

<<手作天然酵母麵包>>

图书基本信息

书名：<<手作天然酵母麵包>>

13位ISBN编号：9789866199110

10位ISBN编号：9866199118

出版时间：2011-4-4

出版时间：邦聯文化

作者：謝煒貞

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<手作天然酵母麵包>>

前言

(謝煒貞) 在家享受美味又健康的麵包 從小我就喜歡流連在麵包店櫥窗前，注視著黃澄澄各式各樣的麵包，在暖暖燈光的照射下，有一股誘人的吸引力，猶如回到家的感覺，溫馨與幸福油然而生。

從事烘焙教學工作已29年，培養出很多優秀人才，有開店經營者、五星級飯店主廚與從業人員，在台北市政府勞工局職訓中心也結交到很多同好、老闆與糕點麵包師傅們，建立起一條很緊密的網絡，大家不分年齡認真奮鬥堅守崗位，深深被這行業所吸引與感動。

自西元1989年起，參加全國技術士命題工作與業界、學術界活動，開啟了檢定考場與原料之無償提供，讓學員實習使用，感謝關心巧克力謝壽山先生、南僑股份有限公司、統一麵粉廠、開元食品公司之鼎力相助。

2002年開始接受美國小麥協會委託辦理「天然樂活麵包研習會」以來，對天然酵種產生莫大的興趣，與蒲樹森、黃福壽、黃錦樟、林忠楨、莊鴻銘、文世成、陳廷勳、蔡豐吉、吳寶春、張泰謙等師傅互相切磋，2010年9月接受美國小麥之邀，前往美國拉斯維加斯參觀烘焙展、舊金山烘焙學院與有機麵包廠，提升對「老麵」更深一層的認識。

2006年起參加台北市糕餅商業同業公會「薑餅屋比賽」榮獲溫馨獎開始，建立起一條更貼近產業與競賽的路，在此感謝前理事長廖本蒼先生、伊玉仙小姐、中華穀研所副董事長徐華強先生、副所長施坤河先生之提攜，能參與鳳梨酥比賽、世界麵包比賽、UIPCG蛋糕比賽國手選拔裁判。

喜歡美食與追求健康的我，在每年教學中，學生最常問的一句話：「如何在家做出成功的麵包？」，一直烙印心中無法忘懷。

2009年初開始嘗試實驗用家庭烤箱製作天然酵母麵包，感謝學生陳素真與李清富這一年來不斷一起做並討論，也謝謝王玉珍、莊純美、張菁杭在拍攝期間協助製作。

這本書是我用近30年的教學心得，挑選出最佳的配方，並透過近1100張分解步驟圖，讓你在家就能做出麵包店口感的美味麵包，且因為利用天然酵種、少用添加物，還能兼顧家人健康喔！

最後要感謝盧榮錦處長、張國榮理事長、顏金滿老師、趙利華、外子與兩位兒子幫忙整理資料，及攝影大師阿威活潑拍照風格與美編美化版面，更要感謝邦聯出版社給我這個機會，在編輯小燕的努力督促下，讓這本書更完善！

推薦序1 用感情烘焙出有生命的麵包 「麵包是有生命的，透過你的雙手與它對話，它可以感受到你的用心，這樣你所做出來的麵包是與眾不同的，因為這個麵包裡蘊含著你的感情。

」 一個午後我因公拜訪謝老師，站在教室外，聽到她與學生們的這段對話，讓我感動不已，多麼感性與用心的老師啊！

我常讚許台北市政府勞工局職訓中心烘焙科在謝老師的帶領下，以有限的資源，卻為烘焙業創造了無限的可能，如今她的學生遍佈烘焙業，從五星級飯店主廚到烘焙店經營者比比皆是；師傅至門市店長，為烘焙業作育英才無數，她對烘焙的熱誠，亦如她維持數十年不變的窈窕身影一致，熱情、活力、感性。

去年她和我談起希望在烘焙生涯中可多做些什麼？

我送了一本大前研一所著的《後五十歲的選擇》鼓勵她勇敢的像啟動電腦「重新開機」，希望能將她的智慧精華轉化成文字圖片，以饗更多無法親聆她幸福烘焙魅力的朋友們，很高興終於看到她付諸行動，這本書集老師數十年烘焙專業教學的經驗，將時下最受歡迎的天然酵母麵包以淺顯易懂的敘述、製作方法，引領烘焙同好透過你熱情的雙手，烘焙出帶有感情的麵包。

台北市糕餅商業同業公會理事長 張國榮 推薦序2 輕鬆做出麵包店的好吃口感 期盼已久的《天然酵母麵包》終於出版了，目前市面上雖有許多烘焙及麵包書籍，但像謝煒貞老師所分享的麵包食譜那麼詳細且實用並不多。

這本麵包食譜在一開始利用圖片詳細記載養酵母的每天變化，再運用到各類「吐司、調理麵包、歐式麵包」產品中，每樣產品都考慮到健康與美味，非常適合家庭烘焙及麵包店業者參考。

在二十多年前，謝老師剛到台北市政府勞工局職訓中心任教時，我們就認識了，當時我還是美國小麥協會、亞洲區技術主任，負責麵粉品質與烘焙技術的推廣，因此本人與謝老師一起合作，在職訓

<<手作天然酵母麵包>>

中心推廣「健康麵包」、「特殊風味的酸老麵麵包」。

二十多年來，台北市職訓中心為社區及麵包店師傅舉辦了十幾個場次的新產品發表以及記者招待會，指導國內師傅製作健康麵包及老麵麵包，讓國內的消費者能買到健康、美味的麵包產品。

謝老師把她多年的烘焙經驗，透過書籍用簡單、易懂的方式介紹給大家，讓你在家就可以透過家用烤箱做出麵包店水準的健康好吃麵包，此書對國內之烘焙業是一項重大的貢獻啊！

美國小麥協會駐台辦事處處長 盧榮錦

<<手作天然酵母麵包>>

內容概要

現代人除了追求食物的美味外，還講究天然健康的飲食觀念，所以坊間到處可看到「有機、天然、養生」的餐飲。

而近年麵包店也陸續推出許多價格不菲的天然酵母麵包，還吸引不少人購買，這是為什麼呢？

因為天然酵母的活力是有生命的，會隨著酵種的種類、培養的環境溫度濕度，與保存方式有所變化，還會因為製作者的心情產生不同風味的麵包。

養酵母就像養小孩一樣，需要充滿愛心與耐心來照顧，從麵糰攪拌到麵包出爐那刻，酵母就像在跳舞一樣充滿活力，且不需要添加化學成分的改良劑、乳化劑，就能讓你品嚐到柔軟富彈性的「吐司、調理麵包」，還能吃到天然麥香、外酥內有嚼勁的「歐式麵包」，且放室溫保持鬆軟時間較多天，也不會有使用人工酵母因酸味容易脹氣的問題喔！

天然酵母麵包有這麼多的迷人之處，是不是很心動的想動手做做看呢？

希望本書詳細的5個酵種變化圖，以及近1100張的超詳盡麵包製作圖，能帶給你和全家人一起享受獨一無二、健康好吃的天然酵母麵包樂趣！

<<手作天然酵母麵包>>

作者簡介

謝煒貞 高雄市樹德家商教師 台北縣樹人高中教師 私立實踐家政專科學校兼任
技術老師 烘焙食品學術科技術士乙丙級命題委員 烘焙食品、中式麵食技術士乙丙級技能
檢定評審 全國青年組技能競賽烘焙食品職類北區裁判長 全國身心障礙者技能競賽蛋糕裝
飾職類裁判、裁判長 世界麵包比賽國手選拔裁判 UIPCG蛋糕比賽國手選拔裁判 台
北市伴手禮鳳梨酥比賽裁判、裁判長 台灣區高級家事職業學校烹飪組技藝競賽榮獲第三名
第一屆薑餅屋比賽榮獲溫馨獎 第二屆薑餅屋創意造型大賽活動評審委員 全國職訓機構
教學媒體製作比賽榮獲第二名 第三屆國際展能節香港舉行糕餅製作裁判長，指導李惠芬榮獲銅
牌獎 第五屆國際展能節於捷克布拉格舉行蛋糕裝飾比賽，指導訓練何正雄榮獲金牌獎
TVBS電視台「健康2點靈」示範教學 【證照】 烘焙食品乙級技術士證照 中餐烹調
乙級技術士證照 【著作】 美國小麥協會委託台北市政府勞工局職訓中心舉辦「天然健康麵
包研習會」烘焙食譜製作總編輯，自西元2003年迄今

<<手作天然酵母麵包>>

書籍目錄

推薦序 台北市糕餅商業同業公會理事長 張國榮推薦序 美國小麥協會駐台辦事處處長 盧榮錦作者序 前台北市政府職訓中心烘焙食品科訓練師 謝煒貞PART1 基礎入門&養酵母做麵包需要準備的器具材料天然酵母的魅力酵母越養越有活力葡萄種·蘋果種·自然種·紅酒種·優格種做出美味麵包的知識和秘訣常見麵包製作QAPART2 柔軟帶香甜的調理麵包培根餐包鮮奶香蔥餐包桂圓餐包橘子醬餐包全麥葡萄乾餐包燻鮭魚麵包南瓜栗子麵包紅蘿蔔熱狗麵包起士條麵包亞麻仁麵包紅酒桂圓麵包胚芽核桃麵包水果優格麻糬麵包培根哈斯麵包苜蓿燻鮭魚麵包迷迭香燻雞麵包維也納三色麵包蜜橘子麵包藍莓堅果麵包墨魚熱狗起士麵包楓糖核桃肉桂卷德式乳酪麵包蘋果乳酪麵包藍莓馬芬麵包多穀物馬芬麵包松子馬芬麵包PART3 鬆軟有Q勁的吐司咖啡核桃吐司藍莓松子吐司蜜大紅豆吐司香草煉奶吐司亞麻仁豆漿吐司火腿起士吐司全麥南瓜子吐司鮮奶吐司黑白芝麻吐司蔓越莓吐司全麥多穀物吐司PART4 越嚼越有味的歐式麵包鄉村麵包蔓越莓裸麥麵包核桃裸麥麵包無花果裸麥麵包番茄起士麵包義大利水果麵包葡萄核桃脆皮麵包法國餐包軟式大蒜麵包法國棒杖佛卡夏拿坡里鮭魚披薩茴香麵包義式香料薄麵包原味貝果咖哩培根貝果

<<手作天然酵母麵包>>

編輯推薦

《手作天然酵母麵包》特色 作者謝煒貞為前台北市政府職訓中心烘焙食品科訓練師，2010年10月剛退休，從事相關教學近30年，培養出很多優秀人才，有開店經營者、五星級飯店主廚與從業人員，自西元1989年起，參加全國技術士命題工作與業界、學術界活動至今，其豐富的經驗與教學熱情態度，深受學界大家喜愛！

還經常指導學生帶領參加各種比賽，均獲優良成績。

世界麵包冠軍推薦 > 吳寶春：「親手做天然酵母麵包，感受生命的喜悅！」

聯合美味推薦 > 張國榮(台北市糕餅商業同業公會理事長) 鄭吉隆(85度C研發主廚) 盧榮錦(美國小麥協會駐台辦事處處長) 讓手作麵包口感加分，風味升級的自家製酵母！

超詳細記載5個酵種的變化，帶你親身體驗養酵母的樂趣！

超清楚製作圖片1100張，自製酵母做出麵包店的美味口感? 葡萄種 · 蘋果種 · 自然種 · 紅酒種 · 優格種

<<手作天然酵母麵包>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>