我爱烘焙

天然酵母面包制作教科书

Natural Yeast Bread

王森 主编



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位







我爱烘焙

天然酵母面包制作教科书

Natural Yeast Bread

王森 主编







中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

天然酵母面包制作教科书 / 王森主编 . -- 北京 : 中国轻工业出版社，2016.6
我爱烘焙
ISBN 978-7-5184-0692-0

Ⅰ . ①天… Ⅱ . ①王… Ⅲ . ①面包－制作－教材
Ⅳ . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 262164 号

责任编辑：马　妍　　责任终审：唐是雯　　封面设计：奇文雲海 www.qwyh.com
文字编辑：方朋飞　　责任校对：燕　杰　　责任监印：张　可
版式设计：奇文雲海 www.qwyh.com

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
印　　刷：北京顺诚彩色印刷有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2016年6月第1版第1次印刷
开　　本：787×1092　1/16　印张：10.5
字　　数：150千字
书　　号：ISBN 978-7-5184-0692-0　　定价：42.00元
邮购电话：010-65241695　　传真：65128352
发行电话：010-85119835　85119793　　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
151047S1X101ZBW

目录 | Contents



Part 1 天然酵母面包基础知识

一、常用酵母培养方法 /008

酸奶酵母 /008
有机酵母（黑麦酵母） /009
葡萄干酵母 /010
橙味酵母 /011
苹果酵母 /012
菠萝酵母 /014
桂圆酵母 /015
哈密瓜酵母 /016
胡萝卜酵母 /017
猕猴桃酵母 /018
全麦酵母 /019
山药酵母 /019
酸葡萄酵母 /021
香蕉酵母 /022
洋梨酵母 /023

二、酵母面包酸度的调整 /025

三、液体酵母和固体酵母的区别 /027

Part 2 德式面包

德国结 /030
德式黑麦面包 /032
黑麦核桃面包 /034
黑麦罗勒茴香面包 /036
黑麦葡萄面包 /038
黑麦树叶面包 /040
黑麦蔓越莓面包 /042
黑麦核桃奶酪面包 /044
黑麦山药面包 /046

Part 3 法式面包

法式长棍 /050
长笛面包 /052
法式辫子面包 /054
法式坚果米饭棒 /056
法式香橙核桃面包 /058
风车面包 /060
法式芥末腊肠面包 /062
法式脆皮棒 /064
法式扭纹棒 /065
法式葵花籽面包 /066
法式乡村面包 /068
蘑菇面包 /070

Part 4 欧式面包

覆盆子巧克力面包 /074
黑芝麻燕麦面包 /076
红糖面包 /078
黑芝麻核桃面包 /080
核桃面包 /082
红糖枸杞面包 /084
胡萝卜面包 /086
花型面包 /088
蔓越莓贝果 /090
蓝莓贝果 /092
蓝莓蔓越莓吐司 /094
蔓越莓核桃面包 /096
苹果面包 /098
夏巴塔 /101
水果树叶面包 /102
农夫面包 /104
燕麦面包 /105
香蕉核桃面包 /106

Part 5 全麦面包

焦糖面包 /110
全麦法式面包 /112
全麦蓝莓蔓越莓面包 /114
全麦蔓越莓面包 /116
全麦葡萄核桃面包 /118
全麦玉米奶酪面包 /120
养生枸杞面包 /122
全麦面包 /124
全麦长棍 /126
全麦乡村面包 /128
全麦乡村长形面包 /130
全麦圆圈面包 /132
全麦小面包 /134

Part 6 软欧面包

红酒玫瑰面包 /138
南瓜面包 /140
南瓜泥水果面包 /142
红豆面包 /144
巧克力橙味面包 /146
巧克力奶酪面包 /148
巧克力香蕉面包 /150
酸奶葡萄面包 /152
王冠奶酪面包 /154
香橙面包 /156
杂粮奶酪面包 /158

Part 7 吐司面包

米饭核桃吐司 /162
南瓜吐司 /164
牛奶吐司 /166







我爱烘焙

天然酵母面包制作教科书

Natural Yeast Bread

王森 主编







中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

天然酵母面包制作教科书 / 王森主编 . -- 北京 : 中国轻工业出版社，2016.6
我爱烘焙
ISBN 978-7-5184-0692-0

Ⅰ . ①天… Ⅱ . ①王… Ⅲ . ①面包－制作－教材
Ⅳ . ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 262164 号

责任编辑：马　妍　　责任终审：唐是雯　　封面设计：奇文雲海 www.qwyh.com
文字编辑：方朋飞　　责任校对：燕　杰　　责任监印：张　可
版式设计：奇文雲海 www.qwyh.com

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）
印　　刷：北京顺诚彩色印刷有限公司
经　　销：各地新华书店
版　　次：2016年6月第1版第1次印刷
开　　本：787×1092　1/16　印张：10.5
字　　数：150千字
书　　号：ISBN 978-7-5184-0692-0　　定价：42.00元
邮购电话：010-65241695　　传真：65128352
发行电话：010-85119835　85119793　　传真：85113293
网　　址：http://www.chlip.com.cn
Email：club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换
151047S1X101ZBW

序

foreword

一般的常用酵母，如新鲜酵母、干酵母和速溶酵母，是从自然界的微生物中筛选出适合制作面包的菌种培养而成的，由单一种菌形成；而天然酵母是由附着在谷物、果实上和自然界中的多种微生物培养而成，组成丰富、天然且有较多种变化。

天然酵母面包相比一般面包在发酵力、风味和口感上都有所不同。其发酵力较弱，所以发酵时间也相对较长；但是比一般面包风味要好，一方面是因为面粉充分吸收了水分，另一方面是天然酵母由多个菌种培养而成，在烘烤时会散发出不同的香味；天然酵母因含有乳酸菌、醋酸菌和酵母菌等多种微生物，制作出的面包口感稍酸，所以与一般的面包配方稍有不同。

混合了杂粮的微苦香味，天然酵母的微酸和面粉的微甜互补，恰到好处，很完美，也很健康。

本书以“天然酵母的培养”为出发点，为大家全面而详细地展示几大类比较常见的酵母面包制作方法，在专业、详细地解释说明之余，呈现更多的精美图片，让人能够在创新中收获快乐。

本书包括德式面包、欧式面包、法式面包、全麦面包、软欧面包、吐司面包6大类，共66款面包，从实用的角度出发，让大家能够更详尽地了解与学习。

如果你正衷心地热爱着面包烘焙，并在不断创新中收获着幸福，希望这本书能给你带来帮助，把美食与快乐传播到更广阔的地方。



目录 | Contents



Part 1 天然酵母面包基础知识

一、常用酵母培养方法 /008

酸奶酵母 /008
有机酵母（黑麦酵母） /009
葡萄干酵母 /010
橙味酵母 /011
苹果酵母 /012
菠萝酵母 /014
桂圆酵母 /015
哈密瓜酵母 /016
胡萝卜酵母 /017
猕猴桃酵母 /018
全麦酵母 /019
山药酵母 /019
酸葡萄酵母 /021
香蕉酵母 /022
洋梨酵母 /023

二、酵母面包酸度的调整 /025

三、液体酵母和固体酵母的区别 /027

Part 2 德式面包

德国结 /030
德式黑麦面包 /032
黑麦核桃面包 /034
黑麦罗勒茴香面包 /036
黑麦葡萄面包 /038
黑麦树叶面包 /040
黑麦蔓越莓面包 /042
黑麦核桃奶酪面包 /044
黑麦山药面包 /046

Part 3 法式面包

法式长棍 /050
长笛面包 /052
法式辫子面包 /054
法式坚果米饭棒 /056
法式香橙核桃面包 /058
风车面包 /060
法式芥末腊肠面包 /062
法式脆皮棒 /064
法式扭纹棒 /065
法式葵花籽面包 /066
法式乡村面包 /068
蘑菇面包 /070

Part 4 欧式面包

覆盆子巧克力面包 /074
黑芝麻燕麦面包 /076
红糖面包 /078
黑芝麻核桃面包 /080
核桃面包 /082
红糖枸杞面包 /084
胡萝卜面包 /086
花型面包 /088
蔓越莓贝果 /090
蓝莓贝果 /092
蓝莓蔓越莓吐司 /094
蔓越莓核桃面包 /096
苹果面包 /098
夏巴塔 /101
水果树叶面包 /102
农夫面包 /104
燕麦面包 /105
香蕉核桃面包 /106

Part 5 全麦面包

焦糖面包 /110
全麦法式面包 /112
全麦蓝莓蔓越莓面包 /114
全麦蔓越莓面包 /116
全麦葡萄核桃面包 /118
全麦玉米奶酪面包 /120
养生枸杞面包 /122
全麦面包 /124
全麦长棍 /126
全麦乡村面包 /128
全麦乡村长形面包 /130
全麦圆圈面包 /132
全麦小面包 /134

Part 6 软欧面包

红酒玫瑰面包 /138
南瓜面包 /140
南瓜泥水果面包 /142
红豆面包 /144
巧克力橙味面包 /146
巧克力奶酪面包 /148
巧克力香蕉面包 /150
酸奶葡萄面包 /152
王冠奶酪面包 /154
香橙面包 /156
杂粮奶酪面包 /158

Part 7 吐司面包

米饭核桃吐司 /162
南瓜吐司 /164
牛奶吐司 /166



酵母是制作面包时的重要角色。使用越有个性的酵母，完成的面包就越有明确的味道和口感特征。由水果、谷物培养的酵母，与单一酵母单纯培养的酵母不同，它允许混在任何种类的酵母中使用。酵母的特性关键在于可以使面包内部组织发酵得很好，面团有张力，有嚼头。最终，面包的味道混合了杂粮的香味、天然酵种的微酸、面粉的微甜，相互补充，恰到好处。

Part
1

天然酵母面包基础知识

一、常用酵母培养方法

酵母是制作面包时的重要角色，使用的酵母越有个性，制作的面包就越有明确的味道和口感特征。由水果、谷物培养的酵母，与用单一菌单纯培养的酵母不同，可以混在任何种类的酵母中使用。由各种酵母产生的酒精成分和香气，都会直接影响面包的味道。

酵母的主要作用在于使面团组织获得良好的结构，做出的面包有张力、有嚼头。发酵后的面团混合了杂粮的微苦香味，天然酵种的微酸和面粉的微甜，三种味道互补，恰到好处。

1 酸奶酵母
有乳酸菌的酸味

使用原味酸奶制作酸奶酵母，还要在面团中揉入与乳酸菌的酸味相当的柠檬皮。粉类使用的是高筋面粉、全麦面粉和裸麦面粉。用酸奶酵母制成的面包具有朴素和爽口的特质。



材料

水 600克、酸奶 400克、高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，将酸奶放入瓶中，加入200克水，放在28℃的环境中发酵。



2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，第4天出现很多小气泡，说明已经开始发酵。
3. 到第5天气泡越来越多，此时发酵完成了，用过滤网将酵母原汁过滤出来。
4. 将200克酸奶酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温28℃发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
5. 再加入200克高筋面粉和200克水，搅拌均匀开始发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

2 有机酵母（黑麦酵母）
柔和的香气和甜味

可以用于吐司面包、普罗旺斯香草面包或面包西点中，用途非常广泛。制作面包时是以严格筛选的有机酵母和小麦为主要原料。其添加量要比一般酵母多，且搓揉温度较高。完成的面团具有质地细致滑润、香气高雅的特点。使用裸麦面粉和优质小麦专用粉，可采用最能引出酵母本身香气的直接法来制作长棍面包。

材料

第一天：黑麦面粉 100克、水 100克

第二天：黑麦面粉 100克、水 100克

第三天：黑麦面粉 100克、水 100克

制作过程

1. 将第一天的黑麦面粉和水一起搅拌均匀。
2. 室温28℃发酵8小时左右。
3. 再加入第二天的黑麦面粉和水搅拌均匀，以温度28℃、发酵8小时左右。
4. 再加入第三天的黑麦面粉和水搅拌均匀发酵6小时，发酵至3倍大左右。



3 葡萄干酵母

容易培育、风味强烈



葡萄干酵母无论在什么环境下都能以稳定的状态育成，并发挥出强大的发酵力。乡村类面包、坚果类葡萄干面包等自制酵母面包都是使用葡萄干酵母制作的。

材料

水 600克、葡萄干 200克、蜂蜜 5克、高筋面粉 600克



制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，葡萄干放入瓶中，加入200克水和5克蜂蜜，放在室温28℃环境下发酵。
2. 第5天出现很多气泡，说明已经开始发酵，每天都会有气泡产生，越来越多，说明发酵活力越来越强。
3. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
4. 将200克葡萄干酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
5. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

4 橙味酵母
清爽的成熟香气

连同橙皮一起切片制作此种酵母，可获得有别于只用橙汁发酵的独特橙香，可制作出紧实的面团，给人以嚼着面包就像嚼着整个橙子的感觉。制作面包时可以添加巧克力豆，丰富面包的口感和松脆度。

材料

橙子切片 200克、水 600克、蜂蜜 5克、高筋面粉 600克



制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，橙子切片放入瓶中，加入200克水和5克蜂蜜，放在28℃的室温中发酵。
2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，第3天出现很多小气泡，说明已经开始发酵了。
3. 到了第5天橙子和水变得很浓稠。
4. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
5. 将200克橙子酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
6. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀继续发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

5 苹果酵母

香气甘甜、酸味轻柔

苹果不去皮，加入蜂蜜、水和细砂糖，用8天时间培养出的酵母。可以用这种酵母做出含有苹果的特殊甜香和酸味的面包，外皮的色泽十分漂亮，

质地稍微粗糙但相当湿润，能凸显苹果面包特有的味道。

材料

水 600克、苹果 300克、蜂蜜 6克、高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，将苹果切丁放入瓶中，加入水和蜂蜜，放在28℃室温中发酵。
2. 第3天出现很多小气泡，说明已经开始发酵了。
3. 到了第5天苹果和水变得很浓稠有气泡。
4. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
5. 将200克苹果酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
6. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀继续发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。



6 菠萝酵母

材料

水 600克、菠萝 200克、蜂蜜 6克、高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，将菠萝切丁放入瓶中，加入水和蜂蜜，放在室温28℃的环境中发酵。
2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，第3天出现很多小气泡，说明已经开始发酵。
3. 到了第5天菠萝和水变得很浓稠。
4. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
5. 将200克菠萝酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
6. 再加入200克高筋面粉和水搅拌均匀继续发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。



7 桂圆酵母



材料

水 600克、桂圆干 200克、蜂蜜 5克、高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，桂圆干放入瓶中，加入水和蜂蜜，放在28℃的环境中发酵。
2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，第4天出现很多小气泡，说明已经开始发酵。
3. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
4. 将200克酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温28℃发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
5. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀继续发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

8 哈密瓜酵母



材料

水 600克、哈密瓜 200克、蜂蜜 6克、高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，将哈密瓜切丁放入瓶中，加入水和蜂蜜，放在28℃的环境中发酵。
2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，每天都会有气泡产生，一天比一天多。第5天出现很多气泡，说明已经开始发酵。
3. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
4. 将200克酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
5. 再加入200克高筋面粉和水搅拌均匀继续发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

9 胡萝卜酵母



材料

水 600克、胡萝卜 200克、蜂蜜 8克、
高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，将胡萝卜切丁放入瓶中，加入水和蜂蜜，放在28℃环境中发酵。
2. 第3天出现很多小气泡，说明已经开始发酵。
3. 到了第6天胡萝卜和水变得很浓稠、有气泡产生。
4. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
5. 将200克胡萝卜酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
6. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀继续发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

10 猕猴桃酵母



材料

水 600克、猕猴桃 200克、蜂蜜 5克、高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，猕猴桃切块放入瓶中，加入水和蜂蜜，放在28℃的环境中发酵。
2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，第4天出现很多小气泡，说明已经开始发酵。
3. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
4. 将200克酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温28℃发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
5. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

11 全麦酵母

材料

第一天：全麦面粉 100克、水 100克

第二天：全麦面粉 100克、水 100克

第三天：全麦面粉 100克、水 100克

制作过程

1. 将第一天的全麦面粉和水一起搅拌均匀。
2. 室温28℃发酵8小时左右。
3. 再加入第二天的全麦面粉和水搅拌均匀，以温度28℃发酵8小时左右。
4. 然后加入第三天的全麦面粉和水搅拌均匀，发酵6小时，发酵至3倍大左右。



12 山药酵母

材料

水 600克、山药 200克、蜂蜜 5克、高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，山药洗干净切块放入瓶中，加入水和蜂蜜，放在28℃的环境中发酵。
2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，第4天出现很多小气泡，说明已经开始发酵。
3. 到第6天水和山药变得很浓稠，有气泡产生，发酵完成。
4. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
5. 将200克山药酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温28℃发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
6. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀继续发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。



13 酸葡萄酵母







材料

水 600克、酸葡萄 200克、蜂蜜 5克、 高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，酸葡萄捏破放入瓶中，加入水和蜂蜜，放在28℃的环境中发酵。
2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，第5天出现很多小气泡，说明已经开始发酵。
3. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
4. 将200克酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温28℃发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
5. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀继续发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

14 香蕉酵母



材料

水 600克、香蕉 200克、蜂蜜 5克、
高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，香蕉切片放入瓶中，加入水和蜂蜜，放在28℃的环境中发酵。
2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，第4天出现很多气泡，说明已经开始发酵。
3. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
4. 将200克酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温28℃发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
5. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀继续发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

15 洋梨酵母



材料

水 600克、洋梨 200克、蜂蜜 5克、
高筋面粉 600克

制作过程

1. 将玻璃瓶高温消毒，洋梨切丁放入瓶中，加入水和蜂蜜，放在28℃的环境中发酵。
2. 每天打开盖子轻晃几下，防止发霉发酸，第3天出现很多小气泡，说明已经开始发酵。
3. 第5天，水和洋梨越来越稠，有气泡产生，发酵完成。
4. 用过滤网将酵母原汁过滤出来。
5. 将200克酵母原汁加上200克高筋面粉搅拌均匀，室温28℃发酵8小时左右，至有发酵的迹象。
6. 再加入200克高筋面粉和200克水搅拌均匀继续发酵，发酵3次的成品即可用来做面包。

二、酵母面包酸度的调整

根据自己的口味调整天然酵母面包的酸度其实不难，在培养天然酵母时，新添加的面粉和水稀释了酵母的酸度，这时的天然酵母是最不酸的，而在这之后，酵母菌虽然努力发酵，但乳酸菌也没闲着，也在努力地把面团变酸，所以发酵时间越长，面团越酸，反之，发酵时间越短，面团越不酸。

不同于工业酵母，用天然酵母做面包是很需要耐心的事。第一，天然酵母发酵慢，工业酵母第一次发酵一般 1～2 小时，第二次发酵 45 ～ 60 分钟，而天然酵母第一次发酵要 5 小时左右，第二次发酵 60 ～ 120 分钟，这还是直接法，用冷藏法则需要若干天；第二，天然酵母有自己的个性，很有可能四五个小时也发不起来，或者第二次发酵很快就发过了，你得像对待有生命的东西那样摸清他的脾气。这么麻烦，那为什么面包烘焙的终极方子都是用天然酵母的呢？其实“慢”和“有个性”正是他的优点，因为慢，发酵过程被延长，原料中的风味最大程度地被引发出来，面包组织也能达到最佳状态。

工业酵母，即使用冷藏法延长发酵，也还是用了人工合成的化学材料来干预发酵的过程，有“催生”的嫌疑，天然酵母则是自然控制发酵的时间，成品完全是“瓜熟蒂落”的，风味和组织都趋于完美。天然酵母本身又已经经过了几周、几年，甚至几十、几百年的培养，有其独特微酸的风味，与面包原料的风味相辅相成，更使成品的味道有层次、回味无穷，这是工业酵母面包简单直接的味道无法比拟的。天然酵母面包耗时长的另一个好处是保鲜时间也长，面包制作有一个规律：制作越快的面包老化得也越快，天然酵母面包可以保存几天，甚至一周都很新鲜。

不同地域的天然酵母味道会不同，即使是同一个地方，同一个人培养的酵母，由于培养的时间和方法的差异，味道和活性也不同，甚至同一种酵母在不

同的时期也会有变化，所以天然酵母面包是有个性的，不像工业酵母面包那么千篇一律，这也是为什么人们热衷于制作天然酵母面包的原因。

天然酵母的种种优势对于无油或少油，无糖或少糖的粗粮或杂粮面包尤其明显，这些面包由于粗粮杂粮的加入，本身不易产生筋度，而且天然酵母可以最大限度地提炼、混合各种材料的味道，并优化面团组织筋度。



三、液体酵母和固体酵母的区别

1. 天然酵母面团可以使用任何水粉比例。
2. 液体酵母放入面团时酵母菌的数量比较大，而且比较活跃，发酵也比较快；而固体酵母中酵母菌含量少一些，放入主面团后需要一些时间来繁殖，所以发酵过程比较慢而持久，当然这都是相对于天然酵母来说的，比起即食酵母来说，两者都很慢。
3. 天然酵母面团中除了酵母菌外，还有很多其他细菌，比如各种类型的乳酸菌。液体酵母的乳酸菌产生的酸味比较柔和，而固体酵母的乳酸菌产生的酸味比较明显直接。用液体酵母的面团二次发酵要冷藏超过8小时，成品的风味层次才会丰富，面粉的香甜由酵母的微酸来衬托，否则和用即时酵母的区别不大。
4. 面团中还有酶，其中包括淀粉酶和蛋白酶。淀粉酶把淀粉中的糖分解出来，这就是长期发酵的面团中的香“甜”味道明显的原因，除了让面包好吃，分解出来的糖还是酵母菌的“食物”，靠这些糖，酵母菌才可以放出二氧化碳，让面团膨胀。

总结下来，在温度、操作等其他一切因素都相同的情况下，使用液体酵母的主面团一开始酵母菌就比较多，发酵快，酸味柔和，延展性高，但是筋度略低；用固体酵母的主面团发酵比较慢但是后劲足，酸味直接且明显，延展性差，但是筋度比较高。这些都只是理论，在实际操作中，有无数因素会影响这些现象，比如低温下的液体酵母可能就不及高温下的固体酵母活跃，所以明白了这些理论后还是要根据实际情况来操作。用任何酵母都可以做出成功的面包，需要的只是根据酵母的属性和其他环境因素来正确操作，这里面要求的不只是理论知识，还要有实际经验。





德式面包是一种用黑麦面粉做成的面包，与白面包相比，黑麦面包颜色更深，含有的膳食纤维和铁更多。黑麦面包最初源于德国，但是欧洲各地都有各种黑麦种植。与普通面包不同，黑麦面包的结构紧密且湿度大。普通面包在食用后会很快被分解，而黑麦面包分解的速度相对要慢很多，因此多吃黑麦面包可以达到预防糖尿病的目的。

Part 2
德式面包

德国结

总重 900 克，每个 100 克，可做 9 个。



材料

面团

高筋面粉　250克
低筋面粉　150克
葡萄干酵母　250克
砂糖　25克
盐　9克
牛奶　200克
橄榄油　20克

装饰碱水

水　1000克
烘焙碱　35克
烧开冷却备用。

表面装饰

烘焙盐　适量

制作过程

1. 将干性和湿性材料一起倒入搅拌机中搅拌。
2. 搅拌至面团光滑即可。
3. 立即分割成100克/个，滚圆，松弛30分钟。
4. 将面团整形成圆柱形。
5. 搓至两头尖、中间粗的形状。
6. 如图绕成圆形。
7. 室温30℃发酵60分钟。
8. 放入碱水中浸泡60秒。
9. 捞出沥干，在表面划上刀口，撒上烘焙盐。
10. 以烤箱温度220℃，烘烤15分钟。



德式黑麦面包

总重 1600 克，每个 800 克，可做 2 个。



材料

面团

高筋面粉　500克

黑麦面粉　250克

砂糖　80克

盐　16克

葡萄干酵母　250克

黑麦酵母　250克

水　300克

表面装饰

燕麦片　适量

制作过程

1. 将所有材料一起倒入搅拌机内。
2. 搅拌至面团光滑有弹性。
3. 室温30℃发酵30分钟。
4. 将面团分割成800克/个，滚圆，松弛30分钟。
5. 将面团压平。
6. 卷起。
7. 卷成圆柱形。
8. 在表面刷上水，沾上燕麦片。
9. 放入450克吐司模具。
10. 以温度30℃发酵120分钟。
11. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤40分钟。



黑麦核桃面包

总重1350克，每个300克，可做4个。



材料

面团

黑麦面团（见第33页） 1000克

/ 参考配方 /

高筋面粉	300 克
黑麦面粉	150 克
砂糖	50 克
盐	10 克
葡萄干酵母	150 克
黑麦酵母	150 克
水	180 克

核桃仁 350克

表面装饰

黑麦面粉 适量

制作过程

1. 将黑麦面团和核桃仁一起搅拌均匀。
2. 室温30℃发酵30分钟。
3. 将面团分割成300克/个，滚圆，松弛20分钟。
4. 将面团压平，卷成圆柱形。
5. 搓至20厘米长。
6. 放入烤盘，以温度30℃发酵120分钟。
7. 发酵好后，在表面撒上黑麦面粉。
8. 划上刀口。
9. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤30分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9

黑麦罗勒茴香面包

总重1200克，每个600克，可做2个。



材料

德式黑麦面团(见第33页) 1200克

/ 参考配方 /

高筋面粉	375克
黑麦面粉	188克
砂糖	60克
盐	12克
葡萄干酵母	188克
黑麦酵母	188克
水	225克

茴香 20克

罗勒 10克

制作过程

1. 将黑麦面团加入罗勒和茴香一起搅拌均匀。
2. 室温30℃发酵30分钟。
3. 将面团分割成600克/个，滚圆，放入有布的藤碗中。
4. 以温度30℃发酵160分钟，发酵至原体积的2倍大。
5. 从藤碗倒入烤盘。
6. 在表面划上刀口。
7. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤40分钟。


1


2


3


4


5


6


7

黑麦葡萄面包

总重 1350 克，每个 150 克，可做 9 个。



材料

面团

德式黑麦面团（见第33页） 1000克

/ 参考配方 /

高筋面粉	300 克
黑麦面粉	150 克
砂糖	48 克
盐	10 克
葡萄干酵母	150 克
黑麦酵母	150 克
水	180 克

酒渍葡萄干 350克

表面装饰

芝麻 适量

制作过程

1. 在黑麦面团中加入酒渍葡萄干搅拌成团。
2. 室温30℃发酵30分钟。
3. 将面团分割成150克/个，滚圆，松弛20分钟。
4. 将面团压平。
5. 卷成橄榄形。
6. 在表面刷上水。
7. 蘸上芝麻。
8. 放入烤盘，以温度30℃发酵90分钟。
9. 发酵好后在表面划上刀口。
10. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤30分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10

黑麦树叶面包

总重 1200 克，每个 600 克，可做 2 个。



材料

面团

德式黑麦面团（见第33页） 1200克

/ 参考配方 /

高筋面粉	375 克
黑麦面粉	188 克
砂糖	60 克
盐	12 克
葡萄干酵母	188 克
黑麦酵母	188 克
水	225 克

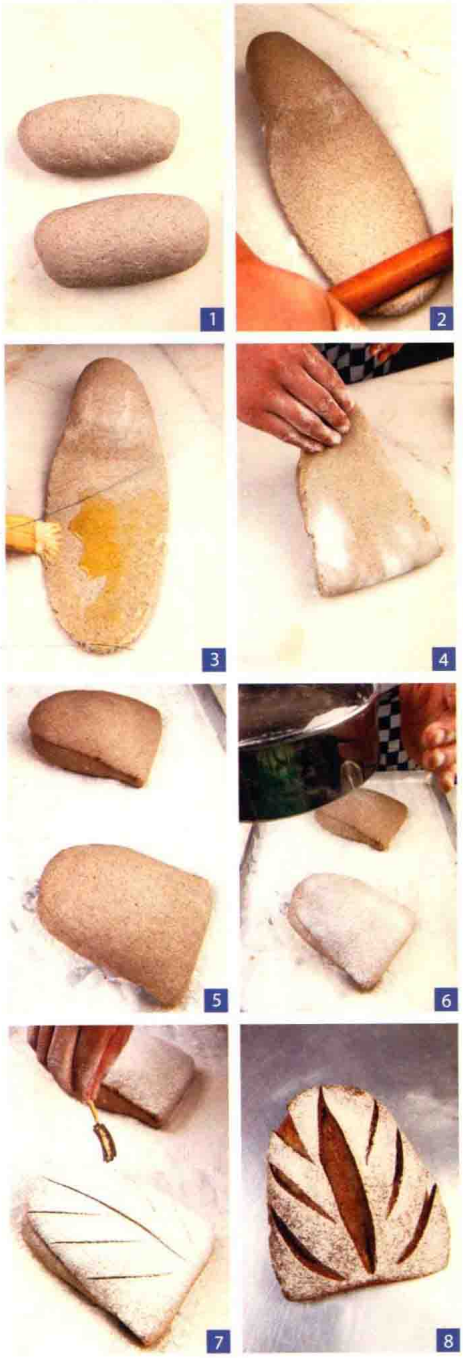
表面装饰

橄榄油　适量

黑麦面粉　适量

制作过程

1. 将发酵完成的黑麦面团分割成600克/个，搓成长条形，松弛20分钟。
2. 将面团从中间擀开。
3. 擀薄，在表面涂抹上橄榄油。
4. 盖在另一面上。
5. 放入烤盘，以温度30℃发酵120分钟。
6. 发酵好后，在表面撒上黑麦面粉。
7. 划上刀口。
8. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。



黑麦蔓越莓面包

总重 1200 克，每个 600 克，可做 2 个。



材料

面团

高筋面粉　300克

黑麦面粉　200克

酸葡萄酵母　250克

盐　10克

水　200克

酒渍蔓越莓　200克

表面装饰

黑麦面粉　适量

制作过程

1. 将所有材料称好备用。
2. 将材料（除蔓越莓）倒入搅拌机中，加入水一起搅拌。
3. 搅拌至面团表面光滑，能拉开面膜即可。
4. 加入蔓越莓搅拌均匀。
5. 室温30℃发酵120分钟。
6. 将面团分割成600克/个，滚圆，松弛30分钟。
7. 将面团排气。
8. 对折。
9. 将面团滚圆。
10. 放入烤盘，以室温30℃发酵60分钟。
11. 发酵好后，在表面撒上黑麦面粉，划上刀口。
12. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤35分钟。



黑麦核桃奶酪面包

总重 1200 克，每个 600 克，可做 2 个。



材料

面团

黑麦蔓越莓面包面团（见第43页） 900克

/ 参考配方 /

高筋面粉	240 克
黑麦面粉	160 克
酸葡萄酵母	200 克
盐	8 克
水	160 克
酒渍蔓越莓	160 克

核桃仁　200克

奶酪丁　100克

表面装饰

黑麦面粉　适量

制作过程

1. 将面团和核桃、奶酪一起搅拌成团。
2. 室温30℃，发酵120分钟。
3. 将面团分割成600克/个。
4. 搓成水滴形。
5. 放入烤盘，以室温30℃发酵60分钟。
6. 发酵好后，在表面撒上黑麦面粉。
7. 划上刀口。
8. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8

黑麦山药面包

总重 1440 克，每个 480 克，可做 3 个。



材料

高筋面粉　400克
黑麦面粉　100克
盐　10克
山药酵母　300克
山药泥　300克
水　50克
核桃仁　300克

制作过程

1. 将材料称好备用，山药粉加水搅拌成泥状。
2. 将所有干性材料倒入搅拌机内，加入山药泥。
3. 将面团搅拌至表面光滑，加入核桃仁搅拌均匀。
4. 室温30℃发酵120分钟。
5. 将面团分割成480克/个，松弛30分钟。
6. 将面团排气。
7. 对折，卷成橄榄形。
8. 搓至30厘米长。
9. 在烤盘上撒入低筋面粉，将面团放入烤盘，以室温30℃发酵60分钟。
10. 发酵好后，将面团翻面。
11. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11



法式面包俗称法棍，是世界上独一无二的法国特产的硬式面包。与大多数软面包不同，它的外皮和里面都很硬，所以除了法国人之外，并不是所有人都喜欢吃这种面包。法式面包的制作也是对面包师的考验，上等的法式面包外皮脆而不碎，内部组织均匀好看。

Part 3 法式面包

法式长棍

总重 860 克，每个 285 克、可做 3 个。



材料

高筋面粉　350克
盐　10克
桂圆酵母　300克
水　200克

制作过程

1. 将干性材料和天然酵母称好，混在一起。
2. 倒入搅拌机内加入水一起搅拌。
3. 搅拌至面团能拉开光滑面膜即可。
4. 室温30℃发酵180分钟，翻面一次。
5. 将发酵好的面团分割成285克/个，松弛30分钟。
6. 将面团排气。
7. 对折。
8. 卷成圆柱形。
9. 搓至50厘米长。
10. 放入发酵布中。
11. 以温度30℃发酵120分钟。
12. 发酵好后，从发酵布移至烤盘，划上刀口。
13. 以烤箱温度 220℃，喷蒸汽烘烤 30 分钟。



























长笛面包

总重 400 克，每个 200 克，可做 2 个。



材料

法式长棍面团（见第51页） 400克

/ 参考配方 /

高筋面粉	175 克
盐	5 克
桂圆酵母	150 克
水	100 克

制作过程

1. 将法式面团分割成200克/个，滚圆，松弛20分钟。
2. 将面团排气。
3. 对折，卷成圆柱形。
4. 搓至50厘米的长条形，放入烤盘，以室温30℃发酵60分钟。
5. 发酵好后，在表面划上刀口。
6. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤25分钟。


1


2


3


4


5


6

法式辫子面包

总重 500 克，每个 500 克，可做 1 个。



材料

面团

法式长棍面团（见第51页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉	210 克
盐	6 克
桂圆酵母	180 克
水	120 克

表面装饰

橄榄油　适量

制作过程

1. 将发酵好的法式长棍面团搓成橄榄形。
2. 将橄榄形一头擀开。
3. 切两刀。
4. 编成辫子形状。
5. 用擀面杖压另一头。
6. 涂抹上橄榄油。
7. 将辫子对折，压在另一头上。
8. 室温30℃发酵90分钟。
9. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9

法式坚果米饭棒

总重 950 克，每个 200 克，可做 5 个。



材料

法式长棍面团（见第51页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉	210 克
盐	6 克
桂圆酵母	180 克
水	120 克

米饭 200克

核桃仁 150克

葡萄干 100克

制作过程

1. 将法式长棍面团加入米饭、核桃仁、葡萄干一起搅拌成团。
2. 室温发酵90分钟，将面团排气。
3. 分割成长条形，每条200克。
4. 将面团扭出花纹。
5. 放入发酵布，以温度30℃发酵60分钟。
6. 发酵好后，从发酵布拿出放入烤盘。
7. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤25分钟。


1


2


3


4


5


6


7

法式香橙核桃面包

总重 850 克，每个 400 克，可做 2 个。



材料

面团

法式长棍面团（见第51页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉 210克

盐 6克

桂圆酵母 180克

水 120克

橙皮丁 150克

核桃仁 200克

表面装饰

低筋面粉 适量

制作过程

1. 将法式长棍面团加入核桃仁和橙皮丁一起搅拌。
2. 将面团搅拌成团。
3. 室温30℃发酵120分钟。
4. 将面团分割成400克/个，滚圆，松弛20分钟。
5. 将面团排气。
6. 用切面刀从中间压出纹路。
7. 在表面撒上低筋面粉。
8. 放入烤盘，以室温30℃发酵90分钟。
9. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤30分钟。



















风车面包

总重 500 克，每个 500 克，可做 1 个。



材料

面团

法式长棍面团（见第51页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉	210 克
盐	6 克
桂圆酵母	180 克
水	120 克

表面装饰

低筋面粉 适量

制作过程

1. 将发酵好的法式长棍面团分割成250克/个，滚圆，松弛30分钟。
2. 将面团排气，对折。
3. 卷成圆柱形。
4. 搓成两头尖的圆柱形。
5. 将中间用手搓细。
6. 用切面刀从中间压出纹路。
7. 将两条面团交叉。
8. 制作成风车状，以室温30℃发酵120分钟。
9. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉。
10. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤30分钟。



法式芥末腊肠面包

总重 860 克，每个 200 克、可做 4 个。



材料

面团

高筋面粉　350克

盐　10克

葡萄干酵母　300克

水　200克

馅料

腊肠　6根

黄色芥末膏　100克

制作过程

1. 将干性材料和天然酵母称好，放在一起。
2. 倒入搅拌机内加入水一起搅拌。
3. 搅拌至面团能拉开光滑面膜即可。
4. 室温30℃发酵180分钟，翻面一次。
5. 将发酵好的面团分割成200克/个，松弛30分钟。
6. 将面团排气。
7. 对折，放入黄色芥末膏，放入腊肠，卷成圆柱形。
8. 放入烤盘，以温度30℃发酵30分钟。
9. 发酵好后，在表面划上刀口。
10. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤25分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10

法式脆皮棒

总重 600 克，每个 200 克，可做 3 个。



材料

面团

夏巴塔面团（见第101页） 600克

/ 参考配方 /

高筋面粉	245 克
盐	7 克
苹果酵母	210 克
橄榄油	21 克
水	140 克

表面装饰

低筋面粉 适量











制作过程

1. 将发酵好的夏巴塔面团分割成200克/个，排气，对折。
2. 卷成圆柱形。
3. 放入烤盘，以温度 30℃发酵 60 分钟。
4. 如图在表面撒上低筋面粉。
5. 以烤箱温度 230℃，喷蒸汽烘烤 30 分钟。

法式扭纹棒

总重 900 克，每个 300 克，可做 3 个。



材料

夏巴塔面团（见第101页） 900克

/ 参考配方 /

高筋面粉	350 克
盐	10 克
苹果酵母	300 克
橄榄油	30 克
水	200 克

制作过程

1. 将发酵好的夏巴塔面团用刀切成300克/个的长条形。
2. 扭出纹路。
3. 放入烤盘。
4. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤30分钟。









法式葵花籽面包

总重 450 克，每个 150 克，可做 3 个。



材料

面团

夏巴塔面团（见第101页） 450克

/ 参考配方 /

高筋面粉	175 克
盐	5 克
苹果酵母	150 克
橄榄油	15 克
水	100 克

表面装饰

葵花籽 适量

制作过程

1. 将发酵好的夏巴塔面团分割成150克/个，滚圆，松弛20分钟。
2. 将面团排气。
3. 对折。
4. 卷成圆柱形。
5. 在表面蘸上葵花籽。
6. 放入烤盘，压上纹路，以温度30℃发酵60分钟。
7. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤25分钟。


1


2


3


4


5


6


7

法式乡村面包

总重 500 克，每个 500 克，可做 1 个。



材料

面团

夏巴塔面团（见第101页） 500克

/ 参考配方 /

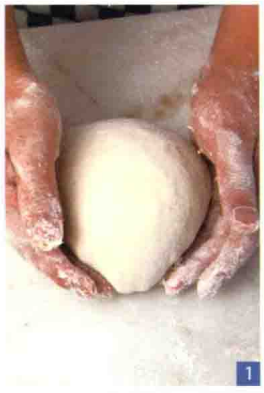
高筋面粉	210克
盐	6克
苹果酵母	180克
橄榄油	18克
水	120克

表面装饰

低筋面粉 适量

制作过程

1. 将发酵好的夏巴塔面团滚圆。
2. 放入撒有低筋面粉的圆形藤碗中。
3. 以室温30℃发酵100分钟，发酵至藤碗8分满。
4. 倒入烤盘。
5. 在表面划上刀口。
6. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤30分钟。


1


2


3


4


5


6

蘑菇面包

总重 500 克，每个 100 克，可做 5 个。



材料

全麦法式面团（见第119页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉	150 克
全麦面粉	60 克
盐	6 克
全麦酵母	150 克
水	150 克

制作过程

1. 将发酵好的全麦面团分割成80克/个，分出5个。
2. 将80克面团滚圆。
3. 将剩余的面团擀开至0.5厘米厚。
4. 压出圆形片。
5. 将圆形片盖在80克面团表面。
6. 用手指在中间压出小孔。
7. 放入烤盘以温度 30℃发酵 60 分钟。
8. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤30分钟。

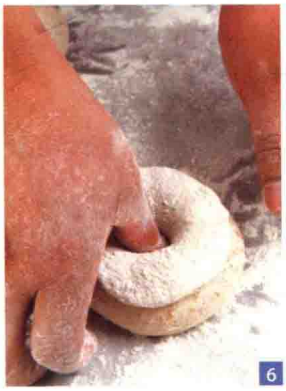

1


2


3


4


5


6


7


8



欧式面包个头较大，分量较重，颜色较深，表皮金黄而硬脆；面包内部组织柔软而有韧性，面包里很少加糖和油，口味为咸味；人们习惯将小面包做成三明治,大面包切片后再食用。欧式面包的吃法非常讲究，经常会配上沙拉、芝士、肉类和蔬菜等一起食用。

Part 4 欧式面包

覆盆子巧克力面包

总重 750 克，每个 750 克，可做 1 个。



材料

面团

法式长棍面团（见第51页） 500克

/参考配方/

高筋面粉	210克
盐	6克
桂圆酵母	180克
水	120克

覆盆子 150克

黑巧克力豆 100克

表面装饰

低筋面粉 适量

制作过程

1. 将法式长棍面团加入覆盆子和巧克力豆搅拌均匀。
2. 室温30℃发酵90分钟。
3. 将发酵好的面团排气。
4. 卷成圆柱形。
5. 表面蘸上低筋面粉。
6. 放入发酵藤碗中。
7. 以室温30℃发酵90分钟。
8. 发酵好后，倒入烤盘。
9. 在表面划上刀口。
10. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤40分钟。





















黑芝麻燕麦面包

总重 600 克，每个 200 克，可做 3 个。



材料

面团

法式长棍面团（见第51页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉 210克

盐 6克

桂圆酵母 180克

水 120克

黑芝麻 60克

燕麦 100克

表面装饰

低筋面粉 适量

制作过程

1. 将法式长棍面团和黑芝麻、燕麦一起搅拌成团。
2. 室温30℃发酵120分钟。
3. 分割成200克/个，滚圆，松弛20分钟。
4. 将面团排气。
5. 对折。
6. 卷成圆柱形。
7. 压平。
8. 从中间用切面刀压出一条纹路。
9. 将纹路捏在一起。
10. 编成辫子。
11. 放入烤盘，以室温30℃发酵120分钟。
12. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉。
13. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤30分钟。



























红糖面包

总重 1700 克，每个 550 克，可做 3 个。



材料

面团

高筋面粉　450克
杂粮面粉　50克
红糖　100克
盐　10克
葡萄干酵母　300克
水　300克
黄油　50克
核桃仁　200克
葡萄干　200克

馅料

核桃仁　200克
葡萄干　200克
红糖　100克

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将干性材料和天然酵母称好，放在一起。
2. 倒入搅拌机中，搅拌至表面光滑有弹性，加入黄油，搅拌至面团光滑。
3. 加入核桃仁和葡萄干搅拌均匀。
4. 室温30℃发酵120分钟。
5. 将面团分割成550克/个，松弛30分钟。
6. 将面团排气，擀开，放入红糖、核桃、葡萄干。
7. 卷成圆柱形。
8. 放入烤盘以温度30℃发酵90分钟。
9. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉，划上刀口。
10. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10

黑芝麻核桃面包

总重 1100 克，每个 550 克，可做 2 个。



材料

面团

高筋面粉　350克
砂糖　30克
菠萝酵母　300克
盐　8克
水　200克
核桃仁　200克
黑芝麻　60克

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将干性和湿性材料一起搅拌至面团光滑，能拉开面膜，加入核桃和黑芝麻搅拌均匀。
2. 室温30℃发酵120分钟。
3. 将面团分割成550克/个，松弛20分钟。
4. 将面团排气。
5. 对折。
6. 卷成圆柱形。
7. 放入烤盘，以温度30℃发酵120分钟。
8. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉。
9. 划上刀口。
10. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。





















核桃面包

总重 700 克，每个 350 克，可做 2 个。



材料

面团

黑芝麻核桃原味面团（见第83页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉	175 克
砂糖	15 克
菠萝酵母	150 克
盐	4 克
水	100 克
核桃仁	100 克
黑芝麻	30 克

核桃仁 200克

表面装饰

低筋面粉 适量

制作过程

1. 将黑芝麻核桃原味面团搅拌均匀。
2. 室温30℃发酵120分钟。
3. 将面团分割成350克/个，滚圆，松弛30分钟。
4. 将面团排气。
5. 卷成橄榄形。
6. 放入烤盘，以温度30℃发酵100分钟。
7. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉。
8. 划上刀口。
9. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤30分钟。


1

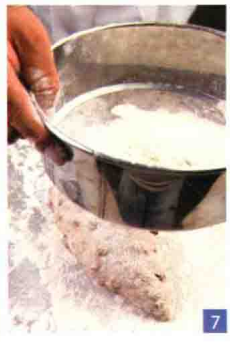

2




4


5


6


7


8


9

红糖枸杞面包

总重 720 克，每个 120 克，可做 6 个。



材料

面团

杂粮奶酪面团

（见第158页） 720克

/ 参考配方 /

高筋面粉	280 克
杂粮面粉	40 克
桂圆酵母	200 克
红糖	40 克
盐	6 克
水	160 克
黄油	40 克

馅料

枸杞	200克
红糖	100克

表面装饰

黑芝麻	100克
白芝麻	100克
葵花籽	100克
南瓜籽	100克

制作过程

1. 将发酵好的杂粮面团分割成120克/个，松弛20分钟。
2. 将枸杞和红糖搅拌均匀，做成馅料。
3. 将面团擀开，放入馅料40克。
4. 卷成橄榄形。
5. 表面蘸上黑白芝麻和葵花籽。
6. 蘸上南瓜籽。
7. 放入烤盘，以室温30℃发酵60分钟。
8. 以烤箱温度220℃，烘烤15分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8

胡萝卜面包

总重 1200 克，每个 400 克，可做 3 个。



材料

面团

高筋面粉　400克

低筋面粉　100克

盐　10克

蜂蜜　50克

胡萝卜酵母　300克

胡萝卜汁　350克

黄油　60克

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将所有材料（除黄油）一起搅拌。
2. 搅拌至面团表面光滑有弹性，加入黄油，搅拌至面团能拉开光滑面膜即可。
3. 室温发酵120分钟。
4. 将面团分割成400克/个，滚圆，松弛30分钟。
5. 将面团排气，对折。
6. 卷成水滴形。
7. 搓至一头尖。
8. 放入烤盘，以室温30℃发酵100分钟。
9. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉，划上刀口。
10. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10

花型面包

总重 800 克，每个 400 克，可做 2 个。



材料

面团

王冠奶酪面团（见第155页） 800克

/ 参考配方 /

高筋面粉	225 克
红糖	32 克
盐	5 克
猕猴桃酵母	185 克
红豆	95 克
水	125 克
奶酪	64 克
核桃碎	64 克

馅料

玫瑰花 100克

朗姆酒 20克

一起浸泡2小时备用。

表面装饰

低筋面粉 适量

制作过程

1. 将发酵好的王冠奶酪面团分割成400克/个，松弛30分钟。
2. 将面团排气。
3. 对折，放上用朗姆酒浸泡的玫瑰花。
4. 将面团卷起来，卷成圆柱形。
5. 扭出花纹状。
6. 如图绕成花形。
7. 放入烤盘，以室温30℃发酵60分钟。
8. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉。
9. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤30分钟。



















蔓越莓贝果

总重 1500 克，每个 150 克，可做 10 个。



材料

面团

高筋面粉　450克

低筋面粉　50克

砂糖　50克

奶粉　10克

盐　11克

桂圆酵母　300克

水　300克

蔓越莓　300克

装饰糖水

水　2000克

糖　100克

一起煮开即可。

制作过程

1. 将所有材料(除蔓越莓)一起搅拌至表面光滑有弹性，加入蔓越莓搅拌均匀。
2. 室温松弛20分钟。
3. 将面团分割成150克/个，滚圆，松弛40分钟。
4. 将面团排气。
5. 对折。
6. 卷成圆柱形。
7. 接成圆圈形。
8. 放入烤盘，以温度30℃发酵60分钟。
9. 放入装饰糖水里面每面烫15秒左右。
10. 捞出沥干。
11. 以烤箱温度210℃，烘烤16分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11

蓝莓贝果

总重 1200 克，每个 150 克，可做 8 个。



材料

面团

蔓越莓贝果面团（见第91页） 1000克

/ 参考配方 /

高筋面粉	315 克
低筋面粉	35 克
砂糖	35 克
奶粉	7 克
盐	8 克
桂圆酵母	210 克
水	210 克
蔓越莓	210 克
蓝莓	300 克

装饰糖水

水 2000克

糖 100克

一起煮开即可。

制作过程

1. 将蔓越莓贝果面团加入蓝莓搅拌均匀。
2. 室温松弛20分钟。
3. 将面团分割成150克/个，滚圆，松弛40分钟。
4. 将面团排气。
5. 对折。
6. 卷成圆柱形。
7. 接成圆圈形。
8. 放入烤盘，以温度30℃发酵60分钟。
9. 放入装饰糖水里面，每面烫15秒左右。
10. 捞出沥干。
11. 以烤箱温度210℃，烘烤16分钟。


1


2

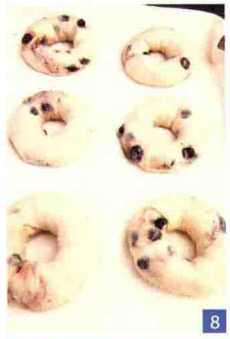

3


4


5


6


7


8


9


10


11

蓝莓蔓越莓吐司

总重 1500 克，每个 500 克，可做 3 个。



材料

面团

高筋面粉　400克
砂糖　80克
盐　8克
葡萄干酵母　300克
汤种　100克
牛奶　200克
黄油　60克
蔓越莓　150克
蓝莓　150克

表面装饰

蛋液

制作过程

1. 将所有材料，称好备用。
2. 将除蔓越莓和蓝莓的干性材料和汤种倒入搅拌机中，加入牛奶搅拌。
3. 搅拌至面团光滑，加入黄油。
4. 搅拌至面团完成，能拉开光滑面膜即可，加入蔓越莓和蓝莓搅拌均匀。
5. 室温30℃发酵120分钟，发酵至面团原体积的2倍大。
6. 将面团分割成150克/个，稍微滚圆，松弛30分钟。
7. 将面团排气，对折，松弛20分钟。
8. 将面团擀开，卷成圆柱形。
9. 放入吐司模具。
10. 以温度30℃发酵120分钟，发酵至模具8分满，在表面刷上蛋液。
11. 以烤箱温度210℃，烘烤30分钟左右。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11

蔓越莓核桃面包

总重 2400 克，每个 600 克，可做 4 个。



材料

面团

高筋面粉　750克

洋梨酵母　500克

砂糖　80克

盐　18克

水　450克

黄油　80克

核桃仁　200克

蔓越莓　200克

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将所有材料（除坚果类、黄油）一起搅拌至面团光滑有弹性，加入黄油搅拌至面团能拉开面膜，取出450克白色面团备用，其余加入核桃和蔓越莓搅拌均匀。
2. 以温度30℃发酵120分钟。
3. 将不加坚果面团分割成150克/个，将加坚果面团分割为450克/个，滚圆，松弛30分钟。
4. 将不加坚果面团擀开。
5. 放上加坚果的面团。
6. 对折包起。
7. 将接口接紧。
8. 放入烤盘，以温度30℃发酵120分钟。
9. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉。
10. 划上刀口。
11. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11

苹果面包

总重 1800 克，每个 600 克，可做 3 个。



材料

面团

高筋面粉　500克

砂糖　70克

盐　10克

苹果酵母　300克

水　300克

黄油　50克

制作过程

1. 将所有材料(除黄油)一起搅拌至光滑有弹性，加入黄油，搅拌至面团能拉开光滑面膜。
2. 加入焦糖苹果馅。
3. 搅拌均匀，室温发酵120分钟。
4. 发酵至原体积的2倍大。
5. 将面团分割成600克/个，松弛30分钟。
6. 将面团排气。
7. 卷成圆柱形。
8. 两头接口接光滑。
9. 放入撒有低筋面粉的藤碗中。
10. 以温度30℃发酵90分钟。


















9


10


11


12


13

11. 发酵好后，将面团倒入烤盘。

12. 在表面划上刀口。

13. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2

馅料（焦糖苹果馅）

去皮苹果丁　500克

砂糖　200克

水　50克

柠檬　1个

朗姆酒　80克

1. 将苹果去皮切丁，将水和糖敖成焦糖倒入。

2. 加入朗姆酒、柠檬，煮至焦糖颜色即可。

夏巴塔

总重 900 克，每个 200 克，可做 4 个。



材料

高筋面粉　350克

盐　10克

苹果酵母　300克

橄榄油　30克

水　200克













制作过程

1. 将干性材料和天然酵母称好备用。
2. 倒入搅拌机中，加入水和橄榄油一起搅拌。
3. 搅拌至面团表面光滑有弹性，能拉开面膜即可。
4. 室温30℃发酵120分钟。
5. 将面团分割成200克/个,放入烤盘，以室温30℃发酵60分钟。
6. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤30分钟。

水果树叶面包

总重 2300 克，每个 550 克，可做 4 个。



材料

面团

高筋面粉　600克
低筋面粉　150克
盐　16克
酸葡萄酵母　500克
砂糖　80克
黄油　60克
水　450克
蓝莓干　200克
蔓越莓干　200克

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将干性和湿性材料(除黄油、蓝莓、蔓越莓外)一起搅拌至面团光滑，加入黄油，搅拌至面团能拉开面膜，加入蓝莓和蔓越莓干。
2. 将面团和蓝莓干，蔓越莓用手工搅拌均匀。
3. 室温30℃发酵120分钟。
4. 发酵好后，将面团分割成550克/个，滚圆，松弛30分钟。
5. 将面团排气，如图捏成三角形。
6. 放入烤盘，以室温30℃发酵90分钟。
7. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉。
8. 划上刀口。
9. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9

农夫面包

总重 600 克，每个 150 克，可做 4 个。



材料

夏巴塔面团（见第101页） 600克

/ 参考配方 /

高筋面粉	245 克
盐	7 克
苹果酵母	210 克
橄榄油	21 克
水	140 克

制作过程

1. 将发酵好的夏巴塔面团分割成150克/个的方形。
2. 放入烤盘，以温度30℃发酵60分钟。
3. 发酵好后，在表面划上刀口。
4. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤25分钟。









燕麦面包

总重 180 克，每个 60 克，可做 3 个。



材料

面团

全麦法式面团（见第113页） 180克

/ 参考配方 /

高筋面粉	50 克
全麦面粉	20 克
盐	2 克
全麦酵母	50 克
水	50 克

表面装饰

燕麦片 适量


1


2


3


4


5

制作过程

1. 将发酵好的全麦面团分割成60克/个。
2. 滚圆。
3. 蘸上燕麦片。
4. 放入烤盘，以室温 30℃发酵 90 分钟。
5. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤20分钟。

香蕉核桃面包

总重 1600 克，每个 550 克，可做 3 个。



材料

面团

高筋面粉　350克
香蕉酵母　300克
砂糖　50克
香蕉　300克
盐　10克
水　200克
核桃仁　350克

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将所有材料（除水、核桃仁）称好备用。
2. 倒入搅拌机，加入水搅拌。
3. 搅拌至面团表面光滑有弹性，能拉出面膜。
4. 加入核桃仁搅拌均匀。
5. 室温30℃发酵120分钟。
6. 分割成550克/个，松弛30分钟。
7. 将面团排气，卷成圆柱形。
8. 表面蘸上低筋面粉。
9. 放入藤碗中。
10. 以室温30℃发酵90分钟。
11. 倒入烤盘。
12. 在表面划上刀口。
13. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11


12


13



全麦面包是指用没有去掉外面麸皮和麦胚的全麦面粉制作的面包，区别于用精粉（即麦粒去掉麸皮及富含营养的皮下有色部分后磨制的面粉）制作的一般面包。特点是颜色微褐，肉眼能看到很多麦麸的小粒，质地比较粗糙，但有香气。由于它的营养价值比白面包高，在国外很受欢迎。B族维生素丰富，微生物特别喜欢它，所以比普通面包更容易生霉变质。

Part 5 全麦面包

焦糖面包

总重 1300 克，每个 600 克，可做 2 个。



材料

面团

高筋面粉　300克
全麦面粉　100克
全麦酵母　250克
盐　10克
焦糖汁　300克
水　100克
核桃仁　200克
蔓越莓　100克

表面装饰

低筋面粉　适量

焦糖汁

水　200克
红糖　100克
黄油　30克
将所有材料一起加热至浓稠状后冷却备用。

制作过程

1. 将制作好的焦糖汁冷却备用。
2. 将所有材料（除水、焦糖汁、核桃仁、蔓越莓外）混合在一起。
3. 倒入搅拌机内，加入焦糖汁和水，一起搅拌至表面光滑有弹性。
4. 加入核桃仁与蔓越莓搅拌均匀。
5. 室温30℃发酵120分钟，翻面一次。
6. 将面团分割成600克/个，滚圆，松弛30分钟。
7. 将面团排气，对折。
8. 搓成圆形。
9. 在圆形藤碗中撒上低筋面粉，将面团放入。
10. 以室温30℃发酵120分钟。
11. 发酵好后，倒入烤盘。
12. 在表面划上十字刀口。
13. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤40分钟。



全麦法式面包

总重1700克，每个300克，可做6个。



材料

高筋面粉　500克
全麦面粉　200克
盐　20克
全麦酵母　500克
水　500克

制作过程

1. 将所有材料混合在一起。
2. 倒入搅拌机，搅拌至面团表面光滑有弹性，能拉开面膜即可。
3. 室温30℃发酵180分钟内，翻面1次。
4. 将面团分割成300克/个，滚圆。
5. 将面团排气。
6. 对折。
7. 将面团卷成橄榄形。
8. 放入发酵布中，以温度30℃发酵120分钟。
9. 发酵好后倒入烤盘，在表面划上刀口。
10. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤40分钟。



全麦蓝莓蔓越莓面包

总重 1400 克，每个 700 克，可做 2 个。



材料

面团

全麦法式面团（见第113页） 1000克

/ 参考配方 /

高筋面粉	300 克
全麦面粉	120 克
盐	12 克
全麦酵母	300 克
水	300 克

蓝莓干 200克

蔓越莓干 200克

表面装饰

低筋面粉 适量

制作过程

1. 将全麦面团和蓝莓干、蔓越莓干一起搅拌均匀。
2. 放入盆中，以温度30℃发酵120分钟。
3. 发酵好后，分割成700克/个，松弛20分钟。
4. 将面团排气。
5. 对折。
6. 卷成圆柱形。
7. 在圆形藤碗中撒上低筋面粉，在中间放入一次性纸杯。
8. 将圆柱形面团放入圆藤碗里。
9. 以室温30℃发酵90分钟。
10. 发酵好后，将面团倒入烤盘。
11. 在表面用剪刀剪上刀口。
12. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。



全麦蔓越莓面包

总重 700 克，每个 350 克，可做 2 个。



材料

全麦法式面团（见第113页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉 150 克
全麦面粉 60 克
盐 6 克
全麦酵母 150 克
水 150 克

蔓越莓干 200克

制作过程

1. 将全麦面团和蔓越莓干一起搅拌成团。
2. 室温30℃发酵120分钟。
3. 将面团分割成350克/个，稍稍滚圆，松弛30分钟。
4. 将面团排气。
5. 对折。
6. 卷成橄榄形。
7. 放在发酵布上，以室温30℃发酵90分钟。
8. 发酵好后，在表面划上刀口。
9. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9

全麦葡萄核桃面包

总重 1500 克，每个 750 克，可做 2 个。



材料

面团

全麦法式面团(见第113页) 1000克

/ 参考配方 /

高筋面粉	300 克
全麦面粉	120 克
盐	12 克
全麦天然酵母	300 克
水	300 克

核桃仁 200克

葡萄干 300克

表面装饰

低筋面粉 适量

制作

1. 将全麦面团与核桃仁、葡萄干一起搅拌均匀。
2. 室温30℃发酵120分钟，翻面一次。
3. 发酵好后，分割成750克/个，松弛20分钟。
4. 将面团排气。
5. 对折卷起。
6. 卷成圆柱形。
7. 放入筛有低筋面粉的长藤碗中。
8. 以室温30℃发酵120分钟。
9. 发酵至原体积的2倍大。
10. 将面团倒入烤盘。
11. 在表面划上刀口。
12. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。



全麦玉米奶酪面包

总重 1100 克，每个 200 克，可做 5 个。



材料

全麦法式面团（见第113页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉	150 克
全麦面粉	60 克
盐	6 克
全麦酵母	150 克
水	150 克

玉米粒 300克

奶酪碎 100克

培根碎 150克

黑胡椒碎 5克

制作过程

1. 将全麦面团和玉米碎、胡椒碎、奶酪碎、培根碎一起搅拌成团。
2. 室温30℃，发酵120分钟。
3. 将面团切成方块，200克/个。
4. 将面团排气。
5. 轻轻将接口粘住，卷成圆柱形。
6. 放入发酵布里，以室温30℃发酵60分钟。
7. 发酵好后，将面团拿出放在烤盘里，在表面划上刀口。
8. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤30分钟。

















养生枸杞面包

总重 650 克，每个 650 克，可做 1 个。



材料

面团

全麦法式面团（见第113页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉	150 克
全麦面粉	60 克
盐	6 克
全麦酵母	150 克
水	150 克

枸杞 150克

表面装饰

低筋面粉 适量

制作过程:

1. 将面团和枸杞一起搅拌均匀。
2. 室温30℃发酵90分钟。
3. 将面团对折。
4. 搓成圆形。
5. 在藤碗中撒上低筋面粉，将面团放入藤碗中。
6. 以室温30℃发酵120分钟。
7. 发酵好后，倒入烤盘，在表面划上刀口。
8. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。

















全麦面包

总重 1700 克，每个 1700 克，可做 1 个。



材料

高筋面粉　600克
全麦面粉　150克
砂糖　80克
盐　18克
全麦酵母　500克
水　400克

制作过程

1. 将所有材料(除水)称好，放在一起。
2. 倒入搅拌机内，加入水一起搅拌。
3. 搅拌至面团表面光滑有弹性，能拉开面膜即可。
4. 室温30℃发酵180分钟，翻面1次。
5. 将面团滚圆。
6. 放入有布的盆里面。
7. 以温度30℃发酵120分钟。
8. 发酵好后倒入烤盘，在表面划上刀口。
9. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤45分钟。


1

2

3

4

5

6

7

8

9

全麦长棍

总重 1010 克，每个 350 克，可做 3 个。



材料

高筋面粉　300克

全麦面粉　150克

全麦酵母　250克

盐　10克

水　300克

制作过程

1. 将干性材料和天然酵母倒入搅拌机中，加入水一起搅拌。
2. 搅拌至面团光滑有弹性即可。
3. 室温30℃发酵120分钟。
4. 将面团分割成350克/个。
5. 滚圆，松弛60分钟。
6. 将面团排气。
7. 对折。
8. 卷成圆柱形，搓成长条形。
9. 放入烤盘发酵布中，以室温30℃发酵60分钟。
10. 发酵好后，将面团移入烤盘，在表面划上刀口。
11. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11

全麦乡村面包

总重 500 克，每个 500 克，可做 1 个。



材料

面团

全麦长棍面团（见第127页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉	150 克
全麦面粉	75 克
全麦酵母	125 克
盐	5 克
水	150 克

表面装饰

低筋面粉 适量

制作过程

1. 将长棍面团松弛30分钟。
2. 在圆藤碗中撒入低筋面粉。
3. 将面团排气，对折。
4. 搓至圆形。
5. 放入筛入低筋面粉的藤碗中。
6. 以温度30℃发酵60分钟。
7. 发酵好后，倒入烤盘，在表面划上十字刀口。
8. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤35分钟。

















全麦乡村长形面包

总重500克，每个500克，可做1个。



材料

全麦长棍面团（见第127页） 500克

/ 参考配方 /

高筋面粉	150 克
全麦面粉	75 克
全麦酵母	125 克
盐	5 克
水	150 克

制作过程

1. 将发酵好的全麦长棍面团松弛30分钟。
2. 将面团排气。
3. 卷成圆柱形。
4. 放入撒有低筋面粉的长形藤碗中。
5. 以室温30℃发酵60分钟。
6. 发酵好后，将面团倒入烤盘。
7. 在表面划上刀口。
8. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8

全麦圆圈面包

总重 900 克，每个 300 克，可做 3 个。




1


2


3


4


5


6


7


8

材料

面团

全麦长棍面团（见第127页） 900克

/ 参考配方 /

高筋面粉	270 克
全麦面粉	135 克
全麦酵母	225 克
盐	9 克
水	270 克

表面装饰

低筋面粉 适量

制作过程

1. 将发酵好的全麦长棍面团分割成300克/个，滚圆，松弛30分钟。
2. 将面团排气。
3. 对折。
4. 卷成圆柱形，搓长。
5. 将面团接成圆形。
6. 放入烤盘，以室温30℃发酵60分钟。
7. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉，划上刀口。
8. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤35分钟。

全麦小面包

总重 1150 克，每个 60 克，可做 20 个。



材料

面团

高筋面粉　300克

盐　10克

全麦酵母　300克

砂糖　40克

全麦面粉　200克

水　300克

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将干性材料和全麦酵母称好备用。
2. 将干性材料倒入搅拌机中，加入水一起搅拌。
3. 搅拌至面团表面光滑，室温30℃发酵120分钟。
4. 将面团分割60克/个，滚圆，松弛30分钟。
5. 将面团排气。
6. 卷成橄榄形。
7. 放入烤盘，以室温30℃发酵60分钟。
8. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉。
9. 在表面划上刀口。
10. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤20分钟。























软欧面包一般为配料丰富的面包，配方中使用的糖、油脂皆为面粉量的10%以上，馅料为面团重量20%以上，组织较为柔软，可搭配各式馅料。其特点为配方中含糖、蛋、油脂量较多，外表形状及馅料变化多，外观漂亮美观，内部组织细致均匀，风味香甜。

Part 6 软欧面包

红酒玫瑰面包

总重 1500 克，每个 500 克，可做 3 个。



材料

面团

高筋面粉　400克

砂糖　50克

盐　9克

桂圆酵母　300克

红酒　300克

黄油　50克

酒渍桂圆　150克

酒渍玫瑰花　200克

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将干性材料（除桂圆、玫瑰花外）和红酒倒入搅拌机一起搅拌。
2. 搅拌至面团表面光滑，加入黄油。
3. 搅拌至面团能拉开光滑面膜。
4. 加入桂圆和玫瑰搅拌均匀。
5. 以室温30℃，发酵150分钟。
6. 将发酵好的面团分割成500克/个，松弛20分钟。
7. 将面团滚圆。
8. 放入烤盘。
9. 以室温30℃发酵80分钟。
10. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉，划上刀口。
11. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。



南瓜面包

总重 1600 克，每个 800 克，可做 2 个。



材料

面团

高筋面粉　500克

砂糖　50克

盐　12克

桂圆酵母　300克

炼乳　50克

煮熟南瓜泥　500克

汤种　100克

黄油　50克

馅料

煮熟南瓜泥　200克

糖粉　50克

克林姆酱　100克

一起搅拌均匀。

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将南瓜泥、干性材料和天然酵母称好。
2. 倒入搅拌机。
3. 搅拌至面团表面光滑，加入黄油，搅拌至面团能拉开面膜即可。
4. 室温30℃发酵120分钟。
5. 将面团分割成80克/个，滚圆，松弛20分钟。
6. 将面团擀开，挤入馅料。
7. 将接口捏紧。
8. 在表面蘸上低筋面粉。
9. 放入烤盘，以30℃室温发酵90分钟。
10. 以烤箱温度200℃，烘烤13分钟。



南瓜泥水果面包

总重 1910 克，每个 630 克，可做 3 个。



材料

面团

高筋面粉　450克
砂糖　50克
盐　12克
酸葡萄酵母　300克
炼乳　50克
煮熟南瓜泥　500克
汤种　100克
覆盆子干　150克
橙皮丁　100克
蓝莓干　100克
葡萄干　100克
朗姆酒　适量

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将干性材料和汤种、天然酵母称好备用。
2. 将干性材料和湿性材料一起倒入搅拌机中搅拌。
3. 将水果果干一起倒入朗姆酒浸泡一小时。
4. 将面团搅拌至表面光滑能拉开面膜，加入水果干搅拌均匀。
5. 室温30℃发酵120分钟。
6. 发酵好后将面团分割成700克/个。
7. 将面团滚圆，放入撒有低筋面粉的藤碗中。
8. 以室温30℃发酵90分钟。
9. 发酵好后，将面团倒入烤盘。
10. 在表面划上刀口。
11. 以烤箱温度230℃，喷蒸汽烘烤35分钟。



红豆面包

总重 600 克，每个 120 克，可做 5 个。



材料

面团

南瓜泥水果面包面团（见第143页） 600克

/ 参考配方 /

高筋面粉 135克
砂糖 15克
盐 4克
桂圆酵母 90克
炼乳 15克
煮熟南瓜泥 150克
汤种 30克
覆盆子 45克
橙皮丁 30克
蓝莓 30克
葡萄干 30克

表面装饰

墨西哥酱 100克
红豆粒 150克

制作过程

1. 将南瓜泥水果面团分割成120克/个，滚圆，松弛20分钟。
2. 将面团排气。
3. 卷成圆柱形。
4. 搓成长条形。
5. 绕成圆圈形。
6. 以室温30℃发酵90分钟。
7. 在表面挤上墨西哥酱，撒上红豆粒。
8. 以烤箱温度220℃，烘烤12分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8

巧克力橙味面包

总重 1200 克，每个 120 克，可做 10 个。



材料

面团

高筋面粉　350克
可可粉　10克
汤种　100克
橙味酵母　300克
砂糖　100克
水　180克
黄油　60克
橙皮丁　100克
巧克力豆　80克

汤种

水　150克
砂糖　20克
黄油　10克
高筋面粉　100克
将水、砂糖、黄油一起煮沸腾，加入高筋面粉搅拌成团，冷却冷藏备用。

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将所有干性材料和天然酵母、汤种混合在一起。
2. 将面团搅拌至光滑，加入黄油，搅拌至能拉开面膜，加入橙皮丁和巧克力豆。
3. 室温30℃发酵120分钟。
4. 分割成120克/个，松弛20分钟。
5. 将面团排气。
6. 卷成圆柱形，搓成长条。
7. 绕成圆圈形。
8. 在表面撒上低筋面粉。
9. 放入烤盘。
10. 以室温30℃发酵60分钟。
11. 以烤箱温度210℃，烘烤15分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11

巧克力奶酪面包

总重 1600 克，每个 80 克，可做 20 个。



材料

面团

高筋面粉　450克
砂糖　50克
盐　8克
香蕉酵母　300克
汤种　100克
可可粉　10克
水　250克
黄油　80克
巧克力豆　300克

馅料

奶酪　200克
糖粉　50克
柠檬汁　5克
一起搅拌均匀即可。

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将干性材料(除巧克力豆)和天然酵母称好备用。
2. 倒入搅拌机，加入湿性材料搅拌。
3. 搅拌至面团光滑，加入黄油。
4. 搅拌至面团能拉开光滑面膜，加入巧克力豆，搅拌均匀。
5. 室温30℃发酵90分钟。
6. 分割成80克/个，滚圆，松弛20分钟。
7. 将面团排气。
8. 包入奶酪馅。



9. 表面撒上低筋面粉。
10. 放入烤盘，以30℃室温发酵60分钟，在表面划上刀口。
11. 以烤箱温度210℃，烘烤13分钟。

巧克力香蕉面包

总重 600 克，每个 200 克，可做 3 个。



材料

面团

巧克力奶酪面包面团

（见第149页） 600克

/ 参考配方 /

高筋面粉 180克
砂糖 20克
盐 3克
香蕉酵母 120克
汤种 40克
可可粉 4克
水 100克
黄油 32克
巧克力豆 120克

馅料

香蕉3根

表面装饰

酥菠萝 适量

砂糖 50克

黄油 50克

低筋面粉 120克

将所有材料一起用手搓均匀。


1


2


3


4


5


6

制作过程

1. 将发酵好的巧克力面团分割成200克/个，松弛20分钟。
2. 将面团擀开，放入1根香蕉。
3. 将接口接起来，按紧。
4. 表面刷上蛋清，蘸上酥菠萝。
5. 放入烤盘，以室温30℃发酵60分钟。
6. 以烤箱温度210℃，烘烤12分钟。

酸奶葡萄面包

总重1200克，每个400克，可做3个。



材料

面团

高筋面粉　350克
砂糖　50克
盐　10克
酸奶酵母　300克
酸奶　100克
水　150克
黄油　50克
酒渍葡萄干　300克

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将干性材料(除葡萄干)和天然酵母、酸奶称好备用。
2. 倒入搅拌机，加入湿性材料搅拌至面团表面光滑有弹性，加入黄油。
3. 搅拌至面团能拉开光滑面膜，加入葡萄干搅拌均匀。
4. 以温度30℃发酵120分钟。
5. 将面团分割成400克/个，松弛20分钟。
6. 将面团滚圆。
7. 放入烤盘，以室温30℃发酵60分钟。
8. 发酵好后，如图在表面撒上低筋面粉。
9. 用剪刀剪上刀口。
10. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤30分钟。







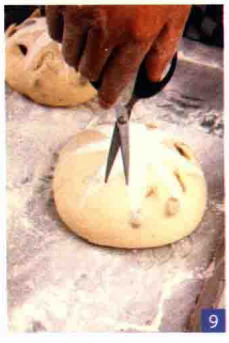














王冠奶酪面包

总重 1200 克，每个 400 克，可做 3 个。



材料

面团

高筋面粉　350克
红糖　50克
盐　8克
猕猴桃酵母　300克
红豆　150克
水　200克
奶酪　100克
核桃碎　100克

馅料

奶酪　200克
糖粉　50克
柠檬汁　5克
一起搅拌均匀即可。
蓝莓干　适量

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将所有材料（除奶酪）一起搅拌至表面光滑，加入奶酪搅拌至能拉开光滑面膜即可。
2. 室温 30℃发酵 120 分钟。
3. 将面团分割成400克 / 个，滚圆，松弛 30 分钟。
4. 将面团排气。
5. 对折。
6. 放入奶酪馅和蓝莓干。
7. 卷成圆柱形。
8. 将面团接成圆圈。
9. 放入烤盘。
10. 以室温 30℃发酵 60 分钟。
11. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉。
12. 用剪刀剪上刀口。
13. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤30分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11


12


13

香橙面包

总重 1350 克，每个 450 克，可做 3 个。



材料

面团

高筋面粉　300克

低筋面粉　100

砂糖　60克

盐　10克

橙味酵母　300克

水　250克

黄油　30克

酒渍橙皮丁　300克

表面装饰

低筋面粉　适量

制作过程

1. 将所有材料（除黄油、橙皮丁）一起搅拌至面团光滑，加入黄油，搅拌至能拉开面膜，加入橙皮丁。
2. 室温30℃发酵120分钟。
3. 分割成450克/个，松弛30分钟。
4. 将面团滚圆。
5. 放入烤盘，以室温30℃发酵90分钟。
6. 发酵好后，在表面撒上低筋面粉。
7. 划上刀口。
8. 以烤箱温度220℃，喷蒸汽烘烤35分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8

杂粮奶酪面包

总重 1000 克，每个 250 克，可做 4 个。



材料

面团

高筋面粉　350克

杂粮面粉　50克

桂圆酵母　250克

红糖　50克

盐　8克

水　200克

黄油　50克

馅料

奶油奶酪　100克

糖粉　30克

一起搅拌均匀备用。

表面装饰

杂粮颗粒　适量

制作过程

1. 将干性材料和天然酵母称好备用，用水将红糖溶化。
2. 将所有材料（除黄油）倒入搅拌机，搅拌至面团光滑有弹性，加入黄油。
3. 搅拌至面团能拉开光滑面膜即可。
4. 室温30℃发酵120分钟。
5. 将面团分割成250克/个，松弛20分钟。
6. 将面团擀开，放入奶酪馅50克。
7. 将面团卷成圆柱形。
8. 搓至长条形，接成圆圈。
9. 表面蘸上杂粮颗粒。
10. 室温30℃发酵60分钟。
11. 以烤箱温度220℃，烘烤18分钟。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11



国内所讲的吐司面包，在国外通常称为Bread，而不是Toast，所谓的吐司面包 (Toast) 是指在面包上涂上一层蒜泥或奶油烘烤的面包，或者用面包机烤一下，再涂上酱。严格地说切片面包有两种，薄一点、软一点的是三明治面包，厚一点、硬一点的就是吐司。温度高时较为松软好吃，低温的状态下会变硬，也别有一番风味。

Part 7 吐司面包

米饭核桃吐司

总重 1500 克，每个 600 克，可做 2 个。



材料

高筋面粉　350克
砂糖　80克
盐　8克
葡萄干酵母　300克
汤种　100克
牛奶　100克
水　100克
黄油　60克
核桃仁　200克
米饭　300克

制作过程

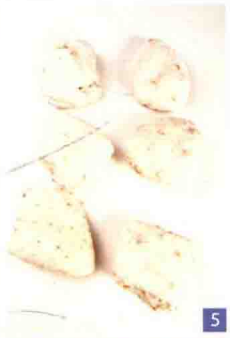
1. 将所有材料（除黄油、核桃仁、米饭）一起搅拌至面团表面光滑有弹性，加入黄油。
2. 搅拌至面团能拉开光滑面膜，加入核桃仁和米饭搅拌均匀。
3. 室温30℃发酵120分钟。
4. 发酵至面团原体积的2倍大。
5. 将面团分割成200克/个，稍微滚圆，松弛30分钟。
6. 将面团排气，对折，松弛20分钟。
7. 将面团擀开。
8. 卷成圆柱形。
9. 放入吐司模具。
10. 以温度30℃发酵120分钟，发酵至模具8分满，盖上盖子。
11. 以烤箱温度210℃，烘烤30分钟左右。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11

南瓜吐司

总重 1500 克，每个 500 克，可做 3 个。



材料

面团

高筋面粉　500克

砂糖　50克

盐　12克

桂圆酵母　300克

炼乳　50克

煮熟南瓜泥　500克

汤种　100克

奶酪　50克

表面装饰

蛋液　适量

制作过程

1. 将所有材料称好备用。
2. 将所有材料(除牛奶、奶酪)倒入搅拌机中，加入炼乳搅拌。
3. 搅拌至面团光滑，加入奶酪。
4. 搅拌至面团完成，能拉开光滑面膜即可。
5. 室温30℃发酵120分钟，发酵至面团原体积的2倍大。
6. 将面团分割成180克/个，稍微滚圆，松弛30分钟。
7. 将面团排气，对折，松弛20分钟。
8. 将面团擀开。
9. 卷成圆柱形。
10. 放入吐司模具。
11. 以温度30℃发酵120分钟，发酵至模具8分满，在表面刷上蛋液。
12. 以烤箱温度210℃烘烤30分钟左右。



牛奶吐司

总重 1200 克，每个 600 克，可做 2 个。



材料

面团

高筋面粉　400克

砂糖　80克

盐　8克

葡萄干酵母　300克

汤种　100克

牛奶　200克

黄油　60克

表面装饰

蛋液　适量

制作过程

1. 将所有材料称好备用。
2. 将所有材料（除牛奶、黄油）倒入搅拌机中，加入牛奶搅拌。
3. 搅拌至面团光滑，加入黄油。
4. 搅拌至面团完成，能拉开光滑面膜即可。
5. 室温30℃发酵120分钟，发酵至面团原体积的2倍大。
6. 将面团分割成200克/个，稍微滚圆，松弛30分钟。
7. 将面团排气，对折，松弛20分钟。
8. 将面团擀开。
9. 卷成圆柱形。
10. 放入吐司模具。
11. 以温度30℃发酵120分钟，发酵至模具8分满，在表面刷上蛋液。
12. 以烤箱温度210℃，烘烤30分钟左右。


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10


11


12

WANGSEN

INTERNATIONAL COFFEE BAKERY WESTERN-FOOD SCHOOL

创业班

适合高中生、大学生、白领一族、私坊，想创业、想进修，100%包就业，毕业即可达到高级技工水平。

一年制蛋糕甜点创业班　一年制烘焙西点创业班
一年制西式料理创业班　一年制咖啡西点创业班
一年制法式甜点咖啡班

学历班

适合初中生、高中生，毕业可获得大专学历和高级技工证、100%高薪就业。

三年制酒店西餐大专班
三年制蛋糕甜点中专班

留学班

适合高中以上任何人群、烘焙爱好者、烘焙世家接班人等，日韩法留学生毕业可在日本韩国法国就业，拿大专学历证书。

日本菓子留学班　韩国烘焙留学班
法国甜点留学班

外教班

适合增加店面赢利点老板，提升技术的师傅，[illegible]特色产品的私坊老板，接受国际最顶级大师的产品制作和设计理念

韩式裱花　法式甜点
日式甜点　英式翻糖
美式拉糖　顶级咖啡
天然酵母面包

苏州校区：www.wangsen.cn　北京校区：www.bjwangsen.com　广东校区：[illegible]wsbake.com
QQ：281578010　电话：4000-611-018　地址：苏州市吴中区[illegible]路145-5号





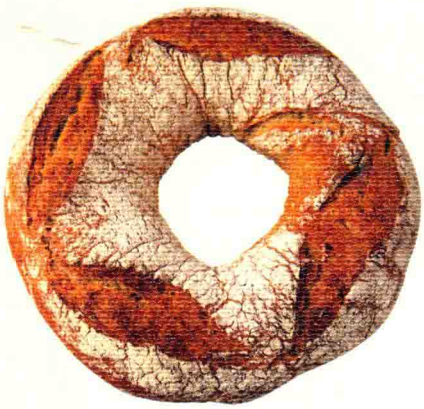
自己养酵母做面包，安心又健康！

使用的酵母越有个性，制作的面包就越有明确的味道和口感特征。

书中由水果、谷物培养的酵母，与用单一菌培养的酵母不同，可以混合在任何种类的酵母中使用。

这些酵母做出的德式面包、法式面包、欧式面包、全麦面包、软欧面包、吐司面包味道更是超级棒！







上架建议：烹饪菜谱

ISBN 978-7-5184-0692-0

9 787518 406920

定价：42.00元

[General Information]
书名=天然酵母面包制作教科书=NATURAL YEAST BREAD
作者=王森主编
页数=168
SS号=14004246
DX号=
出版日期=2016.06
出版社=中国轻工业出版社