		3g	0.7%
水		150g	44%
主麵團		**份量**	**配方**
A	台灣小麥風味粉	102g	30%
	細砂糖	34g	10%
	鹽	6g	1.8%
	吐司硬種	85g	25%
	全蛋	34g	10%
	水	44g	13%
	高糖乾酵母	1g	0.3%
B	熟紫米	34g	10%
	無鹽奶油	34g	10%
合計		772g	226.8%

吐司硬種		份量	配方
A	高筋麵粉	58g	100%
	低糖乾酵母	0.1g	0.2%
	水	29g	50%
B	熟紫米	15g	25%
合計		102.1g	175.2%

內餡用（每條）	
紫米桂圓餡→P69	100g



配方展現的概念

＊配方中硬種，指的是使用配方外割法製作硬吐司種，將熟紫米和硬種麵團攪拌，經以低溫風味熟成，再加入主麵團中以保留原始風味。

＊紫米桂圓餡是利用熟紫米軟化桂圓乾，可提升口感與風味上的層次性。

＊主麵團10%的紫米飯會保留部分米粒可增加咀嚼甜度和口感。

基本工序

▼ **前置作業**
製作硬吐司種。

▼ **中種麵團**
慢速攪拌材料成團，終溫25℃，
基本發酵，50分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **攪拌麵團**
中種麵團、主麵團其他材料Ⓐ慢速攪拌，
中速攪拌至8分筋，加入材料Ⓑ中速攪拌，
終溫26-28℃。

▼ **鬆弛發酵**
20分鐘。

▼ **分割**
麵團260g（130g×2個）。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
麵團擀平，抹上紫米桂圓餡（50g），包捲。

▼ **最後發酵**
80分鐘（32℃／80%），至9分滿。刷全蛋液。

▼ **烘烤**
入爐烤15分鐘（170℃／230℃），轉向烤約10-12分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

熟紫米

2 用紫米（120g）與水（180g）水浸泡軟化約2小時，蒸煮熟即可。（紫米與水的配方比為40%、60%）。

硬吐司種

3



將所有材料Ⓐ慢速攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋），加入熟紫米慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫28℃），室溫發酵60分鐘，冷藏發酵（約5℃）約18-24小時。

中種麵團

4



中種的所有材料慢速攪拌混合均勻（攪拌終溫25℃）。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

基本發酵、翻麵排氣

5



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約50分鐘，輕拍壓排出氣體，做3折2次翻麵，繼續發酵約30分鐘。

TIPS

麵團壓平排氣作業，請參考P22步驟。

主麵團

6





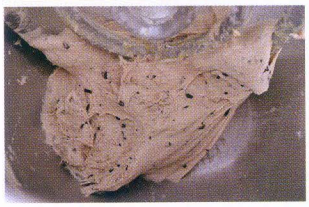


延展麵團確認狀態

將主麵團所有材料Ⓐ慢速攪拌混合，加入中種麵團攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

7





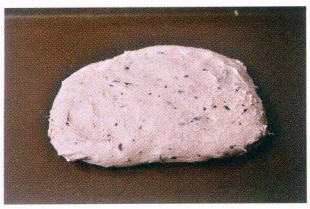


延展麵團確認狀態

加入奶油、熟紫米慢速攪拌，至完全擴展（攪拌終溫26-28℃）。

鬆弛發酵

8



整理麵團表面光滑緊實，鬆弛發酵約20分鐘。

分割、中間發酵

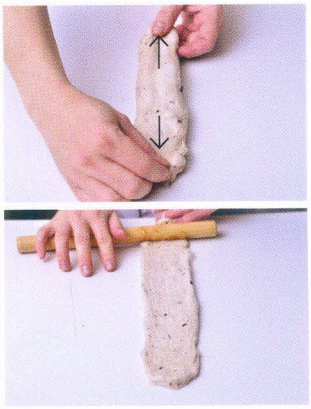
9



麵團分割成260（130g×2）個，將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

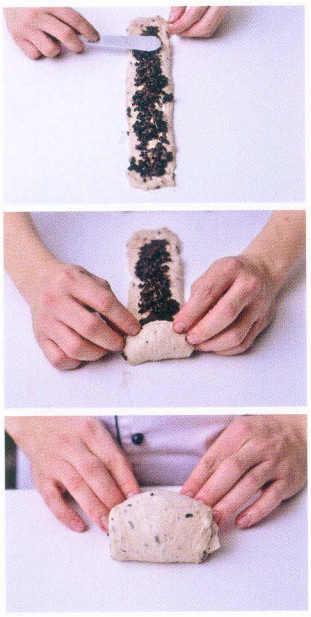
整型、最後發酵

10



將麵團輕拍稍延展拉長，擀壓成前端稍薄後端稍厚的片狀，翻面。

11



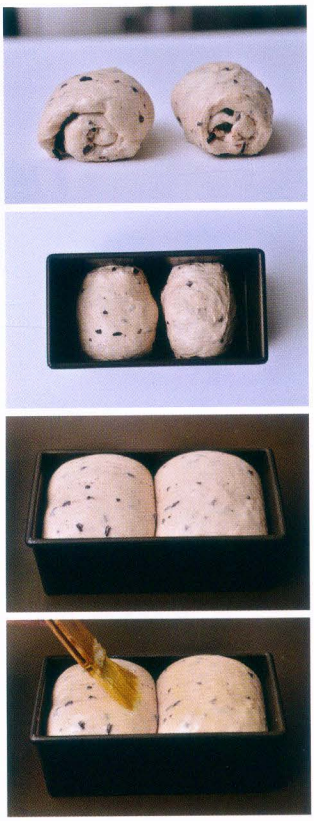
在表面抹上紫米桂圓餡（50g），由前端捲起至底收合於底成圓筒狀。

TIPS

攪拌麵團時紫米後加攪拌可維持完整的顆粒口感;油質具有滑潤作用能促使紫米保有較好的風味。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

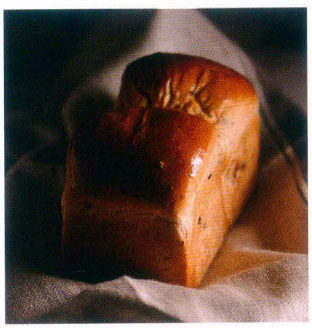
12



以2個為組，收口朝下，捲好的尾端朝向中間，放置模型中，最後發酵約80分鐘（溫度32℃／濕度80%）至約9分滿，薄刷全蛋液。

烘烤、組合

13



放入烤箱，以上火170℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向再烤約10-12分鐘，出爐、脫模。

風味內餡

紫米桂圓餡



材料	份量	配方
熟紫米	204g	61.8%
細砂糖	18g	5.44%
奶油	21g	6.18%
桂圓	82g	24.73%
蘭姆酒	6g	1.85%
合計	331g	100%

作法



① 準備好細砂糖、奶油、桂圓。



② 將紫米飯煮熟，加入作法❶混合拌勻，待冷卻，加入蘭姆酒拌勻即可。



令果卡士達

APPLE CUSTARD BREAD

材料（5條份量）

中種麵團	份量	配方
高筋麵粉	372g	60%
高糖乾酵母	7g	1%
細砂糖	19g	3%
全蛋	99g	16%
水	137g	22%

主麵團		份量	配方
A	高筋麵粉	248g	40%
	細砂糖	106g	17%
	鹽	7g	1%
	動物性鮮奶油	62g	10%
	水	105g	17%
	蜂蜜	19g	3%
B	無鹽奶油	62g	10%
合計		1243g	200%

冷泡蘋果	份量	配方
冷開水	1000g	76.34%
岩鹽	10g	0.76%
蘋果	300g	22.9%
合計	1310g	100%

內餡用（每條）	
卡士達餡→P24	100g

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317



配方展現的概念

＊冷泡蘋果可讓蘋果在低溫中吸收薄鹽水，在烤焙時避免蘋果水分流失提早產生焦化反應；蘋果含鉀遇到鹽的鈉後會產生甜味；冰鎮鹽泡可延緩蘋果多酚氧化，酶發生酶促褐變反應形成黑色素。

＊主麵團配方中的砂糖平均分成2次下，避免糖分溶解後造成麵團過度軟化，造成麵筋未達擴展標準值，影響烤焙膨脹性（第一次剛開始攪拌就下，第二次麵團光滑狀時下）。

基本工序

▼ **預備作業**
冷泡蘋果、卡士達餡。

▼ **中種麵團**
慢速攪拌中種材料成團，終溫24℃，
基本發酵60分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **攪拌麵團**
中種麵團及1/2砂糖、其他材料Ⓐ慢速攪拌，
中速攪拌至5分筋，再加入1/2砂糖攪拌至8分筋，
加入奶油中速攪拌，終溫28℃。

▼ **鬆弛發酵**
20分鐘。

▼ **分割**
麵團220g（55g×4個）。

▼ **中間發酵**
15分鐘。冷藏鬆弛30分鐘。

▼ **整型**
麵團擀平，鋪放蘋果擠上卡士達餡，折疊放入模型。

▼ **最後發酵**
70分鐘。

▼ **烘烤**
入爐烤15分鐘（170℃／240℃），轉向烤約10分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

冷泡蘋果

2



冷開水、岩鹽拌勻至完全融解。蘋果去皮、去籽，分切成12塊，浸泡鹽水中冷藏約12小時，備用。

TIPS

蘋果片經以低溫鹽水浸漬處理過，烘烤後不易著色。

中種麵團

3



中種麵團的所有材料慢速攪拌混合均勻（攪拌終溫24℃）。

基本發酵、翻麵排氣

4



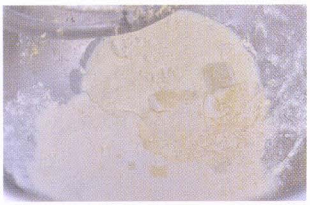
將麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約60分鐘，輕拍壓排出氣體，做3折2次翻麵，繼續發酵約30分鐘。

TIPS

麵團壓平排氣作業，請參考P22步驟。

主麵團

5







延展麵團確認狀態

將主麵團材料Ⓐ、1/2細砂糖慢速攪拌混合，再加入中種麵團，繼續攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約5分筋）。

更是热爱生活的实践！食谱不只是工具，
annie_317

6





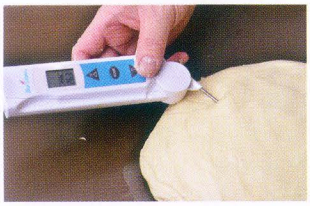
延展麵團確認狀態

再加入剩餘1/2細砂糖攪拌，至8分筋。

7







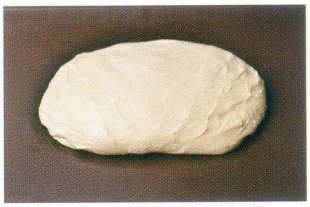


延展確認麵團狀態

加入奶油、蜂蜜慢速攪拌，至完全擴展（攪拌終溫28℃）。

鬆弛發酵

8



整理麵團表面光滑緊實，鬆弛發酵約20分鐘。

分割、中間發酵

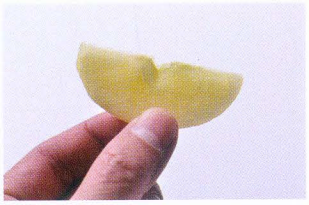
9 麵團分割成220g（55g×4個），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約15分鐘，再冷藏鬆弛約30分鐘。

TIPS

再冷藏鬆弛，可讓麵團裡的固形物凝結，這樣在擀製時麵團延展性好、成型性佳。短暫冷藏麵團不需覆蓋，取出後表面會有冷凝水，不會有結皮現象。

整型、最後發酵

10

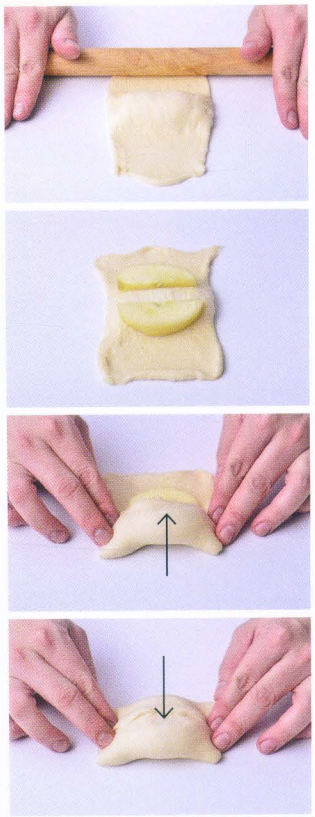




冷泡蘋果泡至果肉呈透明性宛如蜜蘋果般質地，取出，用餐巾紙吸除多餘水分。

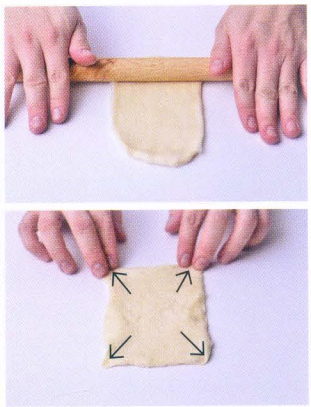
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11

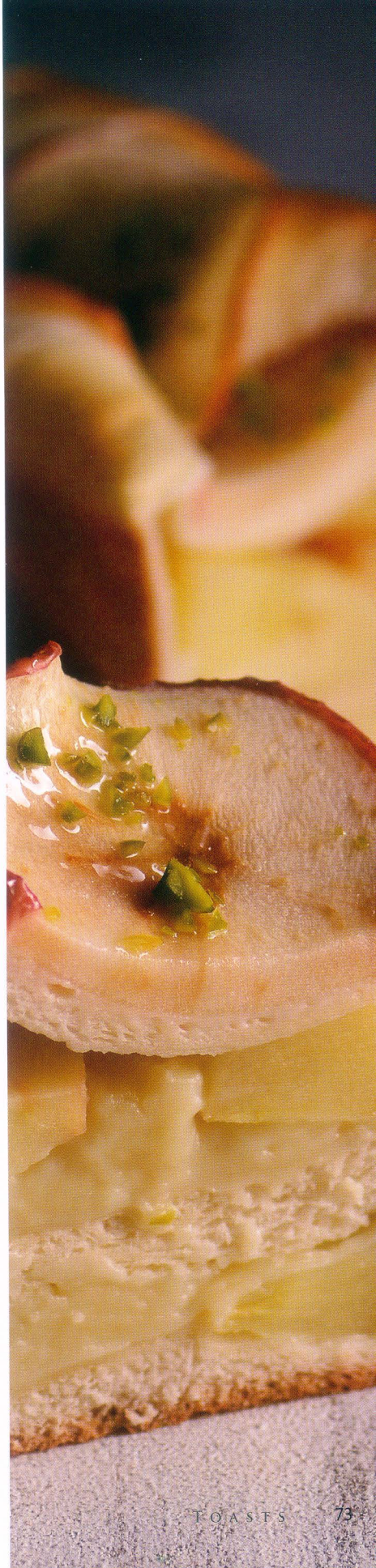


底層麵團。將麵團擀成中間隆起稍厚，兩端平整的片狀，中間處鋪放蘋果片2片，擠上卡士達餡（25g），並將兩側朝中間折疊包覆。

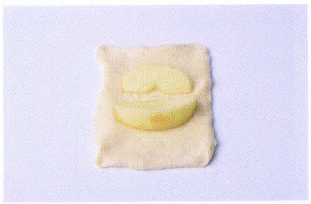
12



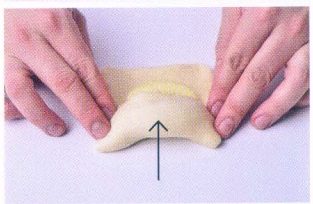
上層麵團。將麵團擀平，翻面，稍按壓開四邊端。

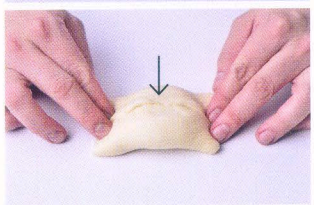


13



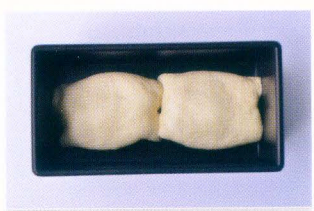






中間處鋪放蘋果片2片，擠上卡士達餡（25g），並將兩側朝中間折疊包覆。

14

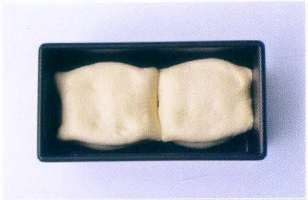


底層麵團2個

以4個為組（上、下層各2個），底層兩個，收合口朝下由倚靠模型前後兩側放置模型底層。

更是热爱生活的实践！食谱不只是工具，
annie_317

15

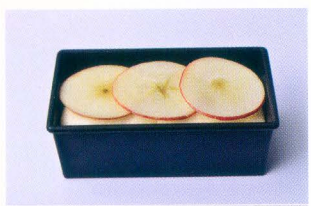


上層麵團2個



再以上層兩個為組，疊放入模型中做第二層，最後發酵約70分鐘。

16

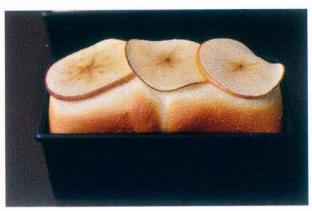


蘋果片不須吸乾水分

表面鋪放厚約0.2-0.3cm蘋果圓片3片（不須吸乾水分）。

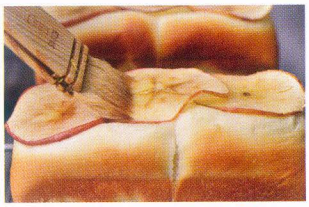
烘烤、組合

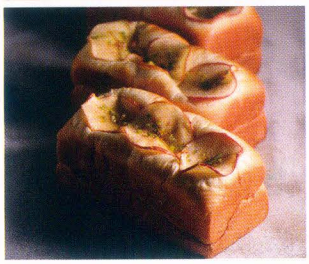
17



放入烤箱，以上火170℃／下火240℃，烤約15分鐘，轉向再烤約10分鐘，出爐。

18





脫模，薄刷鏡面果膠即可。

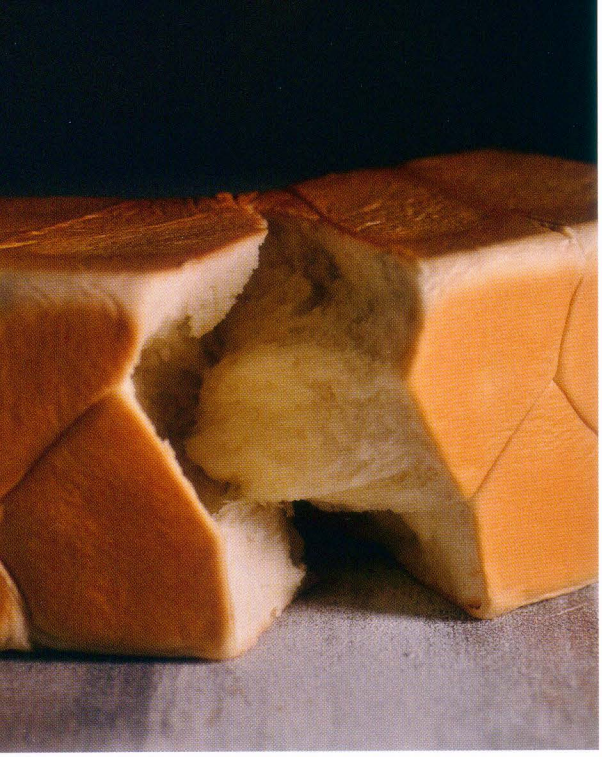
TIPS

烘烤過程中若蘋果已著色太深，可在表面覆蓋烤盤紙以防焦黑。

關於配方中的 卡士達餡

本配方中的卡士達不加奶油。添加奶油的卡士達較適用於後製內餡使用，若是前製餡，著重於餡料完成時比重，比重會影響餡料的軟硬度，直接影響入口時口感；另外，由於加入奶油時會在烤焙階段釋出油分較容易造成麵團分離現象，因此除非特別需求，否則建議奶油添加量為此配方未達比重前總重量2%，可提升奶製加工品風味。


綿綿綿吐司
MILK BREAD



綿綿綿吐司

MILK BREAD

配方展現的概念

* 含隔夜麵種總液態量為53%，但使用配方外割法隔夜麵種可使水分充分熟成在麵團間。
* 利用麵種和砂糖、鹽、動物性鮮奶油先拌至完全糊化（可讓麵團分子變小增加其柔軟綿密度），再加入其餘食材攪拌至麵團無粗糙狀即可。
* 使用38%純乳脂可增加滑潤口感。

材料（3條份量）

隔夜種	份量	配方
隔夜種麵團	193g	42%

主麵團	份量	配方
細砂糖	65g	14%
鹽	6g	1.3%
水	115g	25%
動物性鮮奶油（35%）	37g	8%
動物性鮮奶油（38%）	37g	8%
高筋麵粉	414g	90%
低筋麵粉	46g	10%
高糖乾酵母	5g	1%
鮮奶	46g	10%
合計	964g	209.3%

隔夜種麵團	份量	配方
高筋麵粉	130g	100%
細砂糖	16g	12%
鹽	2g	1.5%
高糖乾酵母	0.4g	0.3%
水	78g	60%
無鹽奶油	8g	6%
合計	234.4g	179.8%

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

基本工序

▼ **前置作業**
隔夜種麵團。慢速攪拌材料成團，終溫26℃，
室溫發酵30分鐘，冷藏（5℃）發酵18-24小時。

▼ **攪拌麵團**
隔夜種麵團、其他材料攪拌至7分筋，終溫25-27℃。

▼ **折疊、冷藏鬆弛**
折疊擀壓6-8次，密封冷藏10分鐘，
折疊擀壓4次至麵團光滑。

▼ **分割**
麵團660g（220g×3個）；300g（100g×3個）。

▼ **整型**
擀壓成長條狀，捲成長條（25cm），
編成3股辮，入模。

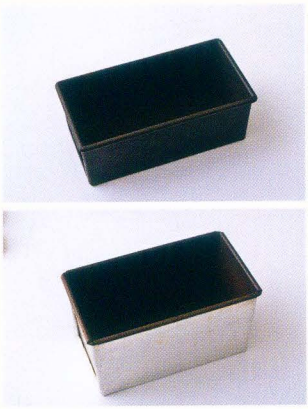
▼ **最後發酵**
130分鐘至8分滿（32℃／80%），蓋上模蓋。

▼ **烘烤**
入爐烤20分鐘（210℃／200℃），
轉向烤約10分鐘，掀開模蓋看上色程度，
調整爐蓋溫度再烤5-10分鐘。

作法

預備作業

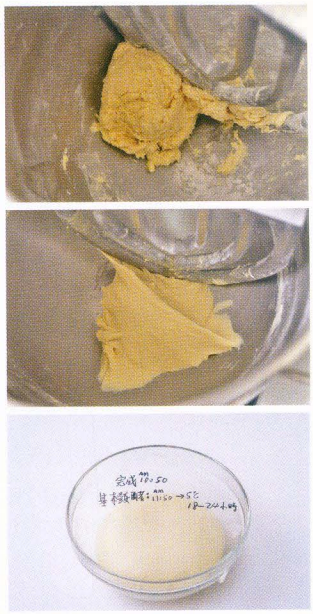
1



吐司模型SN2120（300g）、吐司模型SN2052（660g）。

隔夜種麵團

2

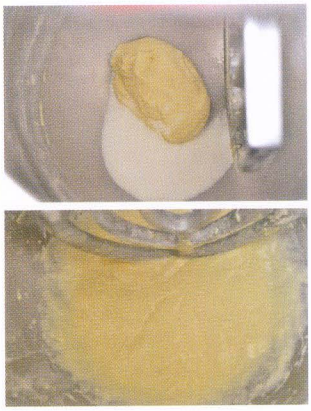


高糖酵母、水攪拌融解（1：5），與所有材料慢速攪拌至拾起階段（攪拌終溫26℃），室溫發酵30分鐘，再冷藏發酵約18-24小時。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

主麵團

3



隔夜種麵團、砂糖、鹽先攪拌至糊化，加入水慢速混合，分次加入鮮奶、鮮奶油攪拌至糊化。

4



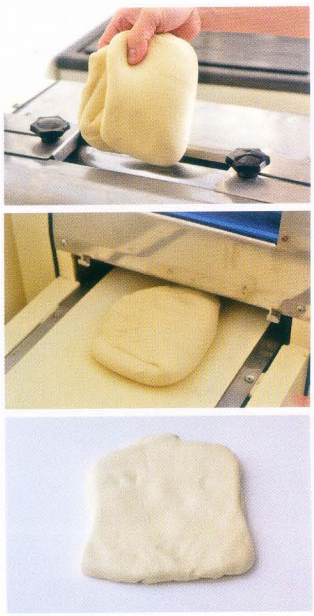
再加入麵粉、酵母攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至微光滑（攪拌終溫25-27℃）。

TIPS

攪拌完成的麵團溫度不宜超過28℃，才能維持麵包組織的細緻柔軟。

機器擀壓

5



機器壓麵。將麵團用壓麵機來回延壓至麵團成柔軟光滑狀態。

TIPS

完成的麵團不需基發。此麵包以綿密組織為特色，而麵團經過基本發酵後在肌理上會保留住氣孔，後續烤焙後呈現的口感是鬆軟的綿密而非紮實嚼勁的綿密。

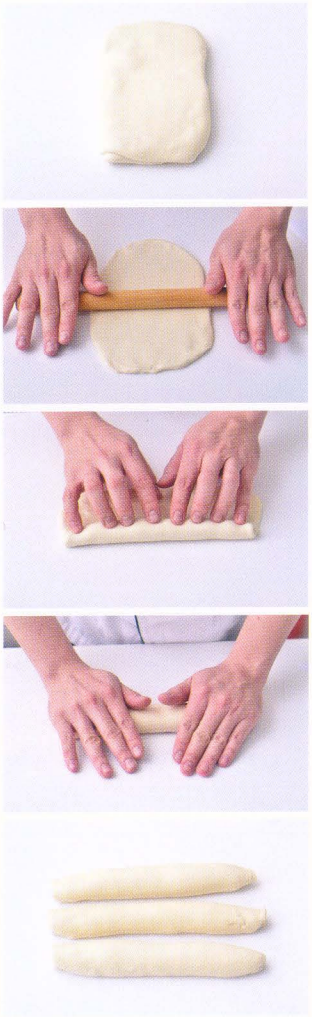
分割

6 麵團分割660g（220g×3個）。

TIPS

因機器壓製的效力較強，不需先分割麵團，將機器可承受的麵團份量先壓製到光滑面呈筋度後，再分割成所需的重量，接著完成後續整型動作。

7



將麵團擀壓成長片狀，翻面，由長側邊按壓滾動地捲起至底成長條（約長25cm×寬3cm）。輕輕滾動搓揉均勻成長條。

整型、最後發酵

8

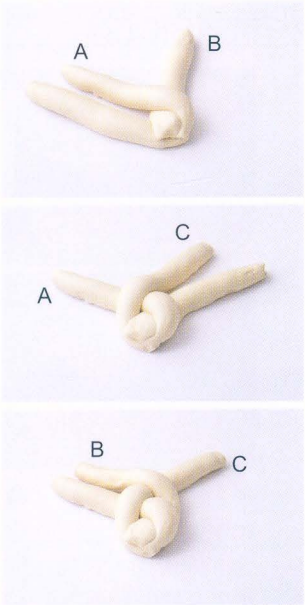


頂部固定住

將3條麵團頂部按壓固定，以編辮的方式順勢編結至底。

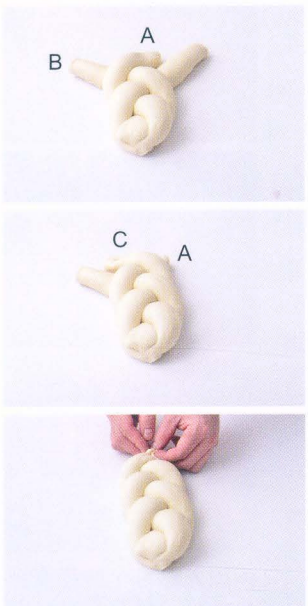
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

9



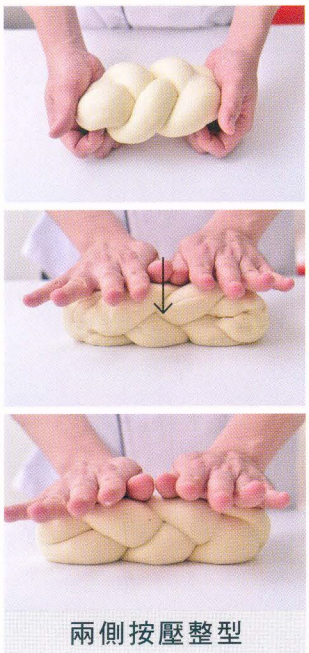
將A→B編結。將C→A編結。將B→C編結。

10



再依序重複操作將麵團由A→B、C→A、B→C編辮到底，編結成三股辮。

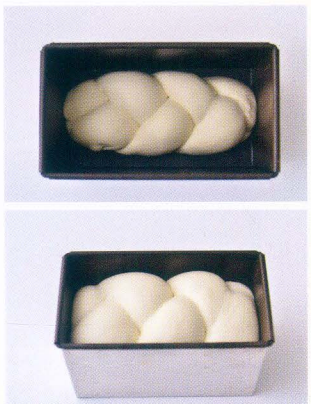
11



兩側按壓整型

收口按壓密合，再由兩側邊按輕按壓整型。

12



將麵團收口朝下前後倚靠模邊，兩側距離模邊約1cm，放入模型中，放入發酵箱，最後發酵約130分鐘（溫度32℃／濕度80%），至約8分滿，蓋上模蓋。

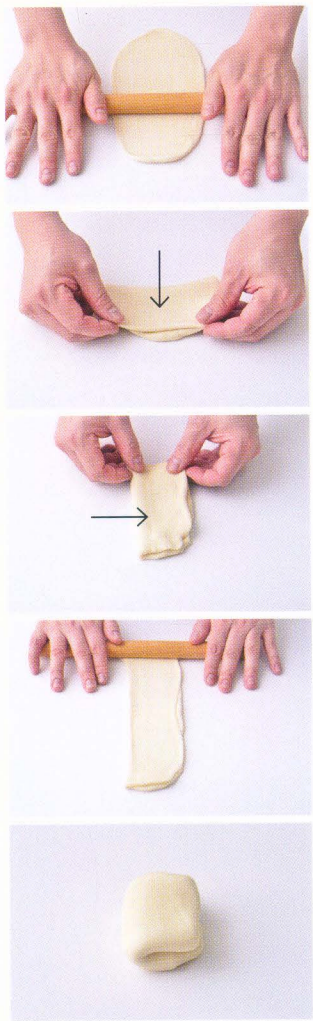
手擀壓麵

13



手擀壓麵。將麵團分割300g（100g×3個）。

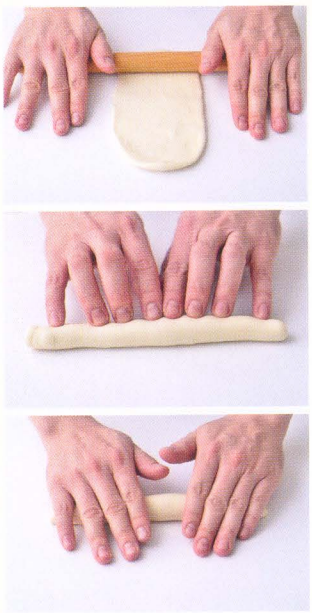
14



將麵團擀壓成長片狀，由下往上對折，再由右往左對折，再擀壓成長片狀，再對折。

15 依法重複擀平、折疊6-8次，放入塑膠袋中，冷藏10分鐘，再擀壓平、折疊重複操作4次，擀壓至麵團成光滑狀態。

16

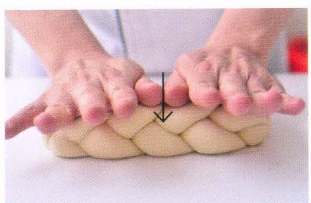


將麵團擀壓成長片狀，翻面，由長側邊按壓滾動地捲起至底成長條（約長25cm×寬3cm），輕輕滾動搓揉均勻成長條。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

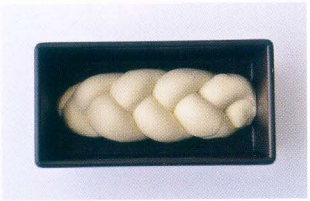
整型、最後發酵

17



依法編結成三股辮，收口按壓密合，再由兩側邊按輕按壓整型。

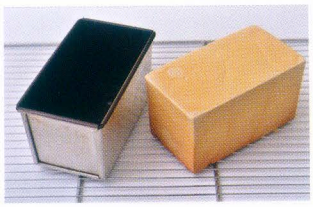
18



放入模型中發酵至8分滿，蓋上模蓋。

烘烤、組合

19



放入烤箱，以上火210℃／下火200℃，烤約20分鐘，轉向再烤約10分鐘，打開模蓋看上色程度，調整爐蓋溫度再烤約5-10分鐘，出爐、脫模。

關於
手製VS機器擀壓

不同擀壓製法，完成的麵溫不同，機器擀壓的麵團終溫24℃；手擀壓製的麵團終溫27℃。這是因為機器擀壓的製程是在麵團完成時立即動作，而擀壓的過程同時也會使麵團溫度持續上升，若麵團終溫高則會影響產品，完成後組織會粗糙。手擀壓製的製程無法像機器一樣柔滑的強力擀壓，需分多次階段性，經由冷藏鬆弛後再擀壓，若麵團終溫低則會影響後續發酵效力。



可可雲朵蛋糕吐司

CHOCOLATE CAKE BREAD

材料（5條份量）

中種麵團	份量	配方
高筋麵粉	145g	50%
高糖乾酵母	3g	1%
動物性鮮奶油	15g	5%
水	81g	28%

主麵團	份量	配方
A 吐司老麵→P61	58g	20%
細砂糖	32g	11%
高筋麵粉	145g	50%
法芙娜可可粉	23g	8%
鹽	5g	1.8%
全蛋	29g	10%
高糖乾酵母	1g	0.3%
動物性鮮奶油	15g	5%
水	87g	30%
B 無鹽奶油	23g	8%
耐烤巧克力豆	35g	12%
合計	696g	240.1%

巧克力麵糊	份量	配方
A 蛋黃	179g	18.84%
沙拉油	45g	4.7%
鮮奶	164g	17.27%
低筋麵粉	112g	11.78%
法芙娜可可粉	45g	4.7%
B 蛋白	268g	28.26%
細砂糖	135g	14.13%
檸檬汁	3g	0.32%
合計	951g	100%

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊利用中種法，並在主麵團中加入吐司老麵來提升麵團濕潤度，使麵包與蛋糕的口感柔軟一致。

＊蛋糕燙麵法的熱糊化作用，能增加保濕性及烤焙流失率，同時也可使法芙娜可可粉（可可脂含量21%-23%）充分表現出其風味及特色。

基本工序

▼ **前置麵種**
吐司老麵。

▼ **中種麵團**
慢速攪拌中種材料成團，終溫24℃，
基本發酵60分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **攪拌麵團**
中種及其他材料Ⓐ慢速攪拌，
中速攪拌至光滑，加入奶油中速攪拌，
加入巧克力豆拌勻，終溫28℃。

▼ **鬆弛發酵**
30分鐘。

▼ **分割**
麵團130g（65g×2個）。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
1次擀捲14cm放入模型。
製作巧克力蛋糕麵糊。

▼ **最後發酵**
20分鐘。倒入巧克力蛋糕麵糊180g，震敲平。

▼ **烘烤**
入爐烤10分鐘（150℃／160℃），劃開蛋糕中間處，續烤25分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。吐司模鋪放烤焙紙。

TIPS

蛋糕體會沾黏吐司烤模，為維持完好造型，以及方便脫模，會先鋪放固定紙模。

中種麵團

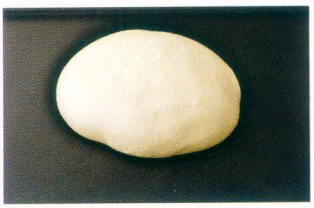
2



高糖酵母、水攪拌融解（1：5），與其他所有材料慢速攪拌均勻（攪拌終溫24℃）。

基本發酵、翻麵排氣

3



將麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約60分鐘，輕拍壓排出氣體，做3折2次翻麵，繼續發酵約30分鐘。

TIPS

麵團壓平排氣作業，請參考P22步驟。

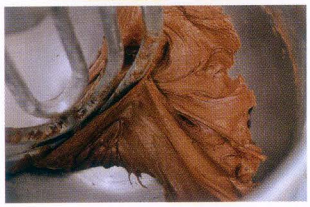
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

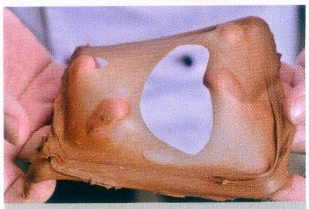
主麵團

4









延展麵團確認狀態

將主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，再加入中種麵團，繼續攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

5



加入奶油慢速攪拌至完全擴展。

TIPS

剩餘的吐司老麵麵團可在此時加以運用（可避免材料的浪費），但添加以不影響配方為前提，以不超過20%為最高上限。

6

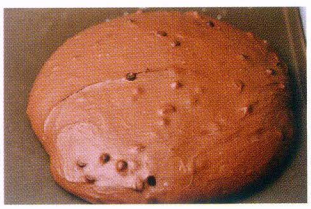




加入巧克力豆拌勻（攪拌終溫28℃）。

鬆弛發酵

7



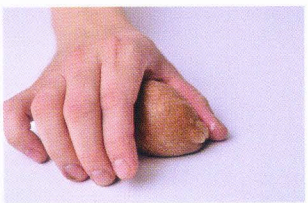
整理麵團表面光滑緊實，鬆弛發酵約30分鐘。

TIPS

中種法麵團在主麵團攪拌完成後需經過鬆弛發酵，使麵筋得以鬆弛，而且可使酵母產氣更加足夠增加烤焙膨脹力並可使酵母效力加強。

分割、中間發酵

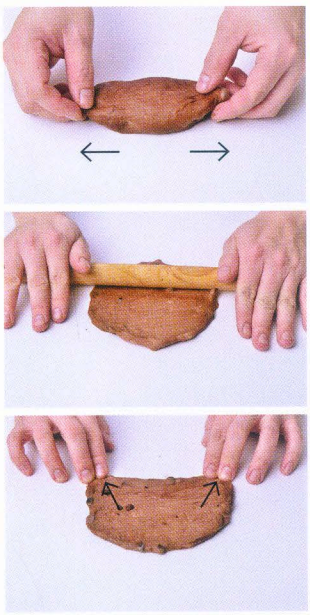
8



麵團分割成130g（65g×2個），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

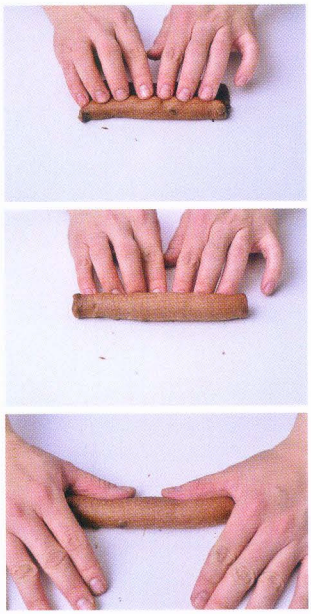
整型、最後發酵

9



麵團輕拍稍拉長，橫向放置，擀壓成片狀，翻面，按壓延展開底側兩邊端。

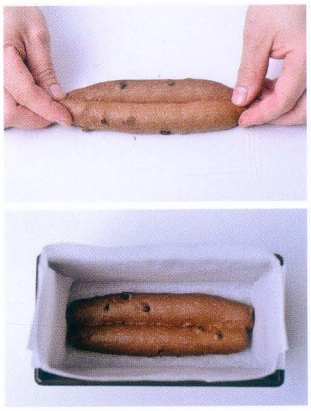
10



由前端外側朝中間捲起至底，確實收合捏緊接合處，滾動搓揉麵團使其成為均勻條狀。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11



將2個為組，接合口處朝下、兩側預留空間（約1cm）放置模型中，最後發酵約20分鐘。

巧克力蛋糕麵糊

12



沙拉油、鮮奶加熱至75-80℃，加入混合過篩低筋麵粉、可可粉混合拌勻，分3次加入蛋黃攪拌混合均勻。

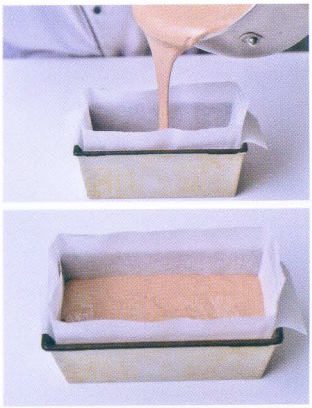
13



材料Ⓑ攪拌打至濕性發泡。先取30%打發蛋白加入蛋黃麵糊拌勻，再倒回剩打發蛋白中混合拌勻即可。

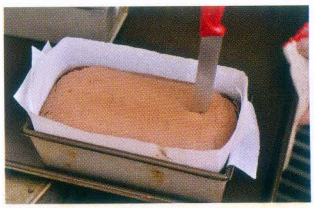
烘烤、組合

14



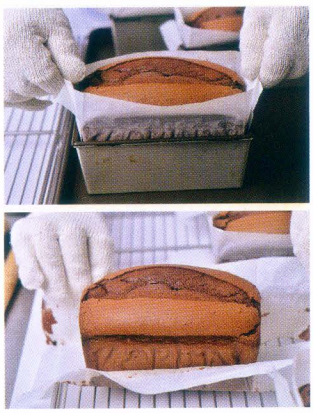
在表面擠入巧克力蛋糕麵糊（約180g），震敲使麵糊均勻分布。

15



烤箱以上火170℃／下火190℃預熱。以上火150℃／下火160℃，烤約10分鐘，在表面中間直劃切痕，再烤約25分鐘，出爐、震敲。

16



立即脫模、撕除烤焙紙，待冷卻（出爐前以手輕觸按壓，確定蛋糕體固定性再出爐）。



酥菠鳳梨金磚

PINEAPPLE BREAD

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

材料（6條份量）

中種麵團	份量	配方
昭和先鋒高筋麵粉	175g	70%
高糖乾酵母	2g	0.7%
鮮奶	18g	7%
水	102g	40.6%

主麵團		份量	配方
A	昭和霓虹吐司專用粉	75g	30%
	細砂糖	15g	6%
	鹽	5g	2%
	高糖乾酵母	1g	0.3%
	水	44g	17.4%
	鮮奶	8g	3%
	煉乳	13g	5%
B	無鹽奶油	13g	5%
合計		471g	187%

酒漬鳳梨乾	份量	配方
鳳梨乾	120g	80%
蘭姆酒	12g	8%
鳳梨酒	18g	12%
合計	150g	100%

表面用（每條）	
酥皮餅乾→P87	25g



配方展現的概念

＊使用70%特高筋麵粉、30%吐司專用粉是為了完整保留液態總量。

＊形體概念是以鳳梨酥為發想；帶蓋烤焙可使麵包本體充分保留天然鳳梨乾風味。

基本工序

▼ **前置麵種**

製作酥皮餅乾。

酒漬鳳梨乾。材料攪拌浸漬，每天翻拌，約3天後使用。

▼ **中種麵團**

慢速攪拌中種材料成團，終溫24℃，

基本發酵50分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **攪拌麵團**

中種麵團、其他材料Ⓐ慢速攪拌，

中速攪拌至8分筋，加入奶油中速攪拌，終溫28℃。

▼ **鬆弛發酵**

30分鐘。

▼ **分割**

麵團70g×6個。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

麵團擀平，鋪放酒漬鳳梨乾，包捲，

模型中鋪放酥皮餅乾，再放入麵團。

▼ **最後發酵**

70分鐘（32℃／80%），蓋上模蓋。

▼ **烘烤**

入爐烤12分鐘（220℃／230℃），轉向烤約4分鐘。

作法

預備作業

1



小型帶蓋吐司模型11×5.8×5.4cm。

酒漬鳳梨乾

2



將所有材料混合攪拌浸漬，每天翻拌，約3天後使用。

中種麵團

3



將所有材料慢速攪拌均勻（攪拌終溫24℃）。

基本發酵、翻麵排氣

4

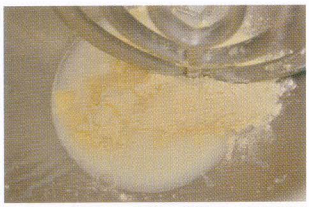


麵團整理至表面光滑，基本發酵約50分鐘，輕拍壓排出氣體，做3折2次翻麵，繼續發酵約30分鐘。

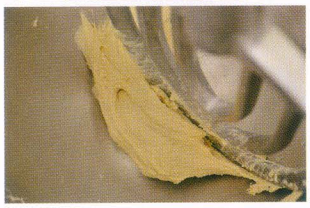
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

主麵團

5









延展麵團確認狀態

將主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，再加入中種麵團，繼續攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

6





延展麵團確認狀態

加入奶油慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫28℃）。

鬆弛發酵

7

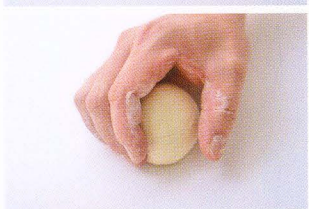


整理麵團表面光滑緊實，鬆弛發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

8



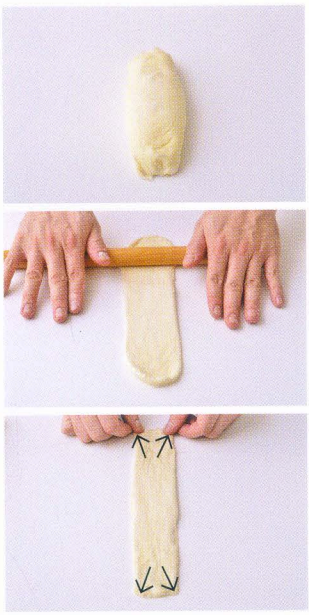




麵團分割成70g×6個，將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

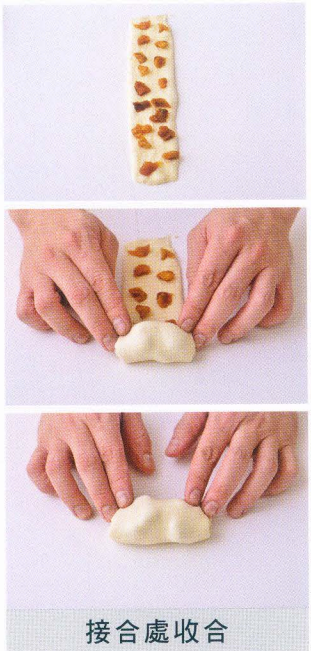
整型、最後發酵

9



麵團輕拍稍拉長，縱向放置，擀壓成長片狀，長約28×寬5.5cm，翻面，按壓延展開四邊端。

10



平均鋪放上酒漬鳳梨乾（20g），由外側朝中間捲起至底，收合捏緊接合處。

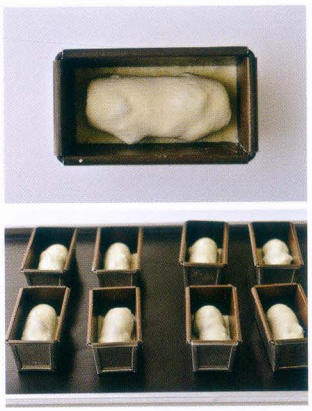
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11



模型中鋪放入酥皮餅乾（25g）輕壓整型。

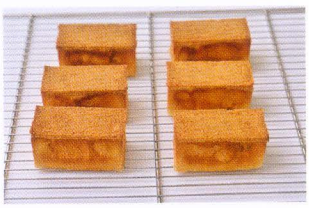
12



將麵團收口朝下放入模型中，放入發酵箱，最後發酵約70分鐘（溫度32℃／濕度80%），蓋上模蓋。

烘烤、組合

13



放入烤箱，以上火220℃／下火230℃，烤約12分鐘，轉向再烤約4分鐘，出爐、脫模。

風味用料

酥皮餅乾



材料	份量	配方
高筋麵粉	49g	24.56%
低筋麵粉	53g	26.32%
細砂糖	49g	24.56%
無鹽奶油	49g	24.56%
合計	200g	100%

作法

① 細砂糖、麵粉、軟化奶油放入容器中。



② 將細砂糖與軟化奶油按壓均勻使奶油沾附砂糖，再壓拌混入麵粉。



③ 用手指輕輕搓揉成均勻細小顆粒。

④ 四周平均撥散（冷凍溫度才會平均），冷凍30分鐘，撥鬆成即成。



歐貝拉可可金磚

COCOA BREAD

材料（4條份量）

中種麵團	份量	配方
昭和先鋒高筋麵粉	88g	50%
高糖乾酵母	1g	0.6%
動物性鮮奶油	9g	5%
水	49g	28%

主麵團		份量	配方
A	昭和霓虹吐司專用粉	88g	50%
	法芙娜可可粉	14g	8%
	細砂糖	19g	11%
	鹽	3.5g	2%
	高糖乾酵母	0.7g	0.4%
	水	53g	30%
	動物性鮮奶油	9g	5%
	蛋白	18g	10%
	吐司老麵→P61	35g	20%
B	無鹽奶油	14g	8%
合計		401.2g	228%

內層用（每條）

耐烤巧克力豆	5g

表面用

巧克力鏡面→P24
紅醋栗、金箔



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊配方中加入蛋白10%（韌性食材）促使其口感架構上更加Q彈。使用液態油脂柔化麵團組織。

＊主麵團30%的水量可先保留10%，待麵團光滑時分次加入，避免麵團糊化不易攪拌，也可使麵團攪拌過程調整溫度，還有最後攪拌擴展才會完全。

基本工序

▼ **前置作業**
製作巧克力鏡面。

▼ **中種麵團**
慢速攪拌材料成團，終溫25℃。
基本發酵，50分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **攪拌麵團**
中種麵團、吐司老麵與其他材料Ⓐ慢速攪拌，
中速攪拌至9分筋，加入奶油中速攪拌，終溫28℃。

▼ **鬆弛發酵**
30分鐘。

▼ **分割**
麵團85g。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
麵團擀平，鋪放入耐烤巧克力豆，包捲，放入模型中。

▼ **最後發酵**
80分鐘（32℃／80%）至9分滿，蓋上模蓋。

▼ **烘烤**
入爐烤12分鐘（220℃／220℃），轉向烤約4分鐘。

作法

預備作業

1



小型帶蓋吐司模型11×5.8×5.4cm。

中種麵團

2





將所有材料慢速攪拌均勻成團（攪拌終溫25℃）。

基本發酵、翻麵排氣

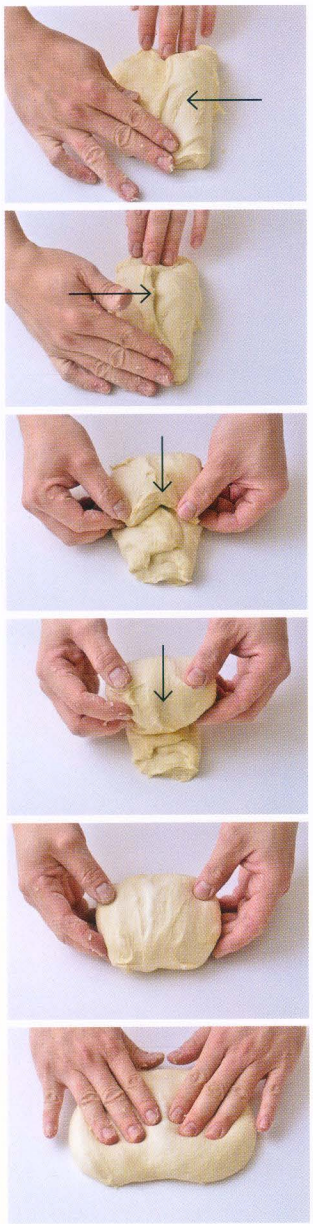
3



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約50分鐘

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

4



取出麵團由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

主麵團

5





將吐司老麵、主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，再加入中種麵團繼續攪拌至拾起階段。

6



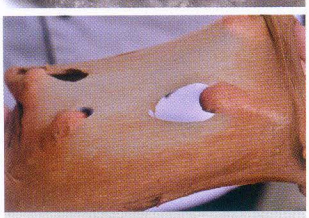
延展確認麵團狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約9分筋）。

7





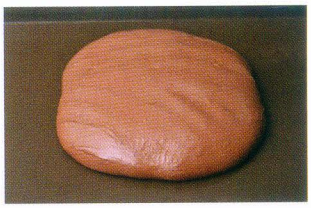


延展麵團確認狀態

加入奶油慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫28℃）。

鬆弛發酵

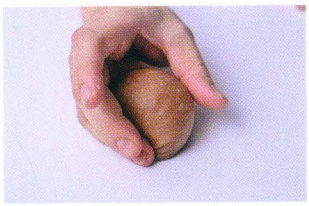
8



整理麵團表面光滑緊實，鬆弛發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

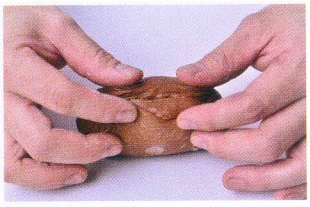
9

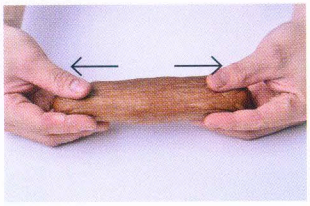


麵團分割成85g，將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

10





麵團輕輕對折貼合，捏緊收合，延展拉長。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

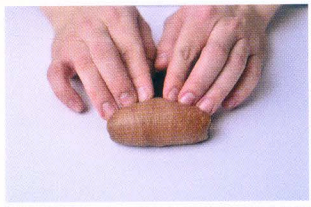
11

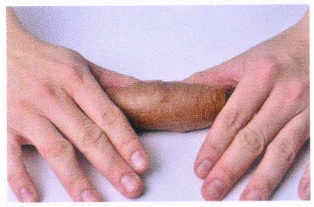


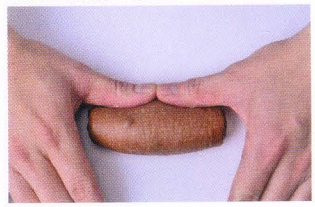


擀壓平成長片狀，翻面，表面鋪放耐烤巧克力豆（5g）。

12

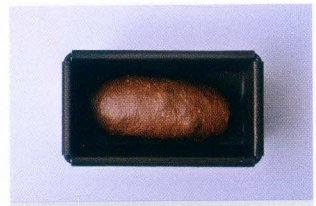






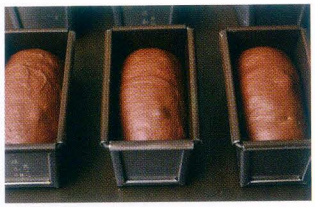
由前端捲起至底收合於底，滾動按壓確實收合整型。

13



收口朝下放入模型中，前後距離模型約0.5cm。

14



放入發酵箱，最後發酵約80分鐘（溫度32℃／濕度80%）至模型9分滿，蓋上模蓋。

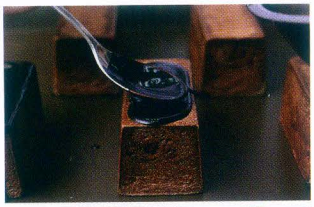
烘烤、組合

15

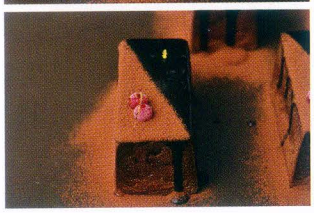


放入烤箱，以上火220℃／下火220℃，烤約12分鐘，轉向再烤約4分鐘，出爐、脫模。

16







表面淋上鏡面巧克力，對角篩上可可粉，用紅醋栗、金箔點綴即可。

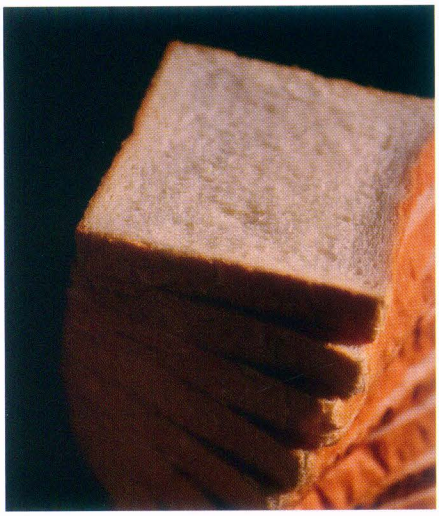


龐多米

PAIN DE MIE

材料（2條份量）

中種麵團	份量	配方
台灣小麥風味粉	732g	60%
細砂糖	25g	2%
高糖乾酵母	9g	0.7%
鮮奶	86g	7%
水	391g	32%
主麵團	**份量**	**配方**
A 霓虹吐司專用粉	488g	40%
高糖乾酵母	4g	0.3%
水	208g	17%
細砂糖	86g	7%
鹽	25g	2%
鮮奶	37g	3%
蛋白	98g	8%
B 無鹽奶油	61g	5%
合計	2250g	184%



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊有別於用隔夜種製作的白吐司，更多了嚼勁和小麥粉的甜味。

＊配方中的蛋白除了增加烤焙彈性外更能保留67%總液態量。

基本工序

▼ **中種麵團**

慢速攪拌材料成團，終溫25℃，
基本發酵90分鐘。

▼ **攪拌麵團**

中種麵團、其他材料Ⓐ慢速攪拌，
中速攪拌至8分筋，加入材料Ⓑ中速攪拌，終溫28℃。

▼ **鬆弛發酵**

30分鐘。

▼ **分割**

麵團1100g（220g×5個）。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

麵團擀平、捲折，重複操作2次，5個為組放入模型。

▼ **最後發酵**

80分鐘（32℃／80%）至8分滿。

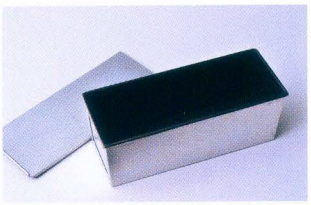
▼ **烘烤**

入爐烤30分鐘（210℃／200℃），轉向烤約15分鐘。

作法

預備作業

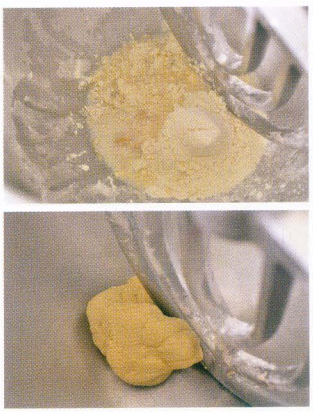
1



吐司模型SN2012。

中種麵團

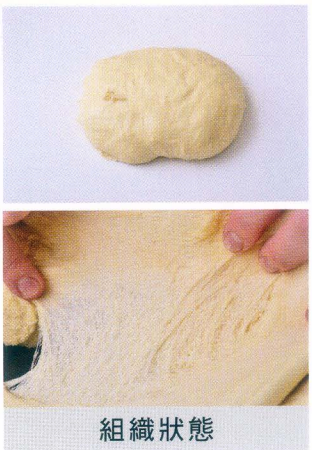
2



中種的所有材料慢速攪拌混合均勻（攪拌終溫25℃）。

基本發酵

3



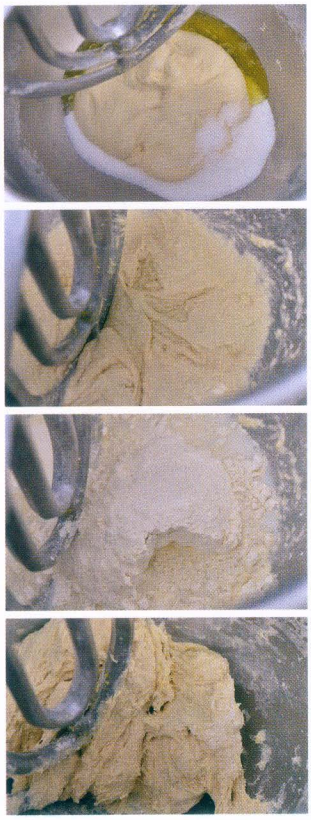
組織狀態

麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約90分鐘。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

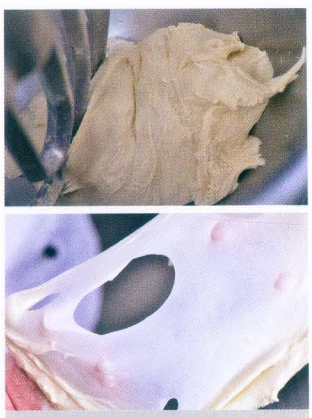
主麵團

4



將中種麵團、蛋白、細砂糖慢速攪拌至糊化，再加入其他材料Ⓐ慢速攪拌至拾起階段。

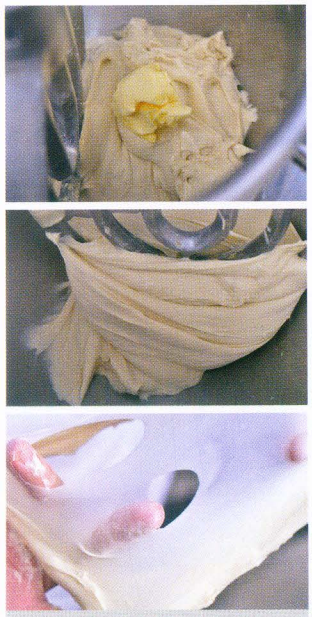
5



延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

6

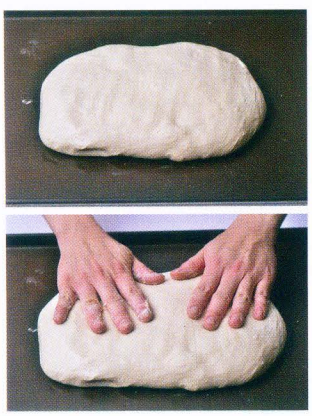


延展麵團確認狀態

加入奶油慢速攪拌，至完全擴展（攪拌終溫28℃）。

鬆弛發酵

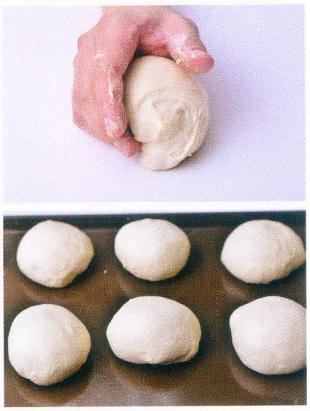
7



整理麵團表面光滑緊實，鬆弛發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

8



麵團分割成1100g（220g×5個），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

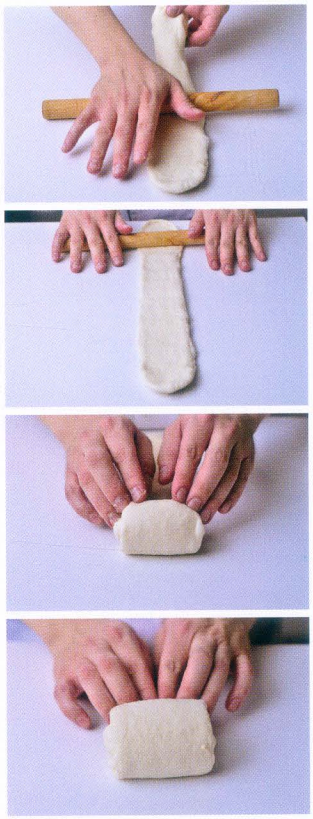
整型、最後發酵

9



麵團拍平排出空氣，翻面，由前端往底部捲起收合於底，鬆弛約10分鐘。

10



縱向放置，拉抬底部邊擀壓成長條狀，翻面，由前端往底部捲起收合於底，鬆弛約10分鐘。

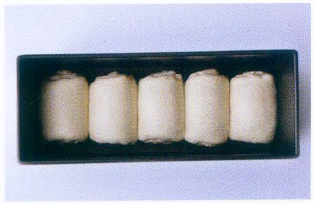
TIPS

將麵團底部一手稍拉抬一手邊擀壓，較能擀壓得平均。

11



尾端朝向中間同向放置



以5個為組，收合口朝下放置模型中。

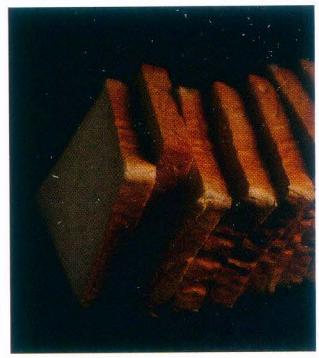
12



最後發酵約80分鐘（溫度32℃／濕度80%）至約8分滿。

烘烤、組合

13



放入烤箱，以上火210℃／下火200℃，烤約30分鐘，轉向再烤約15分鐘，出爐、脫模。



帕奇拉拔絲甜菜根

BEETROOT BREAD

材料（3條份量）

中種麵團	份量	配方
昭和先鋒高筋麵粉	238g	70%
全蛋	55g	16%
蛋黃	7g	2%
鮮奶	77g	22.5%
高糖乾酵母	4g	1%
水	15g	4.3%

主麵團		份量	配方
A	台灣小麥風味粉	102g	30%
	細砂糖	34g	10%
	鹽	5g	1.5%
	奶粉	14g	4%
	鮮奶	16g	4.5%
	甜老麵→P71	58g	17%
	水	38g	11%
B	甜菜根絲	68g	20%
	無鹽奶油	41g	12%
合計		772g	225.8%

表面用

鹽之花、蛋液
無鹽奶油（擠製）
有鹽奶油（塗刷）

甜麵團經低溫長時間發酵後，糖分會被消耗而奶油風味則被提升，麵筋亦被柔化，可使用在糖對麵粉量最高10%以上的麵團中，添加比例最高20%為原則，可助其發酵力和上述優點，避免多餘麵團的浪費。0℃-5℃、16-24小時是最佳存放使用完畢條件。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 新鮮甜菜根絲加入麵團中可增加風味，但也會使麵團阻斷，因此使用70%特高筋麵粉以支撐其吸水即烤焙膨脹力。
* 甜老麵的添加可增加麵團風味及幫助發酵，就生產端可減少麵團損耗，若不添加則甜菜根調整為18%。

基本工序

▼ 中種麵團
慢速攪拌材料成團，終溫26℃。
基本發酵，40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ 攪拌麵團
中種麵團、甜老麵、甜菜根絲（8%）其他材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，加入奶油、甜菜根絲（12%）中速攪拌，終溫28℃。

▼ 鬆弛發酵
20分鐘。

▼ 分割
麵團240g（80g×3個）。

▼ 中間發酵
20分鐘。

▼ 整型
麵團滾成圓鋪狀、擀平，捲起。

▼ 最後發酵
80分鐘（32℃／80%），至8分滿，
刷蛋液，擠上無鹽奶油、撒上鹽之花。

▼ 烘烤
入爐烤12分鐘（170℃／220℃），轉向烤約8分鐘，薄刷奶油。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

中種麵團

2



中種的所有材料慢速攪拌混合均勻（攪拌終溫26℃）。

基本發酵、翻麵排氣

3



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，輕拍壓排出氣體，做3折2次翻麵，繼續發酵約30分鐘。

TIPS

麵團壓平排氣作業，請參考P22步驟。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

主麵團

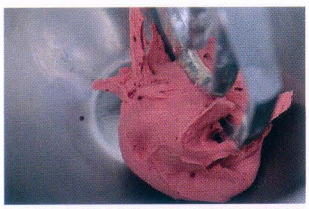
4





將甜老麵、8%甜菜根，以及其他材料Ⓐ慢速混合攪拌，再加入中種麵團攪拌至拾起階段。

5



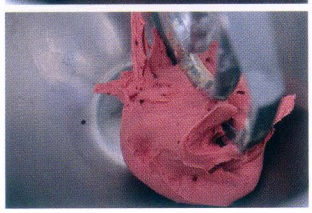


延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

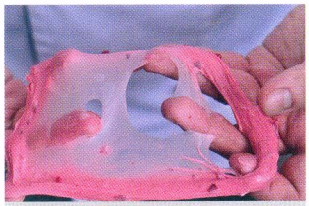
6





加入奶油、12%甜菜根中速攪拌。

7

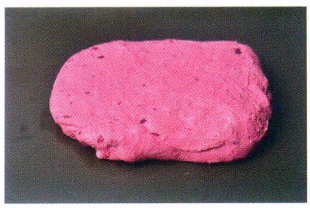


延展麵團確認狀態

拌至完全擴展（攪拌終溫28℃）。

鬆弛發酵

8



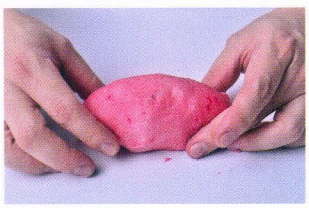
整理麵團表面光滑緊實，鬆弛發酵約20分鐘。

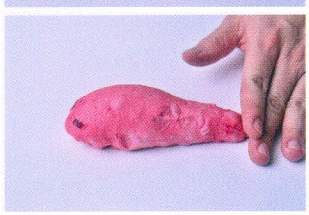
分割、中間發酵

9 麵團分割成240g（80g×3個），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約20分鐘。

整型、最後發酵

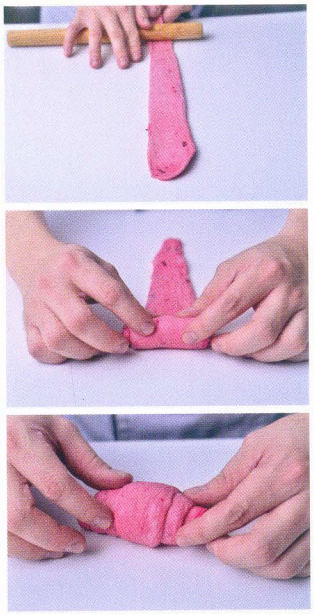
10





麵團揉整成一端圓厚一端細圓錐狀。

11



擀壓平成長片，翻面，由圓端反折捲起至底，收口於底。

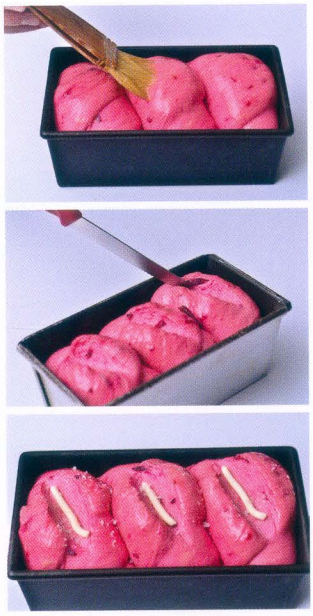
12



以3個為組，切口朝下斜角放置模型中，最後發酵約80分鐘（溫度32℃／濕度80%）至約8分滿。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

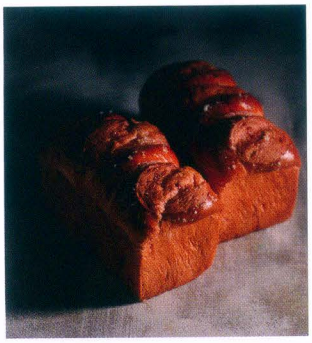
13



待表面風乾，薄刷蛋液，斜劃刀口，並在刀口上擠上無鹽奶油，最後撒上鹽之花。

烘烤、組合

14



放入烤箱，以上火170℃／下火220℃，烤約12分鐘，轉向再烤約8分鐘，出爐、脫模，趁熱薄刷有鹽奶油。

TIPS

配方中的甜麵團製作，參見P71「令果卡士達」的中種、主麵團配方，再以直接法的攪拌製作、發酵即可；注意砂糖分成2次加入攪拌。





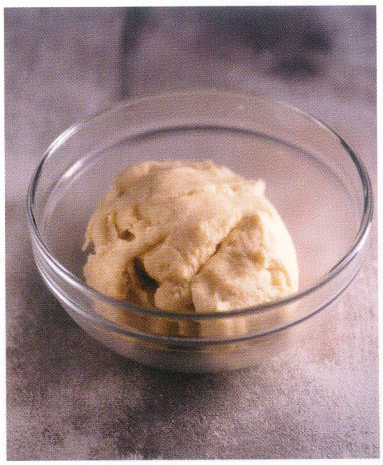
TOAST 3

糊化提升保濕柔軟加倍

燙麵法

將配方中部分麵粉加入沸水混合攪拌，使麵粉糊化成熟麵糊（稱作燙麵），
再與其他材料攪拌混合，使其發酵的製法。
經糊化過的麵粉因蛋白質無法再結合，利用燙麵加在麵團中，
可提高麵團的吸水量，使組織氣泡細緻，
可讓成製的麵包口感柔軟細緻有彈性，不會過於強韌而Q彈。

D 燙麵



材料	份量	配方
高筋麵粉	168g	70%
低筋麵粉	72g	30%
細砂糖	19g	8%
鹽	3g	1%
奶油	19g	8%
沸水（100℃）	288g	120%
合計	569g	237%

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

作法

1



將所有材料（除水外）放入攪拌缸中。

2



水煮至沸騰（損耗量為水量＋3%）。

3



將沸水倒入到作法❶中先用慢速攪拌混合成團。

4



再轉中速攪拌至無粉粒狀即可。

5



將麵團放入容器中，覆蓋烤焙紙，待降溫至約25-30℃。

6



放入密封容器，低溫冷藏（約5℃），靜置發酵約24小時後使用。

TIPS

冷藏保存約3天。燙麵的損耗率較高，因此計算配方上損耗率須再多加。



三星脆皮蔥峰

GREEN ONION BREAD

材料（3條份量）

麵團		份量	配方
A	台灣小麥風味粉	370g	100%
	細砂糖	15g	4%
	鹽	7g	2%
	奶粉	11g	3%
	麥芽精	1g	0.3%
	蛋	37g	10%
	低糖乾酵母	4g	1%
	水	204g	55%
	燙麵→P101	74g	20%
B	無鹽奶油	19g	5%
合計		742g	200.3%

香料蔥餡	份量	配方
青蔥	158g	79.07%
洋蔥	40g	19.77%
義大利綜合香料	1.4g	0.69%
白胡椒粉	1g	0.47%
合計	200.4g	100%



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊餡料蔥的比例和天然辛香料可依個人喜好調整。
＊小麥風味粉的比例可依個人喜好做品牌選擇。

基本工序

▼ **香料蔥餡**
所有材料混合拌勻。

▼ **攪拌麵團**
材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，
加入奶油中速攪拌至完全擴展，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**
麵團230g。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
折疊收合，擀成長橢圓形，鋪放香料蔥餡，灑上黑胡椒細粒，整成橄欖狀，放入模型中。

▼ **最後發酵**
60分鐘。表面篩灑上圖形，切劃S切紋。

▼ **烘烤**
入爐（170℃／240℃）蒸氣少量1次，
3分鐘後大量蒸氣1次，烤約15分鐘，轉向，烤10分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

香料蔥餡

2



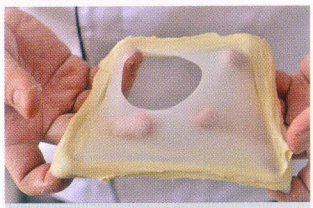
蔥切成0.5cm蔥花。使用前將所有材料輕拌混合均勻。

攪拌麵團

3





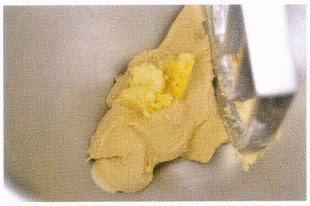


延展麵團確認狀態

將燙麵麵團、其他材料Ⓐ慢速攪拌混合至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

4







延展麵團確認狀態

加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫26℃）。

5



整理整合麵團。

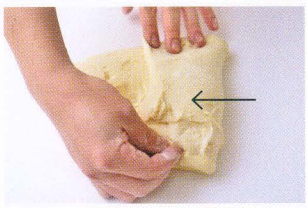
TIPS

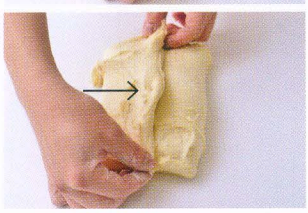
判斷每階段麵團筋膜狀態時，最好先將攪拌速度降速攪拌約10秒緩充筋度後，再延展會較準確。

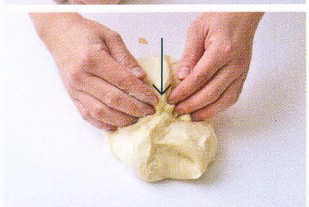
基本發酵、壓平排氣

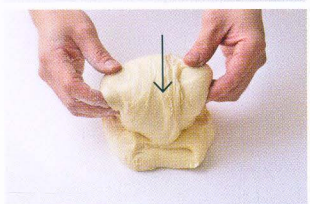
6









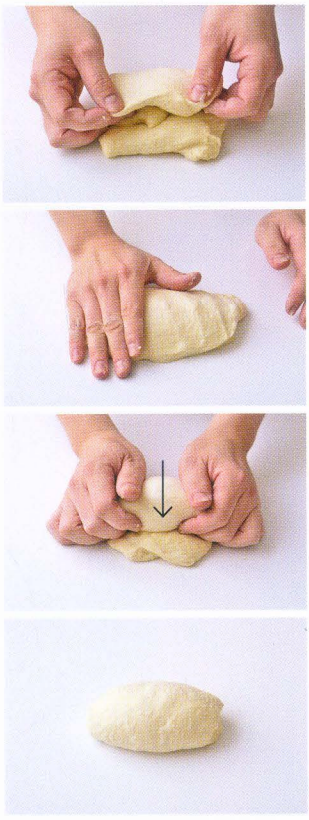




麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，倒扣出麵團使其自然落下，由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

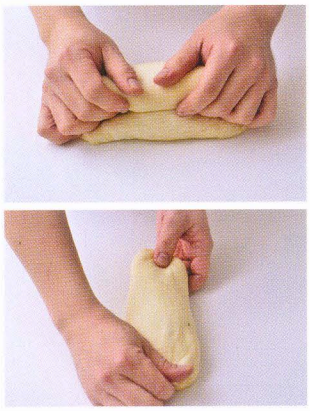
7



麵團分割成230g，將麵團折疊收合，轉向輕拍壓，往底部對折收合，整理成橢圓狀，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

8



將麵團對折折疊收合，延展拉長。

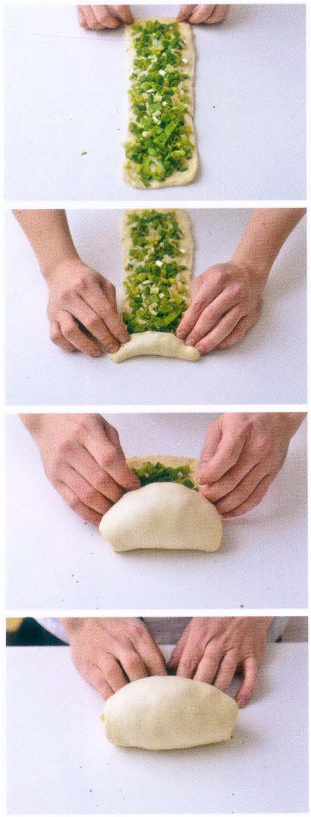
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

9



擀壓成片狀，翻面，按壓延展開底部邊端。

10



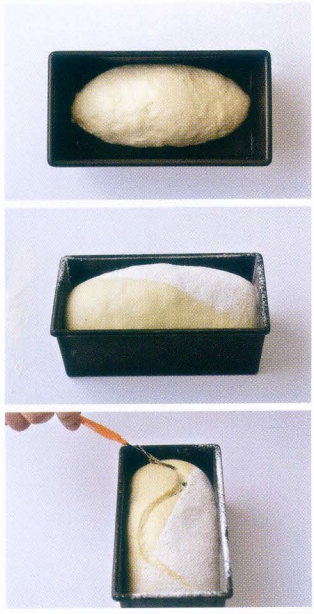
表面平均鋪放香料蔥餡（約60g），灑上黑胡椒細粒（約1g），由前端捲起至底收合於底。

11



搓揉整型成橄欖狀。

12



收口朝下放入模型中，最後發酵約60分鐘，斜對角覆蓋，篩灑上高筋麵粉，切劃S刀紋。

烘烤、組合

13 （帶烤盤）放入烤箱，入爐後蒸氣少量1次，3分鐘後大量蒸氣1次，以上火170℃／下火240℃，烤約15分鐘，轉向烤約10分鐘，出爐、脫模。

TIPS

烘烤中途、表面開始上色後，將模型調整位置再烘烤，避免烤不均勻。



大地黃金地瓜

SWEET POTATO BREAD

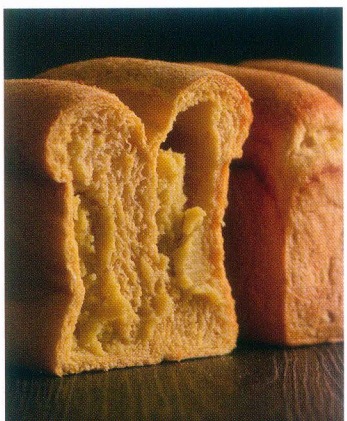
材料（3條份量）

麵團		份量	配方
A	高筋麵粉	350g	100%
	細砂糖	32g	9%
	鹽	6g	1.6%
	奶粉	7g	2%
	地瓜餡	175g	50%
	高糖乾酵母	4g	1%
	水	123g	35%
	燙麵→P101	53g	15%
B	無鹽奶油	25g	7%
合計		775g	220.6%

地瓜餡	份量	配方
地瓜（去皮蒸熟）	197g	78.74%
細砂糖	12g	4.73%
無鹽奶油	12g	4.73%
蛋黃	20g	7.87%
動物性鮮奶油	10g	3.94%
合計	251g	100%

內餡、表面用

地瓜內餡→P109
奶粉



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊加入燙麵可增加口感咀嚼斷口性，搭配軟餡料佔麵團比例75%，高佔比會提高食用化口性。
＊用現成地瓜餡時須視其水分含量的不同，斟酌調整配方中的用水。

基本工序

▼ **地瓜餡**
製作地瓜餡、地瓜內餡。

▼ **攪拌麵團**
材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，
加入奶油中速攪拌至完全擴展，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**
麵團240g（120g×2）。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
擀成方片狀，擠上地瓜餡，捲起，
2條為組放入模型。

▼ **最後發酵**
60-70分鐘。篩灑上奶粉。

▼ **烘烤**
入爐12分鐘（200℃／180℃），轉向，烤4-6分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

地瓜餡

2

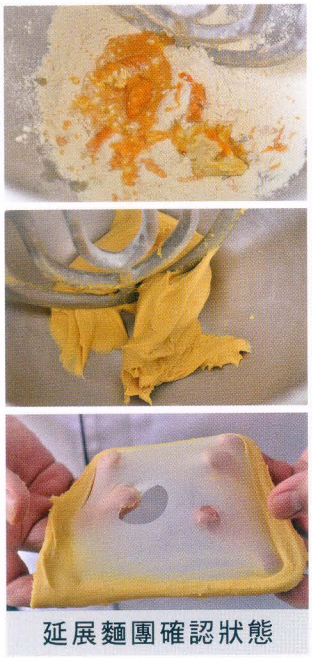


蒸熟地瓜趁熱加入細砂糖、奶油攪拌均勻至無顆粒，再慢慢加入蛋黃、鮮奶油混合拌勻。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

攪拌麵團

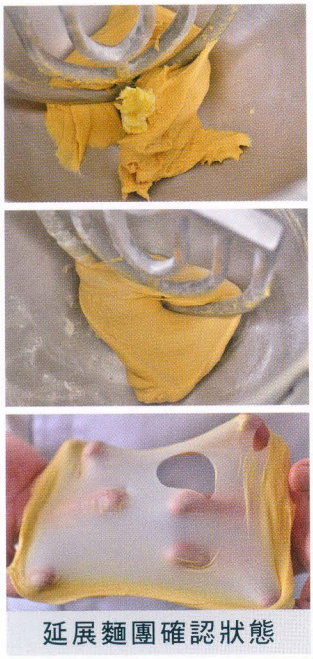
3



延展麵團確認狀態

將燙麵麵團、其他材料Ⓐ慢速攪拌混合至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

4

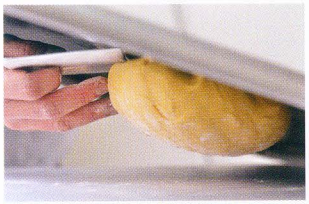


延展麵團確認狀態

再加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫26℃）。

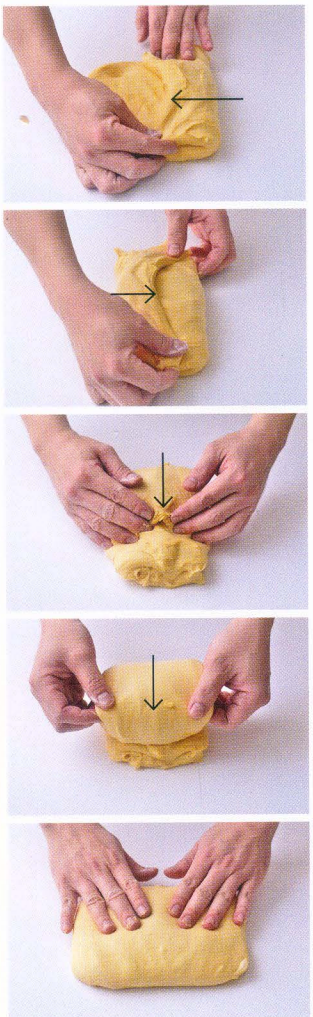
基本發酵、壓平排氣

5



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，倒扣出麵團使其自然落下。

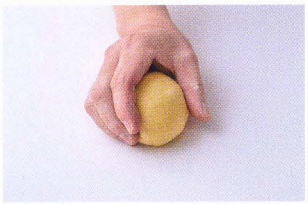
6



由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

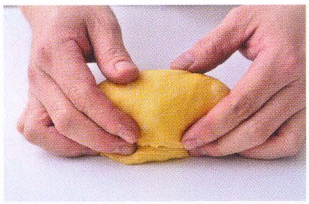
7

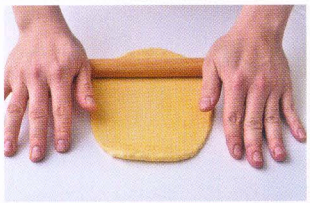


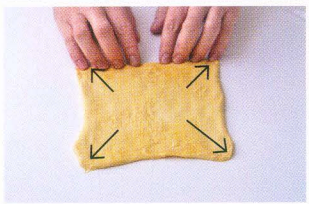
麵團分割成240g（120g×2個），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵30分鐘。

整型、最後發酵

8







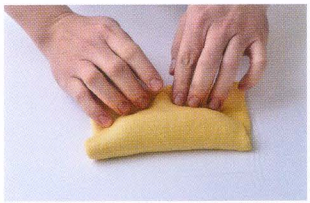
將麵團對折折疊收合，延展拉長、擀壓成片狀，翻面，按壓開四邊端成方片狀。

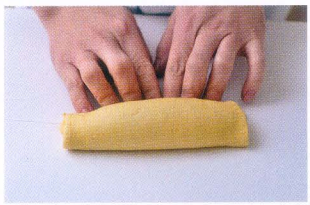
9

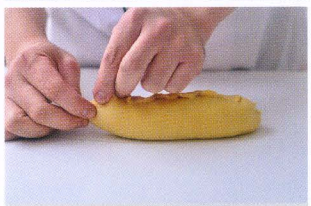


在表面前端處擠上地瓜內餡（約90g）。

10

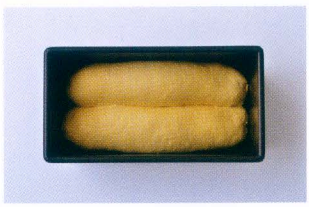






由前端反折按壓、捲起至底收合於底，沿著收合口確實將兩側捏緊。

11







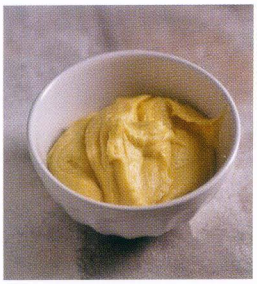
以2條為組，收口朝下放入模型中，最後發酵約60-70分鐘，表面篩灑上奶粉。

烘烤、組合

12 放入烤箱以上火200℃／下火180℃，烤約12分鐘，轉向烤約4-6分鐘，出爐、脫模。

風味內餡

地瓜內餡



材料	份量	配方
蒸熟地瓜	367g	61.7%
細砂糖	27g	4.58%
無鹽奶油	32g	5.34%
卡士達餡	138g	22.9%
蛋白	37g	6.11%
合計	601g	100%

作法



① 去皮蒸熟地瓜待降溫至60℃，加入細砂糖、奶油攪拌均勻呈顆粒狀。



② 待冷卻，再加入卡士達餡（P24）、蛋白混合拌勻。



花見紅藜洛神

ROSELLE BREAD

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

材料（3條份量）

麵團		份量	配方
A	昭和先鋒高筋麵粉	356g	100%
	細砂糖	29g	8%
	鹽	7.5g	2%
	紅藜粉	10g	3%
	燙麵→P101	71g	20%
	蛋	36g	10%
	低糖乾酵母	4g	1%
	水	221g	62%
B	無鹽奶油	18g	5%
	紅藜（煮熟）	18g	5%
合計		770.5g	216%

內餡用（每條）

蜜漬洛神花（切丁）	56g

包覆麵皮

麵皮麵團	切取60g×3個
蜜漬洛神花（整朵）	1朵×3個



配方展現的概念

＊紅藜粉的使用量建議最高不超過3%，避免影響烤焙膨脹。

＊配方中燙麵20%是以天然保濕添加物的方式使用，而先鋒麵粉的高蛋白質所形成的組織得以支撐多樣天然副食材。

基本工序

▼ **攪拌麵團**

材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，
加入奶油、紅藜中速攪拌至完全擴展，終溫26℃。
分割成內層、包覆麵團。
內層麵團拍平，鋪放洛神花丁，折疊1/3，
再鋪放餡料，折疊1/3，捲折收合平整。

▼ **基本發酵**

40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團200g、包覆外皮60g。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

內層麵團整型成圓筒狀。
外層擀平，刷上橄欖油，放上蜜洛神花，內層麵團，
包覆成型，放入模型。

▼ **最後發酵**

70分鐘。篩粉，在中間處淺劃開。

▼ **烘烤**

入爐15分鐘（170℃／230℃），轉向，烤6-8分鐘。

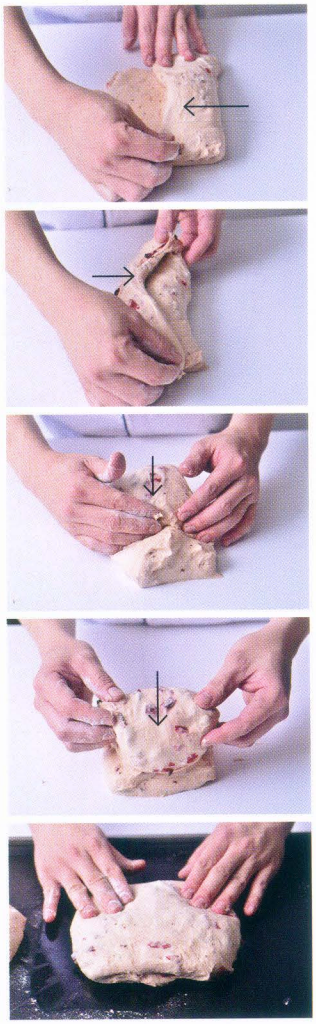
基本發酵、壓平排氣

9



將內層麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，倒扣出麵團。

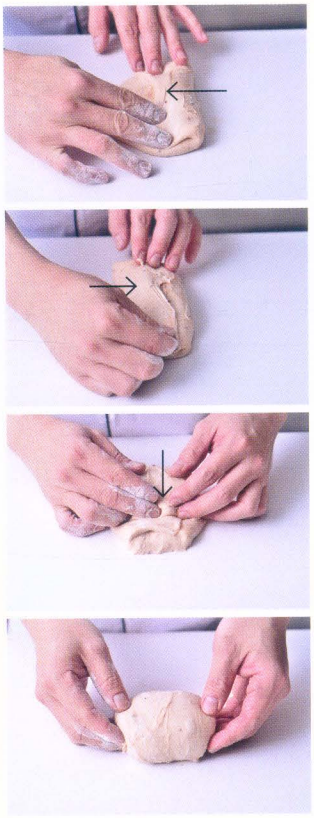
10



由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，壓平排氣，繼續發酵約30分鐘。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11



將包覆麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，不壓平排氣，繼續發酵約30分鐘。

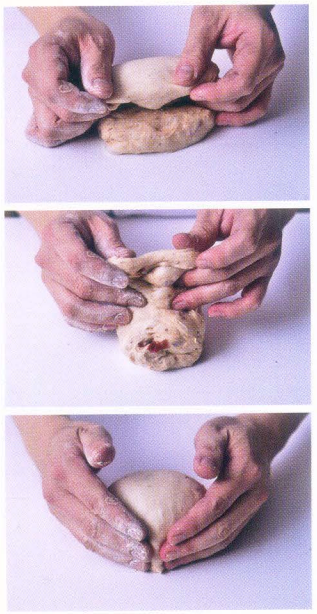
分割、中間發酵

12



麵團分割成200g、包覆外皮60g。將包覆外皮麵團往底部確實收合滾圓，包覆冷藏。

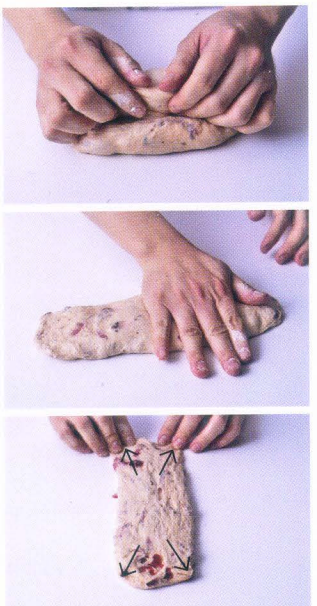
13



將內層麵團折疊收合，轉向往底部折疊收合成圓球狀，中間發酵約30分鐘。

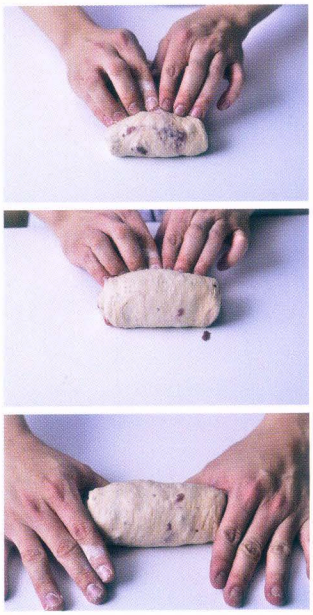
整型、最後發酵

14



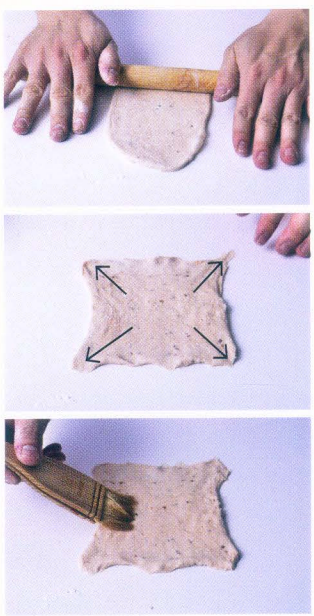
將內層麵團對折折疊收合於底，輕拍成片狀，翻面，按壓開底部邊端。

15



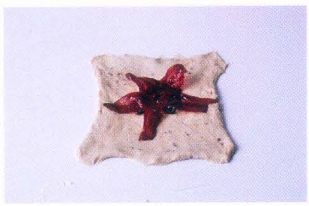
由外側朝中間捲起至底，收合捏緊接合處，搓揉兩端收合整型。

16



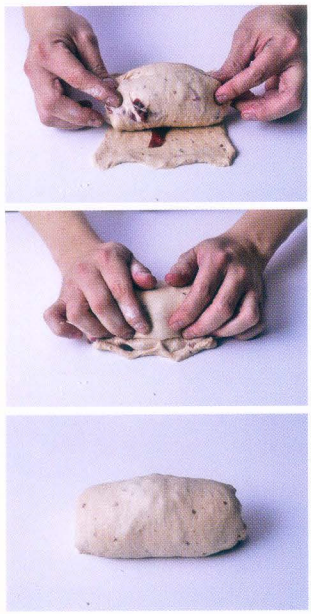
將包覆麵團擀壓成片狀，翻面，延壓展開成方片，薄刷油。

17



鋪放上蜜漬洛神花。

18



再放上內層麵團（收口朝上），並將兩側麵皮包覆，捏緊收合，整型成圓柱狀。

19



收口朝下放入模型中，最後發酵約70分鐘。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

20



在表面篩灑上高筋麵粉、中間處淺劃開至可見洛神花深度。

烘烤、組合

21



（帶烤盤）放入烤箱，入爐後蒸氣少量1次，3分鐘後大量蒸氣1次，以上火170℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約6-8分鐘，出爐、脫模。



甘味玉蜀黍

COUNTRY CORN BREAD



甘味玉蜀黍

COUNTRY CORN BREAD

配方展現的概念

＊麵粉量10kg以上可保留配方中水量3%，在最後和玉米粒、起司丁用慢速拌勻，避免玉米粒碎裂。

＊此麵粉比例屬有嚼勁，若需增加斷口性可降低高筋麵粉、提高法國麵包專用粉比例。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

材料（3條份量）

麵團		份量	配方
A	高筋麵粉	196g	70%
	鳥越法國麵包專用粉	84g	30%
	細砂糖	20g	7%
	鹽	5g	1.6%
	麥芽精	1g	0.3%
	低糖乾酵母	3g	1%
	蛋	14g	5%
	燙麵→P101	56g	20%
	動物性鮮奶油	14g	5%
	水	168g	60%
B	無鹽奶油	14g	5%
C	玉米粒	84g	30%
	高熔點起司丁	34g	12%
合計		694g	246.9%

包覆麵皮	份量	配方
高筋麵粉	91g	70%
低筋麵粉	39g	30%
麥芽精	0.4g	0.3%
低糖乾酵母	0.8g	0.6%
水	91g	70%
鹽	2.6g	2%
合計	224.8g	172.9%

基本工序

▼ **包覆麵皮**

所有材料慢速攪拌成團，攪拌終溫24℃，基本發酵約60分鐘，中間壓平排氣、翻麵30分鐘，分割成60g，冷藏靜置2-24小時。

▼ **攪拌麵團**

材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至7分筋，
加入奶油中速攪拌至完全擴展，終溫26℃。
拍平，鋪放玉米粒、起司丁，折疊1/3，鋪放餡料，
折疊1/3，鋪放餡料，捲折收合成圓球狀。

▼ **基本發酵**

40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團210g。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

內層麵團擀平、捲摺成圓柱狀，外層包覆麵皮。

▼ **最後發酵**

60分鐘。篩灑高筋麵粉，從中間處往兩側切劃5刀。

▼ **烘烤**

入爐（170℃／240℃）蒸氣少量1次，
3分鐘後大量蒸氣1次，烤約15分鐘，轉向，烤8-10分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

包覆麵皮

2



所有材料慢速攪拌均勻成團（攪拌終溫24℃），基本發酵約60分鐘，中間壓平排氣、翻麵30分鐘，分割成60g，冷藏靜置2-24小時使用完畢。

攪拌麵團

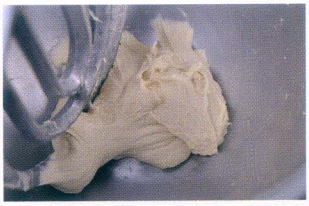
3





將燙麵麵團、其他材料Ⓐ慢速攪拌混合至拾起階段。

4

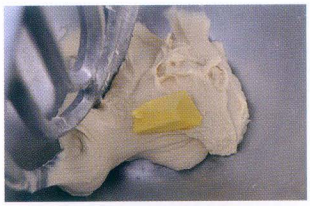




延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

5







延展麵團確認狀態

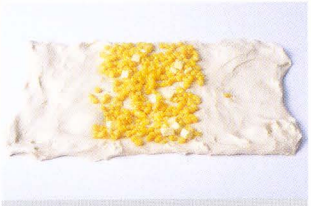
加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫26℃）。

TIPS

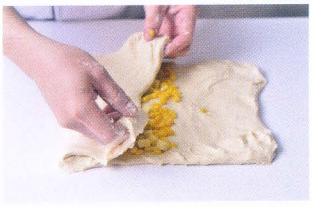
折疊入餡的玉米粒、高熔點起司丁，分成3折疊入。玉米粒每層各10%、起司丁每折各4%。

6



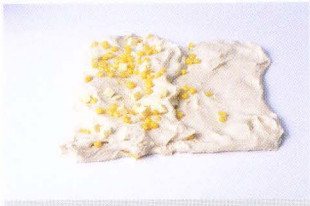


10%玉米粒、4%起司丁

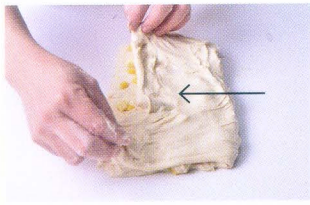


將麵團延展整成四方形，在中間處鋪放玉米粒、起司丁，再將另一側朝中間折疊1/3。

7



10%玉米粒、4%起司丁

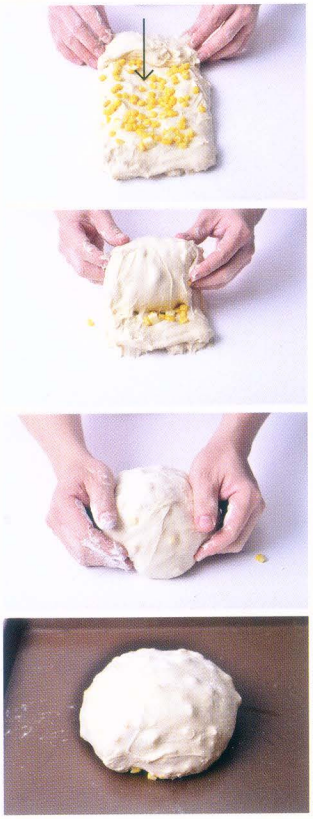




10%玉米粒、4%起司丁

表面鋪上第二層玉米粒、起司丁，再將另一側朝中間折疊1/3覆蓋，再鋪上玉米粒、起司丁。

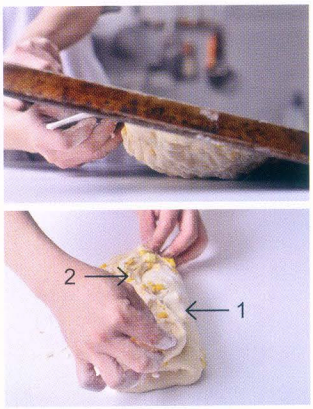
8



從內側底部往中間捲折起收口於底，整理收合麵團成圓球狀。

基本發酵、壓平排氣

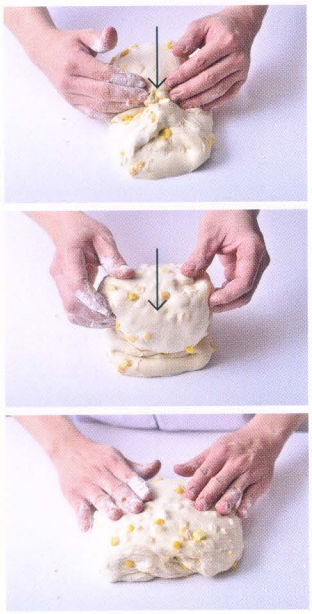
9



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，倒扣出麵團使其自然落下，由左右側朝中間折疊。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

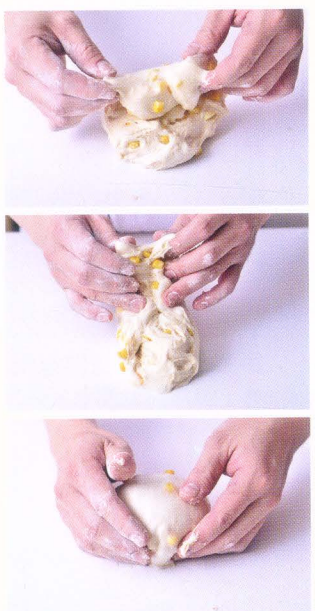
10



再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

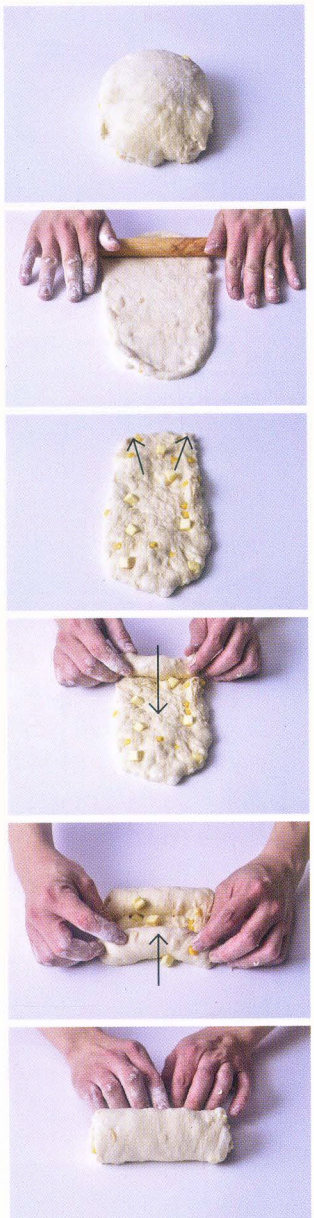
11



麵團分割成210g，將麵團折疊後轉向往底部折疊收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

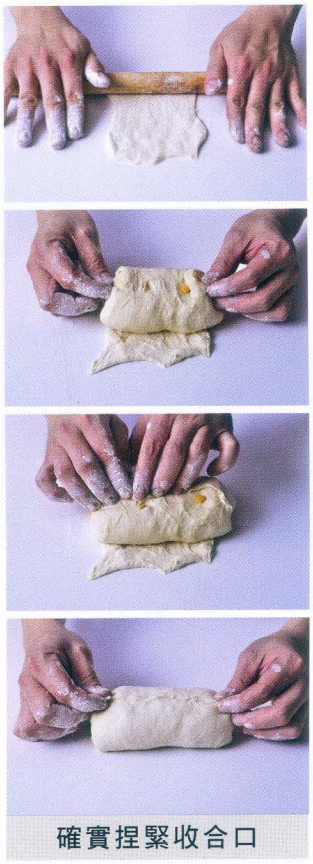
整型、最後發酵

12



內層麵團。將麵團沾少許粉，擀壓成片狀，翻面，按壓開底部邊端，由上下兩側往中間捲折，再對折收合於底。

13

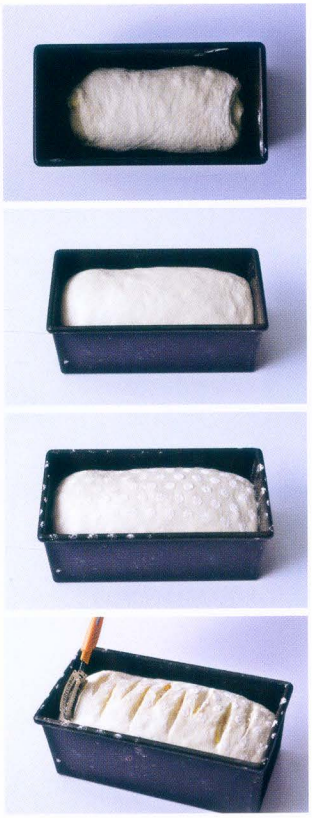


確實捏緊收合口

外層麵皮。將麵團擀成方片狀，翻面，再將內層麵團收口朝上鋪放麵皮表面，將兩側麵皮朝中間拉合捏緊收合、包覆。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

14



收口朝下放入模型中，最後發酵約60分鐘，覆蓋圓孔圖，篩灑上高筋麵粉，就兩側間隔切劃5刀口。

烘烤、組合

15



（帶烤盤）放入烤箱，入爐後蒸氣少量1次，3分鐘後大量蒸氣1次，以上火170℃／下火240℃，烤約15分鐘，轉向烤約8-10分鐘，出爐、脫模。





日光美莓乳酪

STRAWBERRY BREAD

材料（3條份量）

麵團		份量	配方
A	台灣小麥風味粉	350g	92%
	日清裸麥粉（細挽）	31g	8%
	細砂糖	31g	8%
	鹽	6g	1.6%
	麥芽精	2g	0.5%
	葡萄菌液→P161	38g	10%
	燙麵→P101	76g	20%
	低糖乾酵母	4g	1%
	水	146g	38.5%
	草莓果泥	61g	16%
B	無鹽奶油	19g	5%
合計		764g	200.6%

酒漬草莓乾	份量	配方
草莓乾	144g	80%
柑曼怡香橙干邑甜酒（Grand Mariner）	15g	8%
草莓酒（二林）	15g	8%
蘭姆酒	7g	4%
合計	181g	100%

內餡用（每條）	
奶油乳酪	40g
酒漬草莓乾	20g



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 利用8%裸麥粉微酸味搭配草莓果泥和草莓乾微酸味。
* 10%葡萄菌液可提升麵團水果風味；若不使用葡萄菌液也可用同量的水代替。

基本工序

▼ **酒漬草莓乾**
將果乾與酒浸泡，每天在固定時間翻動，連續約3天後再使用。

▼ **攪拌麵團**
材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至7分筋，
加入奶油中速攪拌至完全擴展，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**
麵團240g。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
擀長，由上而下放上3處（奶油乳酪、酒漬草莓乾），捲起，放入模型。

▼ **最後發酵**
60分鐘。撒上白芝麻，篩灑裸麥粉。

▼ **烘烤**
入爐15分鐘（170℃／230℃），轉向，烤8-10分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

酒漬草莓乾

2



草莓乾與酒浸泡，每天固定時間翻動，連續3天後使用。

酒漬草莓乾

3







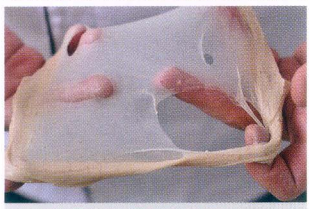
延展麵團確認狀態

將燙麵麵團、其他材料Ⓐ慢速攪拌混合至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

4







延展麵團確認狀態

加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫26℃）。

TIPS

判斷每階段麵團筋膜狀態時，最好先將攪拌速度降速攪拌約10秒緩充筋度後，再延展會較準確。

基本發酵、壓平排氣

5



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，輕拍壓排出氣體，做3折2次翻麵，繼續發酵約30分鐘。

TIPS

麵團壓平排氣作業，請參考P22步驟。

分割、中間發酵

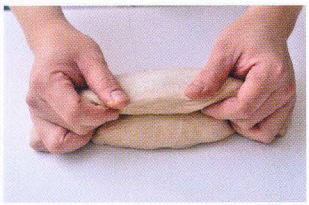
6

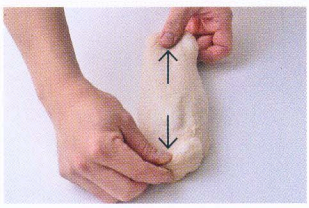


麵團分割成240g，將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

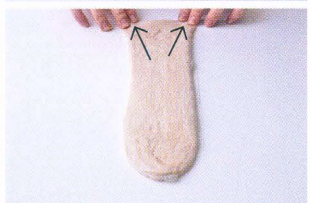
整型、最後發酵

7





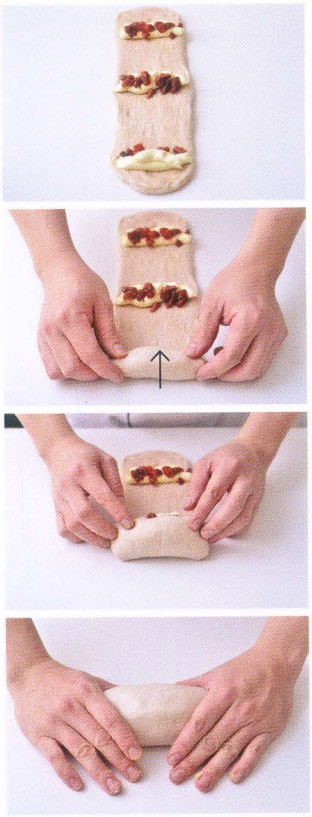




將麵團對折折疊收合於底，延展拉長，擀壓成片狀，翻面，按壓延展開底部邊端。

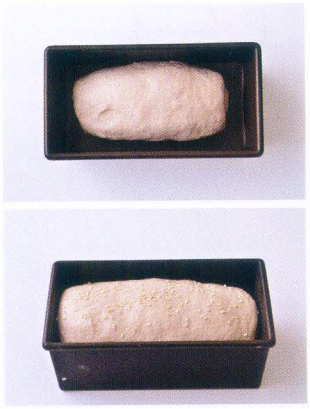
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

8



將麵團劃分成三區塊，擠上奶油乳酪（40g）、鋪放酒漬草莓（20g），由前側朝內覆蓋餡料處捲起，捲折3折至底收合整型。

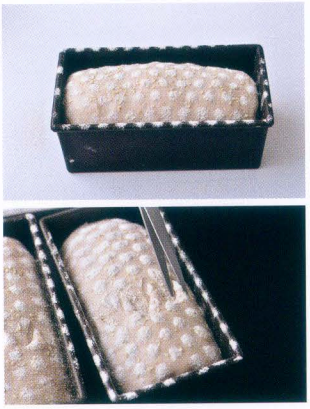
9



收口朝下放入模型中，最後發酵約60分鐘，表面噴水霧、撒上少許白芝麻。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

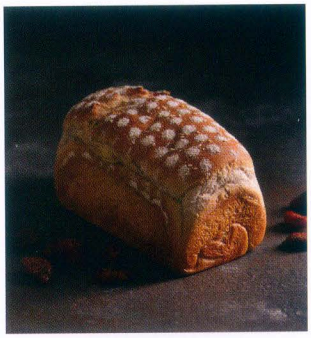
10



待稍風乾，覆蓋圓點圖樣，篩灑上裸麥粉，剪出連續^刀口，做草莓蒂造型。

烘烤、組合

11



放入烤箱，以上火170℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約8-10分鐘，出爐、脫模。





星鑽南瓜堡

PUMPKIN CHEESE BREAD

材料（3條份量）

麵團		份量	配方
A	昭和先鋒高筋麵粉	256g	70%
	昭和霓虹吐司專用粉	108g	30%
	細砂糖	29g	8%
	鹽	7g	1.8%
	奶粉	11g	3%
	蛋	43g	12%
	動物性鮮奶油38%	22g	6%
	南瓜餡	126g	35%
	高糖乾酵母	4g	1%
	水	108g	30%
	燙麵→P101	54g	15%
B	無鹽奶油	36g	10%
合計		800g	221.8%

南瓜餡	份量	配方
南瓜（去皮蒸熟）	121g	80.34%
二砂糖	15g	9.83%
奶粉	15g	9.83%
合計	151g	100%

表面用

南瓜內餡→P41



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊使用38%動物性鮮奶油可滑潤南瓜的纖維口感。
＊加入燙麵的組織斷口性會較好，不添加的話口感比較Q。

基本工序

▼ **南瓜餡**
將蒸熟南瓜打散，加入其他材料拌勻。

▼ **攪拌麵團**
材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至7分筋，
加入奶油中速攪拌至完全擴展，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**
麵團250g。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
麵團擀長，抹上南瓜內餡，折疊1/3，
抹餡，折疊1/3覆蓋，冷凍，
分切成三段，交錯疊放入模型、剪出^刀痕。

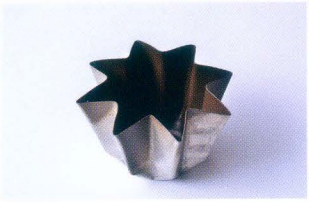
▼ **最後發酵**
70-80分鐘。刷上蛋液。

▼ **烘烤**
入爐15分鐘（170℃／240℃），轉向，烤5-7分鐘。

作法

預備作業

1



八角模模型。

南瓜餡

2





蒸熟南瓜趁熱倒入攪拌缸中用中速打散，加入混合均勻二砂糖、奶粉拌勻，待涼即可使用（冷藏保存約3天，冷凍約1個月）。

攪拌麵團

3





將燙麵麵團、其他材料Ⓐ慢速攪拌混合至拾起階段。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

4





延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

5







延展麵團確認狀態

加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫26℃）。

6



整理收合麵團。

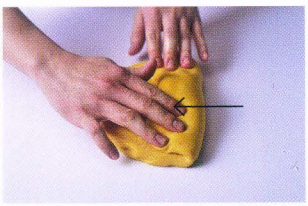
基本發酵、壓平排氣

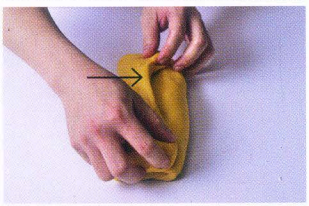
7

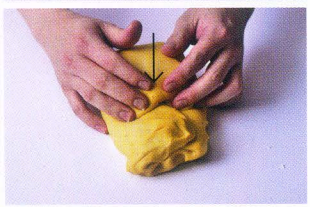


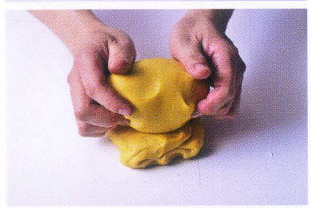
麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，倒扣出麵團。

8







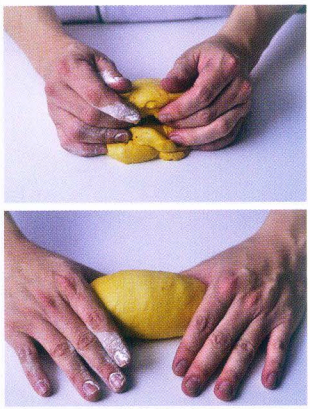




由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

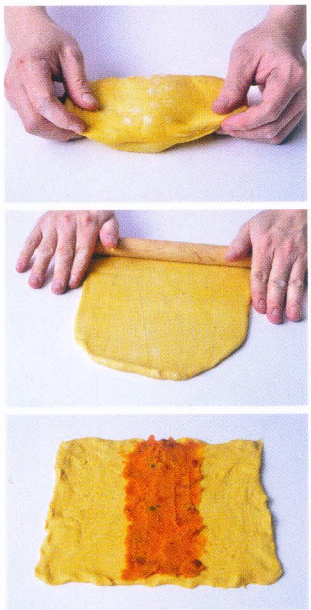
9



麵團分割成250g，將麵團折疊往底部收合，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

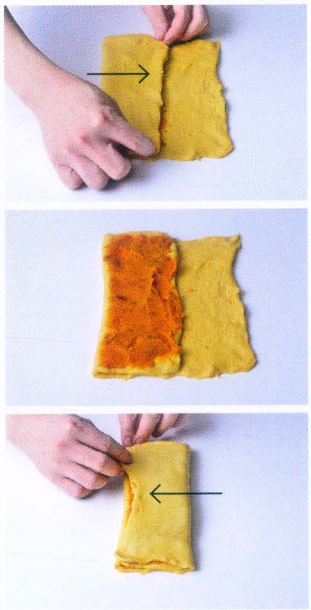
10



將麵團均勻輕拍，稍拉長，擀成片狀，翻面、延展開成方片狀，在中間1/3處抹上南瓜內餡（70g）

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11



將一側麵團朝中間折疊1/3，表面抹上第二層南瓜內餡，再將另一側朝中間折疊1/3覆蓋，包覆、冷凍約30分鐘。

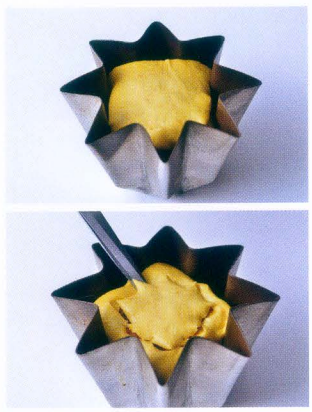
12



交錯層疊放置入模

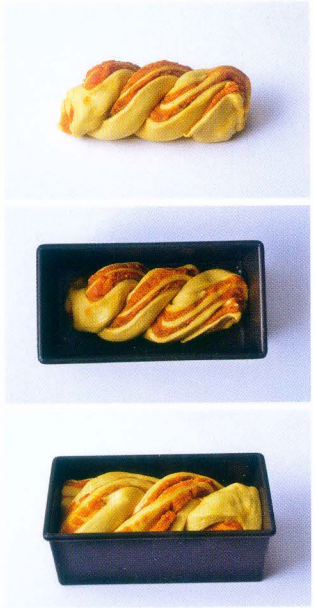
南瓜造型。將麵團分切成三等份，交錯層疊入模。

13



最後發酵約70-80分鐘，剪出^狀形成瓜蒂葉，刷上蛋液。

14



編辮造型。將麵團縱切一直刀，以斷面朝上、交叉編結的方式編辮至底成二股辮，收口按壓密合成型，放入模型中（SN2151），最後發酵約70-80分鐘，刷上蛋液。

烘烤、組合

15



編辮款

放入烤箱以上火170℃／下火240℃，烤約15分鐘，轉向烤約5-7分鐘，出爐、脫模。

16



利用法國老麵切小段烤熟，做成瓜蒂裝飾即成。



紫戀蝶豆莓果

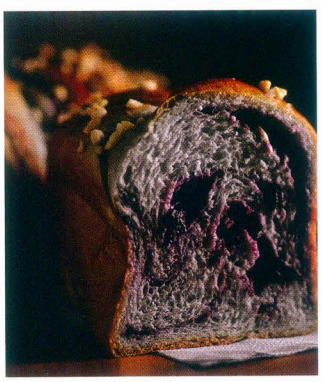
BUTTERFLY PEA FLOWER BREAD

材料（3條份量）

麵團	份量	配方
A 昭和先鋒高筋麵粉	340g	85%
細砂糖	40g	10%
鹽	7g	1.8%
奶粉	12g	3%
蛋	48g	12%
鮮奶	40g	10%
低糖乾酵母	4g	1%
水	128g	32%
蝶豆花燙麵	121g	30.35%
B 無鹽奶油	32g	8%
合計	772g	193.15%

蝶豆花燙麵	份量	配方
高筋麵粉	60g	15%
乾燥蝶豆花	1.4g	0.35%
水	60g	15%
合計	121.4g	30.35%

藍莓乳酪餡	
藍莓餡→P131	198g
奶油乳酪	132g



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 蝶豆花富含天然花青素，使用配方內割法將不耐熱的天然色素體先破壞保留耐高溫烤焙色素，並將煮爛的花朵加在麵團中使用，完全利用食材。
* 蛋最高可加至15%，最低須維持12%以支撐烤焙膨脹。

基本工序

▼ **蝶豆花燙麵**

水煮沸，放入蝶豆花浸泡開，加入到麵粉中攪拌成團，待冷卻，冷藏靜置約24小時。

▼ **藍莓乳酪餡**

藍莓餡、奶油乳酪餡攪拌混合均勻。

▼ **攪拌麵團**

材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，
加入奶油中速攪拌至完全擴展，終溫26℃。

▼ **基本發酵**

40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團240g。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

擀長，抹上藍莓乳酪餡，捲起，
冷凍約30分鐘，分切成5等份，放入模型。

▼ **最後發酵**

120分鐘。

▼ **烘烤**

表面刷上全蛋液，撒上杏仁片（或花生角），
入爐15分鐘（180℃／230℃），轉向，烤6-8分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

藍莓乳酪餡

2



將藍莓餡、奶油乳酪，以6：4的比例混合攪拌均勻即可。

蝶豆花燙麵

3







水煮沸，放入蝶豆花浸泡開，加入到麵粉中攪拌成團，待冷卻，冷藏靜置約24小時，備用。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

攪拌麵團

4



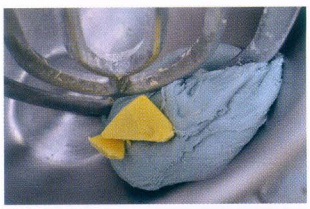




延展麵團確認狀態

將蝶豆花燙麵、其他材料Ⓐ慢速攪拌混合至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

5





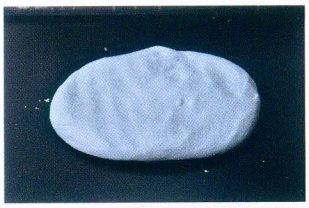


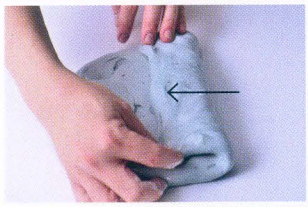
延展麵團確認狀態

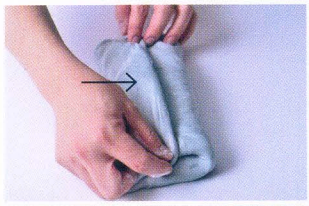
加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫26℃）。

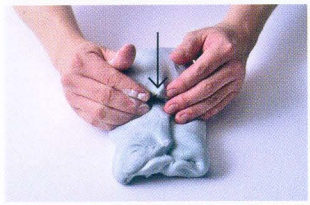
基本發酵、壓平排氣

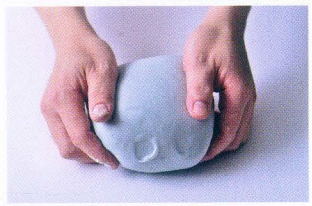
6

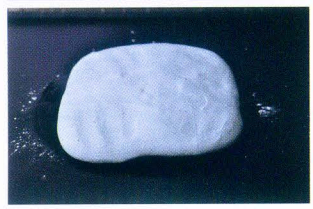












麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，倒扣出麵團使其自然落下，由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

7



麵團分割成240g，將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

8





將麵團輕拍稍延展拉長，擀壓成片狀，翻面，在表面抹上藍莓乳酪餡（100g）。

9

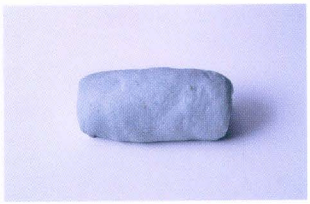




由前端捲起至底收合於底。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

10



整型成圓筒狀，包覆好冷凍30分鐘。

TIPS

冷凍30分鐘定型，可利於分切的操作。

11





斜靠交錯入模

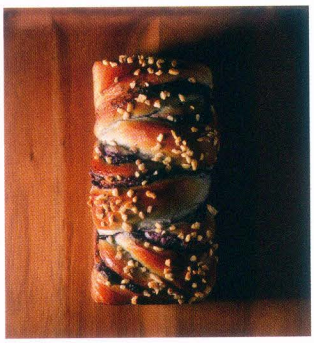




平均分切成5等份，收口朝下，斷面朝上、呈斜靠交錯的放入（頭、尾端相對）模型中，最後發酵約120分鐘，刷上全蛋液，撒上花生角（或杏仁角）。

烘烤、組合

12



放入烤箱，以上火180℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約6-8分鐘，出爐、脫模。

風味內餡

藍莓餡



材料	份量	配方
藍莓（或冷凍）	338g	75.19%
二砂糖	34g	7.52%
細砂糖	51g	11.28%
蜂蜜	17g	3.76%
檸檬汁	10g	2.25%
合計	450g	100%

＊比重1.154
＊得率：食材總重×0.56（煮好起鍋252g）

作法

將所有材料小火邊拌邊熬煮至濃稠狀即可。



TOAST 4

高水量的活性發酵力量

液種法

液種法（Poolish）又稱波蘭法。
使用等量的粉類和水攪拌均勻，低溫長時發酵後，
做成發酵種，隔日再與其餘材料揉和的製法。
由於水分偏多，含無數氣泡的黏糊質地，因此又稱「液種法」。
少量的酵母為小麥麵粉和液態之間的媒介，
充分利用100%以上液態量讓小麥麵粉充分吸收水分熟成，可增加柔軟性並促使發酵穩定，
成製的麵包能帶出其特有的濃厚發酵香氣與風味。

E 液種（內割法）



材料	份量	配方
高筋麵粉	108g	30%
麥芽精	0.7g	0.2%
水	83g	23%
低糖乾酵母	0.4g	0.1%
鮮奶（30℃）	43g	12%
合計	235.1g	65.3%

＊**配方內割法**：設定配方時從麵粉總量（100%）中，分出部分比例另外製作麵種、或是麵團，在配方設定攪拌程序中加回主麵團，稱為「內割法」。

＊**配方外割法**：設定配方時依照配方麵粉總量外，再另外以適當配比的麵粉量製作麵種、或是麵團，在後續配方設定攪拌程序中加回主麵團，稱為「外割法」。

作法

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

1





將所有材料攪拌混合均勻（攪拌終溫28℃）。

2



室溫發酵2小時。

3



冷藏發酵18-24小時。

4 攪拌使用前放室溫回溫約90分鐘至16℃。

TIPS

量越大退冰時間需越久。

本書共通原則

玻璃容器沸水消毒法

為避免雜菌的孳生導致發霉，使用的容器工具需事先煮沸消毒。

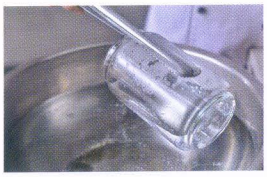
一般的消毒作業：

1



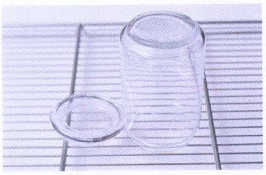
鍋中加入可以完全淹蓋過瓶罐的水量，煮沸，放入瓶罐煮約3分鐘。

2



以夾子挾取出。

3



倒放、自然風乾即可。其他使用的工具，也需以熱水澆淋消毒。



18%蜂蜜叮叮

HONEY BUTTER BREAD

材料（3條份量）

液種麵團	份量	配方
高筋麵粉	74g	20%
蜂蜜	37g	10%
高糖乾酵母	0.4g	0.1%
水	41g	11%
中種麵團	**份量**	**配方**
高筋麵粉	185g	50%
蜂蜜	30g	8%
煉乳	30g	8%
高糖乾酵母	4g	1%
水	82g	22%
主麵團	**份量**	**配方**
A 高筋麵粉	111g	30%
細砂糖	26g	7%
鹽	7g	1.8%
奶粉	17g	4%
蛋	37g	10%
水	26g	7%
B 無鹽奶油	37g	10%
蜂蜜丁	30g	8%
合計	774.4g	207.9%

表面用

蜂蜜奶油→P136

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 使用液種麵團及中種麵團，透過長時間的熟成發酵將蜂蜜的風味完整保留。
* 蜂蜜的稀適性高於一般細砂糖，不建議使用13%以上的高筋或特高筋來製作麵團；建議以蛋白質含量介於12-12.8的高筋麵粉為適宜。

基本工序

▼ **液種麵團**
所有材料攪拌混合均勻，終溫30℃，
室溫發酵2小時，冷藏發酵16-24小時。

▼ **中種麵團**
慢速攪拌中種材料成團，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **攪拌麵團**
將中種麵團、液種麵團與其他材料Ⓐ慢速攪拌，
加入奶油中速攪拌，加入蜂蜜丁拌勻，終溫28℃。

▼ **鬆弛發酵**
30分鐘。

▼ **分割**
麵團240g（60g×4）。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
擀開捲成短長型，放入模型。

▼ **最後發酵**
90分鐘。

▼ **烘烤**
入爐烤15分鐘（170℃／230℃），轉向，烤7分鐘，
刷上蜂蜜奶油。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

蜂蜜奶油

2



將奶油（75g）攪拌鬆發加入蜂蜜丁（25g）混合拌勻即可（配方比例為奶油：蜂蜜，為75%、25%）。

液種麵團

3





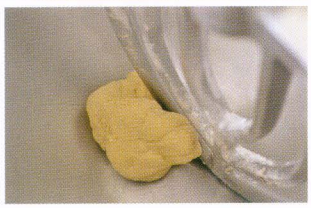
將酵母與水融解，加入蜂蜜、高筋麵粉拌勻至無粉粒（攪拌終溫30℃），室溫發酵2小時，冷藏發酵16-24小時。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

中種麵團

4





中種的所有材料慢速攪拌混合均勻（攪拌終溫26℃）。

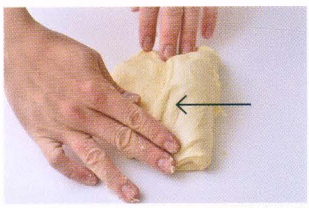
基本發酵、壓平排氣

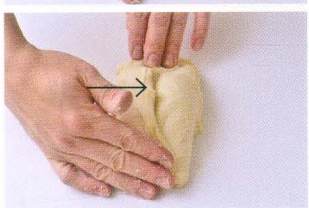
5



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘。

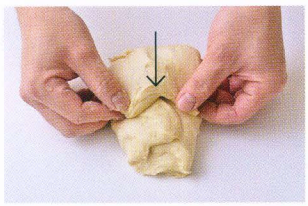
6

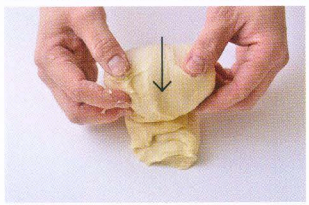




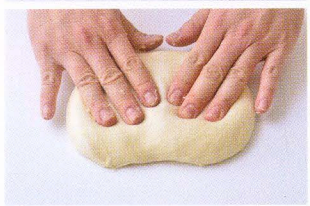
輕取出麵團，由左右側朝中間折疊。

7







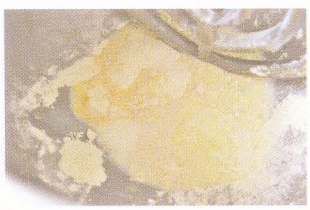




再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

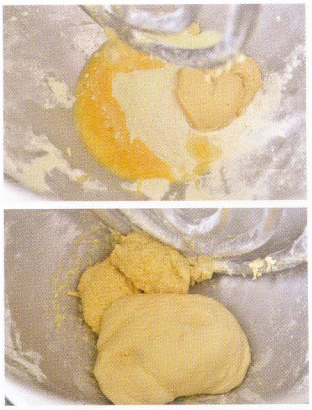
主麵團

8



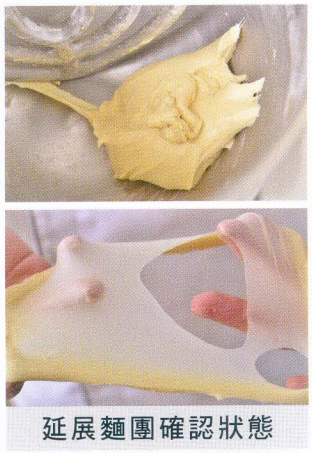
將主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合。

9



加入液種麵團拌攪均勻，再加入中種麵團繼續攪拌至拾起階段。

10

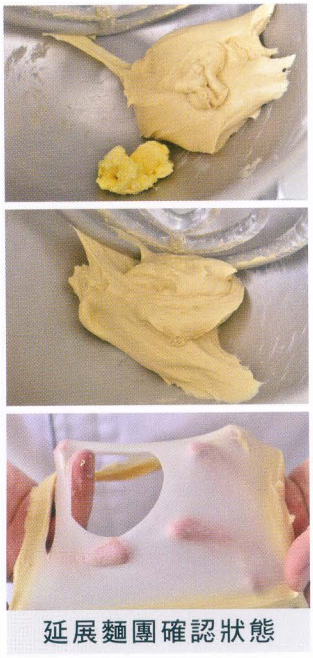


延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

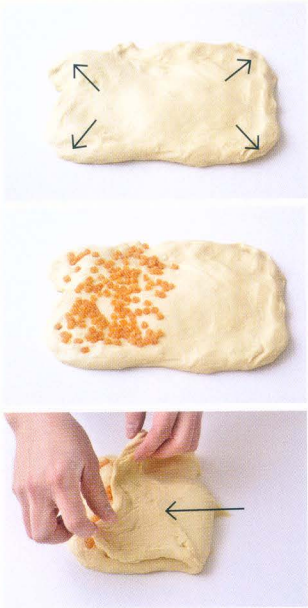
11



延展麵團確認狀態

再加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫28℃）。

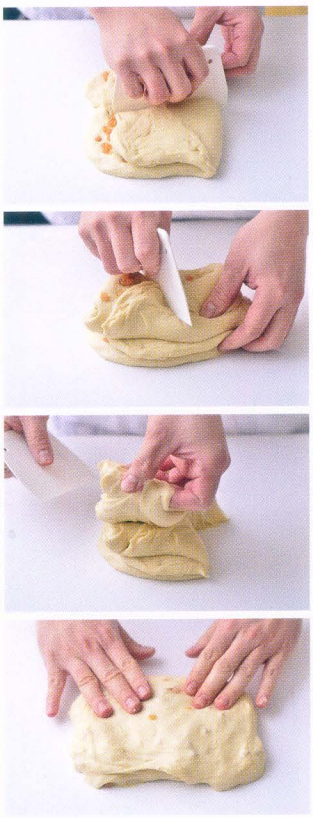
12



將麵團延展整成四方形，在一側處鋪放蜂蜜丁，再將另一側朝中間折入。



13



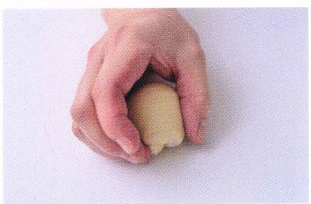
對切成半、疊放中間，重複動作翻拌均勻。

鬆弛發酵

14 整理麵團表面光滑緊實，鬆弛發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

15

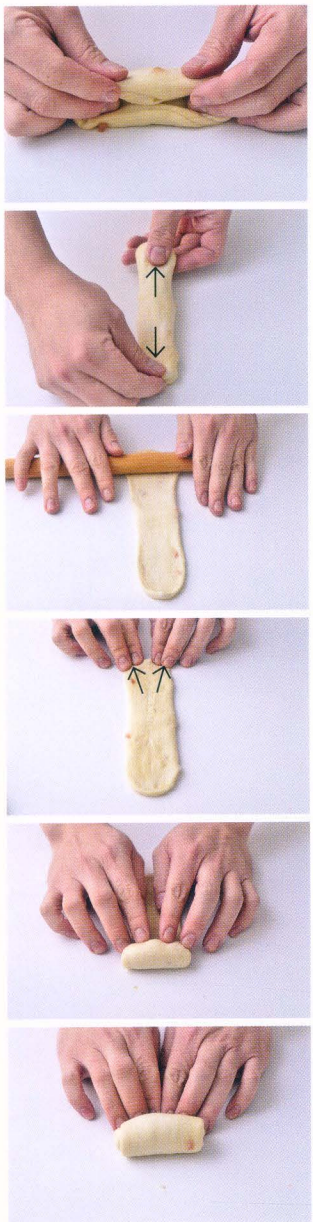


麵團分割240g（60g×4），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

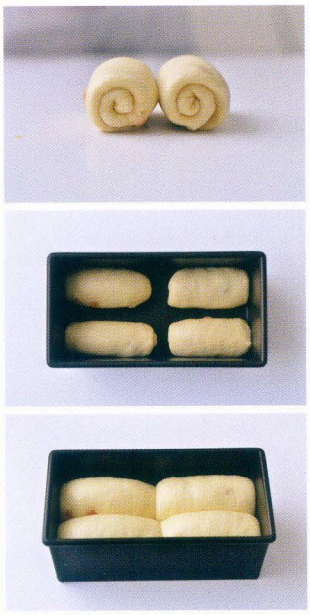
整型、最後發酵

16



麵團對折折疊收合於底，輕拍延展拉長，擀壓成片狀，翻面，按壓開底部邊端，由前端捲起至底收合於底，成短長形（約6cm）。

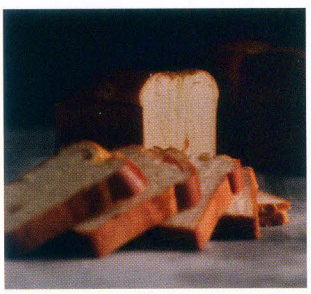
17



以4個為組，收口朝下捲好的尾端朝向中間，倚靠模型邊放置，最後發酵約90分鐘。

烘烤、組合

18



放入烤箱以上火170℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約7分鐘，出爐、脫模，趁熱刷上蜂蜜奶油。


紅豆爆炸如意卷
RED BEAN BREAD

紅豆爆炸如意卷

RED BEAN BREAD

材料（3條份量）

液種麵團	份量	配方
高筋麵粉	108g	30%
麥芽精	0.7g	0.2%
水	83g	23%
低糖乾酵母	0.4g	0.1%
鮮奶（30℃）	43g	12%

主麵團		份量	配方
A	高筋麵粉	144g	40%
	昭和霓虹吐司專用粉	108g	30%
	細砂糖	58g	16%
	鹽	4g	1.2%
	蛋	54g	15%
	高糖乾酵母	4g	1%
	水	61g	17%
B	無鹽奶油	36g	10%
	蜜紅豆粒	72g	20%
合計		776.1g	215.5%

蜜紅豆粒	份量	配方
紅豆粒（煮熟）	270g	90%
二砂糖	15g	5%
紅糖	15g	5%
合計	300g	100%

內餡用（每條）	
紅豆餡→P143	100g

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 麵團搭配20%的蜜紅豆粒製作，目的是為使蜜紅豆粒不只局限於內餡，連同麵團中都能吃得到紅豆粒的風味。
* 使用霓虹吐司粉在於柔化口感，這類偏屬純淨風味的粉類，添加在麵團中可突顯出麵團中的蜜紅豆風味。

基本工序

▼ **紅豆餡**
製作紅豆餡、蜜紅豆。

▼ **液種麵團**
所有材料攪拌均勻，終溫28℃，
室溫發酵2小時，冷藏發酵18-24小時。
攪拌前放室溫回溫約90分鐘至16℃。

▼ **攪拌麵團**
將液種麵團與其他材料Ⓐ慢速攪拌，
加入奶油中速攪拌，加入蜜紅豆粒拌勻，終溫27℃。

▼ **基本發酵**
50分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**
麵團80g、160g。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
擀開（80g）抹上紅豆餡（30g）捲起，
擀開（160g）抹上紅豆餡（70g）捲起。
冷凍30分，模型中間放入80g麵團，160g麵團對切放兩側。

▼ **最後發酵**
80分鐘。刷上蛋液，撒上杏仁角。

▼ **烘烤**
入爐烤15分鐘（170℃／230℃），轉向，烤8-10分鐘。

作法

預備作業

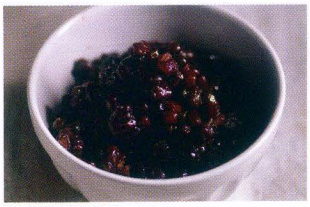
1



吐司模型SN2151。

蜜紅豆

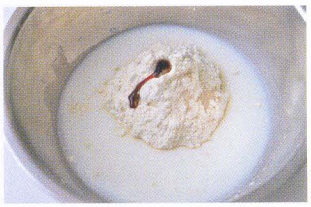
2



將煮好紅豆粒（270g）、二砂糖（15g）、紅糖（15g）混合拌勻，待冷卻使用（紅豆粒煮好的損耗比為1.286）。

液種麵團

3





所有材料攪拌均勻（攪拌終溫28℃）。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

4



室溫發酵2小時，冷藏發酵18-24小時。攪拌前放室溫回溫約90分鐘至16℃。

TIPS

放置常溫發酵，可使酵母充分發揮作用，讓小麥粉風味和鮮奶更加熟成。

主麵團

5

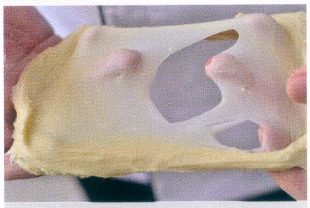




將主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，再加入液種麵團，繼續攪拌至拾起階段。

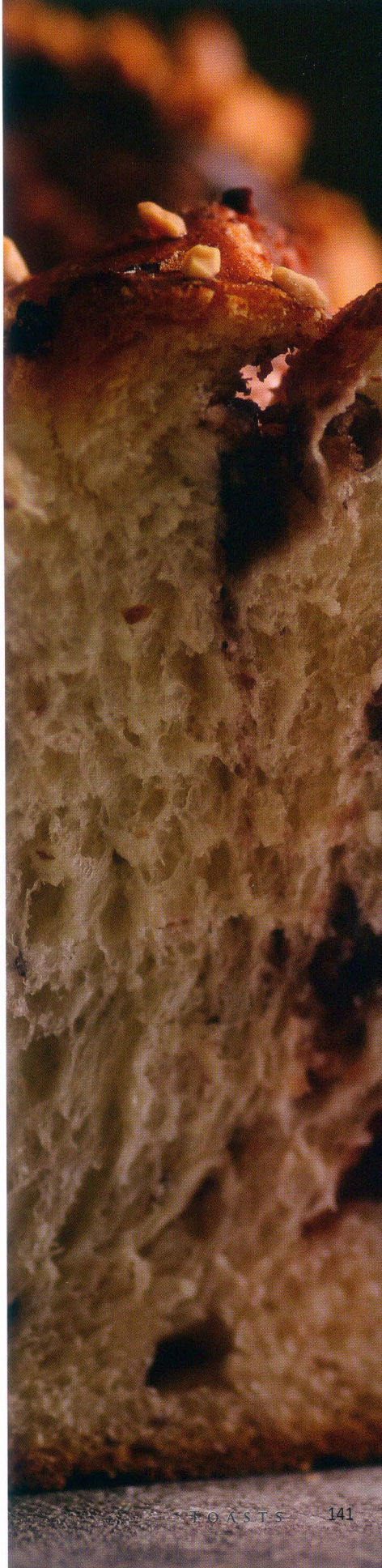
6



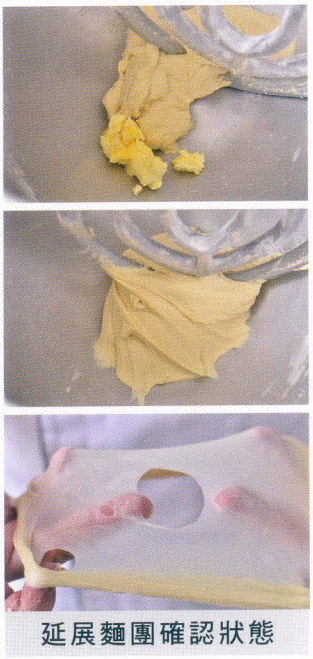


延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。



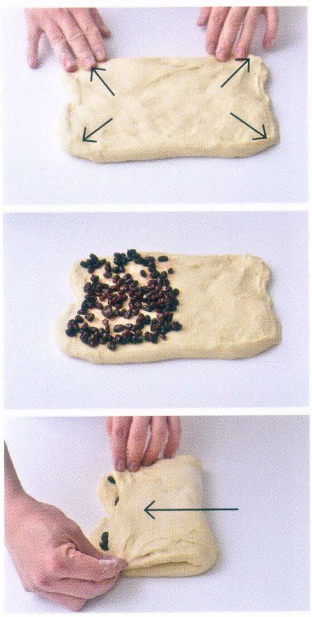
7



延展麵團確認狀態

再加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫27℃）。

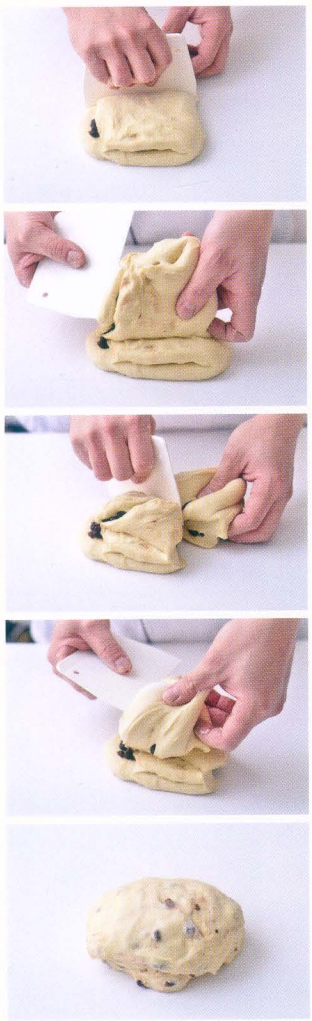
8



將麵團延展整成四方形，在一側處鋪放蜜紅豆，再將另一側朝中間折入。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

9



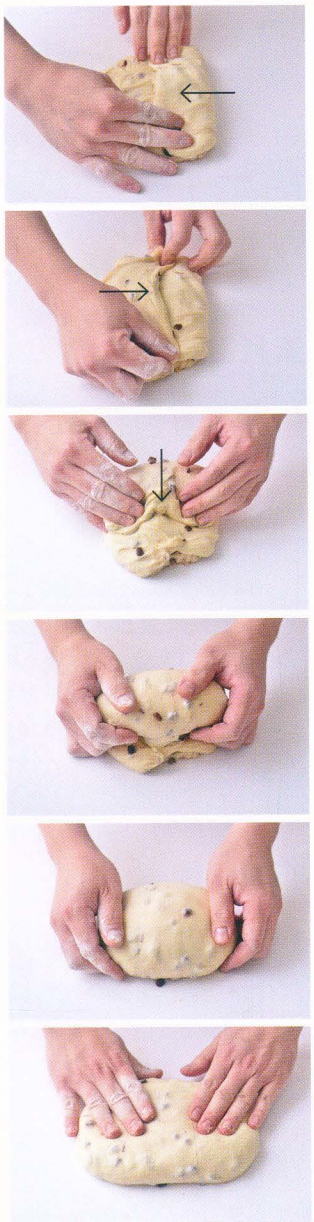
對切成半、疊放中間，再對切、疊放中間，重複動作翻拌均勻，整理整合麵團。

TIPS

- 麵團粉重3kg以上者果乾直慢速接攪拌；若少於3kg少量者可用切拌的方式混合，較不會攪碎。
- 紅豆粒如果用攪拌機擴散混合易碎，因此透過手工切拌進行。翻拌時要將麵團兩側慢慢集中，整理。

基本發酵、壓平排氣

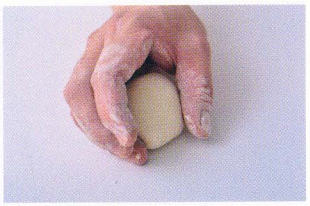
10



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約50分鐘，輕取下麵團，由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

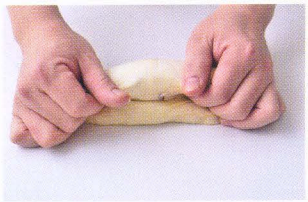
11

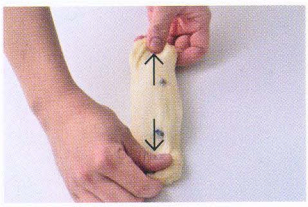


麵團分割成160g、80g（2種大小重量），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

12

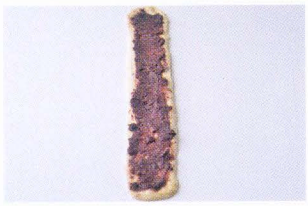






取大麵團（160g）對折折疊收合於底，縱放延展拉長，擀壓成前端稍薄後端稍厚的片，翻面。

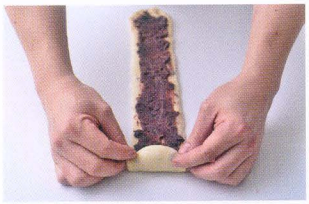
13



在表面抹上紅豆餡（70g）。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

14





由前端捲起至底收合於底。

15



小麵團（80g）依法擀折、包捲紅豆餡（30g），整型成圓筒狀，冷凍靜置30分鐘。

16







將麵團（160g）對切成二，斷面朝上，擺放模型的前後兩側，中間放置麵團（80g），最後發酵約80分鐘，表面塗刷蛋液、撒上杏仁角。

烘烤、組合

17



放入烤箱以上火170℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約8-10分鐘，出爐、脫模。

風味內餡

紅豆餡



材料	份量	配方
A 紅豆	98g	24.4%
水	196g	48.9%
B 2號砂糖	49g	12.2%
鹽	0.8g	0.2%
動物鮮奶油	41g	10.2%
麥芽糖（水飴）	17g	4.1%
合計	401.8g	100%

＊損耗比＝食材總重／1.326
（401.8÷1.326煮好後剩303g）

作法

①將洗好紅豆加水用電鍋蒸煮熟，取出翻拌，再蒸至紅豆用手捏爛的狀態。
②放入乾炒鍋中，加入其他材料Ⓑ拌炒至最後重量（約303g）。
③用均質機攪打均勻即可。



牧場醇奶熟成吐司

MILK LOAF BREAD

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

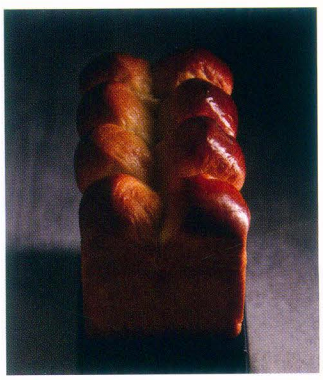
材料（3條份量）

液種麵團	份量	配方
昭和先鋒高筋麵粉	185g	50%
麥芽精	1g	0.3%
奶粉	8g	2%
低糖乾酵母	0.4g	0.1%
鮮奶（30℃）	204g	55%

主麵團		份量	配方
A	昭和先鋒高筋麵粉	148g	40%
	CDC法國麵包專用粉	37g	10%
	細砂糖	56g	15%
	鹽	6g	1.6%
	奶粉	8g	2%
	蛋	19g	5%
	煉乳	19g	5%
	優格	19g	5%
	鮮奶	19g	5%
	高糖乾酵母	4g	1%
B	無鹽奶油	37g	10%
合計		770.4g	207%

表面用

全蛋液、奶油



配方展現的概念

* 鮮奶含量高達60%，不加任何的水分，會降低麵團的吸水性，麵團會較黏，烤焙體積小，故使用先鋒麵粉做為基本來增加烤焙膨脹性。
* 天然食材不耐烤焙，風味容易流失，使用液種麵團先將鮮奶與麵粉做充分的熟成，可保留鮮奶原始的風味性。
* 添加10%CDC法國麵包專用粉，為添加灰分質，致使小麥香味與鮮奶的香氣相輔相成。

基本工序

▼ **液種麵團**

所有材料攪拌均勻，攪拌終溫28℃，室溫發酵2小時，冷藏發酵18-24小時。

攪拌前放室溫回溫約90分鐘至16℃。

▼ **攪拌麵團**

將液種麵團與其他材料Ⓐ慢速攪拌，加入奶油中速攪拌，終溫27℃。

▼ **基本發酵**

40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團240g（60g×4）。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

擀捲2次(每次間鬆弛10 分鐘)，放入模型。

▼ **最後發酵**

70分鐘。在中間處剪出刀口，擠上奶油。

▼ **烘烤**

入爐烤15分鐘（170℃／230℃），轉向，烤8-10分鐘。

作法

預備作業

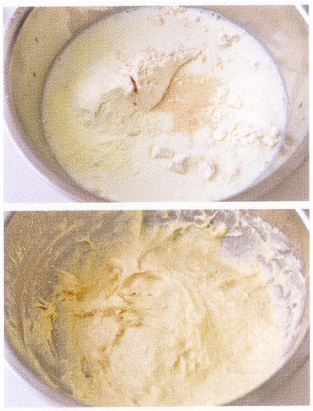
1



吐司模型SN2151。

液種麵團

2



所有材料攪拌混合均勻（攪拌終溫28℃）。

3



室溫發酵2小時，冷藏發酵18-24小時。攪拌前放室溫回溫約90分鐘至16℃。

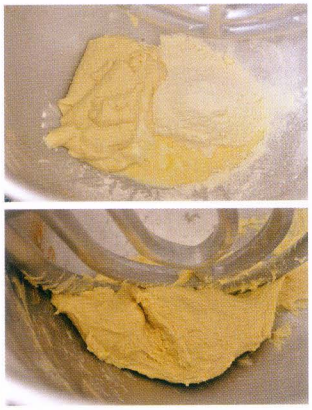
TIPS

放置常溫發酵，可使酵母充分發揮作用，讓小麥粉風味和鮮奶更加熟成。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

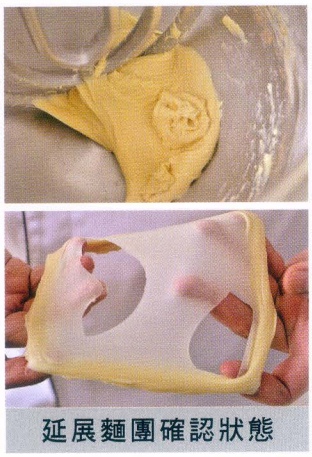
主麵團

4



將主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，再加入液種麵團，繼續攪拌至拾起階段。

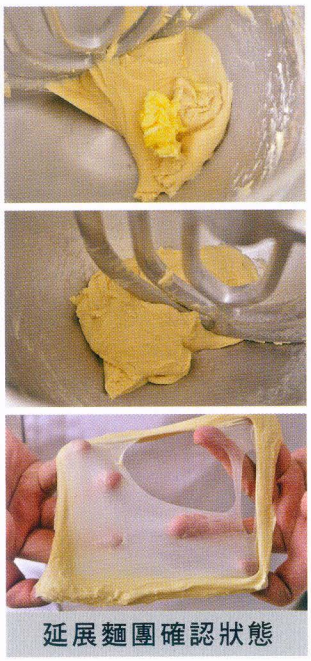
5



延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

6

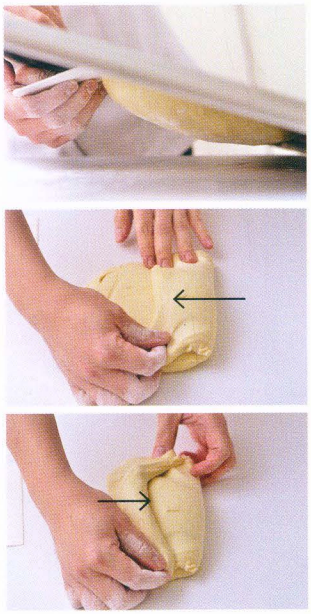


延展麵團確認狀態

再加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫28℃）。

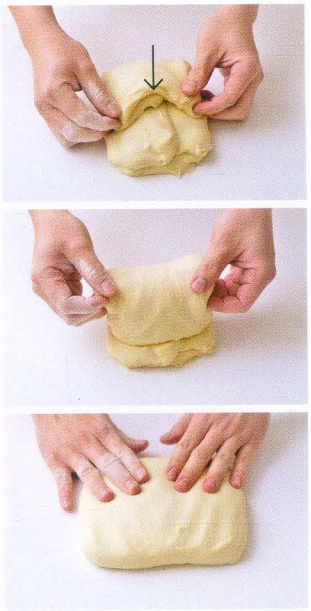
基本發酵、壓平排氣

7



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，倒扣出麵團使其自然落下，由左右側朝中間折疊。

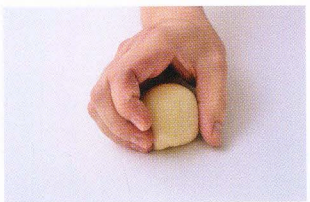
8



再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

9



麵團分割成240g（60g×4），將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

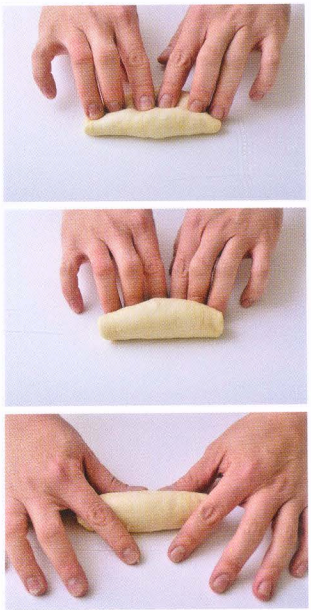
10



將麵團輕拍壓。

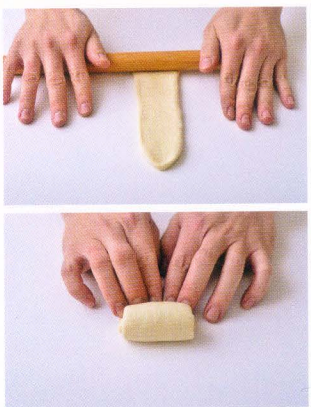
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11



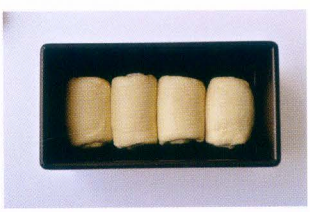
橫向放置，由前端反折按壓、捲起至底收合於底，收合成型，鬆弛約10分鐘。

12



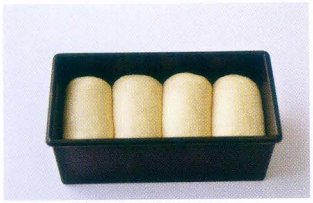
縱向放置，擀壓成片狀，翻面，再捲起至底成圓筒狀，鬆弛約10分鐘。

13



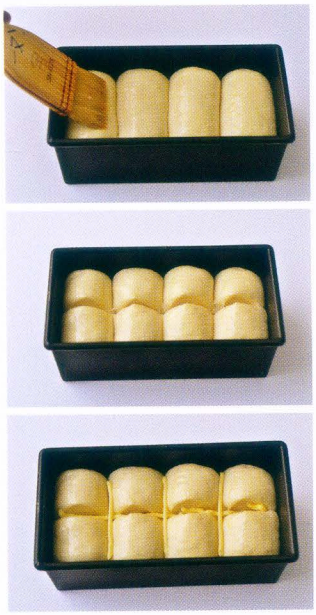
以4個為組，收口朝下捲好的尾端朝向中間，放置模型中。

14



最後發酵約70分鐘（溫度32℃／濕度80%）至約9分滿。

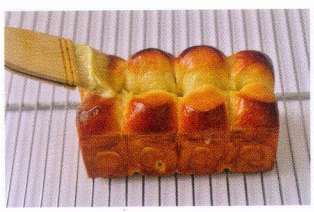
15



表面薄刷全蛋液，剪出4直線刀口，並在切口中擠入奶油。

烘烤、組合

16



放入烤箱，以上火170℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約8-10分鐘，出爐、脫模。



蜜戀紫芋地瓜

PURPLE SWEET POTATO BREAD

材料（3條份量）

液種麵團	份量	配方
高筋麵粉	108g	30%
細砂糖	7g	2%
鹽	0.7g	0.2%
鮮奶	18g	5%
水	108g	30%
高糖乾酵母	0.4g	0.1%

主麵團		份量	配方
A	高筋麵粉	252g	70%
	細砂糖	29g	8%
	鹽	4g	1%
	蛋	36g	10%
	煉乳	18g	5%
	蜂蜜	11g	3%
	蜂蜜紫藷餡→P151	90g	25%
	水	47g	13%
B	無鹽奶油	36g	10%
合計		765.1g	212.3%

內餡用（每條）	
蜂蜜紫藷餡	70g



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 拌入麵團中的紫藷餡與內餡使用相同，唯獨添加在麵團中紫藷餡必須再均質細緻，可幫助烤焙的膨脹性。
* 液種麵團建議使用蛋白質介於12-13之間的高筋麵粉，不建議使用特高筋。

基本工序

▼ **液種麵團**
所有材料攪拌混合均勻，攪拌終溫30℃，
室溫發酵2小時，冷藏發酵12-18小時。
攪拌前放室溫回溫約90分鐘至16℃。

▼ **攪拌麵團**
將液種麵團與其他材料Ⓐ慢速攪拌，
加入奶油中速攪拌，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**
麵團240g。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
擀長，抹上蜂蜜紫藷餡，捲起，
劃5刀，稍拉開，放入模型。

▼ **最後發酵**
80分鐘。篩灑上奶粉。

▼ **烘烤**
入爐烤15分鐘（170℃／230℃），轉向，烤10-12分鐘。

作法

預備作業

1



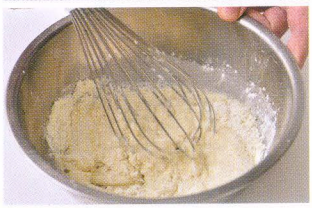
吐司模型SN2151。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

液種麵團

2





所有材料攪拌混合均勻（攪拌終溫30℃）。

3



室溫發酵2小時，冷藏發酵12-18小時。攪拌前放室溫回溫約90分鐘至16℃。

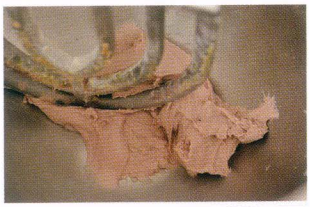
TIPS

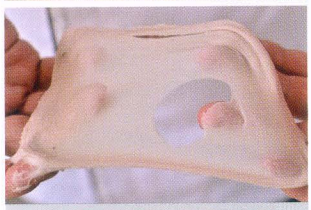
放置常溫發酵，可使酵母充分發揮作用，讓小麥粉風味和鮮奶更加熟成。

主麵團

4



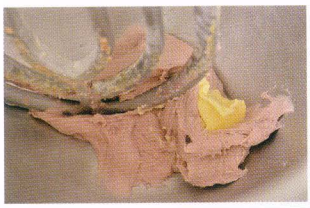


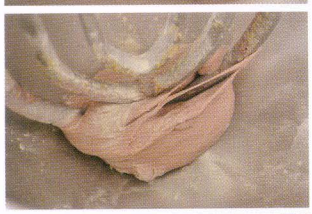


延展麵團確認狀態

將主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，再加入液種麵團繼續攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

5







延展麵團確認狀態

再加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫26℃）。

6

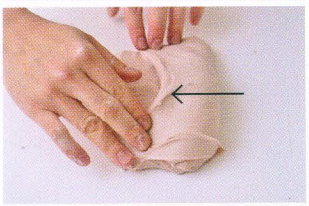


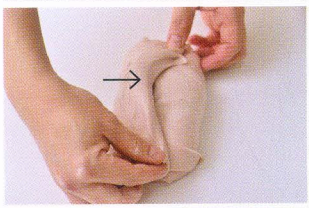
整理收合麵團成型。

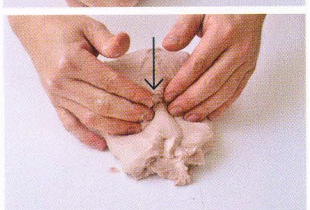
基本發酵、壓平排氣

7





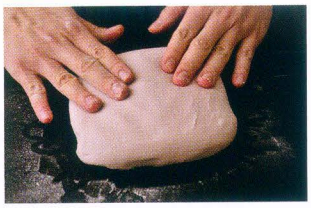






麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘，倒扣出麵團使其自然落下，由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊。

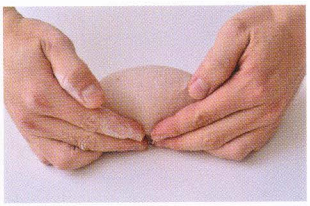
8



平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

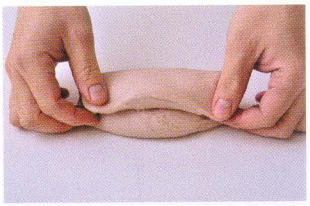
9



麵團分割成240g，再將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

10



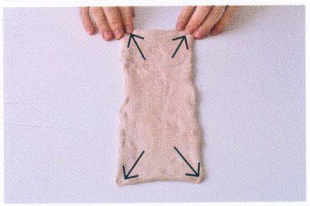


將麵團對折折疊收合捏緊，轉向縱放，輕拍延展拉長。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11





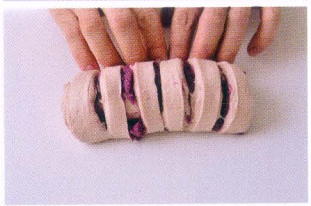
擀壓成片狀，翻面，按壓延展開四邊端。

12



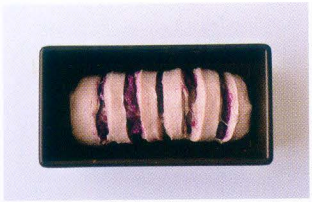






在底部1/2處相間隔切劃5刀至底，抹上蜂蜜紫藷餡（70g），由前端捲起至底收合於底。

13



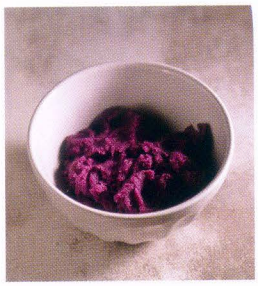
收口朝下放置模型中，最後發酵約80分鐘，表面篩灑奶粉。

烘烤、組合

14 放入烤箱，以上火170℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約10-12分鐘，出爐、脫模。

風味內餡

蜂蜜紫藷餡



材料	份量	配方
紫藷（蒸熟）	318g	79.58%
細砂糖	20g	4.85%
奶油	23g	5.82%
蜂蜜	20g	4.85%
奶粉	20g	4.9%
合計	401g	100%

作法

將奶油、砂糖攪拌至融合，加入搗壓成泥的紫藷、其餘材料混合拌勻即可。



藜麥穗香小山峰

RED QUINOA CHEESE BREAD

材料（3條份量）

液種麵團	份量	配方
台灣小麥風味粉	108g	30%
細砂糖	7g	2%
鹽	0.7g	0.2%
鮮奶	18g	5%
水	108g	30%
低糖乾酵母	0.4g	0.1%

主麵團		份量	配方
A	台灣小麥風味粉	252g	70%
	細砂糖	47g	13%
	鹽	6g	1.8%
	奶粉	11g	3%
	藜麥粉	11g	3%
	鮮奶	47g	13%
	動物性鮮奶油	36g	10%
	蛋	54g	15%
	高糖乾酵母	4g	1%
B	無鹽奶油	36g	10%
	煮熟紅藜	36g	10%
合計		782.1g	217.1%

內餡用（每條）	
紅藜乳酪餡	90g



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 液種麵團中的水量若高過於其他液態的對粉比的含量，則可添加0.2%鹽來避免其長時發酵，產生酸化的結果。
* 承上，液種麵團配方中的水30%、鮮奶5%，故會搭配鹽來製作；相反地，若是鮮奶30%、水5%那麼則可將鹽省略不添加。
* 配方中所有的鮮奶油，除非有特別標示使用38%，否則一律建議使用35%。
* 麵團中有紅藜等麥類成分，搭配動物性鮮奶油可柔化組織與口感。

基本工序

▼ **液種麵團**

所有材料攪拌混合均勻，攪拌終溫30℃，室溫發酵2小時，冷藏發酵12-18小時，攪拌前放室溫回溫約90分鐘至16℃。

▼ **攪拌麵團**

將液種麵團與其他材料Ⓐ慢速攪拌，加入奶油中速攪拌，終溫27℃。

▼ **基本發酵**

30分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團240g（80g×3）。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

擀長，分成3處抹上紅藜乳酪餡，捲起，放入模型。

▼ **最後發酵**

70分鐘。刷上蛋液、灑上鹽之花。

▼ **烘烤**

入爐烤15分鐘（170℃／230℃），轉向，烤10-12分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

液種麵團

2





所有材料攪拌混合均勻（攪拌終溫30℃）。

3



室溫發酵2小時。

4



冷藏發酵12-18小時。攪拌前放室溫回溫約90分鐘至16℃。

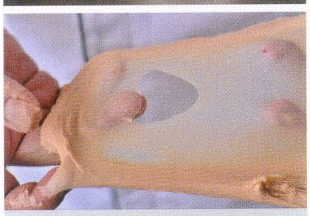
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

主麵團

5







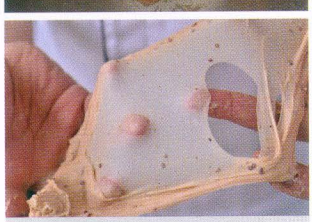
延展麵團確認狀態

將主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，加入液種麵團，繼續攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

6



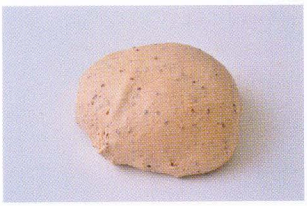




延展麵團確認狀態

加入奶油、熟紅藜中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫27℃）。

7



整理收合麵團成型。

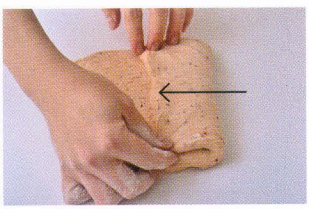
基本發酵、壓平排氣

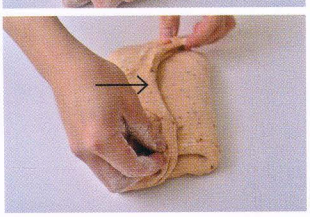
8

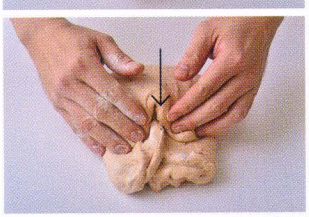


麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約30分鐘，倒扣出麵團。

9









由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣。

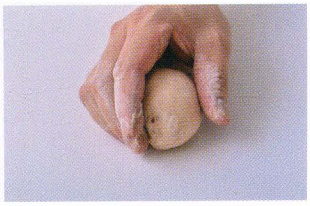
10



平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

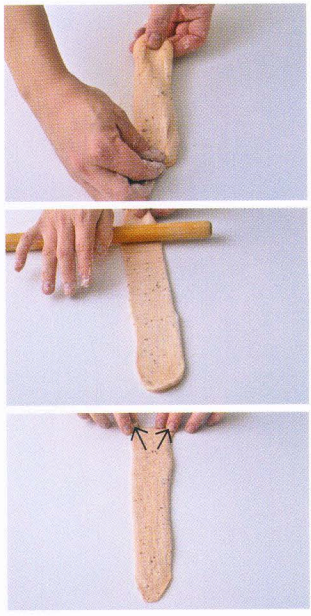
11



麵團分割成240g（80g×3），再將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

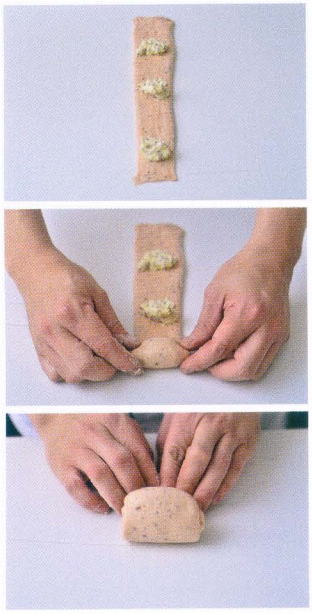
12



將麵團對折折疊收合，輕拍稍延展拉長，擀壓成片狀，翻面，稍按壓開底部邊端。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

13



將麵團劃分成三區塊，各擠上紅藜乳酪餡（10g），由前側朝內覆蓋餡料處捲起，捲折3折至底收合。

14



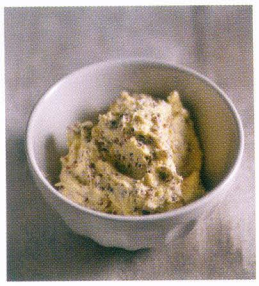
以3個為組，收口朝下，放置模型中，最後發酵約70分鐘，表面塗刷蛋液、撒上鹽之花。

烘烤、組合

15 放入烤箱，以上火170℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約10-12分鐘，出爐、脫模。

風味內餡

紅藜乳酪餡



材料	份量	配方
奶油乳酪	218g	72.61%
糖粉	33g	10.89%
紅藜（煮熟）	50g	16.5%
合計	301g	100%

＊帶殼紅藜:水=1:1.5蒸熟。

作法



① 奶油乳酪、糖粉慢速攪拌混合至糖融解。



② 加入熟紅藜混合拌勻即可。

佃煮黑糖核桃

WALNUTS WITH BROWN SUGAR BREAD

材料（3條份量）

液種麵團	份量	配方
昭和先鋒高筋麵粉	123g	30%
黑糖	8g	2%
鹽	0.8g	0.2%
低糖乾酵母	0.8g	0.2%
鮮奶	144g	35%

主麵團		份量	配方
A	昭和先鋒高筋麵粉	123g	30%
	昭和霓虹吐司專用粉	164g	40%
	細砂糖	29g	7%
	鹽	5g	1.2%
	奶粉	12g	3%
	蛋	41g	10%
	佃煮黑糖漿	53g	13%
	水	49g	12%
	低糖乾酵母	4g	1%
B	無鹽奶油	41g	10%
合計		797.6g	194.6%

佃煮黑糖漿	份量	配方
水	195g	28.01%
黑糖	485g	69.19%
麥芽糖	20g	2.8%
合計	700g	100%

內餡用（每條）	
黑糖塊	36g
核桃	15g

配方展現的概念

* 佃煮黑糖漿濃稠，在攪拌麵團時容易致使麵筋緊縮，要特別注意攪拌終溫，因此水的部分建議搭配使用冰塊來避免攪拌溫度過高的情形。
* 液種麵團中的黑糖可先與鮮奶加熱至60-70℃時加入融化，待降溫再製作液種吐司。

基本工序

▼ **液種麵團**
所有材料攪拌混合均勻，終溫28℃，
室溫發酵2小時，冷藏發酵18-24小時。
攪拌前放室溫回溫約90分鐘至16℃。

▼ **攪拌麵團**
將液種麵團與其他材料Ⓐ慢速攪拌，
加入奶油中速攪拌，終溫27℃。

▼ **基本發酵**
50分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**
麵團250g。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
擀長，由上而下放上3處（黑糖塊、核桃），
捲起（長約14cm），放入模型。

▼ **最後發酵**
90分鐘。刷上全蛋液、斜劃3刀口。

▼ **烘烤**
入爐烤15分鐘（170℃／230℃），轉向，烤8-10分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

黑糖漿

2



將所有材料用中小火熬煮至濃稠狀態，700g食材熬煮濃縮至約350g即可（耗損比：食材總重／0.5）。

TIPS

煮好多餘的黑糖漿放置常溫密封保存約1個月，使用前隔水加熱還原成液態即可。

液種麵團

3





所有材料攪拌混合均勻（攪拌終溫28℃），室溫發酵2小時，冷藏發酵18-24小時。攪拌前放室溫回溫約90分鐘至16℃。

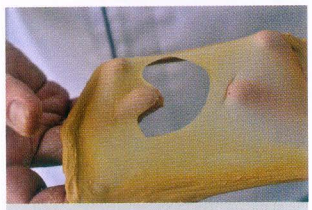
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

主麵團

4







延展麵團確認狀態

將主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，再加入液種麵團繼續攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

5







延展麵團確認狀態

再加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫27℃）。

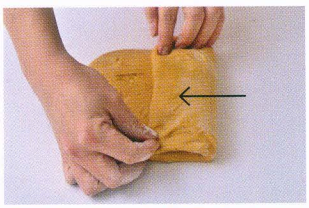
基本發酵、壓平排氣

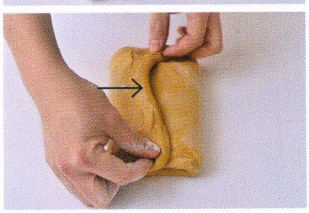
6

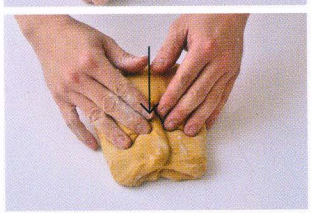


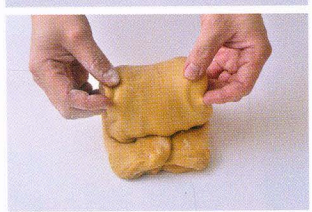
麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約50分鐘，倒扣出麵團。

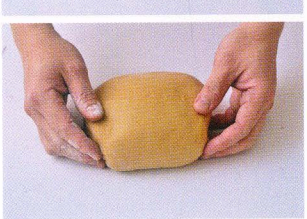
7











由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊。

8



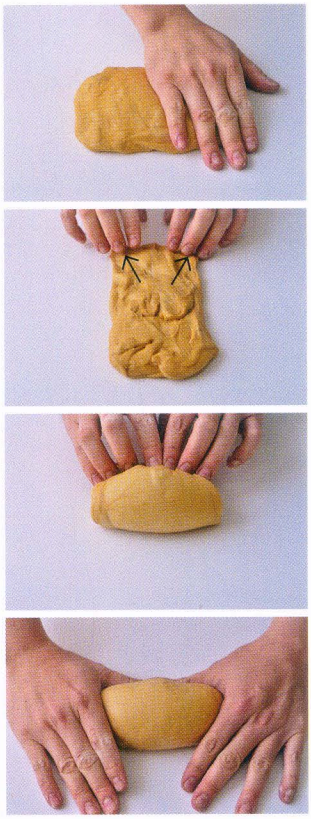
平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

9 麵團分割成250g，將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

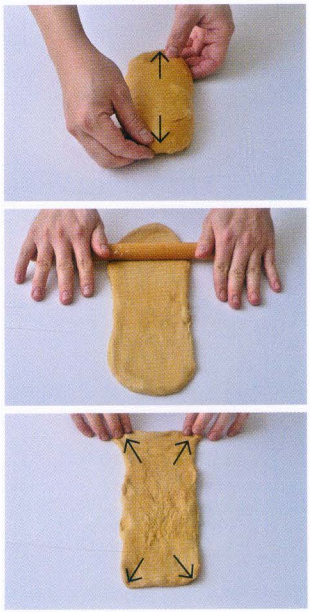
10



將麵團均勻輕拍，翻面，按壓開底部邊端，由前端外側朝中間捲起至底，收合捏緊接合處整型。

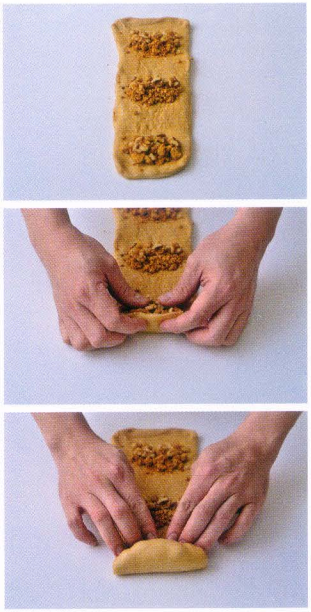
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11



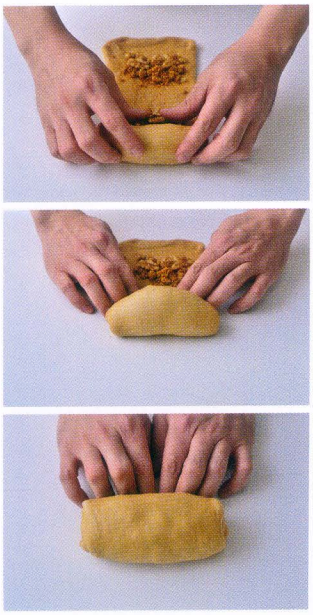
將麵團輕拍稍延展拉長，擀壓成片狀，翻面，稍按壓開底部邊端。

12



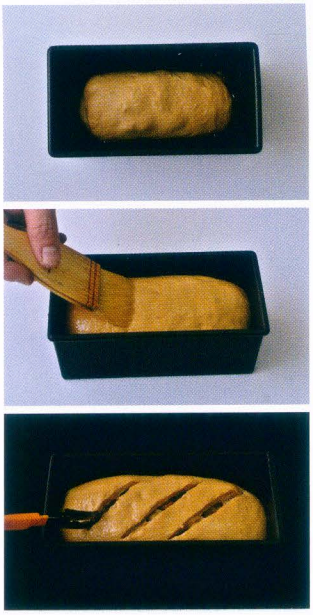
將麵團劃分成三區塊，各放上黑糖塊（12g）、核桃（5g），由前側朝內覆蓋餡料處捲起。

13



捲折3折至底收合。

14



收口朝下，放置模型中，最後發酵約90分鐘，表面塗刷全蛋液、斜劃3刀口。

烘烤、組合

15 放入烤箱以上火170℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約8-10分鐘，出爐、脫模。



TOAST 5

新舊麵團混合的效力

法國老麵

從熟成的法國麵團中擷取部分20-30%的比例
（建議配方外割法的比例可加入10-70%；配方內割法的比例可加入10-40%），
與新麵團混合攪拌的製法，混合老麵團可促使新麵團快速發酵成熟，
縮短製作時間，也能提升麵團的延展和風味。
長時間發酵可使黏糊且柔軟的麵團熟成，
成製的麵包，帶有風味馥郁的獨特香氣與酸味。

F

葡萄菌液

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

材料	份量	配方
葡萄乾	122g	24.33%
礦泉水（28℃）	365g	73%
細砂糖	8g	1.46%
蜂蜜	6g	1.21%
合計	501g	100%

作法

1



礦泉水、細砂糖、蜂蜜攪拌融解，加入葡萄乾混合拌勻。

2



密封、蓋緊瓶蓋，放置室溫（約28-30℃）靜置發酵。

3



每天輕搖晃瓶子先加以混合（讓葡萄乾分布），再打開瓶蓋（釋出瓶內的氣體），接著再蓋緊放置室溫發酵，重複操作約5-7天。

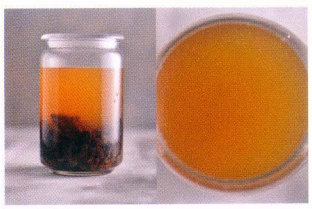
發酵過程狀態

4



發酵第1天。

5



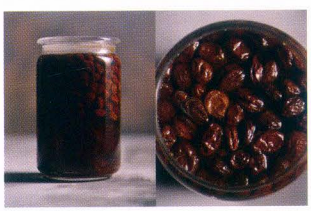
第2天。

6



第3天。

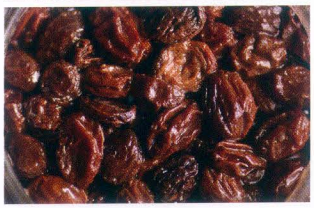
7



第4~5天。

8





第6天。重複操作約5-7天後，沉在瓶底的葡萄乾因吸水膨脹都會往上浮起，會冒出許多泡泡，並散發出水果酒般的發酵香氣。

9





第7天。完成葡萄菌液！用網篩濾壓葡萄乾，將葡萄菌液濾取出即可使用。

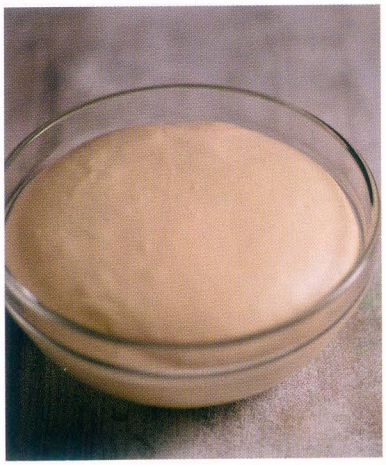
TIPS

- 其餘密封好冷藏約可放1個月；葡萄乾渣可放急速冷凍存放備用。
- 葡萄菌液不必做成酵種就能直接使用。

G

法國老麵

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317



材料	份量	配方
鳥越法國麵包專用粉	300g	100%
麥芽精	1g	0.3%
低糖乾酵母	2g	0.6%
水	210g	70%
鹽	14g	2%
合計	527g	172.9%

作法

1



低糖酵母與水（約1:5）先攪拌均勻融解。

2



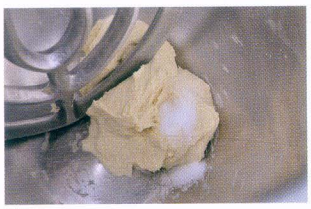
將酵母水與其他將所有材料（鹽除外）放入攪拌缸慢速攪拌混合。

3



攪拌混合均勻至拾起階段。

4



加入鹽攪拌混合均勻。

5



至成延展性良好的麵團（完成麵溫24℃）。

6





室溫發酵60分鐘，輕拍壓平排氣，翻麵整合麵團，再冷藏發酵（約5℃）約18-24小時。

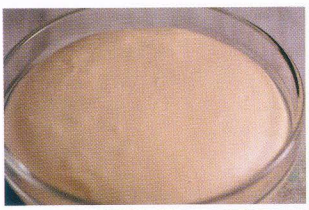
7

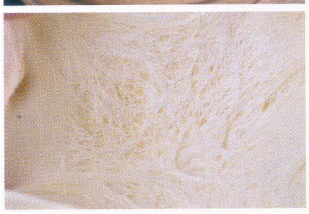




發酵過程狀態。第1天。

8





發酵過程狀態。第2天。

TIPS

商業製作上若有生產法國麵包，可直接將當日剩餘的法國麵團冷藏冰箱保存，隔日作為老麵使用。



桑椹脆皮吐司

MULBERRY ENGLISH BREAD



桑椹脆皮吐司

MULBERRY ENGLISH BREAD

配方展現的概念

＊桑椹粉相對麵粉的比例，建議最高不超過3％，避免顏色過深，以及影響烤焙膨脹性。

＊法國老麵比例可調整至對麵粉量50%，每增加10%法國老麵，則法國麵包專用粉比例下修6%、水的比例下修4%，其餘食材比例不變，法國老麵比例越高小麥粉風味性越強。

材料（3條份量）

麵團		份量	配方
A	高筋麵粉	329g	47%
	鳥越法國麵包專用粉	350g	50%
	桑椹粉	14g	2%
	二砂糖	14g	2%
	鹽	14g	2%
	奶粉	14g	2%
	麥芽精	4g	0.5%
	低糖乾酵母	5g	0.7%
	水	490g	70%
	法國老麵→P162	70g	10%
B	無鹽奶油	21g	3%
	酒漬桑椹乾→P165	245g	35%
合計		1570g	224.2%

外層麵皮	
法國老麵→P162	100g×3個

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

基本工序

▼ **攪拌麵團**
法國老麵、他材料Ⓐ慢速攪拌，
中速攪拌至8分筋，加入材料Ⓑ中速攪拌，終溫24℃。

▼ **基本發酵**
60分鐘。

▼ **分割**
麵團500g。外層麵團100g。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
麵團擀平、輕輕捲成橄欖型。

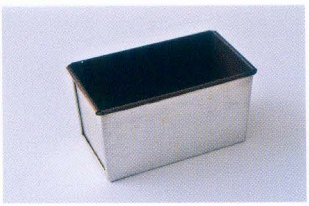
▼ **最後發酵**
100分鐘，至頂部高出模具約1cm。
篩撒高筋麵粉，斜劃刀2紋。

▼ **烘烤**
入爐（180℃／260℃）蒸氣少量1次，
3分鐘後大量蒸氣1次，烤約23分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2052。

酒漬桑椹乾

2



桑椹乾249g（83%）、桑椹酒51g（17%）混合攪拌浸漬，每天翻拌，約3天後使用。

外層麵皮

3 法國老麵製作參見P162，分割成每個100g。

攪拌麵團

4





將法國老麵、麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，繼續攪拌至拾起階段。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

5

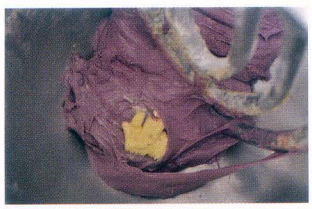




延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

6







延展麵團確認狀態

加入奶油慢速攪拌至9分筋。

7





加入酒漬桑椹混合拌勻（攪拌終溫24℃）。

8



整理整合麵團。

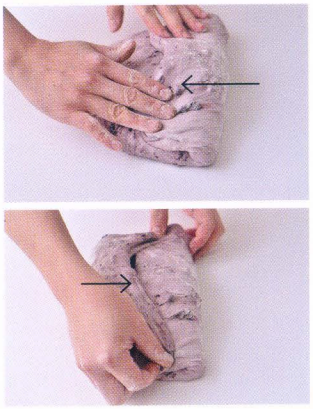
基本發酵、翻麵排氣

9



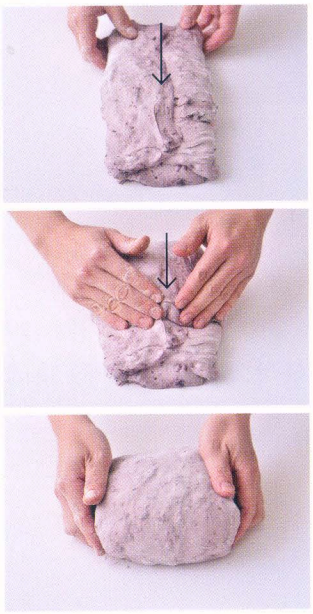
麵團整理至表面光滑圓球狀，基本發酵約60分鐘，倒扣出麵團使其自然落下。

10



由左右側朝中間折疊1/3。

11



再由內側朝外折疊。

12



平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

TIPS

使麵團厚度均勻，發酵的程度就會較容易一致。

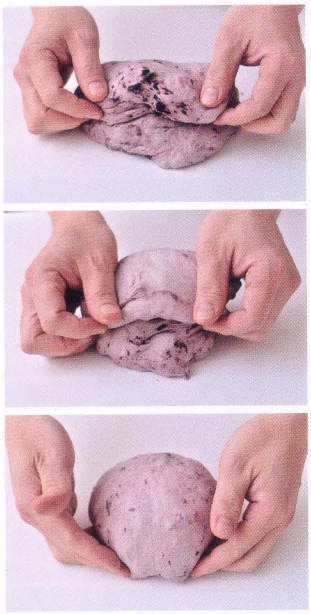
分割、中間發酵

13



麵團分割成500g，輕拍排出空氣。

14

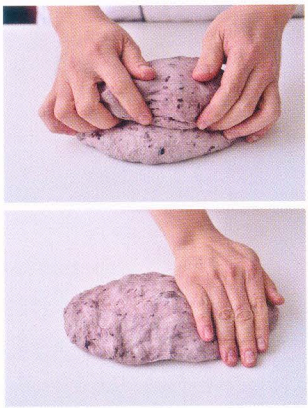


將麵團對折、轉向再對折往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

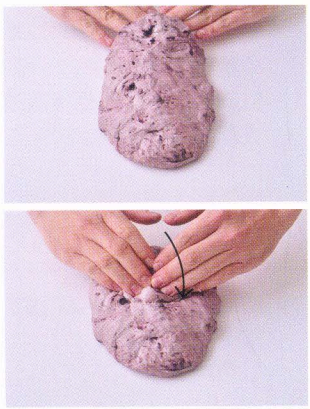
整型、最後發酵

15



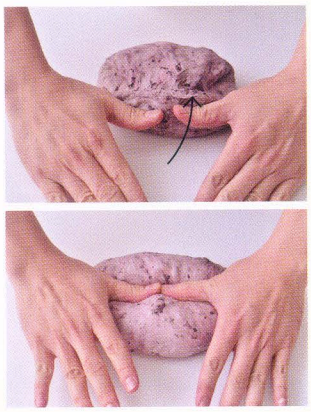
將麵團對折折疊收合於底，輕拍壓排出空氣，轉向縱放。

16



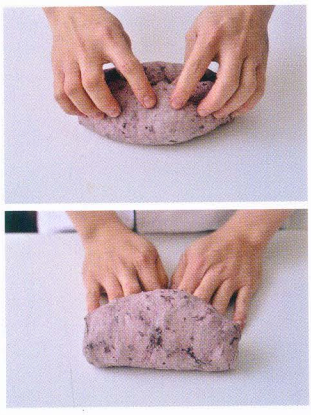
由內側朝中間折入1/3並以手指朝內側按壓。

17



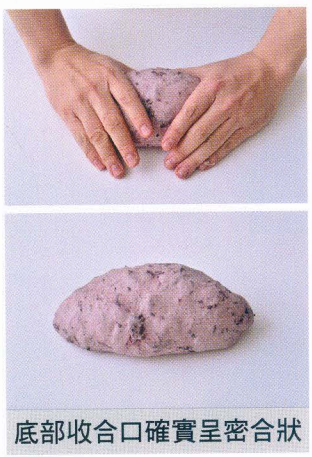
再由外側朝中間折入1/3並以手指朝內側按壓，按壓接合口處。

18



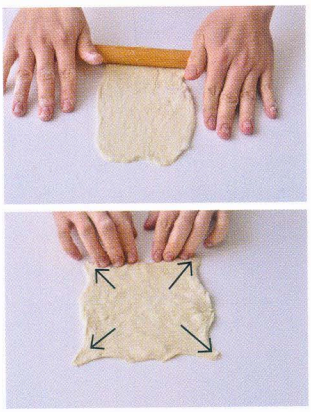
再由內側朝外側對折，按壓收口確實黏合。

19



搓揉兩端輕滾動整成橄欖狀。

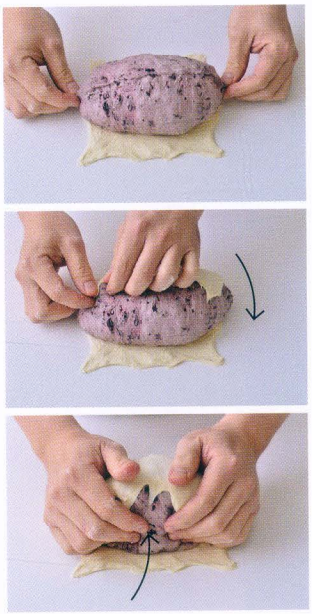
20



取法國老麵（100g）擀平，翻面，延展整成四方形。

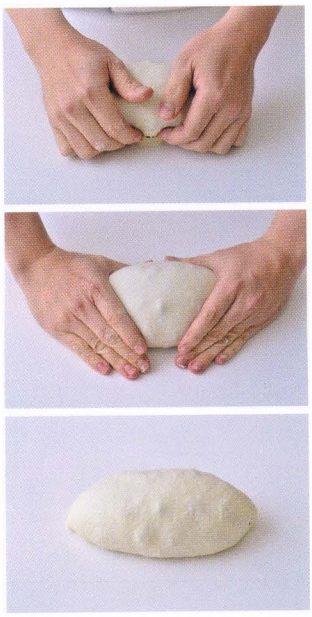
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

21



將桑椹麵團收口朝上，放置法國麵皮中間處，從一側邊提拉包覆主麵團，再翻動使麵團完全包覆住。

22



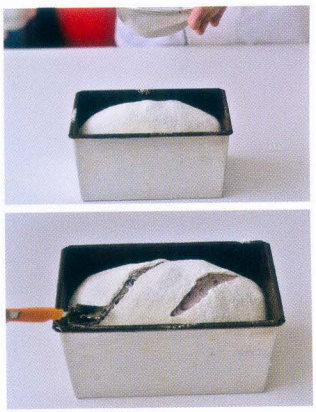
捏緊收合於底，整型兩側邊。

23



收口朝下放入模型中，最後發酵約100分鐘（溫度32℃／濕度80%）至頂部高出模型約1cm。

24



篩灑上高筋麵粉，斜劃2刀紋。

烘烤、組合

25



（爐內不放層架，貼爐烘烤）放入烤箱，入爐後蒸氣少量1次，3分鐘後大量蒸氣1次，以上火180℃／下火260℃，烤約23分鐘，出爐、脫模。



超Q軟微酵葡萄

SOFT RAISIN MULTIGRAIN BREAD

材料（3條份量）

隔夜種麵團	份量	配方
高筋麵粉	170g	50%
葡萄菌水乾→P161	34g	10%
水	99g	29%

主麵團		份量	配方
A	高筋麵粉	68g	20%
	昭和霓虹吐司專用粉	102g	30%
	細砂糖	11g	3%
	鹽	7g	2%
	奶粉	7g	2%
	低糖乾酵母	3g	0.8%
	水	126g	37%
	法國老麵→P162	68g	20%
B	無鹽奶油	11g	3%
	酒漬葡萄乾→P30	102g	30%
合計		808g	236.8%

內餡、表面用（每條）	
酒漬葡萄乾→P30	40g
白芝麻	適量



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 葡萄菌水乾亦含少量葡萄菌水和天然酵母菌，用來製作隔夜種可讓麵包烤出後，保留葡萄天然風味。
* 取出葡萄菌水後的葡萄菌水乾渣，可裝入密封袋（排出多餘空氣）再保存，冷藏保存7天、冷凍保存可達6個月(包裝密封狀態)。

基本工序

▼ **前置作業**

隔夜種。慢速攪拌材料成團，終溫28℃，室溫靜置3小時，冷藏發酵。

▼ **攪拌麵團**

隔夜種、法國老麵與其他材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至8分筋，加入奶油中速攪拌，加入酒漬葡萄乾拌勻，終溫28℃。

▼ **基本發酵**

40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團250g。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

麵團擀平，包裹酒漬葡萄乾40g，捲成圓筒狀，表面沾水、白芝麻，切劃菱形紋，放入模型中。

▼ **最後發酵**

70分鐘（32℃／80%）。

▼ **烘烤**

入爐烤15分鐘（180℃／230℃），轉向烤約8分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

隔夜種

2





所有材料慢速攪拌至成團光滑（攪拌終溫28℃），室溫靜置約3小時，再冷藏發酵約16-24小時。

主麵團

3





將法國老麵、主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

4



加入隔夜種麵團，繼續攪拌至拾起階段。

5



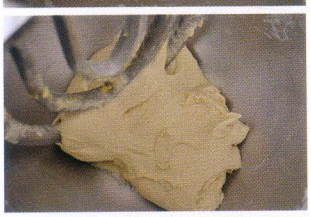


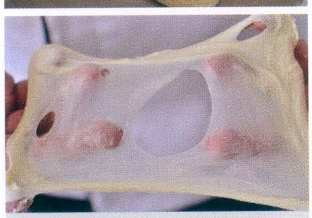
延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

6





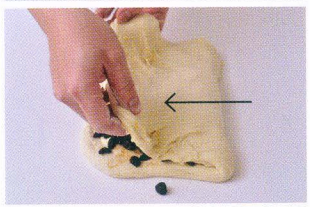


延展麵團確認狀態

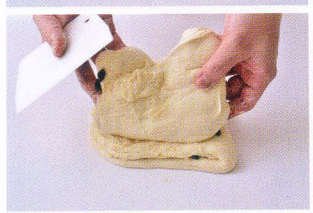
再加入奶油慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫28℃）。

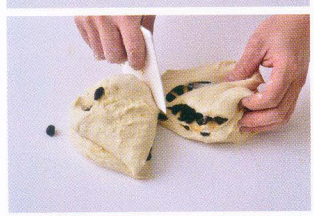
7

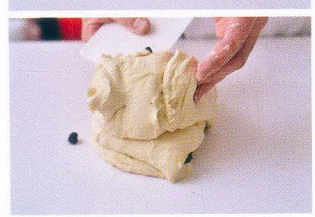












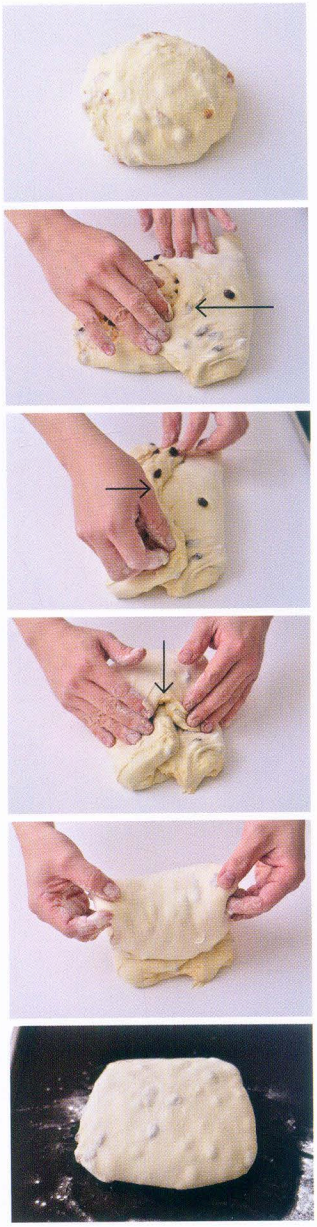
將麵團延展整成四方形，在一側處鋪放酒漬葡萄乾，再將另一側朝中間折入，對切成半、疊放中間，再對切、疊放中間，重複動作翻拌均勻，整理整合麵團。

TIPS

麵團粉重3kg以上者果乾直接慢速攪拌；若少於3kg少量者可用切拌的方式混合，較不會攪碎。

基本發酵、壓平排氣

8



麵團整理至表面光滑圓球狀，基本發酵約40分鐘，輕取出麵團，由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

分割、中間發酵

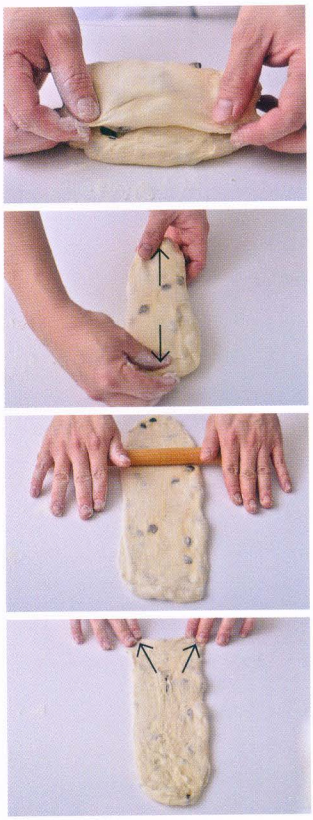
9



麵團分割成250g，將麵團往底部確實收合滾圓，中間發酵約30分鐘。

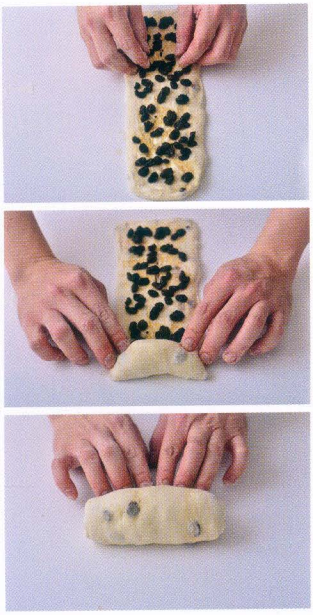
整型、最後發酵

10



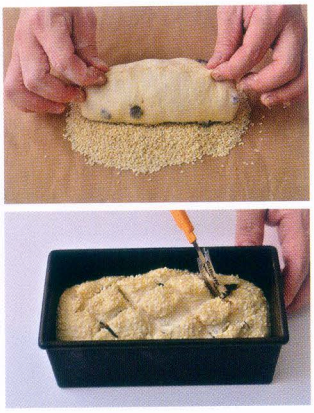
將麵團沾少許手粉，對折折疊收合於底，縱向放置，延展拉長，擀壓成長片狀，翻面，按壓延展開底部邊端。

11



鋪放上酒漬葡萄乾（約40g），由前端外側朝中間捲起至底，收合捏緊接合處。

12



表面噴上水霧，沾上白芝麻，收合口朝下放置模型中，最後發酵約70分鐘，表面切劃上菱形紋。

烘烤、組合

13 放入烤箱，以上火180℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向再烤約8分鐘，出爐、脫模。



吐司好芒

MANGO BREAD

材料（3條份量）

麥香水解種	份量	配方
日清哥雷特高筋麵粉	36g	10%
黃金麥粉	54g	15%
水	108g	30%
麥芽精	2g	0.3%

麵團		份量	配方
A	日清哥雷特高筋麵粉	380g	50%
	昭和霓虹吐司專用粉	108g	30%
	細砂糖	29g	8%
	鹽	7g	1.8%
	蛋	36g	10%
	動物性鮮奶油	36g	10%
	水	72g	20%
	低糖乾酵母	4g	1%
	法國老麵→P162	72g	20%
B	橄欖油	11g	3%
	無鹽奶油	29g	8%
合計		784g	217.1%

表面用（每條）	
酒漬芒果乾→P175	40g×2個

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊以配方內割法將小麥粉、黃金麥粉先做熟成的發酵。

＊加入3%橄欖油可潤化麥粉裡麥麩的粗糙感。

基本工序

▼ **麥香水解種**

將所有材料攪拌混合，終溫32℃，室溫浸泡16-24小時。

▼ **攪拌麵團**

將所有材料Ⓐ慢速攪拌至光滑，加入材料Ⓑ中速攪拌，終溫26℃。

▼ **基本發酵**

40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團240g（120g×2個）。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

麵團擀長鋪放上酒漬芒果乾（40g）捲起，2個為組、對切，放入模型中。

▼ **最後發酵**

70分鐘。刷上蛋液。

▼ **烘烤**

15分鐘，（170℃／240℃），轉向，續烤10分鐘。



作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

麥香水解種

2





將所有材料攪拌混合（攪拌終溫32℃），室溫浸泡16-24小時。

攪拌麵團

3





將法國老麵、麵團材料Ⓐ（麥香水解種除外）慢速攪拌混合。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

4



再加入麥香水解種，繼續攪拌至拾起階段。

5





延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約8分筋）。

6







延展麵團確認狀態

再加入奶油慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫26℃）。

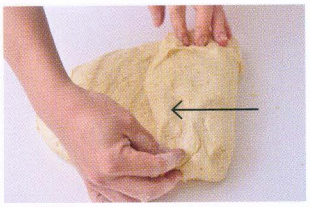
基本發酵、翻麵排氣

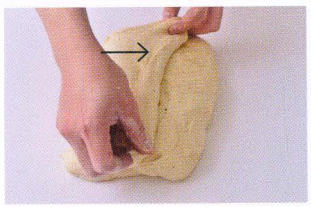
7

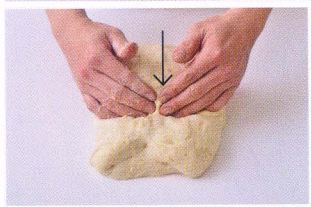


麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約40分鐘。

8











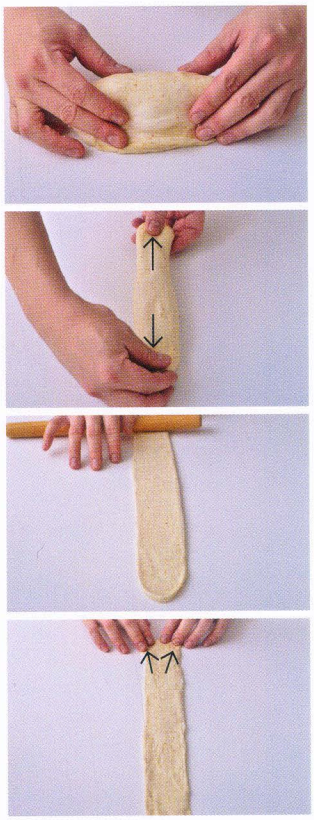
取出麵團，由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

9 麵團分割成240g（120×2），再將麵團往底部確實收合整成橢圓狀，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

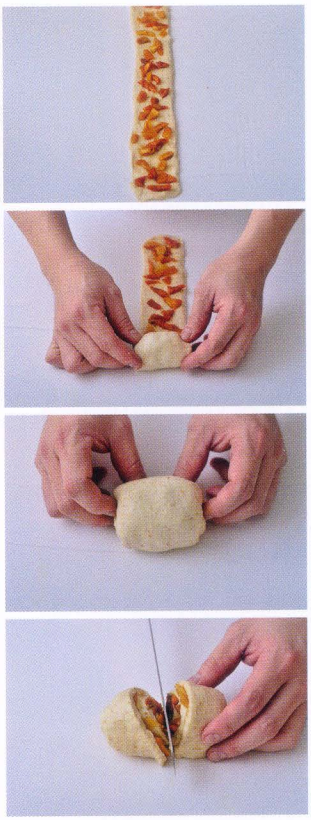
10



將麵團對折折疊收合於底，縱向放置，延展拉長，擀壓成長片狀，翻面，按壓延展開底部邊端。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11



平均鋪放上酒漬芒果乾（約40g）。由前端外側朝中間捲起至底成圓筒狀，收合捏緊接合處，對切成半。

12



以2個對切麵團為組，斷面朝上放置模型中，最後發酵約70分鐘，表面刷上蛋液。

TIPS

模型的左右兩側需預留0.3-0.5cm發酵空間，避免烤焙時麵因團膨脹擠壓造成表面撕裂。

烘烤、組合

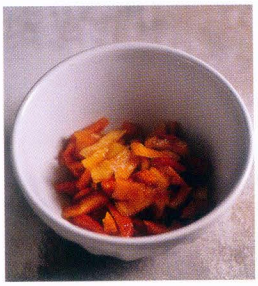
13



放入烤箱，以上火170℃／下火240℃，烤約15分鐘，轉向，續烤約10分鐘，出爐、脫模，刷上鏡面果膠。

風味用料

酒漬芒果乾



材料	份量	配方
台灣芒果乾	240g	80%
芒果酒（二林）	60g	20%
合計	300g	100%

作法

芒果果乾與二林芒果酒浸泡，每天在固定時間翻動，連續約3天後再使用。



七味枝豆

GREEN SOYBEAN BREAD

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

材料（3條份量）

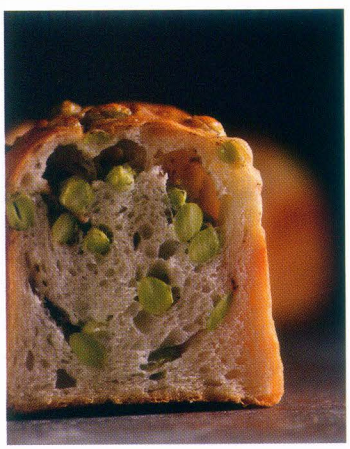
麵團		份量	配方
A	高筋麵粉	234g	60%
	CDC法國麵包專用粉	156g	40%
	麥芽精	2g	0.4%
	水	270g	69%
B	低糖乾酵母	2g	0.5%
	細砂糖	8g	2%
	鹽	8g	2%
	法國老麵→P162	78g	20%
C	無鹽奶油	8g	2%
合計		766g	195.9%

毛豆內餡（每條）

毛豆	100g
黑胡椒	3g

表面用

橄欖油
七味唐辛子



配方展現的概念

* 加入2%的砂糖、奶油可改善台灣潮濕氣候環境造成法式麵包表皮回軟口感過於強韌的狀況。
* 利用高筋麵粉的比例搭配增強組織嚼勁，表皮也不會太脆裂而有硬麵包皮刺舌的口腔疼痛感。

基本工序

▼ 攪拌麵團

將高筋麵粉、法國粉、麥芽精、水慢速攪拌，停止攪拌，終溫16-18℃，
進行自我分解20分鐘，加入低糖乾酵母慢速攪拌，
加入法國老麵、細砂糖慢速攪拌，加入鹽快速攪拌至7分筋，加入材料Ⓒ中速攪拌，終溫24℃。

▼ 基本發酵

60分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ 分割

麵團240g。

▼ 中間發酵

30分鐘。

▼ 整型

輕拍成長形，底部1/3處擀薄，鋪上毛豆內餡，捲起，放入模型中。

▼ 最後發酵

100分鐘（32℃／80%），至頂部高出模具約0.5cm。

▼ 烘烤

入爐（180℃／260℃）蒸氣少量1次，
3分鐘後大量蒸氣1次，烤約22分鐘，塗刷醬汁，
灑上七味唐辛子。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

攪拌麵團

2



自我分解法（Autolyse）。將麥芽精、水混合拌勻，加入法國粉、高筋麵粉慢速攪拌混合至無粉粒。

3



停止攪拌（攪拌終溫16-18℃），進行自我分解20分鐘，加入低糖乾酵母水（酵母與水約1:5）慢速攪拌。

4



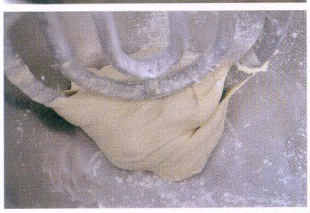


延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約7分筋）。

5







延展麵團確認狀態

加入法國老麵、鹽、細砂糖、奶油快速攪拌攪拌至9分筋（攪拌終溫24℃）。

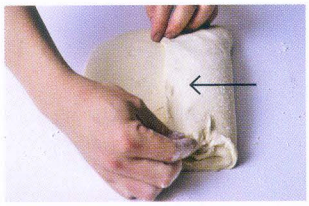
6

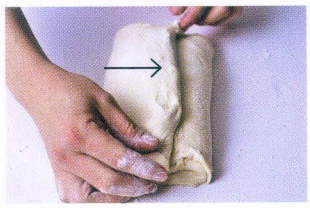


整理收合麵團。

基本發酵、翻麵排氣

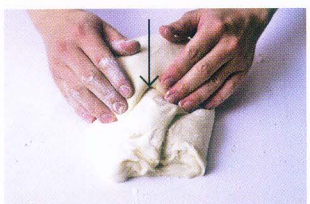
7





麵團整理至表面光滑圓球狀，基本發酵約60分鐘，倒扣出麵團，由左右側朝中間折疊。

8





再由內側朝外折疊。

9



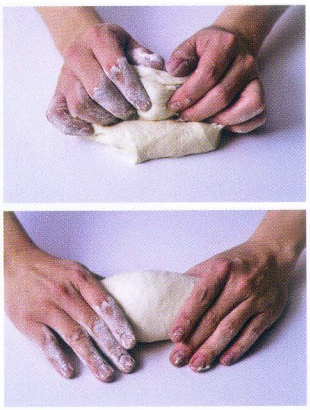
平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

TIPS

使麵團厚度均勻，發酵的程度就會較容易一致。

分割、中間發酵

10



麵團分割成240g，將麵團對折折疊往底部確實收合，中間發酵約30分鐘。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

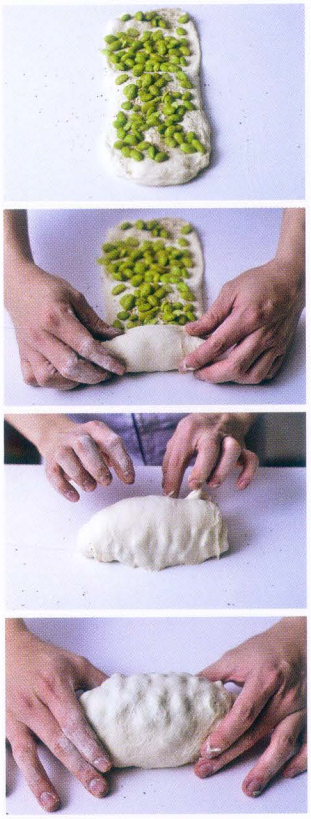
整型、最後發酵

11



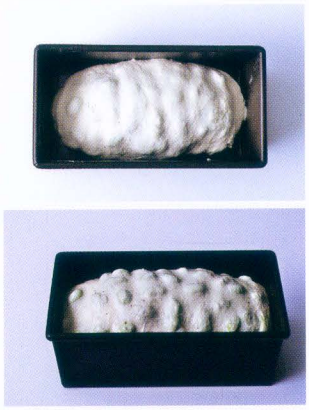
將麵團均勻輕拍，翻面，在底部1/3處擀壓平。

12



平均鋪放毛豆（約100g）、灑上黑胡椒粉，由前側往底部捲折收合於底，整型兩端。

13



收合口朝下放置模型中，最後發酵約100分鐘（溫度32℃／濕度80%），至頂部高出模型約0.5cm。

烘烤、組合

14 （爐內不放層架、貼爐烤）放入烤箱，入爐後蒸氣少量1次，3分鐘後大量蒸氣1次，以上火180℃／下火260℃，烤約22分鐘，出爐、脫模。

15



立即刷上醬汁，撒上日式七味唐辛子即可。

風味用醬

醬汁



材料	份量	配方
無鹽奶油	80g	80%
醬油	17g	17%
白胡椒粉	3g	3%
合計	100g	100%

作法

將所有材料混合拌勻即可。



青醬法國佐山菜

PESTO SAUCE FRANCE BREAD

材料（4條份量）

麵團		份量	配方
A	鳥越法國麵包專用粉	475g	95%
	裸麥粉（細挽）	25g	5%
	麥芽精	2g	0.3%
	水	315g	63%
B	低糖乾酵母	4g	0.7%
	青汁醬→P183	75g	15%
	法國老麵→P162	150g	30%
	鹽	10g	2%
合計		1056g	211%

內餡用（每條）	
山蘇（汆燙過）	4片
鹹豬肉	6片
馬告細粒	少許



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊5%裸麥粉本身帶有的微酸風味，和馬告、山蘇有相輔相成的味道。

＊青汁醬可隨個人喜好調降，配方中15%為最高值，再高會影響其烤焙膨脹性。

基本工序

▼ **攪拌麵團**

將法國粉、裸麥粉、麥芽精、水慢速攪拌，終溫16-18℃，進行自我分解30分鐘，
加入低糖乾酵母攪拌，加入青汁醬拌勻，
加入法國老麵、鹽快速攪拌至9分筋，終溫24℃。

▼ **基本發酵**

60分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團250g。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

麵團輕拍成長片狀鋪放上內餡料捲起，放入模型中。

▼ **最後發酵**

90分鐘，噴水霧、撒上黑海鹽，劃十字刀口。

▼ **烘烤**

入爐（180℃／250℃）蒸氣少量1次，
3分鐘後大量蒸氣1次，烤約20分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

攪拌麵團

2



麥芽精、水混合拌勻，加入法國粉、裸麥粉慢速攪拌混合至無粉粒。

3



停止攪拌，攪拌終溫16-18℃，進行自我分解30分鐘，加入低糖乾酵母慢速攪拌。

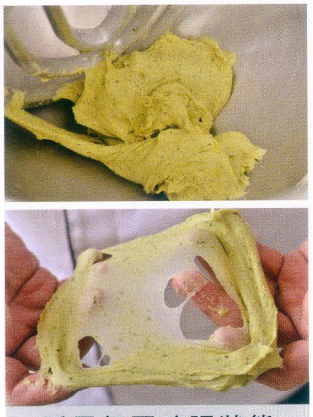
4



加入青汁醬混合攪拌至拾起階段。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

5



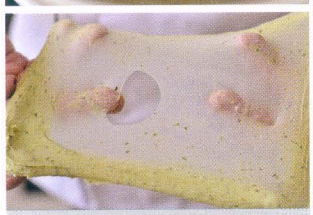
延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約7分筋）。

6







延展麵團確認狀態

再加入法國老麵、鹽快速攪拌攪拌至9分筋（攪拌終溫24℃）。

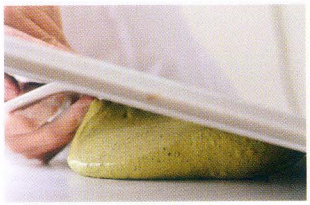
7



整理收合麵團成型。

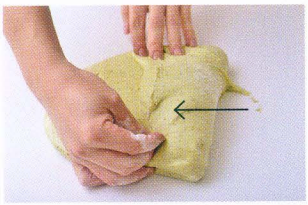
基本發酵、翻麵排氣

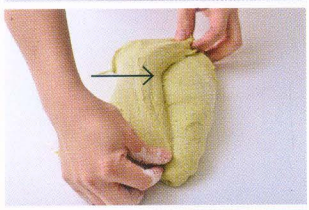
8

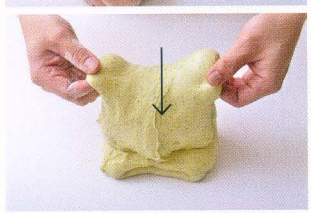


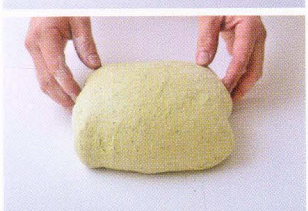
麵團整理至表面光滑圓球狀，基本發酵約60分鐘，倒扣出麵團。

9









由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊。

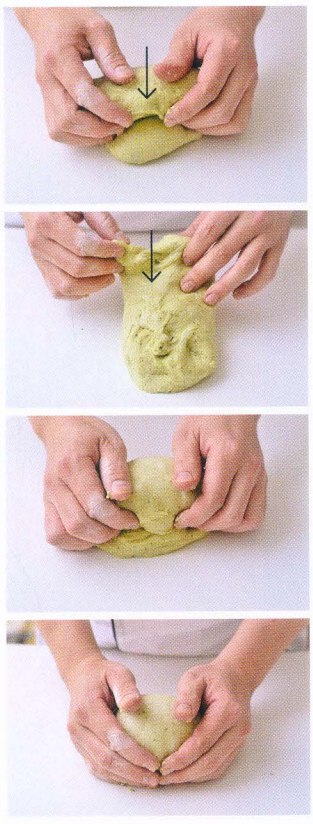
10



平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

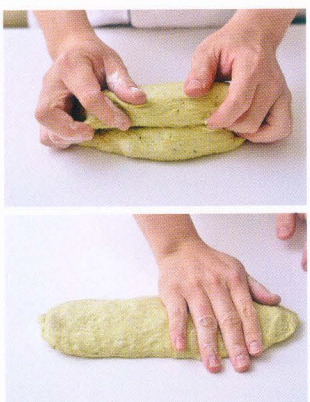
11



麵團分割成250g，將麵團對折、轉向再對折，折疊往底部確實收合、滾圓，中間發酵約30分鐘。

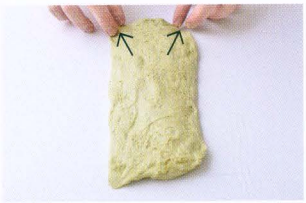
整型、最後發酵

12



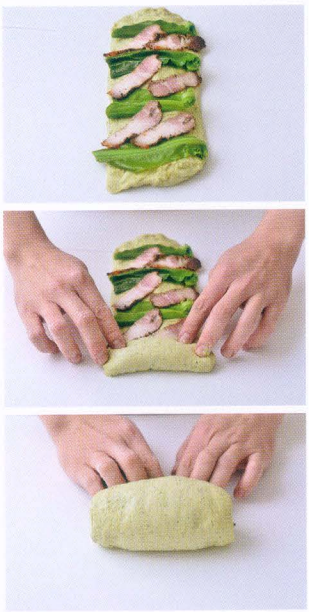
將麵團對折折疊收合、輕拍壓排出空氣，翻面。

13



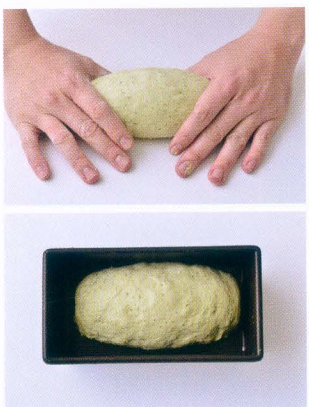
轉向縱放，按壓開底部邊端。

14



在表面等距的鋪放山蘇（4片），相間處再擺放鹹豬肉（6片）、撒上馬告細粒，由前端反折按壓、捲起至底收合於底。

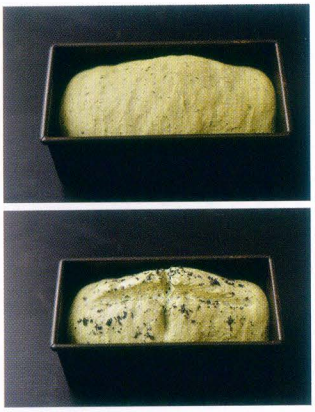
15



搓揉兩側按壓收口確實黏合，收合口朝下放置模型中。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

16



最後發酵約90分鐘，噴水霧、撒上黑海岩，劃十字刀口。

烘烤、組合

17 （爐內不放層架）放入烤箱，入爐後蒸氣少量1次，3分鐘後大量蒸氣1次，以上火180℃／下火250℃，烤約20分鐘，出爐、脫模。

風味用醬

青汁醬



材料	配方
九層塔（莖＋葉）	70g
橄欖油	30g

作法

九層塔加入橄欖油攪拌打至均勻細碎即可。



岩燒紅醬菇菇

TOMATO SAUCE BREAD WITH MUSHROOM

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

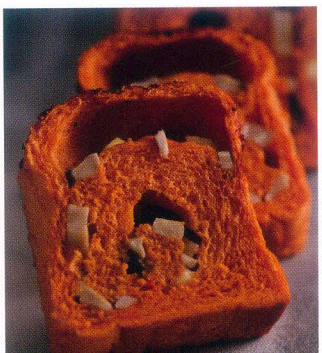
材料（3條份量）

中種麵團	份量	配方
高筋麵粉	238g	70%
蜂蜜	11g	3%
蛋	34g	10%
鮮奶	11g	3%
高糖乾酵母	3g	0.7%
水	44g	13%
牛番茄	102g	30%

主麵團	份量	配方
A 法國老麵→P162	68g	20%
番茄糊	68g	20%
細砂糖	34g	10%
鹽	6g	1.8%
高筋麵粉	102g	30%
高糖乾酵母	2g	0.5%
鮮奶	24g	7%
B 無鹽奶油	34g	10%
合計	781g	229%

內餡用（每條）	
菇菇餡→P187	50g
起司丁	15g

表面用（每條）	
薩諾趣醬→P25	20g×2個
帕瑪森起司粉	適量



配方展現的概念

* 番茄80~90%為水分，配方中加入番茄主要為取其富含的茄紅營養素，和烤後帶出的美麗色相。
* 蔬果含水量因季節有所不同，加入麵團使用時，需視實際情況斟酌調節水分比例。

基本工序

▼ **中種麵團**
中種材料慢速攪拌成團，終溫26℃。
基本發酵，40分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **攪拌麵團**
中種麵團、主麵團材料Ⓐ慢速攪拌，
中速攪拌至7分筋，加入材料Ⓑ中速攪拌，終溫28℃。

▼ **鬆弛發酵**
30分鐘。

▼ **分割**
麵團240g（120g×2）。

▼ **中間發酵**
30分鐘。

▼ **整型**
麵團擀平，包入菇菇餡、起司丁，捲起，
放入模型。

▼ **最後發酵**
70分鐘（32℃／80%）。灑上起司粉、擠上薩諾趣醬。

▼ **烘烤**
入爐烤15分鐘（180℃／230℃），轉向，烤約8-10分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

中種麵團

2







中種的所有材料慢速攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑成團（攪拌終溫26℃）。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

基本發酵、翻麵排氣

3



麵團整理至表面光滑圓球狀，基本發酵約40分鐘，輕拍壓排出氣體，做3折2次翻麵，繼續發酵約30分鐘。

主麵團

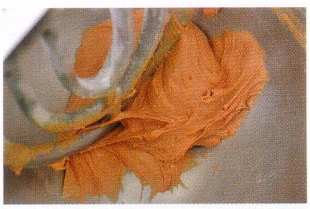
4

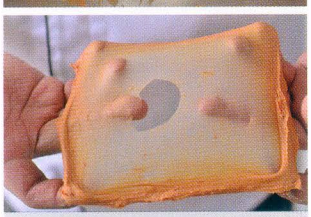




將主麵團材料Ⓐ慢速攪拌混合，再加入中種麵團，繼續攪拌至拾起階段。

5

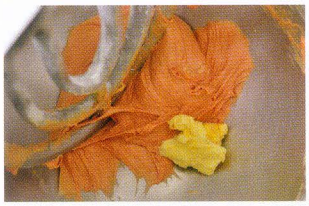


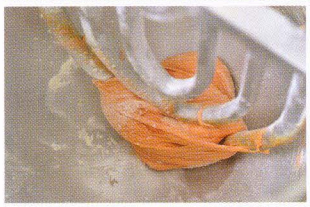


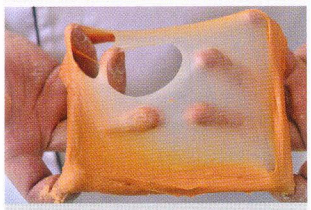
延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

6





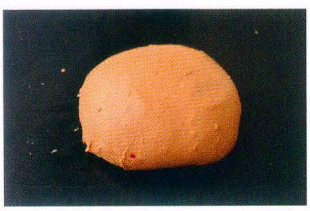


延展麵團確認狀態

再加入奶油中速攪拌至完全擴展（攪拌終溫28℃），整理收合麵團成型。

鬆弛發酵

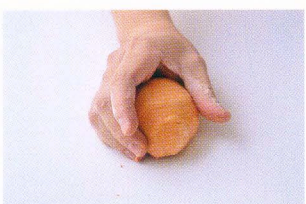
7



整理麵團表面光滑緊實，鬆弛發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

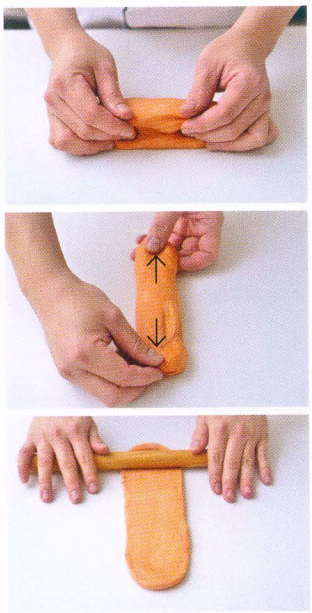
8



麵團分割成240g（120g×2），將麵團往底部確實收合整型圓球狀，中間發酵約30分鐘。

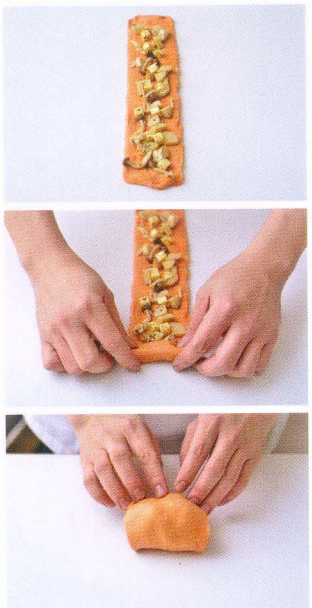
整型、最後發酵

9



將麵團對折折疊收合，稍延展拉長，擀壓成片狀，翻面，按壓延展開底部邊端。

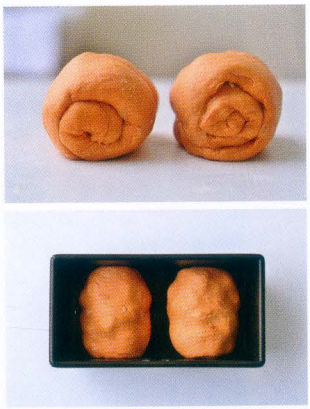
10



表面鋪放上菇菇餡（50g）、起司丁（15g），由前端捲起至底收合於底。

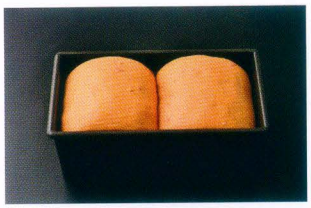
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11



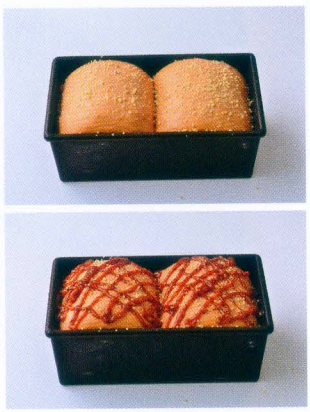
以2個為組，收口朝下捲好的尾端朝向中間，放置模型中。

12



最後發酵約70分鐘（溫度32℃／濕度80%）。

13



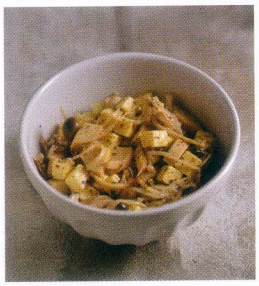
灑上帕瑪森起司粉，擠上薩諾趣醬（40g）。

烘烤、組合

14 放入烤箱，以上火180℃／下火230℃，烤約15分鐘，轉向烤約8-10分鐘，出爐、脫模。

風味內餡

菇菇餡



材料	份量	配方
杏鮑菇	170g	42.31%
鴻禧菇	58g	14.42%
金針菇	39g	9.62%
高熔點起司丁	127g	31.73%
黑胡椒	8g	1.92%
合計	402g	100%

＊配方杏鮑菇重量×1.5＝225g（未炒重量）。

作法

將杏鮑菇用奶油炒過、鴻禧菇汆燙，再把所有材料混合拌勻。

煙燻露露

CUTTLEFISH BREAD

材料（3條份量）

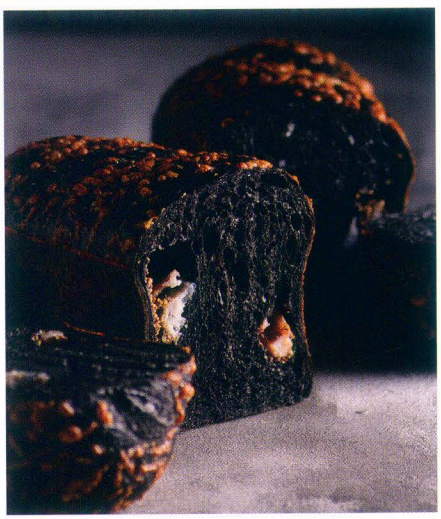
麵團		份量	配方
A	法國麵包專用粉（惠）	420g	100%
	麥芽精	3g	0.3%
	細砂糖	8g	2%
	水	294g	70%
	低糖乾酵母	3g	0.7%
	法國老麵→P162	84g	20%
	鹽	8g	2%
	墨魚粉	7g	1.7%
B	無鹽奶油	8g	2%
合計		834g	198.7%

內餡用（每條）

法式芥末籽醬	16g
小卷（切半）	1隻

表面用（每條）

切達起司絲（或帕瑪森起司絲）



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊惠・法國粉的適度齒切性和內層組織柔軟度，適合搭配使用在變化款的法國麵包。

＊若無法國麵包專用粉，也可使用高筋麵粉70%、低筋麵粉30%來搭配。

基本工序

▼ **前置作業**

小卷汆燙過，待冷卻備用。

▼ **攪拌麵團**

法國老麵、其他材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至7分筋，加入材料Ⓑ、墨魚粉中速攪拌，終溫24℃。

▼ **基本發酵**

60分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團260g。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

延展成片狀，擠上法式芥末籽醬，鋪放上對切小卷捲折，噴水霧，表面沾切達起司絲。

▼ **最後發酵**

90分鐘，斜劃2刀口。

▼ **烘烤**

入爐（180℃／240℃）蒸氣少量1次，3分鐘後大量蒸氣1次，烤約20分鐘。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

汆燙小卷

2 水加鹽、加少許白醋煮沸，放入小卷汆燙過，待冷卻備用。

攪拌麵團

3







延展麵團確認狀態

將材料Ⓐ慢速攪拌混合，加入法國老麵，繼續攪拌至拾起階段，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

4







延展麵團確認狀態

加入奶油、墨魚粉慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫24℃）。

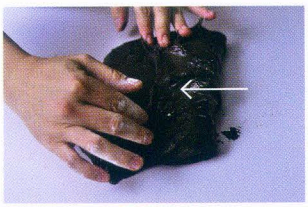
5

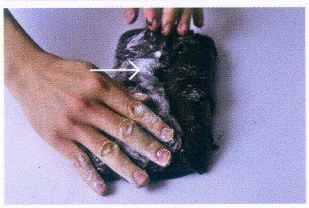


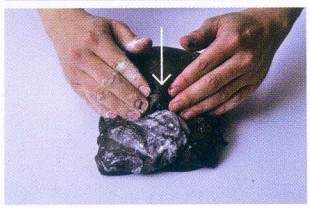
整理收合麵團。

基本發酵、翻麵排氣

6









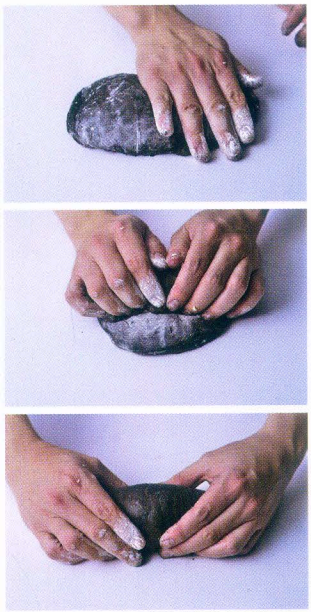
麵團整理至表面光滑圓球狀，基本發酵約60分鐘，倒扣出麵團，由左右側朝中間折疊，再由內側朝外折疊，平整排氣，繼續發酵約30分鐘。

TIPS

使麵團厚度均勻，發酵的程度就會較容易一致。

分割、中間發酵

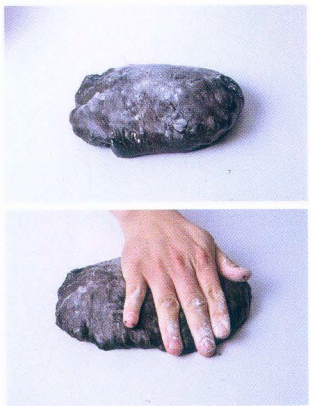
7



麵團分割成260g，將麵團對折折疊往底部確實收合橢圓狀，中間發酵約30分鐘。

整型、最後發酵

8



將麵團均勻輕拍，排出空氣，翻面，延展成方片狀。

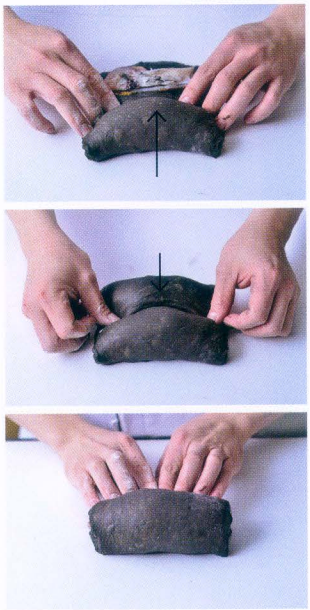
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

9



在前後兩側各擠上法式芥末籽醬（8g）、再放上縱切對半的小卷。

10



分別由兩側往中間折疊、壓合，再對折收合於底，整型成圓柱狀。

11



表面噴水霧、沾裹上切達起司絲（或帕瑪森起司絲）。

12



收口朝下，放置模型中，最後發酵約90分鐘，在表面斜劃2刀口。

烘烤、組合

13



（爐內不放層架、貼爐烤）放入烤箱，入爐後蒸氣少量1次，3分鐘後大量蒸氣1次，以上火180℃／下火240℃，烤約20分鐘，出爐、脫模。



橙香布里歐

ORANGE BRIOCHE

材料（4條份量）

麵團		份量	配方
A	日清哥雷特高筋麵粉	380g	100%
	法國老麵→P162	57g	15%
	鹽	7g	1.7%
	新鮮酵母	14g	3.5%
	細砂糖	57g	15%
B	蛋	114g	30%
	蛋黃	38g	10%
	鮮奶	133g	35%
C	無鹽奶油	133g	35%
D	糖漬香橙→P194	46g	12%
合計		979g	257.2%

糖漬香橙（方便製作份量，比例1：1：1）

水	1000g
細砂糖	1000g
柳橙片	1000g



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 使用蛋白質12.2~13.2%、灰分0.40~0.46的麵粉製作布里歐麵團風味更佳，能表現其組織柔軟度。
* 15%的法國老麵可幫助麵團發酵穩定。
* 奶油加入時機點是取決麵包柔軟的重要關鍵。

基本工序

▼ 糖漬香橙

水、糖煮沸，加入柳橙片熬煮沸騰，冷藏隔日使用。

▼ 冷藏材料

蛋、蛋黃、鮮奶油先拌勻，覆蓋保鮮膜，冷凍約2小時至鍋緣處有小碎冰狀態，即可取出與其他材料攪拌使用。

▼ 攪拌麵團

法國老麵、其他材料Ⓐ慢速攪拌，
加入材料Ⓑ中速攪拌至7分筋，加入材料Ⓒ中速攪拌，終溫24℃。

▼ 基本發酵

冷藏（5℃）2-24小時。

▼ 分割

麵團230g。

▼ 整型

麵團折捲成同模具大小，
糖漬香橙片鋪放入模型中，再放入麵團。

▼ 最後發酵

120分鐘（28℃／78%）。

▼ 烘烤

覆蓋烤焙布，壓蓋烤盤，入爐烤17分鐘（160℃／250℃），轉向，取下烤盤再烤12分鐘，出爐，刷鏡面果膠，撒上開心果碎。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2150。

糖漬柳橙

2 水、糖煮沸，加入柳橙片熬煮，至沸騰，熄火，待冷卻，冷藏隔日使用。

攪拌麵團

3



鍋緣處有小碎冰狀態

冷藏材料。蛋、蛋黃、鮮奶油先拌勻，覆蓋保鮮膜，冷凍約2小時。

4



即可與其他材料攪拌使用。

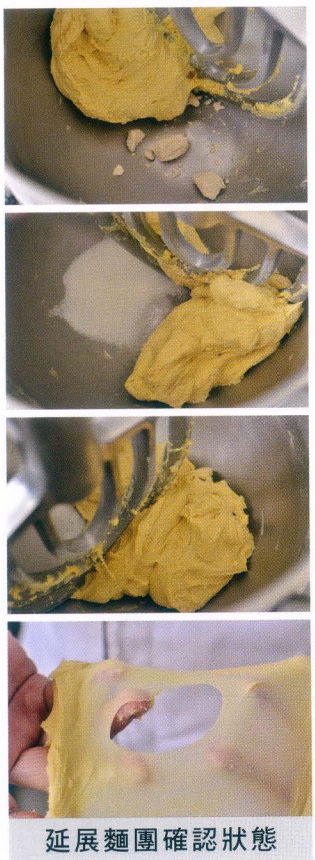
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

5



將材料Ⓐ（酵母、糖除外）、冷藏過的材料Ⓑ慢速攪拌混合， 再加入法國老麵，繼續攪拌至拾起階段。

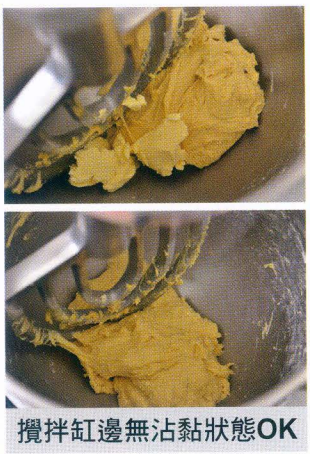
6



延展麵團確認狀態

加入新鮮酵母、細砂糖攪拌混合均勻，轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約7分筋）。

7



攪拌缸邊無沾黏狀態OK

加入1/3奶油慢速攪拌融合，直至攪拌缸邊無沾黏狀態。

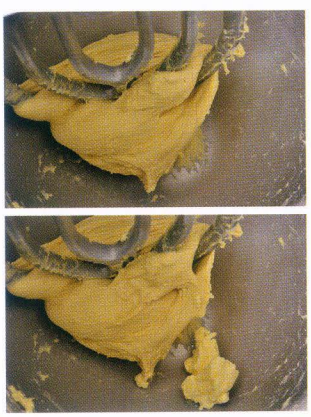
8



尚未拌勻沾黏狀態NG

即可再加入奶油繼續攪拌融合。

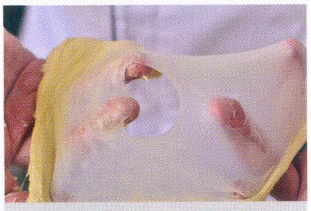
9



繼續攪拌分次加入奶油攪拌融合。

10





延展麵團確認狀態

至約9分筋（攪拌終溫24℃），麵團確認狀態。

11





延展麵團確認狀態

加入糖漬香橙丁混合拌勻，至完全擴展。

基本發酵

12



麵團整理至表面光滑並按壓至厚度平均約2-3cm，用塑膠袋包覆好，冷藏（5℃）發酵約2-24小時。

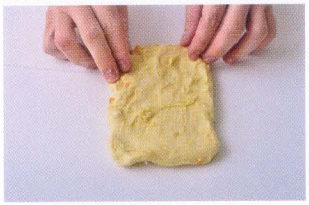
分割

13 麵團分割成230g，將麵團往底部確實收合成長條狀。

整型、最後發酵

14





將麵團輕拍延展整成方形，翻面，稍按壓開底部邊端。

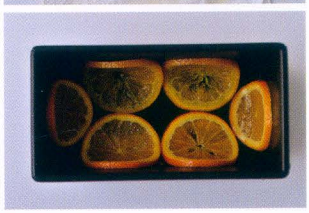
15



由前端外側朝中間捲起至底，收合捏緊接合處。

16

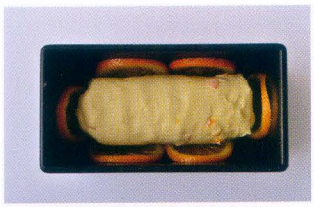




糖漬橙片（4大片、2小片為組合）吸除多餘水分。將2小片擺放前後兩端，4大片分別擺放模型兩側。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

17





將麵團收口朝下放入模型中，最後發酵約120分鐘（溫度28℃／濕度75%）至約1/2模高。

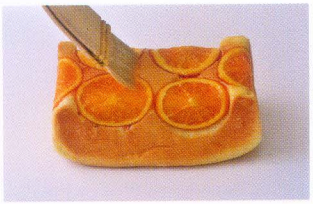
烘烤、組合

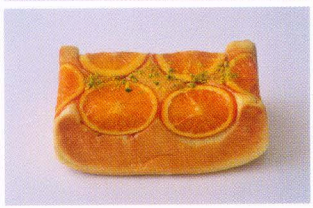
18



表面覆蓋烤焙布，再壓蓋上烤盤，放入烤箱，以上火170℃／下火250℃，烤約17分鐘，轉向，取下烤盤，續烤約12分鐘，出爐、脫模。

19





表面塗刷鏡面果膠，撒上開心果碎點綴即可。



寶島曼果

DRY FRUITS BREAD

材料（2條份量）

麵團		份量	配方
A	台灣小麥風味粉	534g	97%
	紅藜粉	17g	3%
	細砂糖	11g	2%
	鹽	11g	2%
	奶粉	11g	2%
	麥芽精	3g	0.5%
	低糖乾酵母	4g	0.7%
	水	385g	70%
	法國老麵→P162	55g	10%
B	無鹽奶油	17g	3%
合計		1048g	190.2%

酒漬果乾	份量	配方
鳳梨乾	78g	39.06%
芒果乾	78g	39.06%
鳳梨酒（二林）	39g	19.54%
蜂蜜	5g	2.34%
合計	200g	100%

內餡用	
酒漬草莓乾→P120	40g

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

＊取材以台灣在地果乾、水果酒、蜂蜜浸泡，加以突顯其強力風味展現。

＊果乾以包裹入麵團方式避免酵素影響蛋白質結合性。

基本工序

▼ **攪拌麵團**

將法國老麵與其他材料Ⓐ慢速攪拌，
中速攪拌至7分筋，加入奶油中速攪拌，終溫24℃。

▼ **基本發酵**

60分鐘，壓平排氣、翻麵30分鐘。

▼ **分割**

麵團500g。

▼ **中間發酵**

30分鐘。

▼ **整型**

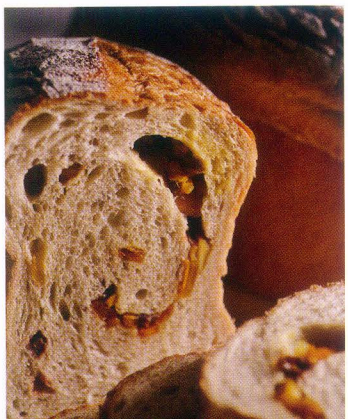
果乾麵團拉長拍平鋪上酒漬果乾、草莓乾對折包覆，
在第二層鋪放上果乾包覆，放入模型中。

▼ **最後發酵**

50分鐘（32℃／80%），篩粉、側邊切劃刀口。

▼ **烘烤**

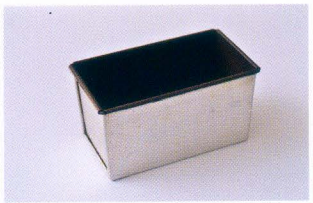
入爐（180℃／260℃）蒸氣少量1次，
3分鐘後大量蒸氣1次，烤約22分鐘。



作法

預備作業

1



吐司模型SN2052。

酒漬果乾

2



將果乾與酒、蜂蜜浸泡，每天在固定時間翻動，連續約3天後再使用。

攪拌麵團

3





將材料Ⓐ慢速攪拌混合，加入法國老麵，繼續攪拌至拾起階段。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

4





延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約7分筋）。

5







延展麵團確認狀態

加入奶油慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫24℃）。

6



拉彈延展開具彈力

不會呈垂下或有斷裂的情況。

基本發酵、翻麵排氣

7 麵團整理至表面光滑圓球狀，基本發酵約60分鐘，輕拍壓排出氣體，做3折2次翻麵，繼續發酵約30分鐘。

分割、中間發酵

8







麵團分割成500g，麵團輕拍排出空氣，對折折疊收合，轉向再對折折疊。

9

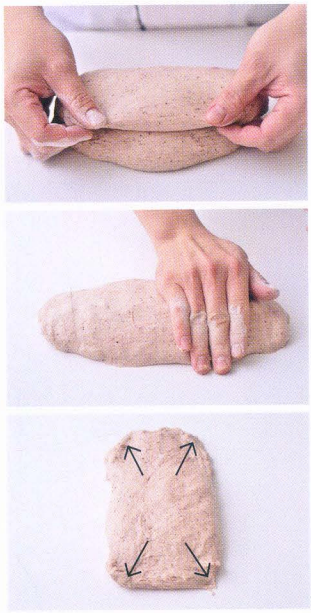




往底部確實收合滾圓、滾圓，中間發酵約30分鐘。

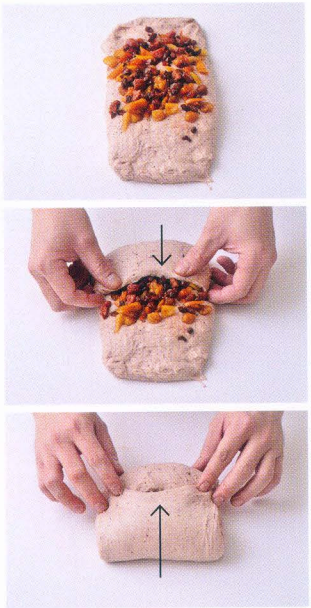
整型、最後發酵

10



將麵團對折折疊收合、輕拍壓排出空氣，翻面，轉向縱放，按壓開底部邊端。

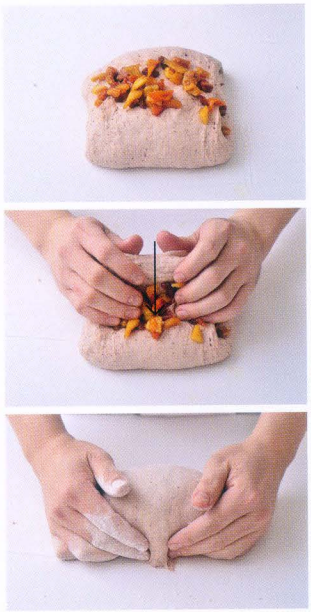
11



在中間處鋪放上酒漬草莓乾（30g）、酒漬水果乾（70g），由前後兩側往中間折疊1/2。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

12



在第二層中間處再鋪放酒漬草莓乾、酒漬水果乾（各約10g），由底部往前側翻折、按壓收合於底。

13



搓揉兩側按壓收口確實黏合，收合口朝下放置模型中，最後發酵約50分鐘。

14



放上麥穗圖紋、篩上高筋麵粉，並在側邊處切劃刀口。

烘烤、組合

15





（爐內不放層架、貼爐烤）放入烤箱，入爐後蒸氣少量1次，3分鐘後大量蒸氣1次，以上火180℃／下火260℃，烤約22分鐘，出爐、脫模。

TIPS

烘烤中途、表面開始上色後，將模型調整位置再烘烤，避免烤不均勻。



TOAST 6

層疊交融的溫潤質地

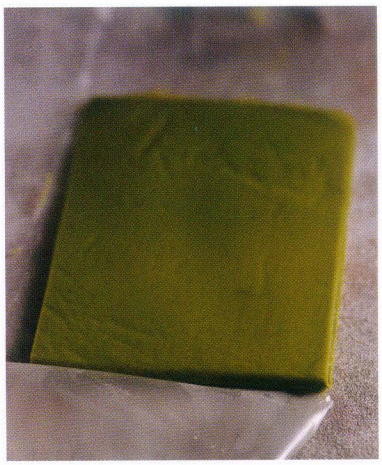
裹油折疊

麵團包覆奶油層層交錯　壓折疊、帶層次的獨特製法。
其特徵為帶有如派點般的香脆口感。
折疊式麵團和油脂含量豐富類屬的製作，多半以隔夜發酵工法為多；
此類麵包重點在於製作的速度與保持麵團冰涼為要務。

H

基礎

抹茶大理石片

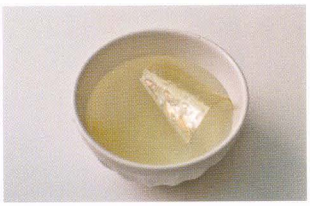


材料（2片）	份量	配方
吉利丁片	6g	1.67%
鮮奶	187g	52.09%
蛋	78g	21.73%
細砂糖	40g	11.14%
低筋麵粉	16g	4.46%
抹茶粉	7g	1.95%
無鹽奶油	25g	6.96%
合計	359g	100%

更是热爱生活的实践！食谱不只是工具，
annie_317

作法

1



吉利丁片放入冷水中浸泡軟化。鮮奶以小火加熱煮至沸騰（約75-80℃）。

2





細砂糖、全蛋、低筋麵粉、抹茶粉混合拌勻。

3



將拌勻的作法❷邊拌邊沖入到煮沸鮮奶中混合拌勻。

4



再回煮邊拌邊加熱至濃稠狀態。

5





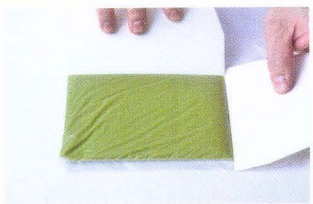
待煮至比重（1.08）再加入奶油攪拌混合至完全融合。

6



加入軟化的吉利丁拌勻。

7



待降溫至約50℃，攪拌混合均勻至完全乳化（或均質至質地細緻），裝入塑膠袋中，用刮板平整聚合，推擠出空氣。

8



用擀麵棍擀壓平整成15cm×11cm片狀（150g），冷藏約12-24小時，即成（冷藏保存約72小時）。



焦糖丹麥千層

CARAMEL DANISH

材料（12個份量）

麵團		份量	配方
A	奧本惠法國粉	511g	70%
	高筋麵粉	219g	30%
	細砂糖	73g	10%
	鹽	13g	1.8%
	奶粉	22g	3%
	蛋	110g	15%
	動物性鮮奶油	73g	10%
	新鮮酵母	29g	4%
	水	219g	30%
B	無鹽奶油	59g	8%
合計		1328g	181.8%
丹麥老麵			18%

折疊裹入（每片）

片狀奶油160g
退冰至2-5℃，擀成17×13cm

表面淋醬

焦糖醬→P25
開心果碎、糖粉、糖片



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 奧本惠法國麵包專用粉的風味性佳，適合用來作為丹麥基底，也可使用其他法國麵包專用粉來製作。
* 加入奶粉、鮮奶油，為提引出乳香風味並使其更為濃郁，同時也能形成明顯的烘烤色澤。
* 配方的設計適用於機器擀壓或手擀製作；若作為商業大量生產使用，可將此配方增至3倍使用。
* 商業使用時配方可加入丹麥老麵最高18%使用；丹麥老麵本身因長時間低溫發酵，麵團和裹入的油質會充分熟成可增加麵團風味。

基本工序

▼ **攪拌麵團**
所有材料慢速攪拌（奶油必須軟化狀）至拾起階段，轉中速攪拌至7分筋，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
分割成640g，30分鐘。

▼ **冷藏鬆弛**
壓平排氣20×16cm平整，鬆弛16-24小時（5℃）。

▼ **折疊作業**
麵團包油160g。
折疊，4折2次，每次折疊後冷凍鬆弛30分。

▼ **分割、整型**
延壓整型，去除四邊（0.5-1cm），
切成7×7cm（115-120g），冷凍鬆弛16-72小時，放入模型。

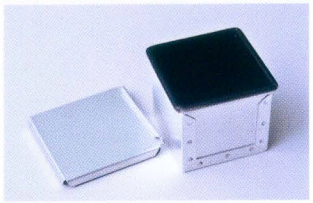
▼ **最後發酵**
解凍回溫30分，最後發酵120分（發酵箱28℃，75%），帶蓋。

▼ **烘烤**
烤25-30分（210℃／200℃），待冷卻，對側角交叉擠上焦糖醬，沾裹開心果碎、撒上糖粉，用糖片裝飾。

作法

預備作業

1

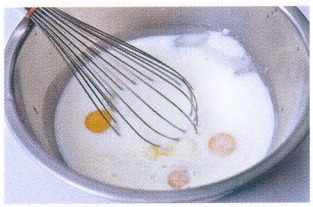


吐司模型SN2180。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

攪拌麵團

2

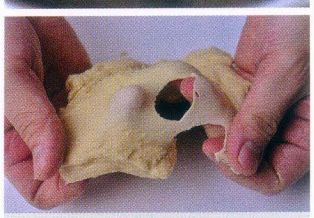


將其他所有材料Ⓐ（麵粉除外）混合拌勻；奶油放置室溫回軟狀態。

3







延展麵團確認狀態

將麵粉、其他混合材料、奶油（奶油室溫回軟）慢速攪拌混合均勻至拾起階段。

4



轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約7分筋）（攪拌終溫26℃）。

基本發酵

5



取麵團（640g）整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約30分鐘。

冷藏鬆弛

6

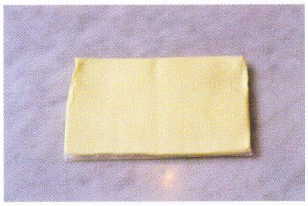




輕拍壓排出氣體20×16cm、按壓平整，放置塑膠袋中，排出袋中空氣，讓塑膠袋與麵團緊密貼合、包覆，冷藏（5℃）鬆弛約16-24小時。

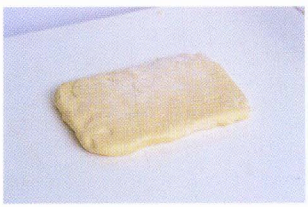
折疊裹入／包裹入油

7



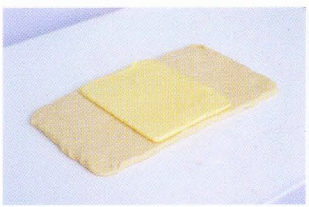
片狀奶油擀壓裁成17×13 cm（160g），從冷藏冰箱取出（2-5℃），擀壓平整至軟硬與麵團相同的片狀

8



將冷藏鬆弛的麵團20×16cm稍壓平後，延壓平成長方片狀28×16cm。

9

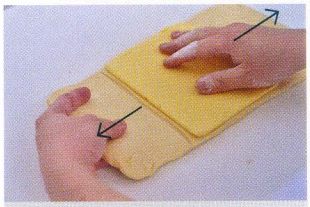




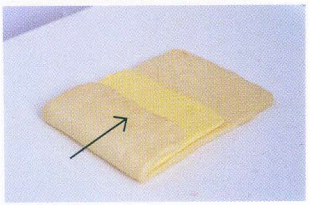
兩側切割切痕

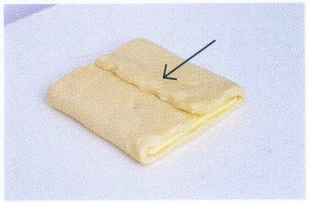
將片狀奶油擺放麵團中間（左右麵團長度相同），用刀在片狀奶油的兩側邊稍切劃出切痕。

10



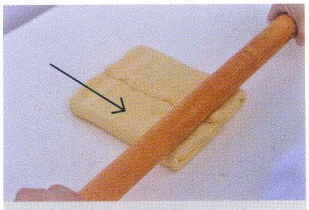
兩側稍拉開



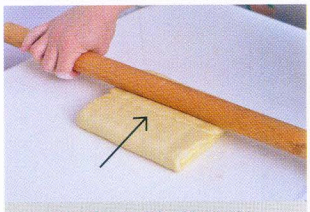


將左右側麵團稍延展拉開（稍拉開）再朝中間折疊，覆蓋住片狀奶油。

11



由上下按壓平整



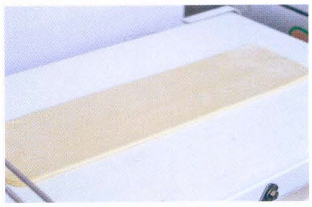
由左右按壓平整

用擀麵棍在麵團表面，由上下按壓平整，再由左右按壓平整，讓麵團與片狀奶油緊密貼合、油脂分布平均。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

12

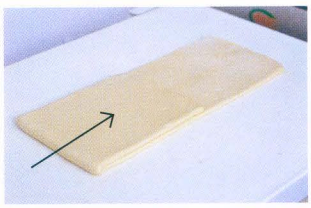


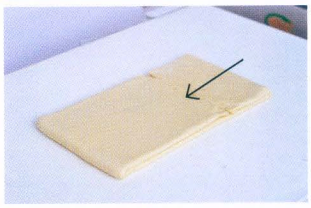


以壓麵機延壓平整至成寬約17cm，轉向延壓長至成63cm。

折疊裹入／4折1次

13







4折1次

將一側2/3向內折疊，再將另一側1/3向內折疊，再對折、折疊成4折。

14



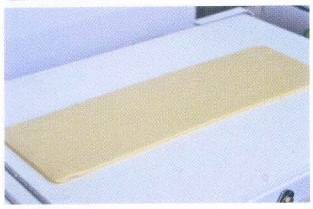
稍延壓平擀壓成17×18cm，使麵團與片狀奶油緊密貼合，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

折疊裹入／4折2次

15

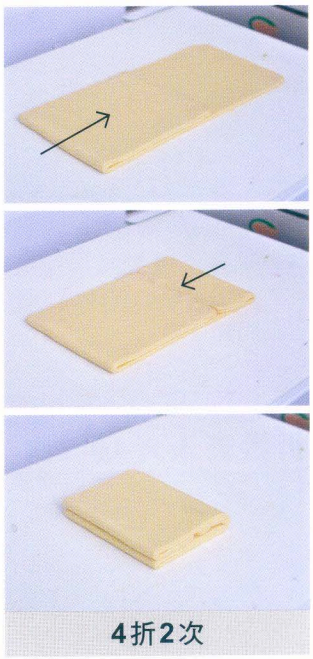






將冷凍鬆弛的麵團17×18cm，稍延壓平整至18×18cm轉向，延壓至57×18cm。

16



將一側2/3向內折疊，再將另一側1/3向內折疊，再對折、折疊成4折。

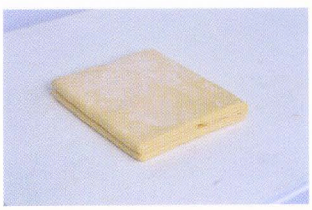
17



稍延壓平擀壓成18×15.5cm，使麵團與片狀奶油緊密貼合，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

整型、最後發酵

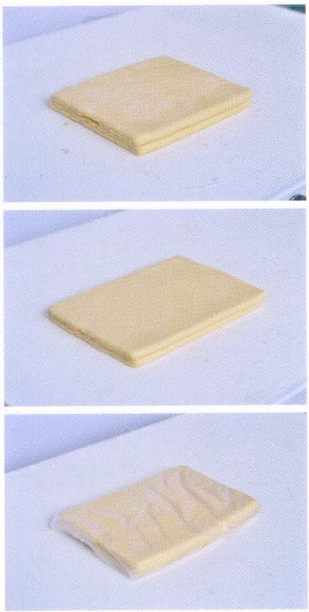
18



將麵團放置撒有高筋麵粉的檯面。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

19



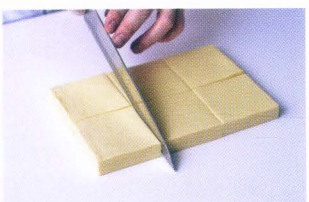
延壓平整、展開先就寬度延壓至16cm，轉向延壓長度約23cm，延壓平整完成，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

20



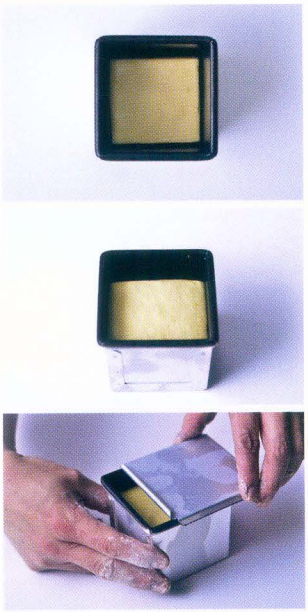
將麵團裁切除前後、左右兩側邊（各約0.5-1cm）。

21



以7 cm為單位量測、標記，裁切成6等份正方塊（重約115-120g），包覆塑膠袋冷凍約16-72小時。

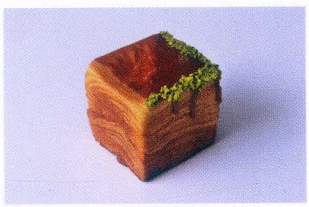
22



放入模型中，放置室溫30分鐘，待解凍回溫，最後發酵約120分鐘（溫度28℃，濕度75%），蓋上模蓋。

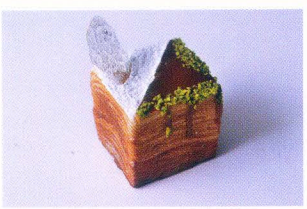
烘烤、組合

23



放入烤箱，以上火210℃／下火200℃，烤約25-30分鐘，出爐、脫模，待冷卻，以交叉擠畫的方式在表面一側角淋擠上焦糖醬，側角邊沾裹上開心果碎。

24



另對角篩灑上糖粉，用糖片裝飾即可。


紅藜水果丹麥
RED QUINOA DANISH



紅藜水果丹麥

RED QUINOA DANISH

配方展現的概念

* 丹麥老麵適用於商業大量生產使用，若是手揉則不添加（整型裁切剩餘的麵團部分即為丹麥老麵，在下次攪拌麵團時可直接添加使用，稱重依比率計算）。
* 將方片麵團斜置層疊於底層麵團上，烘烤後脹裂，從正、側面完整展現美麗的層次紋理。底層麵團利用法國老麵來製作，法國老麵耐烤且吸附油脂後口感香氣更佳。
* 混合裝飾酥粒、糖粉與開心果碎，增加口感與色彩的豐富性。

材料（4條份量）

麵團		份量	配方
A	奧本惠法國粉	399g	70%
	高筋麵粉	171g	30%
	細砂糖	57g	10%
	鹽	10g	1.8%
	奶粉	17g	3%
	紅藜粉	17g	3%
	蛋	86g	15%
	動物性鮮奶油	57g	10%
	新鮮酵母	23g	4%
	水	171g	30%
B	無鹽奶油	46g	8%
合計		1054g	184.8%
丹麥老麵			18%

折疊裹入（每片）

片狀奶油125g
退冰至2-5℃，擀成17×13cm

內餡用、底層麵團

酒漬水果乾→P211	70g
熟紅藜→P112	30g
法國老麵→P162	200g

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

基本工序

▼ **攪拌麵團**
材料Ⓐ慢速攪拌（奶油必須軟化狀），中速攪拌至7分筋，加入奶油中速攪拌至完全擴展，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
分割成500g，30分鐘。

▼ **冷藏鬆弛**
壓平排氣18×14cm平整，鬆弛16-24小時（5℃）。

▼ **折疊作業**
麵團包油125g。
折疊。3折2次，冷凍鬆弛30分，2折1次，冷凍鬆弛30分，延壓對切成29×10cm，鋪放酒漬水果乾、熟紅藜，疊層，延壓成33×12cm，冷凍鬆弛30分。

▼ **分割、整型**
對切成33×6cm，疊層4層，分成5等份，冷凍鬆弛16-72小時。法國老麵擀平鋪底，斜放入5片藜麥水果麵團。

▼ **最後發酵**
解凍回溫30分，120分（發酵箱28℃，75%）。

▼ **烘烤**
烤25-27分（180℃／230℃）。
灑上裝飾酥粒，糖粉，用開心果碎點綴。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

攪拌麵團

2

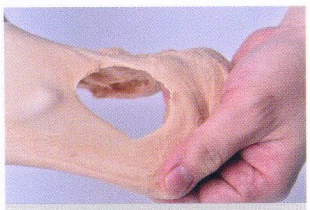




將麵粉、其他混合材料慢速攪拌混合均勻至拾起階段。

3





延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約7分筋）（攪拌終溫26℃）。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

基本發酵

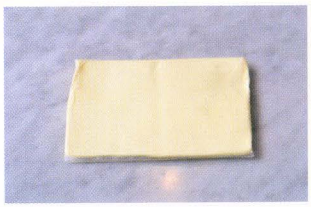
4 取麵團（500g）整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約30分鐘。

冷藏鬆弛

5 輕拍壓排出氣體18×14cm、按壓平整，放置塑膠袋中，排出袋中空氣，讓塑膠袋與麵團緊密貼合、包覆，冷藏（5℃）鬆弛約16-24小時。

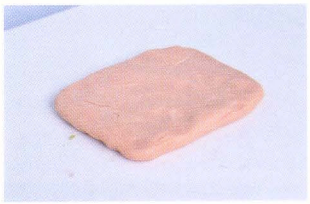
折疊裹入／包裹入油

6



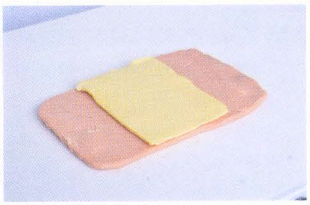
片狀奶油擀壓裁成17×13 cm（125g），退冰回溫室（2-5℃），擀壓平整至軟硬與麵團相同的片狀。

7



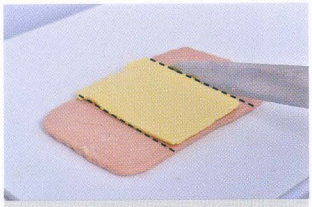
將冷藏鬆弛的麵團18×14cm稍壓平後，延壓平成長方片狀28×16cm。

8



將片狀奶油擺放麵團中間（左右麵團長度相同）。

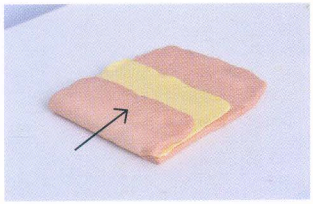
9

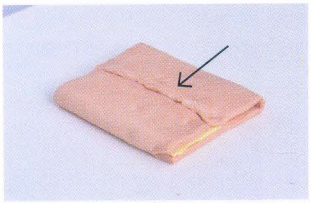


兩側切劃切痕

用刀在片狀奶油的兩側邊稍切劃出切痕。

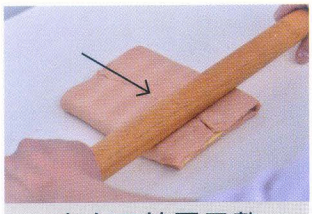
10





將左右側麵團稍延展拉開，再朝中間折疊，覆蓋住片狀奶油。

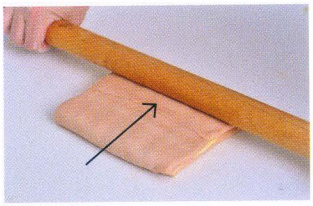
11

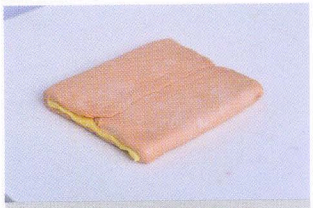


由上下按壓平整

用擀麵棍在麵團表面，由上下按壓平整。

12

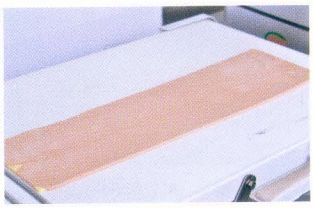




由左右按壓平整

再由左右按壓平整，讓麵團與片狀奶油緊密貼合、油脂分布平均。

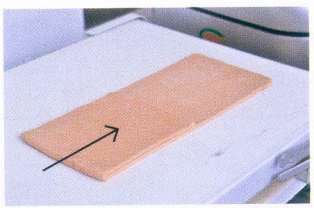
13

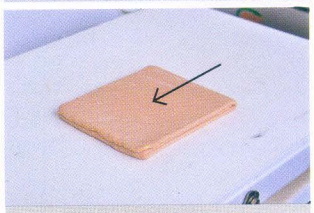


以壓麵機延壓平整至成寬約17cm，轉向延壓長至成63cm。

折疊裹入／3折1次

14



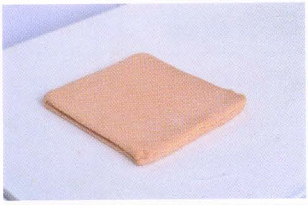


3折1次

將一側1/3向內折疊，再將另一側1/3向內折疊，折疊成3折。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

15

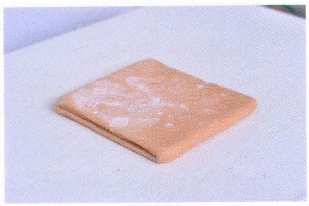


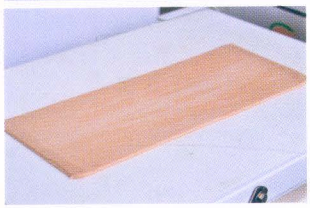


稍延壓平擀壓成20×17cm，使麵團與片狀奶油緊密貼合，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

折疊裹入／3折2次

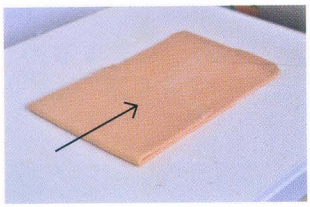
16





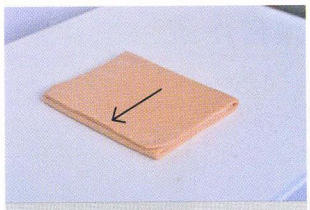
將冷凍鬆的麵團20×17cm，稍延壓平整至50×18cm。

17



將一側1/3向內折疊。

18



3折2次

再將另一側1/3向內折疊，折疊成3折18×15cm。

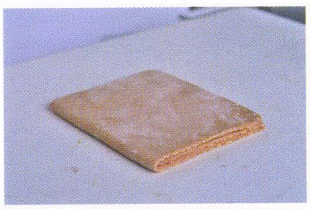
19

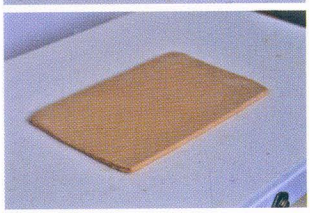


稍延壓平擀壓成18×16cm，使麵團與片狀奶油緊密貼合，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

折疊裹入／2折1次

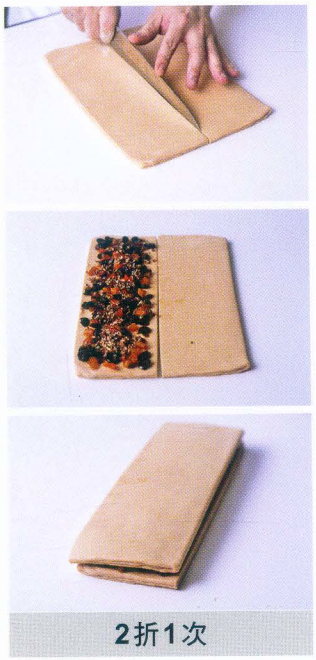
20





將麵團18×16cm放置撒有高筋麵粉的檯面，稍延壓平整至29×20cm，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

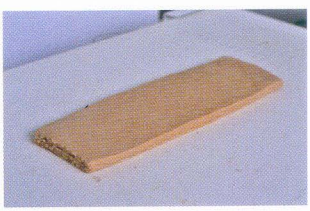
21



2折1次

將麵團對切成二29×10cm，表面平均鋪放上酒漬水果乾（70g）、熟紅藜（30g），再將另一片層疊覆蓋。

22



再轉向延壓平整33×12cm，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘（除了延展的作用之外，也可將果乾更緊密壓入麵團中）。

分割、整型、最後發酵

23



將麵團對半分切33×6cm。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

24



疊成4層



再層疊起成4層，以6.4cm為單位分切成5等份，包覆塑膠袋冷凍約16-72小時。

25







底層麵皮。取法國老麵（50g）擀成長片狀，翻面，鋪放入模型中，整齊斜放入5等份方片，放置室溫30分鐘，待解凍回溫，最後發酵約120分鐘（溫度28℃，濕度75%），表面刷上蛋液。

烘烤、組合

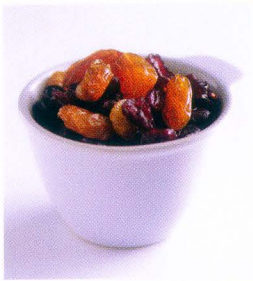
26



放入烤箱，以上火180℃／下火230℃，烤約25-27分鐘，出爐、脫模，待冷卻，表面撒上裝飾酥粒（P25），篩灑上糖粉，用開心果碎點綴即可。

風味用料

酒漬水果乾



材料	份量	配方
蔓越莓	60g	20%
葡萄乾	96g	32%
杏桃乾	96g	32%
蘭姆酒	48g	16%
合計	300g	100%

作法

將所有材料混合攪拌浸漬，每天翻拌，約3天後使用。



可可黑部立山

CHOCOLATE MARBLE BREAD

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

材料（2條份量）

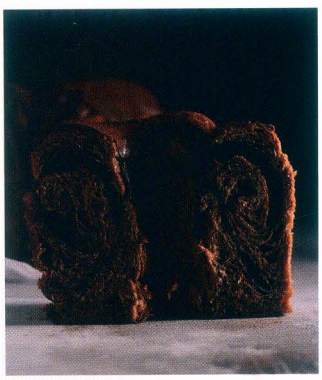
麵團		份量	配方
A	奧本惠法國粉	392g	70%
	高筋麵粉	168g	30%
	細砂糖	56g	10%
	鹽	10g	1.8%
	奶粉	17g	3%
	法芙娜可可粉	28g	5%
	蛋	84g	15%
	動物性鮮奶油	56g	10%
	新鮮酵母	22g	4%
	水	168g	30%
B	無鹽奶油	45g	8%
合計		1046g	186.8%
丹麥老麵			18%

折疊裹入（每片）

片狀奶油125g
退冰至2-5℃，擀成17×13cm

夾層內餡（每條）

70%調溫巧克力	100g
耐烤巧克力豆	15g



配方展現的概念

* 丹麥老麵為最後延展裁切剩餘麵團的利用，而老麵其中的油層與其他的食材，在經以長時的低溫發酵熟成，會使食材更為融合，故添加丹麥老麵可提升風味性。
* 商業使用時配方可加入丹麥老麵最高18%使用；丹麥老麵本身因長時間低溫發酵，麵團和裹入的油質會充分熟成可增加麵團風味。

基本工序

▼ **攪拌麵團**
所有材料慢速攪拌（奶油必須軟化狀）至拾起階段，轉中速攪拌至7分筋，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
分割成500g，30分鐘。

▼ **冷藏鬆弛**
壓平排氣18×14cm，鬆弛16-24小時（5℃）。

▼ **折疊裹入**
麵團包油125g。
折疊，4折2次，每次折疊後冷凍鬆弛30分。

▼ **分割、整型**
延壓、對切，切成32×18cm，冷凍鬆弛30分，
抹上調溫巧克力、巧克力豆，捲起，繞成圈狀，冷凍鬆弛16-72小時，放入模型。

▼ **最後發酵**
解凍回溫30分，120分（發酵箱28℃，75%）。

▼ **烘烤**
烤25-28分（180℃／220℃），待冷卻，
擠上調溫巧克力，篩灑上可可粉。

作法

預備作業

1



6寸圓形中空戚風蛋糕模型，用毛刷薄刷上奶油。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

攪拌麵團

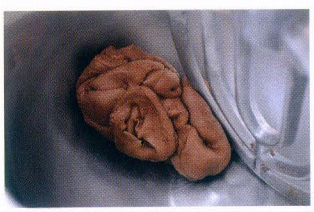
2

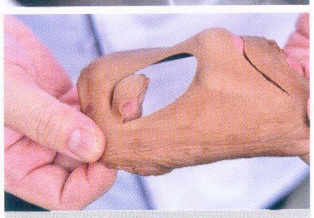




將所有材料慢速攪拌混合均勻至拾起階段。

3





延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約7分筋）（攪拌終溫26℃）。

基本發酵

4



取麵團（500g）整理至表面光滑，基本發酵約30分鐘。

冷藏鬆弛

5

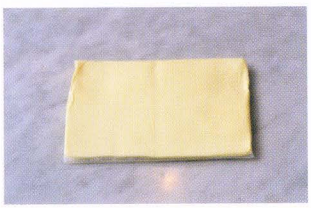




輕拍壓排出氣體18×14cm，按壓平整，放置塑膠袋中，排出袋中空氣，讓塑膠袋與麵團緊密貼合、包覆，冷藏（5℃）鬆弛約16-24小時。

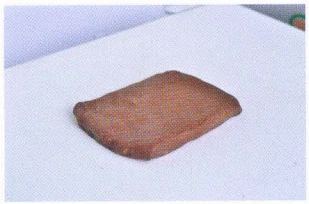
折疊裹入／包裹入油

6



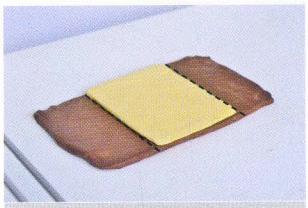
片狀奶油擀壓裁成17×13 cm（125g），退冰回溫室（2-5℃），擀壓平整至軟硬與麵團相同的片狀。

7



將冷藏鬆弛的麵團18×14cm稍壓平後，延壓平成長方片狀28×16cm。

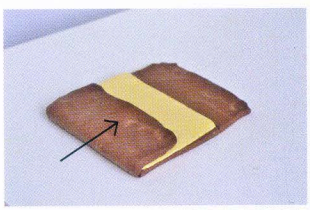
8



兩側切割切痕

將片狀奶油擺放麵團中間（左右麵團長度相同），用刀在片狀奶油的兩側邊稍切劃出切痕。

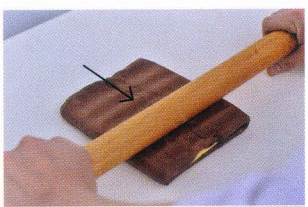
9





將左右側麵團稍延展拉開，再朝中間折疊，覆蓋住片狀奶油。

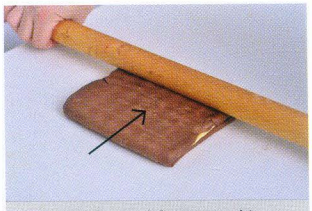
10



由上下按壓平整

用擀麵棍在麵團表面，由上下按壓平整。

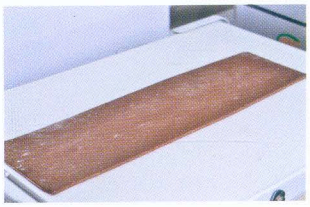
11



由左右按壓平整

再由左右按壓平整，讓麵團與片狀奶油緊密貼合、油脂分布平均。

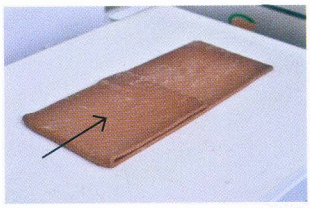
12

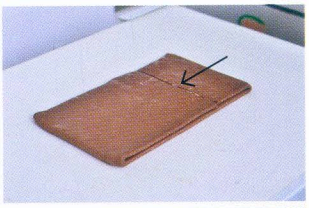


以壓麵機延壓平整至成寬約17cm，轉向延壓長至成63cm。

折疊裹入／4折1次

13







4折1次

將一側2/3向內折疊，再將另一側1/3向內折疊，再對折、折疊成4折17×16cm。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

14



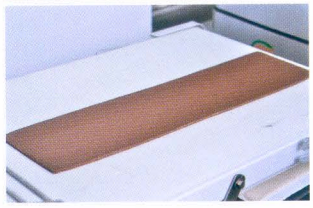
稍延壓平擀壓成17×17cm，使麵團與片狀奶油緊密貼合，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

折疊裹入／4折2次

15

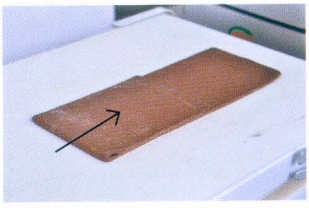




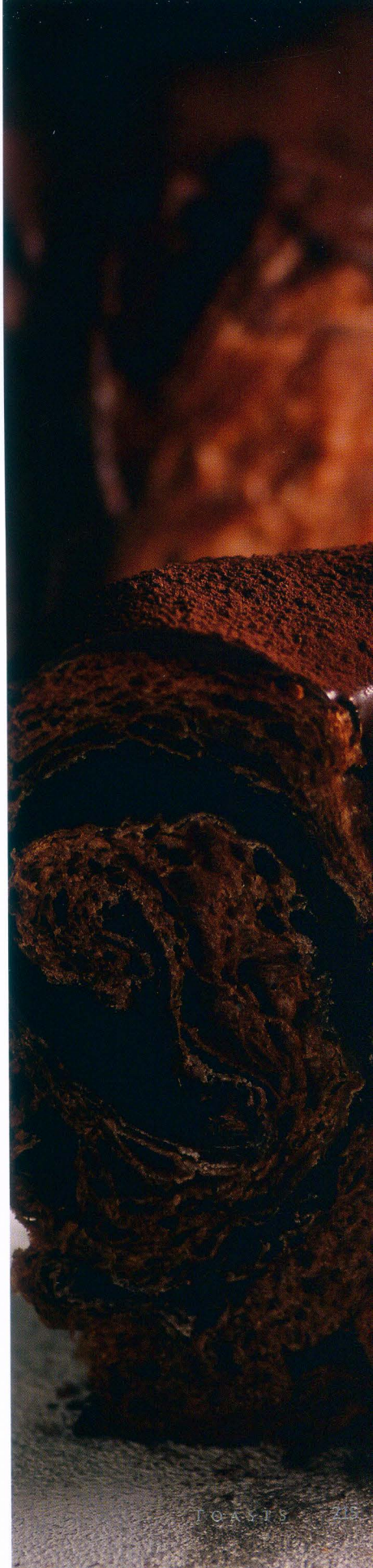


將冷凍鬆弛的麵團17×17cm，稍延壓平整至18×17cm，轉向延至60×17cm。

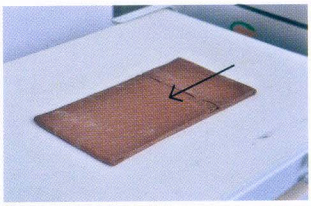
16



將一側2/3向內折疊。



17

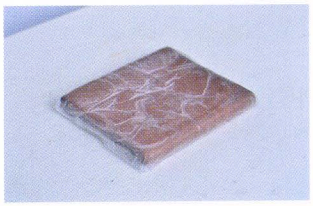




4折2次

再將另一側1/3向內折疊，再對折、折疊成4折17×14cm。

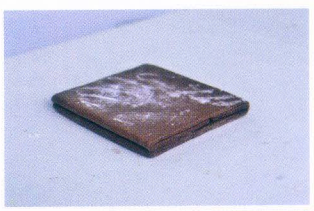
18

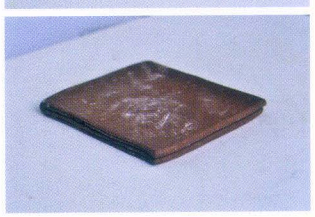


稍延壓平擀壓成17×15cm，使麵團與片狀奶油緊密貼合，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

分割、整型、最後發酵

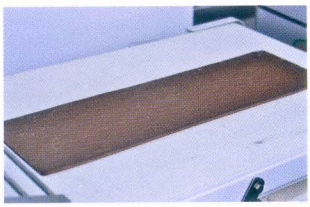
19





將麵團放置撒有高筋麵粉的檯面，延壓平整、展開先就寬度延壓至18cm。

20



轉向延壓長度約64cm。

21





對半裁切成二32×18cm，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

22



將每片表面均勻抹上調溫巧克力（約100g），撒上耐烤巧克力豆（約15g）。

23





由長側邊往中間捲折起至底，收合於底，整型成呈長圓柱狀。

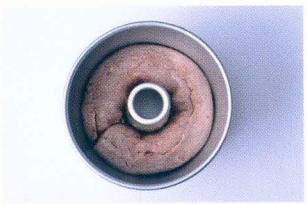
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

24



收口朝上，接合口相接成環狀（約415-420g），包覆塑膠袋冷凍約16-72小時。

25





鋪放入模型中，放置室溫30分鐘，待解凍回溫，最後發酵約120分鐘（溫度28℃，濕度75%）。

烘烤、組合

26



放入烤箱，以上火200℃／下火220℃，烤約25-27分鐘，出爐、脫模，表面淋上調溫巧克力、篩灑上可可粉即可。


黑爵竹炭酣吉燒
SWEET POTATO DANISH



黑爵竹炭酣吉燒

SWEET POTATO DANISH

配方展現的概念

＊商業使用時配方可加入丹麥老麵最高18%使用；丹麥老麵本身因長時間低溫發酵，麵團和裹入的油質會充分熟成可增加麵團風味。

＊用色彩對比強烈的蜜漬地瓜丁放在頂部，淋上與地瓜相當對味的焦糖醬，營造出強烈視覺效果外，香甜不膩的地瓜丁，非常適合搭配濃郁的地瓜奶油餡。

材料（4條份量）

麵團		份量	配方
A	奧本惠法國粉	399g	70%
	高筋麵粉	171g	30%
	細砂糖	57g	10%
	鹽	10g	1.8%
	奶粉	17g	3%
	竹炭粉	9g	1.5%
	蛋	86g	15%
	動物性鮮奶油	57g	10%
	新鮮酵母	23g	4%
	水	171g	30%
B	無鹽奶油	46g	8%
合計		1046g	183.3%
丹麥老麵			18%

折疊裹入（每片）

片狀奶油125g
退冰至2-5℃，擀成17×13cm

表面用（每條）

地瓜奶油餡→P221	80g
蜜漬地瓜丁	
焦糖醬→P25	

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

基本工序

▼ **攪拌麵團**
所有材料慢速攪拌（奶油必須軟化狀），中速攪拌至7分筋，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
分割成500g，30分鐘。

▼ **冷藏鬆弛**
壓平排氣18×14cm，鬆弛16-24小時（5℃）。

▼ **折疊裹入**
麵團包油125g。
折疊，4折2次，每次折疊後冷凍鬆弛30分。

▼ **分割、整型**
延壓整型，去除四邊0.5，
對切，切成14×11cm（290-295g），冷凍鬆弛16-72小時，放置模型。

▼ **最後發酵**
解凍回溫30分，120分（發酵箱28℃，75%），
放入模型，用圓管在壓住麵團中間。

▼ **烘烤**
烤23-25分（180℃／220℃），取出圓管，
擠入地瓜奶油餡，鋪放蜜漬地瓜丁。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

攪拌麵團

2





將所有材料慢速攪拌混合均勻至拾起階段。

3





延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約7分筋）（攪拌終溫26℃）。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

基本發酵

4 取麵團（500g）整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵約30分鐘。

冷藏鬆弛

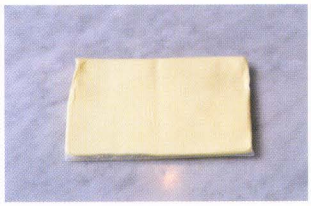
5



輕拍壓排出氣體18×14cm、按壓平整，放置塑膠袋中，排出袋中空氣，讓塑膠袋與麵團緊密貼合、包覆，冷藏（5℃）鬆弛約16-24小時。

折疊裹入／包裹入油

6



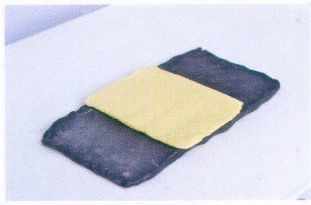
片狀奶油擀壓裁成17×13 cm（125g），退冰回溫室（2-5℃），擀壓平整至軟硬與麵團相同的片狀。

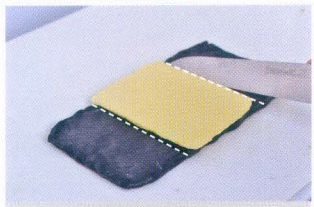
7



將冷藏鬆弛的麵團18×14cm稍壓平後，延壓平成長方片狀28×16cm。

8

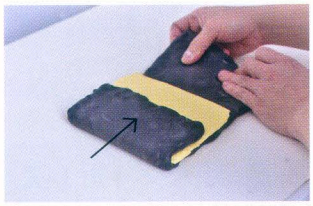




兩側切劃切痕

將片狀奶油擺放麵團中間（左右麵團長度相同），用刀在片狀奶油的兩側邊稍切劃出切痕。

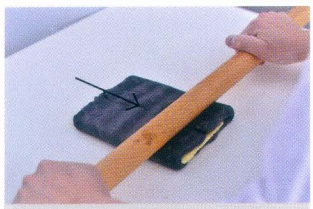
9





將左右側麵團稍延展拉開，再朝中間折疊，覆蓋住片狀奶油。

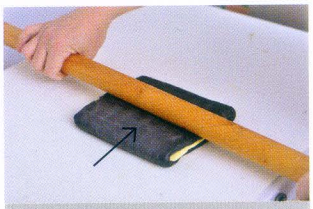
10



由上下按壓平整

用擀麵棍在麵團表面，由上下按壓平整。

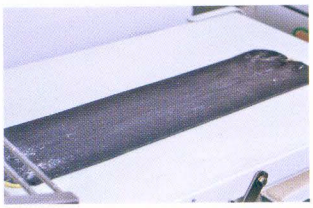
11



由左右按壓平整

再由左右按壓平整，讓麵團與片狀奶油緊密貼合、油脂分布平均。

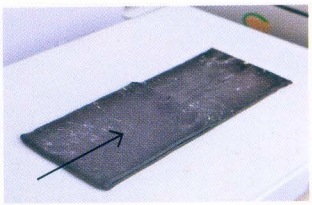
12

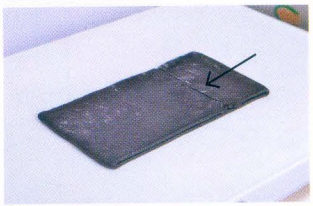


以壓麵機延壓平整至成寬約17cm，轉向延壓長至成63cm。

折疊裹入／4折1次

13







4折1次

將一側2/3向內折疊，再將另一側1/3向內折疊，再對折、折疊成4折17×16cm。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

14





稍延壓平擀壓成17×17cm，使麵團與片狀奶油緊密貼合，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

折疊裹入／4折2次

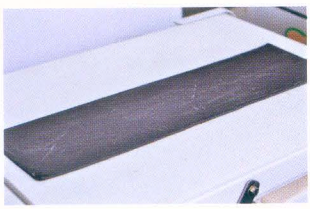
15





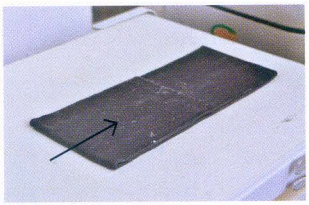
將冷凍鬆的麵團17×17cm，稍延壓平整至18×17cm。

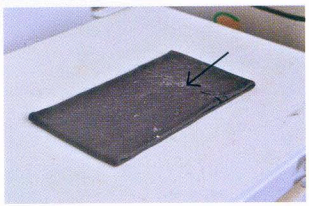
16

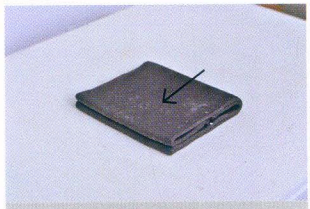


轉向，延至60×17cm。

17



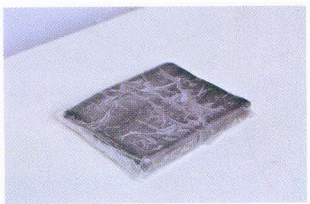




4折2次

將一側2/3向內折疊，再將另一側1/3向內折疊，再對折、折疊成4折17×14cm。

18



稍延壓平擀壓成17×15cm，使麵團與片狀奶油緊密貼合，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

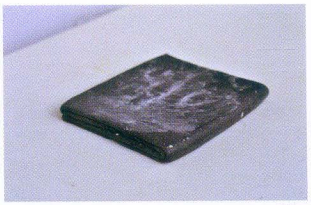
分割、整型、最後發酵

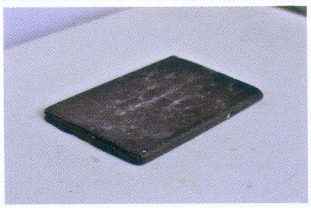
19



將麵團放置撒有高筋麵粉的檯面。

20



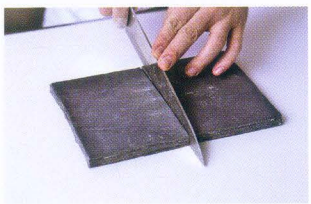


延壓平整、展開先就寬度延壓至15cm，轉向延壓長度約23cm，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

21

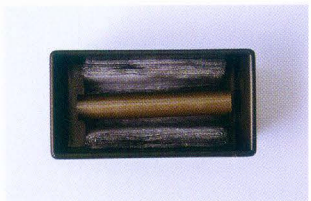


四邊裁切0.5cm



將麵團的四邊各裁切除0.5cm至可見層次面，再對半分切，量測標記11×14cm分切成片（約290-295g），包覆塑膠袋冷凍約16-72小時。

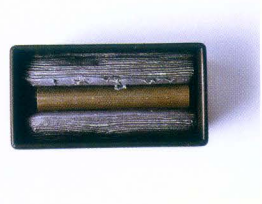
22



鋪放入模型中，中間處壓放上鋁合圓管。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

23



放置室溫30分鐘，待解凍回溫，最後發酵約120分鐘（溫度28℃，濕度75%）。

烘烤、組合

24



放入烤箱，以上火200℃／下火220℃，烤約25-27分鐘，出爐、脫模。

25







在中間凹槽內擠入地瓜奶油餡（約80g）、放上蜜漬地瓜丁，薄刷鏡面果膠，擠上焦糖醬即可。

風味內餡

地瓜餡

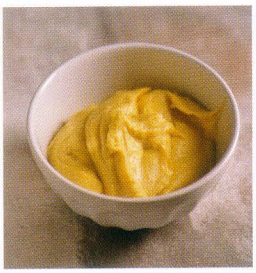


材料	份量	配方
紅地瓜	177g	88.24%
細砂糖	6g	2.94%
無鹽奶油	18g	8.82%
合計	201g	100%

作法

將地瓜去皮蒸熟趁熱加入細砂糖、奶油攪拌均勻至無顆粒即可

地瓜奶油餡



材料	份量	配方
地瓜餡	133g	66.6%
麵包專用抹醬	67g	33.4%
合計	200g	100%

作法

將常溫鮮奶油打至濕性發泡，加入地瓜餡混合拌勻即成地瓜奶油餡。



紅寶石小山丘

RED BEAN DANISH

材料（4條份量）

麵團		份量	配方
A	奧本惠法國粉	406g	70%
	高筋麵粉	174g	30%
	細砂糖	58g	10%
	鹽	11g	1.8%
	奶粉	18g	3%
	蛋	87g	15%
	動物性鮮奶油	58g	10%
	新鮮酵母	23g	4%
	水	174g	30%
B	無鹽奶油	46g	8%
合計		1055g	181.8%
丹麥老麵			18%

折疊裹入（每片）

片狀奶油125g
退冰至2-5℃，擀成17×13cm

表面淋醬（每條）

紅豆卡士達餡→P225　120g



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 未添加丹麥老麵的麵團以攪拌至7-8分筋，若有添加則以6-7分筋為原則，因老麵會再因酵素分解，會生成筋性，若攪拌太足夠在後續的延展上會更難延展。
* 丹麥老麵經擀壓及長時間發酵筋度會較強，因此若加入丹麥老麵添加量對麵粉比5%以上則攪拌筋度則約6-7分筋即可。

基本工序

▼ **攪拌麵團**
所有材料慢速攪拌（奶油必須軟化狀）至拾起階段，轉中速攪拌至7分筋，終溫26℃。

▼ **基本發酵**
分割成500g，30分鐘。

▼ **冷藏鬆弛**
壓平排氣18×14cm，鬆弛16-24小時（5℃）。

▼ **折疊裹入**
麵團包油125g。
折疊，4折2次，每次折疊後冷凍鬆弛30分。

▼ **分割、整型**
延壓整型，去除四邊，
延壓、對切，切成29×10cm（60-65g），抹上紅豆卡士達餡120g，捲起，
分切成6塊，冷凍16-72小時，交錯放置模型。

▼ **最後發酵**
解凍回溫30分，120分（發酵箱28℃，75%）。刷上蛋液。

▼ **烘烤**
烤20-23分（180℃／240℃）。

作法

預備作業

1



吐司模型SN2151。

製作麵團

2

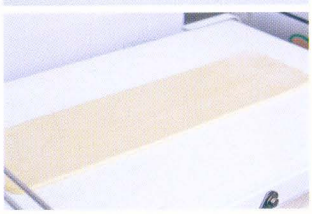


麵團製作參見P204，作法2-6的製作方式，攪拌，取麵團（500g）整理至表面光滑並按壓至厚度平均，基本發酵，輕拍排出氣體（18×14cm）、按壓平整，冷藏鬆弛，完成麵團的製作。

折疊裹入／包裹入油

3



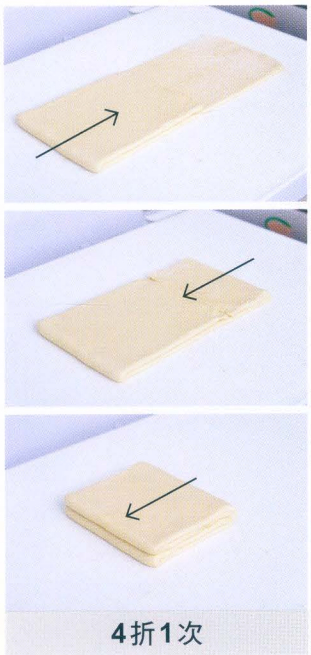


包裹入油製作參見P204，作法7-12的折疊方式，將片狀奶油包裹入麵團中。用壓麵機延壓平整至成寬約17cm，轉向延壓長至成63cm。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

折疊裹入／4折1次

4



4折1次

將一側2/3向內折疊，再將另一側1/3向內折疊，再對折、折疊成4折17×16cm。

5



稍延壓平擀壓成17×17cm，使麵團與片狀奶油緊密貼合，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

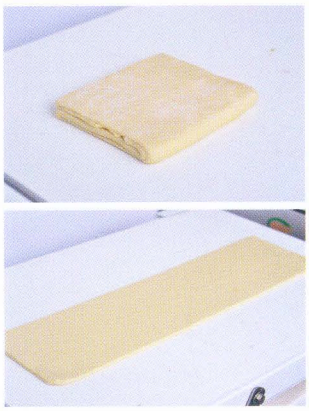
折疊裹入－4折2次

6



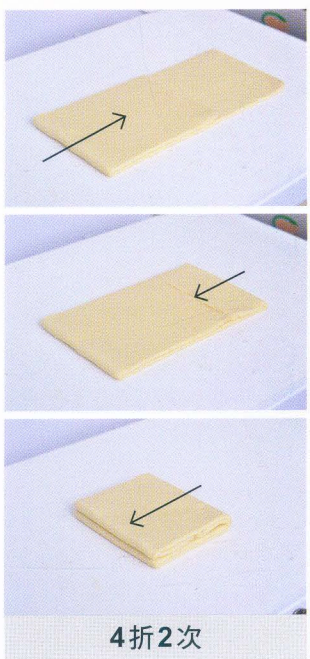
將冷凍鬆的麵團17×17cm。

7



稍延壓平整至18×18cm，轉向，延至60×17cm。

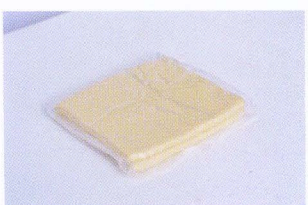
8



4折2次

將一側2/3向內折疊，再將另一側1/3向內折疊，再對折、折疊成4折17×14cm。

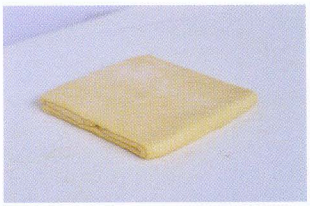
9

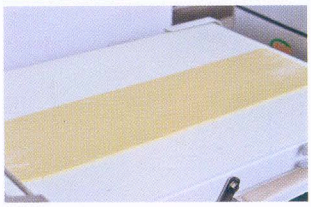


稍延壓平擀壓成17×15cm，使麵團與片狀奶油緊密貼合，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

分割、整型、最後發酵

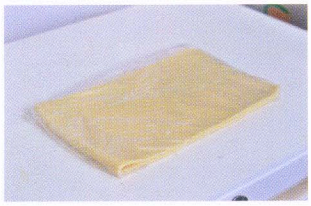
10





將麵團放置撒有高筋麵粉的檯面，延壓平整、展開先就寬度延壓至18cm，轉向延壓長度約68cm。

11



延壓平整完成、對折，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛30分鐘。

12



將對折麵團的開口端處量測出底邊7cm，裁切成長片，做為底部麵團（片重約60-65g）。

13



鋪放入模型中。

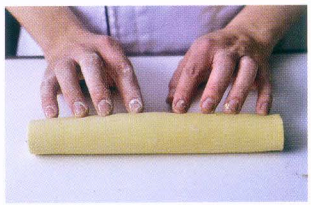
14



將裁切剩餘的麵團，對切成半（約240g），再由18cm處延壓至成24cm，均勻抹上紅豆卡士達餡（約120g）。

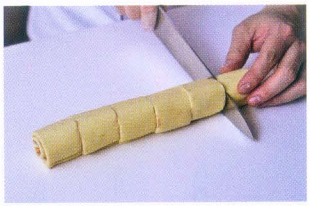
15





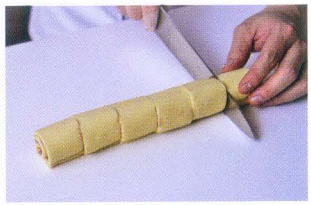
由長側前端往部底捲折至底成圓筒狀，收口於底。

16



包覆冷凍約30分鐘，分切成6等份，包覆塑膠袋冷凍約16-72小時。

17



將分切圓片，以兩兩呈斜角對稱的方式，排放入已鋪好底部麵片的模型中。

18





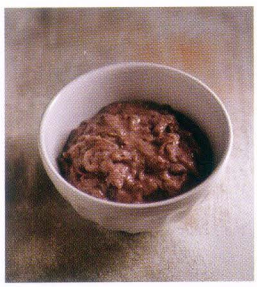
放置室溫30分鐘，待解凍回溫，最後發酵約120分鐘（溫度28℃，濕度75%）。

烘烤、組合

19 放入烤箱，以上火200℃／下火220℃，烤約25分鐘，出爐、脫模。

風味內餡

紅豆卡士達餡



材料	份量	配方
紅豆餡	313g	62.5%
卡士達餡	187g	37.5%
合計	500g	100%

作法

將紅豆餡與卡士達餡（P24）混合拌勻即可。



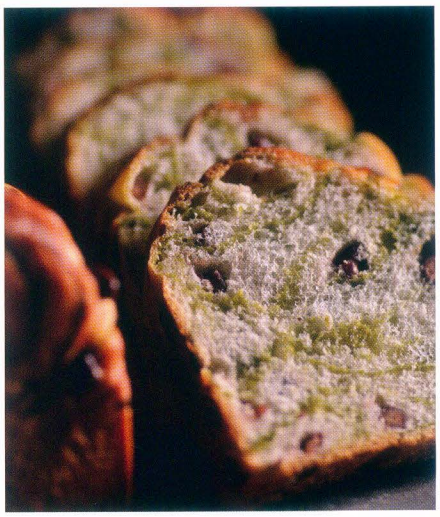
抹茶赤豆雲石

MATCHA MARBLE BREAD

材料（4條份量）

麵團		份量	配方
A	高筋麵粉	486g	90%
	低筋麵粉	54g	10%
	細砂糖	87g	16%
	鹽	7g	1.3%
	奶粉	16g	3%
	蛋	81g	15%
	動物性鮮奶油	27g	5%
	高糖乾酵母	6g	1.2%
	水	205g	38%
B	無鹽奶油	81g	15%
合計		1050g	194.5%

折疊裹入（每片）	
抹茶大理石片→P201	150g
蜜紅豆粒	170g



更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

配方展現的概念

* 利用紅豆粒與抹茶大理石形成美麗的紋理重點，就在於折疊入紅豆粒與四辮編結的工序中。
* 抹茶大理石與蜂蜜糖水的味道相襯，表面塗刷糖水可提升風味外，同時也有保濕、提亮的效果；另外也可篩上抹茶糖粉來裝點。

基本工序

▼ **攪拌麵團**

材料Ⓐ慢速攪拌，中速攪拌至7分筋，
加入奶油中速攪拌至完全擴展，終溫26℃。

▼ **基本發酵**

分割成500g，30分鐘。

▼ **冷藏鬆弛**

壓平排氣20×15cm，鬆弛16-24小時（5℃）。

▼ **折疊裹入**

麵團包裹抹茶大理石片，折疊延壓至60×15cm，
4折1次。切除去邊，鋪放蜜紅豆粒，兩側折疊1/4，
鋪放蜜紅豆粒，對折，折疊後冷凍鬆弛30分。
延壓成16×18cm，冷凍鬆弛30分鐘。

▼ **分割、整型**

延壓成21×26cm，分切3等份，每片縱切3刀，
編結4辮（270g），放入模型。

▼ **最後發酵**

90分鐘。刷蛋液。

▼ **烘烤**

烤25-27分（180℃／220℃），
薄刷蜂蜜糖水，待冷卻。

作法

預備作業

1

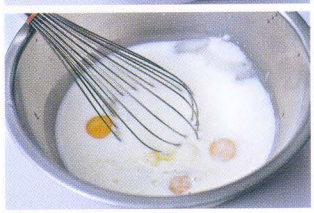


吐司模型SN2151。

攪拌麵團

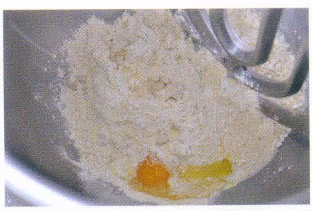
2





高糖乾酵母與水（約1：5）先混合拌融。其他所有材料Ⓐ（麵粉除外）混合拌勻。

3



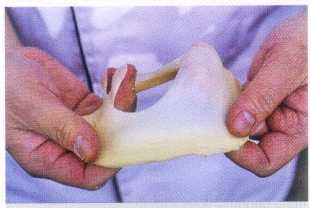


將麵粉、其他混合材料Ⓐ慢速攪拌均勻至拾起階段。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

4

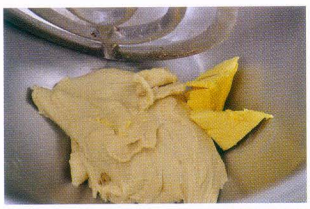




延展麵團確認狀態

轉中速攪拌至光滑、麵筋形成（約7分筋）。

5







延展麵團確認狀態

加入奶油慢速攪拌至完全擴展（攪拌終溫26℃）。

基本發酵、壓平排氣

6



取麵團（500g）整理緊實圓滑，基本發酵約30分鐘。

冷藏鬆弛

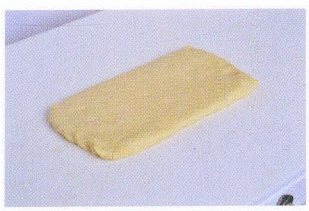
7



輕拍壓排出氣體，按壓平整20×15cm，放置塑膠袋中，排出袋中空氣，讓塑膠袋與麵團緊密貼合、包覆，冷藏（5℃）鬆弛約16-24小時。

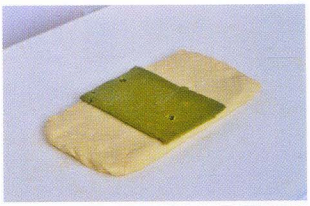
折疊裹入／包裹大理石片

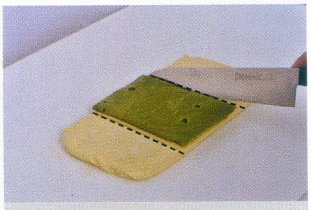
8



抹茶大理石片15×11cm（150g）。將冷藏鬆弛的麵團稍壓平後，延壓平16×22cm，寬度與大理石片相同，長度約為大理石片2倍。

9





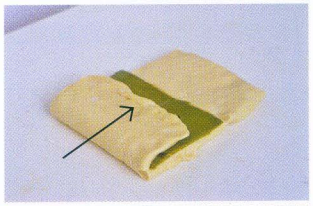
兩側切劃切痕

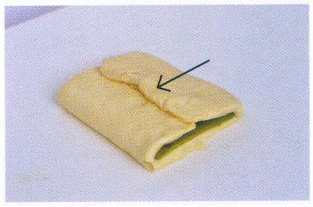
將抹茶大理石片擺放麵團中間（左右麵團長度相同），用刀在大理石片的兩側邊稍切劃出切痕。

10



稍拉開





將左右側麵團稍延展拉開，再朝中間折疊，覆蓋住大理石片。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

11



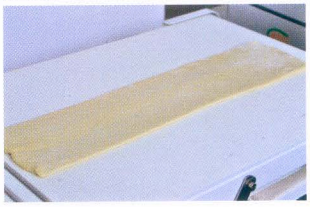


捏緊密合、完全包覆

將上下兩側的開口處捏緊密合，完全包覆，避免大理石片外溢。

12





以壓麵機延壓平整至成寬約15cm，轉向延壓至成60cm。

折疊裹入／4折1次

13



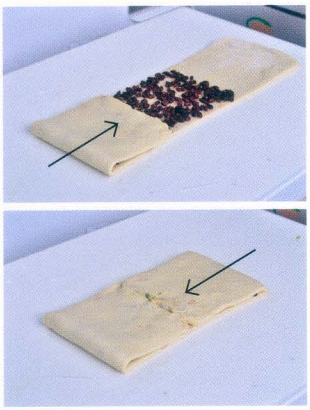
切除兩側邊，平均鋪放上蜜紅豆粒（約130g）。





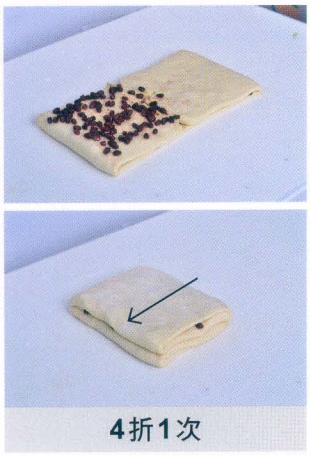
更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

14



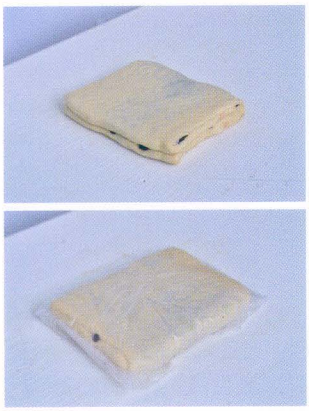
將一側1/4向內折疊，再將另一側1/4向內折疊。

15



在一側的1/2處鋪放上蜜紅豆粒（約40g），再對折、折疊成4折。

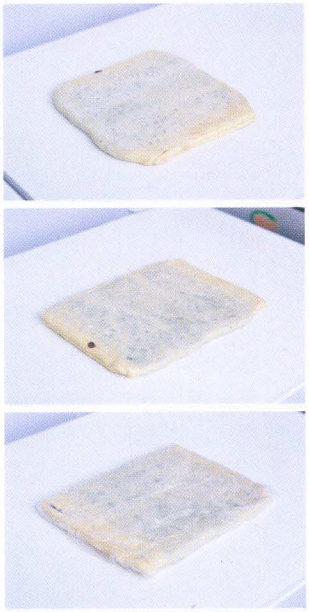
16



稍延壓平擀壓成16×18cm，使麵團與大理石片緊密貼合，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

分割、整型、最後發酵

17



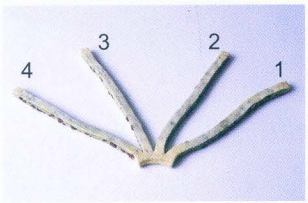
將麵團延壓平整、展開先就寬度延壓至21cm，轉向延壓長度約26cm，延壓平整完成，包覆塑膠袋，冷凍鬆弛約30分鐘。

18



將大理石麵團量測標記出26×7cm，裁切成3等份。

19



再將每片由前端往下縱切3刀至底分切成4條（頂端預留，不切斷）（重約270g）。

TIPS

四股辮整型法的口訣：依位置次序，2跨3、4跨2、1跨3依序重複操作。

20



斷面朝上

將麵團平放，將2跨3編結。

21



平放

將4跨2編結。

22



平放

將1跨3編結。

23



斷面朝上

將2跨3編結。

24



平放

將4跨2編結。

25



平放

將1跨3編結。

26



斷面朝上

將2跨3編結。

27



平放

將4跨2編結。

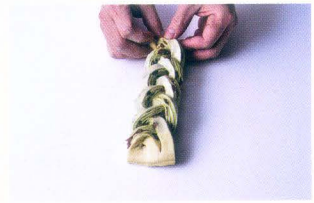
28



平放

將1跨3編結。

29



依序交錯編結至底，收口按壓密合。

30



頭尾按壓密合，翻面，使單條斷面紋路朝上。

31





以斷面切口朝上，收口朝下，放入模型中，放入發酵箱，最後發酵約90分鐘。

32



表面薄刷蛋液。

烘烤、組合

33 放入烤箱，以上火170℃／下火230℃，烤約25-27分鐘，出爐、脫模，薄刷蜂蜜糖水，待冷卻。

TIPS

蜂蜜糖水

以水77g（38.46%）、細砂糖100g（50%）、蜂蜜23g（11.54%）的配方比例。將水、細砂糖加熱煮至融化，待冷卻加入蜂蜜混合拌勻即可。

更是热爱生活的实践！
食谱不只是工具，
annie_317

國家圖書館出版品預行編目資料

烘焙職人 頂級吐司麵包全書／李宜融 著 -- 初版 -- 新北市： 膳書房文化， 2018.03
面； 公分 --（烘焙屋系列； 55）
ISBN 978-986-5898-67-0（平裝）
1. 點心食譜 2. 麵包

427.16 107000772

烘焙屋系列55

烘焙職人 頂級吐司麵包全書

作　　者　李宜融
協力製作　徐苑芝
主　　編　蘇雅一
美術主編　林欣怡
協力美編　陳育彤
攝 影 師　周禎和

發 行 人　梁瓊白
總 策 劃　方非
出版發行　膳書房文化事業有限公司 Gourmand Press
地　　址　新北市中和區中山路 2 段 362-3 號 4 樓
4F, No. 362-3, Sec2 Jungshan Rd. Jhunghe Dist, New Taipei City, Taiwan
電　　話　02-2242-9627・2242-6978
傳　　真　02-2244-1903
E-mail　procook@ms46.hinet.net
郵政劃撥　19203013 膳書房文化事業有限公司
登 記 證　北縣商聯乙字第 09802326 號

總 經 銷　聯合發行股份有限公司
電　　話　02-2917-8022
傳　　真　02-2915-6275

香港總代理　泛華發行代理有限公司
地　　址　香港筲箕灣東旺道 3 號星島新聞集團大廈 3 樓
電　　話　852-2798-2323

初版　2018 年 3 月
定價　NT$ 530 元

版權所有 ・ 翻印必究

BOOK

購買膳書房圖書4大方法：

● 實體書店購買
全省誠品、金石堂等連鎖實體書店或一般實體書店

● 網路書店購買
利用網路至博客來、金石堂、誠品網路書店購買

● 郵局劃撥購買
按定價劃撥，免郵資
戶名／膳書房文化事業有限公司
帳號／ 19203013
（請先來電查詢庫存）

● 至本公司購買
新北市中和區中山路 2 段 362-3 號 4 樓，現金不刷卡 8 折優惠
（請先來電查詢庫存）
服務時間／ 9 ： 00 ～ 17 ： 30
（週休二日、國定假日暫無服務）



TOAST

一本學習烘焙
必須擁有的技術寶典！

揭開新台味的美味祕密
融合在地食材最自然原味的頂級口感
結合業界技術與教學實戰的經驗傳承
職人精心鑽研的獨家配方大公開

ISBN 978-986-5898-67-0
00530
9 789865 898670

定價NT$530