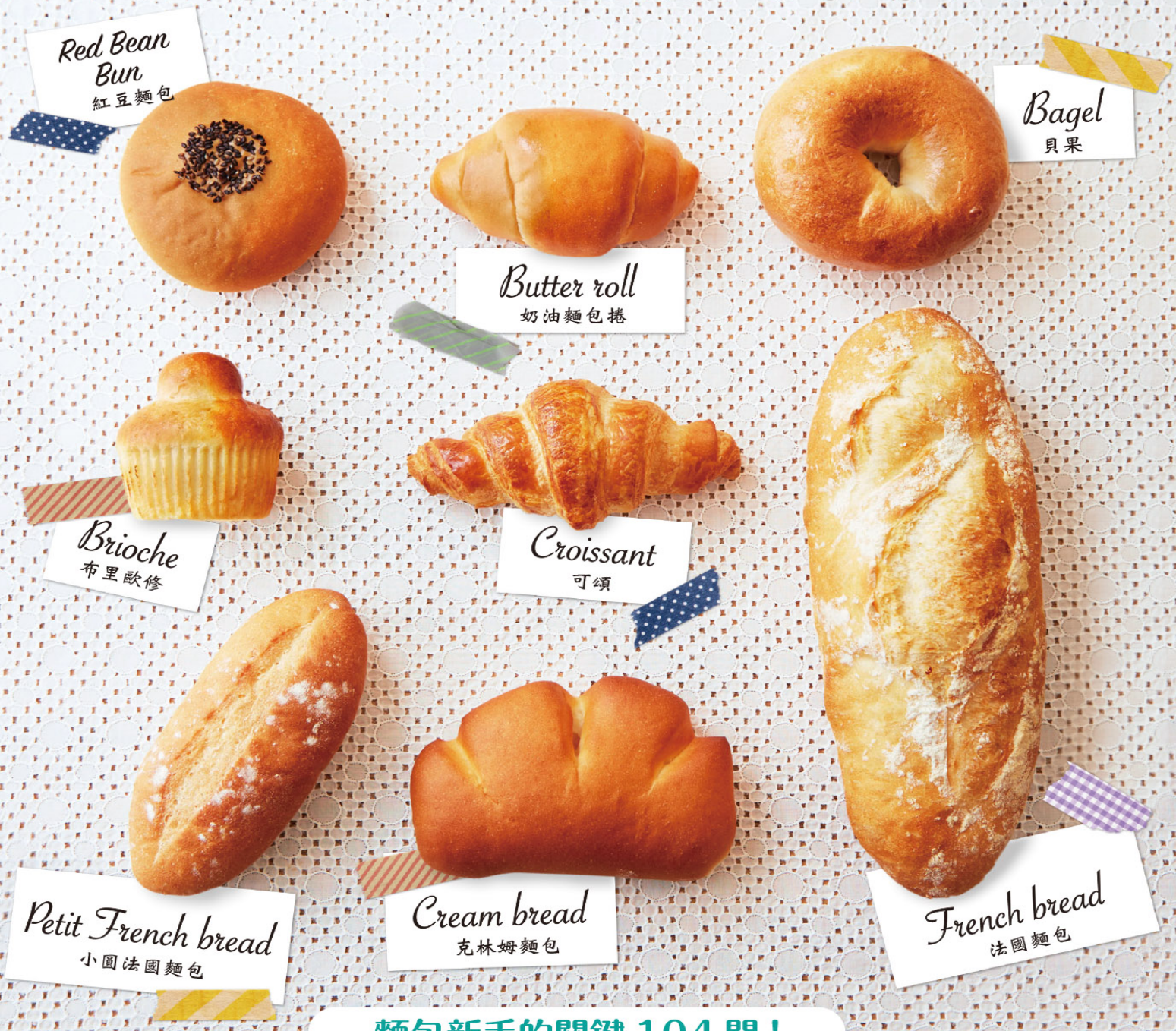
荻山和也的
手作麵包教科書



麵包新手的關鍵 104 問！

日本麵包研究大家荻山和也貢獻所學！

超過1100張流程照片，飛躍性提升麵包技術！

實用推薦！

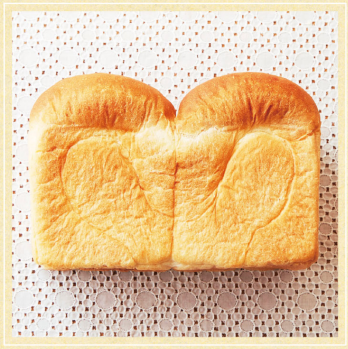
烘焙女王 辣媽Shania

統一麥典實作工坊・烘焙技術顧問 呂昇達 老師

太陽之手 吳武憲 師傅


荻山和也的
手作麵包教科書
Red Bean Bun
紅豆麵包
Bagel
貝果
Butter roll
奶油麵包捲
Brioche
布里歐修
Croissant
可頌
Petit French bread
小圓法國麵包
Cream bread
克林姆麵包
French bread
法國麵包
麵包新手的關鍵 104 問！
日本麵包研究大家荻山和也貢獻所學！
超過1100張流程照片，飛躍性提升麵包技術！
實用推薦！
烘焙女王
辣媽Shania
統一麥典寶作工坊・烘焙技術顧問
呂昇達 老師
太陽之手
吳武憲 師傅

荻山和也的
手作麵包教科書



楓葉社



2



前言

來到麵包教室的學生當中，有些人會提出這樣的問題：「一面看書、一面製作麵包，這樣真的能夠做出來嗎？心裡總是忍不住這麼擔心。」雖然在教室裡可以親眼觀察、親手觸摸麵糰，比較容易留下深刻的印象，但是光看著書本卻似乎難以辦到。在這樣契機之下，促使我完成這本手作麵包書。藉由書中大量照片，並以學生們提出的疑問為基礎，來解答各位讀者在製作麵包時腦海中浮現的諸多疑問。

荻山和也

目錄

本書的閱讀方式 …… 10

PART 1
製作麵包的
基礎知識 …… 11

製作麵包的材料與工具 …… 12
麵包的種類 …… 16
麵包的製作方法 …… 16
製作麵包的流程 …… 17
製作麵包的專有術語 …… 18



PART 2
讓我們開始動手製作麵包吧 …… 21

LESSON 1



基本麵包
奶油麵包捲 …… 22
變化款
火腿麵包捲 …… 34
培根麵包捲 …… 36
德式香腸麵包捲 …… 38
鮪魚美乃滋麵包 …… 40
竹輪麵包 …… 42

LESSON 2

小又圓的基本麵包
熱狗麵包 …… 44
變化款
可樂餅麵包 …… 56
玉米美乃滋麵包 …… 58
核桃麵包 …… 60
全蛋麵包 …… 62
咖哩麵包 …… 64
牛奶法國麵包 …… 66



LESSON 3

吐司

直接法吐司 …… 68

變化款

中種法吐司 …… 78

Column

挑戰使用蛋糕烤模
手作麵包！

Arrange 1 迷你吐司 …… 89
Arrange 2 黑糖麵包捲 …… 90
Arrange 3 果醬麵包捲 …… 92



LESSON 4

點心麵包

基本麵包 紅豆麵包 …… 94
中種麵包 中種克林姆麵包 …… 104

變化款

砂糖葡萄乾麵包 …… 114
大理石牛奶麵包 …… 116
蜂蜜麵包棒 …… 118
酥皮麵包 …… 120
心形杏仁麵包 …… 122



LESSON 5

法國麵包

小法國麵包 …… 124
發酵種法法國麵包 …… 132

變化款

橄欖麵包 …… 142
番茄法國麵包 …… 144
開心果麵包 …… 146
無花果麵包 …… 148
橄欖葉子麵包 …… 150



LESSON 6

特殊麵包

布里歐修 …… 152
可頌麵包 …… 162
3 種丹麥麵包 …… 172
貝果 …… 180



※本書是根據《荻山和也のホームベーカリーで楽しむスイーツパン》、《荻山和也のホームベーカリーで楽しむ毎日のお惣菜パン》、《もちもち手ごねパン》、《荻山和也のプレミアム＆ごちそうパン》等書部分內容，搭配手作麵包流程重新編寫。



PART 3

沉浸於手作麵包時需要了解的事項 ····· 189

麵粉〔Flour〕

Q01 麵粉的種類繁多，哪一種是最適合製作麵包的麵粉呢？ ····· 190

Q02 使用國產麵粉也能按照本食譜的分量製作嗎？ ····· 190

Q03 以kg為單位購買比較划算，所以一口氣買了大量的麵粉，應該如何妥善保存呢？ ····· 190

Q04 想用穀粉製作麵包，可以按照食譜中的麵粉分量製作嗎？ ····· 190

Q05 像製作糕點一樣，先將麵粉過篩後，做出來的麵包會比較可口嗎？ ····· 190

Q06 麵粉的成分是什麼？ ····· 191

Q07 麵粉在麵包當中扮演著什麼樣的角色？ ····· 191

Q08 什麼是麵筋？ ····· 191

Q09 不能夠使用低筋麵粉來製作麵包嗎？ ····· 191

Q10 裸麥麵粉及全麥麵粉和一般麵粉有什麼差異？可以改用裸麥麵粉或全麥麵粉代替本食譜的麵粉嗎？ ····· 191

鹽〔Salt〕

Q11 有適合麵包的鹽嗎？ ····· 192

Q12 可以使用天然鹽或岩鹽這類具特色鹽嗎？ ····· 192

Q13 鹽在麵包當中扮演著什麼樣的角色？ ····· 192

Q14 秤重時計量錯誤，不小心添加過量的食鹽了，這樣對膨脹會有影響嗎？ ····· 192

砂糖〔Sugar〕

Q15 砂糖在麵包當中扮演著什麼樣的角色？ ····· 192

Q16 砂糖種類琳瑯滿目，哪一種最合適呢？ ····· 192

Q17 家裡只有紅糖，可以像本食譜的上白糖使用相同的分量嗎？有什麼需要注意的地方？ ····· 193

Q18 覺得麵包偏甜時，可以減少砂糖用量嗎？ ····· 193

Q19 希望麵包能再甜一點的話，可以增加砂糖量嗎？應該增加多少呢？ ····· 193

奶油〔Butter〕

Q20 為什麼使用奶油而不是人造奶油呢？ ····· 193

Q21 也可以添加起酥油或人造奶油嗎？ ····· 193

Q22 奶油在麵包當中扮演著什麼樣的角色？ ····· 193

Q23 為什麼使用奶油前要回復為室溫呢？ ····· 194

Q24 忘記讓冷凍保存的奶油回復室溫，於是利用微波爐將它融化了，可以使用融化後的奶油嗎？……194

Q25 不小心讓奶油過度融化了，可以重新冷卻凝固後再拿來繼續使用嗎？……194

Q26 使用昂貴的名牌奶油或發酵奶油，會比較容易做出美味的麵包嗎？……194

蛋〔Egg〕

Q27 為什麼要分為全蛋和蛋黃呢？……194

Q28 只用蛋黃製作的話，可以做出濃郁可口的麵包嗎？……194

Q29 蛋液要攪拌至什麼程度才行？是否有可以輕鬆攪拌蛋白和蛋黃的方法？……195

Q30 使用高級蛋製作麵包，效果會比較好嗎？……195

Q31 丟掉多餘的蛋感覺有點浪費，難道不能夠全部加入麵糰當中嗎？……195

Q32 蛋在麵包當中扮演著什麼樣的角色？……195

Q33 因為家人對蛋過敏，所以想做出不含雞蛋的麵包，本食譜排除掉雞蛋後，也能夠順利製作出來嗎？……195

酵母〔Yeast〕

Q34 酵母究竟是什麼東西？……195

Q35 酵母在麵包當中扮演著什麼樣的角色？……196

Q36 酵母共有幾種類型？各有什麼特色？……196

Q37 使用不同於本食譜的酵母製作時，可以使用相同分量嗎？……196

Q38 哪種酵母比較好呢？……196

Q39 聽說手作麵包使用「天然酵母」最好，它和一般酵母有什麼差異？……196

Q40 麵糰增加酵母量會比較容易膨脹嗎？……197

Q41 聽說速發乾酵母要放在遠離食鹽、靠近砂糖的位置，這是為什麼呢？……197

Q42 如何妥善保存酵母？……197

Q43 開封後是否盡快用完比較好？……197

Q44 酵母有必要依照麵包種類分開使用嗎？……197

Q45 高糖麵糰用的速發乾酵母，可以使用在哪種麵包上？……198

Q46 沒用完的高糖麵糰用乾酵母，可以改用在低糖麵糰上嗎？……198

水〔Water〕

Q47 使用礦泉水做出來的麵包，會比使用自來水要來得可口嗎？這時候要使用軟水還是硬水才好？……198

Q48 使用自來水製作麵包時，會因為地區不同而出現差異嗎？……198

Q49 可以使用鹼性離子水製作麵包嗎？……198

Q50 水在麵包當中扮演著什麼樣的角色？……199

Q51 哪種水最適合製作麵包？……199

脫脂奶粉〔Skimmilk〕

Q52 脫脂奶粉在麵包當中扮演著什麼樣的角

CONTENTS

色？……199

Q53　為什麼有分使用牛奶或脫脂奶粉的情況呢？……199

Q54　手邊沒有脫脂奶粉時，可以使用牛奶嗎？這時該加入多少分量？……199

餡料〔Filling〕

Q55　堅果是否先烤過比較好？沒有時間的話可以不烤嗎？……199

Q56　為什麼葡萄乾要事先沖洗過一次？可以不洗嗎？……200

Q57　可以放入比本食譜更多的堅果或果乾嗎？……200

Q58　可以使用含有鹽分的小菜用堅果嗎？……200

Q59　如何將糖漬橘皮順利揉進麵糰當中？……200

Q60　添加堅果或果乾，會讓麵糰變硬嗎？……200

Q61　有什麼順利弄碎堅果的方法？……200

製作麵包的環境〔Environment〕

Q62　有適合製作麵包的環境嗎？……201

Q63　製作麵包時，需要多大的作業空間呢？……201

工具〔Tool〕

Q64　哪種作業台的材質最好？……201

Q65　使用烤箱的發酵功能時，總覺得麵糰會變得很乾燥，該怎麼辦才好？……201

Q66　由於家裡的烤箱過於老舊，因此浪費不少時間預熱。麵糰在預熱時進行發酵，不免讓人擔心是否會過度發酵，應該怎麼做才好？……201

Q67　烤盤需要在烘焙前一起放入預熱嗎？……202

Q68　揉麵墊使用哪種材質比較好？……202

Q69　休息時間時所使用的溼布，該選擇哪種材質比較好？……202

Q70　可以使用表面凹凸不平的塑膠桿麵棍嗎？……202

Q71　非得用磅秤測量材料嗎？難道不能用計量杯測量嗎？……202

Q72　清洗用來塗抹蛋液的毛刷時，總是覺得黏答答的，有沒有妥善保存毛刷的方法？……202

Q73　隔熱手套與作業手套，哪一種比較好？……202

Q74　手邊只有塑膠材質的揉麵盆，可以拿來使用嗎？……202

Q75　揉麵墊最好每次清洗嗎？……203

Q76　量尺需要多少長度呢？……203

手粉〔Kneading Flour〕

Q77　手粉該使用哪種麵粉？……203

Q78　製作法國麵包時，手粉也用法國麵包專用粉會不會比較好？……203

Q79　想知道手粉的標準量。如果不希望黏在手上，那麼撒多一點是否比較好？……203

發酵〔Fermentation〕

Q80 為什麼麵糰經過發酵後就會膨脹呢？ 203
Q81 除了讓麵糰膨脹之外，發酵還有哪些作用？ 204
Q82 一次發酵該使用哪種容器呢？ 204
Q83 最佳的一次發酵會呈現什麼樣的狀態？ 204
Q84 增加酵母的用量可以縮短發酵時間嗎？ 204
Q85 為什麼要分一次發酵、二次發酵呢？ 204
Q86 為什麼一次發酵、二次發酵的溫度不同？ 204
Q87 一次發酵、二次發酵該設定多少溼度？ 205
Q88 為什麼發酵的溫度及時間會隨著麵包種類而改變？ 205
Q89 發酵過度會有什麼壞處？有沒有恢復的方法？ 205
Q90 很難判斷二次發酵是否完成，如果只能根據時間將麵糰放進烤箱內，要如何判斷二次發酵是否完成呢？ 205

整型、揉圓方式（Form and shape）

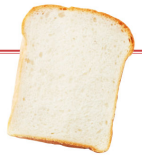
Q91 麵糰有正反面嗎？作業時需要記住是哪一面嗎？ 205
Q92 每塊分割的麵糰大小一定得相同嗎？ 205
Q93 為什麼有人說揉圓時讓薄膜覆蓋麵糰表面比較好？ 205
Q94 整型時形成一個大氣泡，此時該怎麼做？ 206
Q95 為什麼擺在烤盤上時，要讓收口朝下呢？ 206
Q96 什麼是麵糰受損？ 206

烘焙（Baking）

Q97 為什麼麵包經過烘焙後會膨脹起來呢？ 206
Q98 烤箱非得預熱嗎？ 206
Q99 為什麼烤好的麵包過一會兒就會縮小呢？ 206
Q100 烤好的麵包可以在什麼時候切開呢？ 207
Q101 有享用麵包的最佳時機嗎？還是剛出爐的最好吃呢？ 207
Q102 為什麼麵包才過了一天就變硬了？ 207
Q103 變硬的麵包有沒有方法軟化？ 207
Q104 做好的麵包要如何保存？ 207



本書的閱讀方式



本書所示範的教學步驟與實際前來教室所學習的內容完全相同，建議可以從LESSON 1開始入門；如果有想要嘗試挑戰的麵包種類，也可以直接挑選該課程閱讀。每個課程都會從最基本的麵團開始詳細說明，之後再針對餡料麵包加以介紹。



① LESSON

說明學習順序，以及能夠學到哪些內容。

② 麵包名稱

麵包的名稱。建議最好依照課程建議的階段逐步嘗試，不過也可以從自己喜歡的麵包開始著手。

③ 材料

所有材料皆以g為單位。如果遇到無法以g秤重的材料，就以1小匙（5mℓ）或1大匙（15mℓ）來表示。

④ 事前準備

說明在開始製作麵包之前，最好事先做好哪些準備工作，方便後續進行。

⑤ 製作麵包的標準

習慣手作麵包之後，要將計量、發酵時間、休息時間等清楚記錄下來。由於烘焙時間會因烤箱種類不同而出現若干差異，因此書中記載的時間僅作為參考，烘焙時請一面觀察情況一面調整。使用調理家電時最好按照說明書上的指示操作，避免燙傷等情況。

⑥ 流程照片

初學者也能按照流程照片的順序，一步步完成基本的麵包。

⑦ 重點

當流程中出現難以理解的內容，或者學生提出相關的問題時，就將這些記錄在重點當中。隨著技巧漸漸純熟，有些簡單的重點似乎略顯多餘，但在進階課程的頁面中仍會加入相同的重點，以便各位跳過前面的內容嘗試挑戰時也能輕鬆上手。

PART 1

製作麵包的基礎知識

開始製作麵包之前，先讓我們來認識基本的材料與工具，以及麵包的種類、麵包製作過程中的專有名詞等等，可以幫助我們在製作時更進一步感受手作麵包的魅力。

Preparation 1

製作麵包的材料與工具

首先介紹本書在製作麵包時，常見的必備材料與工具。
無需昂貴的材料或工具，本書會告訴各位家中能夠用來替代的物品。

① 鹽

除了加強麵包的味道，同時也能夠強化麵筋。使用一般的食鹽即可，使用品牌鹽反而要注意揉捏時會有結晶過粗而無法融入麵糰的問題。

② 砂糖

酵母的養分來源，也能保持水分以維持麵包形狀。日本的麵包烘焙中，主要使用上白糖、日本細砂糖（本書採用最容易取得的上白糖）。

③ 雞蛋

影響麵包的味道及口感，又分為使用整顆蛋或蛋黃兩種情況，必須注意食譜上面的說明。本書使用的是超市常見的M Size洗選蛋。





④ 酵母

可讓麵糰發酵膨脹，有生酵母、乾酵母、速發乾酵母等類型。本書採用的是容易使用的速發乾酵母。

⑤ 奶油

起酥油

在麵包中加入奶油、人造奶油、起酥油等油脂，增加麵包的香氣。本書會活用奶油獨特的牛奶風味，基本上是以奶油為主。

⑥ 水（混合水）

水混合麵粉能夠讓澱粉變得柔軟，並促進麩質生成，發揮了相當重要的功能。製作麵包時可以使用自來水。







⑦ 麵粉

本書採用高筋麵粉及法國麵包專用粉，這些都能在超市購買。不同的麵粉，調理方式也大不相同，因此最好使用書中介紹的麵粉種類。

其他

餡料等

可作為餡料（揉進麵糰當中，或是夾在中間的食材）的代表性食材。除了書中介紹的食材，像是玉米、巧克力、黑芝麻等也都是經常使用的食材。

脫脂奶粉

想要在麵包中添加牛奶風味時使用，也能夠以普通牛奶取代。



橄欖

使用橄欖時，必須瀝乾水分，切片之後再混入麵糰當中。



起司

作為餡料時，建議使用骰子起司，市面上有販賣麵包專用的起司。



葡萄乾

大小味道各有不同，可挑選喜歡的種類。使用前大致用水清洗一下。



核桃

市面上是將剝好殼、半生的核桃作為糕點或麵包的材料來販賣。

工具



桿麵棍

延展麵糰的必備工具。比起表面有凹有凸的塑膠材質，木製的桿麵棍會更佳。



磅秤

建議使用容器放在上面會顯示「0」的數位磅秤，最好是能夠以0.1g為單位測量的類型。



揉麵盆

讓揉製的麵糰發酵的器具。建議使用堅固耐用的不鏽鋼製鐵盆，直徑約28cm即可。



溫度計

測量水溫及揉捏完成的麵糰溫度。選擇使用方便的造型即可，若是數位式會更容易識別。



保鮮膜

一次發酵、二次發酵時需要包覆保鮮膜。市售30cm寬的保鮮膜使用起來較為便利。



量尺

延展麵糰時用來測量大小。使用塑膠製30cm的文具用尺即可。



揉麵墊

能夠使麵糰不易沾黏。本書採用不易起毛絨的畫布材質。

刮刀、刮板

切割麵糰時使用。塑膠或不鏽鋼製的材質皆可。



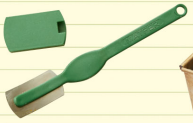
刀子

切割餡料的水果或堅果。利用一般料理所使用的菜刀即可。



披薩刀

可用來切割可頌這類較硬的麵糰，能夠切得比菜刀更直，身邊準備一把會方便不少。



割紋刀

可用來在法國麵包上切割條紋的刀子，雙刃有如剃刀般的形狀。



模具

烘烤麵糰的模具，除了有照片中的吐司方形、布里歐修使用的圓形之外，還有其他各式各樣的類型。



抹布

本書會在休息時間用到濕布。選擇質地細緻、不易沾黏的類型即可。



濾茶網

分離雞蛋或撒少量麵粉時可使用，利用一般的濾茶網即可。



鐵盤

在麵糰放進冰箱內冷藏或整理材料時使用。金屬材質的鐵盤在冰箱內能夠迅速冷卻。



廚房剪刀

有時也會拿來切斷麵糰（本書基本上使用刮板），身邊準備一把會較為方便。



麵包刀

切割烘烤完成的麵包時使用，為麵包專用刀，主要用來切割吐司及法國麵包。



篩網

功能相當廣泛，可以在撒麵粉或過濾液體等各種用途上使用到。



毛刷

將蛋液塗在麵糰上或刷掉多餘麵粉時使用。纖維毛刷會比塑膠毛刷更不易刮傷麵糰表面。



噴霧器

烘烤前在模具上噴水，使麵糰能按照模具膨脹出完美的形狀。可選擇噴霧較細的類型。



奶油刮刀

製作奶油麵包的奶油時使用。像矽膠或橡膠這類具有彈力的刮刀會較為便利。



打蛋器

製作克林姆麵包的卡士達醬，或者攪拌蛋液時使用，有時也會用於攪拌麵粉。



塑膠袋

烘烤完成的麵包在完全冷卻之後便放入塑膠袋內加以保存，可防止水分散失而變乾。



烤盤＆烤盤紙

使用烤箱附贈的烤盤即可，烤盤紙則是按照烤盤大小裁切。

Preparation 2

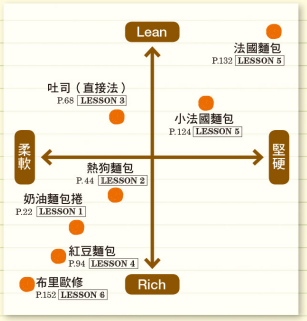
麵包的種類

我想有不少人聽過Lean麵包、Rich麵包這類說法吧。
這是麵包的其中一種分類方式，讓我們認識一下麵包的主要分類吧。

常見的分類為「硬式」和「軟式」。麵包外皮堅硬的「硬式麵包」，以法國麵包為代表，多半為充分發揮原料風味的芳香麵包；「軟式麵包」則是麵包皮及麵包心（麵包內裏）皆為口感膨鬆柔軟，大多是強調牛奶或奶油風味等味道濃厚的麵包。

另外一種常見的分類則是「簡單」（Lean）和「豐富」（Rich）。「簡單」為樸實、無脂的意思，也就是指單以麵粉、水、酵母、鹽這些基本材料製作，多半以硬式麵包為主。「豐富」代表濃厚香醇，是指加入不少副材料（砂糖、油脂、乳製品等）的麵包，多半為味道濃厚、口感柔嫩的軟式麵包。

本書會充分介紹這些麵包類型，大致的分類請參考右表。



Preparation 3

麵包的製作方法

麵包的製作方式五花八門，不僅步驟會因製作方式而有所差異，
就連完成的麵包風味也各有特色，最好事先對此有所認知。

麵包主要有兩種製作方式。第一種稱為「直接法」，這是將所有材料一次揉捏完成的方法。製作過程為揉製麵糰→第一次發酵→整型→第二次發酵→烘焙，一般麵包都是採用這種製作方式。

第二種方法稱為「中種法」。首先將中種麵糰的材料混合揉成麵糰，然後進行發酵，再將這個製作出來的中種麵糰與主麵糰材料混合揉捏，整形後進行第二次發酵。這種方法的特色是麵糰擁有不錯的延展性，烘烤出來的麵包具有膨鬆柔軟的口感。

另外，「中種法」中還有一種名為「發酵種法」的方式，它是將預先做好的發酵麵糰種與主麵糰材料混合製作，也是專業師傅所使用的方法。

直接法



麵粉、水、酵母、鹽、副材料一起混合製作麵糰的方法，也稱為「直捏法」。其特色是製作方式比起中種法簡單，發酵時間也很短。本書基本上也是採用這種做法。

中種法



將所有中種材料混合揉捏，讓麵糰先進行一次發酵的方法。發酵完成的中種麵糰再與主麵糰的材料混合，接著進行二次發酵。本書的中種吐司及克林姆麵包皆採用這種方法。

Preparation 4

製作麵包的流程

在開始製作麵包之前，先大致認識一下製作流程（以下介紹的是直接法的流程）。
本書所介紹的製作過程幾乎都是按照這個流程進行。

開始

1 秤量



量秤麵粉、水、酵母、鹽、砂糖、奶油等必備材料。秤重時以g為單位，會比以ml為單位更精準。只有製作一種麵包時，只要事先秤量所有材料，再一起放入揉麵盆或容器內，就會讓作業方便不少。

2 混合材料



攪拌材料。首先在揉麵盆內直接以手抓，加以攪拌和成麵團，接著在作業台繼續揉搓，將材料揉得更加均勻。這裡要注意在加入奶油時，又分為最初一起攪拌以及最後再加入麵團裡兩種情況。

3 揉捏麵糰



揉捏麵團，使麵團內部形成麵筋，本書是使用有如畫V字般的「V字揉法」，以右上→原位→左上→原位的流程作為一次揉捏動作，如果是採用最後才加入奶油的做法時，就是在這個步驟之後加入奶油。

4 拍打麵糰



雖然揉捏麵團就能夠形成麵筋，但如果採取「拍打」的方式，能夠進一步讓麵筋變得更為強韌。利用4根手指勾住麵團的一端，用打在作業台上；如果麵團變硬，再用手揉軟。

5 第一次發酵



將揉好的麵團放入揉麵盆內靜置發酵，使酵母充分分解產生二氧化碳，讓麵團膨脹起來。本書中使用利用烤箱的發酵功能以及室溫下的常溫發酵兩種方式，製作時必須注意食譜上說明的溫度和時間※。

6 分割



麵團膨脹到約2倍大時，將內部的空氣排出，按照製作的個數進行切割，先計算麵團的總量，再除以製作的個數來求出每個麵團的分量；切割後將每個麵團輕輕揉成圓形，用濕布蓋住，進入休息時間。

7 整型



整型是指製作麵包的形狀。麵團在靜置休息之後，依照麵包種類製作形狀，例如製作圓麵包時要將麵團揉圓，軟式法國麵包則要揉成細長形狀，每種麵包的作業皆大不相同。

8 第二次發酵



讓整型後的麵團再度發酵。麵團在經過切割、揉圓、整型等作業後會出現回縮，為了讓麵團在烘烤完成時體積達到最大，因此利用再發酵來使麵團膨脹，膨脹程度約在1.5～2倍左右。

9 烘焙



以烤箱烘烤麵團。當烤箱來不及預熱時，就提早結束第二次發酵，空出預熱時間。有些麵包是在表面塗抹蛋液後烘烤，有些則是在模具裡噴水後才進行烘烤，製作時請依照食譜的說明。

完成！

※基本上，發酵溫度為30℃，發酵60分鐘。不過當烤箱沒有30℃的功能時，就設定成35℃發酵30分鐘，之後關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

Preparation 5

製作麵包的專用術語

製作麵包時，會使用到幾個一般不常見到的專有名詞。
這裡介紹本書內必須認識的幾個術語。

攪拌

「攪拌」就是所謂「混合」、「揉捏」、「拍打」這類所有製作麵糰作業的總稱；換句話說，從放入材料之後到揉製完成的過程皆稱為「攪拌」。攪拌的目的是為了讓材料均勻混合，同時使麵粉內的麵筋生成；強韌的麵筋越多，黏性與彈性就會讓麵包更充分膨脹。可輕拉麵糰加以確認是否形成麵筋。



調整水

製作麵包時，會受到室溫、溼度、麵粉狀態等外在因素的影響，就算以正確量秤的材料製作，也未必能順利地揉合麵糰；有時還會發生上次順利完成，這次卻一波三折的情況，這個時候就可以加入水來調整麵糰的硬度。不過揉製完成後加入調整水的意義不大，所以最好在麵筋尚未大量形成、或者麵糰尚未揉合的攪拌初期加入。



混合水

混合水是指作為麵糰材料的水，按照食譜上的指定水量，溫度則是30℃。



揉製溫度

是指麵糰揉製完成時的溫度，通常會在攪拌結束時測量一下麵糰溫度。想要讓麵包順利膨脹，必須維持在幫助酵母活躍發酵的溫度，一旦麵糰的溫度過高或過低，發酵過程便無法順利進行，甚至也會出現麵糰沒有膨脹的窘境。每個麵包都有相對應的適合溫度，最好確認一下食譜內容。



翻麵

翻麵（Punch）是排出空氣的意思。並非如英語字面上所說的敲打麵糰，而是用手心擠壓發酵膨脹後的麵糰，並折疊起來。如果用力拍打，可能會破壞好不容易形成的麵筋，甚至傷及麵糰。翻麵的方式會隨著麵包種類而不同，軟式麵包採用較強的翻麵，硬式麵包則採用較弱的翻麵；因為硬式麵包的麵糰不易膨脹，不能用力擠壓。另外，翻麵的強度會根據擠壓力道與折疊次數調整。



麵包心

是指麵包內裏的柔軟部分，像是吐司白色的部分或法國麵包的內部，也稱為內芯。Lean麵包的麵包心模實強韌，Rich麵包的麵包心則擁有溫和柔軟的口感。麵包心內含有氣泡，氣泡過大或過少都不是一個好現象。

麵包皮

位於麵包外側，呈現金黃色的堅硬部分，也稱為外皮，像是吐司邊或法國麵包硬脆的外皮等都是。麵包皮與麵包心一樣，堅硬的Lean麵包會呈現硬脆的麵包皮，柔軟的Rich麵包則有著軟嫩的麵包皮。法國麵包等硬式麵包會在烘烤前切幾道割紋。



烘焙張力

簡單來說就是當麵糰在烤箱內烘烤時，體積會因膨脹而增加。烘烤麵包時都是藉烘焙張力發揮作用，由於酵母在烘烤的初期階段仍持續活動當中，加上澱粉在加熱之後會出現糊化而變軟，進而使得麵糰不斷膨脹；待麵糰溫度達到60℃後，酵母就會全數死亡，麵糰也因此停止膨脹，烘焙張力作用到此結束。一旦烘焙張力不足，那麼麵糰便無法膨脹至模具上方。



麵筋

麵筋是形成麵包彈性與黏性的物質。麵筋並非存在於麵糰內，而是由水和麵粉中的蛋白質結合而成；然而如果只是將水和麵粉混合在一起，不僅不會順利融合，而且也無法形成麵筋，所以必須將水加入麵粉中揉製。麵筋的纖維呈現網狀結構，麵糰一旦經過拍打或揉捏，這個網狀結構就會變得更加強韌，進而強化麵包的彈性與黏性。實際上，在混合水及麵粉的階段，麵糰仍未纏繞成一團，經過作業台上的搓揉後才會逐漸形成一團麵糰。在麵糰揉製到相當程度時再採V字揉法，之後揉到合適的硬度時便將麵糰甩打在作業台上；如果麵糰變硬就揉得鬆軟一些，接著再進行甩打。重複以上流程，直到麵糰延展變薄即可。



手粉

為了不讓麵糰沾黏在作業台以及手上而撒的麵粉。當麵糰黏在作業台或手上時，會造成麵糰的總量大幅減少，也可能會造成無法順利膨脹的後果，因此撒上一層薄薄的手粉，能夠使麵糰不至於沾黏。



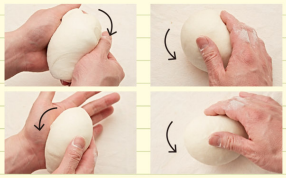
烘焙百分比

烘焙百分比是將麵粉重量定為100%，再根據這個標準來標示其他材料所占的百分比。比如製作法國麵包時使用200g的麵粉，將200g的麵粉設定為100%，那麼4g的鹽就等於2%。此時以烘焙百分比表示，則會記錄「法國麵包專用粉100，鹽2」等內容；以這個百分比使用不同的麵粉量製作時，比方麵粉為183g，這時只要將所有材料都乘以1.83倍，那麼便能計算出鹽、砂糖、酵母等材料所需的分量。

麵糰重新揉圓

揉製完成後分割下來的麵糰，形狀稱不上美觀，所以必須重新揉圓。這個步驟最重要的關鍵並非揉圓，而是醞出麵糰光滑的表面。一定要記住揉製完成時，要將麵糰揉圓至表面成光滑狀，之後的作業都也要讓表面呈現光滑。但如果是分割後的麵糰，那麼截面就會出現不整齊的麵筋結構，這時只要將這個部分塞入內部揉圓，讓表面覆蓋麵筋薄膜，就能烘烤出漂亮的外型了。

直接以手掌揉圓　在揉麵墊上揉圓



第一次發酵

將揉製完成的麵糰放入揉麵盆內，以保鮮膜封住，在30℃左右的室溫下進行發酵（發酵時間視麵包種類而不同），這個階段稱為第一次發酵。目的是為了提供酵母一個穩定發酵酒精的環境，以便產生二氧化碳，繼而使麵糰膨脹起來。麵糰只要膨脹至約2倍大即可。此外，發酵時所產生的酒精及其他物質也會屯積在麵糰當中，這些代謝產物就是多樣風味的來源之一。



整型

也就是製作麵包形狀的步驟。如果是麵包捲的話，就會將分割的麵糰做成一圈圈纏繞的形狀；布里歐修則是將小麵糰黏在大麵糰上。各種麵包的整型方法截然不同，請務必參考食譜上的說明。整型的關鍵在於要盡快完成，一旦時間過長，麵糰就會變乾而影響發酵，極有可能導致烘烤時無法膨脹。整型作業完成之後，將麵糰置於鐵盤或烤盤上，進行二次發酵。



第二次發酵

分割麵糰加以整型，經過休息時間之後再次發酵，就是所謂的第二次發酵。由於二氧化碳在分割、整型的過程中會從麵糰內排出，直接進行烘烤也不會增加體積，因此必須讓麵糰再度發酵。這時候的發酵溫度大多在40℃上下，時間端視麵包種類而異，一般是以膨脹體積約在1.5倍左右為標準。儘管未發酵完全的麵糰可以追加發酵時間，但必須注意一旦過度發酵便難以挽回了。



過度發酵 ◀ 標準 ▶ 未發酵

烘焙

完成第二次發酵的麵糰便送入烤箱烘烤，此為麵包製作的最終階段。使用家裡的烤箱烘焙，想必會浪費不少預熱時間吧（15分鐘左右），這時候便可以稍微提早結束二次發酵作業，讓烤箱預熱（麵糰在室溫下繼續發酵）。待麵包烘烤完成之後，就要立即從烤盤拿下來置於散熱架上，在室溫下慢慢冷卻；吐司則要馬上從模具內取出。



PART 2

讓我們開始
動手製作麵包吧

終於要進入製作麵包的階段了！接下來依照實際在麵包教室的順序介紹步驟，再搭配詳盡的照片，盡量以淺顯易懂的方式解說，希望各位能夠保持愉快的心情來製作麵包。



LESSON 1

Basic

基本麵包

奶油麵包捲以奶油風味和淡淡的甜味而大受歡迎，其軟綿綿的口感更是特色之一。這款簡單卻能帶來味覺享受的麵包，做成包有火腿或蔬菜的三明治也相當合適，享用方式可說變化無窮。

奶油麵包捲

Butter roll

奶油麵包捲的做法涵蓋手揉、使用桿麵棍，以及麵糰的整型作業，
可說是具備了手作麵包的一切要素。
只要精通奶油麵包捲的做法，對於麵包製作便大有助益。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	3g	1.5
砂糖	20g	10
奶油（無鹽）	20g	10
蛋液	20g	10
乾酵母	3g	1.5
水	115g~	57.5~

修飾用材料	分量
烘焙用蛋液	適量

事前準備

- □水溫設定為30℃
- □奶油回復為室溫
- □烤盤紙鋪在烤盤上
- □烘焙用蛋液充分攪拌均勻

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有濕度）
烘焙	13分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 計量

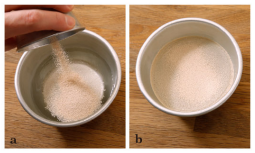


1

正確地測量出每份材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

Point 1

2 材料放進揉麵盆內



1

將酵母放入30℃的混合水當中。

Point 2

Point 1

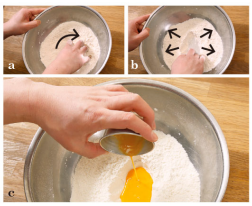
正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵糰變硬、口感不佳的結果。想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

Point 2

混合水的溫度

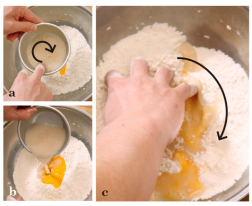
混合水的溫度會對揉製麵糰的溫度造成影響，最好遵照食譜上的指示。混合水的溫度範圍在5～40℃之間，必須根據麵糰狀態、室溫、濕度來調整成適當的溫度。而適當溫度的計算則必須透過經驗及數據的累積，本書的混合水溫度是在室溫20～25℃、濕度50～70%的環境條件下計算出來的。由於水在麵糰中占有很大的比例，水溫會關係到揉製溫度，所以即便麻煩也要嚴加遵守。



2

將高筋麵粉、鹽、砂糖放入揉麵盆內，用手攪拌之後，在中央挖出一塊凹洞，倒入蛋液。

Point 3



3

用手指攪拌 1 的酵母和混合水，再倒入 2 的揉麵盆內攪拌。

Point 4



4

整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉，待麵糰形成一團後便從揉麵盆內取出。

Point 5

※這個步驟中，如果水分不足，麵糰比平常成形的時間還久時，就加入約 1 小匙的調整水。



5

刮下黏在手上及揉麵盆的麵糰，加入 4 的麵糰當中，接著放在作業台上延展。

Point 6

Point 3

材料放入揉麵盆內的順序

沒有固定的放入順序，只要按照食譜上的材料順序一一放入，就能避免遺漏。

Point 4

最後才加入水

為了製作出質地均勻的麵糰，先將水以外的材料放入攪拌。如果出現了結塊，也要在加水之後立即攪拌；一旦放置不管，不僅水分分布不均，麵糰內也會形成結塊。

Point 5

麵糰的揉捏方式

揉捏時，讓手掌從張開變成握拳，使麵糰從指縫間擠壓出來。揉捏完成之後，再以麵糰按壓殘留在揉麵盆底部或側面的麵粉。



揉捏時，讓麵糰從指縫間擠壓出來。

Point 6

將黏在手上與揉麵盆的麵粉清理乾淨

當麵糰仍處於柔軟的階段時，很容易沾黏在手掌、揉麵盆以及刮板上，適當地將這些麵糰清除乾淨吧。如果放置不管，黏在手上或刮板的麵糰就會變乾，量過多的話，甚至會影響到麵糰的總量，可能導致烘烤出來的麵包體積縮小。

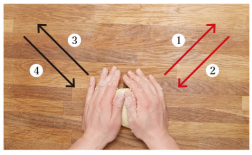


6

利用刮板，將麵糰集中起來，也把黏在手上的麵糰清除乾淨。再次按照5的做法延展麵糰，利用刮板集中，不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。

Point 7

3 揉製麵糰



1

將麵糰置於面前，重複進行V字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。如照片所示，以單手或雙手作業皆可。

Point 8　Point 9

用雙手揉捏



用單手揉捏



Point 7

當麵糰無法黏成一團時

如果計量沒有出錯，最後一定可以黏成一團，無須氣餒繼續堅持下去吧。加快手掌的移動速度，或是靈活運用手腕力道就能成功了。

Point 8

揉捏麵糰的次數以100次為標準

只要做了幾次就能掌握節奏，但一開始確實有些困難。以左方照片的V字揉法（從面前推往右上方，回到原位接著推往左上方，最後回到原位）為1次時，標準就是在100次上下。

Point 9

使用手掌搓揉

搓揉時無須使用指尖，利用手掌部分作業。

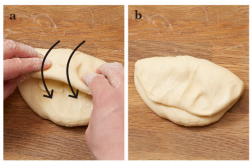




2
中途利用指尖稍微延展麵糰，確認是否形成麵筋薄膜。
Point 10



3
將麵糰延展為圓形，在中央加入奶油，接著稍微延展。
Point 11 Point 12



4
將麵糰對折。



5
重複向上延展、以刮板集中麵糰的作業，將奶油充分揉進整個麵糰內。
Point 13

Point 10
確認麵筋薄膜
由於這個階段仍處於搓揉作業當中，在揉製完成時形成漂亮的麵筋薄膜即可，因此只要沒有出現照片中這種大破洞就沒問題。



Point 11
將奶油軟化
為了盡快讓奶油混入麵糰當中，這個步驟將奶油置於麵糰上，稍微抹開來。

Point 12
添加奶油的時機
用來製作麵包的奶油，會沿著麵糰內的麵筋薄膜分布至整個麵糰，因此等到麵筋稍微形成再添加，才能有效地滲入整個麵糰當中。一旦添加奶油進去，麵筋的形成就會變得順利許多。

Point 13
判斷奶油是否混入整個麵糰的方法
添加奶油之後，會讓人誤以為好不容易成團的麵糰又回到一開始鬆散的狀態。不過不必對此過於驚訝，麵糰之後一定還會再揉成一團，這裡只要讓麵糰不會黏在作業台上即可，接著便可以進入下個作業。





6
揉捏麵糰，直到不會沾黏在作業台上且形成一團為止。
Point 14

4 拍打麵糰





從上方來看



從側面來看

1
利用拇指以外的4根手指，勾住麵糰邊緣加以延展。
Point 13　Point 16





2
將麵糰甩打在作業台上。
Point 17







3
拉起麵糰，讓剩餘的部位和手上的麵糰重疊在一起。

Point 14
餡料加入麵糰內的時機
本食譜介紹到加入餡料時，就是在這個階段中添加進去，與混合奶油時相同，只要重複V字揉法，讓餡料混入整個麵糰內即可。



Point 15
延展麵糰後拍打
為了讓麵糰容易拍打，必須讓麵糰稍微延展。這個方法是用雙手拿著麵糰左右搖晃，藉此加以延展。

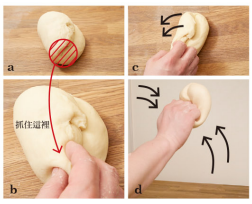


位下方觀察。輕輕拿著麵糰兩端，利用左右搖晃的方式加以延展。

Point 16
輕輕地勾住麵糰
利用拇指以外的4根手指勾住麵糰邊緣，而拇指這時不要觸碰或輕靠在麵糰上，避免施力握住。



Point 17
順利拍打的方法
拿起麵糰後，順著麵糰的重力拋落，以手臂的力量來進行拍打；如果只靠手腕力道，就會產生不必要的力量而導致麵糰斷裂，必須特別注意。

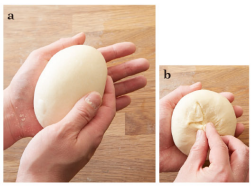


4
抓著麵糰的側面（a的記號部分），如d般向上舉起，甩打在作業台上（步驟2～4為1次甩打流程）。重複以上動作，將麵糰揉製完成。
Point 18



5
待形成麵筋薄膜之後便大功告成。
Point 19

5 揉圓麵糰，進行第一次發酵



1
將麵糰重新揉圓，如果表面裂開的話，就塞入麵糰當中。



2
將溫度計插入麵糰，測量麵糰溫度（在26～28℃之間就沒問題）。
Point 20 Point 21

Point 18
揉製麵糰的標準時間
原本麵糰會根據是否形成麵筋薄膜以及彈性等狀態，來判斷完成與否，而不是揉製的時間。不過這些判斷能力必須依靠經驗累積而來，新手就以拍打200次為標準吧。

Point 19
麵筋薄膜的檢查方式
兩手的食指與中指夾住麵團後慢慢拉開，只要麵糰沒有在中途斷裂即可。

Point 20
溫度計的必要性
揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 21
當揉製溫度沒有達到預期時
揉製溫度有±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差5℃。此外，當溫度高於預期溫度2℃時，由於酵母活動開始活躍，就很難再進行修正，此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵糰降溫之外也別無他法。



3

麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進行第一次發酵。（烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵60分鐘）

※當家裡烤箱的發酵功能只能設為35℃時，就進行30分鐘的發酵，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

Point 22



6 進行手指測試 分割麵糰後進入休息時間



1

將麵粉撒在麵糰表面以及食指上，食指戳入麵糰中央（手指測試）。只要戳出來的洞沒有變小的話就沒問題。

Point 23







2

鋪好揉麵墊，撒上手粉之後，從揉麵盆內取出麵糰，用手掌輕壓排出空氣。

Point 24

Point 22

利用保鮮膜預防麵糰變乾

麵糰會隨著發酵而膨脹，此時麵糰一旦變乾就不利於延展，甚至還會影響到膨脹程度，再加上變乾的部分會在烘烤完成時變硬，因此必須包覆保鮮膜，預防發酵中的麵糰變乾。

Point 23

正確的手指測試法

「手指測試」是利用食指戳入麵糰內，從麵糰回復的狀態來確認是否完成發酵。首先在麵糰的表面及食指撒上薄薄的麵粉，食指垂直插入麵糰當中，直到沒入第二指節為止，接著直接從正上方抽出，針對此時的麵糰狀態來判斷。

- **孔洞變小並慢慢填滿→發酵不足**
- **孔洞變小後維持不變→發酵適中**
- **戳洞後便有如洩氣的皮球般塌下，並形成氣泡→過度發酵**

我們可以按照上面的情形加以判斷。如果只是發酵不足，還可以補發酵來恢復，一旦過度發酵便難以挽回了。

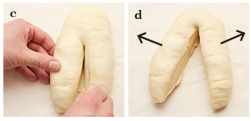
Point 24

排出空氣的理由

排出麵糰產生的空氣，是為了刺激發酵膨鬆的麵糰，促使麵筋形成，讓網狀結構變得更加緊密。一旦麵糰內充滿發酵所產生的酒精，就會降低酵母的活力，而擠壓麵糰能夠排出酒精，使酵母再度活躍起來，同時還能將麵糰內的氣泡擠壓得更小，如此一來就能夠做出質地細緻的麵糰。







3

向上捲起，以磅秤測量總重量。將揉麵墊上的麵糰重新擺直，用刮板從中央切開。

Point 25



4

打開切口，形成長條狀。





5

根據 3 所測量的總重量，切割成 6 等分。

Point 26

Point 25

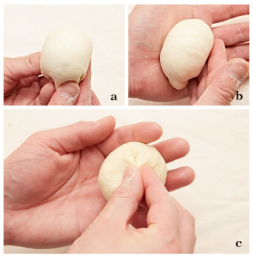
使用刮板切割的理由

通常我們會在第一次發酵後使用刮板平均分割麵糰。如果直接用手撕開，會讓切口變得凌亂不堪，導致形狀不佳，不僅會過度排出發酵所產生的空氣，甚至還會破壞麵筋的網狀結構，進而使得體積因此減少。這裡要注意刮板的切割方式，切割時並非如刀子般前後移動，而是從上方壓切下去，並立刻將兩個斷面之間分開，以免黏在一起。

Point 26

分割時的注意事項

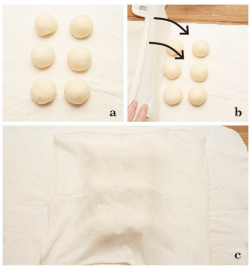
要盡量減少刮板切割的次數，當切割後的大小不均時，只要從麵團較多的一方切斷，黏在不足的麵糰上即可，不建議從一開始就分割得較細，這樣不僅會造成麵糰受損，也會大大增加空氣排出的可能性，一定要記住盡量減少刮板切割的次數，此外，1 g 左右的重量誤差還在可接受範圍內，但要避免出現數 g 以上的誤差；一旦誤差過大，就會造成每份麵糰的烘烤時間出現落差。



6

逐一重新揉圓麵糰，將收口捏緊。

Point 27

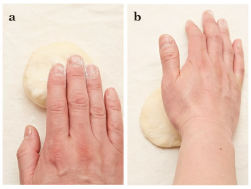


7

6個麵糰整齊排列在揉麵墊上，再蓋上濕布，讓麵糰休息8分鐘（休息時間）。

Point 28　Point 29

7 整型



1

撒上手粉，用手輕壓排出空氣。

Point 27

重新揉圓的理由

揉圓的好處在於方便我們做成各種形狀。與其說是揉圓，倒不如說是為了排出空氣，讓麵糰表面呈現光滑的作業。分割的麵糰需要一段休息時間，但如果直接以切割後的形狀休息，麵糰就會膨脹成不良的外觀，進而導致後面的整型作業難以進行，就算做成奶油麵包捲也無法順利延展，最後仍然需要進行一次揉圓作業。那麼倒不如一開始就揉成圓形，接著再進入休息時間還比較合理呢。

Point 28

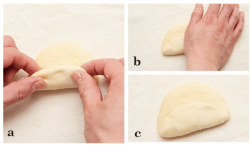
休息時間的必要性

麵糰的休息時間稱為Bench Time。由於麵糰在進行分割、揉圓的作業時受到刺激，使得麵筋強化而形成緊緻強韌的彈性，造成之後的整型作業難以進行。如果此時稍微讓麵糰休息一下，就能夠繼續發酵膨脹，如此一來麵筋薄膜也會較為鬆弛，使得麵糰變得柔軟，也方便我們進行整型作業。

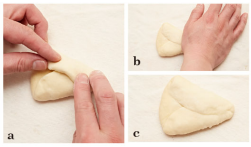
Point 29

休息時間時覆蓋在麵糰上的道具

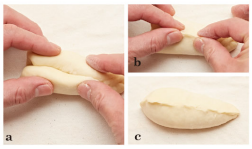
保鮮膜有可能會黏在麵糰上，因此本書建議使用擰乾的溼布覆蓋。



2
一邊朝中心對折，用手掌壓上去。



3
上半邊朝中心斜折，用手掌壓上去。



4
用手指對折捏緊。
Point 30



5
用手掌搓揉，延展至13cm左右的長度。
Point 31



6
讓收口朝上，以桿麵棍延展至22cm左右。
Point 32

Point 30
捏緊的力道
這裡並不是指用力夾緊，而是用指尖輕捏，只要使麵糰之間黏住且不致剝落即可。

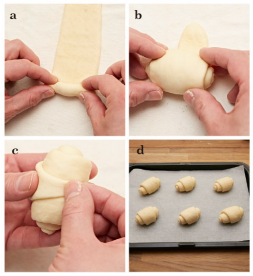


Point 31
當手掌搓揉不順而無法延展時
請務必溫柔地使用手掌搓揉延展。有時學生也會因搓揉過猛，導致麵糰壓扁而無法延展，必須特別留意。

Point 32
容易成功的延展方法
使用適當的力道一口氣延展開來。一旦力道不足，就會像照片中的麵糰一樣，出現歪斜或變形的狀態。







7

剛開始的兩捲較為困難，之後就能順利捲好了。捲完收尾時，收口朝下，擺在鋪好烤盤紙的烤盤上，總共製作6個。接著將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定濕度功能）。

Point 33　Point 34

※若烤箱不具備濕度功能，就在鐵盤內放入熱水，一併置入烤箱當中。

8 修飾烘焙





1

拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。在麵糰表面塗抹蛋液，待預熱完成之後，放入烤箱烘烤13分鐘。

Point 35



2

烘焙完成後，移至散熱架上冷卻。

Point 36

Point 33

麵糰收口朝下放置

捲完收尾時要捏緊麵糰，這是為了讓麵糰的收口不至於在二次發酵或烘焙膨脹時掉落。一旦收口在烘焙途中掉落，麵包內的空氣就會排出，造成膨脹不足或出現皺巴巴的表面，這樣的外觀當然會給人不好的印象。

Point 34

在烤盤上放置的方法

預測膨脹的體積來加以排列，在第二次發酵時還會膨脹，所以要盡量前後錯開排列，以防麵團之間沾黏在一起。

Point 35

蛋液的塗抹方式

塗抹蛋液可以讓麵糰產生光潤感。蛋液可利用濾茶網加以過濾，塗抹時握住刷毛根部，輕輕地沿著麵糰朝同一方向移動。





NG
禁止逆向塗抹

Point 36

烘焙完成的判斷方法

以適當的溫度烘烤麵包時，只要底部及背面皆呈現金黃色即大功告成。如果尚未呈現金黃色，就試著稍微延長一下烘焙時間吧。





Arrange

火腿麵包捲

Ham Roll

如果想要精通麵包捲的做法，
就必須試著挑戰填有餡料的麵包。
自己親手做出麵包店常見的火腿麵包捲，
想必美味更上一層樓。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	3g	1.5
砂糖	20g	10
奶油（無鹽）	20g	10
蛋液	20g	10
乾酵母	4g	2
水	115g～	57.5～

整型時添加的材料	分量
火腿	6片

修飾用材料	分量
烘焙用蛋液	適量
披薩用起司	60g
乾香芹	適量

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 烤盤紙鋪在烤盤上
- ☐ 烘焙用蛋液充分攪拌均勻

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有濕度）
烘焙	13分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.23至P.27的步驟4，第一次發酵參考P.28的步驟5，接著分割為6等分重新揉圓，蓋上濕布進入8分鐘休息時間。

2 整型





1
用手輕壓麵糰，排出空氣，再以桿麵棍延展成圓形，擺上火腿。

Point





2
麵糰和火腿一起向上捲起，收尾時將收口處捏緊。





3
對折之後，讓麵糰兩端黏在一起，從上方1/3處以刮板縱切開來。
※切割時避免收口朝上。



4
收口朝下，切口往左右打開，擺入已鋪好烤盤紙的烤盤上，共製作6個。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。
※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙



拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。在麵糰表面塗抹蛋液，鋪上10g起司，撒上乾香芹。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤13分鐘。

Point

使用桿麵棍將兩面延展成圓形



桿麵棍在麵團上朝縱向、橫向，以及斜向延展成圓形，記得兩面都要延展，只要延展至比火腿大一圈即可。



Arrange

培根麵包捲

Bacon Snake

並非一塊塊切割成形的麵包捲，
試著挑戰看看將基本麵糰延展成長方形，
並且在整個麵糰當中加入餡料吧。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
乾羅勒	1g	0.5
鹽	3g	1.5
砂糖	15g	7.5
奶油（無鹽）	15g	7.5
蛋液	15g	7.5
乾酵母	3g	1.5
水	110g～	55～

整型時添加的材料	分量
顆粒芥末醬	30g
培根（薄片）	5片

修飾用材料	分量
烘焙用蛋液	適量
美乃滋	適量

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 烤盤紙鋪在烤盤上
- ☐ 烘焙用蛋液充分攪拌均勻

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	—
休息時間	15分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有溼度）
烘焙	13分鐘（180℃）

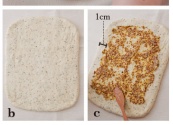
※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.23至P.27的步驟4，第一次發酵參考P.28的步驟5，之後蓋上溼布進入15分鐘休息時間。

2 整型





1
用手輕壓麵糰，排出空氣，使用桿麵棍延展為縱25×橫20cm的長方形狀，接著塗滿顆粒芥末醬（距離邊緣至少1cm）。

Point





2
平均鋪好培根之後向上捲。





3
捲好捏緊之後用單手滾動，均勻麵糰厚度，讓中間的餡料融合在一起。



4
以刀子切割成6等分，擺在鋪好烤盤紙的烤盤上。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在烤盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙





拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。在麵糰表面塗抹蛋液，擠上美乃滋。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤13分鐘。

Point

留邊比較容易黏住



麵糰整面塗抹芥末醬的話，即便將麵糰捲好捏緊，仍有可能會因為芥末醬的油分而掉落，因此塗抹時最好預留一段距離。



Arrange

德式香腸麵包捲

Vienna Sausage Roll

試著將麵團揉成細長形狀吧。
將麵團包覆住香腸想不到竟出奇地困難，
讓我們努力嘗試看看吧。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
起司粉	10g	5
鹽	3g	1.5
砂糖	20g	10
奶油（無鹽）	20g	10
乾酵母	3g	1.5
水	135g～	67.5～

整型時添加的材料	分量
德式香腸	6根

修飾用材料	分量
烘焙用蛋液	適量

事前準備

- □ 水溫設定為30℃
- □ 奶油回復為室溫
- □ 烤盤紙鋪在烤盤上
- □ 烘焙用蛋液充分攪拌均勻

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有濕度）
烘焙	13分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.23至P.27的步驟4，第一次發酵參考P.28的步驟5，接著分割為6等分重新揉圓，蓋上濕布進入8分鐘休息時間。

2 整型



1
用手輕壓麵糰，排出空氣，下半部朝中央對折黏貼。



2
上半部也同樣朝中央對折黏貼。



3
再度對折後捏緊。





4
僅用單手搓揉，待延展為30㎝的長條狀後，在德式香腸上繞成一圈呈V字形。



5
將麵糰纏繞在香腸上，尾端再度塞入麵糰當中，擺在已鋪好烤盤紙的烤盤上，共製作6個。

Point

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在烤盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙



拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。在麵糰表面塗抹蛋液，待預熱完成後放入烤箱烘烤13分鐘。

Point

輕輕地纏繞在香腸周圍



兩手拿著香腸兩端旋轉，讓麵團輕輕地纏繞上去，避免纏繞過緊，導致烘烤出來的形狀不佳。



Arrange

鮪魚美乃滋麵包

Tuna Mayonnaise Bread

試著挑戰看看
將一部分混合水改為番茄汁的變化款麵包吧。
注意別打翻了發酵麵糰上方裝飾的各種配料。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	1g	0.5
砂糖	20g	10
奶油（無鹽）	20g	10
蛋液	20g	10
乾酵母	3g	1.5
水	30g～	15～
番茄汁	100g	50

修飾用材料	分量
烘焙用蛋液	適量
鮪魚	100g
美乃滋	50g
水煮蛋（薄片）	2顆（12片）
融化的起司薄片	6片

事前準備

- □ 番茄汁回復為室溫，水溫設定為30℃
- □ 奶油回復為室溫
- □ 烤盤紙鋪在烤盤上
- □ 烘焙用蛋液充分攪拌均勻
- □ 修飾用的鮪魚和美乃滋一起攪拌

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有濕度）
烘焙	13分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.23至P.27的步驟4，第一次發酵參考P.28的步驟5，接著分割為6等分重新揉圓，蓋上濕布進入8分鐘休息時間。

※本食譜是以番茄汁取代水（混合水）。

2 整型



1
用手輕壓麵糰，排出空氣，下半部朝中央對折黏貼。



2
上半部也同樣朝中央對折黏貼。



3
再度對折後捏緊。





4
僅用單手，將單邊搓揉成漸漸變細的30cm長條狀。

Point



5
以較粗的一端為中心捲成螺旋狀，尾端貼在麵糰側面，擺在已鋪好烤盤紙的烤盤上，共製作6個。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙





拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。在麵糰表面塗抹蛋液，擺放分成6等分的鹽魚美乃滋、2片水煮蛋薄片、1片起司薄片。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤13分鐘。

Point

只運用手掌揉細



順利延展的要領就是只使用手掌。麵糰向前搓揉時手掌不要施力，只有在拉回時才使力，如此便能順利揉細。



Arrange

竹輪麵包

Fishcake Tube Bread

來將形狀細長的鮪魚竹輪包裹起來吧。
由於餡料比麵糰還要大，會給人一種不容易包覆的印象，
因此很適合作為包覆餡料的一項練習。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	3g	1.5
砂糖	20g	10
奶油（無鹽）	20g	10
蛋液	20g	10
乾酵母	3g	1.5
水	115g～	57.5～

整型時添加的材料		分量
竹輪		6根
A	鮪魚	100g
	美乃滋	30g

修飾用材料	分量
烘焙用蛋液	適量

事前準備

- □水溫設定為30℃
- □奶油回復為室溫
- □製作鮪魚竹輪
- □烤盤紙鋪在烤盤上
- □烘焙用蛋液充分攪拌均勻

將A攪拌在一起，製作成鮪魚泥，分成6等分裝入切開的竹輪當中。



製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有濕度）
烘焙	13分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.23至P.27的步驟4，第一次發酵參考P.28的步驟5，接著分割為6等分重新揉圓，蓋上濕布進入8分鐘休息時間。

2 整型



1
用手輕壓麵糰，排出空氣，以桿麵棍延展為縱8×橫10cm的橢圓形，將竹輪擺在麵糰的中間偏下。





2
將麵糰向上捲起。



3
麵糰捲至上方，完全包覆竹輪。

Point



4
捲好後捏緊，擺在鋪好烤盤紙的烤盤上，共製作6個。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在烤盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙



拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。待預熱完成，在麵糰表面塗抹蛋液，放入烤箱烘烤13分鐘。

Point

鮪魚竹輪置於中間偏下方便順利捲好



可試著將鮪魚竹輪置於中間偏下的位置上。在捲起麵糰時，只要用中指固定竹輪，就能夠順利捲好。



LESSON 2

Basic

基本麵包

熱狗麵包是將口感膨鬆柔軟的麵糰製作成細長的形狀，儘管和奶油麵包捲一樣軟嫩，卻能憑藉較少的砂糖來突顯出樸素的麵包風味，無論和何種餡料都十分搭配，是最適合作為三明治的一種麵包。

熱狗麵包

Hotdog Roll

熱狗麵包是將口感柔軟的麵糰，烘烤成細長形狀的麵包，也就是所謂的法國麵包。
雖然做法和奶油麵包捲相當類似，
卻能讓我們從中學習到細長麵包的整形方法，提升製作麵包的技巧。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	3g	1.5
砂糖	16g	8
奶油（無鹽）	16g	8
乾酵母	3g	1.5
水	135g~	67.5~

事前準備

- □ 水溫設定為30℃
- □ 奶油回復為室溫
- □ 烤盤紙鋪在烤盤上

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有濕度）
烘焙	13分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 計量



正確地測量出每份材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

Point 1

2 材料放進揉麵盆內



1 將酵母放入30℃的混合水當中。

Point 2

Point 1

正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵糰變硬、口感不佳的結果。想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

Point 2

混合水的溫度

混合水的溫度會對揉製麵糰的溫度造成影響，最好遵照食譜上的指示。混合水的溫度範圍在5～40℃之間，必須根據麵糰狀態、室溫、溼度來調整成適當的溫度。而適當溫度的計算則必須透過經驗及數據的累積，本書的混合水溫度是在室溫20～25℃、溼度50～70%的環境條件下計算出來的。由於水在麵糰中占有很大的比例，水溫會關係到揉製溫度，所以即便麻煩也要嚴加遵守。



2

將高筋麵粉、鹽、砂糖放入揉麵盆內用手攪拌。

Point 3



3

用手指攪拌 1 的酵母和混合水，再倒入 2 的揉麵盆內攪拌。

Point 4



4

整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉，待麵糰形成一團後便從揉麵盆內取出。

Point 5

※這個步驟中，如果水分不足，麵糰比平常成形的時間還久時，就加入約 1 小匙的調整水。





5

刮下黏在手上及揉麵盆的麵糰，加入 4 的麵糰當中，接著放在作業台上延展。

Point 6

Point 3

材料放入揉麵盆內的順序

沒有固定的放入順序，只要按照食譜上的材料順序一一放入，就能避免遺漏。

Point 4

最後才加入水

為了製作出質地均勻的麵糰，先將水以外的材料放入攪拌。如果出現了結塊，也要在加水之後立即攪拌；一旦放置不管，不僅水分分布不均，麵糰內也會形成結塊。

Point 5

麵糰的揉捏方式

揉捏時，讓手掌從張開變成握拳，使麵糰從指縫間擠壓出來。揉捏完成之後，再以麵糰按壓殘留在揉麵盆底部或側面的麵粉。



揉捏時，讓麵糰從指縫間擠壓出來。

Point 6

將黏在手上與揉麵盆的麵粉清理乾淨

當麵糰仍處於柔軟的階段時，很容易沾黏在手掌、揉麵盆以及刮板上，適當地將這些麵糰清除乾淨吧。如果放置不管，黏在手上或刮板的麵糰就會變乾，量過多的話，甚至會影響到麵糰的總量，可能導致烘烤出來的麵包體積縮小。

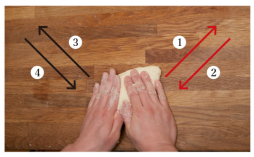


6

利用刮板，將麵糰集中起來，也把黏在手上的麵糰清除乾淨。再次按照5的做法延展麵糰，利用刮板集中，不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。

Point 7

3 揉製麵糰



1

將麵糰置於面前，重複進行V字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。如照片所示，以單手或雙手作業皆可。

Point 8 Point 9

用雙手揉捏


①往右上方


②回到原位



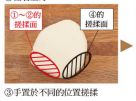
③手置於不同的位置揉揉


④往左上方回歸原位

用單手揉捏


①往右上方


②回到原位



③手置於不同的位置揉揉


④往左上方回歸原位

Point 7

當麵糰無法黏成一團時

如果計量沒有出錯，最後一定可以黏成一團，無須氣餒繼續堅持下去吧。只要加快手掌的移動速度，或是靈活運用手腕力道就能成功了。

Point 8

揉捏麵糰的次數以100次為標準

只要做了幾次就能掌握節奏，但一開始確實有些困難。以左方照片的V字揉法（從面前推往右上方，回到原位接著推往左上方，最後回到原位）為1次時，標準就是在100次上下。

Point 9

使用手掌搓揉

搓揉時無須使用指尖，利用手掌部分作業。







2

中途利用指尖稍微延展麵糰，確認是否形成麵筋薄膜。

Point 10



3

將麵糰延展為圓形，在中央加入奶油，接著稍微延展。

Point 11 Point 12



4

將麵糰摺折。



5

重複向上延展、以刮板集中麵糰的作業，將奶油充分揉進整個麵糰內。

Point 13

Point 10

確認麵筋薄膜

由於這個階段仍處於搓揉作業當中，在揉製完成時形成漂亮的麵筋薄膜即可，因此只要沒有出現照片中這種大破洞就沒問題。



Point 11

將奶油軟化

為了盡快讓奶油混入麵糰當中，這個步驟將奶油置於麵糰上，稍微抹開來。

Point 12

添加奶油的時機

用來製作麵包的奶油，會沿著麵糰內的麵筋薄膜分布至整個麵糰，因此等到麵筋稍微形成再添加，才能有效地滲入整個麵糰當中。一旦添加奶油進去，麵筋的形成就會變得順利許多。

Point 13

判斷奶油是否混入整個麵糰的方法

添加奶油之後，會讓人誤以為好不容易成團的麵糰又回到一開始鬆散的狀態。不過不必對此過於驚訝，麵糰之後一定還會再揉成一團，這裡只要讓麵糰不會黏在作業台上即可，接著便可以進入下個作業。





6
揉捏麵糰，直到不會沾黏在作業台上且形成一團為止。
Point 14

4 拍打麵糰





從上方來看



從側面來看

1
利用拇指以外的4根手指，勾住麵糰邊緣加以延展。
Point 13　Point 16



2
將麵糰甩打在作業台上。
Point 17







3
拉起麵糰，讓剩餘的部位和手上的麵糰重疊在一起。

Point 14
餡料加入麵糰內的時機
本食譜介紹到加入餡料時，就是在這個階段中添加進去。與混合奶油時相同，只要重複V字揉法，讓餡料混入整個麵糰內即可。



Point 15
延展麵糰後拍打
為了讓麵糰容易拍打，必須讓麵糰稍微延展。這個方法是用雙手拿著麵糰左右搖晃，藉此加以延展。

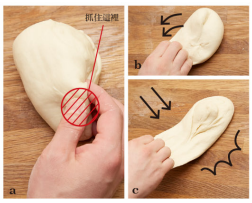


從下方觀察。輕輕拿著麵糰兩端，利用左右搖晃的方式加以延展。

Point 16
輕輕地勾住麵糰
利用拇指以外的4根手指勾住麵糰邊緣，而拇指這時不要觸碰或輕靠在麵糰上，避免施力握住。



Point 17
順利拍打的方法
拿起麵糰後，順著麵糰的重力拋落，以手臂的力量來進行拍打；如果只靠手腕力道，就會產生不必要的力量而導致麵糰斷裂，必須特別注意。



4

抓著麵糰的側面（a的記號部分），如c般向上舉起，甩打在作業台上（步驟2～4為1次甩打流程）。重複以上動作，將麵糰揉製完成。

Point 18

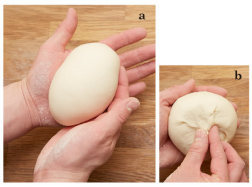


5

待形成麵筋薄膜之後便大功告成。

Point 19

5 揉圓麵糰，進行第一次發酵



1

將麵糰重新揉圓，如果表面裂開的話，就塞入麵糰當中。



2

溫度計插入麵糰，測量麵糰溫度（在26～28℃之間就沒問題）。

Point 20 Point 21

Point 18

揉製麵糰的標準時間

原本麵糰會根據是否形成麵筋薄膜以及彈性等狀態，來判斷完成與否，而不是揉製的時間。不過這些判斷能力必須依靠經驗累積而來，新手就以拍打200次為標準吧。

Point 19

麵筋薄膜的檢查方式

兩手的食指與中指夾住麵糰後慢慢拉開，只要麵糰沒有在中途斷裂即可。

Point 20

溫度計的必要性

揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 21

當揉製溫度沒有達到預期時

揉製溫度有±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差5℃。此外，當溫度高於預期溫度2℃時，由於酵母活動開始活躍，就很難再進行修正。此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵糰降溫之外也別無他法。





3

麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進行第一次發酵。（烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵60分鐘）

※當家裡烤箱的發酵功能只能設為為35℃時，就進行30分鐘的發酵，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

Point 22

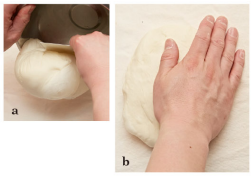
6 進行手指測試 分割麵糰後進入休息時間



1

將麵粉撒在麵糰表面以及食指上，食指戳入麵糰中央（手指測試）。只要戳出來的洞沒有變小的話就沒問題。

Point 23



2

鋪好揉麵墊，撒上手粉之後，從揉麵盆內取出麵糰，用手掌輕壓排出空氣。

Point 24

Point 22
利用保鮮膜預防麵糰變乾

麵糰會隨著發酵而膨脹，此時麵糰一旦變乾就不利於延展，甚至還會影響到膨脹程度，再加上變乾的部分會在烘烤完成時變硬，因此必須包覆保鮮膜，預防發酵中的麵糰變乾。

Point 23
正確的手指測試法

手指測試」是利用食指戳入麵糰內，從麵糰回復的狀態來確認是否完成發酵。首先在麵糰的表面及食指撒上薄薄的麵粉，食指垂直插入麵糰當中，直到沒入第二指節為止，接著直接從正上方抽出，針對此時的麵糰狀態來判斷。

- **孔洞變小並慢慢填滿→發酵不足**
  孔洞變小後維持不變→發酵適中
- **戳洞後便有如洩氣的皮球般塌下，**
- **並形成氣泡→過度發酵**

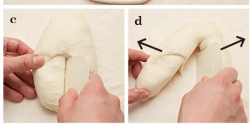
我們可以按照上面的情形加以判斷。如果只是發酵不足，還可以補發酵來恢復，一旦過度發酵便難以挽回了。

Point 24
排出空氣的理由

排出麵糰產生的空氣，是為了刺激發酵膨脹的麵糰，促使麵筋形成，讓網狀結構變得更加緊密。一旦麵糰內充滿發酵所產生的酒精，就會降低酵母的活力，而擠壓麵糰能夠排出酒精，使酵母再度活躍起來，同時還能將麵糰內的氣泡擠壓得更小，如此一來就能夠做出質地細緻的麵糰。







3

從前方向上捲起，以磅秤測量總重量。將揉麵墊上的麵糰重新擺直，用刮板從中央切開。

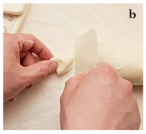
Point 25



4

打開切口，形成長條狀。





5

根據 3 所測量的總重量，切割成6等分。

Point 26

Point 25

使用刮板切割的理由

通常我們會在第一次發酵後使用刮板平均分割麵糰。如果直接用手撕開，會讓切口變得凌亂不堪，導致形狀不佳，不僅會過度排出發酵所產生的空氣，甚至還會破壞麵筋的網狀結構，進而使得體積因此減少。這裡要注意刮板的切割方式，切割時並非如刀子般前後移動，而是從上方壓切下去，並立刻將兩個斷面之間分開，以免黏在一起。

Point 26

分割時的注意事項

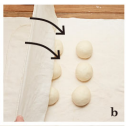
要盡量減少刮板切割的次數，當切割後的大小不均時，只要從麵團較多的一方切斷，黏在不足的麵團上即可，不建議從一開始就分割得較細，這樣不僅會造成麵團受損，也會大大增加空氣排出的可能性，一定要記住盡量減少刮板切割的次數。此外，1g左右的重量誤差還在可接受範圍內，但要避免出現數g以上的誤差；一旦誤差過大，就會造成每份麵糰的烘烤時間出現落差。





6
逐一重新揉圓麵糰，將收口捏緊。
Point 27







7
6個麵糰整齊排列在揉麵墊上，再蓋上濕布，讓麵糰休息8分鐘（休息時間）。
Point 28　Point 29

7 整型



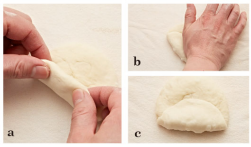


1
撒上手粉，用手輕壓排出空氣。

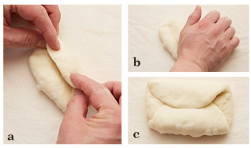
Point 27
重新揉圓的理由
揉圓的好處在於方便我們做成各種形狀。與其說是揉圓，倒不如說是為了排出空氣，讓麵糰表面呈現光滑的作業。分割的麵糰需要一段休息時間，但如果直接以切割後的形狀休息，麵糰就會膨脹成不良的外觀，進而導致後面的整型作業難以進行，就算做成奶油麵包捲也無法順利延展，最後仍然需要進行一次揉圓作業。那麼倒不如一開始就揉成圓形，接著再進入休息時間還比較合理呢。

Point 28
休息時間的必要性
麵糰的休息時間稱為Bench Time。由於麵糰在進行分割、揉圓的作業時受到刺激，使得麵筋強化而形成緊緻強韌的彈性，造成之後的整型作業難以進行。如果此時稍微讓麵糰休息一下，就能夠繼續發酵膨脹，如此一來麵筋薄膜也會較為鬆弛，使得麵糰變得柔軟，也方便我們進行整型作業。

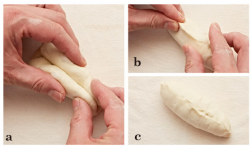
Point 29
休息時間時覆蓋在麵糰上的道具
保鮮膜有可能會黏在麵糰上，因此本書建議使用擰乾的溼布覆蓋。



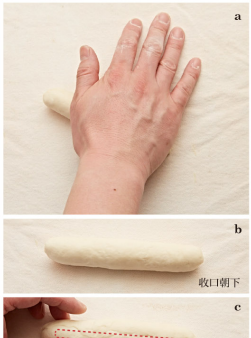
2
下半部朝中心對折，用手掌壓上去，加以黏貼。



3
上半部朝中心對折，用手掌壓黏上去，加以黏貼。



4
再次對折捏緊。
Point 30



5
用手掌搓揉，延展至15cm左右。
Point 31 Point 32

Point 30
捏緊的力道
這裡並不是指用力夾緊，而是用指尖輕捏，只要使麵團之間黏住且不致剝落即可。



Point 31
當手掌搓揉不順而無法延展時
請務必溫柔地使用手掌搓揉延展。有時學生也會因搓揉過猛，導致麵團壓扁而無法延展，必須特別留意。

Point 32
容易成功的延展方法
用手延展的要領，就是只運用手掌輕輕搓揉，有時候麵團一開始會難以延展，使我們耗費不少時間，這時就讓麵團在溼布下稍微休息，接著再進行作業吧。



只運用手掌延展，避免使用到手指。





6

收口朝下，擺在鋪好烤盤紙的烤盤上，總共製作6個。接著將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定濕度功能）。

Point 33 Point 34

※若烤箱不具備濕度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

8 修飾烘焙





1

拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。待預熱完成，用刀子在麵糰中央劃開一道割紋，放入烤箱烘烤13分鐘。

Point 35



2

烘焙完成後，移至散熱架上冷卻。

Point 33

麵糰收口朝下放置

捏完收尾時要捏緊麵糰，這是為了讓麵糰的收口不至於在二次發酵或烘焙膨脹時掉落。一旦收口在烘焙途中掉落，麵包內的空氣就會排出，造成膨脹不足或出現嚴巴巴的表面，這樣的外觀當然會給人不好的印象。

Point 34

在烤盤上放置的方法

預測膨脹的體積來加以排列。在第二次發酵時還會膨脹，所以要盡量前後錯開排列，以防麵糰之間沾黏在一起。

Point 35

用刀子劃出漂亮割紋的方法

二次發酵後的麵糰顯得膨鬆柔軟，想要在上面劃出割紋或許有些困難。與其猶豫不決，倒不如用刀子乾淨俐落地割開吧；如果還是不好下手，那麼就輕輕地扶著麵糰切割。





Arrange

可樂餅麵包

Korokke Bread

試著製作適合輕食的小圓麵包吧。
不妨利用市售的可樂餅，方便我們製作。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	3g	1.5
砂糖	16g	8
奶油（無鹽）	16g	8
乾酵母	3g	1.5
水	135g～	67.5～

整型時添加的材料	分量
可樂餅（市售品）	3個
炸豬排醬	適量

事前準備

□水溫設定為30℃　□烤盤紙鋪在烤盤上
□奶油回復為室溫

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有濕度）
烘焙	13分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.45至P.49的步驟4，第一次發酵參考P.50的步驟5，接著分割為6等分重新揉圓，蓋上溼布進入8分鐘休息時間。

2 整型



1
用手輕壓麵糰，排出空氣，再以桿麵棍延展成縱10×橫8cm的橢圓形。



2
可樂餅切半，單面沾炸豬排醬。



3
讓可樂餅沾醬的一面朝下，切口朝麵糰中央放置。



4
將麵糰下半部向上折起，稍微露出可樂餅，兩端捏緊後擺入已鋪好烤盤紙的烤盤上。共製作6個。

Point

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在調盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 烘焙



拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤13分鐘。

Point

將可樂餅的兩側牢牢固定吧



麵糰並不是包覆整個可樂餅，只要如照片般捏緊，不會讓可樂餅掉出來就可以了。



Arrange

玉米美乃滋麵包

Corn Mayonnaise Bun

試著將玉米加入麵糰當中吧。
這樣的麵糰感覺似乎不易製作，然而只要摻入奶油後，
再放入玉米整個攪拌，就能輕鬆完成！

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	3g	1.5
砂糖	15g	7.5
奶油（無鹽）	15g	7.5
乾酵母	3g	1.5
水	125g～	62.5～
加入麵糰的材料	**分量**	**烘焙百分比**
玉米粒	30g	15
修飾用材料		**分量**
玉米粒		90g
美乃滋		適量
披薩用起司		60g

事前準備

- □ 水溫設定為30℃
- □ 奶油回復為室溫
- □ 烤盤紙鋪在烤盤上

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有濕度）
烘焙	13分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.45至P.49的步驟4，第一次發酵參考P.50的步驟5，接著分割為6等分重新揉圓，蓋上濕布進入8分鐘休息時間。

※將玉米加入麵團內。添加方式請參考P.49的Point 14

2 整型



1
用手輕壓麵糰，排出空氣，從左側朝中央斜折。



2
右側朝中央斜折，製作成扇形。



3
向上捲起後捏緊，收口朝下。以單手輕輕搓揉，製作成橄欖形，擺入鋪好烤盤紙的烤盤內。共製作6個。



所謂的橄欖形…
這種麵包的形狀稱為橄欖形，也就是指劃上割紋的紡錘形小麵包，據說這便是熱狗堡的起源，這個名詞是根據法語「coupé」（切割、裁切）的意思而來。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙





拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。用刀子在麵糰中央劃出一道深1.5cm的割紋，將15g的玉米鋪在割紋上，接著淋上美乃滋，各撒10g披薩用起司。待預熱完成，放入烤箱烘烤13分鐘。

Point

Point

切口避免過大
破壞麵包形狀

玉米會因為切口過長而掉落在外，因此在切割時，上下兩端記得要保持一段間距吧。





Arrange

核桃麵包

Walnuts Bread

試著挑戰將略為堅硬的核桃摻入麵糰當中吧。
只要能夠摻入核桃的話，
就代表學會了將餡料摻入麵糰的基本功。

材料（5份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	3g	1.5
黃砂糖	10g	5
乾酵母	3g	1.5
水	136g～	68～
整型時添加的材料	**分量**	**烘焙百分比**
核桃	50g	25

事前準備

☐ 水溫設定為30℃　☐ 烤盤紙鋪在烤盤上
☐ 核桃在160℃的烤箱中烤10分鐘，碎成粗粒

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	5等分
休息時間	10分鐘
第二次發酵	40分鐘（烤箱35℃／有濕度）
烘焙	15分鐘（200℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.45至P.49的步驟4，第一次發酵參考P.50的步驟5，接著分割為5等分重新揉圓，蓋上濕布進入10分鐘休息時間。

※將核桃加入麵團內。添加方式請參考P.49的Point 14

2 整型



1
用手輕壓，排出空氣，讓麵糰向下延展形成圓形。



2
形成漂亮的圓形之後，捏緊麵糰底部的收口。



3
用手壓平。

Point





4
使用剪刀剪開麵糰的3處邊緣以及側面，擺入鋪好烤盤紙的烤盤內。共製作5個。

3 發酵

將烤箱的發酵功能設定在35℃，發酵40分鐘（設定濕度功能）。

※若烤箱不具備濕度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 烘焙

拿出烤盤，讓烤箱預熱至200℃。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤15分鐘。

Point

擠壓麵糰

核桃麵包據說是仿效核桃裂開時的形狀而來。因此在烘焙前，先用剪刀剪開麵糰再稍微擠壓，就能夠抑制膨脹，更接近核桃的形狀。





Arrange

全蛋麵包

Whole Egg Bread

大大的白煮蛋搓著培根，再用麵糰包裹起來。
也許有人會懷疑真的能夠包覆嗎？
不過這對可延展的麵糰來說完全沒有問題！

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	4g	2
砂糖	15g	7.5
奶油（無鹽）	15g	7.5
黑胡椒	1/4小匙	—
乾酵母	3g	1.5
水	130g～	65～

整型時添加的材料	分量
水煮蛋	6顆
培根（薄片）	3片

修飾用材料	分量
美乃滋	適量
披薩用起司	48g

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 烤盤紙鋪在烤盤上

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有溼度）
烘焙	13分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.45至P.49的步驟4，第一次發酵參考P.50的步驟5，接著分割為6等分重新揉圓，蓋上濕布進入8分鐘休息時間。

2 整型



1
用手輕壓，排出空氣，再使用桿麵棍延展為直徑12cm的圓形。



2
將切半的培根纏繞在水煮蛋的中間。



3
將水煮蛋置於麵糰中央，從麵糰下方往上推擠的方式包覆起來。

Point



4
捏緊收口，讓收口朝下，放入塗有奶油（分量外）的布丁杯（直徑7.5cm、高度4cm）內，擺入烤盤。共製作6個。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙



1
拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。用剪刀在麵糰中央剪出十字，讓水煮蛋露出。



2
將美乃滋擠入切痕當中，鋪上8g的披薩用起司。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤13分鐘。

Point

順利包覆水煮蛋的訣竅

水煮蛋的尖頭朝上置於麵糰上，便能夠順利地將水煮蛋包裹起來，切開時也會較為美觀。





Arrange

咖哩麵包

Curry Bread

麵包炸過頭，就會顯得油膩膩的。
因此油炸時最好遵守時間和溫度。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	3g	1.5
砂糖	15g	7.5
奶油（無鹽）	10g	5
蛋液	15g	7.5
乾酵母	3g	1.5
水	115g～	57.5～

修飾用材料	分量	烘焙百分比
乾香芹	1g	0.5

咖哩材料	分量
大蒜	1片
生薑	1/2片
芹菜	1/4根
番茄	1/2顆
奶油	10g
絞肉	150g

咖哩材料		分量
A	咖哩粉	1大匙
	砂糖	1小匙
	番茄醬	1大匙
	鹽	1/4小匙
	黑胡椒	少量
水		100ml

咖哩麵包外衣材料	分量
蛋液	適量
麵包粉	適量

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 製作咖哩（製作方法請參考次頁）
- ☐ 烤盤紙鋪在烤盤上

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	20分鐘（室溫）
油炸	每面各1分30秒（炸油溫度170℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

咖哩的製作方法



①將大蒜、生薑、芹菜切成碎末，番茄切丁。奶油放入平底鍋以中火加熱，倒入大蒜、生薑翻炒。



②待溢出香味後，再倒入絞肉炒熟，加入芹菜、番茄、A的調味料、水，充分攪拌均勻。



③煨煮5～10分鐘，直到水分蒸發呈現黏稠狀。



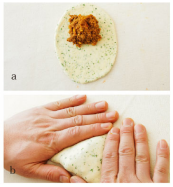
④移至鐵盤上完全冷卻。

1 製作麵糰

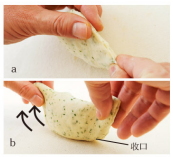
麵糰的製作，請參考P.45至P.49的步驟4，第一次發酵參考P.50的步驟5，接著分割為6等分重新揉圓，蓋上濕布進入8分鐘休息時間。

※將乾香芹加入麵團內，添加方式請參考P.49的Point 1d。

2 整型



1
用手輕壓麵糰，排出空氣，使用桿麵棍延展為縱14×橫10 cm的橢圓形。將咖哩分為6等分，置於麵糰上半部後對折起來，以三角形的手勢壓住麵糰周圍，以防咖哩滲出。



2
將邊緣捏緊，收口朝下拿起麵糰。



3
用手從上方壓平，捏住麵糰兩端修飾形狀，接著擺入已鋪好烤盤紙的烤盤上。共製作6個。



4
所有麵糰均勻裹上咖哩麵包的油炸外皮（蛋液、麵包粉），放回烤盤上。

3 發酵



接著在室溫下發酵20分鐘。

4 油炸



收口朝下，用叉子在表面穿孔，放入170℃的熱油內，兩面各油炸1分30秒。

Point

Point

油炸時會膨脹



麵糰在油炸時會膨脹變大，這時只要在下鍋前事先用叉子穿孔即可。通常會叉出4處穿孔，讓空氣透過穿孔排出，變薄的麵糰就算經過油炸處理仍會變成清爽的麵包。



Arrange

牛奶法國麵包

Milk Coupé

熱狗麵包的進階版。
可簡單搭配的微甜法國麵包。

材料（4份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	3g	1.5
砂糖	35g	17.5
奶油（無鹽）	30g	15
乾酵母	3g	1.5
水	40g～	20～
牛乳	100g	50

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 烤盤紙鋪在烤盤上

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	4等分
休息時間	10分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有濕度）
烘焙	15分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.45至P.49的步驟4，第一次發酵參考P.50的步驟5，接著分割為4等分重新揉圓，蓋上溼布進入10分鐘休息時間。

2 整型



1
用手輕壓麵糰，排出空氣。



2
下半部朝中央對折黏緊。



3
上半部一樣朝中央對折黏緊。



4
再次對折捏緊。



5
用手搓揉，成形之後擺入已鋪好烤盤紙的烤盤上。共製作4個。

Point

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙



拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。待預熱完成之後，用刀子在麵糰中央劃開一道割紋，放入烤箱烘烤15分鐘。

Point

一面擠壓一面搓揉的要領



搓揉時，並不是完全不施力，而是以一面擠壓、一面搓揉的方式來延展麵糰，且注意力道不能過大。

LESSON 3

Basic

基本麵包

以直接法（一次攪拌所有材料的做法）製作的吐司。以經過充分揉捏的麵糰製作，具備和奶油麵包捲同樣的柔軟口感，不過砂糖和油脂用量較少，因此便分類在Lean麵包當中。



直接法吐司

White Bread (Straight Dough)

山形吐司，是指頂部膨脹成圓形的吐司。
烘焙時不加上蓋會變成山形，加蓋就變成方形吐司。
這裡以方形吐司為例。

材料（1斤）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	230g	100
鹽	3g	1.3
砂糖	14g	6
脫脂奶粉	6g	2.6
起酥油	10g	4.3
乾酵母	4g	1.7
水	165g～	71～

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 烤模塗上奶油

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	2等分
休息時間	15分鐘
第二次發酵	30分鐘～（烤箱40℃／有溼度）
烘焙	25分鐘（190℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

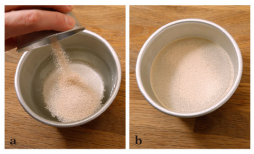
1 計量



正確地測量出每份材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

Point 1

2 材料放進揉麵盆內



1

將酵母放入30℃的混合水當中。

Point 2

Point 1

正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵團變硬、口感不佳的結果。想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

Point 2

混合水的溫度

混合水的溫度會對揉製麵團的溫度造成影響，最好遵照食譜上的指示。混合水的溫度範圍在5～40℃之間，必須根據麵團狀態、室溫、溼度來調整成適當的溫度，而適當溫度的計算則必須透過經驗及數據的累積，本書的混合水溫度是在室溫20～25℃、溼度50～70％的環境條件下計算出來的。由於水在麵團中占有很大的比例，水溫會關係到揉製溫度，所以即便麻煩也要嚴加遵守。



2

將高筋麵粉、鹽、砂糖、脫脂奶粉倒入揉麵盆內，用手攪拌。

Point 3



3

用手指攪拌 1 的酵母和混合水，再倒入 2 的揉麵盆內攪拌。

Point 4



4

整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉，待麵糰形成一團後便從揉麵盆內取出。

Point 5

※這個步驟中，如果水分不足，麵糰比平常成形的時間還久時，就加入約 1 小匙的調整水。



5

刮下黏在手上及揉麵盆的麵糰，加入 4 的麵糰當中，接著放在作業台上延展。

Point 6

Point 3

材料放入揉麵盆內的順序

沒有固定的放入順序，只要按照食譜上的材料順序一一放入，就能避免遺漏。

Point 4

最後才加入水

每種材料的吸水性不盡相同，因此水要留到最後才加入。例如脫脂奶粉的吸水性較高，會比其他材料更快吸收水分，如此一來，就會導致所有材料無法順利混合。為了避免這種情況發生，必須先讓水以外的材料混合在一起，最後倒入水快速攪拌。即便先行混合粉類材料，吸水性仍有差異，稍有不慎就會使水分無法平均散布而出現結塊。

Point 5

麵糰的揉捏方式

揉捏時，讓手掌從張開變成握拳，使麵糰從指縫間擠壓出來。揉捏完成之後，再以麵糰按壓殘留在揉麵盆底部或側面的麵粉。



揉捏時，讓麵糰從指縫間擠壓出來。

Point 6

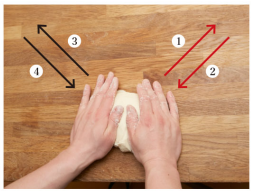
將黏在手上與揉麵盆的麵粉清理乾淨

當麵糰仍處於柔軟的階段時，很容易沾黏在手掌、揉麵盆以及刮板上，適當地將這些麵糰清除乾淨吧。如果放置不管，黏在手上或刮板的麵糰就會變乾，量過多的話，甚至會影響到麵糰的總量，可能導致烘烤出來的麵包體積縮小。



6
利用刮板，將麵糰集中起來，也把黏在手上的麵糰清除乾淨。再次按照5的做法延展麵糰，利用刮板集中，不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。

3 揉製麵糰



1
將麵糰置於面前，重複進行V字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。
Point 7



2
中途利用指尖稍微延展麵糰，確認是否形成麵筋薄膜。
Point 8



3
將麵糰延展為圓形，在中央加入起酥油，接著稍微延展。
Point 9

Point 7
揉捏麵糰的次數以100次為標準
只要做了幾次就能掌握節奏，但一開始確實有些困難，以左方照片的V字揉法（從面前推往右上方，回到原位接著推往左上方，最後回到原位）為1次時，標準就是在100次上下。

Point 8
確認麵筋薄膜
由於這個階段仍處於揉揉作業當中，在揉製完成時形成漂亮的麵筋薄膜即可，因此只要沒有出現照片中這種大破洞就沒問題。



Point 9
起酥油和奶油的差異
奶油是從生乳的乳脂肪提制的動物性油脂；而起酥油則是以植物性或動物性油脂為基礎所製作的固體油脂，用於糕餅及麵包，由於不含水分和鮮乳成分，因此具有無臭無味的特性。起酥油的特色在於能夠讓麵包產生酥脆的口感，加上水分較少，使麵糰擁有較佳的延展性及烘焙張力，本食譜因此選用起酥油來提升烘焙張力，也可以使用奶油來完成風味濃郁的吐司。



4
將麵糰對折。



5
重複向上延展、以刮板集中麵糰的作業，將起酥油充分揉進整個麵糰內。
Point 10



6
揉捏麵糰，直到不會沾黏在作業台上且形成一團為止。
Point 11

4 拍打麵糰



1
利用拇指以外的4根手指，勾住麵糰邊緣加以延展。
Point 12 Point 13



Point 10
判斷起酥油是否混入整個麵糰的方法
添加奶油之後，會讓人誤以為好不容易成團的麵糰又回到一開始鬆散的狀態，不過不必對此過於驚訝，麵糰之後一定還會再揉成一團，這裡只要讓麵糰不會黏在作業台上即可，接著便可以進入下個作業。



Point 11
餡料加入麵糰內的時機
本食譜介紹到加入餡料時，就是在這個階段中添加進去，與混合奶油時相同，只要重複V字揉法，讓餡料混入整個麵糰內即可。

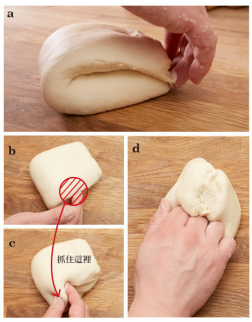


Point 12
延展麵糰後拍打
為了讓麵糰容易拍打，必須讓麵糰稍微延展，這個方法是用雙手拿著麵糰左右搖晃，藉此加以延展。



從下方觀察。輕輕拿著麵糰兩端，利用左右搖晃的方式加以延展。

Point 13
順利拍打的方法
拿起麵糰後，順著麵糰的重力拋落，以手臂的力量來進行拍打；如果只靠手腕力道，就會產生不必要的力量而導致麵糰斷裂，必須特別注意。



2

拉起麵糰，讓剩餘的部位和手上的麵糰重疊在一起。抓著麵糰的側面（**b**的記號部分），將此面向上舉起，甩打在作業台上（步驟**1**-**b**～**2**為1次甩打流程）。重複以上動作，將麵糰揉製完成。

Point 14



3

待形成麵筋薄膜之後便大功告成。

Point 15

5 揉圓麵糰，進行第一次發酵



1

將麵糰重新揉圓，讓光滑的薄膜包覆麵糰表面。將溫度計插入麵糰，測量麵糰溫度（在26～28℃之間就沒問題）。

Point 16　Point 17

Point 14

揉製麵糰的標準時間

原本麵團會根據是否形成麵筋薄膜以及彈性等狀態，來判斷完成與否，而不是揉製的時間。不過這些判斷能力必須依靠經驗累積而來，新手就以拍打250次為標準吧。

Point 15

麵筋薄膜的檢查方式

兩手的食指與中指夾住麵團後慢慢拉開，只要麵團沒有在中途斷裂即可。

Point 16

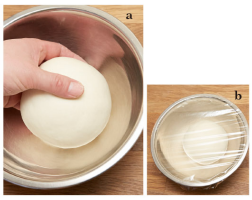
溫度計的必要性

揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 17

當揉製溫度沒有達到預期時

揉製溫度有±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差5℃，此外，當溫度高於預期溫度2℃時，由於酵母活動開始活躍，就很難再進行修正，此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵團降溫之外也別無他法。



2

麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進行第一次發酵。
（烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵60分鐘）

※當家裡烤箱的發酵功能只能設為35℃時，就進行30分鐘的發酵，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

Point 18

Point 18

利用保鮮膜預防麵糰變乾

麵糰會隨著發酵而膨脹，此時麵糰一旦變乾就不利於延展，甚至還會影響到膨脹程度，再加上變乾的部分會在烘烤完成時變硬，因此必須包覆保鮮膜，預防發酵中的麵糰變乾。

6 進行手指測試 分割麵糰後進入休息時間



1

將麵粉撒在麵糰表面以及食指上，食指戳入麵糰中央（手指測試）。只要戳出來的洞沒有變小的話就沒問題。

Point 19

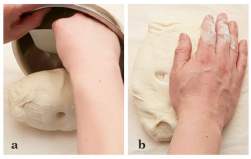
Point 19

正確的手指測試法

「手指測試」是利用食指戳入麵糰內，從麵糰回復的狀態來確認是否完成發酵。首先在麵糰的表面及食指撒上薄薄的麵粉，食指垂直插入麵糰當中，直到沒入第二指節為止，接著直接從正上方抽出，針對此時的麵糰狀態來判斷。

- **孔洞變小並慢慢填滿→發酵不足**
- **孔洞變小後維持不變→發酵適中**
- **戳洞後便有如洩氣的皮球般塌下，並形成氣泡→過度發酵**

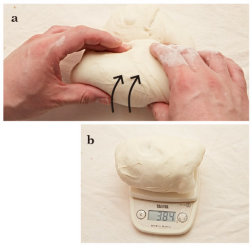
我們可以按照上面的情形加以判斷。如果只是發酵不足，還可以補發酵來恢復，一旦過度發酵便難以挽回了。



2

鋪好揉麵墊，撒上手粉之後，從揉麵盆內取出麵糰，用手掌輕壓排出空氣。

Point 20



3

向上捲起，用磅秤測量總重量。

Point 20

排出空氣的理由

排出麵糰產生的空氣，是為了刺激發酵膨鬆的麵糰，促使麵筋形成，讓網狀結構變得更加緊密。一旦麵糰內充滿發酵所產生的酒精，就會降低酵母的活力，而擠壓麵糰能夠排出酒精，使酵母再度活躍起來，同時還能將麵糰內的氣泡擠壓得更小，如此一來就能夠做出質地細緻的麵糰。





4

根據3所秤出的總重量，切割為2等分。

Point 21

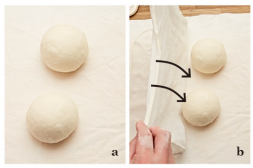




5

逐一重新揉圓麵糰，捏緊收口。

Point 22

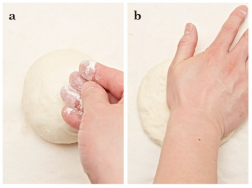


6

兩塊麵糰排列在揉麵墊上，蓋上濕布，進入15分鐘休息時間。

Point 23

7 整型



1

撒上手粉，用手輕壓排出空氣。

Point 21

分割時的注意事項

要盡量減少刮板切割的次數。當切割後的大小不均時，只要從麵糰較多的一方切斷，黏在不足的麵糰上即可，不建議從一開始就分割得較細，這樣不僅會造成麵糰受損，也會大大增加空氣排出的可能性，一定要記住盡量減少刮板切割的次數。此外，1g左右的重量誤差還在可接受範圍內，但要避免出現數g以上的誤差；一旦誤差過大，就會造成每份麵糰的烘烤時間出現落差。

Point 22

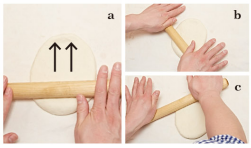
重新揉圓的理由

揉圓的好處在於方便我們做成各種形狀。與其說是揉圓，倒不如說是為了排出空氣，讓麵糰表面呈現光滑的作業。分割的麵糰需要一段休息時間，但如果直接以切割後的形狀休息，麵糰就會膨脹成不良的外觀，進而導致後面的整型作業難以進行，就算做成奶油麵包捲也無法順利延展，最後仍然需要進行一次揉圓作業。那麼倒不如一開始就揉成圓形，接著再進入休息時間還比較合理呢。

Point 23

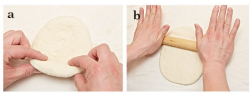
休息時間的必要性

麵糰的休息時間稱為Bench Time。由於麵糰在進行分割、揉圓的作業時受到刺激，使得麵筋強化而形成緊緻強韌的彈性，造成之後的整型作業難以進行。如果此時稍微讓麵糰休息一下，就能夠繼續發酵膨脹，如此一來麵筋薄膜也會較為鬆弛，使得麵糰變得柔軟，也方便我們進行整型作業。



2
以桿麵棍朝麵糰的縱向、橫向，以及斜向延展。

Point 24



3
翻面之後，用相同方式延展麵糰，延展為縱20×橫15cm的長方形。

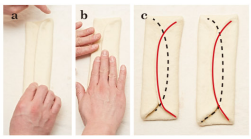


4
另一塊麵糰也用相同方式延展。

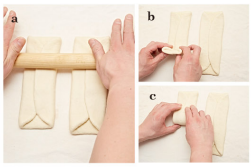
Point 25 Point 26



5
麵糰的左側朝縱向中線折半黏貼。



6
折疊右半邊時，稍微和左側的摺痕交疊黏貼。另一塊麵糰也用相同方式製作。



7
用桿麵棍輕輕滾壓，接著向上捲起。

Point 24

利用桿麵棍順利製作長方形的訣竅

桿麵棍不能只朝同一個方向延展，在上下滾壓之後，還要朝對角線交叉滾壓。此外，如果桿麵棍沒有壓出麵糰之外，就會讓空氣累積在麵糰當中，所以滾壓時一定要一口氣桿壓至麵糰外側。





Point 25

同時製作2個

由於要放入吐司烤模內進行發酵，因此要製作2個可以同時放進烤模的麵糰。當延展其中一個麵糰時，就將另一個置於溼布下休息。

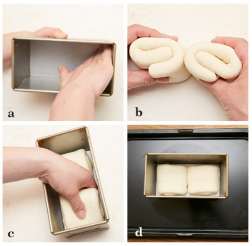
Point 26

注意要讓收口朝內

麵糰的正反面會影響麵包的完成度，在以桿麵棍延展時，往往會混淆正反面，因此一定要牢牢記住現在處理的是哪一面，並以收口朝上的方式折疊麵糰吧。



以收口朝上的方式折疊麵糰（麵糰背面）



8
用手在烤模內塗抹奶油，將7的麵糰捲起且收尾的一面朝下，以不同方向置於烤模內。將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定濕度功能）。

Point 27

※若烤箱不具備濕度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

8 修飾烘焙



1
拿出烤盤，烤箱預熱至190℃。待預熱完成之後蓋上蓋子，在蓋子表面噴霧，接著烘烤25分鐘。

Point 28　Point 29



2
烘焙完成後，移至散熱架上冷卻。

Point 30



Point 27

放入烤模的方向

不能將麵團以相同的方向放入烤模當中，這個動作是為了改變麵包的膨脹方式。



Point 28

烘焙的標準

只要麵團膨脹至烤模7～8成的高度，就能開始進行烘焙。

Point 29

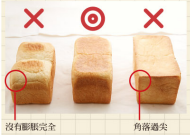
噴霧的目的

是為了要促進烘焙張力。在烤模上噴霧，能夠降低溫度，減緩烘焙張力，使麵包變得更加美味。

Point 30

判斷吐司成功與否

只要吐司烤出來的形狀恰如烤模即可。麵包沒有接觸烤模、或者塞滿整個烤模，都屬於不合格的情況，請試著以照片來做比較。





LESSON 3

Arrange

挑戰中種發酵的麵糰

先讓麵糰的一部分發酵，再以這個中種麵糰製作的方法，便稱為中種法。這種方法能夠使麵糰擁有比直接法更佳的延展性，烘烤出來的麵包擁有相當柔軟的口感，儘管步驟較為繁雜，卻能帶給我們豐富的味覺享受。

中種法吐司

White Bread (Sponge Dough)

本篇利用中種法製作的山形吐司，來學習中種的製作方式。
這種作法能夠應用在各式各樣的麵包上，使麵糰的種類更加豐富。
由於這裡會用到基本發酵，因此也要特別注意室溫。

材料（1斤）

中種材料	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	175g	70
乾酵母	5g	2
水	110g	44

主麵糰材料	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	75g	30
鹽	4g	1.6
砂糖	15g	6
脫脂奶粉	5g	2
起酥油	15g	6
水	65g～	26～

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 烤模塗上奶油
- ☐ 奶油回復為室溫

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
中種發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
基本發酵	室溫下30分鐘
分割	2等分
休息時間	15分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有濕度）
烘焙	25分鐘（190℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

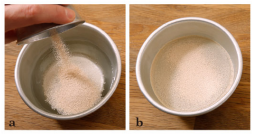
1 計量



正確地測量出每份材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

Point 1

2 將中種材料放進揉麵盆內攪拌



1

將酵母放入30℃的混合水當中。

Point 2

Point 1

正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵糰變硬、口感不佳的結果。想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

Point 2

混合水的溫度

混合水的溫度會對揉製麵糰的溫度造成影響，最好遵照食譜上的指示。混合水的溫度範圍在5～40℃之間，必須根據麵糰狀態、室溫、濕度來調整成適當的溫度，而適當溫度的計算則必須透過經驗及數據的累積，本書的混合水溫度是在室溫20～25℃、濕度50～70％的環境條件下計算出來的。由於水在麵糰中占有很大的比例，水溫會關係到揉製溫度，所以即便麻煩也要嚴加遵守。



2
將高筋麵粉放入揉麵盆內，用手攪拌。



3
用手指攪拌 1 的酵母和混合水，再倒入 2 的揉麵盆內攪拌。

Point 3



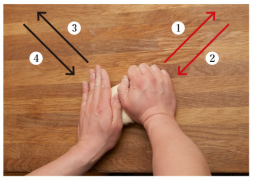
4
整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉，待麵糰形成一團後便從揉麵盆內取出。

Point 4



5
置於作業台上，延展成一團。

3 揉製中種麵糰後進行發酵



1
將麵糰置於面前，重複進行 V 字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。

Point 5

Point 3

加水後立即攪拌

為了避免出現結塊，最好在加水之後立即攪拌。一旦放置不管，不僅水分會分布不均，麵團內也會形成結塊。

Point 4

麵糰的揉捏方式

揉捏時，讓手掌從張開變成握拳，使麵糰從指縫間擠壓出來。揉捏完成之後，再以麵糰按壓殘留在揉麵盆底部或側面的麵粉。

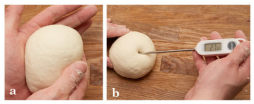


揉捏時，讓麵糰從指縫間擠壓出來。

Point 5

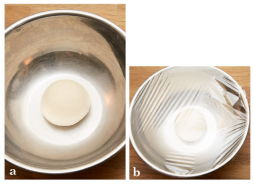
揉捏中種麵糰的次數以 50 次為標準

由於中種麵糰的體積較小，當以左方照片中的 V 字揉法（從面前推往右斜上方，回到原位後推往左斜上方，最後再回到原位）為 1 次時，標準就是在 50 次上下。



2

將麵糰重新揉圓，緊閉收口。接著插入溫度計，測量麵糰溫度（在26～28℃之間就沒問題）。Point 6



3

糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進行第一次發酵。
（烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵60分鐘）

※將麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進行第一次發酵（烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵60分鐘）。

4 製作主麵糰



1

第一次發酵結束後，使用刮板，一面排出空氣，一面取出中種麵糰。

Point 7



2

將主麵糰的材料倒入揉麵盆內攪拌。



3

倒水攪拌。



4

使用刮板，將中種麵糰切成8塊，加入揉麵盆內。

Point 6

中種麵糰的表面

中種麵糰的表面不需要像其他麵糰一樣呈現光滑的狀態，表面略為粗糙也不要緊。

Point 7

順利排出空氣的方法

利用刮板將麵糰推往揉麵盆邊緣，藉以均勻排出空氣。





5

一面用手攪拌，一面以刮板取下附著在揉麵盆周圍的麵糰。待攪拌均勻後，再將麵糰移至作業台上。

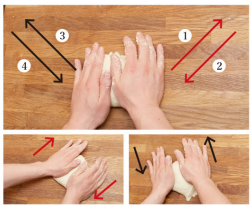
Point 8



6

延展麵糰，利用刮板集中起來。不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。

Point 9



7

以P.80 3 所介紹的V字揉法進行揉捏。

Point 10



8

將麵糰延展為圓形，在中央加入奶油，接著稍微延展。



9

將麵糰對折。

Point 8

攪拌完成的基準

麵糰攪拌至用手觸摸時，雖然黏手且不整齊，卻能夠形成一團的狀態。



Point 9

麵糰不斷沾黏在手上時的因應對策

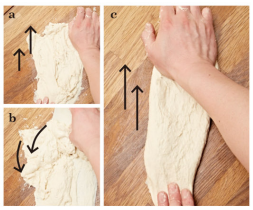
麵糰在一開始揉捏時相當黏手，需要花費不少時間才能揉成一團，尤其沾黏在手上時更是令人感到不舒服。這時可以利用刮板，一邊清理手上的麵糰一邊揉捏。



Point 10

揉製主麵糰的標準次數

一開始揉捏麵糰確實有些困難，但只要做了幾次後就能掌握節奏。當以左方照片中的V字揉法（從面前推往右斜上方，回到原位後推往左斜上方，最後再回到原位）為1次時，標準就是在100次上下。



10

重複向上延展、以刮板集中麵糰的作業，將起酥油充分揉進整個麵糰內。

Point 11



11

揉捏麵糰，直到不會沾黏在作業台上且形成一團為止。

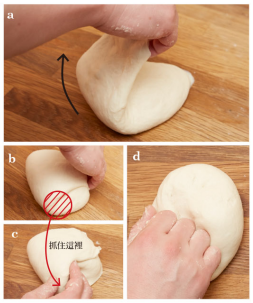
Point 12

5 拍打麵糰



1

利用拇指以外的4根手指，勾住麵糰邊緣加以延展。



2

拉起麵糰，讓剩餘的部位和手上的麵糰重疊在一起。抓著麵糰的側面（b的記號部分），將此面向上舉起，甩打在作業台上（步驟1～2為1次甩打流程）。重複以上的動作，將麵糰揉製完成。

Point 13

Point 11

判斷起酥油是否混入整個麵糰的方法

添加奶油之後，會讓人誤以為好不容易成團的麵糰又回到一開始鬆散的狀態。不過不必對此過於驚訝，麵糰之後一定還會再揉成一團，這裡只要讓麵糰不會黏在作業台上即可，接著便可以進入下個作業。



Point 12

餡料加入麵糰內的時機

本食譜介紹到加入餡料時，就是在這個階段中添加進去。與混合奶油時相同，只要重複V字揉法，讓餡料混入整個麵糰內即可。



Point 13

拍打揉製麵糰的標準時間

原本麵糰會根據是否形成麵筋薄膜以及彈性等狀態，來判斷完成與否，而不是揉製的時間。不過這些判斷能力必須依靠經驗累積而來，新手就以拍打200次為標準吧。



3
待形成麵筋薄膜之後便大功告成。
Point 14

6 揉圓麵糰，進行基礎發酵





1
將麵糰重新揉圓，讓光滑的薄膜包覆麵糰表面。將溫度計插入麵糰，測量麵糰溫度（在26～28℃之間就沒問題）。
Point 15 Point 16



2
麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進入基礎發酵（在室溫下發酵30分鐘）。
Point 17

7 切割麵糰後進入休息時間



1
鋪好揉麵墊，撒上手粉，從揉麵盆內取出麵糰，用手掌輕壓以排出空氣。

Point 14
麵筋薄膜的檢查方式
兩手的食指與中指夾住麵團後慢慢拉開，只要麵糰沒有在中途斷裂即可。

Point 15
溫度計的必要性
揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 16
當揉製溫度沒有達到預期時
揉製溫度有±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差5℃。此外，當溫度高於預期溫度2℃時，由於酵母活動開始活躍，就很難再進行修正。此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵糰降溫之外也別無他法。

Point 17
揉製主麵糰後的基礎發酵是什麼？
基礎發酵（Floor Time），是指混合事先發酵的中種麵糰和主麵團之後再次發酵的作業，在室溫下經過約30分鐘的發酵時間。

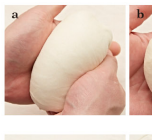


2
向上捲起，用磅秤測量總重量。

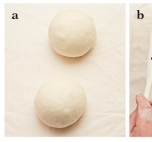




3
根據3所秤出的總重量，切割為2等分。
Point 18



4
逐一重新揉圓麵糰，捏緊收口。
Point 19



5
兩塊麵糰排列在揉麵墊上，蓋上濕布，進入15分鐘休息時間。
Point 20

8 整型

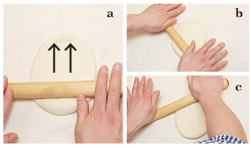


1
撒上手粉，用手輕壓排出空氣。

Point 18
分割時的注意事項
要盡量減少刮板切割的次數。當切割後的大小不均時，只要從麵糰較多的一方切斷，黏在不足的麵糰上即可，不建議從一開始就分割得較細，這樣不僅會造成麵糰受損，也會大大增加空氣排出的可能性，一定要記住盡量減少刮板切割的次數。此外，1g左右的重量誤差還在可接受範圍內，但要避免出現數g以上的誤差；一旦誤差過大，就會造成每份麵糰的烘烤時間出現落差。

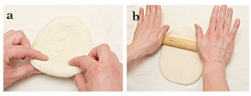
Point 19
重新揉圓的理由
揉圓的好處在於方便我們做成各種形狀。與其說是揉圓，倒不如說是為了排出空氣，讓麵糰表面呈現光滑的作業。分割的麵糰需要一段休息時間，但如果直接以切割後的形狀休息，麵糰就會膨脹成不良的外觀，進而導致後面的整型作業難以進行，就算做成奶油麵包捲也無法順利延展，最後仍然需要進行一次揉圓作業。那麼倒不如一開始就揉成圓形，接著再進入休息時間還比較合理呢。

Point 20
休息時間時
覆蓋在麵糰上的道具
保鮮膜有可能會黏在麵糰上，因此本書建議使用擰乾的溼布覆蓋。



2
以桿麵棍朝麵糰的縱向、橫向，以及斜向延展。

Point 21



3
翻面之後，用相同方式延展麵糰，延展為縱20×橫15cm的長方形。

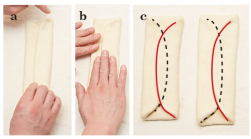


4
另一塊麵糰也用相同方式延展。

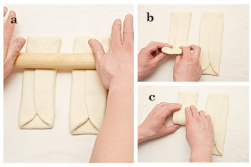
Point 22 Point 23



5
麵糰的左側朝縱向中線折半黏貼。



6
折疊右半邊時，稍微和左側的摺痕交疊黏貼。另一塊麵糰也用相同方式製作。



7
用桿麵棍輕輕滾壓，接著向上捲起。

Point 21

利用桿麵棍順利製作長方形的訣竅

桿麵棍不能只朝同一個方向延展，在上下滾壓之後，還要朝對角線交叉滾壓。此外，如果桿麵棍沒有壓出麵團之外，就會讓空氣累積在麵團當中，所以滾壓時一定要一口氣桿壓至麵團外側。





Point 22

同時製作2個

由於要放入吐司烤模內進行發酵，因此要製作2個可以同時放進烤模的麵團。當延展其中一個麵糰時，就將另一個置於溼布下休息。

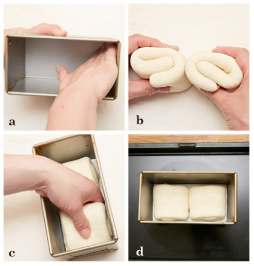
Point 23

注意要讓收口朝內

麵團的正反面會影響麵包的完成度，在以桿麵棍延展時，往往會混淆正反面，因此一定要牢牢記住現在處理的是哪一面，並以收口朝上的方式折疊麵團吧。



以收口朝上的方式折疊麵團（麵團背面）



8

用手在烤模內塗抹奶油，將**7**的麵糰捲起且收尾的一面朝下，以不同方向置於烤模內。將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定濕度功能）。

Point 24

※若烤箱不具備濕度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

9 修飾烘焙



1

拿出烤盤，烤箱預熱至190℃。待預熱完成之後蓋上蓋子，在蓋子表面噴霧，接著烘烤25分鐘。

Point 25





2

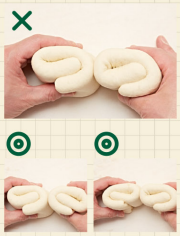
烘焙完成後，移至散熱架上冷卻。

Point 26

Point 24

放入烤模的方向

不能將麵糰以相同的方向放入烤模當中，這個動作是為了改變麵包的膨脹方式。



Point 25

第二次發酵的標準

如下面的照片般，超過烤模約1cm的高度即可；若高度不夠時，就試著增加發酵時間看看吧。



Point 26

立即從烤模內取出

置於烤模內就會產生水蒸氣，從而使麵包表面變得皺巴巴，所以烘烤完成後一定要移至散熱架上加以冷卻。

Column

挑戰使用
蛋糕烤模
手作麵包！

接下來要介紹3款使用蛋糕烤模製作的麵包。比吐司烤模還要小一號的蛋糕烤模，非常適合用來製作變化款麵包。



Arrange 1

使用菜籽油取代奶油
製作而成的健康吐司。

迷你吐司
Mini Loaf of Bread

材料（1條）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	3g	1.5
砂糖	10g	5
菜籽油	10g	5
乾酵母	3g	1.5
水	145g～	72.5～

事前準備

□水溫設定為30℃　□烤模塗上奶油
□奶油回復為室溫

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	–
休息時間	15分鐘
第二次發酵	40分鐘（烤箱40℃／含溼度）
烘焙	16分鐘（200℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.69至P.72的步驟4，第一次發酵參考P.73的步驟5，接著重新揉圓，蓋上溼布進入15分鐘休息時間。

2 整型



1
用手輕壓，排出空氣，將麵糰壓平。





2
麵糰向上捲起，收尾時捏緊收口。



3
以單手輕輕滾壓。



4
收口朝下，置入塗有奶油（分量外）的蛋糕烤模內，擺在烤盤上。

3 發酵

將烤箱的發酵功能設定為40℃，發酵40分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 烘焙

拿出烤盤，烤箱預熱至200℃。待預熱完成之後，在整個麵糰上噴霧，放入烤箱烘烤16分鐘。

Q1 奶油塗抹在蛋糕烤模上的方法

A1 用手塗抹

雖然有不少人認為以毛刷塗抹奶油比較好，不過這裡推薦用手塗抹的方式。手指可以輕鬆地將奶油均勻塗抹至烤模的每個角落，也不容易卡在烤模中。本書所使用的蛋糕烤模大小為縱8×橫17.5×高8cm。







黑糖麵包捲

Arrange 2

Brown Sugar Roll Bread

這裡介紹使用2個蛋糕烤模製作成的麵包。
一次完成2條麵包，送禮自用兩相宜。

材料（2條）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	2g	1
黑糖	30g	15
奶油（無鹽）	20g	10
蛋液	25g	12.5
乾酵母	3g	1.5
牛乳	100g	50
水	20g～	10～
整型時添加的材料		**分量**
融化奶油		適量
黑糖		3小匙

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 烤模塗上奶油

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	2等分
休息時間	15分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／含濕度）
烘焙	16分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.69至P.72的步驟4，第一次發酵參考P.73的步驟5，接著重新揉圓，蓋上溼布進入15分鐘休息時間。分鐘休息時間。分鐘休息時間。

2 整型



1
以桿麵棍延展為縱17×橫15cm的長方形。



2
邊緣預留1cm寬，以毛刷塗抹融化的奶油。



3
麵糰上撒滿1小匙半的黑糖，接著捲起來。



4
捲完收尾處，捏緊收口。
Q1



5
輕輕滾壓，修飾形狀。



6
麵糰收口朝下，放入塗抹好奶油（分量之外）的蛋糕烤模內，麵糰貼著烤模的一側，接著擺上烤盤。共製作2份。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 烘焙



拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤16分鐘。

Q1 黑糖掉出來而無法順利捲好

A1 牢牢地將兩端固定住吧



捲起時一面按住邊緣，以防黑糖掉出來。

Arrange 3

果醬麵包捲

Jam Roll Bread

製作甜麵包時，就在蛋糕烤模內塗抹奶油，
並鋪上烤盤紙，方便我們拿出來。



材料（2條）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	2g	1
砂糖	40g	20
奶油（無鹽）	30g	15
蛋液	15g	7.5
乾酵母	3g	1.5
牛乳	100g	50
水	20g～	10～
整型時添加的材料	**分量**	
草莓醬	30g	
白砂糖	2大匙	
修飾用材料	**分量**	
烘焙用蛋液	適量	
糖霜	適量	
┌ 糖粉	50g	
└ 水	10g	

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 烤模塗抹奶油並鋪上烤盤紙
- ☐ 烘焙用蛋液充分攪拌均勻

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	2等分
休息時間	15分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／含濕度）
烘焙	16分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.69至P.72的步驟4，第一次發酵參考P.73的步驟5，接著重新揉圓，蓋上溼布進入15分鐘休息時間。

2 整型



1
以桿麵棍延展為縱17×橫13cm的長方形，邊緣預留1cm寬。在麵糰上塗抹15g的草莓醬，接著撒上1大匙白砂糖。



2
向上捲起之後捏緊收口，用刀子切成3等分。



3
在蛋糕烤模內塗抹上少量的奶油（分量外），鋪上烤盤紙，放入麵糰時讓收口朝內。共製作2份。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在烤盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙



拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。待預熱完成之後，將蛋液塗抹在麵糰上，放入烤箱烘烤16分鐘。麵包完全冷卻後，使用奶油刀將糖霜塗滿整個麵包表面。

Q1

Q1 如何塗滿糖霜？

A1 利用奶油刀等工具吧。



糖霜要製作得比平常所吃的更稀薄，讓稍微稀釋的糖霜包覆整個麵包表面；如果糖霜過於黏稠，便不易流動。



LESSON 4

Basic

基本麵包

先製作麵糰後再包覆紅豆餡，這就是紅豆麵包的製作順序。由於麵包中會放入香甜的紅豆餡，因此必須減少麵糰的砂糖含量；為了將餡料緊緊包住，延展麵糰就顯得相形重要，最好能有充足的揉製時間。

紅豆麵包

Red Bean Bun

點心麵包的基礎，就是用麵糰包住餡料或豆沙。
讓我們學習基本的製作步驟，熟悉紅豆麵包的做法吧。
這裡以直接法製作麵糰，將豆沙包覆起來。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	2g	1
砂糖	30g	15
奶油（無鹽）	30g	15
蛋液	20g	10
乾酵母	3g	1.5
水	100g～	50～
整型時添加的材料		**分量**
紅豆餡		300g

修飾用材料	分量
烘焙用蛋液	適量
黑芝麻	適量

事前準備

- □ 水溫設定為30℃
- □ 奶油回復為室溫
- □ 烤盤紙鋪在烤盤上
- □ 烘焙用蛋液充分攪拌均勻
- □ 紅豆餡分為6等分揉圓

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／含濕度）
烘焙	13分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 計量



正確地測量出每份材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

Point 1

2 材料放進揉麵盆內



1

將酵母放入30℃的混合水當中。

Point 2

Point 1

正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵糰變硬、口感不佳的結果。想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

Point 2

混合水的溫度

混合水的溫度會對揉製麵糰的溫度造成影響，最好遵照食譜上的指示。混合水的溫度範圍在5～40℃之間，必須根據麵糰狀態、室溫、濕度來調整成適當的溫度，而適當溫度的計算則必須透過經驗及數據的累積，本書的混合水溫度是在室溫20～25℃、濕度50～70%的環境條件下計算出來的。由於水在麵糰中占有很大的比例，水溫會關係到揉製溫度，所以即便麻煩也要嚴加遵守。



2

將高筋麵粉、鹽、砂糖放入揉麵盆內，用手攪拌之後，在中央挖出一塊凹洞，倒入蛋液。

Point 3



3

用手指攪拌 1 的酵母和混合水，再倒入 2 的揉麵盆內攪拌。

Point 4



4

整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉，待麵糰形成一團後便從揉麵盆內取出。

Point 5

※這個步驟中，如果水分不足，麵糰比平常成形的時間還久時，就加入約 1 小匙的調整水。



5

刮下黏在手上及揉麵盆的麵糰，加入 4 的麵糰當中，接著放在作業台上延展。

Point 6

Point 3

材料放入揉麵盆內的順序

沒有固定的放入順序，只要按照食譜上的材料順序一一放入，就能避免遺漏。

Point 4

最後才加入水

為了製作出質地均勻的麵團，先將水以外的材料放入攪拌。如果出現了結塊，也要在加水之後立即攪拌；一旦放置不管，不僅水分分布不均，麵團內也會形成結塊。

Point 5

麵糰的揉捏方式

揉捏時，讓手掌從張開變成握拳，使麵團從指縫間擠壓出來。揉捏完成之後，再以麵團按壓殘留在揉麵盆底部或側面的麵粉。

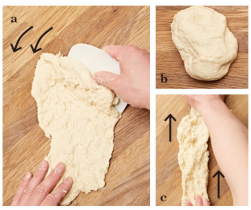


揉捏時，讓麵糰從指縫間擠壓出來。

Point 6

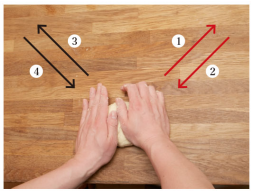
將黏在手上與揉麵盆的麵粉清理乾淨

當麵團仍處於柔軟的階段時，很容易沾黏在手掌、揉麵盆以及刮板上，適當地將這些麵團清除乾淨吧。如果放置不管，黏在手上或刮板的麵團就會變乾，量過多的話，甚至會影響到麵團的總量，可能導致烘烤出來的麵包體積縮小。



6
利用刮板，將麵糰集中起來，也把黏在手上的麵糰清除乾淨。再次按照5的做法延展麵糰，利用刮板集中，不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。
Point 7

3 揉製麵糰



1
將麵糰置於面前，重複進行V字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。
Point 8



2
中途利用指尖稍微延展麵糰，確認是否形成麵筋薄膜。
Point 9



3
將麵糰延展為圓形，在中央加入奶油，接著稍微延展。
Point 10

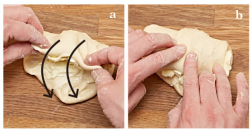
Point 7
當麵糰無法黏成一團時
如果計量沒有出錯，最後一定可以黏成一團，無須氣餒繼續堅持下去吧。只要加快手掌的移動速度，或是靈活運用手腕力道就能成功了。

Point 8
揉捏麵糰的次數以100次為標準
只要做了幾次就能掌握節奏，但一開始確實有些困難。以左方照片的V字揉法（從面前推往右上方，回到原位接著推往左上方，最後回到原位）為1次時，標準就是在100次上下。

Point 9
確認麵筋薄膜
由於這個階段仍處於揉揉作業當中，在揉製完成時形成漂亮的麵筋薄膜即可，因此只要沒有出現照片中這種大破洞就沒問題。



Point 10
添加奶油的時機
用來製作麵包的奶油，會沿著麵糰內的麵筋薄膜分布至整個麵糰，因此等到麵筋稍微形成再添加，才能有效地滲入整個麵糰當中。一旦添加奶油進去，麵筋的形成就會變得順利許多。



4
將麵糰對折。



5
重複向上延展、以刮板集中麵糰的作業，將奶油充分揉進整個麵糰內。

Point 11



6
揉捏麵糰，直到不會沾黏在作業台上且形成一團為止。

Point 12

4 拍打麵糰



1
利用拇指以外的4根手指，勾住麵糰邊緣加以延展。

Point 13



2
將麵糰甩打在作業台上。

Point 11

判斷奶油是否混入整個麵糰的方法

添加奶油之後，會讓人誤以為好不容易成團的麵糰又回到一開始鬆散的狀態。不過不必對此過於驚訝，麵糰之後一定還會再揉成一團，這裡只要讓麵糰不會黏在作業台上即可，接著便可以進入下個作業。



Point 12

餡料加入麵糰內的時機

本食譜介紹到加入餡料時，就是在這個階段中添加進去。與混合奶油時相同，只要重複V字揉法，讓餡料混入整個麵糰內即可。



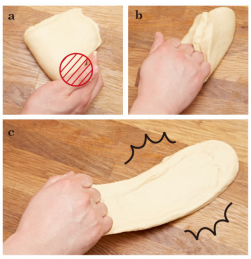
Point 13

延展麵糰後拍打

為了讓麵糰容易拍打，必須讓麵糰稍微延展，這個方法是用雙手拿著麵糰左右搖晃，藉此加以延展。



從下方觀察，輕輕拿著麵糰兩端，利用左右搖晃的方式加以延展。



3

拉起麵糰，讓剩餘的部位和手上的麵糰重疊在一起。抓著麵糰的側面（a的記號部分），將此面向上舉起，如2甩打在作業台上（以2～3為1次甩打流程）。重複以上動作，將麵糰揉製完成。

Point 14

Point 14

揉製麵糰的標準時間

原本麵糰會根據是否形成麵筋薄膜以及彈性等狀態，來判斷完成與否，而不是揉製的時間。不過這些判斷能力必須依靠經驗累積而來，新手就以拍打200次為標準吧。



4

待形成麵筋薄膜之後便大功告成。

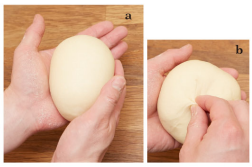
Point 15

Point 15

麵筋薄膜的檢查方式

兩手的食指與中指夾住麵糰後慢慢拉開，只要麵糰沒有在中途斷裂即可。

5 揉圓麵糰，進行第一次發酵



1

將麵糰重新揉圓，如果表面裂開的話，就塞入麵糰當中。



2

將溫度計插入麵團，測量麵糰溫度（在26～28℃之間就沒問題）。

Point 16　Point 17

Point 16

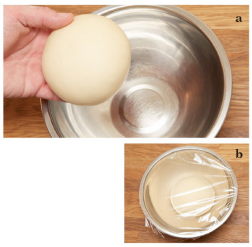
溫度計的必要性

揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 17

當揉製溫度沒有達到預期時

揉製溫度有±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差5℃。此外，當溫度高於預期溫度2℃時，由於酵母活動開始活躍，就很難再進行修正，此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵糰降溫之外也別無他法。



3
麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進行第一次發酵。
（烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵60分鐘）
※當家裡烤箱的發酵功能只能設為35℃時，就進行30分鐘的發酵，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。
Point 18

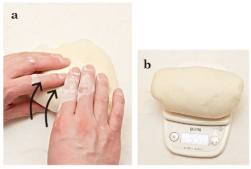
6 進行手指測試 分割麵糰後進入休息時間



1
將麵粉撒在麵糰表面以及食指上，食指戳入麵糰中央（手指測試）。只要戳出來的洞沒有變小的話就沒問題。
Point 19



2
鋪好揉麵墊，撒上手粉之後，從揉麵盆內取出麵糰，用手掌輕壓排出空氣。
Point 20



3
向上捲起之後，用磅秤測量總重量。

Point 18
利用保鮮膜預防麵糰變乾
麵糰會隨著發酵而膨脹，此時麵糰一旦變乾就不利於延展，甚至還會影響到膨脹程度，再加上變乾的部分會在烘烤完成時變硬，因此必須包覆保鮮膜，預防發酵中的麵糰變乾。

Point 19
正確的手指測試法
「手指測試」是利用食指戳入麵糰內，從麵糰回復的狀態來確認是否完成發酵，首先在麵糰的表面及食指撒上薄薄的麵粉，食指垂直插入麵糰當中，直到沒入第二指節為止，接著直接從正上方抽出，針對此時的麵糰狀態來判斷。
- 孔洞變小並慢慢填滿→發酵不足
- 孔洞變小後維持不變→發酵適中
- 戳洞後便有如洩氣的皮球般塌下，並形成氣泡→過度發酵

我們可以按照上面的情形加以判斷。如果只是發酵不足，還可以補發酵來恢復，一旦過度發酵便難以挽回了。

Point 20
排出空氣的理由
排出麵糰產生的空氣，是為了刺激發酵膨鬆的麵糰，促使麵筋形成，讓網狀結構變得更加緊密。一旦麵糰內充滿發酵所產生的酒精，就會降低酵母的活力，而擠壓麵糰能夠排出酒精，使酵母再度活躍起來，同時還能將麵糰內的氣泡擠壓得更小，如此一來就能夠做出質地細緻的麵糰。





4

將揉麵墊上的麵糰重新擺直，用刮板從中央切開。打開切口，形成長條狀。

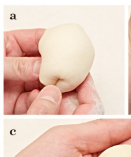




5

根據3所測量的總重量，切割成6等分。

Point 21

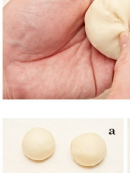


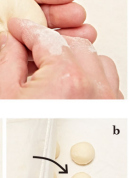


6

逐一重新揉圓麵糰，將收口捏緊。

Point 22







7

6個麵糰整齊排列在揉麵墊上，再蓋上濕布，讓麵糰休息8分鐘（休息時間）。

Point 23

Point 21

分割時的注意事項

要盡量減少刮板切割的次數。當切割後的大小不均時，只要從麵糰較多的一方切斷，黏在不足的麵糰上即可，不建議從一開始就分割得較細，這樣不僅會造成麵糰受損，也會大大增加空氣排出的可能性，一定要記住盡量減少刮板切割的次數。此外，1g左右的重量誤差還在可接受範圍內，但要避免出現數g以上的誤差；一旦誤差過大，就會造成每份麵糰的烘烤時間出現落差。

Point 22

重新揉圓的理由

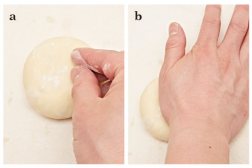
揉圓的好處在於方便我們做成各種形狀。與其說是揉圓，倒不如說是為了排出空氣，讓麵糰表面呈現光滑的作業。分割的麵糰需要一段休息時間，但如果直接以切割後的形狀休息，麵糰就會膨脹成不良的外觀，進而導致後面的整型作業難以進行，就算做成奶油麵包捲也無法順利延展，最後仍然需要進行一次揉圓作業，那麼倒不如一開始就揉成圓形，接著再進入休息時間還比較合理呢。

Point 23

休息時間時覆蓋在麵糰上的道具

保鮮膜有可能會黏在麵糰上，因此本書建議使用擰乾的溼布覆蓋。

7 整型



1
撒上手粉，用手輕壓排出空氣。

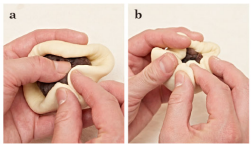


2
以桿麵棍延展為直徑8cm的圓形。
Point 24





3
將分為6等分的豆沙擺在2的麵糰上。



4
從麵糰的下方往上推擠，將豆沙包起來。
Point 25

Point 24
順利延展成正圓形的方法

麵糰縱向延展之後，接著旋轉90度，以橫長的形狀延展。



旋轉90度

Point 25
包裹豆沙的要領

如果很難從下方往上推擠麵糰時，就以拿著麵棍的手按住豆沙，另一手往上捏著麵糰，便容易操作許多。



用手按住豆沙



單手將麵糰向上推擠



兩手將麵糰向上捏



兩手將麵糰向中央集中



5
捏緊收口，收口朝下置於揉麵墊上，用手輕輕壓扁。
Point 26



6
收口朝下，擺在鋪好烤盤紙的烤盤上。總共製作6個。接著將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定濕度功能）。
Point 27
※若烤箱不具備濕度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

8 烘焙









1
拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。在桿麵棍的前端沾取蛋液，印在麵糰中央，接著以相同方式把芝麻黏在桿麵棍前端，印在麵糰上。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤13分鐘。
Point 28



2
烘焙完成後，移至散熱架上冷卻。

Point 26
牢牢捏緊的力道
這裡並非用力捏緊的意思，而是用手指溫柔輕捏，只要麵糰之間不會剝落即可。



Point 27
麵糰收口朝下放置
捲完收尾時要捏緊麵糰，這是為了讓麵糰的收口不至於在二次發酵或烘焙膨脹時掉落。一旦收口在烘焙途中掉落，麵包內的空氣就會排出，造成膨脹不足或出現皺巴巴的表面，這樣的外觀當然會給人不好的印象。

Point 28
印上芝麻的方法
蛋液在這裡是作為黏著劑的用途，避免芝麻在烘焙完成時散落；此外，使用桿麵棍前端，也就能夠在麵包表面印出漂亮的圓形圖案。



LESSON 4

Arrange

中種發酵的點心麵包

接著以中種法製作克林姆麵包用的麵糰，並放入較多砂糖，變得更香甜。以中種法製作的麵包十分柔軟，和奶油可說是天生絕配。另外，包裹奶油的方式和紅豆麵包完全相同。

中種克林姆麵包

Custard Bread (Sponge Dough)

接著介紹最適合作為點心的軟嫩克林姆麵包的製作方法。
製作時要稍微讓麵包內的卡士達醬凝固。
如果使用與流質奶油，麵包就會變得過軟。

材料（6份）

中種的材料	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	140g	70
砂糖	10g	5
乾酵母	4g	2
水	90g	45

主麵糰材料	分量	烘焙百分比
強力粉	60g	30
鹽	2g	1
砂糖	40g	20
奶油（無鹽）	30g	15
蛋液	20g	10
水	20g～	10～

卡士達醬（餡料用）	分量
蛋液	30g
砂糖	45g
低筋麵粉	15g
牛乳	150ml
奶油（無鹽）	8g
白蘭地	8g

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 烤盤紙鋪在烤盤上
- ☐ 製作卡士達醬

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
中種發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
基本發酵	室溫下30分鐘
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱發40℃／含溼度）
烘焙	13分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

卡士達醬的製作方法


①牛奶倒入鍋中加熱至50℃。


②蛋液和砂糖放入揉麵盆內，用打蛋器攪拌。


③透過篩網，加入低筋麵粉，再次攪拌。


④整個攪拌之後加入①，用打蛋器攪拌。


⑤以篩網過濾後倒入鍋中。


⑥以中火加熱，充分攪拌避免沾黏鍋底，煮沸凝固後關火。


⑦加入奶油、白蘭地攪拌，慢慢倒入鐵盤內。


⑧覆蓋保鮮膜，置於裝有冰水的鐵盤上冷卻。

1 計量


a


b

正確地測量出每份材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

Point 1

Point 1

正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵糰變硬、口感不佳的結果，想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

2 將中種材料放進揉麵盆內攪拌



1
將酵母放入30℃的混合水當中。將高筋麵粉放入揉麵盆內，用手攪拌。



2
用手指攪拌1的酵母和混合水，再倒入2的揉麵盆內攪拌。

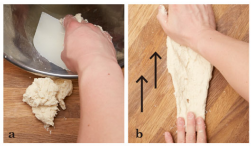
Point 2



3
整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉，待麵糰形成一團後便從揉麵盆內取出。

Point 3

※這個步驟中，如果水分不足，麵糰比平常成形的時間還久時，就加入約1小匙的調整水。



4
刮下黏在手上及揉麵盆的麵糰，加入3的麵糰當中，接著放在作業台上延展。



5
利用刮板，將麵糰集中起來，也把黏在手上的麵糰清除乾淨。按照5的做法延展麵糰，利用刮板集中，不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。

Point 4

Point 2

最後才加入水

為了製作出質地均勻的麵團，先將水以外的材料放入攪拌。如果出現了結塊，也要在加水之後立即攪拌；一旦放置不管，不僅水分分布不均，麵團內也會形成結塊。

Point 3

麵糰的揉捏方式

揉捏時，讓手掌從張開變成握拳，使麵團從指縫間擠壓出來。揉捏完成之後，再以麵團按壓殘留在揉麵盆底部或側面的麵粉。



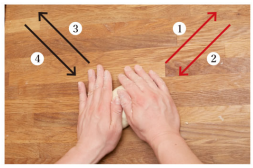
揉捏時，讓麵糰從指縫間擠壓出來。

Point 4

當麵糰無法黏成一團時

如果計量沒有出錯，最後一定可以黏成一團，無須氣餒繼續堅持下去吧。只要加快手掌的移動速度，或是靈活運用手腕力道就能成功了。

3 揉製中種麵糰後進行發酵



1

將麵糰置於面前，重複進行V字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。

Point 5



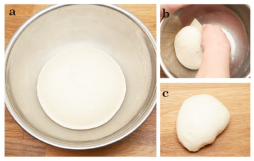
2

麵糰形成一團之後重新揉圓，測量麵糰溫度（溫度在26~28℃之間就沒問題）。將麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進行一次發酵（烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵60分鐘）

※當家裡烤箱的發酵功能只能設為35℃時，就進行30分鐘的發酵，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

Point 6

4 製作主麵糰



1

第一次發酵結束後，使用刮板，一面排出空氣，一面取出中種麵糰。

Point 7



2

將主麵糰的材料倒入揉麵盆內攪拌。

Point 5

揉捏中種麵糰的次數以50次為標準

中種麵糰的體積較小，當以左方照片中的V字揉法（從面前推往右斜上方，回到原位後推往左斜上方，最後再回到原位）為1次時，標準就是在50次上下。

Point 6

中種麵糰的表面

中種麵糰的表面不需要像其他麵糰一樣呈現光滑的狀態，表面略為粗糙也可以。

Point 7

順利排出空氣的方法

利用刮板將麵糰推往揉麵盆邊緣，藉以均勻排出空氣。





3
倒水攪拌。



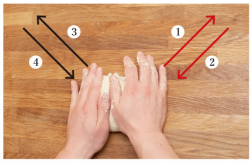
4
使用刮板，將中種麵糰切成8塊，加入揉麵盆內。



5
一面用手攪拌，一面以刮板取下附著在揉麵盆周圍的麵糰。待攪拌均勻後，再將麵糰移至作業台上。
Point 8



6
延展麵糰，利用刮板集中起來。不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。
Point 9



7
以P. 107 3 所介紹的V字揉法進行揉捏。
Point 10

Point 8

攪拌完成的基準

麵團攪拌至用手觸摸時，雖然黏手且不整齊，卻能夠形成一團的狀態。



Point 9

麵糰不斷沾黏在手上時的因應對策

麵團在一開始揉捏時相當黏手，需要花費不少時間才能揉成一團，尤其沾黏在手上時更是令人感到不舒服。這時可以利用刮板，一邊清理手上的麵團一邊揉捏。



Point 10

揉製主麵糰的標準次數

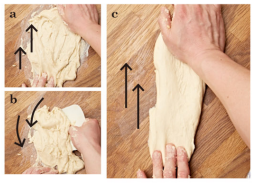
一開始揉捏麵團確實有些困難，但只要做了幾次後就能掌握節奏。當以左方照片中的V字揉法（從面前推往右斜上方，回到原位後推往左斜上方，最後再回到原位）為1次時，標準就是在100次上下。



8
麵糰延展為圓形，將奶油置於中央後再稍微延展。



9
將麵糰對折。

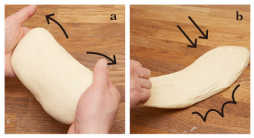


10
重複向上延展、以刮板集中麵糰的作業，將奶油充分揉進整個麵糰內。
Point 11



11
揉捏麵糰，直到不會沾黏在作業台上且形成一團為止。
Point 12

5 拍打麵糰



1
利用拇指以外的4根手指，勾住麵糰邊緣加以延展。

Point 11

判斷奶油是否混入整個麵糰的方法

添加奶油之後，會讓人誤以為好不容易成團的麵糰又回到一開始鬆散的狀態。不過不必對此過於驚訝，麵糰之後一定還會再揉成一團，這裡只要讓麵糰不會黏在作業台上即可，接著便可以進入下個作業。

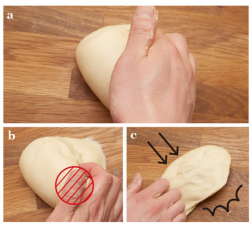


Point 12

餡料加入麵糰內的時機

本食譜介紹到加入餡料時，就是在這個階段中添加進去。與混合奶油時相同，只要重複V字揉法，讓餡料混入整個麵糰內即可。





2

拉起麵糰，讓剩餘的部位和手上的麵糰重疊在一起。抓著麵糰的側面，將此面向上舉起，甩打在作業台上（步驟 **1**-**b**～**2** 為 1 次甩打流程），重複以上的動作，將麵糰揉製完成。

Point 13

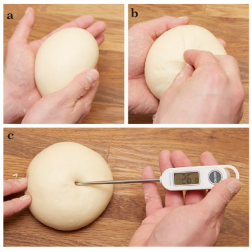


3

待形成麵筋薄膜之後便大功告成。

Point 14

6 揉圓麵糰，進行基礎發酵



1

將麵糰重新揉圓，讓光滑的薄膜包覆麵糰表面。將溫度計插入麵團，測量麵糰溫度（在 26～28℃之間就沒問題）。

Point 15 Point 16



2

麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，在室溫下發酵 30 分鐘（基礎發酵）。

Point 17

Point 13

拍打揉製麵糰的標準時間

原本麵團會根據是否形成麵筋薄膜以及彈性等狀態，來判斷完成與否，而不是揉製的時間，不過這些判斷能力必須依靠經驗累積而來，新手就以拍打 200 次為標準吧。

Point 14

麵筋薄膜的檢查方式

兩手的食指與中指夾住麵團後慢慢拉開，只要麵糰沒有在中途斷裂即可。

Point 15

溫度計的必要性

揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 16

當揉製溫度沒有達到預期時

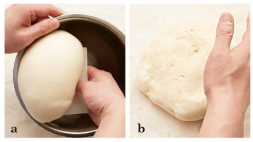
揉製溫度有 ±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差 5℃。此外，當溫度高於預期溫度 2℃時，由於酵母活動開始活躍，就很難再進行修正。此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵團降溫之外也別無他法。

Point 17

利用保鮮膜預防麵糰變乾

麵團會隨著發酵而膨脹，此時麵團一旦變乾就不利於延展，甚至還會影響到膨脹程度，加上變乾的部分會在烘烤完成時變硬，因此必須包覆保鮮膜，預防發酵中的麵團變乾。

7 切割麵糰後進入休息時間

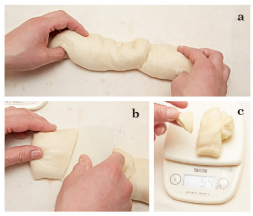


1
鋪好揉麵墊，撒上手粉，從揉麵盆內取出麵糰，用手掌輕壓以排出空氣。

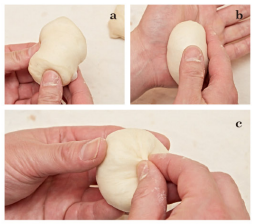


2
向上捲起，用磅秤測量總重量。將揉麵墊上的麵糰重新擺直，用刮板切開中央。

Point 18



3
打開切口，形成長條狀。根據 **2** 所測量的總重量，切割成 6 等分。



4
逐一重新揉圓麵糰，捏緊收口。

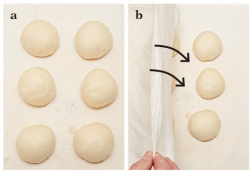
Point 19

Point 18
分割時的注意事項

要盡量減少刮板切割的次數。當切割後的大小不均時，只要從麵糰較多的一方切斷，黏在不足的麵糰上即可，不建議從一開始就分割得較細，這樣不僅會造成麵糰受損，也會大大增加空氣排出的可能性，一定要記住盡量減少刮板切割的次數。此外，1 g左右的重量誤差還在可接受範圍內，但要避免出現數 g 以上的誤差；一旦誤差過大，就會造成每份麵糰的烘烤時間出現落差。

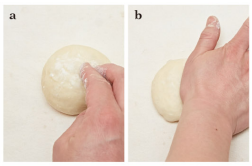
Point 19
重新揉圓的理由

揉圓的好處在於方便我們做成各種形狀。與其說是揉圓，倒不如說是為了排出空氣，讓麵糰表面呈現光滑的作業。分割的麵糰需要一段休息時間，但如果直接以切割後的形狀休息，麵糰就會膨脹成不良的外觀，進而導致後面的整型作業難以進行，就算做成奶油麵包捲也無法順利延展，最後仍然需要進行一次揉圓作業。那麼倒不如一開始就揉成圓形，接著再進入休息時間還比較合理呢。

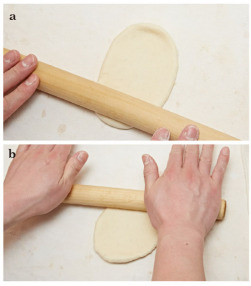


5
6個麵糰排列在揉麵墊上，蓋上濕布，進入8分鐘休息時間。
Point 20

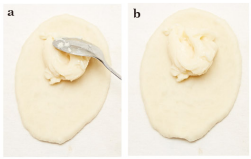
8 整型



1
撒上手粉，用手輕壓排出空氣。



2
使用桿麵棍，延展為縱12×橫10cm的橢圓形。
Point 21



3
將分為6等分的奶油擺在麵糰上半部。

Point 20
休息時間時覆蓋在麵糰上的道具
保鮮膜有可能會黏在麵糰上，因此本書建議使用擰乾的溼布覆蓋。

Point 21
以桿麵棍滾壓兩面
使用桿麵棍滾壓兩面，比較容易平均延展。稍微延展一面後再翻面延展，重複這個動作吧。





4
麵糰向上包覆，重疊後用雙手壓緊。
Point 22



5
以刮板切開3處。
Point 23　Point 24



6
收口朝下，擺入鋪好烤盤紙的烤盤內，共製作6個。烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定濕度功能）。
Point 25
※若烤箱不具備濕度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

9 烘焙



1
拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤13分鐘。



2
烘焙完成後，移至散熱架上冷卻。
Point 26

Point 22
用手壓住即可
麵糰只要用手按壓就能緊閉，餡料並不會像醬料一樣滴落下來，因此只要用手輕壓即可，雖然也可以像照片一樣用手捏，不過並不需要牢牢捏緊。



Point 23
克林姆麵包的形狀
過去稱為手套型的克林姆麵包，儘管出現時間眾說紛紜，但據說是為了讓人一眼就看出裡面包的是哪種餡料，而這個造型名稱也一直延續至今。

Point 24
切割至奶油稍微露出的深度
凝固的奶油不會在烘焙時流出來，不必對此感到擔心。

Point 25
將奶油置於麵糰收口側一面 使收口側成為麵糰內側
收口朝外不僅會導致空氣排出，外觀也會變得不佳。因此使用桿麵棍延展時，一定要記住收口位於哪一面。

Point 26
烘焙完成的判斷方法
以適當的溫度烘烤麵包時，只要底部及背面皆呈現金黃色即大功告成。如果尚未呈現金黃色，就試著稍微延長一下烘焙時間吧。



Arrange

砂糖葡萄乾麵包

Suger Raisin Bread

以葡萄乾作為餡料一起和麵糰攪拌的點心麵包，
最後再撒上白砂糖、放上奶油，便大功告成。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	2g	1
砂糖	30g	15
奶油（無鹽）	30g	15
乾酵母	3g	1.5
水	130g～	65～
加入麵糰的材料	**分量**	**烘焙百分比**
葡萄乾	60g	30
修飾用材料		**分量**
白砂糖		3小匙
奶油（無鹽）		18g

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 烤盤紙鋪在烤盤上
- ☐ 葡萄乾浸泡約10分鐘，再以廚房紙巾擦乾。

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／含濕度）
烘焙	15分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.95至P.98的步驟4，第一次發酵參考P.99的步驟5，接著分割為6等分，重新揉圓，蓋上溼布進入8分鐘休息時間。

※將葡萄乾加入麵糰內。添加方式請參考P.98的Point 12

2 整型



1
用手輕壓麵糰，排出空氣。



2
再次重新揉圓，擺入已鋪好烤盤紙的烤盤內。總共製作6個。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙



1
拿出烤盤，烤箱預熱至180℃，用刀子在麵糰中央劃出一道割痕。



2
分別將1/2小匙白砂糖以及3g奶油依序倒入割痕內。





3
待預熱完成，放入烤箱烘烤15分鐘。

Point

Point

當砂糖漏出時



在發酵完成的麵糰上劃出一道割痕，再將白砂糖倒入切口內。烘焙過程中，會有若干白砂糖漏出，如果很在意的話就試著調整一下用量吧。



Arrange

大理石牛奶麵包

Marble Milk Ball

熟悉了製作麵包的方法後，
接著來烘烤含有配料的麵糰，
做出更多樣化的款式吧。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200	100
鹽	3g	1.5
砂糖	25g	12.5
奶油（無鹽）	30g	15
蛋液	20g	10
乾酵母	3g	1.5
水	110g～	55～

配料用材料	分量
奶油（無鹽）	30g
砂糖	40g
蛋液	40g
低筋麵粉	50g
牛奶	20g
可可粉	1小匙

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 烤盤紙鋪在烤盤上
- ☐ 製作配料（製作方式請參考次頁）

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／含溼度）
烘焙	15分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃，發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

配料的製作方式


①將回復室溫的奶油放入揉麵盆，加入砂糖，用奶油刮刀攪拌至呈現白色為止。


②蛋液分3次倒入揉麵盆，用打蛋器攪拌均勻。


③加入過篩的低筋麵粉，攪拌至略帶麵粉的狀態。


④倒入牛奶，攪拌至滑順，將一半分裝至小碟子裡。


⑤在剩餘的配料中加入過篩後的可可粉，與④的配料一同倒入冷藏袋內。


⑥將配料集中在冷藏袋的一角。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.95至P.98的步驟4，第一次發酵參考P.99的步驟5，接著分割為6等分，重新揉圓，蓋上溼布進入8分鐘休息時間。

2 整型



1
用手輕壓麵糰，排出空氣之後重新揉圓，接著擺在鋪好烤盤紙的烤盤上。共製作6個。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 加上配料



1
用廚房剪刀剪開冷藏袋的前端。



2
從麵糰中央開始，一邊畫圓一邊擠出配料。6個麵糰全都擠完之後，再次擠在上方。

Point

5 烘焙



拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤15分鐘。

Point

產生大理石紋路的訣竅



製作配料時，如果在放進冷藏袋後過度攪拌的話，就無法呈現出漂亮的大理石紋路了。因此要混合原色配料和加入可可粉的配料時，一定要保持黑白分明。



Arrange

蜂蜜麵包棒

Honey Stick

簡單延展麵糰後就能製作出外型可口的麵包，
這也是一項很受歡迎的兒童點心。

材料（8份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	50g	50
低筋麵粉	50g	50
鹽	1g	1
蜂蜜	30g	30
奶油（無鹽）	20g	20
乾酵母	2g	2
牛奶	40g	40
水	10g～	10～

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 烤盤紙鋪在烤盤上
- ☐ 奶油回復為室溫

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	－
休息時間	10分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／含濕度）
烘焙	9分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.95至P.98的步驟4，第一次發酵參考考P.99的步驟5，接著重新揉圓，蓋上溼布進入10分鐘休息時間。

2 整型





1
以桿麵棍延展為縱20×橫12cm的長方形。



2
使用刮刀，縱切為兩半。



3
再縱切兩半，分成4條。



4
再縱切兩半，總共分成8條，接著擺在鋪好烤盤紙的烤盤上。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在烤盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 烘焙



拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤9分鐘。

Point

Point

新手也能做出形狀漂亮的麵包





想必有不少人在一開始製作麵包時耗費不少時間，卻無法做出漂亮的形狀，這時候只需用桿麵棍延展再縱切的蜂蜜麵包棒就是一個不錯的選擇，整型技巧會隨著經驗累積而逐漸熟練，希望大家也能試著挑戰其他不同種類的麵包。



Arrange

酥皮麵包

Crumble Bread

來挑戰顆粒狀的配料吧！
製作時要注意別讓配料掉落。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200	100
鹽	2g	1
砂糖	20g	10
煉乳	15g	7.5
奶油（無鹽）	30g	15
蛋液	20g	10
乾酵母	3g	1.5
水	100g～	50～

配料用材料	分量
酥皮	
┌ 奶油（無鹽）	10g
├ 砂糖	15g
├ 蛋液	10g
└ 低筋麵粉	45g

修飾用材料	分量
糖粉	適量

事前準備

- □ 水溫設定為30℃
- □ 奶油回復為室溫
- □ 烤盤紙鋪在烤盤上
- □ 配料用蛋液充分攪拌均勻
- □ 製作酥皮（製作方式請參考次頁）

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／有濕度）
烘焙	15分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

酥皮的製作方式



①將回復室溫的奶油放入揉麵盆內拌軟，再加入砂糖。



②蛋液分2次加入，用奶油刮刀攪拌。



③倒入過篩的麵粉，再用4根長筷大致攪拌一下。



④只要形成如照片般大小的酥皮即大功告成，裝進冷藏袋並放入冰箱冷卻。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.95至P.98的步驟4，第一次發酵參考P.99的步驟5，接著分割為6等分，重新揉圓，蓋上溼布進入8分鐘休息時間。

2 整型



1
用手輕壓麵糰，排出空氣，重新修飾為橢圓形。



2
使用毛刷，將蛋液塗在麵糰表面。



3
從冰箱拿出酥皮，移至較小的揉麵盆內。抓住麵糰的收口，沾黏酥皮。



4
輕輕翻面以防酥皮掉落，接著擺在已鋪好烤盤紙的烤盤上。共製作6個。

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 烘焙



拿出烤盤，烤箱預熱至180℃，待預熱完成後，放入烤箱烘烤15分鐘。冷卻後撒上糖粉。

Point

Point

當烘焙不均時



每款烤箱內部都會有熱度較強的位置，所以也會發生烘焙不均的情形發生。這種情況雖稱不上失敗，但如果相當在意的話，就在烘烤途中交換烤盤的前後位置吧。



Arrange

心形杏仁麵包

Heart-Shaped
with Almond Topping

最後來製作中間包著餡料、外皮添加配料的點心麵包變化款式。
請務必挑戰看看這個作業繁複卻相當可口的麵包。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200	100
鹽	2g	1
砂糖	20g	10
奶油（無鹽）	20g	10
蛋黃（約16g）	1個	8

	分量	烘焙百分比
乾酵母	3g	1.5
水	118g～	59～

整型時添加的材料	分量
草莓醬	3小匙
巧克力碎片	30g

配料用材料	分量
杏仁配料	
砂糖	30g
杏仁粉	40g
蛋白	1顆分
糖粉	適量

事前準備

- □ 水溫設定為30℃
- □ 奶油回復為室溫
- □ 烤盤紙鋪在烤盤上
- □ 製作杏仁配料

將蛋白、砂糖、杏仁粉倒入揉麵盆內，用打蛋器充分攪拌，放置30分鐘。



製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／含濕度）
烘焙	15分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.95至P.98的步驟4，第一次發酵參考P.99的步驟5，接著分割為6等分，重新揉圓，蓋上溼布進入8分鐘休息時間。

2 整型



1
以桿麵棍延展為直徑11㎝的圓形，在麵糰中央塗抹上1/2小匙的草莓果醬，接著撒上5g巧克力碎片。



2
向上捲起時，注意別讓巧克力掉落，最後捏緊收口。





3
收口朝上，對折捏緊，再用刀子切開中央，預留約3㎝的長度。

Point





4
輕輕打開麵糰，擺在已鋪好烤盤紙的烤盤上。總共製作6個。

Q1

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙





拿出烤盤，烤箱預熱至180℃。待預熱完成之後，在麵糰表面塗抹杏仁配料，並在上方撒滿糖粉，放入烤箱烘烤15分鐘。

Point

別弄錯切開的地方



對折切割時，是讓收口朝上，再切開收口的另一面。這個步驟經常會弄錯，請務必多加留意。



LESSON 5

Basic

基本法國麵包

終於要挑戰嚮往已久的法國麵包了！注意這裡使用的是法國麵包專用粉，和目前為止所介紹的麵包有很大的不同，不僅砂糖較少，更不含油脂；為了達到酥脆的口感，也要減少揉捏及拍打的次數。

小法國麵包

Small French Bread

首先嘗試製作堅硬類的代表麵包，也就是小型的法國麵包吧。
為了達到酥脆的口感，必須減少揉捏的次數，
最後再用刀子在狹小的表面劃上割紋。

材料（4份）	分量	烘焙百分比
法國麵包專用粉	200g	100
鹽	4g	2
砂糖	4g	2
乾酵母	3g	1.5
水	132g～	66～

※法國麵包專用粉使用的是日清百合花法國麵粉。

事前準備

□ 水溫設定為30℃

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	70分鐘（烤箱30℃，發酵70分鐘）
分割	4等分
休息時間	8分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱35℃／有濕度）
烘焙	14分鐘（200℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

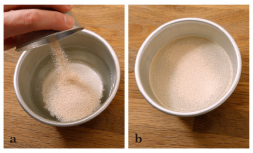
1 計量



正確地測量出每份材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

Point 1

2 材料放進揉麵盆內



1

將酵母放入30℃的混合水當中。

Point 2

Point 1

正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵團變硬、口感不佳的結果。想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

Point 2

混合水的溫度

混合水的溫度會對揉製麵團的溫度造成影響，最好遵照食譜上的指示。混合水的溫度範圍在5～40℃之間，必須根據麵團狀態、室溫、濕度來調整成適當的溫度，而適當溫度的計算則必須透過經驗及數據的累積，本書的混合水溫度是在室溫20～25℃、濕度50～70％的環境條件下計算出來的。由於水在麵團中占有很大的比例，水溫會關係到揉製溫度，所以即便麻煩也要嚴加遵守。



2

將法國麵包專用粉、鹽、砂糖放入揉麵盆內，用手攪拌。

Point 3



3

用手指攪拌 1 的酵母和混合水，再倒入 2 的揉麵盆內攪拌。

Point 4



4

整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉，待麵糰形成一團後便從揉麵盆內取出。

Point 5

※這個步驟中，如果水分不足，麵糰比平常成形的時間還久時，就加入約 1 小匙的調整水。





5

刮下黏在手上及揉麵盆的麵糰，加入 4 的麵糰當中，置於作業台上延展。利用刮板將麵糰集中，也將黏在手上的麵糰清除乾淨。不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。

Point 6

Point 3

材料放入揉麵盆內的順序

沒有固定的放入順序，只要按照食譜上的材料順序一一放入，就能避免遺漏。

Point 4

最後才加入水

為了製作出質地均勻的麵糰，先將水以外的材料放入攪拌。如果出現了結塊，也要在加水之後立即攪拌；一旦放置不管，不僅水分分布不均，麵糰內也會形成結塊。

Point 5

麵糰的揉捏方式

揉捏時，讓手掌從張開變成握拳，使麵糰從指縫間擠壓出來。揉捏完成之後，再以麵糰按壓殘留在揉麵盆底部或側面的麵粉。



揉捏時，讓麵糰從指縫間擠壓出來。

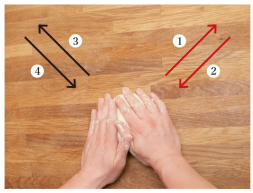
Point 6

麵糰的特徵

這種簡單（Lean）類麵糰，由於水分較多，比起其他種類的麵糰更容易沾黏，因此揉捏時，必須頻繁地將沾黏在手上和作業台上的麵糰取下。



3 揉製麵糰

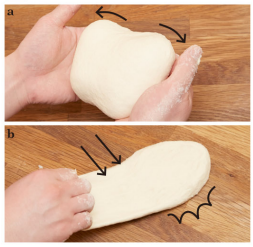


1

將麵糰置於面前，重複進行V字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。

Point 7　Point 8

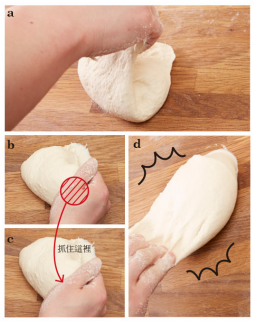
4 拍打麵糰



1

利用拇指以外的4根手指，勾住麵糰邊緣加以延展，並舉起麵糰甩打在作業台上。

Point 9　Point 10



2

拉起麵糰，讓剩餘的部位和手上的麵糰重疊在一起。抓著麵糰的側面（**b**的記號部分），將此面向上舉起，如**1**甩打在作業台上（以**1**-**b**～**2**為1次甩打流程）。重複以上的動作，將麵糰揉製完成。

Point 11

Point 7

麵糰的揉捏次數以50次為標準

當以左方照片中的V字揉法（從面前推往右斜上方，回到原位後推往左斜上方，最後再回到原位）為1次時，一般麵包的標準約為200次，而法國麵包僅需50次即可。

Point 8

餡料加入麵糰內的時機

本食譜介紹到加入餡料時，就是在這個階段中添加進去，與混合奶油時相同，只要重複V字揉法，讓餡料混入整個麵糰內即可。



Point 9

延展麵糰後拍打

為了讓麵糰容易拍打，必須讓麵糰稍微延展，這個方法是用雙手拿著麵糰左右搖晃，藉此加以延展。

Point 10

順利拍打的方法

拿起麵糰後，順著麵糰的重力拋落，以手臂的力量來進行拍打；如果只靠手腕力道，就會產生不必要的力量而導致麵糰斷裂，必須特別注意。

Point 11

拍打的標準次數

這種麵糰不需要等到麵筋形成，所以可以在短時間內揉製完成，標準約在50次左右。

5 揉圓麵糰，進行第一次發酵





1

將麵糰重新揉圓，讓光滑的薄膜包覆麵糰表面。接著插入溫度計，測量麵糰的溫度（在26～28℃之間就沒問題）。

Point 12 Point 13



2

麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進行第一次發酵。

（烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵70分鐘）

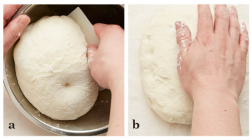
※當家裡烤箱的發酵功能只能設為35℃時，就進行30分鐘的發酵，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵40分鐘。

6 進行手指測試
分割麵糰後進入休息時間



1

將麵粉撒在麵糰表面以及食指上，食指戳入麵糰中央（手指測試）。只要戳出來的洞沒有變小的話就沒問題。



2

鋪好揉麵墊，撒上手粉之後，從揉麵盆內取出麵糰，用手掌輕壓排出空氣。

Point 14

Point 12
溫度計的必要性

揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 13
**當揉製溫度
沒有達到預期時**

揉製溫度有±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差5℃。此外，當溫度高於預期溫度2℃時，由於酵母活動開始活躍，就很難再進行修正，此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵糰降溫之外也別無他法。

Point 14
排出空氣的理由

排出麵糰產生的空氣，是為了刺激發酵膨鬆的麵糰，促使麵筋形成，讓網狀結構變得更加緊密。一旦麵糰內充滿發酵所產生的酒精，就會降低酵母的活力，而擠壓麵糰能夠排出酒精，使酵母再度活躍起來，同時還能將麵糰內的氣泡擠壓得更小，如此一來就能夠做出質地細緻的麵糰。



3

向上捲起，用磅秤測量總重量。將揉麵墊上的麵糰重新擺直，用刮板切開中央。

Point 15



4

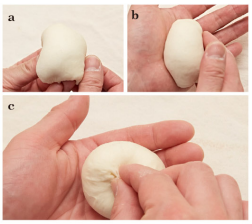
打開切口，形成長條狀。



5

根據3所測量的總重量，切割成4等分。

Point 16



6

逐一重新揉圓麵糰，將收口捏緊。

Point 17

Point 15

使用刮板切割的理由

通常我們會在第一次發酵後使用刮板平均分割麵糰。如果直接用手撕開，會讓切口變得凌亂不堪，導致形狀不佳，不僅會過度排出發酵所產生的空氣，甚至還會破壞麵筋的網狀結構，進而使得體積因此減少。這裡要注意刮板的切割方式，切割時並非如刀子般前後移動，而是從上方壓切下去，並立刻將兩個斷面之間分開，以免黏在一起。

Point 16

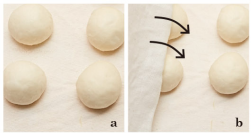
分割時的注意事項

要盡量減少刮板切割的次數。當切割後的大小不均時，只要從麵糰較多的一方切斷，黏在不足的麵糰上即可，不建議從一開始就分割得較細，這樣不僅會造成麵糰受損，也會大大增加空氣排出的可能性，一定要記住盡量減少刮板切割的次數。此外，1g左右的重量誤差還在可接受範圍內，但要避免出現數g以上的誤差；一旦誤差過大，就會造成每份麵糰的烘烤時間出現落差。

Point 17

重新揉圓的理由

揉圓的好處在於方便我們做成各種形狀。與其說是揉圓，倒不如說是為了排出空氣，讓麵糰表面呈現光滑的作業。分割的麵糰需要一段休息時間，但如果直接以切割後的形狀休息，麵糰就會膨脹成不良的外觀，進而導致後面的整型作業難以進行，就算做成奶油麵包捲也無法順利延展，最後仍然需要進行一次揉圓作業。那麼倒不如一開始就揉成圓形，接著再進入休息時間還比較合理呢。



7
4個麵糰整齊排列在揉麵墊上，再蓋上溼布，讓麵糰休息8分鐘（休息時間）。
Point 18 Point 19

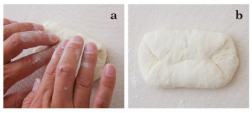
7 整型



1
撒上手粉，用手輕壓排出空氣。



2
下半邊朝中心對折黏貼。



3
上半邊朝中心對折黏貼。



4
從面前向上捲起。
Point 20



5
捏緊收口。

Point 18
休息時間的必要性
麵團的休息時間稱為Bench Time，由於麵團在進行分割、揉圓的作業時受到刺激，使得麵筋強化而形成緊緻強韌的彈性，造成之後的整型作業難以進行。如果此時稍微讓麵團休息一下，就能夠繼續發酵膨脹，如此一來麵筋薄膜也會較為鬆弛，使得麵團變得柔軟，也方便我們進行整型作業。

Point 19
休息時間時覆蓋在麵團上的道具
保鮮膜有可能會黏在麵團上，因此本書建議使用擰乾的溼布覆蓋。

Point 20
利用向上捲起的方式讓麵團產生硬度
儘管法國麵包的整型方式與熱狗麵包相去不遠，硬度卻有別於軟嫩的熱狗麵包。為了產生法國麵包特有的嚼勁及硬度，麵團並非採用對折黏貼的方式，而是利用向上捲起的方式製作。



6
兩端以雙手搓揉，使前端變細。總共製作4個。



7
擺在鋪好烤盤紙的烤盤上，在麵糰表面撒上高筋麵粉。

Point 21



8
用刀子在麵糰中央劃上劃紋。將烤箱的發酵功能設定在35℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

8 烘焙



1
拿出烤盤，烤箱預熱至200℃。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤14分鐘。



2
烘焙完成後，移至散熱架上冷卻。

Point 21

撒麵粉的理由

撒高筋麵粉是為了點綴麵包表面，如果撒過多就會變得粉粉的，必須特別注意。

LESSON 5

Arrange

挑戰中種發酵的法國麵包

發酵種法是將事先發酵的麵糰混入主麵糰的做法。製作發酵種的要領，就在於利用室溫或冰箱發酵，這種方式可以做出比直接法和中種法更香醇可口的麵包，是適合熟練者的製作技巧。



發酵種法法國麵包

French Bread (Pre-Ferment)

發酵種是一項屬於熟練者的製作技巧，
要注意發酵種、一次發酵、二次發酵的時間及溫度。
這裡也會介紹法國麵包必備的割紋切割方式。

材料（2份）

發酵種材料	分量	烘焙百分比
法國麵包專用粉	70g	26
乾酵母	1g	0.37
水	50g	18.5
主麵糰材料	**分量**	**烘焙百分比**
法國麵包專用粉	200g	74
鹽	4g	1.48
乾酵母	1g	0.37
水	136g～	50.3～

※法國麵包專用粉使用的是日清百合花法國麵粉。

事前準備

☐ 水溫設定為30℃

製作麵包的標準

揉製溫度	25～26℃
發酵種的發酵	60分鐘（室溫），接著排出空氣密封，置於冰箱發酵12～15小時
第一次發酵	80分鐘（烤箱30℃，發酵40分鐘。排出空氣後，再放入烤箱，同樣以30℃發酵40分鐘）
分割	2等分
休息時間	15分鐘
第二次發酵	50分鐘～（烤箱35℃／不含濕度）
烘焙	16分鐘（設定300℃，關閉電源，以餘溫烘烤8分鐘，之後再以220℃烘烤8分鐘）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、80分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵50分鐘。

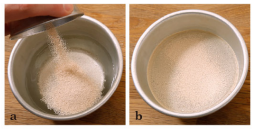
1 計量



正確地測量出每份材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

Point 1

2 將發酵種材料放進揉麵盆內攪拌



1

將酵母放入30℃的混合水當中。

Point 2

Point 1

正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵糰變硬、口感不佳的結果。想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

Point 2

混合水的溫度

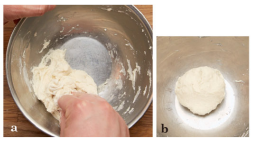
混合水的溫度會對揉製麵糰的溫度造成影響，最好遵照食譜上的指示。混合水的溫度範圍在5～40℃之間，必須根據麵糰狀態、室溫、濕度來調整成適當的溫度，而適當溫度的計算則必須透過經驗及數據的累積，本書的混合水溫度是在室溫20～25℃、濕度50～70%的環境條件下計算出來的。由於水在麵糰中占有很大的比例，水溫會關係到揉製溫度，所以即便麻煩也要嚴加遵守。



2
將法國麵包專用粉放入揉麵盆內，用手攪拌。



3
用手指攪拌 1 的酵母和混合水，再倒入 2 的揉麵盆內攪拌。
Point 3

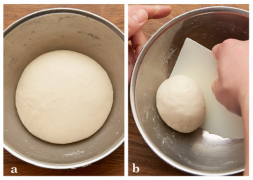


4
整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉。待麵糰形成一團之後，便從揉麵盆內取出。
Point 4



5
揉圓之後放入揉麵盆內，封上保鮮膜，在室溫下發酵 60 分鐘。

3 排出發酵種的空氣



1
利用刮板，將麵糰推往揉麵盆邊緣，排出空氣。
Point 5

Point 3
最後才加入水
為了製作出質地均勻的麵糰，先將水以外的材料放入攪拌。如果出現了結塊，也要在加水之後立即攪拌；一旦放置不管，不僅水分分布不均，麵糰內也會形成結塊。

Point 4
麵糰的揉捏方式
揉捏時，讓手掌從張開變成握拳，使麵糰從指縫間擠壓出來。揉捏完成之後，再以麵糰按壓殘留在揉麵盆底部或側面的麵粉。



揉捏時，讓麵糰從指縫間擠壓出來。

Point 5
使用刮板排出空氣的方法
為了均勻排出空氣，因此使用刮板將麵糰推往揉麵盆邊緣，排出空氣。





2
再度封上保鮮膜完全密封，使麵糰不至乾燥，在冰箱發酵12～15小時。
Point 6

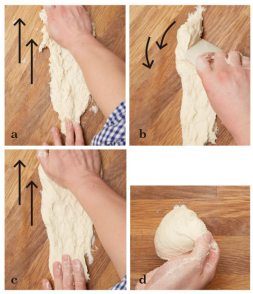
4 製作主麵糰



1
將主麵糰材料（法國麵包專用粉、鹽）放入揉麵盆內，用手攪拌，再把酵母放入混合水內攪拌，接著倒入揉麵盆內。



2
整個攪拌均勻後，將麵糰移至作業台上。
Point 7



3
延展麵糰，利用刮板集中起來。不斷重複以上步驟，直到麵糰形成一團。
Point 8

Point 6
冷藏發酵的好處
因為麵糰需要一段時間慢慢發酵，所以只須使用少量的酵母，更能突顯出麵粉的味道。此外，在冰箱內也能夠維持一定的溫度，比起容易產生溫度變化的室溫，更能夠輕鬆取得發酵的數據。

Point 7
攪拌的標準
只要像照片一樣沒有粉粉的感覺，整體已經充分攪拌就可以了。



Point 8
麵糰的特徵
這種簡單（Lean）類麵糰，由於水分較多，比起其他種類的麵糰更容易沾黏，因此揉捏時，必須頻繁地將沾黏在手上及作業台上的麵糰取下。





4

發酵種經過15小時的發酵後，使用刮板將麵糰的空氣排出並加以切割，加入3的主麵糰當中。

Point 9



5

接著在作業台上延展麵糰，利用刮板集中起來，不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。



6

將麵糰置於面前，重複進行V字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。

Point 10 Point 11

5 拍打麵糰



1

利用拇指以外的4根手指，勾住麵糰邊緣加以延展，並舉起麵糰甩打在作業台上。

Point 9

切割發酵種加入主麵糰的理由

發酵種切割成數塊，比較容易和入主麵糰中；加上發酵種是藏在冰箱內，因此選擇切割發酵種。

Point 10

麵糰的揉捏次數以50次為標準

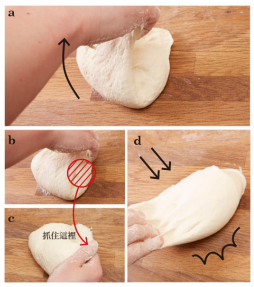
當以左方照片中的V字揉法（從面前推往右斜上方，回到原位後推往左斜上方，最後再回到原位）為1次時，一般麵包的標準約為100次，而法國麵包僅需50次即可。

Point 11

餡料加入麵糰內的時機

本食譜介紹到加入餡料時，就是在這個階段中添加進去。與混合奶油時相同，只要重複V字揉法，讓餡料混入整個麵糰內即可。





2

拉起麵糰，讓剩餘的部位和手上的麵糰重疊在一起。再抓著麵糰的側面（b的記號部分），將此面向上舉起，如1甩打在作業台上。重複以上的動作，將麵糰揉製完成。

Point 12



3

待形成麵筋薄膜之後便大功告成。

6 揉圓麵糰，進行第一次發酵



1

將麵糰重新揉圓，讓光滑的薄膜包覆麵糰表面。接著插入溫度計，測量麵糰的溫度（在25～26℃之間就沒問題）。

Point 13　Point 14



2

麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進行第一次發酵（烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵40分鐘）。接著取出麵糰，排出空氣後放回烤箱，再以相同的溫度發酵40分鐘。

※當家裡烤箱的發酵功能只能設為35℃時，就進行30分鐘的發酵，之後關閉烤箱電源，排出麵糰的空氣，放回烤箱後再利用餘溫讓麵糰在烤箱內繼續發酵50分鐘。

Point 12

拍打的標準次數

這種麵糰不需要等到麵筋形成，所以可以在短時間內揉製完成，標準約在50次左右。

Point 13

溫度計的必要性

揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 14

當揉製溫度沒有達到預期時

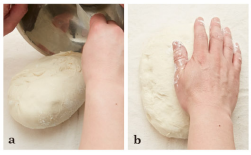
揉製溫度有±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差5℃。此外，當溫度高於預期溫度2℃時，由於酵母活動開始活躍，就很難再進行修正，此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵糰降溫之外也別無他法。

7 進行手指測試 分割麵糰後進入休息時間

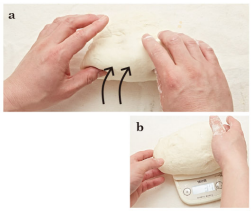


1
將麵粉撒在麵糰表面以及食指上，食指戳入麵糰中央（手指測試）。只要戳出來的洞沒有變小的話就沒問題。

Point 15

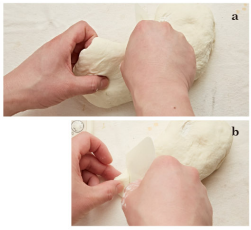


2
鋪好揉麵墊，撒上手粉之後，從揉麵盆內取出麵糰，用手掌輕壓排出空氣。



3
向上捲起之後，用磅秤測量總重量。

Point 16



4
根據 3 所測量的總重量，切割成2等分。

Point 15

正確的手指測試法

「手指測試」是利用食指戳入麵糰內，從麵糰回復的狀態來確認是否完成發酵。首先在麵糰的表面及食指撒上薄薄的麵粉，食指垂直插入麵糰當中，直到沒入第二指節為止，接著直接從正上方抽出，針對此時的麵糰狀態來判斷。

- **孔洞變小並慢慢填滿→發酵不足**
- **孔洞變小後維持不變→發酵適中**
- **戳洞後便有如洩氣的皮球般塌下，並形成氣泡→過度發酵**

我們可以按照上面的情形加以判斷。如果只是發酵不足，還可以補發酵來恢復，一旦過度發酵便難以挽回了。

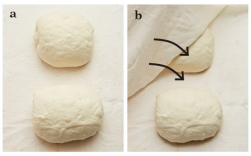
Point 16

使用刮板切割的理由

通常我們會在第一次發酵後使用刮板平均分割麵糰。如果直接用手撕開，會讓切口變得凌亂不堪，導致形狀不佳，不僅會過度排出發酵所產生的空氣，甚至還會破壞麵筋的網狀結構，進而使得體積因此減少。這裡要注意刮板的切割方式，切割時並非如刀子般前後移動，而是從上方壓切下去，並立刻將兩個斷面之間分開，以免黏在一起。

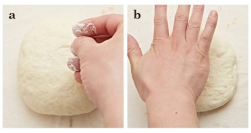


5
捲起2次之後，用手壓扁後輕輕捲起。
Point 17

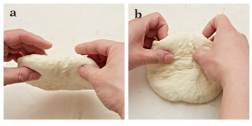


6
兩塊麵糰整齊排列在揉麵墊上，再蓋上濕布，讓麵糰休息15分鐘（休息時間）。

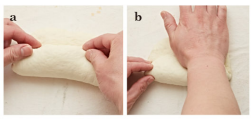
8 整型後用布隔開



1
撒上手粉，用手輕壓排出空氣。



2
收口朝上。
Point 18



3
下半部的麵糰朝中央對折一次，用手掌黏貼。

Point 17

為什麼不像平常一樣重新揉圓呢？

因為這種麵糰的麵筋筋力較弱，一旦充分排出空氣再揉圓的話，便會因為麵糰恢復速度慢而來不及烘焙。所以利用折疊的方式輕輕揉圓，以防空氣過度排出。

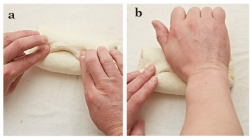
Point 18

收口的位置

這裡要注意收口在整型後會變得難以辨視，避免在收口外露的情況下切出割紋。







4
上半部的麵糰朝中央折疊黏貼。



5
麵糰左右兩端朝中央的收口捲起，推入麵糰當中。

Point 19



6
牢牢緊閉。



7
收口朝下，麵糰延展至22cm的長度。





8
接著使用畫布材質的布料，呈波浪狀鋪在烤盤上。麵糰的收口朝下，置於布的凹陷處，接著撒上麵粉。將烤箱的發酵功能設定在35℃，發酵50分鐘（不必設定溼度功能）。

Point 20

Point 19
法國麵包的整型重點

緊實的麵團能夠產生有嚼勁的口感，因此要將麵團推入中心，表面整形完畢後便將收口捏緊。



Point 20
用布隔開的必要性

簡單來說，用布隔開麵團就能發酵成漂亮的形狀。一般麵團在發酵時，會朝上、左、右方整個延伸；不過如果想要維持長條形的法國麵包形狀，那麼縱向發酵就遠比橫向發酵更加重要了，所以這裡才會限制橫向空間。如果沒有隔開的話，極有可能會形成兩塊麵團黏在一起的形狀。此外，只要布料的彈性足夠，即使不是使用畫布材質也無所謂，不過本書還是建議使用畫布，相對方便許多。

9 修飾烘焙





1
拿起麵糰，改放在烤盤紙上。將烤盤放入烤箱，預熱300℃。
※這個步驟中，要將裝有熱水的鐵盤一起放入烤箱的最下層。

Point 21





2
預熱完成之前，在麵糰表面撒粉，並劃上割紋。

Point 22



3
預熱完成之後，將2的麵糰置於熱烤盤上噴霧，以餘溫烘烤8分鐘。接著將烤箱溫度設定在220℃，烘烤8分鐘。



Point 21

使麵糰膨脹的技巧

在預熱時將烤盤也放入烤箱裡，是因為如果沒有從下方加熱，麵糰的膨脹度就會顯得不足，特別像法國麵包這種膨脹度較差的簡單類麵包，更要注意這一點。所以最好先預熱烤盤，讓麵糰下方充分受熱。

Point 22

使麵糰膨脹的技巧

在切割割紋之前，先用刮板劃上細線作記號，切割時盡量乾淨俐落地完成。





Arrange

橄欖麵包

French Olive Bread

這裡介紹將橄欖揉進法國麵包的變化款式。
細細咀嚼，讓橄欖的香味在口中蔓延開來。

材料（5份）	分量	烘焙百分比
法國麵包專用粉	200g	100
鹽	4g	2
砂糖	6g	3
橄欖油	10g	5
乾酵母	1g	0.5
水	125g～	62.5～
加入麵糰的材料	分量	烘焙百分比
黑橄欖（去籽）	60g	30

※法國麵包專用粉使用的是日清百合花法國麵粉。

事前準備

□水溫設定為30℃　□烤盤紙鋪在烤盤上
□黑橄欖切成約5片圓片

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	5等分
休息時間	15分鐘
第二次發酵	40分鐘（烤箱35℃／有溼度）
烘焙	15分鐘（200℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.125至P.127的步驟4，第一次發酵參考P.128的步驟5，接著分割為5等分重新揉圓，蓋上溼布進入15分鐘休息時間。

※將黑橄欖加入麵糰內。添加方式請參考P.127的Point B。

2 整型


a


b

1
用手輕壓，排出空氣後壓平。上、下半部依序朝中央對折黏貼。


a


b

2
再度對折，捏緊。


a


b

3
單手搓揉，延展為18cm的長條形。擺在鋪好烤盤紙的烤盤上，總共製作5個。



4
將高筋麵粉（分量之外）撒在整個麵糰上。

3 發酵

將烤箱的發酵功能設定在35℃，發酵40分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 烘焙

拿出烤盤，烤箱預熱至200℃。待預熱完成之後，放入烤箱烘烤15分鐘。



Arrange

番茄法國麵包

French Tomato Bread

在法國麵包內加入番茄汁，增添色彩，
做出不同於用水製作的有色麵糰。
每種番茄汁的水分截然不同，這裡推薦可果美的無鹽番茄汁。

材料（4份）	分量	烘焙百分比
法國麵包專用粉	200g	100
鹽	4g	2
黃砂糖	6g	3
橄欖油	10g	5
乾酵母	3g	1.5
水	50g～	25～
番茄汁	80g	40
加入麵糰的材料	分量	烘焙百分比
番茄乾	20g	10

※法國麵包專用粉使用的是日清百合花法國麵粉。

事前準備

□水溫設定為30℃　□烤盤紙鋪在烤盤上

□番茄乾表面無法用刀子切開的堅硬部分用熱水浸泡軟化，瀝乾後切成5㎜寬的大小。

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	4等分
休息時間	15分鐘
第二次發酵	40分鐘（烤箱35℃／有濕度）
烘焙	15分鐘（210℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.125至P.127的步驟4，第一次發酵參考P.128的步驟5，接著分割為4等分重新揉圓，蓋上溼布進入15分鐘休息時間。

※以番茄汁（可果美無鹽果汁）取代混合水。

※將番茄乾加入麵糰內。添加方式請參考P.127的Point 8

2 整型





1

用手輕壓，排出空氣後壓平。將上、下半部依序朝中央對折黏貼，接著再對折，捏緊收口。



2

單手搓揉，延展為15㎝的長條形，擺在鋪好烤盤紙的烤盤上，共製作4個。再將高筋麵粉（分量外）撒在整個麵糰上。

3 發酵

烤箱的發酵功能設定在35℃，發酵40分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 烘焙



1

拿出烤盤，烤箱預熱至210℃。待預熱完成之後，用剪刀在麵糰表面斜剪出3道切痕。



2

麵糰間稍微錯開，空出縫隙，在整個麵糰噴霧，放入烤箱烘烤15分鐘。

Point

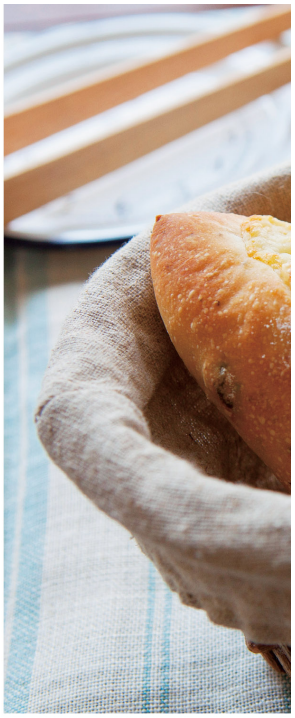
Point

剪出切痕與錯開的技巧





這裡的重點就在於用剪刀將麵糰斜剪開來，用斜剪的方式就能剪出漂亮的切痕。錯開麵糰的目的則是避免重疊，而不是拉開距離。



材料（6份）	分量	烘焙百分比
法國麵包專用粉	200g	100
鹽	4g	2
黑胡椒	1g	0.5
黃砂糖	6g	3
橄欖油	20g	10
乾酵母	3g	1.5
水	130g～	65～
加入麵糰的材料	**分量**	**烘焙百分比**
開心果	40g	20
整型時添加的材料		**分量**
披薩用起司		90g

※法國麵包專用粉使用的是日清百合花法國麵粉。

事前準備

□水溫設定為30℃
□烤盤紙鋪在烤盤上

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	15分鐘
第二次發酵	40分鐘（烤箱35℃／有濕度）
烘焙	15分鐘（200℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

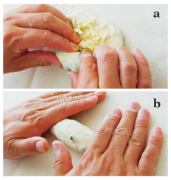
麵糰的製作，請參考P.125至P.127的步驟4，第一次發酵則參考P.128的步驟5，接著分割為4等分重新揉圓，蓋上溼布進入15分鐘休息時間。

※將開心果加入麵糰內。添加方式請參考P.127的Point 8

2 整型



1
用手壓麵糰數次，排出空氣後壓平。將15g披薩用起司鋪在麵糰的中央，左右斜折成盾形。



2
麵糰向上捲起，收尾時捏緊收口，雙手滾壓使麵糰兩端變細。



Arrange

開心果麵包

Pain aux Pistache

來製作混合了開心果的麵包吧！
本食譜也能學會在麵包裡放入大量起司的整型方式，
堪稱是厚實飽滿的麵包。



3
擺在鋪好烤盤紙的烤盤上，共製作6個，接著再將高筋麵粉（分量之外）撒在整個麵糰上。

3 發酵

將烤箱的發酵功能設定在35℃，發酵40分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 修飾烘焙

拿出烤盤，烤箱預熱至200℃。待預熱完成之後，用刀子將麵糰中央切開，接著在整個麵糰上噴霧，放入烤箱烘烤15分鐘。



Arrange

無花果麵包

Pain aux Figues

本款是加入了大量無花果與核桃的麵包。
特別是大顆的無花果，更能作為包覆餡料的總復習。

材料（2份）	分量	烘焙百分比
全麥麵粉	20g	10
法國麵包專用粉	180g	90
鹽	3g	1.5
乾酵母	3g	1.5
水	125g～	62.5～
加入麵糰的材料	**分量**	**烘焙百分比**
無花果乾（麵糰用）	80g	40
整型時添加的材料		**分量**
無花果乾		4個
核桃		40g

※法國麵包專用粉使用的是日清百合花法國麵粉。

事前準備

- □水溫設定為30℃
- □烤盤紙鋪在烤盤上
- □核桃以烤箱烘烤10分鐘，160℃
- □無花果乾（麵糰用）切成5㎜寬

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	2等分
休息時間	20分鐘
第二次發酵	50分鐘（烤箱35℃／有濕度）
烘焙	25分鐘（220℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.125至P.127的步驟4，第一次發酵參考P.128的步驟5，接著分割為2等分重新揉圓，蓋上溼布進入20分鐘休息時間。

※將切成5㎝寬的無花果乾加入麵糰內。
添加方式請參考P.127的Point 8

2 整型



1

用手輕壓，排出空氣，並延展為直徑12㎝的圓形。在上半部左側擺放1個無花果乾，右側放10g的核桃。





2

對折，用手輕壓周圍。接著在麵糰的右側擺放1個無花果，左側放10g的核桃。





3

再次對折，按壓麵糰，避免無花果乾和核桃露出來，接著將麵糰揉圓。

Point



4

背面朝上，擺在已鋪好烤盤紙的烤盤上，共製作2個。再將高筋麵粉（分量之外）撒在整個麵糰上。

3 發酵

將烤箱的發酵功能設定在35℃，發酵50分鐘（含溼度）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 烘焙

拿出烤盤，烤箱預熱至220℃。待預熱完成之後，在整個麵糰上噴霧，放入烤箱烘烤25分鐘。

Point

最後用手修飾形狀

這個麵包的形狀比較大，在包覆無花果乾及核桃等餡料之後，再用手輕輕地將麵糰揉調吧！





Arrange

橄欖葉子麵包

Olive Fougasse

使用一整個麵糰製作的大型麵包，營造出十分驚人的視覺效果。
就連混入餡料的方式都與眾不同，做法相當簡單，請務必嘗試看看。

材料（1份）	分量	烘焙百分比
法國麵包專用粉	200g	100
鹽	4g	2
砂糖	6g	3
橄欖油	40g	20
黑胡椒	1/4小匙	—
乾酵母	3g	1.5
水	130g～	65～

整型時添加的材料		分量
A	黑橄欖（去籽）	20g
	綠橄欖（去籽）	20g
	起司粉	2大匙
	乾羅勒	1小匙
修飾用材料		
橄欖油		適量

※法國麵包專用粉使用的是日清百合花法國麵粉。

事前準備

- □ 水溫設定為30℃
- □ 奶油回復為室溫
- □ 烤盤紙鋪在烤盤上
- □ 黑橄欖、綠橄欖切成5㎜寬

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	—
休息時間	15分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱40℃／含濕度）
烘焙	17分鐘（200℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

1 製作麵糰

麵糰的製作，請參考P.125至P.127的步驟4，第一次發酵參考P.128的步驟5，接著重新揉圓，蓋上溼布進入15分鐘休息時間。

2 整型



1

用手輕壓，排出空氣，以桿麵棍延展為縱25×橫20㎝的長方形。將A鋪滿整個麵糰，邊緣留下1㎝寬。



2

上下對折成三折，將麵糰擺直後再折成三折，讓收尾處朝下，蓋上溼布休息5分鐘。接著用手輕壓，以桿麵棍延展為縱30×橫20㎝的長方形。



3

接著使用刮刀，在麵糰中央上下2處縱切，並在左右兩邊各斜切6處，使整體看起來像葉子的葉脈。



4

打開切痕，輕輕地擺在鋪好烤盤紙的烤盤上，注意別弄斷麵糰了。

Point

3 發酵



將烤箱的發酵功能設定在40℃，發酵30分鐘（設定溼度功能）。

※若烤箱不具備溼度功能，就在鐵盤內裝入熱水，一併置入烤箱當中。

4 烘焙



拿出烤盤，烤箱預熱至200℃。待預熱完成後，在表面塗抹橄欖油，放入烤箱烘烤17分鐘。

Point

整形時的注意事項



為了在烘焙完成時出現美麗的葉脈，因此必須打開切痕；如果麵糰不小心在打開時斷裂了也不必驚慌，只要將麵糰重新黏合即可。



LESSON 6-1

Special

特殊麵包

從本頁開始，介紹麵包教室中製作難度較高的麵包。添加了脫脂奶粉和奶油，使用全蛋及蛋黃製作而成的布里歐修，這個Rich類麵包屬於「放入大量奶油，味道甜而不膩的麵包」，而製作重點便在於奶油要分兩個階段加入。

布里歐修

Brioche

重點在於如何讓麵糰帶出奶油風味，
因此冷奶油分兩次加入的步驟相當重要，
同時也藉此認識尖型布里歐修特有的形狀。

材料（6份）	分量	烘焙百分比
高筋麵粉	200g	100
鹽	2g	1
砂糖	16g	8
脫脂奶粉	6g	3
奶油（無鹽）	60g	30
全蛋	30g	15
蛋黃	20g	10
乾酵母	4g	2
水	78g～	39～

修飾用材料	分量
烘焙用蛋液	適量

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 奶油回復為室溫
- ☐ 烤盤紙鋪在烤盤上
- ☐ 烘焙用蛋液充分攪拌均勻

製作麵包的標準

揉製溫度	24～26℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	6等分
休息時間	10分鐘
第二次發酵	30分鐘（烤箱35℃／有濕度）
烘焙	14分鐘（180℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

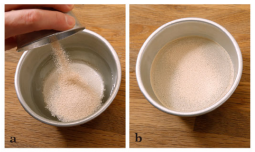
1 計量



正確地測量出每份材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

Point 1

2 材料放進揉麵盆內



1

將酵母放入30℃的混合水當中。

Point 2

Point 1

正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵糰變硬、口感不佳的結果，想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

Point 2

混合水的溫度

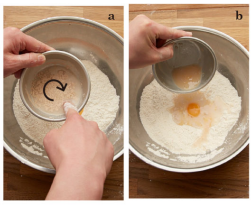
混合水的溫度會對揉製麵糰的溫度造成影響，最好遵照食譜上的指示。混合水的溫度範圍在5～40℃之間，必須根據麵糰狀態、室溫、濕度來調整成適當的溫度，而適當溫度的計算則必須透過經驗及數據的累積，本書的混合水溫度是在室溫20～25℃、濕度50～70%的環境條件下計算出來的。由於水在麵糰中占有很大的比例，水溫會關係到揉製溫度，所以即便麻煩也要嚴加遵守。



2

將高筋麵粉、鹽、砂糖放入揉麵盆內，用手攪拌之後，在中央挖出一塊凹洞，倒入全蛋及蛋黃。

Point 3



3

用手指攪拌 1 的酵母和混合水，再倒入 2 的揉麵盆內攪拌。

Point 4



4

整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉，待麵糰形成一團後便從揉麵盆內取出。

Point 5

※這個步驟中，如果水分不足，麵糰比平常成形的時間遭久時，就加入約 1 小匙的調整水。





5

刮下黏在手上及揉麵盆的麵糰，加入 4 的麵糰當中，接著放在作業台上延展。

Point 6

Point 3

材料放入揉麵盆內的順序

沒有固定的放入順序，只要按照食譜上的材料順序一一放入，就能避免遺漏。

Point 4

最後才加入水

為了製作出質地均勻的麵糰，先將水以外的材料放入攪拌。如果出現了結塊，也要在加水之後立即攪拌；一旦放置不管，不僅水分分布不均，麵糰內也會形成結塊。

Point 5

麵糰的揉捏方式

揉捏時，讓手掌從張開變成握拳，使麵糰從指縫間擠壓出來。揉捏完成之後，再以麵糰按壓殘留在揉麵盆底部或側面的麵粉。

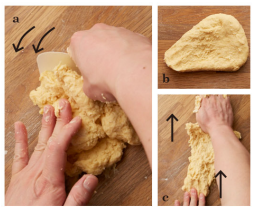
揉捏時，讓麵糰從指縫間擠壓出來。



Point 6

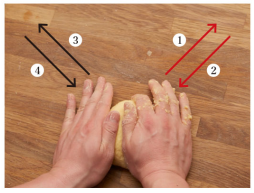
將黏在手上與揉麵盆的麵粉清理乾淨

當麵糰仍處於柔軟的階段時，很容易沾黏在手掌、揉麵盆以及刮板上，適當地將這些麵糰清除乾淨吧。如果放置不管，黏在手上或刮板的麵糰就會變乾，量過多的話，甚至會影響到麵糰的總量，可能導致烘烤出來的麵包體積縮小。



6
利用刮板，將麵糰集中起來，也把黏在手上的麵糰清除乾淨。再次按照5的做法延展麵糰，利用刮板集中，不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。

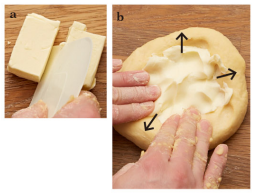
3 揉製麵糰



1
將麵糰置於面前，重複進行V字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。
Point 7



2
中途利用指尖稍微延展麵糰，確認是否形成麵筋薄膜。
Point 8



3
將麵糰延展為圓形，在中央加入奶油，接著稍微延展。
Point 9

Point 7

揉捏麵糰的次數以100次為標準

只要做了幾次就能掌握節奏，但一開始確實有些困難。以左方照片的V字揉法（從面前推往右上方，回到原位接著推往左上方，最後回到原位）為1次時，標準就是在100次上下。

Point 8

確認麵筋薄膜

由於這個階段仍處於揉揉作業當中，在揉製完成時形成漂亮的麵筋薄膜即可，因此只要沒有出現照片中這種大破洞就沒問題。



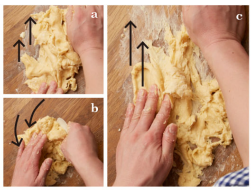
Point 9

添加奶油的時機

用來製作麵包的奶油，會沿著麵糰內的麵筋薄膜分布至整個麵糰，因此等到麵筋稍微形成再添加，才能有效地滲入整個麵糰當中。一旦添加奶油進去，麵筋的形成就會變得順利許多。



4
將麵糰對折。



5
重複向上延展、以刮板集中麵糰的作業，將奶油充分揉進整個麵糰內。



6
揉捏麵糰，直到不會沾黏在作業台上且形成一團為止。再次加入奶油，用相同的方式推揉。

Point 10 Point 11

4 拍打麵糰



1
利用拇指以外的4根手指，勾住麵糰邊緣加以延展。



2
將麵糰甩打在作業台上。

Point 10

奶油分兩次添加的理由

簡單來說是為了要融入大量奶油，因此才會分兩次加入。當加入過多的奶油時，麵糰很容易變得黏答答而不易形成一團，加上奶油也會對麵筋的形成造成阻礙，一旦一口氣大量加入，甚至會使麵筋無法形成。因此只要分兩次加入，不僅能讓奶油順利混合，同時也不會妨礙麵筋的形成。



Point 11

餡料加入麵糰內的時機

本食譜介紹到加入餡料時，就是在這個階段中添加進去，與混合奶油時相同，只要重複V字揉法，讓餡料混入整個麵糰內即可。

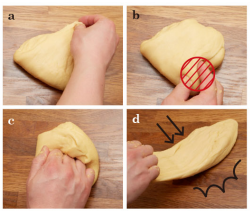


延展麵糰後拍打

為了讓麵糰容易拍打，必須讓麵糰稍微延展，這個方法是用雙手拿著麵糰左右搖晃，藉此加以延展。



從下方觀察。輕輕拿著麵糰兩端，利用左右搖晃的方式加以延展。



3

拉起麵糰，讓剩餘的部位和手上的麵糰重疊在一起。再抓著麵糰的側面（b的記號部分），將此面向上舉起，甩打在作業台上（2～3為1次甩打流程）。重複以上的動作，將麵糰揉製完成。

Point 13

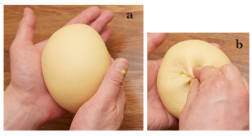


4

待形成麵筋薄膜之後便大功告成。

Point 13

5 揉圓麵糰，進行第一次發酵



1

將麵糰重新揉圓，如果表面裂開的話，就塞入麵糰當中。



2

將溫度計插入麵糰，測量麵糰溫度（在24～26℃之間就沒問題）。

Point 14　Point 15



3

麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進行第一次發酵。

（將烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵60分鐘）

※當家裡烤箱的發酵功能只能設為35℃時，就進行30分鐘的發酵，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

Point 12

揉製麵糰的標準時間

原本麵糰會根據是否形成麵筋薄膜以及彈性等狀態，來判斷完成與否，而不是揉製的時間。不過這些判斷能力必須依靠經驗累積而來，新手就以拍打100次為標準吧。

Point 13

麵筋薄膜的檢查方式

兩手的食指與中指夾住麵團後慢慢拉開，只要麵團沒有在中途斷裂即可。

Point 14

溫度計的必要性

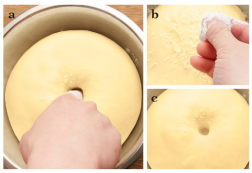
揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 15

當揉製溫度沒有達到預期時

揉製溫度有±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差5℃。此外，當溫度高於預期溫度2℃時，由於酵母活動開始活躍，就很難再進行修正，此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵團降溫之外也別無他法。

6 進行手指測試 分割麵糰後進入休息時間



1
將麵粉撒在麵糰表面以及食指上，食指戳入麵糰中央（手指測試）。只要戳出來的洞沒有變小的話就沒問題。

Point 16

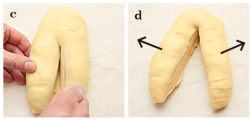


2
鋪好揉麵墊，撒上手粉之後，從揉麵盆內取出麵糰，用手掌輕壓排出空氣。

Point 17







3
向上捲起，用磅秤測量總重量。將揉麵墊上的麵糰重新擺直，用刮板從中央切開。



4
打開切口，形成長條狀。

Point 16

正確的手指測試法

「手指測試」是利用食指戳入麵糰內，從麵糰回復的狀態來確認是否完成發酵，首先在麵糰的表面及食指撒上薄薄的麵粉，食指垂直插入麵糰當中，直到沒入第二指節為止，接著直接從正上方抽出，針對此時的麵糰狀態來判斷。

- **孔洞變小並慢慢填滿→發酵不足**
- **孔洞變小後維持不變→發酵適中**
- **戳洞後便有如洩氣的皮球般塌下，並形成氣泡→過度發酵**

我們可以按照上面的情形加以判斷。如果只是發酵不足，還可以補發酵來恢復，一旦過度發酵便難以挽回了。

Point 17

排出空氣的理由

排出麵糰產生的空氣，是為了刺激發酵膨鬆的麵糰，促使麵筋形成，讓網狀結構變得更加緊密。一旦麵糰內充滿發酵所產生的酒精，就會降低酵母的活力，而擠壓麵糰能夠排出酒精，使酵母再度活躍起來，同時還能將麵糰內的氣泡擠壓得更小，如此一來就能夠做出質地細緻的麵糰。





5

根據3所測量的總重量，切割成6等分。

Point 18

Point 18

使用刮板切割的理由

通常我們會在第一次發酵後使用刮板平均分割麵糰。如果直接用手撕開，會讓切口變得凌亂不堪，導致形狀不佳，不僅會過度排出發酵所產生的空氣，甚至還會破壞麵筋的網狀結構，進而使得體積因此減少。這裡要注意刮板的切割方式，切割時並非如刀子般前後移動，而是從上方壓切下去，並立刻將兩個斷面之間分開，以免黏在一起。







6

逐一重新揉圓麵糰，將收口捏緊。

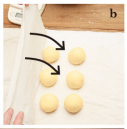
Point 19

Point 19

重新揉圓的理由

揉圓的好處在於方便我們做成各種形狀。與其說是揉圓，倒不如說是為了排出空氣，讓麵糰表面呈現光滑的作業。分割的麵糰需要一段休息時間，但如果直接以切割後的形狀休息，麵糰就會膨脹成不良的外觀，進而導致後面的整型作業難以進行，就算做成奶油麵包捲也無法順利延展，最後仍然需要進行一次揉圓作業。那麼倒不如一開始就揉成圓形，接著再進入休息時間還比較合理呢。







7

6個麵糰整齊排列在揉麵墊上，再蓋上濕布，讓麵糰休息10分鐘（休息時間）。

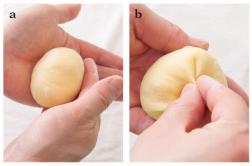
Point 20

Point 20

休息時間時
覆蓋在麵糰上的道具

保鮮膜有可能會黏在麵糰上，因此本書建議使用擰乾的溼布覆蓋。

7 整型



1
用手輕壓排出空氣，重新揉圓之後捏緊麵糰背面的收口。



2
在小指側的側面及麵糰右方的1/3處撒上手粉。
Point 21



3
收口倒向左側，以手刀按壓麵糰右方1/3處。



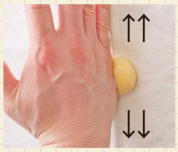
4
手前後移動，使麵糰分為兩半，但中間不能斷開。
Point 22



5
完成小圓及大圓之間的腰身。

Point 21
避免手粉過量
沾上手粉是為了不讓手和麵糰沾黏在一起，因此只要使用少量的高筋麵粉即可。使用過多手粉，就會讓麵包變得粉粉的。

Point 22
注意力道
如果在這個步驟用力過度，可能會導致麵糰斷成上下兩截。只要輕輕地移動手上下搓揉2～3次，麵糰就會自然隔開了。





6
拿起小塊的麵糰，一口氣往下壓，讓大小麵糰黏在一起。
Point 23





7
形狀修飾完成之後，便放入鋪好烤盤紙的布丁杯內，置於烤盤上。共製作6個。
Point 24

8 發酵



將烤箱的發酵功能設定在35℃，發酵30分鐘（不必設定濕度功能）。

9 修飾烘焙



烤箱預熱至180℃，待預熱完成後，在麵糰表面塗抹蛋液，放入烤箱烘烤14分鐘。

Point 23
手指要穿出麵糰底部
布里歐修的形狀為尖型，為了製作出完美的尖型，在步驟**6**黏貼大小麵糰時，要一口氣按壓至麵糰底部，直到指甲穿出為止。



Point 24
利用不同的杯子改變外觀
雖然也有布里歐修專用的烤模可供選擇，但是使用波浪造型杯的話，就能夠呈現如照片般的可愛造型，不過最好在冷卻之後再拿出麵包。





LESSON 6-❷

Special

特殊麵包

可頌麵包是由多層麵糰和奶油堆疊而成。一開始就將奶油揉進材料當中，並重複折疊麵糰形成多層次的口感；此外，也必須減少揉捏及拍打次數，避免破壞奶油風味。

可頌麵包

Croissant

藉此學習麵糰的折疊方式，保留奶油的風味。
折疊麵糰之後，一定要進入休息時間，
而奶油也要事先桿成12㎝寬的四方形。

材料（8份）	分量	烘焙百分比
法國麵包專用粉	200g	100
鹽	2g	1
砂糖	10g	5
奶油（無鹽）	10g	5
乾酵母	5g	2.5
水	118g～	59～

夾層的必要材料	分量	烘焙百分比
夾層奶油（無鹽）	80g	40

修飾用材料	分量
烘焙用蛋液	適量

※法國麵包專用粉使用的是日清百合花法國麵粉。

事前準備

- □ 水溫設定為25℃
- □ 烤盤紙鋪在烤盤上
- □ 烘焙用蛋液充分攪拌均勻
- □ 製作夾層奶油

製作麵包的標準

揉製溫度	22～25℃
基本發酵	30分鐘（室溫下30分鐘，排出空氣後置於冰箱20分鐘）
分割	8等分
第二次發酵	50～60分鐘 （烤箱發酵30℃／含濕度）
烘焙	15分鐘（200℃）

夾層奶油的製作方式



①剪下一張較大的烤盤紙，折成12㎝寬的方形後打開，放上零碎的冷凍奶油。



②依照①的折痕再度折回去。



③以桿麵棍將烤盤紙中的奶油整個延展開來，接著置入冰箱內冷卻。

1 計量







正確地測量出每份材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

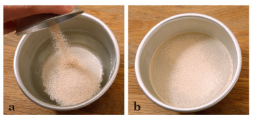
Point 1

Point 1

正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵糰變硬、口感不佳的結果，想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

2 材料放進揉麵盆內



1
將酵母放入25℃的混合水當中。



2
將法國麵包專用粉、鹽、砂糖放入揉麵盆內，用手攪拌之後，加入奶油再次攪拌。

Point 2



3
用手指攪拌 1 的酵母和混合水，再倒入 2 的揉麵盆內攪拌。



4
整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉，待麵糰形成一團後便從揉麵盆內取出。

Point 3



5
刮下黏在手上及揉麵盆的麵糰，加入 4 的麵糰當中，接著放在作業台上延展。

Point 2

不同於其他麵包，先加入奶油的理由

可頌麵包為了製作出奶油與麵糰間的層次，必須折疊麵團（因此導致揉製時間縮短），而麵筋也會在此時形成，一旦麵筋形成，就會造成麵團變硬，使得奶油不易混入，所以才會選擇從一開始就加入奶油。

Point 3

關於調整水

由於必須採用較硬的麵團製作可頌麵包，因此要避免補充過多水分，這點與其他麵包也不同。

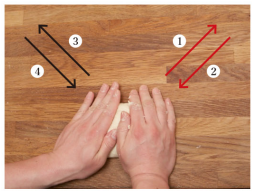


6

利用刮板，將麵糰集中起來，也將黏在手上的麵糰清除乾淨。再次按照5的做法延展麵糰，利用刮板集中，不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。

Point 4

3 揉製麵糰



將麵糰置於面前，重複進行V字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。

Point 5

4 拍打麵糰



1

利用拇指以外的4根手指，勾住麵糰邊緣加以延展。



2

將麵糰甩打在作業台上。

Point 6　Point 7

Point 4

麵糰為什麼會黏答答的？

有可能是添加了過多的水所導致。如果非得使用刮板才能夠讓麵糰形成一團，那就有可能是水的計量錯誤，或者加入過量調整水的緣故。



Point 5

揉捏麵糰的標準次數為20次

接下來的製作步驟裡，會不斷地使用桿麵棍延展麵團，揉捏的次數會比其他麵團大幅減少許多，標準次數約在20次上下。

Point 6

檢查麵筋薄膜的時機

麵筋薄膜會在桿麵棍不斷延展麵糰時形成，這個階段沒有檢查的必要。

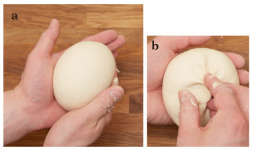


Point 7

拍打麵糰的要領

接下來會不斷用桿麵棍滾壓麵團，因此無須充分拍打揉捏，只要輕輕地拍打約10次，讓表面變得滑順即可。

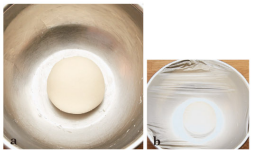
5 揉圓麵糰 進入基礎發酵



1
將麵糰重新揉圓，讓光滑的薄膜包覆麵糰表面。



2
將溫度計插入麵糰，測量溫度（在22～25℃之間就沒問題）。
Point 8 Point 9



3
麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，在室溫下發酵30分鐘（基礎發酵）。

6 排出空氣讓麵糰休息



1
使用刮板，將揉麵盆內的麵糰空氣排出。
Point 10



2
麵糰置於作業台上，用手輕壓排出空氣之後，以桿麵棍延展為直徑18cm的圓形。

Point 8
溫度計的必要性
揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 9
當揉製溫度沒有達到預期時
揉製溫度有±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差5℃。此外，當溫度高於預期溫度2℃時，由於酵母活動開始活躍，就很難再進行修正，此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵糰降溫之外也別無他法。

Point 10
使用刮板排出空氣的方法
利用刮板將麵糰推往揉麵盆邊緣，藉以均勻排出空氣。









3

用布包起麵糰之後，放入塑膠袋內，置於冰箱冷卻20分鐘。

Point 11　Point 12

7 製作夾層麵糰





1

再次以桿麵棍滾壓為18cm的四方形，將夾層奶油置於麵糰上，再包裹起來。

Point 13



2

用桿麵棍輕壓麵糰，使重疊處黏貼。



3

收口朝上，在麵糰撒上手粉，以桿麵棍延展為縱30×橫15cm的長方形。

Point 14

Point 11

麵糰用布包覆起來

麵糰放入冰箱時會變乾，如此就會讓麵包變得乾巴巴而難以下嚥，所以這裡用布將麵糰包起來放入塑膠袋內，再將塑膠袋折成剛好的大小。

Point 12

當麵糰不易冷卻時的因應對策

麵糰用濕布包起來也能輕鬆冷卻，但假若是處於夏季或麵糰不易冷卻的環境時，那麼就放入冰箱冷卻吧！這時必須注意別讓麵糰結凍了。

Point 13

將奶油包得密不透風的訣竅

用手拿起麵糰，像是將奶油隱藏起來般地從上方覆蓋住。之後再用手指按壓麵糰，將重疊處黏貼起來。



Point 14

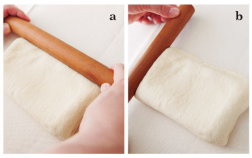
麵糰的延展方式

一開始為了讓麵糰和奶油緊貼，因此以桿麵棍從上方等距按壓黏貼，之後再慢慢地延展。





4
麵糰上下方1/3處依序朝中央對折成3折（3層）。



5
使用桿麵棍，從上方滾壓，讓麵糰之間黏在一起。
Point 15



6
以濕布包覆麵糰，放入塑膠袋內，置於冰箱冷卻20分鐘。重複兩次3～6的步驟。
Point 16

8 延展夾層麵糰



1
撒上手粉，用桿麵棍慢慢地桿開麵糰。
Point 17



Point 15

用桿麵棍按壓麵糰

桿麵棍從上方垂直輕壓，防止麵糰剝落；用力滾壓的話會造成麵糰受損，必須特別注意。

Point 16

重複相同作業製作出層次感

當麵糰間夾著奶油烘烤時，中間的奶油就會融化而堆疊出層次。由於會重複3次同樣的作業，因此可以製作出內含27層的可頌麵包。



Point 17

迅速作業

可頌麵包在烘焙之前，仍殘留奶油層是最為理想的狀態。如果在發酵及整型時拖拖拉拉，奶油就有可能因此融化，所以這裡使用冷凍奶油片。為了做出可頌麵包多層次的酥脆口感，避免奶油過度融化是一項必備條件，一定要記住最好在短時間內迅速完成。

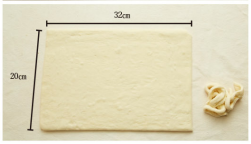


2
麵糰延展為縱 21 cm × 橫 33 cm的長方形。

9 切割夾層麵糰



1
四邊各切除5mm。
Point 18 Point 19







2
用尺測量，分別在底邊 8 cm、上邊左右兩端 4 cm，再以 8 cm為間距做記號，上下連接起來，印出等腰三角形的形狀。
Point 20

Point 18
別浪費切邊
麵糰切割完畢時，別將多餘的切邊丟掉，將這些麵糰放入布丁杯內發酵並烘烤吧。



Point 19
切邊的理由
製作可頌麵包時，為了能夠從邊緣看見漂亮的層次，因此麵糰四邊各切除 5 mm寬。

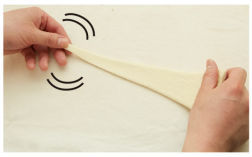
Point 20
製作等腰三角形
用量尺對齊上下記號，輕輕壓印，就能完成等腰三角形的形狀。這個步驟是在切割前印出輔助切割的線條，因此千萬別將麵糰壓斷了。





3
依照 2 的記號線，切割麵糰。
Point 21

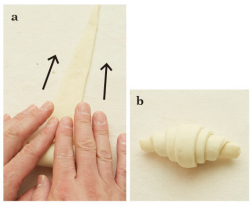
10 整型



1
右手按住麵糰、左手輕輕抖動，以這樣方式來延展麵糰。
Point 22



2
從三角形的底端開始牢牢捲起約2圈。



3
用手指輕輕地直接向上捲起。
Point 23

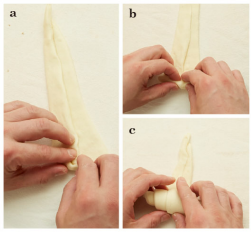
Point 21
關於切割工具
如果手邊沒有披薩刀，也能以刀子取代，只要乾淨俐落地一刀完成，就能切出漂亮的直線。

Point 22
輕輕抖動
延展麵糰時輕輕抖動，以促進行整型作業，但是要注意延展過度會導致外觀不佳。



Point 23
輕輕地直接捲起
最初的2圈牢牢捲起，接著將力量放鬆，以相同的力道就能捲出漂亮的形狀。一旦用力捲動，就會出現偏向左右兩側的情況。





4
將左右兩端的麵糰黏成1片，同樣捲起來。
Point 24



5
收口朝下，擺在已鋪好烤盤紙的烤盤上，總共製作8個。將烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵50～60分鐘（不必設定溼度功能）。
Point 25

11 修飾烘焙



1
拿出烤盤，烤箱預熱至200℃。待預熱完成之後，在麵糰表面塗抹蛋液，放入烤箱烘烤15分鐘。



2
烘焙完成後，移至散熱架上冷卻。

Point 24

組合兩端做成1片

別丟掉麵糰最後的兩邊，可以對齊中線組合為一個等腰三角形，這樣便能捲起來做成可頌麵包的形狀。



Point 25

均衡配置

將多餘的麵糰放入布丁杯內，整齊地擺在烤盤上，儘管形狀並非可頌麵包的造型，但烤好之後仍然是一個可口的點心。





LESSON 6-❸

Special

特殊麵包

與可頌麵包一樣，同樣是以奶油和麵糰層層交疊而成，也同樣採用較輕的揉捏方式製作麵糰，不過砂糖及奶油的分量卻比可頌麵包還要多。丹麥麵包的特色是整體採用豐富的調配方式製作。

3種丹麥麵包

Danish Bread

雖然製作方式和可頌麵包一樣，但麵糰的配方和整型方式卻有所出入。只要精通基本丹麥麵包的做法，就能製作出裝有巧克力、果醬、水果等配料的點心類丹麥麵包。

事前準備

- ☐ 水溫設定為30℃
- ☐ 烤盤紙鋪在烤盤上
- ☐ 烘焙用蛋液充分攪拌均勻
- ☐ 製作夾層奶油
- ☐ 製作卡士達醬
- ☐ 製作乳酪醬

製作麵包的標準

揉製溫度	22～25℃
基本發酵	50分鐘（室溫下30分鐘，排出空氣後置於冰箱20分鐘）
分割	6等分
第二次發酵	30～40分鐘（烤箱發酵30℃／含濕度）
烘焙	13分鐘（190℃）

材料（8份）	分量	烘焙百分比
法國麵包專用粉	200g	100
鹽	2g	1
砂糖	20g	10
奶油（無鹽）	20g	10
蛋液	20g	10
乾酵母	5g	2.5
水	90g	45
夾層奶油（無鹽）	120g	60

※法國麵包專用粉使用的是日清百合花法國麵粉。

整型時添加的材料

乳酪醬	分量
奶油乳酪	60g
砂糖	20g
蛋	5g

修飾用材料

卡士達醬	分量
牛乳	160g
蛋	30g
砂糖	40g
低筋麵粉	15g
奶油	10g
白蘭地	10g
烘焙用蛋液	適量

修飾用材料

〔水果丹麥麵包〕	分量
奇異果（半圓片）	4片
草莓（切半）	2個
藍莓	4顆

〔葡萄柚丹麥麵包〕	分量
葡萄柚	4瓣
粉紅葡萄柚	4瓣
鳳梨片（方形）	1片
細菜香芹	適量

〔藍莓丹麥麵包〕	分量
藍莓	6粒

夾層奶油的製作方式



①剪下一張較大的烤盤紙，折成12cm寬的方形後打開，放上零碎的冷凍奶油。



②依照①的折痕再度折回去。



③以桿麵棍將烤盤紙中的奶油整個延展開來，接著置入冰箱內冷卻。

卡士達醬的製作方式



①牛奶倒入鍋內，加熱至快要沸騰。



②將蛋液和砂糖放入揉麵盆內，用打蛋器攪拌，加入過篩的低筋麵粉後再次攪拌。再分3次加入①的牛奶，再次用打蛋器攪拌。



③以篩網過濾②後倒入鍋中，以較弱的中火加熱攪拌。等到煮沸凝固之後關火，加入奶油、白蘭地，再用奶油刮刀攪拌，利用餘熱融化。



④融化後倒入鐵盤內，表面覆蓋保鮮膜，置於裝有冰水的鐵盤上冷卻。

乳酪醬的製作方式



①將回復室溫的奶油乳酪倒入揉麵盆內，用奶油刮刀攪拌至變軟為止。



②加入砂糖攪拌。



③加入蛋液充分攪拌。

1 計量



正確地測量出每個材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

Point 1

2 材料放進揉麵盆內攪拌



1

將酵母放入30℃的混合水當中。

Point 2



2

將法國麵包專用粉、鹽、砂糖放入揉麵盆內，用手攪拌。中央挖出凹洞倒入蛋液，最後加入奶油再次攪拌。



3

用手指攪拌1的酵母和混合水，再倒入2的揉麵盆內攪拌。



4

整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉，待麵糰形成一團後便從揉麵盆內取出。

Point 3

Point 1

正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵糰變硬、口感不佳的結果。想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

Point 2

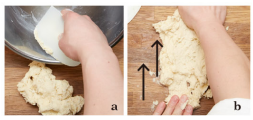
不同於其他麵包，先加入奶油的理由

可頌麵包為了製作出奶油與麵糰間的層次，必須折疊麵糰（因此導致揉製時間縮短），而麵筋也會在此時形成。一旦麵筋形成，就會造成麵糰變硬，使得奶油不易混入，所以才會選擇從一開始就加入奶油。

Point 3

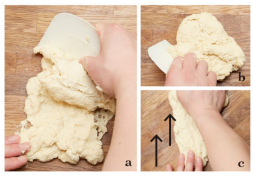
關於調整水

由於必須採用較硬的麵糰製作可頌麵包，因此要避免補充過多水分，這點與其他麵包也不同。



5

刮下黏在手上及揉麵盆的麵糰，加入 4 的麵糰當中，接著置於作業台上延展。

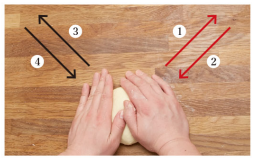


6

利用刮板，將麵糰集中起來，也將黏在手上的麵糰清除乾淨。再次按照 5 的做法延展麵糰，利用刮板集中，不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。

Point 4

3 揉製麵糰



將麵糰置於面前，重複進行 V 字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。

Point 5

4 拍打麵糰



1

利用拇指以外的 4 根手指，勾住麵糰邊緣加以延展。



2

將麵糰甩打在作業台上。

Point 6　Point 7

Point 4

麵糰為什麼會黏答答的？

有可能是添加了過多的水所導致。如果非得使用刮板才能夠讓麵糰形成一團，那就有可能是水的計量錯誤，或者加入過量調整水的緣故。



Point 5

揉捏麵糰的標準次數為 20 次

接下來的製作步驟裡，會不斷地使用桿麵棍延展麵團，因此揉捏的次數會比其他麵糰大幅減少許多，標準次數約在 20 次上下。

Point 6

檢查麵筋薄膜的時機

麵筋薄膜會在桿麵棍不斷延展麵糰時形成，這個階段沒有檢查的必要。

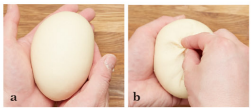


Point 7

拍打麵糰的要領

接下來會不斷用桿麵棍滾壓麵糰，因此無須充分拍打揉捏，只要輕輕地拍打約 10 次，讓表面變得滑順即可。

5 揉圓麵糰 進入基礎發酵



1
將麵糰重新揉圓，讓光滑的薄膜包覆麵糰表面。

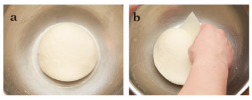


2
將溫度計插入麵糰，測量溫度。
Point 8 Point 9



3
麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，在室溫下發酵30分鐘（基礎發酵）。

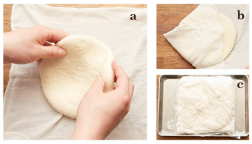
6 排出空氣讓麵糰休息



1
使用刮板，將揉麵盆內的麵糰空氣排出。
Point 10



2
麵糰置於作業台上，用手輕壓排出空氣之後，以桿麵棍延展為直徑18cm的圓形。



3
用布包起麵糰之後，放入塑膠袋內，置於冰箱冷卻20分鐘。
Point 11

Point 8

溫度計的必要性

揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 9

當揉製溫度沒有達到預期時

揉製溫度有±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差5℃。此外，當溫度高於預期溫度2℃時，由於酵母活動開始活躍，因此就很難再進行修正，此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵糰降溫之外也別無他法。

Point 10

使用刮板排出空氣的方法

利用刮板將麵糰推往揉麵盆邊緣，藉以均勻排出空氣。



Point 11

麵糰用布包覆起來

麵糰放入冰箱時會變乾，如此就會讓麵包變得乾巴巴而難以下嚥，所以這裡用布將麵糰包起來放入塑膠袋內，再將塑膠袋折成剛好的大小。

7 製作並延展夾層麵糰

參考P.167 7～P.168 8的步驟，來製作並延展夾層麵糰。

8 切割夾層麵糰

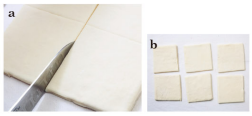


1
用桿麵棍將麵糰延展為縱21 cm × 橫31 cm的長方形，四邊各切除5 mm。

Point 12



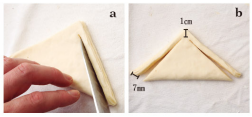
2
用量尺印出記號線，分成6個邊長10 cm寬的正方形。



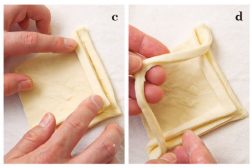
3
按照2的記號線，切割麵糰。

9 整型

水果丹麥麵包



1
將麵糰向上折成三角形，左右兩邊切開7 mm寬，頂角預留1 cm不切斷。



2
接著打開麵糰，拿起左邊切開的部分黏在右邊、右邊切開的部分黏在左邊。共製作2個。

Point 13

Point 12

別浪費切邊

麵糰切割完畢時，別將多餘的切邊丟掉，將這些麵糰放入布丁杯內發酵並烘烤吧。

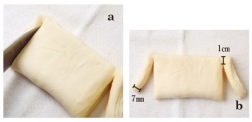


Point 13

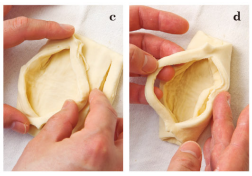
迅速作業

丹麥麵包在烘焙之前，仍殘留奶油層是最為理想的狀態。如果在發酵及整型時拖拖拉拉，奶油就有可能因此融化，所以這裡使用冷凍奶油片。為了做出丹麥麵包多層次的酥脆口感，避免奶油過度融化是一項必備條件，一定要記住最好在短時間內迅速完成。

葡萄柚丹麥麵包



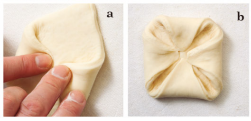
1
麵糰向上對折，兩邊切開7㎜，上方預留1㎝的長度不切斷。



2
接著打開麵糰，拿起左邊切開的部分黏在右邊、右邊切開的部分黏在左邊，看起來像是做出護欄一般。共製作2個。

Point 14

藍莓丹麥麵包



1
四個角落依序朝中心摺疊。



2
使用叉子，在麵糰中央戳出5處開孔。共製作2個。



Point 15

10 發酵



麵糰擺在鋪好烤盤紙的烤盤上，將乳酪醬擠在藍莓丹麥麵包的麵糰上。烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵30～40分鐘（不必設定溼度功能）。

Point 14

製作成容器形狀

因為之後會將水果及乳酪醬放入麵糰當中，所以要製作成容器的形狀。除了將切開的部分牢牢黏好之外，也要注意別讓1㎝寬的連接處在轉動時扭斷了。

Point 15

大量製作相同種類的麵包時

嘗試製作時，也可以做出6個相同的丹麥麵包，這時除了麵糰之外，所有的材料都要準備3倍的分量。前面的抹醬材料是記載方便製作的數量，因此最好先以相同數量來製作，並隨時觀察情況。

11 修飾烘焙

水果丹麥麵包

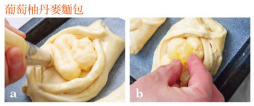


1

在表面塗抹蛋液，分別擠上1/4的卡士達醬。

Point 16

葡萄柚丹麥麵包



在表面塗抹蛋液，分別擠上1/4的卡士達醬，並各擺放一半的梨丁。

藍莓丹麥麵包



在表面塗抹蛋液，分別擺放3顆藍莓。



2

烤箱預熱至190℃，預熱完成之後，放入烤箱烘烤13分鐘。

Point 17

12 裝飾



水果丹麥麵包

分別擺放草莓、奇異果、藍莓。



葡萄柚丹麥麵包

將2種葡萄柚交替擺放，再將細菜香芹裝飾上去。



藍莓丹麥麵包

將糖粉（分量外）撒在整個丹麥麵包上。

Point 16

塗抹蛋液與醬料的方式

塗抹蛋液是為了讓麵包產生光澤，因此只要塗抹在麵糰外側即可。麵糰會在第二次發酵時膨脹而形成護欄，抹醬也會在這時流入麵糰當中。

Point 17

側面的烘烤顏色偏淡

當6個丹麥麵包擺放在同一張烤盤上時，膨脹的麵糰會導致側面的烘烤顏色變淡。如果烤箱是擁有2張烤盤的款式，那麼就分散在2張烤盤上發酵及烘焙吧。只要麵糰之間沒有交疊，就能將整個麵糰烘烤成漂亮的金黃色。



LESSON 6-❹

Special

特殊麵包

貝果最重要的就是嚼勁十足、外脆內Q的口感，因此採用容易形成麵筋的特高筋麵粉，並搭配簡單的材料來揉捏製作。最大特色就是烘焙前先用熱水燙過，做出強韌的口感。

貝果
Bagel

不同於先前介紹的麵包，貝果那充滿嚼勁的口感相當重要。
揉製時，麵糰只要變得光滑即可，所以揉捏次數較少。
只要在水燙麵糰時放入砂糖，表面就會變得富有光澤。

材料（4份）	分量	烘焙百分比
特高筋麵粉	300g	100
鹽	6g	2
砂糖	9g	3
乾酵母	2g	0.6
水	190g～	63～

修飾用材料	分量
燙麵糰用的熱水	2ℓ
黃砂糖	1大匙

※特高筋麵粉使用的是日清 Super King。

事前準備

□ 水溫設定為30℃　□ 奶油回復為室溫

製作麵包的標準

揉製溫度	26～28℃
第一次發酵	60分鐘（烤箱30℃，發酵60分鐘）
分割	4等分
休息時間	15分鐘
第二次發酵	20分鐘（室溫／不含濕度）
水煮	正反面各煮1分鐘
烘焙	14分（200℃）

※第一次發酵的溫度和時間，基本上為30℃、60分鐘。如果烤箱不能設定30℃時，就設定成35℃、發酵30分鐘，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

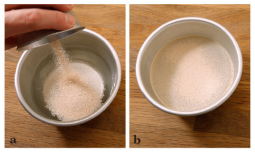
1 計量



正確地測量出每份材料的分量，並準備一杯30℃的水（作為混合水）。

Point 1

2 材料放進揉麵盆內



1

將酵母放入30℃的混合水當中。

Point 2

Point 1

正確計量

麵粉縱使有1g的變化，也必須跟著改變適當的水量，否則就有可能出現麵糰變硬、口感不佳的結果。想要做出美味的麵包，就要按照食譜上的指示仔細計量，像鹽或酵母這類分量較少的材料更要特別注意。

Point 2

混合水的溫度

混合水的溫度會對揉製麵糰的溫度造成影響，最好遵照食譜上的指示。混合水的溫度範圍在5～40℃之間，必須根據麵糰狀態、室溫、溼度來調整成適當的溫度，而適當溫度的計算則必須透過經驗及數據的累積，本書的混合水溫度是在室溫20～25℃、溼度50～70%的環境條件下計算出來的，由於水在麵糰中占有很大的比例，水溫會關係到揉製溫度，所以即便麻煩也要嚴加遵守。



2

將特高筋麵粉、鹽、砂糖放入揉麵盆內，用手攪拌。

Point 3



3

用手指攪拌 1 的酵母和混合水，再倒入 2 的揉麵盆內攪拌。

Point 4



4

整個攪拌之後，取下附著在揉麵盆周圍的麵粉，用手搓揉，待麵糰形成一團後便從揉麵盆內取出。

Point 5

※這個步驟中，如果水分不足，麵糰比平常成形的時間遭久時，就加入約 1 小匙的調整水。



5

刮下黏在手上及揉麵盆的麵糰，加入 4 的麵糰當中，接著放在作業台上延展。

Point 6

Point 3

材料放入揉麵盆內的順序

沒有固定的放入順序，只要按照食譜上的材料順序一一放入，就能避免遺漏。

Point 4

最後才加入水

為了製作出質地均勻的麵團，先將水以外的材料放入攪拌。如果出現了結塊，也要在加水之後立即攪拌；一旦放置不管，不僅水分分布不均，麵團內也會形成結塊。

Point 5

關於調整水

貝果必須以較硬的麵團製作，因此要避免補充過多水分，這點與其他麵包不同。

Point 6

將黏在手上與揉麵盆的麵粉清理乾淨

當麵團仍處於柔軟的階段時，很容易沾黏在手掌、揉麵盆以及刮板上，適當地將這些麵團清除乾淨吧，如果放置不管，黏在手上或刮板的麵團就會變乾，量過多的話，甚至會影響到麵團的總量，可能導致烘烤出來的麵包體積縮小。



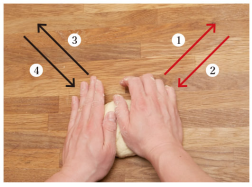




6
利用刮板，將麵糰集中起來，也把黏在手上的麵糰清除乾淨。再次按照5的做法延展麵糰，利用刮板集中，不斷重複以上步驟，直到麵糰不再沾黏在作業台上為止。

Point 7

3 揉製麵糰



1
將麵糰置於面前，重複進行V字揉法（麵糰往右上方延展後回到原位，接著往左上方延展後回到原位）。



2
揉捏麵糰，直到不會沾黏在作業台上且形成一團為止。

Point 8　Point 9

4 拍打麵糰



1
利用拇指以外的4根手指，勾住麵糰邊緣加以延展。

Point 7

麵糰為什麼會黏答答的？

有可能是添加了過多的水所導致。如果非得使用刮板才能夠讓麵糰形成一團，那就有可能是水的計量錯誤，或者加入過量調整水的緣故。



Point 8

揉捏麵糰的標準次數為50次

接下來的製作步驟裡，會不斷地使用桿麵棍延展麵糰，因此揉捏的次數會比其他麵糰大幅減少許多，標準次數約在50次上下。

Point 9

餡料加入麵糰內的時機

本食譜介紹到加入餡料時，就是在這個階段中添加進去，只要重複V字揉法，讓餡料混入整個麵糰內即可。

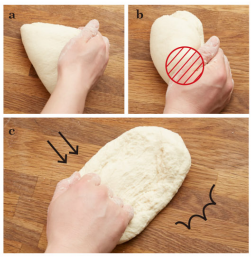




2

將麵糰甩打在作業台上。

Point 10



3

拉起麵糰，讓剩餘的部位和手上的麵糰重疊在一起。再抓著麵糰的側面（b的記號部分），將此面向上舉起，甩打在作業台上（2～3為1次甩打流程）。重複以上的動作，將麵糰揉製完成。

Point 11



4

待形成麵筋薄膜之後便大功告成。

Point 12

5 揉圓麵糰，進行第一次發酵



1

將麵糰重新揉圓，讓光滑的薄膜包覆麵糰表面。

Point 10

延展麵糰後拍打

為了讓麵糰容易拍打，必須讓麵糰稍微延展，這個方法是用雙手拿著麵糰左右搖晃，藉此加以延展。



從下方觀察，輕輕拿著麵糰兩端，利用左右搖晃的方式加以延展。

Point 11

揉製麵糰的標準時間

原本麵糰會根據是否形成麵筋薄膜以及彈性等狀態，來判斷完成與否，而不是揉製的時間。不過這些判斷能力必須依靠經驗累積而來，新手就以拍打100次為標準吧。

Point 12

麵筋薄膜的檢查方式

用兩手的食指與中指夾住麵團後慢慢拉開。因為是較硬的麵糰，所以斷裂也無所謂。（雖然不至於一拉就斷，但在拉開途中斷裂是正常現象）。



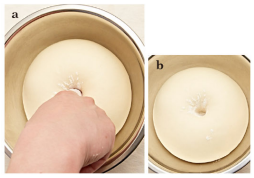
2
插入溫度計，測量麵糰溫度（在26～28℃之間就沒問題）。
Point 13　Point 14



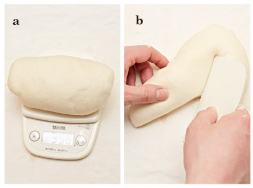


3
麵糰放入揉麵盆內，封上保鮮膜，進行第一次發酵。
（將烤箱的發酵功能設定在30℃，發酵60分鐘）
※當家裡烤箱的發酵功能只能設為35℃時，就進行30分鐘的發酵，之後再關閉烤箱電源，讓麵包在烤箱內繼續發酵30分鐘。

6 進行手指測試 分割麵糰後進入休息時間



1
將麵粉撒在麵糰表面以及食指上，食指戳入麵糰中央（手指測試）。因為酵母較少，即使戳出來的洞稍微回縮也沒有問題。
Point 15



2
鋪好揉麵墊，撒上手粉之後，從揉麵盆內取出麵糰，用手掌輕壓排出空氣。接著向上捲起，用磅秤測量總重量。將揉麵墊上的麵糰重新擺直，用刮板從中央切開。

Point 13
溫度計的必要性
揉製完成的溫度是製作麵包時相當重要的一環，每種麵包都有相對應的適合溫度，溫度稍有不同，就會影響麵包的發酵時間，所以最好準備一支溫度計，以便測量正確溫度。

Point 14
當揉製溫度沒有達到預期時
揉製溫度有±0.5℃的偏差時也不打緊；但如果溫度比這還低的話，就必須延長第一次發酵的時間，有效修正的範圍最多不能相差5℃，此外，當溫度高於預期溫度2℃時，由於酵母活動開始活躍，就很難再進行修正，此時除了做好可能影響麵包味道、形狀、膨脹度的心理準備，在一次發酵的階段讓麵糰降溫之外也別無他法。

Point 15
正確的手指測試法
「手指測試」是利用食指戳入麵糰內，從麵糰回復的狀態來確認是否完成發酵。首先在麵糰的表面及食指撒上薄薄的麵粉，食指垂直插入麵糰當中，直到沒入第二指節為止，接著直接從正上方抽出，針對此時的麵糰狀態來判斷。

- 孔洞變小並慢慢填滿→發酵不足
- 孔洞變小後維持不變→發酵適中
- 戳洞後便有如洩氣的皮球般塌下，並形成氣泡→過度發酵

我們可以按照上面的情形加以判斷。如果只是發酵不足，還可以補發酵來恢復，一旦過度發酵便難以挽回了。





3
打開切口，形成長條狀。根據2所測量的總重量，切割成4等分。

Point 16 Point 17



4
逐一重新揉圓麵糰，將收口捏緊。



5
4個麵糰整齊排列在揉麵墊上，再蓋上溼布，讓麵糰休息15分鐘（休息時間）。

Point 16

使用刮板切割的理由

通常我們會在第一次發酵後使用刮板平均分割麵糰。如果直接用手撕開，會讓切口變得凌亂不堪，導致形狀不佳，不僅會過度排出發酵所產生的空氣，甚至還會破壞麵筋的網狀結構，進而使得體積因此減少。這裡要注意刮板的切割方式，切割時並非如刀子般前後移動，而是從上方壓切下去，並立刻將兩個斷面之間分開，以免黏在一起。

Point 17

分割時的注意事項

要盡量減少刮板切割的次數，當切割後的大小不均時，只要從麵團較多的一方切斷，黏在不足的麵團上即可，不建議從一開始就分割得較細，這樣不僅會造成麵團受損，也會大大增加空氣排出的可能性，一定要記住盡量減少刮板切割的次數。此外，1g左右的重量誤差還在可接受範圍內，但要避免出現數g以上的誤差；一旦誤差過大，就會造成每份麵團的烘烤時間出現落差。

7 整型





1
用手按壓數次排出空氣，接著壓平麵糰，上、下半部依序朝中央折疊黏貼。





2
再度對折之後捏緊收口，以單手輕輕搓揉延展為 20 cm 的長條狀，再用手將其中一頭壓扁。
Point 18





3
拉開壓扁的麵糰，蓋住另一頭包覆起來。

Point 18

順利固定貝果的方式

如何完美固定住貝果內側非常重要。在麵糰延展為長條狀後，將其中一頭壓扁，好用來固定麵糰，只要在包覆內側時用手指搓揉固定，就能不著痕跡地揉合在一起。



為了讓麵糰在圍成一圈時兩頭固定住，先將一頭壓平。



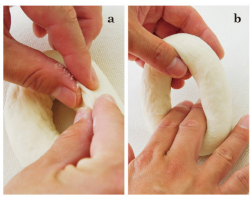
將麵糰圍成一圈之後，將壓平的一端拉開，包裹內側。



牢牢固定於內側，此時將內側稍微往外翻會比較容易作業。



以食指和中指上下搓揉連接處數次，藉以揉合麵糰。



4
牢牢固定於內側後，用手指搓揉連接處以揉合麵糰。將麵糰擺在鋪好烤盤紙的烤盤上，共製作4個。



5
收口朝下，置於已鋪好抹布的烤盤上，於室溫下發酵20分鐘（不含溫度）。

Point 19

8 修飾烘焙



1
烤箱預熱至200℃。將黃砂糖放入煮沸的熱水當中，麵糰兩面各燙1分鐘之後，置於鋪好烤盤紙的烤盤上。預熱完成後，放入烤箱烘烤14分鐘。

Point 20



2
烘焙完成後，移至散熱架上冷卻。

Point19

在烤盤上鋪抹布的理由

鋪上乾抹布，可防止麵糰沾黏在烤盤上。如果直接置於烤盤或烤盤紙上發酵的話，麵糰就會沾黏上去，因此必須特別注意。而麵團上方蓋著濕布也是為了防止乾燥的緣故。



Point 20

水煮的理由

烘烤貝果前的水煮作業，主要目的是為了讓麵團表面變得緊實，這時在熱水中加入糖類，不僅能使麵包產生光澤，外皮也不易變皺。雖然本書使用的是黃砂糖，不過只要是糖類都可以使用。本書是將1大匙的黃砂糖加入2ℓ的水當中。



PART 3

沉浸於手作麵包時需要了解的事項

本章收集了麵包教室的學生提出的各種疑難雜症，我想這些問題對於新手及正在學習的人來說應該有所助益，想必能讓各位更加享受手作麵包的樂趣。

麵粉 Flour

Q01 麵粉的種類繁多，哪一種是最適合製作麵包的麵粉呢？

A 基本上使用高筋麵粉，但有時也會使用法國麵包專用粉

基本上是使用高筋麵粉製作麵包，不過有時候也會根據麵包種類而使用特高筋麵粉（如Super King）或中高筋麵粉（如百合花法國麵粉），也有人將中高筋麵粉稱為法國麵包專用粉。像是奶油麵包捲和吐司這類口感柔軟的麵包，就是使用高筋麵粉製作；而法國麵包、丹麥麵包、可頌麵包這類重視酥脆口感的麵包，則使用中高筋麵粉來完成。由於中高筋麵粉的蛋白質含量比高筋麵粉還要少，因此能夠做出酥脆可口的口感；而特高筋麵粉的蛋白質含量則偏多，主要用於吐司或是想要增加口感的麵包上。因此麵粉最好還是根據麵包的種類加以選擇。

Q02 使用國產麵粉也能按照本食譜的分量製作嗎？

A 必須注意和食譜上的差異

一般來說，國產麵粉的蛋白質含量比進口麵粉還要少，就連市售製作麵包專用的國產麵粉也比進口麵粉不易形成麵筋，要製作口感軟嫩的麵包更是難上加難，對於新手而言並不是一項好選擇。如果使用國產麵粉的話，用水量必須比使用進口麵粉時更少，而本食譜是以容易取得的進口麵粉為主，因此必須調整水分才行。

Q03 以kg為單位購買比較划算，所以一口氣買了大量的麵粉，應該如何妥善保存呢？

A 密封後置於溫溼變化不大的陰暗處保存

將麵粉放入密閉的容器內，存放在溫溼度變化不大的陰涼處。另外，麵粉吸收氣味的能力較強，最好別放在味道強烈的食物旁邊。如果採用冷凍保存的話，回到室溫時就會因為溫差過大而產生溼氣，所以也稱不上是一個好方法。原本麵粉就不該單看保存期限，最好在購買後1個月內使用完畢，為了貪小便宜而大量購買，麵粉的風味在長期保存之下就會變得越來越差。

Q04 想用穀粉製作麵包，可以按照食譜中的麵粉分量製作嗎？

A 用量和食譜不同，最好別按照書中的分量製作

穀粉正如其名，是以穀物製作的粉末。使用穀粉製作麵包時，水及麵粉的分量都和使用麵粉製作時大不相同，直接按照本食譜內容去做也無法順利完成；而且穀粉不含生成麵筋的蛋白質，不僅不會形成麵筋薄膜，麵糰也不會完美膨脹。如果非得使用穀粉製作的話，那麼就加入市售的麵筋，或者使用混合穀粉與麵粉的綜合粉，只不過要注意分量會與本食譜的內容大大不同。

Q05 像製作糕點一樣，先將麵粉過篩後，做出來的麵包會比較可口嗎？

A 縱使沒有過篩，做出來的麵包也沒有差別

麵粉過篩的目的是為了去除異物、讓粉末的大小一致，以利清除結塊，或是讓麵粉顆粒之間充滿空氣等等。就算在製作麵包時沒有過篩，也不會如糕點般產生不同的膨脹方式。一般而言，只要使用麵粉製作麵包都不需要過篩。

Q06 麵粉的成分是什麼？

A 主要的成分有蛋白質和澱粉

麵粉的主要成分為蛋白質和碳水化合物（即澱粉），澱粉的比例約68%～76%，蛋白質約8%～13%，其餘則是水分和礦物質，其中尤以蛋白質含量會對麵包及糕點帶來影響。日本是根據蛋白質的含量來區分麵粉種類，共分為低筋麵粉、中筋麵粉、中高筋麵粉、高筋麵粉、特高筋麵粉。

Q07 麵粉在麵包當中扮演著什麼樣的角色？

A 利用麵粉生成的麵筋，讓麵包膨脹起來

將水加入麵粉當中，經過充分揉捏，藉由蛋白質而生成麵筋。順利生成麵筋後，麵糰纖維會擴展為網狀結構，不久便形成薄膜，薄膜在發酵的過程中會包覆著二氧化碳，進而使麵糰得以膨脹。麵糰內充滿二氧化碳，使得麵包變得蓬鬆柔軟且富有彈性；而擴展為網狀結構的麵筋，在經過烘烤之後會形成包覆二氧化碳的形狀，這也代表麵筋也具有維持麵包形狀的功能。此外，麵粉內的澱粉會吸水變軟，當水分蒸發到相當程度後就會變硬，這就是麵包具有軟嫩口感的原因；換言之，麵包必須仰賴麵粉，才得以膨脹並產生獨特的口感。

Q08 什麼是麵筋？

A 是麵粉內的一種蛋白質，能夠和水結合在一起

麵筋能夠產生麵包的彈性。麵粉的蛋白質含有穀膠蛋白（gliadin）和麥穀蛋白（glutenin），與水結合後會產生黏性及彈性。由於麵筋纖維呈現網狀結構，麵糰經過揉捏會讓這個結構變得更加緊密，從而產生黏性及彈性；緊密的麵筋網格不久後會形成薄膜，二氧化碳便囤積在薄膜內，最後使得麵糰得以膨脹。想要順利讓麵糰膨脹，必須混合適量的水及麵粉，經過充分揉捏以生成緊密的麵筋結構。

Q09 不能夠使用低筋麵粉來製作麵包嗎？

A 雖然不是無法使用，但分量上會和使用高筋麵粉的本食譜大不相同

麵粉共分為低筋麵粉、中筋麵粉、中高筋麵粉、高筋麵粉幾種類型，蛋白質含量會隨著低筋到高筋的順序而遞減；也就是說，麵筋（參考Q08）的含量也會跟著減少，麵筋含量一旦減少，麵糰就會變得難以膨脹，因此通常不會使用低筋麵粉製作麵包。雖然也有採用低筋麵粉製作的麵包食譜，但分量和高筋麵粉截然不同，最好避免使用本食譜製作。

Q10 裸麥麵粉及全麥麵粉和一般麵粉有什麼差異？可以改用裸麥麵粉或全麥麵粉代替本食譜的麵粉嗎？

A 每種麵粉皆各有特色，應避免取代食譜中的材料

裸麥麵粉是用裸麥製作的粉末，幾乎不含形成麵筋的蛋白質，不僅無法生成網狀結構的麵筋薄膜，即使酵母產生二氧化碳，麵糰也不會因此膨脹。如果以這種麵糰來製作麵包，就會變成結構緊實的沉重麵包，我們可以在北歐和德國的傳統麵包中看見這種形態的麵包。全麥麵粉是使用整個小麥顆粒，外皮和胚芽也一起磨成粉末，儘管增加了礦物質及食物纖維，卻造成麵筋難以生成，而使得麵糰不易膨脹。本食譜的前提是使用高筋麵粉或中高筋麵粉，並不建議替換材料。

鹽 | Salt

Q11　有適合麵包的鹽嗎？

A　使用一般食鹽就沒有問題

基本上使用超市販賣的一般食鹽就沒有問題，這裡要注意的是氯化鈉的含量。鹽的主要成分是氯化鈉，其他還包括鎂、鈣、鉀等成分，盡量選擇氯化鈉含量在90％以上的食鹽。不過要注意不能使用近來很受歡迎的味付鹽或胡椒鹽。

Q12　可以使用天然鹽或岩鹽這類特色鹽嗎？

A　雖然使用上沒有問題，但要注意顆粒粗細

沒有問題，可以依照個人喜好添加，不過同樣要注意上述的氯化鈉含量。另外，有些天然鹽或岩鹽的顆粒較粗，最好磨細後充分揉捏，以防食鹽顆粒殘留。

Q13　鹽在麵包當中扮演著什麼樣的角色？

A　具有抑制酵母活躍的功能

只要不是「鹹麵包」，在吃麵包時幾乎不會意識到鹹味。鹽是影響麵包風味的重要材料，可以襯托砂糖的香甜，讓人對麵包微甜的風味有更深一層的感受。鹽還有抑制酵母發酵的作用，能幫助我們維持酵母的活躍速度，發酵時間一旦過短，做出來的麵包就會變得風味不佳；加上鹽還能增加麵筋的強度，其重要性可見一斑。鹽在攪拌時能使麵筋變得緊密，得以增強麵糰的黏性及彈性。

Q14　秤重時計量錯誤，不小心添加過量的食鹽了，這樣對膨脹會有影響嗎？

A　有可能影響到酵母的發酵作用

如上所述，鹽具有抑制酵母發酵的功效，如果添加過量的食鹽，酵母菌便無法順利生長，進而影響麵糰膨脹。因此一定要仔細計量，加入標準的食鹽數量。

砂糖 | Sugar

Q15　砂糖在麵包當中扮演著什麼樣的角色？

A　酵母的養分來源，並改善麵包的顏色

砂糖能帶給麵包甜味，而酵母會以糖分為食物來進行發酵，因此砂糖也是酵母的營養來源。此外，只要砂糖和麵包中含有的蛋白質、胺基酸、糖類一起加熱，就會在表面形成誘人的金黃色澤；砂糖越多，顏色就更加明顯。不僅如此，砂糖還具有保水性（維持水分的特性），讓麵包的水分不至於在烘烤時完全蒸發，而得以留住麵包的溼潤感。進入澱粉內的砂糖會幫助麵糰保有水分，因此能夠維持澱粉的柔軟及鬆弛度，使得麵包縱使過了一段時間也不易變硬。

Q16　砂糖的種類琳瑯滿目，哪一種最合適呢？

A　使用上白糖即可

在歐洲是以白砂糖為主，據說白砂糖用來製作麵包的效果最佳，不過即便選擇隨手可得的上白糖也完全沒有問題。

Q17 家裡只有紅糖，可以像本食譜的上白糖使用相同的分量嗎？有什麼需要注意的地方？

A 成分沒有差異，使用相同的量也沒有問題

紅糖是直接從甘蔗汁精煉而製成的砂糖，日本習慣將非白色的砂糖通稱為「紅糖」（Brown sugar）。因為成分和上白糖完全相同，所以直接替換食譜上的砂糖也沒有任何問題。只是砂糖的顏色及味道會反映在麵包上，因此做出來的麵包顏色會比上白糖更接近茶色。

Q18 覺得麵包偏甜時，可以減少砂糖用量嗎？

A 雖然可以，但減少過多會導致酵母停止活躍

些許調整不會造成什麼問題。從烘焙百分比來看，約有5%的砂糖會用於酵母的發酵上，一旦不足5%就有可能導致發酵無法順利進行；此外，當砂糖極少時，也會產生麵包難以烤成金黃色以及很快變硬等問題，而且麵糰本身也會變得相當沉重。試著多嘗試幾次，找出符合自己喜歡的甜度，又不失顏色及柔軟度的均衡組合吧。

Q19 希望麵包能再甜一點的話，可以增加砂糖量嗎？應該增加多少呢？

A 雖然可以，但有時也會造成麵包種類變得不同

在點心麵包當中，有些麵糰也會加入20%的砂糖，因此也可以提升到這樣的甜度；只是這麼一來，做出來的麵包就會和按照食譜製作的奶油麵包撥或吐司天差地遠。此外，加入大量砂糖製作麵糰時，除了要準備高糖麵糰用的乾酵母之外，還必須注意發酵時間較長、容易烤焦等問題。

奶油 | Butter

Q20 為什麼使用奶油而不是人造奶油呢？

A 是為了讓麵包帶出奶油特有的牛奶風味

本書採用奶油的目的，是為了要製作出帶有奶油獨特牛奶風味的麵包，不過就算將奶油替換成人造奶油也沒有任何問題。使用奶油時，建議在有鹽與無鹽之間選擇無鹽奶油，雖然有鹽奶油也可以拿來製作麵包，但食鹽含量最好維持在2%左右比較理想，並減少材料當中的食鹽比例，平衡奶油內的鹽含量。

Q21 也可以添加起酥油或人造奶油嗎？

A 可以，這些油脂都各有特色

也可以添加起酥油、人造奶油等油脂。使用奶油會產生一股麵包芳香，而以起酥油製成的麵包具有酥脆的口感，人造奶油則容易揉進麵糰當中，且內含較多水分，具有能夠讓麵糰帶有溼潤感的優點。

Q22 奶油在麵包當中扮演著什麼樣的角色？

A 提升麵糰的延展性，增加膨脹體積

添加奶油（油脂）就能提升麵糰的延展性，並讓麵包變得膨鬆飽滿，同時麵糰表面不僅變得細緻，麵包也會產生濃郁的芳香。油脂包覆還

能預防水分蒸發，因此也有防止烘烤後麵包變硬的效果。

Q23 為什麼使用奶油前要回復為室溫呢？

A 因為適度軟化比較容易和麵糰一起攪拌

奶油保存時會置於冷凍或冷藏的環境當中，由於冰冷的奶油呈現凝固狀，無法直接拿來和入麵糰，因此必須預先從冰箱內取出，讓奶油的溫度在常溫下升高。判斷回復室溫的標準為手指輕壓奶油時，手指會稍微陷入的程度；形狀不變就代表過硬，沒有施力卻產生塌陷即代表過軟。當奶油偏硬時，只要延長時間即可；但過度融化的奶油在攪拌時會難以混入麵糰，因此就無法使用了。

Q24 忘記讓冷凍保存的奶油回復室溫，於是利用微波爐將它融化了，可以使用融化後的奶油嗎？

A 液態的奶油不易和麵糰攪拌

如上所述，液態的奶油不容易和麵糰攪拌。當麵粉、水、砂糖、鹽攪拌揉捏成具有彈性的麵糰時，就是添加奶油的最佳時機。但是液態的奶油會受到麵糰的彈性所排斥，進而導致無法順利攪拌奶油；此外，從奶油分離出來的水分也會給麵糰帶來不良影響。

Q25 不小心讓奶油過度融化了，可以重新冷卻凝固後再拿來繼續使用嗎？

A 質地已經改變，不建議這麼做

融化的奶油雖然只要放入冰箱就能再次凝固，但表面卻會出現粗糙的質感，還會變得更容易融化，很快又會變成液態狀，結果仍無法順利和麵糰一起攪拌，因此並不建議使用再次冷卻凝固的奶油。

Q26 使用昂貴的名牌奶油或發酵奶油，會比較容易做出美味的麵包嗎？

A 奶油的風味及香味會讓麵包出現截然不同的結果

奶油的種類應有盡有，風味及香味也都一應俱全，使用不同的奶油也會改變麵包的風味。因此選擇奶油時，最好根據風味及香味的喜好來挑選，而非價格。大部分的名牌奶油都是有鹽奶油，在製作麵糰時要格外注意鹽的分量。製作麵糰時也可以使用發酵奶油，將食譜上的奶油分量直接替換為發酵奶油也不會出現任何問題。一般而言，發酵奶油比起普通奶油更能增添風味。

【蛋 Egg】

Q27 為什麼要分為全蛋和蛋黃呢？

A 可省去區分蛋白與蛋黃的麻煩

事實上，蛋黃對於麵包的製作比較重要。蛋黃有1/3為脂類，原本不易和水攪拌，但內含的「卵磷脂」成分卻能發揮乳化劑的效果，使得蛋黃得以輕易混入麵糰當中。蛋黃能夠對麵包的顏色及柔軟口感產生影響，而蛋白也具備讓麵糰順利膨脹的效果，卻不會影響味道及口感，且沒有其他缺點，因此沒有必要特地將蛋白及蛋黃區分開來，才會直接使用全蛋。

Q28 只用蛋黃製作的話，可以做出濃郁可口的麵包嗎？

A　儘管會有柔軟的口感，但要注意使用過量的問題

與其說是濃郁，不如說麵包的口感會變得較為軟嫩。可是一旦使用大量的蛋黃，不僅麵糰會變得黏答答，做出來的麵包也會變得軟趴趴毫無彈性。另外像布里歐修這類原本就使用大量雞蛋和奶油的麵包，只使用蛋黃的話也會使麵糰變得相當沉重。要做出口感酥脆的麵包，還是使用蛋黃＋全蛋比較好。

Q29　蛋液要攪拌至什麼程度才行？是否有可以輕鬆攪拌蛋白和蛋黃的方法？

A　可以用叉子，像切開似地攪拌會比較輕鬆

只要攪拌至蛋白與蛋黃充分混合的程度即可。攪拌時，用叉子切開又起，比起用筷子攪拌，更能充分地讓蛋黃與蛋白混在一起。

Q30　使用高級蛋製作麵包，效果會比較好嗎？

A　使用高級蛋也沒有顯著的差異

雖然加入味道濃郁的高級蛋，似乎會給人一種更深層的雞蛋風味，但和使用一般雞蛋做出來的麵包並沒有太大差異。

Q31　丟掉多餘的蛋感覺有點浪費，難道不能夠全部加入麵糰當中嗎？

A　這樣會降低麵包風味，不建議這麼做

儘管加入較多的雞蛋也能做出麵包，卻可能造成雞蛋味道過重、麵包變得過軟等情況，更和本食譜的麵包有著天壤之別。如果要使用較多雞蛋做出食譜內的麵包，那麼必須先計算出食譜中各種材料的烘焙百分比，只要讓使用的蛋量及其他材料比照烘焙百分比增加分量的話，就能按照食譜做出相同的麵包了。

Q32　蛋在麵包當中扮演著什麼樣的角色？

A　提升麵包的濃郁感，做出軟嫩的麵包心

加入雞蛋就能增添濃郁風味，做出麵包心（內芯）膨鬆軟嫩的麵包，還能讓烘烤出來的麵包不易變硬，而且蛋黃的黃色也會為麵包顏色帶來影響。

Q33　因為家人對蛋過敏，所以想做出不含雞蛋的麵包，本食譜排除掉雞蛋後，也能夠順利製作出來嗎？

A　雖然可用水取代七成的雞蛋，味道卻有所出入

市面上有不少不含雞蛋的麵包，但本書終究屬於「使用雞蛋製作可口麵包」的食譜，一旦將雞蛋排除在外，可能會出現麵糰膨脹方式及味道不如預期的結果，最好找找其他不使用雞蛋的麵包食譜。本書當中沒有使用雞蛋的有熱狗麵包、吐司、法國麵包、可頌麵包、貝果等。

【酵母 | Yeast】

Q34　酵母究竟是什麼東西？

A　為一種酵母菌，可讓麵包發酵

酵母的英文為Yeast，是一種單細胞微生物，與菇類及黴菌同屬菌類。自然界中擁有為數眾多的酵母菌，一般用來製作發酵食品的菌類通稱為「酵母」，酵母在適合的溫度及酸鹼值下特別活躍，而當處在氧氣較少的環境時，酵母會為了獲得能量而進行發酵作用，產生二氧化碳和酒精。從酵母菌當中挑選出適用於麵包發酵而培養出來的單一菌種，就稱為「酵母」。

Q35 酵母在麵包當中扮演著什麼樣的角色？

A 產生二氧化碳，幫助麵糰膨脹

酵母以糖類作為養分，進行發酵產生酒精，伴隨而生的二氧化碳包覆於麵筋薄膜當中，促使麵糰膨脹，因此酵母在麵糰膨脹的過程中扮演著不可或缺的角色。此外，發酵所產生的酒精能夠讓麵糰具有更佳的延展性，並為麵包增添獨特的風味。

Q36 酵母共有幾種類型？各有什麼特色？

A 一共有生酵母、乾酵母、速發乾酵母三種類型

市售的酵母共有生酵母、乾酵母、速發乾酵母三種類型。生酵母是指經過清洗及脫水，再壓縮成塊狀的酵母，特色是水分含量接近70%，須在冷藏環境下保存，使用時必須溶於水中。乾酵母是將水分減少，提高生酵母的保存率，因此水分含量為7～8%，特色是經過低溫乾燥處理而製成顆粒狀，能夠於常溫下保存，使用時必須浸泡在用量10倍的40℃砂糖水內10～15分鐘，讓酵母「預備發酵」。而速發乾酵母的顆粒比乾酵母更為細小，加上不需預備發酵，只要和水、麵粉、鹽、砂糖等材料一起攪拌，所以使用起來相當便利，水分含量為4～5%，同樣於常溫下保存。固然使用的酵母有時必須視麵包種類而改變，不過本書不需要進行預備發酵，因此選擇了新手也能輕鬆上手的速發乾酵母。

Q37 使用不同於本食譜的酵母製作時，可以使用相同分量嗎？

A 生酵母的使用分量必須比乾酵母還多

使用不同於本食譜的酵母製作時，請參考以下比例。

生酵母：乾酵母：速發乾酵母
＝10：5：4

只要按照這個比例，無論使用哪種酵母，都能獲得相同程度的發酵力。當麵糰膨脹不如預期時，雖然可以微調分量加以修正，但並不建議新手採用這種方式處理，最好還是依照食譜說明，使用速發乾酵母比較便利。

Q38 哪種酵母比較好呢？

A 建議選擇新手也能輕鬆上手的速發乾酵母

生酵母、乾酵母、速發乾酵母都各有特色，建議新手使用最容易上手的速發乾酵母。比方日本超市隨處可見的「日清Camellia速發乾酵母」、「法國燕子牌紅裝即發酵母（SAF-INSTANT）」皆可。

Q39 聽說手作麵包使用「天然酵母」最好，它和一般酵母有什麼差異？

A 內含多種酵母，味道更加豐富

天然酵母是指自然附著在果實或穀物表面的菌

種，若將它做成酵母液加以培養，和麵粉混合在一起就會成為天然酵母種。天然酵母的最大特色就在於內含多種酵母，加上果實及穀物所產生的有機酸，做出來的麵糰具備豐富的芳香和風味。光從這一點來看，天然酵母和單一酵母菌種製成的酵母就有很大的差別，而風味會隨著素材產生變化也是天然酵母的魅力所在，所以使用天然酵母製作的麵包會帶給我們各種不同的獨特風味。只是天然酵母的發酵力較弱，必須耗費很長的發酵時間，新手直接使用天然酵母製作麵包的失敗機率相當高，建議一開始還是使用速發乾酵母比較好。

Q40 麵糰增加酵母量會比較容易膨脹嗎？

A 雖然麵糰容易膨脹，但也伴隨容易發酵過度的風險

酵母具有發酵產生二氧化碳的功能，增加酵母確實能夠提升二氧化碳的產量，進而使麵糰變得容易膨脹，可是發酵時間也會因此縮短，一旦按照食譜上的時間製作，麵糰往往會過度發酵，最後造成麵包風味一落千丈，甚至還有可能出現酵母獨特的刺鼻味道、麵糰表面粗糙等結果。想要做出美味可口的麵包，最好遵照食譜上的分量來製作。

Q41 聽說速發乾酵母要放在遠離食鹽、靠近砂糖的位置，這是為什麼呢？

A 據說會影響酵母發酵的緣故

酵母是以砂糖為能量來源來發酵，如果放在砂糖附近就會比較容易發酵；相反地，鹽分具有抑制酵母活躍的效果，最好別將酵母放在食鹽附近。不過實際上，加水攪拌所有材料都能獲得相同的結果，因此沒有必要特別在意。本書的做法是先將酵母和混合水一起攪拌，製作時並不需在意食鹽及砂糖的位置。

Q42 如何妥善保存酵母？

A 將乾酵母密封起來，放入冷凍保存

生酵母是活菌的結塊，只要溫度上升就會開始活動，所以要置於5℃以下的環境冷藏。由於冷凍保存會導致酵母菌死亡，因此開封過的生酵母要用紙張包好以防乾燥，再置於Ziploc密封袋內加以保存。未開封的乾酵母或速發乾酵母雖然可以在常溫下保存，但最好置於陰暗處，也不能放在容易吸附溼氣的高溼度環境當中。開封後要將袋口折起，再用膠布密封起來，只要將每包生酵母放入密封袋內冷藏就會輕鬆不少，而乾酵母及速發乾酵母還能放入冷凍保存。

Q43 開封後是否盡快用完比較好？

A 生酵母要盡快用完

因為生酵母內含活菌，盡快用完才不會降低其發酵力；而乾酵母與速發乾酵母只要冷凍起來，發酵力仍可維持數年之久。想要做出美味可口的麵包，最好還是在保存期限內用完。

Q44 酵母有必要依照麵包種類分開使用嗎？

A 端視麵糰是否含有大量砂糖而使用不同的酵母

麵包店會使用生酵母製作短時間發酵（整個過程在3小時以內）的麵包，以及添加大量砂糖的柔軟麵包。這是因為生酵母到達發酵高峰的時間較短，所以適合短時間發酵的麵包；相反地，法國麵包這類堅硬麵包則以乾酵母為佳，而在添加大量砂糖的配方中使用乾酵母會導致發酵力降低。儘管速發乾酵母適合用於堅硬類

的麵包上，但如果使用高糖麵糰專用的酵母，那麼便也能用於含有大量砂糖的點心麵包，而一般家庭使用速發乾酵母便綽綽有餘了。

Q45 高糖麵糰用的速發乾酵母，可以使用在哪種麵包上？

A 能使用在砂糖含量為麵粉12%以上的麵糰當中

可以用於砂糖含量在麵粉12%以上的麵糰所製作的麵包。一般而言，酵母會以糖為養分來進行發酵；然而在砂糖較多的環境之下，酵母的水分會因浸透壓而流出，繼而造成酵母菌收縮而無法順利發酵。而高糖麵糰用的速發乾酵母，卻有著較能承受浸透壓性的酵母，縱使處於大量砂糖的環境當中也不會因此收縮，並順利地進行發酵。

Q46 沒用完的高糖麵糰用乾酵母，可以改用在低糖麵糰上嗎？

A 會導致酵素無法發揮作用，絕對不行

低糖麵糰用的速發乾酵母，就算用在摻有若干砂糖的麵糰上也沒有問題。如果砂糖含量在麵粉的10%以上，便要使用高糖麵糰用的乾酵母，才能做出較佳的口感。相反地，如果將高糖麵糰用的乾酵母用於一般麵糰當中，那麼高糖用的酵素就會無法發揮作用，從而使發酵過程無法順利進行。因此即便用不完，也要避免將高糖麵糰用的乾酵母用於低糖麵糰上。

【水 | Water】

Q47 使用礦泉水做出來的麵包，會比使用自來水要來得可口嗎？這時候要使用軟水還是硬水才好？

A 自來水和礦泉水做出來的麵包完全相同

在日本，使用自來水也能做出相當美味的麵包。雖然也可以使用礦泉水，但美味程度和自來水做出來的麵包毫無二致。使用礦泉水時，最好選擇水質偏硬的水，據說硬度在100mg/l左右的水，最適合用來製作麵包。水質過軟會讓麵筋跟著變軟，麵糰就會變得黏答答；相反地，水質過硬會造成麵筋變得過於強韌，進而導致麵糰變硬而容易發生斷裂等情形。

Q48 使用自來水製作麵包時，會因為地區不同而出現差異嗎？

A 可以說沒有多大差別

日本無論使用哪個地方的自來水都不會有多大的差別，重要的是相對於麵粉的水量，只要計量正確就沒有問題。

Q49 可以使用鹼性離子水製作麵包嗎？

A 一旦麵糰呈鹼性，酵母的活動就會變得遲緩

麵糰一般從揉製到出爐為止都會維持弱酸性。因為幾乎所有的材料都屬於弱酸性，在發酵過程中也會產生二氧化碳，所以麵糰自然而然地就會呈現弱酸性。弱酸性同時也是酵母活動力最旺盛的環境，一旦使用鹼性離子水，麵糰的酸鹼值就會偏向弱鹼性，進而導致酵母活動效率惡化。日本的自來水屬於中性水，因此用來製作麵包完全沒有問題。

Q50 水在麵包當中扮演著什麼樣的角色？

A 對麵粉內的蛋白質及澱粉產生影響

水是製作麵包時不可或缺的材料。只要一起攪拌水和麵粉，就能夠使麵粉內的蛋白質生成麵筋。此外，麵粉內的澱粉只要和水一起加熱就會變軟。

Q51 哪種水最適合製作麵包？

A 略為偏硬的水最適合用來製作麵包

如前所述，在日本使用自來水製作麵包完全沒有問題，而硬度在100㎎/ℓ左右的「略硬水」，就是最適合製作麵包的水。麵包原本起源於歐洲，由於歐洲的水幾乎都是硬水，因此很自然地就順利製作出麵包了。只不過要注意的是，一旦使用180㎎/ℓ以上的超硬水，不但麵團會變得容易斷裂，烘烤出來的麵包也會形成硬脆的口感。

【脫脂奶粉 | Skimmilk】

Q52 脫脂奶粉在麵包當中扮演著什麼樣的角色？

A 具有增加牛奶風味、改變烘烤顏色的功能

脫脂奶粉是將牛奶脫去脂肪後再乾燥成粉末，在製作麵包時使用，可以增加牛奶風味、讓麵包成色較佳、麵包心顯得較為白淨。想要在享用麵包時嚐到滿滿的牛奶味時，必須讓脫脂奶粉的用量為麵粉的7～8%。

Q53 為什麼有分使用牛奶或脫脂奶粉的情況呢？

A 使用脫脂奶粉是因為物美價廉

價格就是使用脫脂奶粉最主要的因素。脫脂奶粉不僅比牛奶便宜，製作成粉末狀的奶粉更能長期保存。此外，由於經過脫脂處理，因此熱量較低，同時還含有大量鈣質及蛋白質等優點。雖然牛奶和脫脂奶粉都可以使用，但想要增添牛奶風味時，還是建議使用脫脂奶粉。這是因為脫脂奶粉只要在不會影響麵團製作的範圍內，可以加入比牛奶更多的分量，所以更容易帶出牛奶風味。

Q54 手邊沒有脫脂奶粉時，可以使用牛奶嗎？這時該加入多少分量？

A 牛奶的使用分量必須是脫脂奶粉的10倍

比起脫脂奶粉，想必一般家庭較常準備牛奶吧。雖然將脫脂奶粉替換成牛奶也沒有問題，不過請記住牛奶要使用10倍的分量較為合適。牛奶當中含有約10%的固體（蛋白質、碳水化合物、礦物質），這些分量恰好與脫脂奶粉相當，因此添加牛奶時要減少水量，將90%的牛奶換算成水的分量。

【餡料 | Filling】

Q55 堅果是否先烤過比較好？沒有時間的話可以不烤嗎？

A 烤過的堅果才會產生香氣

無法生食的堅果必須熟製才能食用，不過放入

麵糰前預先烤熟，是為了讓堅果的香氣更為濃郁。在烤箱內以160℃烘烤10分鐘，接著用餘溫烘烤，要注意堅果很容易在此時烤焦。雖然堅果在加進麵糰後還會放入烤箱烘烤，就算沒有預先烤熟也不會是生的，只是這麼一來就會缺少香氣，或者出現半生不熟的情況。

Q56 為什麼葡萄乾要事先沖洗過一次？可以不洗嗎？

A 為了防止吸收麵糰的水分

葡萄乾＝乾燥葡萄，也就是所謂的乾貨，如果直接放進麵糰內，就會吸收掉麵糰的水分，使得做出來的麵包變得乾巴巴的。為了防止這種情況發生，最好稍微用溫水事先清洗過一遍，讓葡萄乾吸收一些水分，這麼做也可以將附著在葡萄乾上的灰塵及異物清除乾淨。

Q57 可以放入比本食譜更多的堅果或果乾嗎？

A 放入過量會讓麵包的味道大打折扣

雖然理論上可以放入與麵糰等量的堅果或果乾，然而這麼做會導致麵糰變得相當沉重，麵包的味道也會大打折扣。些許增減並不會有什麼問題，不過最好還是避免添加過量。

Q58 可以使用含有鹽分的小菜用堅果嗎？

A 極有可能導致麵糰變鹹

雖然不是無法使用，但鹽分增加會導致麵糰變鹹，況且過多鹽分也會對酵母的活動帶來不良影響，因此沒有必要特地使用。

Q59 如何將糖漬橘皮順利揉進麵糰當中？

A 與其揉進麵糰，不如作為配料使用

糖漬橘皮簡單來說就是用砂糖醃漬柑橘類果皮而成的甜點，將它揉進麵糰內會使砂糖的比例大增，也會對酵母帶來相當大的影響，不僅會延長發酵時間，甚至還有可能造成一般的速發乾酵母停止發酵，因此對於新手而言是屬於難度較高的素材。不妨使用糖漬橘皮作為點綴配料的裝飾，會比揉進麵糰內更不容易失敗。

Q60 添加堅果或果乾，會讓麵糰變硬嗎？

A 會吸收麵糰水分，對硬度有若干影響

堅果及果乾同樣和葡萄乾都是乾燥的食材，和麵糰混合會吸收掉若干水分，儘管不會一口氣立即變硬，卻會慢慢地吸收水分，而造成麵糰變得緊縮乾硬。如果不想讓麵糰變硬，那麼就必須調整水的分量，不過由於乾燥程度會隨著食材變化，因此最好經過數次烘焙，觀察成品後再進行調整。揉製時間過久也會造成水分流失，所以盡快揉製完成也十分重要。

Q61 有什麼順利弄碎堅果的方法？

A 用菜刀切割，形狀最佳

用菜刀能切割出最佳形狀，如果覺得太過麻煩的話，也可以將堅果放入塑膠袋內以桿麵棍敲打，如此一來堅果就不會四處噴濺開來。只是這種方法往往會造成顆粒大小不均，想要有整齊的顆粒大小的話，還是用菜刀或鉗子弄碎比較好。

製作麵包的環境
Environment

Q62 有適合製作麵包的環境嗎？

A 調整成適合的溫溼度吧

重點在於室溫和溼度。適合製作麵包的室溫為20～25℃、溼度為50～70%，縱使溫溼度出現些許偏差，也能一邊確認麵糰是否變乾或黏手，一邊進行作業，但最好還是盡量將環境調整為適合的溫溼度。另外當食譜中出現「回復室溫」的指示時，就是將溫度預設在25℃上下。

Q63 製作麵包時，需要多大的作業空間呢？

A 需要50㎠的空間

只要有50㎠大的空間，便足以用來製作手作麵包了。不過因為要在這個空間內揉製麵糰，所以不要擺放其他用具。

工具
Tool

Q64 哪種作業台的材質最好？

A 只要做好清潔，哪種材質皆可

無論木頭、塑膠，甚至是美耐皿材質的流理台，使用時只要做好清潔工作就沒有問題。有人說大理石的效果不錯，原因在於大理石冰涼的表面能夠使麵糰溫度不易上升，而木頭的優勢則在於比塑膠更不易沾黏麵糰。此外，以刮板集中麵糰時，或多或少都會刮傷作業台，因此最好選擇不必在意刮傷的材質。

Q65 使用烤箱的發酵功能時，總覺得麵糰會變得很乾燥，該怎麼辦才好？

A 可利用小技巧來保持烤箱內的溼度

每種烤箱的發酵功能皆大不相同，有些機種在發酵時會產生蒸氣以維持溼度，有些則不具備這項功能。使用後者很有可能會導致麵糰在烤箱內變乾，這時候可以在放入麵糰之前，將裝有熱水的杯子或容器置於烤箱內，或者在烤箱內噴霧使內部保持潮溼等方式，藉以提升烤箱內的溼度。這裡建議放入裝有約70℃熱水的容器，會較為便利。

Q66 由於家裡的烤箱過於老舊，因此浪費不少時間預熱。麵糰在預熱時進行發酵，不免讓人擔心是否會過度發酵，應該怎麼做才好？

A 不妨稍微提前結束二次發酵，進行預熱

二次發酵結束之後才開始預熱，麵糰也會在這段時間進行發酵，這麼一來就有可能導致發酵過度；麵糰在結束二次發酵時仍維持膨脹的狀態，隨即放入烤箱內烘烤，如此才能做出最美味可口的麵包。為了避免錯過這個最佳時機，我們可以拿出麵糰以縮短二次發酵的時間，以便讓烤箱預熱，而麵糰則利用這段時間在室溫下發酵至最佳狀態。發酵速度會隨著室溫高低而增減，因此必須考慮當下室溫會發酵多久，來計算出該縮短多少二次發酵的時間。

Q67　烤盤需要在烘焙前一起放入預熱嗎？

A　有些麵包需要事先預熱烤盤

例如法國麵包這類堅硬類麵包，其膨脹程度會因底火偏弱而變小，所以烤盤也要在烤箱預熱時一起放入預熱。

Q68　揉麵墊使用哪種材質比較好？

A　建議使用不易附著於纖維表面的畫布材質

容易起絨毛的毛巾會讓麵糰附著在布料的纖維表面上，因此最好選擇不容易附著、具有彈性的材質，例如畫布、漂白布、抹布皆可，本書是採用畫布材質的布料。

Q69　休息時間時所使用的溼布，該選擇哪種材質比較好？

A　普通的抹布即可，也可以使用漂白布、薄棉布

使用一般的抹布即可，也可以選擇漂白布、薄棉布、餐巾、烤盤紙來取代。使用時要完全擰乾，以防麵糰沾黏在布料上。帶有花紋的布料有可能會在麵糰表面留下顏色，最好避免使用。

Q70　可以使用表面凹凸不平的塑膠桿麵棍嗎？

A　會傷及麵糰，建議使用木製桿麵棍

表面凹凸不平的桿麵棍在延展時會傷及麵糰，因此不建議使用。木製桿麵棍能夠在麵糰上平均施力，最適合用來延展麵糰。

Q71　非得用磅秤測量材料嗎？難道不能用計量杯測量嗎？

A　計量杯無法測量出公克單位

正確的計量，對於是否能成功製作出麵包有著極大的影響，最好準備一個能以0.1g為單位測量的數位磅秤；如果沒有遵守食譜上的分量，不僅會影響發酵過程，麵糰也極有可能無法膨脹。而計量杯上只有大致的刻度，並不適合用來測量1g這種精細的單位，雖然水可以用1g＝1mℓ來換算，但不同液體的比重也不盡相同，仍是無法以計量杯正確測量。由此可見，數位磅秤會比計量杯更適合拿來使用。

Q72　清洗用來塗抹蛋液的毛刷時，總是覺得黏答答的，有沒有妥善保存毛刷的方法？

A　塗抹蛋液後煮沸吧

矽膠毛刷容易傷及麵糰，因此使用軟毛刷比較合適。塗完蛋液的毛刷在清洗乾淨之後煮沸，如此就能消除臭味及細菌。

Q73　隔熱手套與作業手套，哪一種比較好？

A　依照個人喜好，選擇方便使用的種類即可

無論是哪一種手套，只要方便使用即可。隔熱手套有布製、矽膠製等類型，可以從便利性及耐熱性的角度來挑選；使用作業手套時，建議使用100%純綿的雙層手套。

Q74　手邊只有塑膠材質的揉麵盆，可以拿來使用嗎？

A　建議使用輕便耐用的不鏽鋼揉麵盆

從耐久性的角度來看，並不建議使用塑膠材質的揉麵盆，而輕便耐用的不鏽鋼揉麵盆使用起來既簡單又方便，只要揉麵盆的直徑約在28㎝，便足以作為第一次發酵的容器使用。

Q75 揉麵墊最好每次清洗嗎？

A 如此才能保持清潔

用洗衣機洗濯後晾乾即可。

Q76 量尺需要多少長度呢？

A 使用長度30㎝的文具用尺即可

通常製作麵包時只需要30㎝的長度，雖然也有製作麵包及糕點專用的不鏽鋼量尺，但塑膠材質的文具用尺便足以使用。

手粉
Kneading Flour

Q77 手粉該使用哪種麵粉？

A 使用高筋麵粉就可以了

高筋麵粉很適合作為手粉。由於低筋麵粉的原料是軟質小麥，因此顆粒偏軟，過篩時很容易形成結塊，並不適合作為手粉；相反地，高筋麵粉的小麥顆粒較硬，即使磨碎後仍會殘留顆粒，因此不易形成結塊，能輕易地均勻撒在表面上。

Q78 製作法國麵包時，手粉也用法國麵包專用粉會不會比較好？

A 無論何種麵包都可以使用高筋麵粉

使用高筋麵粉以外的麵粉製作麵包時，還是以高筋麵粉當作手粉吧。因為撒粉時不會形成結塊，能使作業方便不少。

Q79 想知道手粉的標準用量。如果不希望黏在手上，那麼撒多一點是否比較好？

A 基本上以盡量減少次數、盡量稀薄為主

撒手粉時，要盡量稀薄，極力減少次數，只要還能看見作業台都是可以接受的範圍。手粉越多，附著在麵糰表面的麵粉就會在作業中混入，有時甚至造成麵粉比例超出食譜分量，做出來的麵包也會變得粉粉的。不僅如此，手粉還會吸收麵糰水分，使得麵糰延展性不佳，甚至不會膨脹，也會導致麵包口感變得乾巴巴。因此作業時要盡量減少使用手粉，利用毛刷將多餘的手粉清除吧。

發酵
Fermentation

Q80 為什麼麵糰經過發酵後就會膨脹呢？

A 因為酵母菌會產生二氧化碳的緣故

酵母菌以糖分作為養分，進行酒精發酵，藉以產生二氧化碳，使麵糰充滿二氧化碳而逐漸膨脹。只要在麵糰內生成足以包覆二氧化碳的麵筋，就能利用緊閉在內的二氧化碳來維持膨脹。麵筋的網狀結構會在烘焙後成形，因此也具備維持麵包膨脹形狀的功能。

Q81 除了讓麵糰膨脹之外，發酵還有哪些作用？

A 產生酒精及其他化合物的作用

酵母菌所進行的酒精發酵過程中會產生二氧化碳及酒精，除此之外還會讓麵糰內的物質產生些微變化，並且產生有機酸等全新物質，這些細微的生成物能夠帶給麵包更深層的味道。

Q82 一次發酵該使用哪種容器呢？

A 最好大小能剛好裝得下發酵膨脹的麵糰

麵糰發酵後會膨脹至2～3倍大，所以容器體積最好是能剛好裝得下麵糰膨脹至最大的尺寸，如果是能夠觀察膨脹狀態、並且可以和發酵前大小相比的容器，那就更便利了（也能成為發酵過程的參考）。雖然本書所使用的是不鏽鋼揉麵盆，但也可以利用附蓋的便當盒，只是如果容器過小就會出現發酵卻無法膨脹的情況，麵糰也會因此變得十分緊繃。

Q83 最佳的一次發酵會呈現什麼樣的狀態？

A 讓氣體充分擴及整個麵糰最好

外觀膨脹至約2～3倍剛剛好。如果體積看似不夠膨脹，就代表發酵不足。除了檢查外觀之外，還可以利用以手指檢查發酵程度的「手指測試法」來確認。

Q84 增加酵母的用量可以縮短發酵時間嗎？

A 雖然可以，卻不建議這麼做

如果是所謂柔軟的Rich麵包就可以這麼做，因為內含大量蛋與乳製品等副材料，所以即便發酵時間不長，也能輕鬆做出風味十足的麵包。當麵糰經過長時間攪拌就會生成緊密的麵筋，縱使縮短發酵時間，大量產生的二氧化碳也能緊閉於麵糰當中。而堅硬的Lean麵包屬於慢慢發酵以帶出素材風味的麵包，強制縮短發酵時間不僅無法帶出濃郁風味，往往還會讓麵包味道變得不佳，因此最好避免這種情況。原本等待發酵也算是手作麵包的一種醍醐味，遵照食譜上記載的酵母量與發酵時間，不勉強縮短時間，如此才能享受手作麵包的樂趣。

Q85 為什麼要分一次發酵、二次發酵呢？

A 一次發酵與二次發酵的目的並不相同

在揉製麵糰後進行的一次發酵，是為了產生相當程度的二氧化碳使麵糰充分膨脹，同時讓麵糰累積發酵過程中所生成的酒精及其他代謝產物，所以一次發酵必須耗時慢慢進行，以便讓酵母能夠持續穩定發酵。整型後進行的二次發酵，目的是為了再次讓二氧化碳發酵。由於麵糰內的空氣會在翻面及整型的過程中排出，就這麼直接烘烤也不會增加體積，因此必須再度發酵以便產生空氣。

Q86 為什麼一次發酵、二次發酵的溫度不同？

A 一次發酵要調整至酵母穩定活動的溫度

進行一次發酵時的溫度大約在30℃上下，這是讓酵母穩定活躍、產生大量二氧化碳的最佳溫度。通常二次發酵的溫度會比一次發酵更高，大致上會在40℃左右，這個溫度會讓酵母的活動達到最高峰。為了讓麵糰膨脹的體積達到最大，因此會採用產生最多二氧化碳的溫度。

Q87 一次發酵、二次發酵該設定多少溼度？

A 一次發酵、二次發酵最理想的溼度皆為75～85％

根據麵包種類不同，確認麵糰表面是否乾燥，稍微溼潤的程度便是正常狀態。

Q88 為什麼發酵的溫度及時間會隨著麵包種類而改變？

A 配方和材料不同，使得發酵溫度及時間產生變化

不同種類的麵包，會因為材料、配方、製作方式不同，導致麵糰產生不同的狀態。例如柔嫩口感的奶油麵包捲，發酵時要採取高溫短時的方式；相較之下，口感酥脆的法國麵包則是利用低溫長時的做法製作；而丹麥麵包為了預防夾層奶油融化，因此會採用較低的發酵溫度。

Q89 發酵過度會有什麼壞處？有沒有恢復的方法？

A 一旦過度發酵便難以恢復了

麵糰發酵過度就會呈現出過度膨脹的狀態，麵糰也會因過度延展而失去緊緻彈性，不但表面顯得相當乾燥，口感也會因麵包心內的氣泡過大而變得十分粗糙；此外，酵母過於活躍還會殘留酸臭氣味，儘管並非難以下嚥，卻稱不上是可口的麵包。發酵不足時還能加以搶救，可是一旦過度發酵便難以挽回；尤其當二次發酵的階段過度發酵時，由於接下來只剩下烘焙這個步驟，就沒有任何挽救的餘地了。因此不讓麵糰過度發酵才是最好的方法。

Q90 很難判斷二次發酵是否完成，如果只能根據時間將麵糰放進烤箱內，要如何判斷二次發酵是否完成呢？

A 利用外觀和手指來確認狀態

首先從外觀來判斷麵糰是否膨脹至2倍大小，接著用食指輕壓麵糰表面。只要稍微留下指印，就代表是最佳狀態；沒有留下指印便是發酵不足，清楚留下指印則是過度發酵。

整型、揉圓方式
Form and shape

Q91 麵糰有正反面嗎？作業時需要記住是哪一面嗎？

A 揉製時，是以光滑的表面作為正面

在揉製階段時仍不會分正反面，不過在揉圓時，會將收進麵糰角落的一面作為反面，光滑平整的一面為正面，此後便以此面為正面。由於正面也是麵包出爐時的門面，因此要讓正面經常保持美觀。

Q92 每塊分割的麵糰大小一定得相同嗎？

A 一旦出現極大落差，烘焙時間就會產生變化

如果只是1g左右的誤差問題並不大，但要避免出現數g以上的誤差；一旦落差過大，烘焙時間就會出現差異。

Q93 為什麼有人說揉圓時讓薄膜覆蓋麵糰表面比較好？

A 是為了利用麵筋薄膜防止空氣排出

無論是以多麼俐落的刀法切割，麵糰切口的麵筋結構都會顯得凌亂不堪。這時候將切口揉入麵糰內，讓光滑表面將整個麵糰包覆起來，使麵筋薄膜得以完美覆蓋於麵糰表面上。由於表面覆蓋麵筋薄膜，因此空氣便不會排出，而得以維持膨脹狀態。

Q94 整型時形成一個大氣泡，此時該怎麼做？

A 用手指輕敲壓扁

避免用力敲打，用指頭輕敲來壓扁氣泡。一旦麵糰內留有氣泡，在二次發酵時就會更進一步膨脹，烘焙時就會烤出膨脹的形狀，進而導致外觀和味道一落千丈。

Q95 為什麼擺在烤盤上時，要讓收口朝下呢？

A 利用麵糰重量，使收口不至於脫落

收口朝上擺放，會導致烘烤出來的麵包外觀不佳；相反地，收口朝下會受到麵糰重量覆蓋，從而降低收口脫落的可能性。

Q96 什麼是麵糰受損？

A 麵糰表面呈現粗糙的狀態

原本應該呈現光滑的麵糰表面變得十分粗糙，這是在麵糰用力過度的情況下才會發生。為了揉成漂亮的圓形而多次觸摸、移動麵糰，使得麵糰逐漸變得凹凸不平、粗糙不堪，這就是麵糰開始受損的警訊。與其在揉圓時製作漂亮的圓形，不如試著將表面包覆起來，堅硬麵包和Lean麵包的麵糰比較容易受損，必須特別小心。

烘焙
Baking

Q97 為什麼麵包經過烘焙後會膨脹起來呢？

A 因為酵母開始活躍而產生空氣

結束二次發酵的麵糰，內部溫度大約在33℃上下，這也是酵母開始活躍的溫度。發酵活動會持續至麵糰內部烤熟造成酵母死亡為止（據說會在60℃時死亡），而麵包會透過此過程所產生的二氧化碳，而逐漸膨脹起來。

酵母超過60℃後死亡，接著二氧化碳受到高溫影響而膨脹，麵糰內的水分便形成水蒸氣，使得麵包開始膨脹。

Q98 烤箱非得預熱嗎？

A 沒有經過預熱會導致烘焙時間延長

預熱是指預先讓烤箱內的溫度提升至設定的溫度。沒有經過預熱便將麵糰放入溫度不足的烤箱內開始烘烤，不但會耗費提高溫度的時間，同時也延長了烘烤完成的時間，麵糰在這段時間內還會蒸發掉多餘水分，使得做出來的麵包變得相當堅硬。只有像吐司這類想要提升烘焙張力的麵包，才可以不需經過預熱進行烘焙。

Q99 為什麼烤好的麵包過一會兒就會縮小呢？

A 因為空氣及水分減少，所以導致麵包稍微回縮

烤好的麵包在放置一段時間後，會出現若干回縮、表面稍微變皺的現象，這是因為麵包冷卻

下來後，內部空氣容積減少；麵包內的水蒸氣也會在冷卻後變成液態水，導致體積進一步縮小。當麵包一拿出烤箱便立即縮小時，就有可能是烘焙時間過短，或者麵糰過度發酵等原因所造成。

Q 100 烤好的麵包可以在什麼時候切開呢？

A 等完全冷卻之後再切開

最好在完全冷卻下來後再切麵包。剛烤好的麵包內部仍殘留水蒸氣，麵包心也是些許黏稠的狀態；再加上麵包內的澱粉也相當柔軟，無法漂亮地切開麵包。隨著麵包溫度下降，水蒸氣被排出，澱粉也跟著凝固，這時便能夠輕鬆地將麵包切開。如果在麵包溫度尚熱時切割，就會破壞內部的氣泡，更使切口變得黏答答的，因此還是等到冷卻之後再進行切割比較好。

Q 101 有享用麵包的最佳時機嗎？還是剛出爐的最好吃呢？

A 麵包出爐後的7～8小時就是最佳享用時機

不少人對於剛出爐的麵包趨之若鶩，但實際上這並非正確的選擇。剛出爐的麵包內仍殘留多餘的水分，香氣尚未完全浸透，就連味道也非常「淡薄」。麵包最美味的享用時機是在多餘水分蒸發、香氣及味道都固定下來的7～8小時之後。我們也可以試著從享用麵包的時間反推回去，來決定烘烤麵包的時間。

Q 102 為什麼麵包才過了一天就變硬了？

A 因為澱粉老化而變硬

即使將麵包放入塑膠袋內密封起來，麵包仍然會變硬。這個原因並非出在乾燥上，而是澱粉老化所造成的。澱粉的緊實結構原本讓水無法滲透，卻會在出爐時出現糊化而吸收水分，這也是麵包口感變得蓬鬆柔軟的理由之一；然而一旦麵包冷卻下來，澱粉就會排出吸收的水分而凝固，這就是澱粉的「老化」，也是麵包變硬的主要原因。因為這是澱粉的特性，所以並沒有防止老化的方法。

Q 103 變硬的麵包有沒有方法軟化？

A 用烤箱加熱吧

只要用烤箱重新加熱，讓澱粉的結構再次變得鬆散，就能恢復麵包原本的柔軟，只是柔軟度仍比不上剛出爐的狀態。

Q 104 做好的麵包要如何保存？

A 冷卻之後以保鮮膜包覆，置於塑膠袋或密閉容器當中

等麵包完全冷卻後，用保鮮膜包覆以防乾燥，再放入塑膠袋或密閉容器內於常溫下保存。如果要在風味不變的狀態下享用，還是在2～3天以內吃完最為理想，也可以冷凍保存1～2週左右，大型吐司或法國麵包就以分裝的方式保存。雖說麵包能夠放置2個星期，但風味卻會逐漸變差，還是盡快享用完畢比較好。

【作者簡介】

麵包、料理研究家

荻山和也



迷上從麵粉開始製作的手作麵包，師事麵包研究家的先驅竹野豐子。為了學習道地的麵包，於是走訪歐洲各地，並以當地學到的技術為基礎，研發出獨家的麵包食譜，在各地深受好評。他同時致力於麵包機的研究，利用精密計算出的獨門配方，讓初學者也能輕鬆製作出美味的麵包，獲得廣大讀者群的支持。目前活躍於料理教室、商品開發、寫作等領域。

主要著作有《荻山和也的麵包機神技》（楓葉社出版）等。

部落格：http://breadpark.exblog.jp

OGIYAMAKAZUYA NO PANDUKURI NO KYOUKASHO
Copyright © Kazuya Ogiyama 2017.
All rights reserved.
Originally published in Japan by Nitto Shoin Honsha Co., Ltd.
Chinese (in traditional character only) translation rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co., Ltd. through CREEK & RIVER Co., Ltd.

出　　版／楓葉社文化事業有限公司
地　　址／新北市板橋區信義路163巷3號10樓
郵 政 劃 撥／19907596 楓書坊文化出版社
網　　址／www.maplebook.com.tw
電　　話／02-2957-6096
傳　　真／02-2957-6435
作　　者／荻山和也
翻　　譯／趙鴻龍
責 任 編 輯／江婉瑄
總　經　銷／商流文化事業有限公司
地　　址／新北市中和區中正路752號8樓
網　　址／www.vdm.com.tw
電　　話／02-2228-8841
傳　　真／02-2228-6939
港 澳 經 銷／泛華發行代理有限公司
定　　價／380元
初 版 日 期／2017年10月

國家圖書館出版品預行編目資料

荻山和也的手作麵包教科書 / 荻山和也作；趙鴻龍翻譯. -- 初版. -- 新北市：楓葉社文化, 2017.10　面；　公分

ISBN 978-986-370-150-7（平裝）

1. 點心食譜 2. 麵包

427.16　　106013011