

給新手的天然發酵麵包手記



[給新手的天然發酵麵包手記_下载链接1](#)

著者:高尚珍

出版者:自由之丘文創

出版时间:2013-11-6

装帧:平装

isbn:9789868954793

韓國最年輕的烘焙師傅高尚珍

寫給初學者的第一本天然發酵麵包食譜

20種天然酵母製作X 62種發酵麵包做法

給麵包和酵母足夠的時間，嚐到天然食材的真實味道。

◆ 結合天然酵母與麵包的專書：選出適合製作麵包的20種天然酵母，提供詳細製作說明後，將天然酵母的香氣、屬性與麵包食譜做出扣合，結構完整。

◆ 專業：作者高尚珍，11歲即取得烘焙師執照，為韓國最年輕的麵包師傅，長時間投入天然酵母的研究。本書花了5年時間思考籌備，成功將作者長時間累積的專業知識轉換化成一般人都能理解的文字說明，對天然酵母與麵包的背後原理也能多一層認識。

◆ 健康原味＝美味：為破除一般人對於健康有機食物較不美味的印象，書中特別收錄紅豆麵包、咖哩麵包等一般被認為是好吃但不健康麵包的健康做法，同時麵包食譜也不限定單一類別，從一般家庭常見的日式、歐式麵包、美式鬆餅到世界各地的傳統發酵麵包等。不一而足。

◆ 說明詳細：全書有超過900張的實作圖片，包括發酵狀態、麵包step by step製作步驟圖，並附有作者細心叮嚀，和針對常見問題的解決方法。

◆ 慢活：強調方便與效率的結果，反映在麵包上常使用的速發酵母、各種化學調整劑的使用上。本書強調回歸自然原點，給天然酵母足夠的成長時間、給麵團足夠的發酵時間——原來好吃的天然麵包，並不需要高深技巧，只需要耐心等待，還給自然原本應有的時間。

這是一本從天然酵母的做法開始，強調健康、美味、簡單、無添加的天然發酵麵包食譜。資歷豐富的烘焙師高尚珍，將透過細心說明，帶領讀者一步步做出天然原味的純淨好麵包！

常見的日常食材經過發酵後，都可以成為製作麵包的天然酵母原料。本書的第一單元正是針對天然酵母的家庭製作介紹。高尚珍依照季節，選出20種適合做成麵包的天然食材，例如：成功率高的葡萄乾種、番茄種、麵粉種；香氣獨特的松葉種、草莓種、黑麥酸種；還有難度較高、可以挑戰看看的啤酒種……。

自家的天然酵母成功養好後，就可以開始做麵包了！書中的第二單元包含介紹6大類麵包的做法，包括：

每天都能吃的小餐包、吐司、貝果等基本麵包；

香噴噴的可頌、奶油麵包捲、菠蘿麵包等奶油麵包；

好吃又健康的紅豆麵包、咖哩麵包、蔬菜鮭魚麵包等夾餡麵包；

香脆葵花子麵包、養生紅麴捲、水果黑麥麵包等樂活堅果麵包；

30分鐘以內可以搞定美式鬆餅、平底鍋麵包等的超簡單麵包；

擷取自然原味的藍莓棒、蘋果醬甜餅、南瓜蔓越莓等蔬果麵包。

每種麵包的做法都是作者細心篩選、較為簡單且容易成功的做法。內容包含作者推薦使用的3種最佳天然酵母，配合步驟圖解的貼心說明、難易標示、常見問題的清楚解答等，就算新手也能輕鬆嘗試。

關於散發出自然真實香氣的天然發酵麵包，高尚珍這麼說：「只要給大自然足夠的時間和滿滿的愛，就能在味蕾與健康的平衡中，得到最好的回報。」

作者介紹:

高尚珍

韓國最年輕的烘焙師傅、天然發酵專家——

11歲時取得烘焙師資格，為韓國有史以來最年輕的烘焙師傅。之後除了製作麵包，也投入發酵相關的研究。以零用錢籌建小型研究室，日以繼夜鑽研的成果，使他年紀輕輕就成為無人能及的天然發酵麵包專家。

陸續發表與發酵相關的研究論文，曾在各大發表會中屢次獲獎，馬來西亞最大的料理專門雜誌《SAJ》曾以結合韓國傳統發酵與在地食材的角度專文介紹他。現於大學中攻讀食品生物學。

目錄: 作者序

一看就懂! 天然發酵麵包的製作方法

烘焙所需的材料

烘焙所需的用具

什麼是天然發酵麵包

第一章 手作天然酵母

有益的微生物群，天然酵母

在家製作葡萄乾天然酵母

手作四季天然酵母

春：草莓種

夏：番茄種、香草種、葡萄種

秋：柿子種、玄米種、蘋果種、松葉種

冬：紅蘿蔔、山藥種、香蕉種、無花果種、橘子種

四季：優格種、麥麩種、米種、Tape種、白麵粉酸種、黑麥酸種、啤酒種

第二章 製作天然發酵麵包

PART 1 清爽柔軟的基本麵包

小餐包、山形吐司、貝果、南法葉形麵包、烏茲別克饅頭麵包、義大利拖鞋麵包、土耳其芝麻圈、中東大餅、鐵鍋麵包、佛卡夏、農夫麵包、舊金山酸麵包、法國長棍麵包、鄉村麵包

PART 2 充滿香氣的奶油麵包

奶油麵包捲、脆皮菠蘿、菠蘿麵包、可頌、丹麥麵包

PART 3 添加內餡的美味麵包

紅豆菠蘿麵包、卡士達麵包、紅豆麵包、核桃奶油起士麵包、蔬菜鮭魚麵包、印尼天貝麵包、咖哩麵包

PART 4 堅果穀類的樂活麵包

黑豆芝麻麵包、水果黑麥麵包、芝麻麵包、葵花子麵包、紅麴捲、三色種子麵包、黑米麵包、發芽糙米麵包、蕎麥核桃麵包、摩洛哥芝麻麵包、孜然麵包、黑麥麵包、五穀雜糧麵包、黑麥酸種麵包、啤酒麵包

PART 5 輕鬆快速的簡單麵包

美式鬆餅、恰巴堤、平底鍋麵包、黑芝麻餅乾、義式麵包棒、蘇打餅乾

PART 6 多口味的蔬菜水果麵包

藍莓棒、玉米麵包、紅蘿蔔麵包、韓式味噌麵包、蔓越莓核桃麵包、無花果麵包、葡萄乾麵包、蘋果醬糖餅、香草熱狗麵包、德國聖誕麵包、披薩、潘妮朵妮、南瓜糯米麵包、南瓜蔓越莓麵包

• • • • • ([收起](#))

[給新手的天然發酵麵包手記_下载链接1](#)

标签

烘焙

美食

食谱

食譜

面包机

面包

发酵

评论

内含各类天然酵母的制作方法 & 不同类型面包的食谱。

20种天然酵母X

62种健康面包：书中介绍了6大类面包的做法，包括：每天都能吃的小餐包、吐司、贝果等基本面包；香喷喷的可颂、奶油面包卷、菠萝面包等奶油面包；好吃又健康的红豆面包、咖喱面包、蔬菜鲔鱼面包等夹馅面包；香脆葵花子面包、养生红麴卷、水果黑麦面包等乐活坚果面包；30分钟以内可以搞定美式松饼、平底锅面包等的超简单面包；撷取自然原味的蓝莓棒、苹果酱甜饼、南瓜蔓越莓等蔬果面包。

关于散发出自然真实香气的天然发酵面包，高上振这么说：「只要给大自然足够的时间和满满的爱，就能在味蕾与健康的平衡中，得到最好的回报。」

[給新手的天然發酵麵包手記_下载链接1](#)

书评

[給新手的天然發酵麵包手記_下载链接1](#)