

TETSUNO

2026
Apr.

TETSUNO MASTER BAKERY HOME
鉄能社 マスターベーカリーホーム

4月號



目錄 CONTENTS

- 04** 風味旅行—酸種麵包課程回顧
- 06** 太陽咕咕叫—麵包店介紹
- 08** 麵包迷現在正著迷的「Rugbrød(羅布羅)」是什麼？直擊丹麥當地麵包店，掌握最新動態。
- 12** 茶香無花果—商品介紹
- 13** —商品介紹

風味旅行酸種麵包課程回顧

延續去年廣受好評的酸種麵包課程，今年再次以嶄新的視角出發，探索酸種麵包在世界各地所展現的多元樣貌。從北歐的厚實裸麥，到舊金山酥脆鮮明的經典風味，酸種在不同文化與風土中，形塑出各自獨特的語言。

接下來，就讓我們一起回顧當天的精彩內容。

酸種麵包的風味追尋

酸種麵包的魅力，在於尋找最適合的風味，而非一味追求極限的酸度。

一款成功的酸種麵包應該具備動人的層次感：入口先感受到深邃的發酵香氣，隨之而來的是醇厚的小麥風味，最後才由優雅的微酸收尾。



【酸種】的製作

要精準捕捉這道先香、後甜、微酸的黃金曲線，關鍵就在於對酸種「溫度」的極致控管。

在製作天然酵母麵包時，溫度的微小波動都會牽動發酵的靈魂。攪拌後的麵團溫度若相差1℃，後續的發酵時間就可能產生30分鐘至1小時的落差。

唯有嚴謹對待這1℃的精確，我們才能確保酸種在對的時間，綻放出最完美的滋味。



【P-73Q彈專用粉】的添加

在製作天然酵母麵包時，為提升風味常加入裸麥粉，但因其不含麵筋，會使整體麵筋量降低約20%，導致麵團連結性下降、膨脹受限，進而影響成品的體積與挺度。

★P-73Q彈專用粉由小麥粉與特定澱粉以黃金比例調配而成，能賦予麵團明顯的Q彈力。

★專用粉後，即使在低麵筋環境中，也能重建結構，維持回彈與膨脹張力，兼顧口感與外觀。



【幸香全粒粉】100%日本產小麥粉

★幸香全粒粉富含胺基酸，是鮮味與甜味的關鍵來源；透過酸種長時間低溫發酵，能進一步分解蛋白質並充分釋放，帶來更濃郁且有深度的風味與回甘。

★有別於一般全粒粉常見的草腥與雜味，幸香全粒粉幾乎感受不到，反而帶有自然甘甜香氣，使酸種的發酵果香與麥香更加融合，整體風味更乾淨且層次分明。



油漬番茄的製作

在課程尾聲，學員對搭配醬料產生濃厚興趣，也讓我們更確信：好的麵包，需要風味的襯托。從結構到醬料設計，每個細節都影響最終的記憶點。

這次分享的油漬番茄，正是酸種麵包的理想搭配；微酸與穀物香，結合番茄的甜酸與橄欖油的圓潤，讓整體風味更平衡、層次更立體。



1 番茄對半切開，撒上少許鹽巴，幫助脫水並濃縮甜味



2 放入200℃的旋風爐烤約10分鐘



3 將大蒜壓開後與烤好的番茄混和



4 加入海鹽、橄欖油、香料與蘋果醋，浸泡一天即可

材料：番茄100橄欖油200大蒜15香料1海鹽1蘋果醋10



太陽咕咕叫烘焙坊

「給自家孩子吃的麵包」是太陽咕咕叫烘焙坊的製作基準，只做能让自己和家人也能安心吃的麵包，就是我們的信念。

鹽可頌/松露奶油捲



外酥內軟、輕盈蓬鬆，入口帶淡淡鹹香與小麥自然甜味

使用自家栽種的香料製作

佛卡夏



組織濕潤柔軟卻不膩口，充滿空氣感的義式靈魂

裸麥水果

組織濕潤，果乾與堅果增添層次，襯托出日本小麥自然濃郁的甘甜



海鹽貝果



口感紮實Q彈，海鹽更襯托小麥甘甜，簡單卻越嚼越香

中法



嚼勁十足、越嚼越香，充滿空氣感，濕潤不乾口

原味大可頌



層層酥鬆、層次分明，散發濃郁奶油與小麥香氣

小雞饅頭



濕潤細緻、富有彈性，耐人尋味，讓人一口接一口！

走訪「太陽咕咕叫烘焙坊」，尚未進門便被門口綠意盎然的香草植栽吸引，從薄荷、迷迭香到九層塔，皆由師傅親手栽培，不僅是門面更是天然香料來源。

店內空間雖小巧溫馨，卻如同寶藏般豐富；一推門香氣撲鼻而來，從台式古早味、日式甜麵包到歐德義式麵包應有盡有，讓每一口手作都展現出跨文化的細膩層次。



師傅體貼鄰里長輩的作息，每天清晨7點準時出爐，讓巷弄間早早瀰漫著溫暖麥香，更成為附近公家機關與學校訂製餐盒的首選！師傅對於美味的追求從未停歇，在食材挑選上近乎講究到極致。

太陽咕咕叫特別選用烏越製粉的「鐵塔法印」，賦予麵團優異的筋性與延展性，使成品結構更細緻！再搭配「P73Q彈專用粉」，打造出富有嚼勁又柔軟的口感；並加入「幸香全粒粉」，讓麵包散發出層次深厚、自然回甘的穀物香氣。從製程到原料的每一個細節，都展現出師傅對品質的堅持，也讓每一口麵包不只是美味，更蘊含著用心與溫度。



店家 桃園市桃園區江南二街50號
資訊 週日~四07:00~19:00(五六休息)

「太陽咕咕叫」店名結合了女兒小名「咕咕」與弟弟「旭」的名字。每當看著孩子們捧著剛出爐的麵包、露出幸福知足的笑容，所有的疲累便煙消雲散。「太陽咕咕叫」只做自己孩子敢吃、愛吃的麵包！這份對家人的愛，就是我們最珍貴的秘密配方。

麵包迷現在正著迷的 「Rugbrød(羅布羅)」是什麼?

直擊丹麥當地麵包店，掌握最新動態

現在最值得前往朝聖的麵包之都在哪裡呢？是巴黎？還是紐約？

都不是，現在最受矚目的是丹麥的哥本哈根！丹麥的黑麥麵包「羅布羅」正受到全世界的關注，以羅布羅製作的開放式三明治「斯莫爾布羅」更是當地的日常飲食。來自有機農家的小麥直接供應並被廣泛使用，這裡可說是走在最前端的麵包城市。由麵包愛好者池田浩明先生帶來的7間人氣店家介紹，本文將先介紹其中3間。

01 Lille bakery / リル・ベーカリー



這家店由兩位料理人Mia與Sara創立，致力打造輕鬆自在的社群空間。店鋪位於距哥本哈根市中心搭公車約20分鐘的雷夫斯·赫雷斯島。以前是工業區，但現在港口出現了時尚咖啡廳，工廠也被改造為美食廣場。整個區域就像都市中的度假勝地。並透過在地居民支持成立，每月舉辦農夫市集，促進與生產者交流。

店內使用有機乳製品與當季食材，由團隊共同研發料理與麵包，同時將部分食材製成果醬、糖漿與乾燥香草保存，以減少浪費。連剩餘麵包也會再利用製成麵包醋，展現對自然與生產者的重視，營造出溫暖且有理念的空間氛圍。



在露台享用麵包

右邊是雞蛋斯莫爾布羅，蛋鬆濕潤細緻，在橄欖油包覆下滑順柔和，起司與美乃滋交融，最後由黑麥麵包的深層風味穩定整體。左邊是乾燥香草丹麥麵包，丹麥奶油香氣濃郁，口感層次豐富，發酵香與甜味交織，外層脆糖與奶油入口即化。內餡使用自製在地香草，展現對在地食材的用心。

烘烤色澤深厚迷人的黑麥麵包

以壓片黑麥製成的黑麥麵包，含水量極高、麵團濕黏，需倒入模具烘烤，經長時間高溫呈現深沉色澤。

自製麥芽促進發酵，帶出粗磨黑麥的自然甜味與香氣。整體口感濕潤柔和、滑順細緻，也能恰到好處地襯托各式料理。



這棟建築歷經一年尋覓，原為建築學校作業室，後經改裝成店。屋內擺放著復古家具與綠意盎然的植物，充滿手作的溫度感。不拘謹、不做作的自然氛圍，帶來令人放鬆的舒適感。

食材方面，使用的小麥來自哥本哈根近郊的有機生產者，黑麥則同樣由近郊的有機生產者直送。其他古物也皆嚴選值得信賴的生產者。

02 THE BREAD STATION / ザ・ブレッド ステーション



這家店由有機麵包連鎖Emmerys創辦人、傳奇主廚Per Brønd主理，對丹麥酸種麵包的發展影響深遠。店內選用來自薩姆索島的有機小麥與黑麥，自行研磨並細心發酵，打造理想風味；對食材品質極為講究，部分酥皮點心更選用義大利進口頂級小麥。位於距哥本哈根中央車站約15分鐘車程的夏洛滕隆車站。買完麵包隨即搭上火車，一邊品嚐、一邊欣賞窗外風景，彷彿置身《世界車窗(世界の車窓から)》般悠然愜意的時光。

帶來革新的開放三明治

在過去以斯莫爾布羅(開放式三明治)為主的丹麥，Brønd先生首次引入了以兩片吐司夾餡的三明治。這款三明治選用平時少對外供應、由引領丹麥美食界的料理人Daniel Letz製作的煙燻鮭魚，並採現點現做，口感細緻滑順、香氣清新，入口彷彿仍在游動，是極為出色的一品。



傳奇大師製作的小圓酸種麵包

現場示範了酸種小圓麵包的製作過程。麵糰使用自家磨製全粒粉與自製魯邦種發酵一夜，取出高加水麵糰後，切割成單個大小直接送入烤箱。

簡單的做法避免了麵糰過度受壓，更能完整呈現小麥的原始美味，與日本流行的高加水巧巴達相似。隨意堆疊販售的小圓麵包，更顯討喜可愛。



03 Juno the bakery / ジュノ・ザ・ベーカリー



這家超人氣名店由前NOMA成員Emil Glaser經營，坐落於十字路口轉角，週末常大排長龍。店內綠蔭露天座位如花園般舒適。Glaser來自瑞典，將經典小荳蔻捲與薩姆拉作為招牌。除了高加水酸種麵包與丹麥裸麥麵包，店內甜點如小荳蔻捲與丹麥酥也相當出色，並全天分批烘烤，保持架上總有現烤美味，咖啡則使用丹麥知名工坊Prolog Coffee的豆子沖煮。



必買的起司麵包「BMO」

在「Juno the bakery」，大家幾乎都會買的就是 BMO (Bolle Med Ost=起司麵包)。點餐後，店員當場在酸種麵包上切口、刨下康堤起司並夾入奶油。外皮焦香酥脆，內裡濕潤入口即化，搭配奶油滑順與起司熟成風味，味道近乎完美。

必買的起司麵包「BMO」

招牌的豆蔻捲充滿奶香與丹麥奶油的醇厚風味，入口即化如白巧克力般柔滑；粗磨黑豆蔻點綴其中更添層次。店內全天分批烘烤，現烤出爐最適合在露台立即享用。

茶香無花果



烏龍茶
戚風蛋糕
新鮮無花果
黑糖奶凍

【烏龍茶戚風蛋糕】 (%)	【夾餡:黑糖奶凍】 (%)
S38柔軟蛋糕專用粉 — 100	牛奶 — 200
全蛋 — 110	鮮奶油 — 200
蛋糕起泡劑 — 15	黑糖 — 60
玄米油 — 25	吉利丁 — 10
水 — 20	新鮮無花果 — 適量
烏龍茶粉 — 5	

使用商品

鳥越製粉 | S38柔軟蛋糕專用粉

春意堅果頌



【可頌】 (%)	【夾餡:杏仁餡】 (%)
鐵塔法印 — 100	魅力動植物油脂 — 100
上白糖 — 10	砂糖 — 80
給宏德海鹽 — 2	全蛋 — 50
脫脂奶粉 — 4	杏仁粉 — 100
麥芽精 — 0.5	蘭姆酒 — 5
新鮮酵母 — 4	杏仁碎粒 — 50
奶油 — 5	
全蛋 — 5	
水 — 45	
P40冷凍冷藏改良劑 — 0.1	

使用商品

鳥越製粉 | 鐵塔法印、給宏德海鹽
魅力動植物油脂



第8期 【烘焙基礎理論】開店實用短期班

台灣鳥越製粉麵包學塾



課程時間 | 2026/6/8 - 6/12
每日9:00 - 17:00 (午休用餐50分)

限定人數 | 20人 (滿員截止)

上課地點 | 鐵能社研發教室 (新北市土城區忠承路93號1樓)

詳細課程介紹



請掃QR Code



TETSUNO
鉄能社