

2025

MONTHLY

S TETSUNO MASTER BAKERY HOME 鐵能社 マスターベーカリーホーム 鐵能社月刊 9月號



—— 目錄 CONTENTS ——

04 時間的麵包－酸種麵包課程重點回顧

06 剛剛好小顏－麵包店介紹

08 2025 東京美味麵包店 5 選－市場情報

12 開心果之丘－商品介紹

13 南瓜甜甜圈－商品介紹

「時間的麵包」在一片溫暖的麥香中畫下美好的句點。
我們與酵母共呼吸，與時間對話，在耐心的等待與細緻的手感中，
收穫了酸香、柔軟、又飽含韻味的酸種麵包。

接下來再讓我們回顧課程重點～

ナチュラル

使用鳥越【自然】裸麥粉製作酸種

適合全部類型裸麥麵包的裸麥專用粉。
可製作多類型的麵包，是一支容易操作的標準型裸麥專用粉，風味溫和適合多數人的口味。

裸麥粉的比例越多則會影響麵筋後續的膨脹性與操作性。



酸種的酸度來源

來自酸種本身。酸度因人而異，口感舒適即可。

發酵與膨脹的兩大力量：

- ① 酵母發酵產氣→麵團膨脹
- ② 烘烤加熱→水分轉為水蒸氣、瞬間撐開麵筋



整形操作小提醒

- ① 整形時不要過度排氣，只需讓氣體分布均勻，保留較多的氣體以便後續發酵
- ② 增加水分，讓烤箱內最後的膨脹更有力量



パワー

使用鳥越【力量】裸麥粉製作魯邦種

【力量】裸麥粉是由中粗研磨、整粒帶麩皮製作，因酵素與酵母菌數多，發酵力強，成功率高。

自製魯邦種



添加【P73Q彈專用粉】的優點

P73Q彈專用粉是一個澱粉質，專為提升麵團彈性而設計。它能取代湯種，呈現自然Q彈的口感，特別適合高水量的麵包，添加約10%即可讓操作變得輕鬆順手。

使用亮點

高水量麵包：彈性補足、不易坍塌
一般麵包：口感更Q彈、嚼感加分
使用方便：省去湯種製作步驟

もちもち



貼心提醒

彈性與延展性是一對平衡天秤，彈性增強、延展性即弱，添加過量會導致無法成型，適量使用才會發揮最佳效果。

從酸種到餐桌：開放三明治的美味實驗室

～在麵包與食材間，發現你的專屬風味組合～



酸種麵包的微酸香氣，融合清爽檸檬奶油醬，溫柔襯托雞肉與脆口高麗菜絲；上層蜂蜜檸檬的甜酸點綴，無論早午餐或外帶輕食，都清新又飽足。



金黃麵包與橄欖油交織出溫潤香氣，新鮮番茄與羅勒葉帶來沁涼清香，醋膏的酸甜點綴更添層次，清爽不膩，是味蕾的義式假日。



抹上細膩乳酪醬的酸種麵包，鋪上香氣濃郁的伊比豬火腿，覆以微焦烤水蜜桃，鹹香與果甜完美交融，火腿與酸種麵包的風味契合無間。



以橄欖油為底，鋪上鮭魚野菜餡，內含高麗菜絲、洋蔥絲與豆苗，佐以美乃滋和黑胡椒調味，清爽不膩。是早午餐或輕食的理想選擇。

★養種前的關鍵要點★	
清潔	所有器具需用漂白水消毒，避免雜菌污染。
選種原則	先看風味，第一日起種時可培養2~3個，在第三日挑選發效力。
乳酸菌 vs 醋酸菌	乳酸菌→柔和香酸(理想比例：乳酸>醋酸) 醋酸菌→強烈刺激酸 無法用pH測量，pH值機只能測量種的酸度，無法得知在魯邦種裡的是乳酸菌多或醋酸菌多，須每日品嚐較準確。
溫度影響	約21°C→乳酸與醋酸約各50% 低於21°C→醋酸比例升高 冷藏保存會使醋酸菌增加，當醋酸菌>乳酸菌時會逐漸變酸
更新頻率	每3日更新一次、每半年至一年重新培養。

剛剛好小顏

低溫長時間發酵麵包



剛剛好小顏 Pain Chez YEN

低溫長時間發酵麵包，美味無添加！

無花果小鄉村



緊實有彈性、
咀嚼感十足

甘潤無花果與香脆核桃、
為整體添加細緻層次！

明太子圓法



外皮酥脆、
嚼勁十足

小巧的圓型設計，一口咬下
鮮香與微辣在口中綻放。

鹹水顏可頌



外層酥脆鹹香、
內層奶香濃郁

經鹹水工序製成的特別可頌，
絕對值得一試！

藍莓baby小吐司



外皮微酥、內裡鬆軟

藍莓酸香中和了甜度，
整體風味清爽柔和。

墨西哥辣椒貝果



濃郁不膩、
扎實有咬感

內層包裹著墨西哥辣椒，
口感爽脆帶辣，溫和不嗆。

時隔一年再次踏入藝文特區的街角，我們熟悉的「剛剛好小顏」依然飄著暖暖香氣。

小顏姐一如往常地忙碌，但仍然露出親切笑容說：「不好意思，因為剛好有夥伴臨時請假，雖然人手不足但還是希望出爐的每一個商品都能維持剛剛好的品質與溫度！」

這就是「剛剛好小顏」的日常，也是不變的堅持！

店家資訊 | 桃園市桃園區新埔七街173巷6號
◎ 12:00-19:00(週二、四、日休)



最後小顏姐也提到，開店日從原本的每週五天變成四天希望多一點的休假可以用來好好運動、好好吃早餐、到處吃美食並開發更多的麵包品項供大家品嚐。

即使少了一天營業日，依然以滿腔熱情製作美味的麵包，對麵包的熱愛十餘年來始終如一。



為了克服隔夜麵團在保存與出爐後常見的乾燥、硬化等狀況，不斷透過課程學習及無數次的測試，只為了研發出「即使到了第三天仍然保有柔軟濕潤組織的麵包。」

這次小顏姐也特別分享選擇「幸福感」這款高蛋白質的小麥粉的原因：

擁有穩定且富有彈性的麵筋質地，特別適合應用於隔夜冷藏法中，與其他品牌相比幸福感在高濕環境不易變質、更能確保製作過程的穩定性，而這樣的穩定正是影響整體麵包品質不可或缺的一環。



東京

2025 美味麵包店5選

おいしい

您是否也曾因為聞到誘人的麵包香氣而情不自禁停下腳步？

來自日本，專門介紹甜點的 ufu.(ウフ。)編輯部

這次特別嚴選出 5 間東京必訪的美味麵包店。

若您熱愛麵包，這些極致風味的店家絕對值得一試！

01

吃到飽名店麵包—

吉祥寺「Liberté」東京本店的奢華午餐

About Shop

東京都武蔵野市吉祥寺本町2-14-3

營業時間：

一樓：9:00～19:30/二樓：11:00～19:00

公休日：無

這是一間講究食材的烘焙坊，1樓是麵包店，2樓則是可以坐著用餐的餐廳。

店家選用法國直送的小麥粉以及精挑細選的日本國產原料。其特色在於使用創立於1895年的法國製粉公司「Moulins Bourgeois」直輸入的小麥粉，聽說所有的小麥粉都是訂購後才現磨，所以非常新鮮！



在2樓的用餐空間甚至推出全品項菜單都附有麵包吃到飽的午餐套餐，讓人盡情享受。

「3種熟食拼盤」使用當季蔬菜製作的沙拉每天更換的3種熟食，除了可以無限享用麵包之外，還附上自家製的沾醬讓人難以抗拒。到了下午時段便會推出午晚餐，有別於午餐餐點，還多了鹹派等其他料理可供選擇。



02

日本時尚大師藤原浩概念店「V.A.」附設—
原宿「VAT BAKERY」限定！只有這裡吃的到現烤麵包



VAT BAKERY由日本時尚大師藤原浩擔任整體企劃與主導，地點就位於潮流品牌「V.A.」的二樓。一樓的販售區則陳列著「V.A.」原創商品，以及與各大知名品牌聯名的限定品項。走上店內樓梯，映入眼簾的是擺滿展示櫃的麵包與甜甜圈。這間店的誕生是因為「希望大家能在瀟灑著麵包香氣的空間裡，享受挑選衣服的樂趣」這個想法而起。

其中最推薦的是「肉桂糖」。使用丹麥麵團將奶油層層折疊而成，混和大量奶油與雞蛋，帶來濃郁奢華的風味，是店內大人氣商品。

About Shop

東京都渋谷区神宮前6丁目1-9

營業時間：10:00～20:00

公休日：不定休

03

來自代官山「EtNunc」的經典人氣可頌



這是由日本標誌性獨立飯店「株式會社PlaceHotel」打造的烘焙品牌。由於深受顧客高度評價的麵包而開設的。店內陳列著約40種麵包，其中「可頌」是絕對值得一試的品項！使用國產奶油製作，奶油的香氣與濃郁風味，以及小麥本身的香氣都能明確感受的到。店內也販售果醬與橄欖油，自用或送禮都非常適合。

About Shop

東京都渋谷区代官山町20番23号

營業時間：9:30～18:30

公休日：無 ※每年有數日休業

04

「湯種魔法師」打造的夢幻麵包—笹塚dough-ist



About Shop

東京都渋谷区笹塚3-12-5

營業時間：11:00～19:00

公休日：週一、週二（國定假日照常營業）

「dough-ist」是由曾參與法式吐司名店「NO.4」創立初期，並擔任首席烘焙師的川原司主廚精心打造而成的麵包店。

店內從甜麵包、鹹麵包，到烘焙點心、冷藏三明治等多樣商品。所使用的食器皆為店主親自收集的骨董器皿，在陳列時產品甚至還會特別講究高低差的配置。

店名「ドウイスト」(dought-ist)是蘊含主廚心意的招牌商品。

這款麵包使用了50%的麵粉作為湯種製成，尺寸較小，是以「像飯糰或白飯一樣的麵包」做為開發。

麵團Q彈有嚼勁，甜味與鹹味平衡的恰到好處。是前所未有的Q彈口感，好吃的令人驚艷！卻又有一絲說不上來的懷舊感，讓人不自覺安心的溫柔風味。

05

人氣名店系列新作新登場— 「dacō中目黒」的生菠蘿麵包必吃推薦！



這是大人氣烘焙坊AMAMDACOTAN推出的第二品牌。最具特色的重點是一可以品嚐到「現做現烤」的麵包。當您把選好的麵包交給店員後，會為您進行最後的加工，例如擠上鮮奶油或回烤。

最推薦的是「生菠蘿麵包」。這款商品在系列店「I'm donut?」的生甜甜圈上蓋上一層餅乾麵團後烘烤而成。香酥可口的餅乾層，包裹著濕潤且入口即化的生甜甜圈，創造出全新的菠蘿麵包口感。聽說這款麵包特意做成小巧一人份的大小，能一次享受多種口味，也是它的一大魅力。

此外，dacō的麵包都特意做成小巧的一人份大小。希望能讓自己一個人生活的人及喜歡吃麵包的人，在選擇麵包時感受到樂趣，也能有能吃完、不浪費的安心感，進而更輕鬆地享受麵包，這樣的想法蘊藏其中。小巧的麵包可以一次品嚐多樣種類，也讓人感到很開心對吧！



About Shop

東京都目黒區上目黒1丁目3-18ジェイパーク

中目黒式番館

營業時間：10:00～20:00 公休日：不定休

開心果之丘



【達克瓦茲】 (%)	【開心果奶油霜】 (%)
蛋白 — 100	魅力動植物性油脂 — 100
細砂糖 — 30	開心果醬 — 35
杏仁粉 — 60	糖粉 — 20
新小提琴 — 8	鮮奶油 — 80
糖粉 — 40	

烤前糖粉裝飾 —— 適量

【達克瓦茲】

- ① 杏仁粉、新小提琴、糖粉過篩,蛋白和砂糖打發至乾性發泡9分發
- ② 將過篩好的粉類和蛋白霜混合擠到烤盤上灑上糖粉2次
- ③ 放入旋風爐165℃ 20分鐘

【開心果奶油霜】

- ① 魅力奶油、開心果醬、糖粉一起打發後,加入鮮奶油再打發均勻即可

南瓜乳酪甜甜圈



【甜甜圈】 (%)	【南瓜乳酪蛋糕】 (%)	【香緹鮮奶油】 (%)
Y56甜甜圈預拌粉 — 100	LUXE 奶油乳酪 — 150	鮮奶油 — 100
三吉白油 — 6	砂糖 — 45	砂糖 — 8
新鮮酵母 — 2	全蛋 — 50	
全蛋 — 8	蛋黃 — 10	
水 — 40	鮮奶油 — 80	
	玉米粉 — 5	

【甜甜圈】

- ① 材料全部一起放入攪拌鋼(低速4分鐘,中高速8分鐘)
- ② 壓模不須基本發酵直接冷凍20分鐘,取出後擰平至1cm壓花型
- ③ 最後發酵溫度35℃濕度55%45分鐘,油鍋180℃ 90秒第一面,翻面再90秒
- ④ 甜甜圈剖半擠上15g鮮奶油放上南瓜乳酪蛋糕,再擠上15g鮮奶油

【南瓜乳酪】

- ① 奶油乳酪和砂糖混合後加入蛋液攪拌均勻
- ② 加入鮮奶油和玉米粉,旋風爐170℃ 30分鐘

使用
商品



鳥越製粉-
新小提琴



三吉油脂-
魅力動植物油脂

使用
商品



鳥越製粉-
Y56甜甜圈預拌粉



三吉油脂-白油
北海道乳業-LUXE奶油乳酪



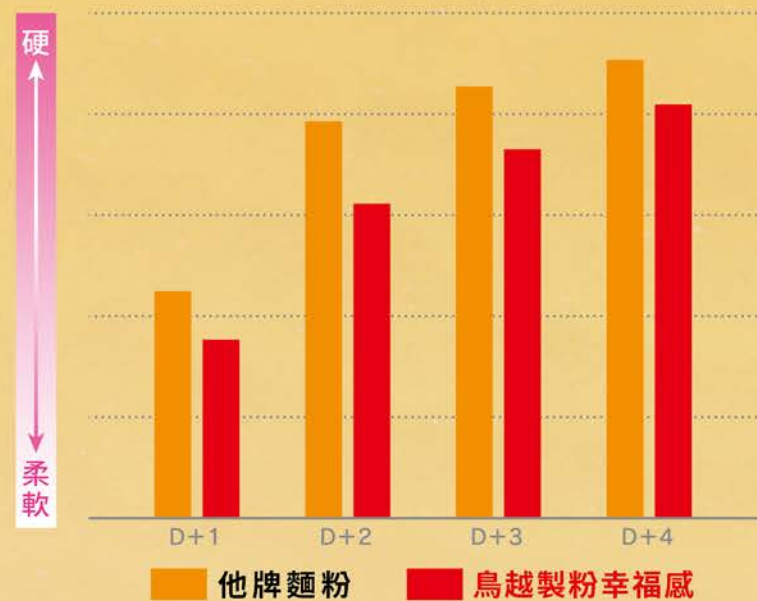
鳥越製粉技術的集結，
打造最高品質麵包粉！

- 鳥越製粉幸福感 -

- 賞味期限：6個月
- 重量：25kg
- 灰份：0.39%
- 蛋白質：12%

可製作入口即化且柔軟的麵包，
專門製作各類麵包和餐包，
具有良好的成分比例，適合烘焙
多樣商品！

適用：各類麵包、甜麵包、小餐包、
夾餡水果三明治等等



《蠕變儀測量結果》

