

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 7月號



2025
Jul.

—— 目錄 COTENTS ——

04 時間的麵包－酸種麵包課程介紹

06 芳舟－麵包店介紹

08 「欲罷不能的酸味」
一起來試試酸種麵包的絕妙風味－市場情報

12 香柚乳酪塔－商品介紹

13 茶香柚柚－商品介紹



時間的麵包



一場酵母與時間交織的溫柔練習，用時間烘出內斂的香與韻
讓酸種麵包不只是麵包，而是一種生活風格的延伸。

課程大綱



point
01

認識酸種麵包

酸種麵包配方簡單，只需麵粉、水、鹽與酵母，不添加任何人工香料與改良劑，靠的是時間與菌種共同孕育出的純粹滋味。

Pain au levain

point
02

酵母種操作與麵團製作

理解星野薔薇酵母麵包種如何影響整體製程與風味，並學會順應酵母節奏製作出香氣醇厚、柔軟濕潤的酸種麵包。



point
03

酸種生活提案

酸種麵包的保存與復烤技巧，讓麵包在冷凍後依然保有酥脆口感與濕潤內部。也會分享開放式三明治與日常搭配靈感，從早餐盤到沙拉配角，讓自製酸種融入生活每一刻。



酸種麵包是麵粉與時間的對話，是我們透過雙手與等待重新找回與食物的連結。
希望這堂課帶給你的不只是操作的信心，更是專屬於自己的風味與日常溫度。

酸種麵包課程亮點

- ★ 使用星野薔薇酵母麵包種——
優雅香氣×穩定操作性×輕鬆提升商品美味度
- ★ 採用鳥越製粉鐵塔法印——
使用優良粉質製作酥脆又濕潤的高品質酸種麵包
- ★ 完整示範操作×理論解說——
帶回專屬於自己的酵母生命

課程使用商品



日本鳥越製粉出品的【鐵塔法印】

日本最早開發的法國麵包專用粉，具有極佳操作性與保濕性，能展現出酸種麵包迷人酥脆外殼與內部濕潤氣孔結構的平衡。



日本鳥越製粉出品的【自然】

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口味。



星野薔薇酵母麵包種-薔薇種

星野薔薇酵母麵包種製作的酸種麵包，擁有優雅而醇厚的香氣，口感柔軟卻具彈性與濕潤度。源自日本傳統麴菌釀造法，讓小麥的自然風味與酵母的香氣更加顯現，風味純粹而層次豐富。

➔ 想了解更多課程/原物料資訊，歡迎與業務洽詢：

- 盧業務：0978-852-826
- 吳業務：0975-917-687
- 李業務：0978-131-358





這艘「方舟」承載著我們想要傳遞的溫暖和愛

想讓每一位客人走進店裡都能感受到幸福和溫暖

帶著一點番茄的酸香、配著起士跟羅勒，非常適合炎熱的季節



瑪格麗特的秘密

軟Q麵包裡藏著微辣剝皮辣椒內餡，恰到好處的美味，是店內熱銷款之一



剝皮辣椒豬

果乾的酸甜，搭配烤過的優格乳酪，讓整體風味變得更加立體



優格莓莓plus

酸香與甜潤的平衡之作，是一款適合慢慢咀嚼細品味的麵包



蜂蜜紅寶石

方舟麵包屋

fangzhou_bakery

鹹中帶香、柔中有韌，是一款會讓人一口接一口的鹹麵包



義式培根佛卡夏

這不只是一家麵包店，更是一個讓小朋友也能自己「挑麵包」的小天地！

木質裝潢溫暖如家，麵包架的高度小手也能夾取，豐富的品項再加上佛心價格，讓一家大小都能吃的開心又安心。

店主胡師傅開「方舟麵包屋」的想法其實很簡單，就只想單純想分享自己所喜歡吃的麵包！

店家資訊 新北市新莊區復興路二段145號1樓
◎ 11:30-21:30(周六休假)

在資訊爆炸、配方推陳出新的時代，師傅認為光靠技術還不夠，原物料的選擇更是靈魂所在！

因此選擇「鐵塔法印」麵粉，是因為：

- ◆ 風味足——小麥香氣濃郁，層次豐富
- ◆ 用途廣——適用各類麵包，表現穩定
- ◆ 彈性高——可部分或完全替代其他粉種
- ◆ CP值佳——品質穩定、價格實在

選用「星野薔薇天然酵母種」的理由也很明確：

- ◆ 有效去酸，風味更溫潤
- ◆ 保濕力佳，放兩天也不乾硬
- ◆ 完全天然，無添加，安心又健康



店內的麵包架高度即使是小朋友也能輕鬆夾取！



師傅每天新鮮現做的麵包，選用天然的食材，不添加任何人工香精、改良劑等化學成份，客人都可以吃得安心放心！



透過我們的麵包一起分享·愛！

最後胡師傅跟大家分享——現在大家都追求簡單又健康美味的食物，所以想把這份理念在方舟麵包屋裡呈現出來！讓來店的每一位顧客都能像自己家人一樣的吃的安心！

也希望每一位光臨方舟的顧客有回到家裡的感覺，讓大家吃的安心又開心～我們也在努力讓方舟成為大家心目中的一家既溫暖又有人情味的美味麵包店。

「欲罷不能的酸味」一起來試試酸種麵包的絕妙風味！



在日本，吐司和軟麵包至十分受到大眾喜愛，尤其是各式各樣的鹹甜口味讓人看得眼花撩亂、難以抉擇。近年來自國外的硬麵包、丹麥麵包、可頌等酥皮類麵包也逐漸流行。

其中您知道 Sourdough（酸種麵包）嗎？這種在海外常見深受喜愛的麵包，因製作簡單、材料樸實，在疫情期間更成為許多人在家嘗試的烘焙選擇。就讓筆者以在紐西蘭的經驗，帶大家認識非常經典的酸種麵包吧！

酸種麵包是使用哪些材料製作的呢？



看到這麼簡單的材料，有些人可能會感到驚訝。

與日本常見的吐司相比，酸種麵包完全不使用乳製品或雞蛋，**因此也受到素食者及純素者的喜愛。**

它與其他麵包最大的不同點在於，不是使用乾酵母，而是使用天然酵母，因此可以更深刻地感受到素材本身的風味。



此外，天然酵母中的細菌所產生的酸味並不像醋那樣刺激，而是**溫和的發酵風味**，會在口中擴散開來，與小麥自然的甜味融合，形成一種易於入口的味道。

Sourdough 這個名字，來自英文的 sour 酸的與 Dough 麵團這兩個單字。

酸種麵包在外觀與口感上類似法國麵包，外皮較硬，但內部鬆軟且濕潤，帶有 Q 彈的咬感，也非常擅長吸水分，這是它的一大特點。



國外家喻戶曉的酸種麵包

在歐洲、澳洲地區，**酸種麵包就跟日本的吐司一樣的普遍，是日常生活中的主食之一。**舉例來說，就像日本米飯搭配雞蛋的組合受到喜愛一樣，在國外水波蛋或炒蛋配麵包的組合也很受歡迎。

酸種麵包也經常作為湯品的配菜來享用，或是作成塗上奶油、加起司的烤吐司、三明治，甚至直接吃來品味其天然的酸味。

也非常推薦搭配酪梨享用，或放上起司一起烘烤。**酸種麵包的酸味可以中和濃郁的味道，讓整體變得順口**，想必這也是它能受到喜愛的原因。

本文網址來源 | <https://no-best.com/6264/>

一定要試試看酸種麵包的理由



酸種麵包因為使用了天然酵母，因此相較於一般麵包，酸種麵包因使用天然酵母，**在飲食與健康方面有更多的好處。**

其實酸種麵包在日本還不算普及，但它非常適合日本人的體質，也能顛覆「吃麵包對身體不好的既定印象」。

以下是我們推薦酸種麵包的幾個理由：

👉 酸種麵包是一款對身體友善的天然酵母麵包

酸種麵包中的「酵母種」含有天然活菌，就像優格中的益菌，**能幫助調整腸道環境、抑制壞菌、促進消化。**加上原料只使用麵粉、水、酵母、鹽四種單純原料，**在發酵的過程能提高人體對礦物質的吸收率**，營養比一般麵包更豐富。此外，發酵時會消耗部分葡萄糖，因此能抑制血糖值快速上升，讓能量補給更穩定、減少血糖波動。

👉 咬勁十足、飽足感滿分

酸種麵包的外層跟法國麵包一樣偏硬有咬勁，內部則保有水分，呈現濕潤有彈性的口感。

整體上需要多咀嚼，容易令人感受到飽足感。

如果不烤、內部柔軟；但只要烤過、就可以享受像法國麵包的口感一樣。

對於那些覺得「麵包雖然好吃但吃不飽」的人來說，酸種麵包是一種能改變他們對麵包觀念的麵包。

👉 適合素食與純素飲食

日本的麵包經常使用雞蛋和牛奶；而酸種麵包完全不含乳製品，**因此素食者或純素者也能享用。**對於有乳製品過敏的人來說，這也是對身體友善的麵包。這樣的麵包不僅能照顧到不同需求的人，也可以說是一種對身體與環境都友善的麵包！

👉 香草 x 橄欖的絕妙組合

酸種麵包的基本材料是麵粉、酵母、水和鹽。**如果再加入橄欖或香草等香氣的食材，味道會變得更容易入味。**筆者平常多半是直接吃酸種麵包，回味中酸味和鮮味的層次更為豐富。這款酸種麵包特別推薦給那些不太喜歡單一酸味，或想換個風味嘗試看看的人。

👉 多種麵包皆可搭配使用

酸種麵包使用的是天然酵母製成的酵母種，同樣地，也可以將這種酵母種代替市售酵母來製作以酸種為基底的各種麵包。例如，可以加入雜糧變成雜糧麵包，或混入法國麵包中做成帶酸味的法棍，也有店家會把它混入披薩麵團中，在日本也越來越常見。因此，如果你看到「酸種麵包 (Sourdough)」這個詞，請留意它是否用天然酵母製作，並觀察它是屬於哪一種風格的麵包。

每一種麵包原有的特色加入了酸味，就能享受到與平常不同的麵包風味。



一起迷上酸種麵包的魅力！

在購買平時在家裡享用的麵包時，大家通常會選擇自己熟悉的款式吧？

對這樣的人來說，我們這次介紹的酸種麵包，就是一個可以作為「嘗試新麵包」的選擇。

此外，酸種麵包對身體也很溫和，因此對於平常鮮少攝取乳酸菌的人，或是注重身體健康的人，都是非常合適的選擇。

酸種麵包的發酵種所產生的乳酸菌風味雖然獨特，但對喜歡酸味的人來說，絕對會愛上它，這是毫無疑問的。

還沒嘗試過酸種麵包的人，請趁這個機會試試看吧！

✧ 香柚乳酪塔 ✧



【塔皮】	(%)
魅力動植物油脂	100
糖粉	65
給宏德海鹽	1
全蛋	35
新小提琴	165
杏仁粉	18
【柚子奶醬】	(%)
全蛋	100
細砂糖	55
柚子汁	35
玉米粉	6
吉利丁	3
魅力動植物油脂	70

【LUXE乳酪餡】	(%)
LUXE 奶油乳酪	100
糖粉	25
檸檬汁	6
鮮奶油	100
吉利丁	3
水	9
【檸檬香甜酒凍】	(%)
水	100
吉利丁	5
檸檬香甜酒	20
糖	10

✧ 茶香柚柚 ✧



【麵團】	(%)	【餡料】	(%)
哥磨	100	Luxe	100
上白糖	15	糖粉	10
給宏德海鹽	1.4	柚子汁	10
脫脂奶粉	3	柚子醬	10
新鮮酵母	3		
P40冷凍麵團改良劑	0.1		
P56柔軟酵素粉	0.5		
水	63		
魅力動植物油脂	15		
伯爵紅茶碎	3		

使用
商品



鳥越製粉 -
新小提琴



三吉油脂 -
魅力動植物油脂

北海道乳業 -
Luxe奶油乳酪

使用
商品



鳥越製粉 -
哥磨



三吉油脂 -
魅力動植物油脂

北海道乳業 -
Luxe奶油乳酪

THE TORIGOE

鐵塔法印

-SINCE 1960-

全日本最早開發的法國麵包專用粉
操作性優良、品質穩定，製品口感
酥脆香醇



鐵能社FB



鐵能社官網

