出發！做個麵包職人



我想當麵包師傅，因為



我很適合這個工作，因為



成為麵包師傅，我最大的困難，是



關於這個困難，我可以這樣克服



我的簽名：





第一章 麵包烘焙課

推薦序 1
序文 5
麵包職人學習闖關地圖 7
烘焙課程與級數表 9
特色教材，養成六大能力 11

麵包學理知識

壹．軟硬脆鬆，麵包四大幫 15
貳．麵包原料介紹 17
參．麵糰攪拌六階段 35
肆．麵糰攪拌溫度計算 37
伍．麵包烘焙原料計算 39
陸．常見的麵糰醱酵法 41
柒．麵糰整型手勢與技巧 45
捌．最後醱酵程序 47
玖．麵包烘烤程序 48
拾．麵包冷卻程序 52
拾壹．NG 麵包原因彙整表 53

麵包課程教學 (30 支產品)

甜麵包基礎配方 57
圓型小餐包 59
橄欖餐小餐包 61
紅豆麵包 63
奶酥麵包 65
克林姆麵包 69
圓頂吐司 73
五峰吐司 75
圓頂葡萄乾吐司 77
波蘿麵包 79
香蔥麵包 83
造型教學－紅豆麵包 81
聖誕麵包 91
肉鬆沙拉麵包 93
波蘿奶酥麵包 95
黃金國王麵包 99
金牛角麵包 103
貝果麵包 107
墨西哥奶酥麵包 109
熱狗捲麵包 113
雜糧核桃麵包 115
起司奶烙麵包 119
果乾麵包 123
丹麥類麵糰製 125
可頌麵包 127
丹麥吐司 129
維也納麵包 133
法棍麵包 137
豆奶麵包 139
椰蓉奶酥吐司 143
桂圓乾麵包 147
蔓越莓乾麵包 149





第二章 蛋糕烘焙課

蛋糕學理知識

壹． 三種蛋糕，蓬鬆感不同 153
貳． 蛋糕原料介紹 155
參． 蛋糕蓬鬆原理 161
肆． 蛋糕配方平衡 162
伍． 常見蛋糕製作法 165
陸． 蛋糕製作注意事項 169

蛋糕課程教學 (20 支產品)

蛋糕基礎配方 171
海綿蛋糕 173
戚風蛋糕體 175
戚風瑞士捲蛋糕 177
香草奶凍捲蛋糕 181
泡芙 185
德式布丁塔 189
法式水果捲 193
虎皮蛋糕 197
杯子蛋糕裝飾技巧 201
六吋戚風蛋糕 203
六吋戚風蛋糕裱花 205
費南雪蛋糕 209
輕乳酪蛋糕 213
重乳酪蛋糕 217
鳳梨酥 221
巧克力慕斯蛋糕 225
桂圓核桃糕 229
生乳捲蛋糕 231
香蕉蛋糕 235
戚風夾心蛋糕 237



第三章 餅乾烘焙課

餅乾學理知識

壹． 麵糊或乳抹，餅乾分兩國.241
貳． 餅乾原料介紹 243
參． 餅乾成形方法 251

餅乾課程教學（10 支產品）

餅乾基礎配方 253
基礎曲奇餅乾 255
蛋白餅乾 257
乳酪卡雷特 259
杏仁瓦片 261
巧克力奶酥餅乾 263
馬卡龍 265
抹茶餅乾 267
黑芝麻薄脆餅乾 269
草莓曲奇餅乾 271
棋盤餅乾 273



找回台灣的工匠精神

一個人如何定位自己，決定了他的做事高度與格局，「30TRUST 魏氏兄弟公益專款」今年計畫與公益團體合作，推動「勇往職前」烘焙技職教育計畫，希冀能幫助偏鄉弱勢的青少年，習得一技之長，授人以「魚」，不如授人以「漁」。我很肯定且鼓勵這個技職教育計畫，且有深切的感動。我自己十六歲就出社會工作，從最基層做起，歷經各種磨練與挑戰，但是愈挫愈勇，我一生學到的每一件事，都是彎下腰捲起袖子，從真實經歷的「做到」學的。學到每種能力背後，都有汗水和血淚，都是從經歷烙印到靈魂，這樣的學習是最真實有用的學習。

直到現在，人生經歷更豐富，我很樂意分享過去所歷經的各種故事，鼓勵年輕人做事都要抱持著不僅要感動自己，也要感動別人的目標。因此當「30TRUST 魏氏兄弟公益專款」的「勇往職前」計畫邀請我推薦這本為了訓練偏鄉弱勢的青少年烘焙技術的書籍時，我欣然同意。

我常常鼓勵年輕人：「機會是自己創造、爭取來的；要幫自己找到一些價值，做足準備，人生才能加分；不要計較在工作上多付出一些努力，計較是貧窮的開始。」

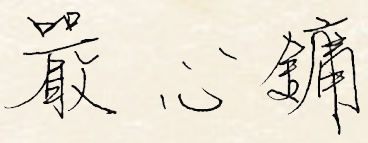
現在有一群年輕人，他們的原生環境狀況較多、資源較缺乏、學校課業跟不上也沒興趣、家庭功能失調也迷失人生方向、甚至經濟壓力大只能放棄學業等等，但是他們願意付出時間，扎實學習技能，為自己的就業夢想努力向上。

「30TRUST 魏氏兄弟公益專款」的烘焙技職教育計畫，正是看見這些孩子在擁有夢想前，需要肯定自己存在的價值，才有實力為自己爭取、創造機會。透過將近一年超過 300 小時流汗、流淚的實作課程，除了烘焙技能，更訓練他們的職場倫理與態度、解決問題的能力與決心，激勵他們為自己的人生持續不懈的努力。

期許這群被訓練的年輕人要擁有工匠精神，能持續不懈的完成勇往職前烘焙課程，學到的絕對不只是麵包西點烘烤的溫度，進入職場後，更能具備感動人的溫暖與持續追求夢想的熱能。

我認為臺灣必須要創造出有影響力的餐飲品牌，推動健康飲食，而這樣的品牌是需要有良知的企業與有工匠精神的孩子共同投入。「30TRUST 魏氏兄弟公益專款」與偏鄉公益團體合作的勇往職前烘焙技職教育計畫，是企業公益為善的落實，透過幫助公益團體來協助提升偏鄉弱勢青年，培養出追求專業技能的工匠職人精神。如此建立起善的循環，孵育臺灣成為讓人人安心的良食島。

善果餐飲集團
創辦人



給孩子人生的選擇權

技職教育，對長年關注偏鄉課輔發展的人來說，是一種焦慮。學習低成就的孩子需要補救，所以課輔機構逐漸風起雲湧。而其實學科再怎麼補救，跟得上的孩子仍然有限。

書屋裡有許多孩子，是學習低成就的。ABC 還沒弄清楚就要學文法句型、乘法還不熟卻上著函數方程式、熟識的國字還不滿 1000 字……上學比較像是上戰場、寫作業是折磨。學習已經不是一件有趣的事，更多的是打擊、屈辱和自信心的消磨。

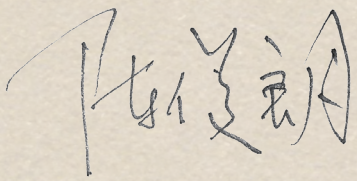
這些孩子在小五以前，都只是消極面對這些挫敗。過了小五，開始奇裝異服、言語不遜，再慢慢地製造衝突、打架鬥毆 ..... 最後加入幫派，為的就是，找到存在感和成就感。

當你面對的都是這樣的孩子，才會理解：不明就理的讀書、考試，為什麼是製造問題的源頭，也才會知道，找回他們的學習信心，遠比教他們考高分來的重要。除了補足基本學力，書屋更提供多元教育，引動孩子的學習動機，透過單車環島、學習樂器、自力造屋等，讓孩子建立成功經驗，慢慢找回自信心，重回學習與生活正軌。

依照孩子的興趣與天賦，讓這些孩子習得一技之長是一種出路！只是願意公開承認的人不多，而有能力或有勇氣試試看的人更少。

「30TRUST 魏氏兄弟公益專款」的技職發展「勇往職前」計畫，看見了這些孩子們的需要，更直接與我們站在一起，回應了這個需求，讓學習低成就的孩子們，擁有更多的人生選擇權。這會是一個重要的開始！

財團法人孩子的書屋文教基金會
董事長



啟動年輕人的未來

給魚吃很好，教怎麼釣魚更好。若能提高貧窮者的工作收入，救一代，就改善三代的生活，魏應充董事長和我都有了這樣的共識。

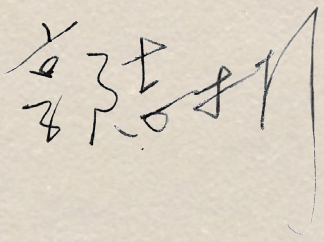
十五年前，為了幫助高雄大樹鄉的弱勢家庭，飛揚福利服務協會開始從事課後安置輔導班的工作，扶助了數千名孩子，當一批批孩子逐漸長大，又開始擔心他們就業的問題。

由於欠缺 DIY 實作的經驗，孩子們沒辦法發掘自己的興趣，就算進入高職或大學，也不清楚自己的未來是什麼。加上目前的技職訓練，往往過度強調證照取得，整體基本訓練不夠紮實，讓擁有許多證照的孩子，在畢業後進入職場後，仍然要從零開始。

五年前，協會開始替孩子開辦一系列的「職涯探索」課程，包羅各種職業類別，像是烘焙課、美容、美髮、汽修、室內設計、水電……從小學六年級開始，讓孩子選擇有興趣的類別，進入十堂課的實地操作，深化興趣、培養相關技能素養。

職涯探索的下一步，就是更深入的「職業訓練」，讓孩子能夠順利接軌社會，順利進入職場，擁有穩定的收入。感謝「30TRUST 魏氏兄弟公益專款」大力支持，補足協會在資金與專業人力的缺口，讓烘焙專業學校能夠在今年順利啟動，相信未來必能啟動年輕人的幸福未來。

社團法人高雄市飛揚福利服務協會
創辦人



通往夢想的階梯

每個人心中都有夢想，特別是年紀愈小的孩子，愈是有著不受限的夢想。有人長大後想當發明家、有人想成為舞台上閃亮的明星，也有人夢想可以開一家小店賣自己喜歡的咖啡……。

但是，有一群弱勢的青少年卻不太敢作夢，對他們而言，能擁有一份工作就是夢想了。根據調查發現，有六成五的弱勢青少年將「工作或職業目標」視為夢想；將課業做為未來目標的有一成七；分擔家計、照顧家人當成夢想的佔一成四。整體看來，可以知道擁有一份好工作，是大多數弱勢青少年最重要的人生目標。

在這個低薪的年代，就算高學歷、高社經家庭出身的年輕人都不見得能夠找到理想的工作，更何況在學校正規教育體系中，有不少弱勢青少年由於課業挫敗，家人又無力輔導陪伴。學校雖有補救教學機制，但所有的補救仍限於學校教育中的「主科」，不見得適合孩子的興趣及天賦，也無法解決孩子們所面臨的各種難題。

受完基本教育後，因家庭經濟壓力大、資源匱乏，弱勢青少年被迫提早進入職場。受限於學歷，大多投入專業程度較低、未來發展較差的勞力密集工作。周而復始，受影響的可能不只是一個人、一個家庭，還極可能陷入世代貧窮循環之中。

孩子們的夢想雖然如此平凡，但卻也這麼不容易達到。幸好已有一些公益團體看見這樣的需求。例如高雄飛揚協會，由於循理會牧師郭志彬牧師看見社區中孩子的需要，毅然在九曲堂、梓官等鄉村設置工作站，提供兒少課輔班，每天陪伴約 400 個弱勢家庭孩子讀書，提供孩子第二個家。

還有，位於台東「孩子的書屋」。經營書屋的是孩子們口中的「陳爸」，17 年前回到台東家鄉，他看到偏鄉壯年人口外流、隔代教養的問題，希望透過陪伴、課輔與生命教育，讓孩子找回自信、自立與學習的能力。

要打破世代貧窮循環，必須找到正確的方法。「30TRUST 魏氏兄弟公益專款」期許能站在社會的破口上，略盡棉薄之力，與這些優質公益團體合作，挹注資源，啟動弱勢教育的再革命。我們相信，只要有好的老師與教學環境，一份好的工作就是最好的學習機會，更是弱勢青少年通往夢想的階梯。

因此，「30TRUST 魏氏兄弟公益專款」開始推動弱勢青少年的技職發展「勇往職前」計畫，從烘焙技職教育開始。由於烘焙產業的未來發展仍有極大空間，且孩子們對此接受度相當高，透過這個計畫，讓孩子們能夠學到紮實的能力，擁有自由選擇人生的權利。

「30TRUST 魏氏兄弟公益專款」提供硬體、師資、專業教材等資源，協助已經關心青少年教育的公益團體持續深耕，成為公益團體的後盾；並透過這些團體的引導與陪伴，讓孩子們具有專業技能，可以進入烘焙產業中成為一流人才，創造出個人、家庭、公益團體、企業，以迄於台灣社會多贏的「教育共好平台」。

弱勢青少年的夢想很簡單樸實：穩定工作、別人拿不走的專業能力；但想要完成夢想，還需要有人幫忙扶一把。這本書、這個計畫只是一個起點，更期盼有更多人可以一起打造階梯，陪伴弱勢青少年一步步邁向自己的夢想。



30TRUST
魏氏兄弟公益專款

終身志工

魏氏兄弟

第一章 麵包烘焙課



麵包學理知識

- 軟硬脆鬆，麵包四大幫
- 麵包原料介紹
- 麵糰攪拌六階段
- 麵糰攪拌溫度計算
- 麵包烘焙原料計算
- 常見麵糰酸酵法
- 麵糰整型手勢與技巧
- 最後酸酵程序
- 麵包烘烤程序
- 麵包冷卻程序
- NG 麵包原因彙整表
- ★ 麵包製作教學 30 支產品

麵包是西方文化的根源，他們說：

「Bread is the staff of life.（麵包是生活必須品）」。

麵包的製作說來簡單，只要把麵粉、水、鹽、酵母，混合起來，加以攪拌、揉捏、酸酵、整型、烘烤……

但是從會做麵包，到能做出好麵包，卻不是一件簡單的事。

壹 軟硬脆鬆，麵包四大幫





軟質麵包

麵包體的組織蓬鬆柔軟，口感細膩有彈性，產品種類眾多，也是最廣受喜愛的類型，包含各式各樣**吐司、臺式甜麵包、小餐包**。這類的麵包，配方中會添加較多的糖、奶油、雞蛋、牛奶等柔性原料，讓麵包組織更柔軟，也能延長保存期限。

硬質麵包

麵包體的組織緊密紮實，但有彈性、氣孔細緻、越嚼越香。配方整體水分含量較低，烘烤的較乾燥，保存期限也比一般麵包長，市面上的**木柴麵包、羅宋麵包**，都屬於這類麵包。配方中也會添加雞蛋、糖、奶油等原料，讓麵包的滋味濃郁，但在製作過程中對水分含量及醱酵時間有所限制，讓麵包的口感更加紮實。





脆皮麵包

這類麵包的代表，就是**法國麵包**，外皮酥脆堅韌，內部組織卻濕潤柔軟。麵包原料大都非常單純，無糖無油，只用麵粉、水、酵母、鹽 4 種原料。法國麵包液體比例比一般麵包高，經過高溫烘烤後，體積膨脹充滿大氣孔，並在烘烤時注入水蒸氣，促使表皮堅硬，形成皮脆內軟的特殊口感。

鬆質麵包

組織蓬鬆，層次分明，口感酥鬆輕盈，風味絕佳，**丹麥麵包**與**可頌**都屬於這類的麵包。製作過程較繁複困難，原料成本也相對較高，先將麵粉、雞蛋、奶油、酵母、牛奶等原料搓揉成麵糰，再包裹住大量的奶油摺折數次至平整，使得奶油均勻分布在薄麵皮中，達到一層麵皮一層奶油的效果，經過烘烤後膨脹而成層次分明的組織。

貳 麵包原料介紹

柔性原料

糖



- 增添麵包的甜度。
- 不同種類的糖，帶來不同的風味（如麥芽、楓糖、紅糖、白糖）。
- 適量的糖，能提供酵母醱酵時的主要能量來源（過多的糖會破壞酵母細胞內平衡而抑制酵母的生長，導致酵母死亡）。
- 具有吸濕作用與水化作用，讓麵糰更加柔軟。
- 適量的糖，讓麵包更加出色：過少的糖含量，產品顏色慘白；過多的糖，成品上色過早，顏色易焦黑。

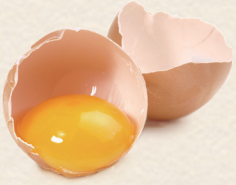
酵母



促成麵糰的醱酵作用：

- 產生二氧化碳，增加麵包麵糰體積。
- 增加麵糰筋性，增加麵包體積。
- 減低麵糰的酸鹼值（PH 值）。
- 醱酵作用有助烘焙麵包時，產生好的風味。

蛋黃



- 增加特殊風味。
- 散發金黃色澤。
- 提高營養價值。
- 適量的蛋黃能使麵包更加鬆軟（但過多的蛋黃會破壞麵包組織結構）。
- 在成品表面塗抹，能夠增加麵包表面光（色）澤。

油脂



- 增加麵包的營養價值。
- 增添麵包特殊風味，如奶油。
- 讓麵糰更加潤滑。
- 促進麵包體積膨大。
- 延緩麵包的老化速度（油脂含量高的麵包較不易老化變硬）。

水



- 促進各種原料的相互融合。
- 水與麵粉中的蛋白質作用產生麵筋，支撐麵包達到需要的體積。
- 增加麵糰中的水分，能夠提高麵糰的柔軟度。
- 提高麵包的含水量，延緩麵包的乾燥及老化速度。

韌性原料

蛋白



- 加強麵筋強度，增加麵包體積。
- 促進組織結合乳化。
- 於成品表面塗料，能增加表面光（色）澤。

鹽



- 抑制酵母醱酵作用，避免過度或快速的醱酵 ，是「穩定醱酵 」的原料。
- 增添風味，調和糖所帶來的甜味。
- 避免麵糰過黏。
- 促進麵糰筋性。

麵粉



- 產生麵筋的主要成分，麵筋足夠的麵糰才能有醱酵耐力。
- 使麵糰在烘焙時產生支撐力，增大麵包體積。
- 麵粉分類與對應之產品：

  高筋麵粉：可做麵包類之應用。

  中筋麵粉：可製作包子、饅頭、麵條及中式點心類。

  低筋麵粉：可製作蛋糕、餅乾類。

奶品



常使用於烘焙的奶品有牛奶和奶粉，其中以奶粉最為常用：

- 提高麵包的營養價值。
- 增加麵包的風味。
- 奶品中的乳糖成分，能幫助麵包表面上色。
- 提高麵筋強度，增加麵包體積。
- 改善麵包組織，使顆粒細小、均勻、柔軟。



圓形小餐包

配方

類別	程序	原料名稱	比例	重量 (g) 1554g 麵粉量
中種	1	高筋麵粉	70%	1088
		酵母	0.2%	3
		水	40%	621
	攪拌速度：慢速3分快速2分			
	小計		110.2%	1712
本種	2	高筋麵粉	30%	466
		酵母	1%	16
		細砂糖	20%	311
		鹽	1%	16
		全脂奶粉	5%	78
		全蛋液	8%	124
		水	12%	186
	攪拌速度：慢速3分快速2分			
	3	奶油	5%	78
	攪拌速度：慢速2分快速5分			
	小計		82%	808
麵糰總計			192.2%	2520

麵糰重 40g，一組 5 人，每人操作一盤 12 個，40g×5×12=2400，加上 5% 操作耗損，總計 2520g

烘烤設定

- 上火：200 度
- 下火：180 度
- 時間：7~8 分鐘

麵糰攪拌及操作條件

中種麵糰

1. 麵糰攪拌：詳見 P58
2. 麵糰溫度：22℃
3. 基本醱酵條件：24℃常溫
4. 基本醱酵時間：12 ～ 14 小時

本種麵糰

1. 麵糰攪拌：詳見 P58
2. 麵糰溫度：28℃
3. 鬆弛時間：15 分鐘
4. 分割、滾圓：40g
5. 中間醱酵時間：15 分鐘進行整型

整型手勢與方法



1. 將麵糰拍平，並將麵糰中醱酵的氣體排出。



2. 用手將麵糰搓圓。
3. 排盤進行最後醱酵。

最後醱酵設定

1. 最後醱酵條件：36℃，相對濕度 75%。
2. 最後醱酵時間：45~55 分鐘。
3. 醱酵至 2.5~3 倍大。
4. 刷上蛋液。
5. 進爐烘烤。

烘焙小技巧

搓圓時，須保持麵糰表面光滑平整，忌破皮。

勇往職前 出發！做個麵包職人！

總 策 劃	30Trust 魏氏兄弟公益專款專案辦公室
執行統籌	蕭巧怡
主　　編	林振龍
執　　編	翁舒玫、黃沛宣
設　　計	森林國際設計有限公司
攝　　影	范群浩
插　　畫	Jozy
出 版 者	頂基開發股份有限公司
印製日期	2017 年 11 月

【特別感謝】

感謝「上優文化有限公司」無償授權使用部分產品照片。

感謝「THE BREAD 布列德麵包」研發中心，協助烘焙製程與拍攝工作。

感謝「華福食品股份有限公司」提供場地，協助烘焙產品製作。

感謝「德恩食品機械股份有限公司」公益價提供「勇往職前」課程設備。

感謝杜佳穎老師協助引介師資與協調出版社提供產品照片。

【版權所有・翻印必究】

如欲洽詢「勇往職前」烘焙技職課程，請逕連繫專案辦公室，也歡迎各界支持和參與。

30Trust 魏氏兄弟公益專款專案辦公室

電話：02–2712–9111

傳真：02–2712–5252

地址：台北市民生東路三段 100 號 12 樓

網址：www.30trust.tw