烘焙，从面团开始

5种基础面团烘焙47款经典面包

〔英〕理查德·贝尔蒂内 著　〔法〕让·卡扎尔斯 摄　焦佩锋 译

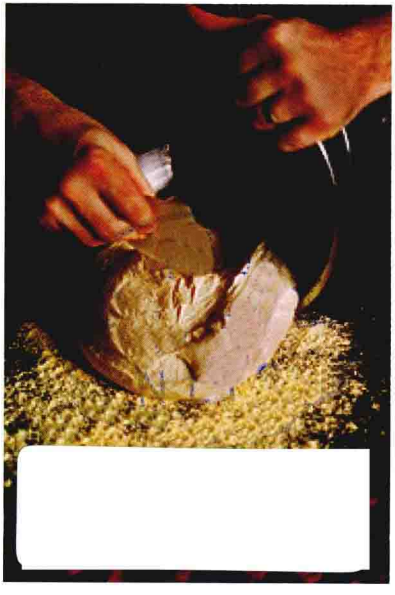


詹姆斯·比尔德基金会图书大奖
国际烹饪专业协会烹饪书籍大奖
朱莉娅·蔡尔德奖
美食作家协会最佳新书奖

北京科学技术出版社

烘焙，从面团开始

〔英〕理查德·贝尔蒂内　著　〔法〕让·卡扎尔斯　摄　焦佩锋　译



北京科学技术出版社

Text © 2005 by Richard Bertinet
Design © 2005 by Kyle Books
Photography © 2005 by Jean Cazals
Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号　图字：01-2013-6843

图书在版编目（CIP）数据

烘焙，从面团开始 /（英）贝尔蒂内著；（法）卡扎尔斯摄；焦佩锋译. —北京：北京科学技术出版社，2014.5
ISBN 978-7-5304-6989-7

Ⅰ.①烘… Ⅱ.①贝… ②卡… ③焦… Ⅲ.①面包—制作 Ⅳ.①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第321753号

烘焙，从面团开始

作　　者：〔英〕理查德·贝尔蒂内
译　　者：焦佩锋
责任编辑：代　艳
出 版 人：曾庆宇
社　　址：北京西直门南大街16号
电话传真：0086-10-66135495（总编室）
　　0086-10-66113227（发行部）
电子信箱：bjkjpress@163.com
经　　销：新华书店
开　　本：889mm×1194mm　1/20
版　　次：2014年5月第1版
ISBN 978-7-5304-6989-7 /T·784

摄　　影：〔法〕让·卡扎尔斯
策划编辑：樊文静
责任印制：张　良
出版发行：北京科学技术出版社
邮政编码：100035

0086-10-66161952（发行部传真）
网　　址：www.bkydw.cn
印　　刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司
印　　张：7.8
印　　次：2014年5月第1次印刷

定价：48.00元

京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

目录

序　言 2
工具 6
原料 8
术语 10
面团 16
混合原料 18
和面 20

第一章　白面团 28
普罗旺斯香草面包 32
面包球 36
弹丸面包 40
千层饼 42
柠檬面包卷 43
芝麻茴香面包棒 44
橄榄香草奶酪面包棒 46
辣味摩洛哥面包卷 49
法棍 50
格律耶尔孜然吐司 54
博凯尔面包 56
藏红花面包卷 59
庞多米吐司/家常吐司 60

第二章　橄榄油面团 64
岩盐迷迭香佛卡夏 68
番茄大蒜罗勒面包 70
汤碗面包 74
帕尔玛干酪火腿松仁卷 76
扁面包 79
比萨饼 80
培根橄榄面包 82
夏巴塔 84

第三章　棕色面团 88
杏子燕麦面包 92
蜂蜜薰衣草吐司 94
小豆蔻西梅干面包 97
海藻面包 99
芝麻辫子面包 100
棕色面包卷 101
杂粮面包 102
葡萄干榛仁大葱面包 104
山核桃蔓越莓面包 106
100%全麦面包 108

第四章　黑麦面团 110
核桃面包 114
橄榄面包 116
黑麦葛缕子葡萄干面包 118
烟熏培根红洋葱面包 121
萨默塞特苹果酒面包 123
茴香健力士黑啤面包 124
法式乡村面包 126
粗黑麦面包 129

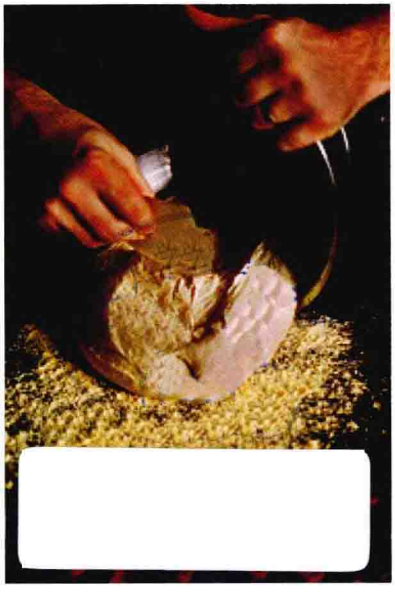
第五章　甜面团 130
橙子薄荷吐司 134
杰克的巧克力面包卷 139
甜甜圈 140
杏子杏仁塔 142
培根面包片 144
水果茶点吐司 147
维也纳面包 148
司康 150

附加配方 152



烘焙，从面团开始

〔英〕理查德·贝尔蒂内　著　〔法〕让·卡扎尔斯　摄　焦佩锋　译



北京科学技术出版社

序言

伙伴，就是和你分享面包的人

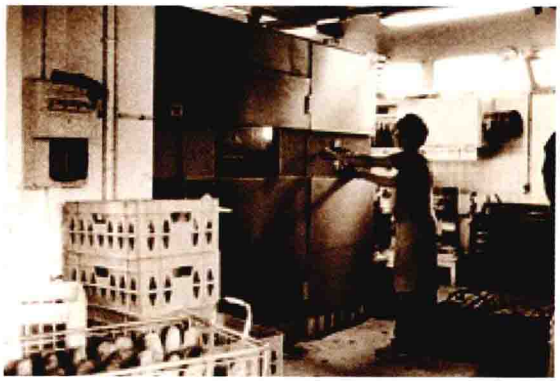


我的大半生都在烤面包中度过。我自小就特别喜爱面包，但是直到开始教别人在家中制作简单的面包，我才真正体会到人们第一次意识到原来用一点点面粉、酵母、水和盐就能做出如此可口的面包时是多么快乐和有成就感。制作面包并不令人生畏，也并不神秘，你也不必天生就是个面包师——谁都可以烘焙。我不会深入探讨制作面包的化学过程，不会分析不同面粉的特性，不会罗列大量设备，也不会教授让你摸不着头脑的复杂技术。本书的目的仅仅是让你迷上做面包。

学习开车需要知道化油器的工作原理吗？不用。同理，烘焙各种各样好吃的面包也不需要透彻了解其中的科学原理。本书中谈到的所有面包都是我在家中用标准的家用烤箱为家人和朋友们烘焙的，烘焙时我的两个小儿子还极尽所能地干扰我。教学员做面包时，我最喜欢烘焙结束的那一刻——大家围坐在做好的面包旁，就着奶酪和火腿，一边喝着美酒，一边轻松地享受成果。我知道人们很担心回家后烤不出好面包，所以没有什么比听到他们在家中成功地烤出面包并且真心享受这个过程更令我开心的了。

创作这本书还有其他原因——目前人们对食品质量与安全以及食物中的添加剂、脂肪、糖和盐格外关注，对肥胖症等问题也担心不已。我们吃的食物有许多是大规模生产的，有相当长而复杂的原料供应链和加工链，因而现在很多人更青睐生产规模小的手工食品生产者和农民所提供的食品，因为这些食品可溯本追源，并且是用简单和传统的方式生产的，让人觉得可以信赖。还有什么比在自己的厨房里用最好的原料亲自烘焙的面包更让人放心的呢？我永远忘不了第一次参观英国一家大型面包房的情景。看到在各种添加剂的作用下，在短短几分钟内原料被搅拌在一起，然后大量面包被烤出来时，我震惊了。我从未见过这样的东西——它们与我对面包的理解相去甚远。

我很小的时候就爱上了面包。我的叔叔在巴黎有一家很大的面包房，我母亲曾经在面包房卖过面包，而我对家乡布列塔尼的面包房非常着迷。学校放假时，我经常去面包房，踮着脚尖，越过柜台盯着烘焙房看。我能看到面包师们穿着T恤衫，身上满是面粉，将面包从巨大的烤炉中拿出来。那暖融融的酵母味儿真诱人。我记得十二三岁时老师问我："你长大后想干什么呀？"我回答说，我想成为面包师。我有一个朋友，有一天他告诉我，我能在某天清早去他叔叔的面包房和他们一起工作。于是，头一晚我和朋友住进了面包房楼上的房间。当时我兴奋得睡不着觉，甚至在半夜下楼去偷看面包房——它让我魂牵梦萦。



烘焙面包是我与生俱来的兴趣，年龄一到，我便去当准学徒：在烘焙学校学习了两个星期，并且在之后的两个星期及每个周末都去面包房

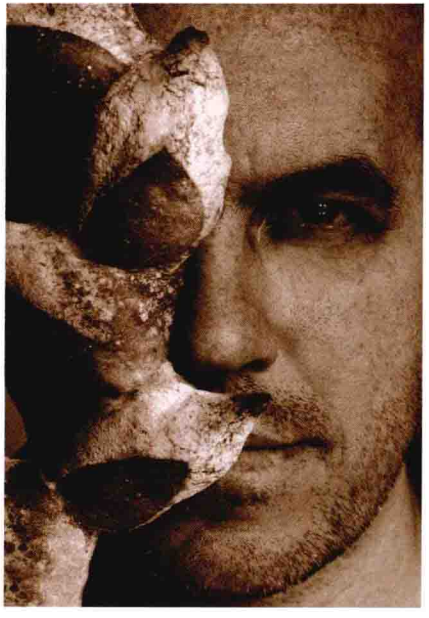
工作。法国面包房的工作普遍比较辛苦，但是那里也有神奇之处。有一个特别的时刻让我至今难以忘怀，那就是在早晨四点钟左右清空烤炉以后，四周没有任何声音，唯有新出炉的面包在“唱歌”——冷却时大面包的表皮会爆裂并发出声音。好好听一听吧——只要听到面包在“唱歌”，你便知道自己烘焙的面包很棒。当然，在法国，大多数人从来不自己烤面包，他们早已习惯了天天购买新鲜面包。每种场合都有相应的面包：早餐是法式长条面包，中餐是法棍，而用来做法式火腿干酪三明治的庞多米吐司、较大的法式乡村面包或酸面团面包会出现在每天的餐桌上，等着人们烤热了吃。在法国，进餐时桌子上若没有面包，麻烦可就大了。

我知道，在英国，家庭面包烘焙有着悠久的传统，但是我1988年来到这里时，却吃惊地发现，只有极少数人保留了这一传统。倒不是因为这里到处都是花样百出的面包房，而是因为这里的主食基本上是切片的白面包。目前，英国有200多种面包可供选择，可人们每天购买的相当于900万块大吐司的面包中，约80%是切片并包装好的三明治吐司，而且其中有75%是白吐司。大多数商家制作面包时使用的是乔利伍德面包制作工艺，该工艺由位于乔利伍德的英国烘焙工业研究协会于1961年发明，主要用来生产便宜的面包，制作面包的面团由高速工业搅拌机几分钟内搅拌而成。由于所用面粉的质量并非上乘，而且需要添加大量的水，因此面团中加入了改良剂和其他原料，如乳化剂、防腐剂、脂肪、抗菌剂以及酶制剂等。它们使面团更为松软、更有分量，并且能延长保质期。英国人没有每天买面包的习惯，所以他们对大规模生产的面包的第一要求就是能够保存一个星期而不变质。“这是新鲜的吗？”——这绝非我对“新鲜”的定义。

当然，商业化的切片面包也有其用武之地——你可以将它们用作钓鱼的诱饵，或者在酩酊大醉醒来后用它们做培根三明治！但是，如果你自己制作面包，就无须担心那些可疑的原料了，因为一切将由你掌控。你需要什么？只需要面粉、酵母、水和盐。这样制作出来的面包没有乳化剂，没有各种酶，没有稳定剂，也没有防腐剂。一旦你看到自然、纯粹的制作过程，你就能质问那些大规模制造和贩卖面包的人：为什么要在面包中添加化学品？如果人们愿意多付一点儿钱买面包，技术高超的面包师就能够批量制作没有添加剂的面包——但这里涉及两大问题：价格和技能。面包师们该何去何从？



幸亏有良心的面包师们再次出现，同时，人们也开始认识到为面包师手工制作的漂亮面包多付一点儿钱是值得的。终于，在英国，人们对制作面包的兴趣又日渐浓厚起来。记得初到英国时，我惊奇地发现，面包在餐厅里似乎被视为餐前小点，很快就会被撤走，就好像面包与其他食物无关似的。然而，在过去的10~15年中，人们对食物的认知已经发生了巨大的变化。起初，在餐馆和烹饪兴起的浪潮中，面包是被忽视的。但渐渐地，厨师们也开始认识到，若在顾客坐下后立刻送上一些不同口味、形状和质地的面包供其选择，就能够创造一种友好和温馨的氛围，顾客会由此期待享用更多更好的食物。如此一来，随着英国餐馆文化的持续发展，甜面包——从牛角面包到布里欧修——开始赢得声誉。



当然，餐馆里的变化也影响了人们在家中烹饪的方式。我很快就发现，人们真的很希望自己烘焙面包，只是这种欲望会被“烘焙面包肯定很复杂、很费时”或“烘焙面包是在特定的时刻与孩子们一起做的事，而不是经常做的事”这样的想法压了下去。也就是在这个时候，我开设了面包烘焙班，教各种各样的人烘焙面包。他们有的是一无所知的初学者，有的则曾经尝试着做过一次面包，结果却做出了“砖头”，于是灰心丧气、偃旗息鼓。我从没想到我的烘焙课程会那么受欢迎和有成效。学员们第一次见到自己制作的面包出炉时的那种表情让我百看不厌；他们都不敢相信自己没有付出多少汗水、没有经历什么挫折就做出了面包。

人们常说，喜欢烘焙的人和喜欢烹饪的人是两类人。我既做过面包师，也当过厨师，但我从没觉得烘焙和烹饪是互不相关的两回事——对我来说，烘焙面包是准备一餐饭的一部分（当厨房因烹饪而变得暖和时，就是制作面团的最好时机）。我无法想象吃饭时餐桌上没有面包的情景。就我个人而言，我很希望看到更多的厨师尝试制作专属于他们的面包。每次出去吃饭或跟厨师讨论各种原料时，我总是会想：“怎样用那些原料做出好面包？”还有，因为面包是香味的天然载体，我也经常会考虑“如果在面包里添加那些味道会怎么样？”之类的问题。

一旦养成定期烘焙的习惯，你就会总在冰箱里存一些面包半成品，以便随时放入烤箱加工成成品。想象一下朋友来你家吃饭时你为他们送上刚出炉的香草面包、面包棒或面包卷的情景，或者孩子放学回家时向你要一块新鲜面包的情景，你一定会快乐无比。因为，这些面包都是你的杰作呀！

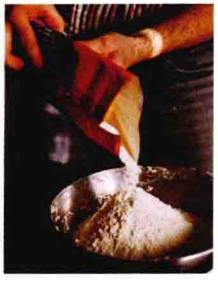
工具



双手 我始终认为，拿起一本列着数页昂贵的“基本”设备清单的面包烘焙书是一件令人畏惧的事情。事实上，你的双手是你最有价值的工具——真实地用手“感受”面团才是制作面包的关键所在。



烘焙石板 使用传统烤箱时，人们用长柄木铲（或桨状木铲）将面团滑到烤箱底部炙热的石砖上（与煎牛排前预热平底锅是同样的道理），于是面团从底部开始迅速受热。与此同时，蒸汽发生器可以保持烤箱内的湿度，这有助于面包表皮的形成。 你可以在家里创造一个类似的环境，即在烤箱中放置一块烘焙石板，并将面团放在上面。我的烤箱里始终放着一块花岗石（你不需要花很多钱买——我的那块就是边角料，是在一个重新翻土的院子里发现的，它非常棒）。每天早晨，我打开烤箱电源时，那块石头就在里面，当我准备就绪时，它已经完全预热好了，我只需要用一把长柄木铲或一个平烤盘将面团滑到上面就可以了。你也可以将一个厚烤盘翻过来代替烘焙石板。



电子秤 制作面包依赖于准确的称量，因此，包括液体在内的所有原料我都要用电子秤称重，这比用量杯测量更精确。在许多配方中，面团会被分成几份，我建议你称一下每个小面团，尽量使它们一样重。原因很简单——如果面团大小不一，它们所需的烘焙时间就会有长有短。

搅拌碗 用来和面的搅拌碗至少要能容纳1kg面团。我用的是一只不锈钢碗。



茶巾 你需要几条茶巾，在静置面团时用来覆盖面团和垫在烤盘上。因为会多次使用这些茶巾，所以我把它们放在一个专用的抽屉里。我通常不会洗茶巾——我可不想将散发着洗衣粉味道的茶巾盖在面团上。面包烘焙好后，只需将茶巾抖干净或刷干净，晾干即可。久而久之，茶巾会被酵母和面包的香味浸透，变成整个面包制作过程的有机组成部分。



塑料刮板 这种廉价的小玩意是我的得力助手，我一直在用它。刮板圆弧形的一边可以用来和面，也可以将面团从搅拌碗里整块刮出而不使其变形，还可以刮、铲工作台上残留的面团。刮板平直的一边可以用来切割面团，冬天还可以刮掉汽车挡风玻璃上的冰，可棒了！如果你没有塑料刮板，也可以用一把扁平的大木勺甚至一张塑料卡片来代替！



剃刀刀片 用剃刀刀片切割吐司面包和面包卷的顶部，可以在面包上造出更多棱角。当然，你也可以使用锋利的小刀，但是装上手柄的剃刀刀片（也就是刮面刀）是传统面包师手中的“笔”，你可以用它快速利落地在面包上留下专属于你的印迹。

柳条发酵篮 它绝非必需品，只是一种传统而精致的容器，用来盛放发酵的圆面团。柳条发酵篮是理想的容器，因为它可以让面团周围的空气保持流通，从而让面团自由地呼吸。你也可以将它洗干净，用来盛放烤好的面包。



长柄木铲 用它将已发酵的面团转移到烤箱内的烘焙石板或厚烤盘上确实很方便。如果没有长柄木铲，可以用平烤盘代替，或者将深烤盘翻过来代替。

喷雾器 给室内盆栽植物浇水的喷雾器很适合用来给烤箱内部加湿，这样做可以使面包表皮松脆、色泽美观。喷雾器和烘焙石板都有助于再现传统面包房的环境。

计时器 不要想当然地认为自己会记得准时取出面包！我会设置3个计时器，以防某个孩子让我分心或者我在接电话时忘记了时间。

软刷 我的刷子有点儿像打扫房间用的小扫帚，我把它放在工作台上用来刷掉面粉。不要在面包制作过程结束前清洗工作台。你只需要用刮板刮掉面团碎屑，用软刷刷去不要的面粉，等烘焙工作全部结束后再用肥皂和水彻底清洗工作台。

原料

面粉 关于面粉，我只想说：要用合适的优质高筋面粉。或者说，要用自己买得起的质量最好的高筋面粉。在面包烘焙班上总会有人问我使用的面粉是从哪里买的，而且我发现大家一旦成功地制作出面包，就希望在家用完全相同的原料并且复制制作过程中的每一个步骤。我使用的大多数面粉都是格洛斯特郡泰特伯里的希普顿面粉厂生产的，那里有来自世界各地的各种各样的面粉，可用来烘焙各种风味的面包。这些面粉大多是有机面粉，而且几乎所有面粉都是石磨的、纯天然的和未经加工的。另外，维特罗斯超市出售的莱克福德庄园的高筋白面粉和加拿大高筋白面粉也很好。

酵母 我想提醒大家：只用鲜酵母，要避免用干酵母。不过，可以在碗橱中放一些干酵母，以备在鲜酵母不够而你又有强烈的烘焙冲动时使用。使用鲜酵母出乎意料地简单。我不认为在使用酵母前往里面加糖和温水能够“激活”它们（我发现人们总是加入过热的水，反而使面团黏糊糊的），根本就没这个必要。你只需用手指像搓面包屑一样把鲜酵母搓散，使其与面粉混合均匀。如果你只有干酵母，也可以用这个方法。

水 我所有的配方中用的都是室温下的自来水。如果你家有滤水器，那就更好了。坦率地说，我看不出瓶装水有什么好处，那些水说不定已经在瓶子里放了好几年了。没错，我有时会喝瓶装水，但制作面包时，我肯定不会使用它们。

盐 要选用细海盐，最好是有机盐。我知道近来人们对面包含盐量的问题感到担忧，然而荒谬的是，恰恰是这些人让他们的孩子吃含盐量高的炸薯条。我只能说，我很高兴能给我的孩子吃自制的新鲜面包，而不让他们吃炸薯条或其他含盐量高的加工食品。面包中的盐能保证发酵稳定，有助于提升面包的色泽和味道。在世界上的某些地区，如意大利的托斯卡纳，传统的面包是不含盐的。但对我来说，吃这样的面包就像吃一块未添加适当调料的牛排一样。如果你想减少含盐量，当然可以，但这样烘焙出来的面包就不那么好吃了。



术语

每位面包师都有自己的术语和说法，以下是我的：

和面 大多数英国人所学的揉面技术与法国人的不同，法国人的做法是为面团注入空气和生命。因此，我不喜欢说“揉面”这个词（听起来太不优美了！），而喜欢说“和面”（见第20页）。

静置 面团和好后需要静置一段时间，通常约1小时。在一个温暖而无风的地方用茶巾盖着面团，面团的体积会增加一倍，其内部会形成有空洞的结构，还会产生丰富的味道。哪里是温暖而无风的地方呢？“温暖”是一个定义相当宽泛的词语，不同的人可能有不同的感受。我所说的“温暖”指一大早就打开烤箱后厨房里的温度（25~30℃）。你也可以将面团放在微波炉（当然是关闭了电源的）或碗橱里，但我会避免放在人们通常建议的通风碗橱里，因为那样会使面团失水过多。也不能用锅盖盖住面团，那样太热了。如果你担心面团静置时失水过多，那就让它远离明显的热源，并且在盖面团的茶巾上喷一些水。

折叠 我发现英国人通常喜欢“敲打”面团，从而将静置时产生的气体排出去。我讨厌“敲打”这个词——它给人的感觉好像是要把面团敲成小块，而实际上我们应该更温柔地对待面团。我只是将面团翻转过来，将边缘多次向内折叠并且按压下去，然后翻滚面团，使其呈球形。折叠和按压面团也是我将面团整形成不同形状的常用技术。

醒发 面团被整形成长条、长卷或放入模具后需要再静置一段时间，我把这个过程称为“醒发”。这次面团的体积会再次膨胀近一倍，这个过程一般约需1小时。我说“近一倍”，是因为在烘焙前你很难判断面团的体积是否增加了一倍。不过，就效果而言，面团发酵不足比发酵过度好。

烘焙 显而易见，面包是“烘焙”出来的，而不是“烹饪”出来的。我经常听大家说“烹饪”面包，这对我来说就像听到别人说“烘焙”牛肉一样怪异。

酵头 有些法国面包师称酵头为“酵母酵头”。一个面团至少要发酵4~6小时才能成为酵头，酵头可以使面包具有独特的口感、味道和质地。有少数面包需要使用一种特殊的酵头——“波兰酵头”——来发酵。



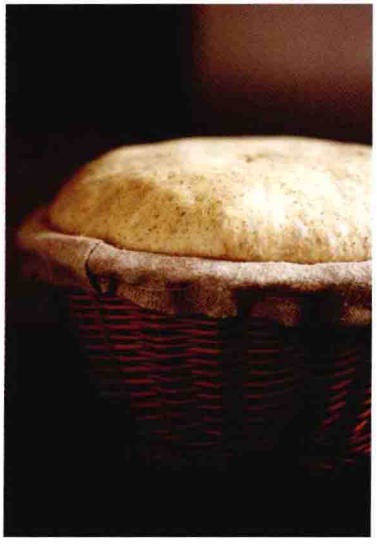
和面



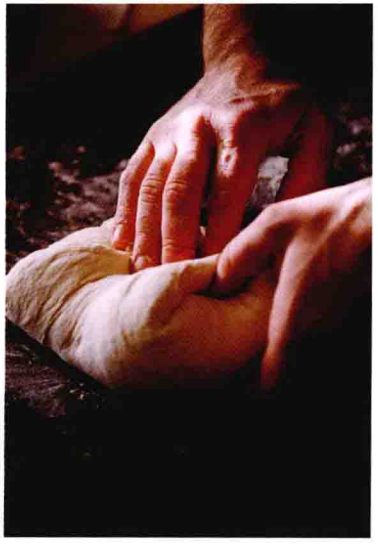
静置



制作酵头



醒发



折叠



烘焙

颜色示意图 开始烘焙时，当读到“烤成金棕色”之类的句子时，你不一定能明白它们的意思。所以我准备了一组颜色示意图来帮助你。这组示意图展现了烘焙过程中面包表皮经历的各种颜色变化。

注意：当然，这组示意图只适用于用白面团、橄榄油面团或甜面团制作的面包，因为用棕色面团或黑麦面团制作的面包颜色更深一些。



全生



五成熟



七成熟



浅金棕色



金棕色



深金棕色



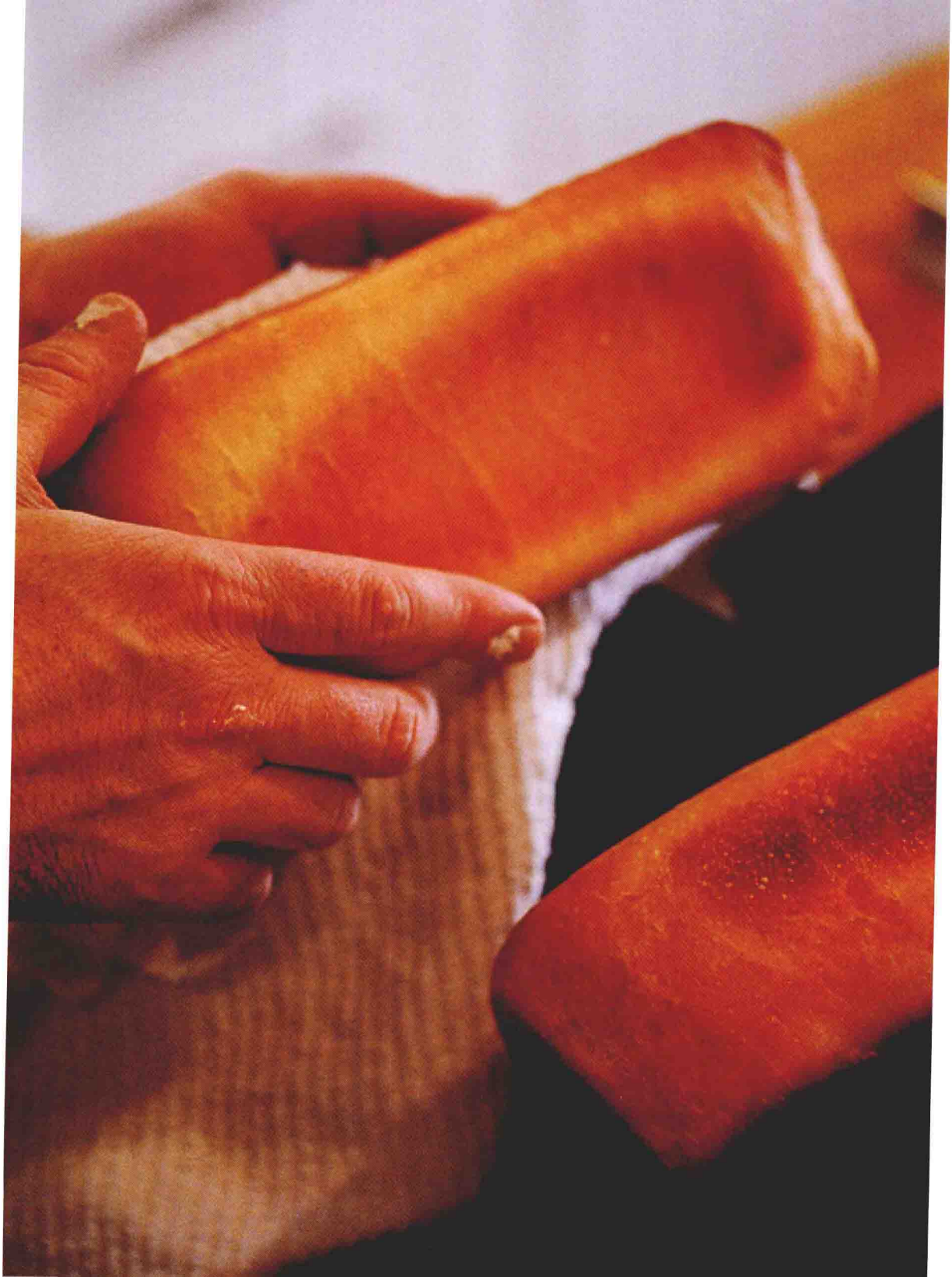
深褐色



黑色

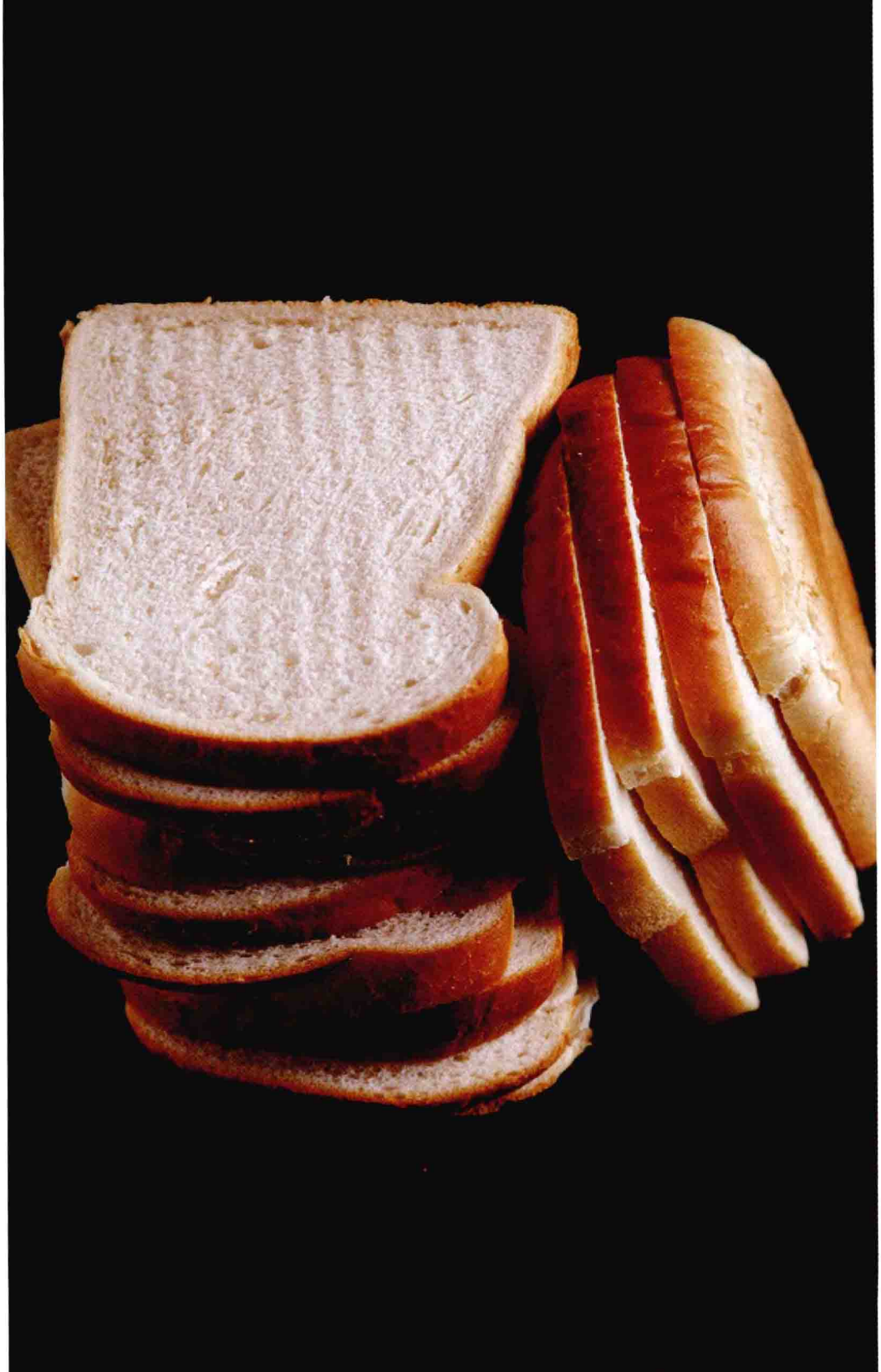


焦黑色（烤煳了）



从面包房买来的面包的成分

小麦面粉、
水、
酵母、
小麦蛋白、
盐、
醋、
葡萄糖、
大豆粉、
植物油、
乳化剂E472e（双乙酰酒石酸单/双甘油酯）、
面粉处理剂E300（抗坏血酸）、
防腐剂丙酸钙（抑制霉菌生长）





家庭制作的面包的成分

面粉、
酵母、
盐、
水

面团

在后面每一章的开始部分，我都会介绍一种“母”面团。利用“母”面团，你可以非常轻松地烘焙出各种各样的面包。出于趣味性的考虑，除了“甜面团”那一章外，我在每一章的末尾都介绍了一款更具挑战性的面包，供你在烘焙技术熟练之后尝试。虽然面团不同，但制作技术都差不多。

预热烤箱

首先要做的是将烤箱预热至最高温度，可能的话最好达到250℃（“甜面团”那一章介绍的面包除外，那些面包的烘焙温度应稍低，大约220℃），然后将烘焙石板（见第6页）或厚烤盘放入烤箱。此步骤应尽早做，这样不仅能使烤箱热起来，而且能使整个厨房都热起来——你将发现在暖烘烘的环境中面团更具弹性。

我最近搬到了巴斯，于是我失去了烤出本书中所有面包的燃气烤箱，不得不让自己习惯使用Aga牌电烤箱。刚开始我还有点儿担心，但很快就发现它有一些明显的优势：无须预热，而且可以使厨房一直处于适合烘焙的理想温度。我首先把烘焙石板直接放到烤箱上层，再放入一支烤箱温度计，以便知道确切的温度，然后将温度控制器调到250℃左右。就烘焙大多数小面包而言，这种方法很奏效。但尝试烘焙大面包时，我发现它们变色太快，于是通过打开烤箱门来解决这个问题。将烤箱门打开一点点可以降低烤箱内的温度，然后把面包来回翻几次以便均匀受热。我会继续实践，这样就可以在本书的下一版中介绍Aga牌电烤箱的使用方法了。我相信实践得越多，就会越信任Aga牌电烤箱。

称量原料

仔细称量所有原料——我甚至连水都称，因为这比用肉眼估测要精确得多。你可以用量杯装350ml水，然后称一下。这样重复做几次，我保证你每次的称量结果都稍稍有变化。在烹饪大多数食物时，水可多可少，但在烘焙时，保证原料分量精确就非常重要了。

冷冻保存

本书中除面包球之外，所有面包都可以冷冻。但是，我建议你先将面包烤到五成熟的状态以保鲜。冷冻前要确保面包已经完全冷却，然后用防油纸包起来，密封在塑料食品袋里。要吃的时候，把它直接放入未预热的烤箱并把温度调至200℃。等烤箱达到这个温度时（一般需12~15分钟），面包也就烤好了。如果烤箱刚刚用过（还是热的）或者你使用的是Aga牌电烤箱，那就把加热时间减至8~10分钟。（注意：加热小面包的时间要更短一些。）但有一个例外，即用甜面团做的面包必须完全烤熟后冷冻，在吃之前要先放在室温下充分解冻，然后用较低的温度（180℃）加热。



混合原料

像搓面包屑一样，用指尖将酵母搓散，使其与面粉混合均匀。然后依次加入盐和水，再用一只手扶住搅拌碗，用另一只手（或刮板圆弧形的那一边）搅拌原料2~3分钟，直到面团成形。



用塑料刮板将面团移至工作台。即使感觉面团非常柔软和湿润（看上去有点儿像黏稠的粥），也不要在工作台上撒面粉。



加水



搅拌原料



取出面团



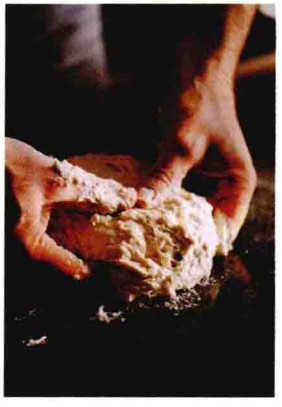
不要在工作台上撒面粉

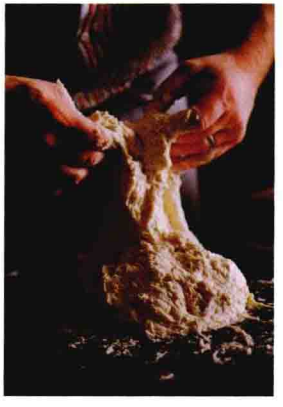
当我告诉别人我在没有撒面粉的工作台上手工和面时，他们都会很惊讶。上面包烘焙课时，为了证明这一点，有时我会故意多加些水，使面团更黏手。没有人相信这样可以和好面团，但这是真的：只要不断地按压、拉伸和折叠面团，使空气进入其中就可以了。试想一下，如果在这个阶段不断地加面粉，你就会不知不觉地加入至少100g面粉，而这会改变面团的结构，使它变硬——用这种面团做出来的面包很可能像砖头一样。如果和面时不加入额外的面粉，面团就会更柔软，做出来的面包就会更轻盈、更蓬松，也更令人满意。

和面

现在开始和面。我的想法是拉伸面团，让尽可能多的空气进入面团。你以前所学的揉面方法很可能是用手掌根部用力打和旋转面团，请你忘掉这些方法。正确的方法应该是双手的手指像一对叉子一样插入面团底部（见图1），大拇指在上（见图2），提起面团，把它摔回工作台（这时面团会黏得几乎拉不起来，见图3）。把面团靠近身体的那一端拉向自己，然后折回去盖住剩下的面团以裹入空气（见图4），再继续朝身体方向和两侧拉扯面团并沿着边缘折回去。不断重复这几个动作（见图5）。刚开始时你可能会觉得操作步骤太多了，但一旦掌握了窍门，你就会发现自己能够以一连串快速的动作轻而易举地把面团和好（见图6、图7）。


1


2


3


4


5


6

在和面的过程中，面团会慢慢变得紧致，越来越富有活力和弹性（见图8）。继续和面，直到面团不再粘在工作台上（见图9）。这时面团变得柔软光洁，摸上去光滑、结实而富有韧性和弹性——你亲自感受后就会明白我的意思了。我向你保证，面团从此时开始有了魅力！你一旦熟练掌握了这种技术，只需5分钟左右就能和好面团，而传统的揉面方法需要10~15分钟。

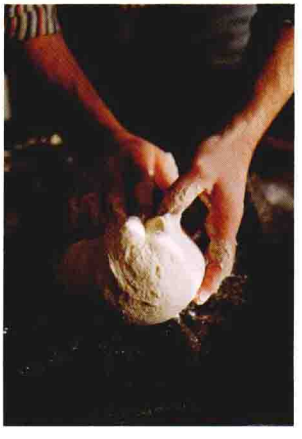

7

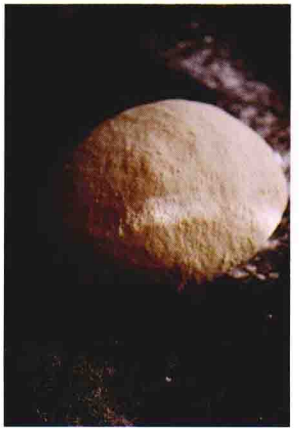

8


9

现在可以在工作台上撒少许面粉，把面团放在上面，把它整成球形，具体做法是轮流把每一边折到中间（见图10），并且用拇指用力往下按压，同时旋转面团（见图11）。接着把整个面团翻转过来，把边缘都往下折（见图12）。在所有配方中，你都会用到这个技术，只不过运用的阶段有所不同。记住，每次都要按照这种方法折叠。如果配方要求制作一个“紧致的球”，那你就要将面团边缘往中间多折几次。


10


11


12

如果用的是带钩形头的搅拌机



将面粉倒入搅拌机，揉入酵母。把速度调至最慢的一挡，依次加入盐和水，搅拌约2分钟后将速度调高一挡，搅拌6~7分钟，直至面团变得光滑而有弹性。取出面团，移至撒有少许面粉的工作台，整形成球形（见第21页）。

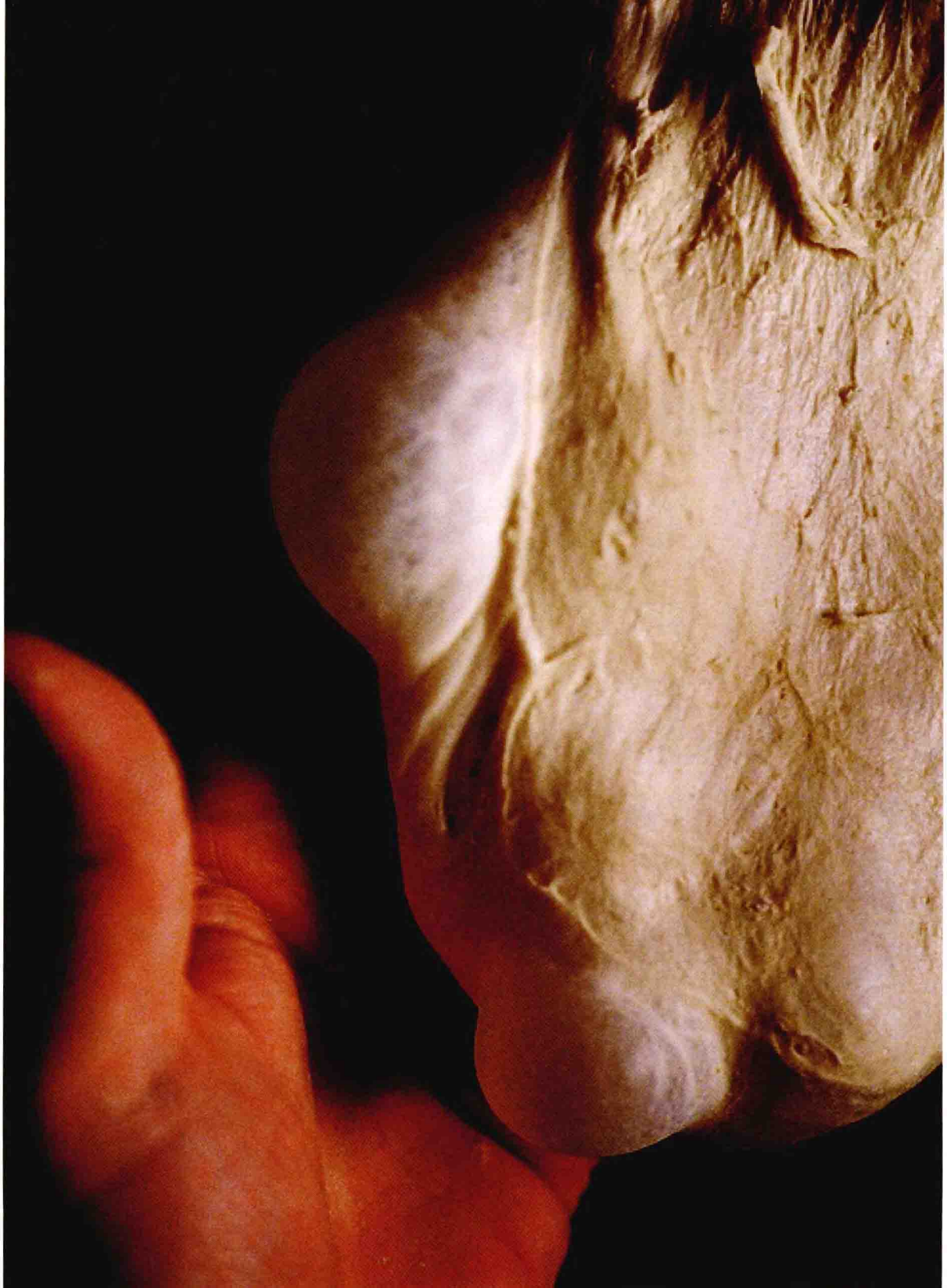
静置面团

不管用搅拌机还是用手，和好面团后都要在搅拌碗里撒一层面粉，然后把面团置于其中，用茶巾盖好，静置在温暖无风处（见第10页）。将面团静置约1小时，直至其体积增加近一倍。厨房的温度不同，面团的膨胀速度就会稍稍不同，所以不必因为体积稍早或稍晚增至一倍而担心。（有一些配方会要求面团静置更短或更长时间，因此你在开始之前要加以核查。）一旦面团体积差不多增加了一倍，就可以按照所选的配方进行操作了。

注意：制作一些风味面包时，需要用手或搅拌机和好面团，然后加入额外的原料（如水果、坚果或香料等），再静置面团，因此你在混合原料之前就要看清楚配方。要想获得美妙而有益健康的面团，你就要确保选用质量上乘、分量精确的原料。

让面团持续发酵（制作酵头）

如果你在制作面包时留出了一个200g的面团，可以把它放在冰箱里，不时地“返鲜”以使其风味更佳。之后你可以将它加到下一批面团里（可以让面包的味道更好），并且再留出200g的面团。这样一来，每次烘焙时你就都能获得更具风味和特点的面团和面包了。“返鲜”的具体做法是：将留出的面团置于碗内，用保鲜膜盖好后放入冰箱，两天后加入等量的水（200g）和两倍的面粉（400g），揉结实后放回冰箱。如果接下来的一段时间你不打算烘焙面包，那就每隔7~10天将酵头“返鲜”一次。为了避免冰箱中的酵头越来越多，每次你都只需留下200g酵头（丢掉多余的），然后加入等量的水和两倍的面粉揉匀。有人会说应该把酵头放在室温下保存，其实放在冰箱里可以更好地控制温度。一切由你做主，而不是面团。当你越来越自信，烘焙经验越来越丰富，你可以增加“返鲜”酵头的分量，从而做出更大的面包。大块酵头成熟得慢一些，因此两次“返鲜”之间的时间可以更长一些。我一直在冰箱里放2kg酵头，因此就算花两周时间去度假，我也不担心酵头里的酵母会在那段时间“死去”——我也不必将它放到行李箱里随身携带。不要笑，我知道有人这么做过。我不禁想象，他在入住酒店时也许会说：“是的，入住的有我、我的妻子、孩子……还有我的酵头！”



整形成小球

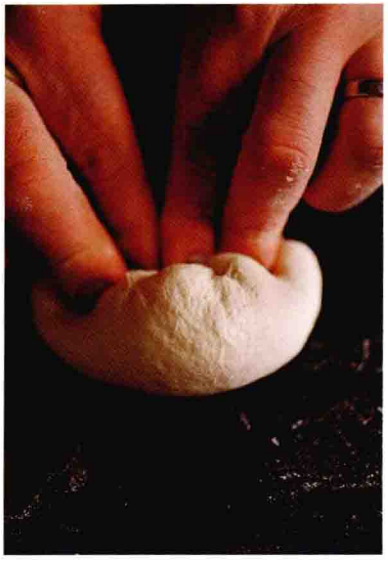
面团发酵好之后，把它取出来放在工作台上，分成3等份。用手掌根部把面团大略按压成椭圆形，然后把一边向中间折叠，再用手掌根部向下按压并使接缝密合，接着把另一边向中间折叠，再次向下按压并使接缝密合，最后纵向对折成香肠状的长卷并使接缝密合。通过反复折叠和按压——这种技术被用于许多种面包的整形——面团被赋予额外的劲道和“筋骨”。把面团翻转过来，使接缝朝下。

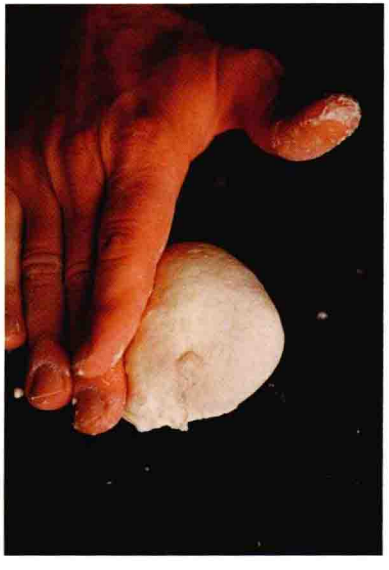


按照配方的要求把条状面团切成大小相等的小面团。用和面的手法（见第20~21页）把这些小面团整形成小球，即把边缘依次折到中间并用拇指或其他手指用力按压，同时旋转面团。如果配方要求制作“紧致的球”，那就向中间多折几次。最后把面团翻过来并用手指揉搓，使下方的接缝变得光滑。









整形成长卷

先把每个面团都整形成小球（见第24页），再用手指将一个球形面团按压成圆饼，然后重复使用折叠技术：把1/3的面团折到中间，用拇指侧面或手掌根部按压并使接缝密合（哪种方法顺手就用哪种）；再折叠另一边1/3的面团并按压和使接缝密合；把面团纵向对折，使接缝密合；最后将两端合拢。接着把接缝朝下，双手均匀施力滚动面团，向外伸展两端，从而使其变尖。



整形成长条

做吐司时，除了要根据配方使用一或两个球形大面团外，整形技术与整形成长卷时一样。首先用手掌根部把球形面团稍稍按平，然后把一边折到中间，用手掌根部向下按压并使接缝密合；接着把另一边折到中间，按压并使接缝密合；最后纵向对折并用力按压，使接缝密合。根据配方要求，将面团翻转过来（接缝朝下）放在长柄木铲或烤盘上，或者放入已经抹油的吐司模中。



做小面包更有趣

如果你是第一次做面包，我就会建议你先尝试做一些小面包，因为如果做一个大吐司失败了，你可能再也不愿尝试了。做小面包更简单，也更有趣。所以，请先从最简单的面团——白面团——开始，我会建议你做普罗旺斯香草面包。它是最易做的面包之一，也是我的面包烘焙课上最受欢迎的面包之一。

第一章 白面团

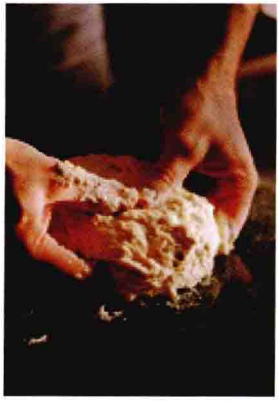
白色：纯净、无瑕



白面团是什么？面粉、水、盐和酵母，就这些。这是最简单和最基础的面团。仅仅这四种基本原料就能创造无限的可能和无穷的变化，多么有趣啊！用这四种平常的原料可以做出那么多东西，这一直让我十分惊讶。用白面团尝试做各种面包是让人满意甚至让人上瘾的事情，连我的儿子也因能同我一起做这类面包而兴奋不已。

10g酵母（最好用鲜酵母）
500g高筋白面粉
10g盐
350g水（350ml——你可以用量杯称量，但用电子秤更精确，见第16页）

记住，烤箱要预热至250℃。用手指像搓面包屑一样把酵母搓散，与面粉混合均匀，再加入盐和水。用一只手扶住搅拌碗，用另一只手（或刮板圆弧形的那一边）搅拌2~3分钟，直至面团成形。按照第18~19页的方法混合原料，但要先查看一下配方，看看在这个阶段是否需要加入其他原料。下面再复述一下和面过程中的四个主要步骤（见第20~21页）。



1.两手拇指在上，其他手指插至面团底部。



2.向上提起面团，然后将它向下摔。

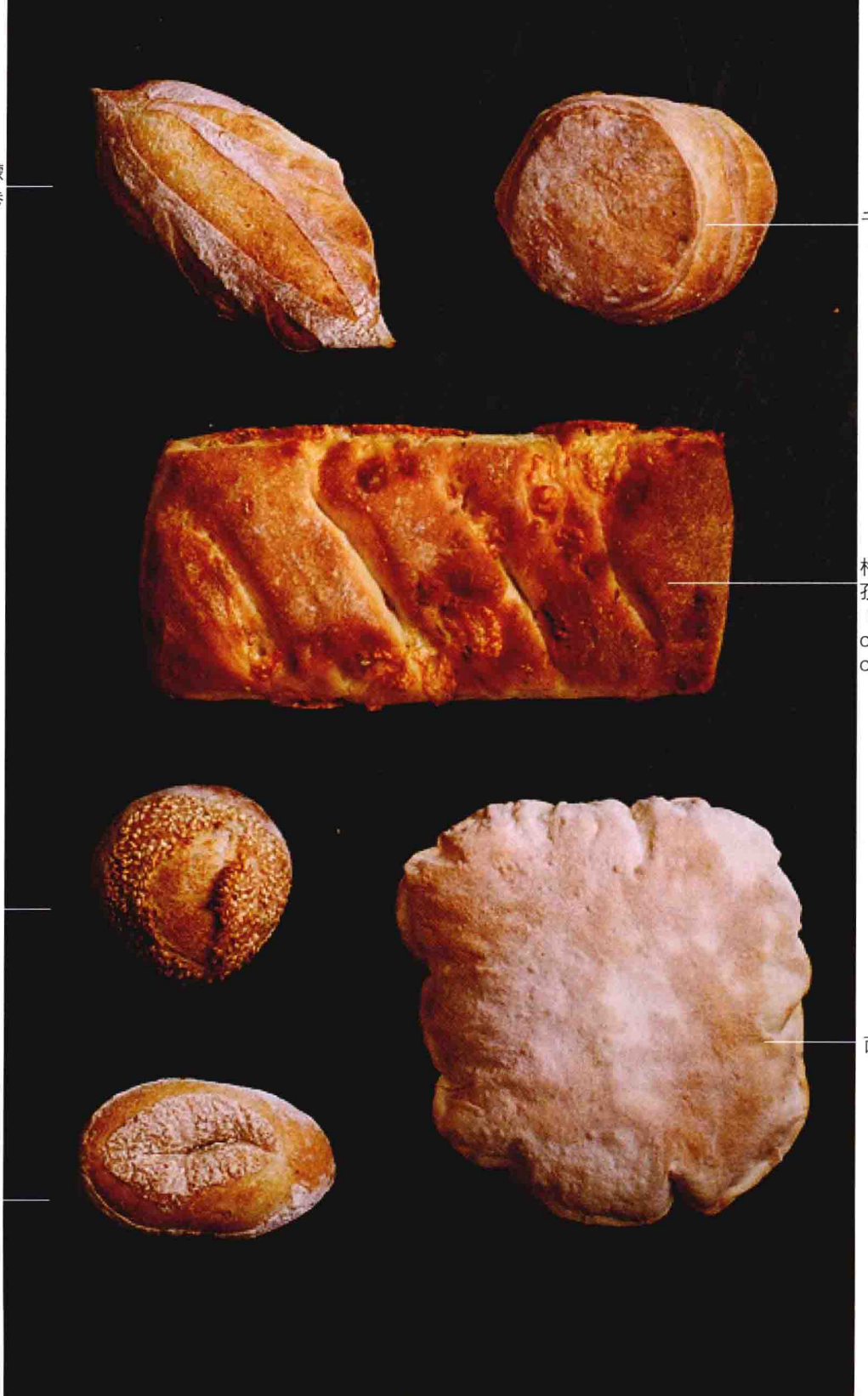


3.将面团靠近身体的那一端拉向自己。



4.把面团折回去以裹入空气。


法棍
（baguette）
藏红花
面包卷
（saffron roll）
庞多米
吐司
（pain de mie）
面包棒
（breadstick）
普罗旺斯
香草面包
（fougasse）
弹丸面包
（breadshot）
麦穗面包
（epi）


柠檬面包卷（lemon roll）
千层饼（layered roll）
格律耶尔孜然吐司（gruyère cheese & cumin loaf）
辣味摩洛哥面包卷（spicy Moroccan roll）
面包球（puff ball）
博凯尔面包（pain façon beaucaire）

普罗旺斯香草面包 fougasse

在教人们做面包时，我总是让他们先尝试这个配方，因为这款香草面包制作方法简单、外形可爱、质地外脆内软，令人印象深刻。当他们从烤箱中取出自己烘焙的香草面包时，我看到每个人脸上都挂着我命名的“香草面包式笑容”，好像在说：“看，我做的面包！”

在饮食领域，随着潮流不断变化，某些东西总会轮回转世，重新出现在我们面前。你现在看到的普罗旺斯香草面包实际上就是一种存在了很长时间的面包的再现。最初的普罗旺斯香草面包是一种扁面包，和佛卡夏（focaccia）属于同一家族。“focaccia”这个词来源于拉丁文“focus”（壁炉），因为它们像松饼一样，最初是放在壁炉里的炭渣下烘焙而成的。

我喜欢将玉米粉撒在这种面包上，因为它能赋予面包一种高贵的金棕色，并让人们感觉香草面包是在烧木柴的烤箱里烘焙出来的。你也可以用后面将要介绍的橄榄油面团、棕色面团或黑麦面团来做这款面包。

数量： 6个
准备： 20分钟
静置： 1小时
烘焙： 10~12分钟

1个已静置1小时的白面团（见第29页）
200g用作辅面的白面粉或玉米粉









制作

❶ 在工作台上均匀地撒上面粉并把面团从碗里刮出来。记住要用塑料刮板圆弧形的一边，这样才能轻松地把面团整个儿移到工作台上而不使其变形。将面团整形成正方形，小心不要挤压出面团中的气体。在面团上均匀地撒面粉。

❷ 用刮板平直的一边把面团切成2个长方形，再把每个长方形切成3个长方形。仍然要尽可能轻柔地处理面团，让它尽量保持轻盈的质地并充满空气。在这些面团上均匀地撒面粉。

❸ 取一个面团，用刮板沿对角线切开，确保不切断边缘，但要切透，露出下面的工作台。然后在对角线两侧分别斜着切2~3道短一点儿的切口。把手指伸进切口，将它们轻轻撑开以形成几个洞。大胆点儿！在我的烘焙课上，有时人们试图切出许多小切口来制造很复杂的花纹，然而在烘焙过程中这些切口都因面团膨胀而闭合了。所以最好少切几道切口，使洞能够真正显现出来。

❹ 把面团放在撒有少量面粉的长柄木铲或平烤盘上，再让面团滑到预热至250℃的烤箱中的烘焙石板或者反面朝上的烤盘上。这一步做得越快越好，以免烤箱中的热量散失。在关上烤箱门之前用喷雾器往烤箱内喷些水，使烤箱内产生蒸汽。把烤箱温度调至230℃，烤10~12分钟或直至面团变成金棕色。

变换花样： 用手或搅拌机和好面团后，在静置之前加入切成两半的橄榄（要买有核的优质橄榄并取出核）、烤青椒、烤洋葱，或者在烘焙之前把一些新鲜的迷迭香或百里香的叶子按压进面团中。

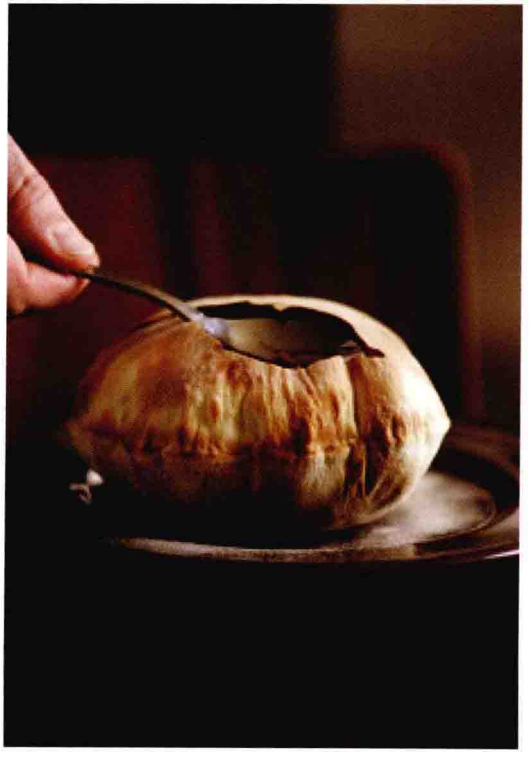
适于冷冻的半成品制作： 如果你想冷冻普罗旺斯香草面包，只需将面团烘焙6~7分钟，至七成熟，然后将它们从烤箱中取出，冷却后放在保鲜袋中并放入冰箱冷冻。食用前将冷冻的半成品用180~200℃的温度烤12分钟。



面包球 puff ball

制作这些香脆的薄皮面包球的创意来自经典的油煎面包丁沙拉，不过在这里实际上是面包包裹着沙拉。要想简单点儿，可以用芳香植物和蔬菜做沙拉；要想显得华丽，也可以在沙拉中加一些切成薄片的松露。这款面包的亮点就是当你敲开它的顶部（就像敲开煮鸡蛋一样）时，沙拉会从里面露出来。我保证，它会受到热烈的追捧！

记住，无论你用什么做沙拉，都不应加任何调味汁，否则面包球会变得湿乎乎的。你可以把调味汁单独摆在餐桌上，让人们在敲开面包球后自行添加。你应该准备足够多的面团来做大约20个大小适中的面包球。要注意的是，在你第一次做的时候，可能会弄破几个。但愿你最后能得到至少10个完好的面包球。不过，你可以把那些破碎的面包球当成炸薯片，蘸着调味汁吃。经过实践，你可以尝试着把面团整形成枕头形或正方形而不是球形，甚至可以为派对制作一些可以一口吃掉的小面包球。





数量： 20个面包球，或10个面包球和满满一碗“面包薯片”

准备： 20分钟

静置： 25分钟

烘焙： 3~4分钟

1个已静置20分钟的白面团（见第29页）

用作辅面的普通白面粉

你所选的沙拉

制作

❶ 用塑料刮板圆弧形的一边把面团从碗里刮出来，再用平直的一边分成约40g的小面团。

❷ 把每个小面团整形成小球（见第24页），用茶巾盖住，静置5分钟。

❸ 确保工作台或擀面杖上没有小块的干面团，因为任何颗粒掺入面团都会影响膨胀。在工作台上撒一些面粉——出于同样的原因，撒面粉之前要把面粉筛一遍。

❹ 把每个面团擀成圆形，翻转几次，一边翻转一边均匀地撒面粉。继续擀面团，直至擀为薄面片（厚1~2mm）。

❺ 你一次可以烘焙一个或两个面包球，这取决于你的烤箱的大小。将擀好的面片滑到长柄木铲或平烤盘上，再将其滑到预热至250℃的烤箱中的烘焙石板或者反面朝上的烤盘上，烤3~4分钟。面片应该很快膨胀起来。烤好的面包球膨胀充分，呈金棕色，用手指轻轻地（要非常轻！）敲一下，听上去它应该是空心的。

❻ 小心地从烤箱中取出面包球，放在冷却架上冷却。面包球在烤好后3~4小时内口感最佳，在密封罐中可以存放几天。不要将它们储存在塑料袋里，否则它们会变软。

上桌

上桌前用毛刷蘸水，在面包球底部刷出一个小圆形来软化面包皮，然后用锋利的小刀把这块面包皮小心地割下来，再把适量沙拉轻轻地装入面包球里。食用时用勺子或叉子敲破面包球顶端，沙拉就会露出来。

注意：你可以交替着擀面团和烘焙，即擀好一个面团，放入烤箱，然后在烘焙的同时擀下一个面团，依此类推。



弹丸面包 breadshot

这些小面包可以作为与众不同的餐前开胃小点，与酒水搭配食用。你只需要把面团整形成小球——越紧致越好——然后用手指或者木匙柄的顶端在面团中央按出一个坑，以便放入一些馅料，如奶酪、意大利青酱甚至半块核桃仁或橄榄。面团充分发酵后，就会围绕着馅料膨胀起来。

数量： 约30个
准备： 20分钟
静置： 75分钟
醒发： 45分钟
烘焙： 8~10分钟

1个已静置1小时的白面团（见第29页）
用作辅面的面粉
少量用于涂抹的橄榄油和用于装饰的特级初榨橄榄油

选择2种或更多种馅料：

- 意大利青酱（见第72页）
- 番茄脯（见第72页）或者一些拌入了芳香植物末的优质番茄泥
- 橄榄酱（见第116页）
- 奶酪：选一种味道浓郁的硬质成熟奶酪，切成1cm见方的丁
- 核桃仁
- 完整的优质有核橄榄

制作

❶ 用塑料刮板圆弧形的一边刮出发酵好的面团，再用平直的一边分成5个约170g的面团。把每个面团分别搓成条状，再等分成两半，最后把每半块面团分成3等份，这样就分割出30个小面团。把每个小面团整形成紧致、光滑的小球（见第24页），均匀地摆放在涂抹了少许橄榄油的平烤盘中（要确保这些小球之间有足够的空隙，以免膨胀时粘连在一起），静置15分钟。用木匙柄顶端或食指蘸些面粉，在一个小球的中央按出一个坑，然后把选定的馅料放进去。用同样的方法处理剩下的小球，然后盖上茶巾，醒发45分钟。

❷ 把烤盘放进预热至250℃的烤箱中，用喷雾器往烤箱内喷些水。将温度调至220℃，烤8~10分钟或直至面包变成金棕色。取出并冷却至温热，就可以上桌了。还可以在面包上刷点儿特级初榨橄榄油，使面包色泽亮丽并为其增添额外的芳香。

适于冷藏的半成品制作： 将面团烤4分钟，冷却后放入保鲜袋并放入冰箱冷藏。准备端上餐桌前，把面包半成品放入烤箱（预热至220℃）加热几分钟，直至面包上色。



千层饼 layered roll

这些面包真的很吸引人，而且非常容易制作，因为你不必把面团整形成某种形状。你只需把面团擀薄，用刀切出圆形（或正方形）面片，然后将这些面片叠放在一起烘焙——就这么简单。你还可以将两种不同的面团交替叠放，比如将原味面团和加了摩洛哥混合香料（见第49页）或藏红花（见第59页）的面团交替叠放在一起。

数量： 10~12个
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 45分钟
烘焙： 10~20分钟

1个已静置1小时的白面团（见第29页）
用作辅面的面粉

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在均匀撒有面粉的工作台上。用双手将面团稍微压平，再将其擀成约5mm厚。

❷ 用刀切割出圆形面片，再将4片面片（分别涂上少许水）叠放在一起，一个千层饼就做好了。

❸ 将千层饼放在一个平烤盘或者反面朝上的深烤盘上，醒发45分钟。

❹ 把千层饼转移到预热至250℃的烤箱中的烘焙石板或者反面朝上的烤盘上，用喷雾器往烤箱内喷些水，然后关上烤箱门。将温度调至230℃，烤10~12分钟或直至千层饼变成深金棕色，然后取出放在冷却架上冷却。

柠檬面包卷 lemon roll

柠檬与面包搭配起来味道特别棒。这里用的是柠檬皮屑，它那清淡、芬芳的香气会渗到面包中。我喜欢在夏天用柠檬面包卷搭配一大碗沙拉食用，有时还会在面包卷里夹上烟熏鲑鱼。当然，你也可以不加柠檬皮屑，只做简易的原味面包卷。

数量： 9~10个
准备： 20分钟
静置： 65分钟
醒发： 1小时
烘焙： 9~10分钟

1个白面团（见第29页）
两个大柠檬的皮屑
用作辅面的面粉

准备

在你用手或搅拌机把面团和好之前加入柠檬皮屑，以确保柠檬皮屑在面团中分布均匀。然后将面团整形成球形（见第21页）并放在一个撒有少量面粉的碗里静置1小时。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出发酵好的面团，倒在撒有少许面粉的工作台上。把面团平均分成9~10份并整形成小球（见第24页），盖上茶巾，再静置5分钟。然后把小球整形成长卷（见第26页）。在烤盘里铺一块干净的茶巾，撒一些面粉，把每两个面团（有接缝的那一面朝下）并排放置（与茶巾短边平行），并且在每排面团之间将茶巾折叠起来以隔开面团。重复此操作直至所有面团都在烤盘中摆好。在面团上盖一块茶巾，放在温暖无风的地方醒发1小时，直至其体积膨胀近一倍。

❷ 把面团放在长柄木铲或平烤盘上。用剃刀刀片或非常锋利的小刀在面团顶部划出树叶的图案，即在中间纵向划一刀，再在两边斜着划3道短切口。把面团滑到预热至250℃的烤箱中的烘焙石板或反面朝上的烤盘上，用喷雾器喷些水，再将温度调至220℃，烤9~10分钟或直至面包卷变成金棕色。

适于冷冻的半成品制作： 将面团用220℃的温度烤5~6分钟，完全冷却后放入冰箱冷冻。食用前，将冷冻的半成品用210℃烤8~10分钟或直至面包卷变成金棕色。

芝麻茴香面包棒
sesame & aniseed breadstick

做这种面包棒是因为我喜欢芝麻和茴香，就这么简单。或许这与在阳光下喝法国茴香酒的经历有关，但我认为这种小面包棒更适合伴着餐前开胃酒吃。因为这个配方只需要用半个白面团，所以我经常和好一个白面团，然后用剩下的面团制作加了橄榄、芳香植物和意大利绵羊奶酪的面包棒。这些面包棒比意大利面包棒粗一些，纹路更明显。我比较喜欢柔软和有嚼劲的面包棒，而烘焙时间越长，面包棒就越香脆。

数量： 10~12根
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 20分钟
烘焙： 8~10分钟

1/2个已静置1小时的白面团（见第29页）
5个八角茴香或者5g八角茴香粉
50g芝麻
用作辅面的普通白面粉

准备

用研钵和研杵把八角茴香磨成粉，再用细筛筛一下。将茴香粉和芝麻放在烤盘中混匀。

制作





用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有薄薄一层面粉的工作台上，用手把面团按压成大约30cm × 15cm × 1cm的面片。将茴香粉和芝麻撒在上面并轻轻按进面片里。将1/3的面片向中间折叠，用指尖按压，再撒一些茴香粉和芝麻，将另一边1/3的面片折起来覆盖在上面（就像把一张A4纸折起来准备放进信封一样）。再次按压面片，并且撒一些茴香粉和芝麻，将它们轻轻按进面片里。用刮板平直的一边将面片横向切成10~12根约1cm宽的长条，然后将每根长条扭几周，再拉伸到和烤盘一样长，并且在剩下的茴香粉和芝麻中滚一下。将长条放在烤盘中，每根之间留出一些空隙，然后盖上茶巾，醒发20分钟。接着将烤盘放入预热至250℃的烤箱，用喷雾器喷些水，烤8~10分钟或直至面包棒变成金棕色。



橄榄香草奶酪面包棒
olive，herb & pecorino stick

我喜欢这些面包棒的味道——地道的南地中海风味。当我们在面包烘焙课中制作这些面包棒时，大家都会被它们迷住。它们在午餐或户外烧烤的餐桌上显得非常漂亮。我使用的是紫色的希腊卡拉马塔橄榄，你也可以用一些类似的橄榄代替，但是千万不要购买廉价的、黑得发亮的橄榄，因为它们其实是未成熟的绿橄榄，经过氧化处理而变黑，还被涂上了树胶以显得有光泽。买到完整的橄榄后，自己取出硬核，这样你就可以完全保留橄榄的味道了。有时我会用含有薰衣草的普罗旺斯混合香料来做这种面包棒，觉得这样很好吃，但使用薰衣草只是我的个人偏好（你可以不加）。如果你喜欢，还可以在餐桌上放一小罐质量上乘的特级初榨橄榄油，用面包棒蘸着吃。

数量： 10~12根
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 30分钟
烘焙： 10~12分钟

1/2个已静置1小时的白面团（见第29页）
100g紫色橄榄（如有核的卡拉马塔橄榄）
50g磨碎的意大利绵羊奶酪（如果你喜欢，也可以用帕尔玛干酪）
5g优质普罗旺斯混合香料
用作辅面的玉米粉

准备
橄榄去核，每颗切成3块。将橄榄、奶酪和香料放在碗中混匀。

制作
用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许玉米粉的工作台上。用手将面团按压成约2cm厚的长方形，在上面撒奶酪、橄榄和香料的混合物，并用指尖按进面团里。将1/3的面团向中间折叠，用手指按压，然后将另一边1/3的面团折到上面（就像把一张A4纸折起来准备放进信封一样）。用你的手掌把橄榄完全按进面团里，然后用刮板平直的一边将面团横向切成10~12根约1cm宽的长条。将玉米粉撒在工作台上，再将每根长条扭几周并在工作台上稍微滚一下，然后将长条拉伸到和烤盘一样长（使用不粘烤盘或者在烤盘上铺一张防油纸，这样面团里的奶酪就不会粘在烤盘上了）。将长条放入烤盘，每根之间留出合适的空隙，然后盖上茶巾，醒发30分钟。接着将烤盘放入预热至250℃的烤箱，用喷雾器往烤箱内喷些水，烤10~12分钟或直至面包棒变成金棕色。最后用抹刀或铲刀把面包棒从烤盘中铲出来，放在冷却架上冷却。





辣味摩洛哥面包卷 spicy moroccan roll

一天，我买了一包摩洛哥传统的混合香料——北非镇店之宝香料——并试着往我的面团中添加了一些。这种香料含有肉桂、肉豆蔻、姜黄、小豆蔻、黑胡椒和丁香等，闻起来非常香。每当我想起摩洛哥时，就会想到人们靠坐用的精致软垫，于是决定把面包卷做成类似的形状。如果你要做塔吉（北非的一种传统炖菜，是用带有高锥形盖子的浅砂锅以文火炖煮的加有香料的肉类和蔬菜）或其他用了摩洛哥香料的菜肴，那么这些面包卷是最好的佐餐面包。

数量： 20个
准备： 20分钟
静置： 45分钟
醒发： 30~45分钟
烘焙： 10~12分钟

1个白面团（见第29页）
25g摩洛哥混合香料（北非镇店之宝香料）
100g芝麻
用作辅面的面粉

准备

在用手或搅拌机和好面团之前加入香料，继续和面以使香料分布均匀。将面团整形成球形（见第21页），放入碗中，盖上茶巾，静置45分钟。

制作

❶ 把面团倒在撒了薄薄一层面粉的工作台上，用手掌按平。

❷ 把面团一分为二，分别整形成香肠状的长卷（用第24页介绍的折叠技术）。把每个面团分成10等份，这些小面团看上去有点儿像非常蓬松的棉花糖。在每个小面团的一个切面上刷水，然后在盛有芝麻的碗里蘸一下。

❸ 盖上茶巾，醒发30~45分钟或直至面团体积膨胀近一倍。

❹ 用喷雾器往预热至250℃的烤箱内喷些水，把面团滑到烘焙石板或反面朝上的烤盘上，烤10~12分钟或直至面包卷呈浅金棕色。从烤箱中取出面包卷，放在冷却架上冷却。

法棍 baguette

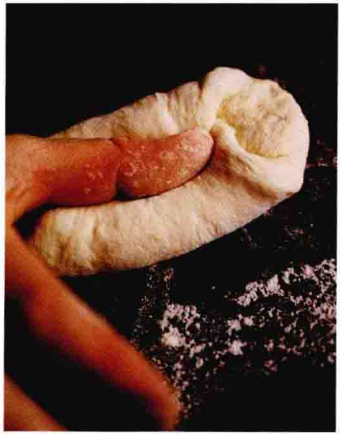
在法国，“法棍”这个词有着非常严格的定义：法棍的质量必须为320g，顶部必须有7道切口（普通面包只有5道切口）。切口的作用在于让面包表皮裂开，这样面包就会香脆可口。每位面包师都会按照自己的方式来切割面团以作为自己的标志，这样面包店里的其他人就可以识别了。但你不必为这些规则担心，只需先尝试制作一些小法棍，整形时尽量使面团紧致一些，并且在把面团放进烤箱之前喷点儿水来制造蒸汽——这些细节将有助于你烤出法棍应有的奇妙的厚表皮。在法国，人们都喜欢烘焙与众不同的法棍。我个人喜欢表皮呈深金棕色的法棍（有些人则喜欢熟透了的法棍），而不是你在英国经常看到的颜色灰白、寡淡无味的法棍。将面团至少静置1小时，这样你就会得到有光泽、内部质地轻盈和充满洞孔的法棍了。

每次制作法棍时都留下一个面团做酵头（见第22页），并且在下次制作时加到面团中，这样你在每次烘焙时都可以为法棍注入越来越丰富的香味了。



数量： 4根大法棍或8根小法棍
准备： 20分钟
静置： 65分钟
醒发： 45~60分钟
烘焙： 10~12分钟

1个已静置1小时的白面团（见第29页）
用作辅面的普通白面粉





准备

在烤盘上铺一块撒有少许面粉的茶巾。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边把面团刮出来，倒在撒有面粉的工作台上。如果要制作标准大小的法棍，就用刮板平直的一边把面团切成4份（每份约210g）；如果要制作小一点儿的法棍，就把面团切成8份（每份约110g）。把每个面团整形成小球（见第24页）后静置5分钟。

❷ 在工作台上撒一层薄薄的面粉。再次整形时，拿起一个小面团，把圆的一面朝下，然后用手掌根部大略按压成椭圆形。把面团的一边折叠到中间，再用手掌根部或拇指按压以使接缝密合，接着把另一边的面团折叠到中间，再向下按压以使接缝密合。以这种方式折叠和按压，可以使整个面团的筋度更高。最后纵向对折并使接缝密合，这样你就得到了一根长的原木状面团。稍稍滚动并揉搓面团，并且把它拉伸至和烤盘一样长。用同样的方法处理其他面团。

❸ 把面团放在铺有茶巾的烤盘上，每根面团之间用茶巾折一道褶子（以防面团膨胀时粘连在一起）。盖上另一块茶巾，醒发45~60分钟或直至面团的体积膨胀近一倍。



❹ 把面团移到撒有少许面粉的长柄木铲、平烤盘或反面朝上的深烤盘上，用剃刀刀片或锋利的小刀沿着面团顶部斜切5刀或6刀。割包时动作要干净利落，不要使面团变形。



❺ 如果烘焙时有一点儿蒸汽，法棍的表皮就会酥脆得多，所以在把面团放入预热至250℃的烤箱之前，要用喷雾器往烤箱内喷些水。把面团滑到烘焙石板或者反面朝上的烤盘上，在关上烤箱门之前再喷些水，烤10~12分钟或直至面包表皮变成漂亮的金棕色。（一旦关上烤箱门，在最初的4~5分钟内就不要打开，这样烤箱就能保持形成法棍特有表皮所需的温度。）



变换花样：麦穗面包

你在法国的面包店里常常能看到这种麦穗面包。因为有更多表皮暴露在外，麦穗面包比传统的法棍更酥脆。它很适合放在餐桌中央，以便大家把“麦穗”掰下来吃。

按照法棍的制作方法对面团进行整形和醒发，然后放在撒有少许面粉的平烤盘上。拿一把剪刀，倾斜45°，从面团的一端开始间隔着剪出一些尖角（倾斜向下剪至3/4处，但不要剪断面团）。将剪出的尖角依次向两边推开，使尖角之间形成V字形的夹角，这样面团看起来就像小麦的麦穗。最后往烤箱内喷些水（做法同上），烤10~12分钟。

格律耶尔孜然吐司
gruyère cheese & cumin loaf

孜然是我非常喜欢的一种香料，我觉得它给人的温暖感觉与格律耶尔干酪的美妙相得益彰。我喜欢用这种吐司代替传统的庞多米吐司（见第60页），切成薄片后用来制作法式火腿干酪三明治。

数量： 3个
准备： 20分钟
静置： 90分钟
醒发： 60~90分钟
烘焙： 15~20分钟

1个已静置1小时的白面团（见第29页）
2g孜然粒（不到1/2茶匙）
2g孜然粉（不到1/2茶匙）
250g略微磨碎的格律耶尔干酪
用作辅面的面粉
少许用于涂抹的黄油

准备
在3个能容纳500g面团、长20~22cm的吐司模内涂抹黄油，铺上烘焙纸。

制作
❶ 用刮板圆弧形的一边把面团刮出来，倒在撒有少许面粉的工作台上，用手掌根部按压至约1cm厚。孜然粒和孜然粉混匀后撒在面团上，然后撒上干酪屑，用手指把干酪屑和孜然粒按压进面团里。把1/3的面团折叠到中间，然后把另一边1/3的面团折过来盖在上面，确保干酪屑均匀地分布在面团中。把面团整形成球形（见第21页）后静置30分钟。

❷ 把面团分成3等份，把每个面团轻轻地整形成长条（见第27页），然后分别放进准备好的吐司模中。用剃刀刀片或锋利的小刀在面团顶部斜着划4或5刀，再用茶巾盖上，醒发60~90分钟或直至面团的体积膨胀近一倍。醒发需要多少时间取决于周围的温度。

❸ 把吐司模放入预热至250℃的烤箱中，用喷雾器往烤箱内喷些水，把温度调至210℃，烤15~20分钟或直至吐司顶部变成金棕色。把吐司从吐司模中取出来，查看一下底部是否也变成金棕色——如果还没有，不用吐司模，直接将吐司放回烤箱再烤几分钟。最后取出吐司，放在冷却架上冷却。



博凯尔面包 pain façon beaucaire

地道的博凯尔面包原产于法国的蔚蓝海岸，是用当地一种特殊的小麦磨成的面粉制作的。我的这个配方使用的是白面团，但运用了相同的折叠技术，看上去非常漂亮。我发现一旦人们掌握了窍门，知道制作这款面包无须整形、非常简单，就会乐此不疲地反复制作。稍后，当你有信心制作法式乡村面包（见第126页）时，就可以运用同样的技术来折叠面团了。

数量： 8个
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 30分钟
烘焙： 10~12分钟

1个已静置1小时的白面团（见第29页）
用作辅面的玉米粉或全麦面粉
用作辅面的白面粉

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，用手把它按压成长方形。在面团上刷少许水，撒上一些玉米粉或全麦面粉。纵向折叠面团，使上层面团比下层面团窄3cm。在下层面团的边缘刷一些水，再将下层面团向上折叠以盖住上层面团，最后使接缝密合。

❷ 在工作台上放一块茶巾，随意撒一些白面粉。把面团放在茶巾上，有接缝的一面朝下，然后在面团表面撒上白面粉。盖上另一块茶巾，在温暖无风的地方醒发30分钟或直至面团的体积膨胀近一倍。

❸ 用锋利的锯齿刀把面团横向切成3cm厚的面片。把这些面片平放在烤盘上，在中间轻轻地戳一个洞（使它们看上去有点儿像环形的甜甜圈，但中间的洞比甜甜圈的小一些），最后将烤盘放入预热至250℃的烤箱中，烤10~12分钟或直至面包变成金棕色。





藏红花面包卷 saffron roll

藏红花干燥的柱头是一种奢华而迷人的香料。如果你一次使用得太多，它的味道就会过于浓烈，而且使食物的颜色看上去非常黄。但如果将它作为陪衬用在面包中，就会赋予面包一种暖融融的感觉和迷人的香味，令人爱不释手。我喜欢用这款面包搭配海鲜浓汤或鱼汤（如马赛鱼汤），你也可以用它来制作蟹肉（或虾肉）蛋黄酱三明治。尽量使用丝状的藏红花而不要使用藏红花粉，这样面包看上去更漂亮，而且味道更馥郁。

数量： 9或10个
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 45分钟
烘焙： 12分钟

1个白面团（见第29页）
一撮丝状藏红花（如果没有，可以用藏红花粉代替）
少许孜然粒
用作辅面的白面粉

准备

混合原料的时候，先把少许丝状藏红花或藏红花粉放入水中浸泡一下，再加入面粉中，之后的步骤照旧。和好的面团需静置1小时。

在烤盘上铺一块茶巾，撒上面粉。





制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，用手按压成长方形。将1/3的面团向中间折叠，用手指按压，然后将另一边1/3的面团折到上面（就像把一张A4纸折起来准备放进信封一样）。用刮板平直的一边把面团切成9或10份（每份90~100g），并把每个小面团整形成小球（见第24页）。在小面团上撒些面粉，然后用蘸有面粉的擀面杖在面团中间用力向下按压，这样两边的面团就会隆起，使面团看起来像咖啡豆。

❷ 把面团两个一排地放在铺有茶巾的烤盘中，每排面团之间用茶巾折一道褶子，然后盖上另一块茶巾，醒发45分钟。

❸ 在每个面团上撒一些孜然粒，然后滑到预热至250℃的烤箱中的烘焙石板或反面朝上的烤盘上。用喷雾器往烤箱内喷些水，把温度调至220℃，烤12分钟。取出面包卷后，放在冷却架上冷却。

庞多米吐司/家常吐司
pain de mie/everyday loaf

这款吐司类似你在法国买到的切片面包，但是在制作时添加了牛奶和黄油。它是法国少有的几种用模具烘焙的面包中的一种，其法文名称是pain de mie，“mie”的意思是面包屑，因为这种面包吃起来会落下很多面包屑。传统上它被当作餐前点心和小吐司，而人们通常不希望它有坚硬的边缘，所以你最好用带盖的吐司模来烘焙或者在烘焙的大部分时间里在吐司模上放一个烤盘，以防吐司形成硬表皮。这种吐司也经常用来制作火腿干酪三明治（你也可以用第54页的格律耶尔孜然吐司或第148页的维也纳面包制作三明治），而火腿干酪三明治是伴随所有法国孩子成长的点心：两片涂有少许白酱（见第144页）的切片面包中间夹一片火腿，然后在上面涂一层厚厚的白酱和一些磨碎的格律耶尔干酪，再将三明治放入预热至250℃的烤箱并将温度调至220℃，烤大约12分钟或直至干酪熔化并变成金黄色——它的味道好极了！

我也用庞多米吐司制作夏令布丁——我最喜欢的英式甜品之一。我真的特别喜欢它，喜欢到我和乔结婚时用它来招待客人。

数量： 2个
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 1小时
烘焙： 25~30分钟

10g无盐黄油
20g鲜酵母
500g高筋白面粉
10g盐
50g全脂牛奶（50ml）
300g水（300ml）
少许用于涂抹的黄油

准备

在两个能容纳500g面团、长20~22cm的吐司模内涂抹少许黄油。

预热烤箱至250℃。按照第18~21页的方法混合原料及和面，但要先将鲜酵母和无盐黄油一起搓散并与面粉混合均匀，再将水和牛奶一起倒入搅拌碗。和好的面团需静置1小时。



制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有面粉的工作台上，然后把面团一分为二，整形成非常紧致的长条（见第27页）。

❷ 把面团放进吐司模后，放在温暖无风的地方醒发1小时。在此过程中要留心，当面团膨胀到与吐司模的顶部齐平时要盖上盖子或厚烤盘，这样面团就不会继续膨胀了。

❸ 把吐司模放进预热好的烤箱中，把温度调至220℃，盖上盖子烤20~25分钟，然后揭开盖子再烤5分钟左右或直至吐司呈浅金棕色。把吐司从吐司模中取出，放在冷却架上冷却。

夏令布丁（4~6人份）

切下6~8片隔夜的庞多米吐司，每片厚约1.5cm，再切掉硬边。留下两片吐司做“盖子”，将剩下的吐司铺在布丁盆的底部和四周，要确保布丁盆内壁完全被覆盖（如有必要，可以裁切吐司，使它们紧贴布丁盆）。

去除600g各种浆果的柄和核（尽量放入多种浆果，如草莓、覆盆子、黑莓、红加仑、黑加仑和甜的黑樱桃等，但要避免放入太多黑加仑，因为它的味道会盖过其他浆果）。

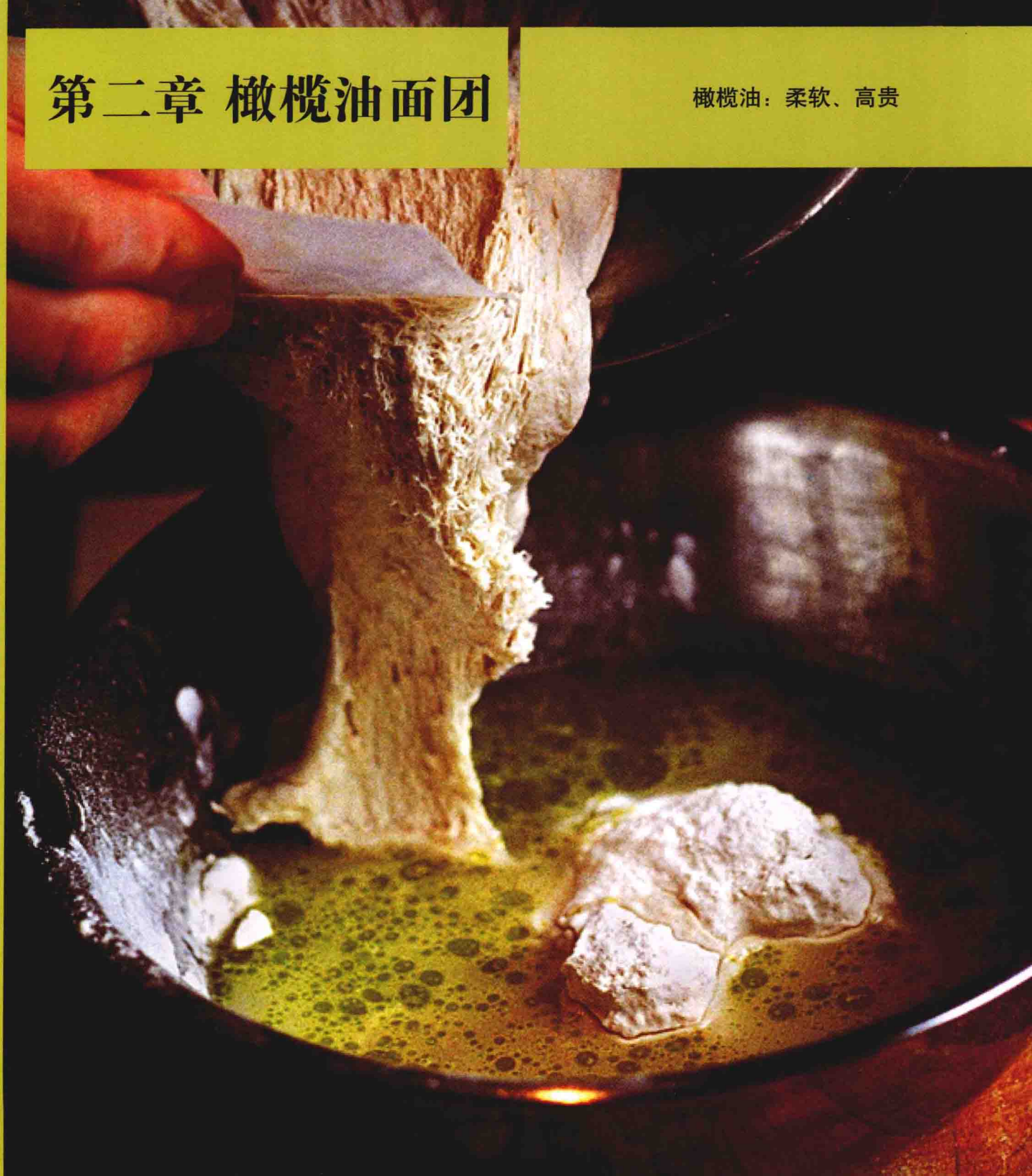
把浆果放进厚底的大平底锅中，加入100g细砂糖，文火煮沸后多煮几分钟，直至细砂糖溶化，浆果开始变软。这时就可以停止加热了。留下3或4茶匙果汁，将剩余的果汁和果肉倒入准备好的布丁盆中，再盖上预留的两片吐司。在布丁盆上放一个和布丁盆口径一样大的盘子，再压上重物（罐子或广口瓶）。把布丁盆放入冰箱冷藏至少6小时，最好能冷藏一整夜。

食用前，拿下重物和盘子，用铲刀沿着布丁盆的内壁将布丁脱模。然后用盘子盖在布丁盆上，把布丁盆倒扣过来，将布丁倒在盘子中。将2汤匙黑加仑甜酒和预留的果汁混匀，小心地淋到布丁上，使表面的吐司完全湿润并上色。



第二章 橄榄油面团

橄榄油：柔软、高贵



基础白面团升级了！加入橄榄油后，面团变得更加柔软和富有弹性，能够给面包带来奇妙的质感和香味，此外也更便于冷冻。本章最后介绍了夏巴塔（意式拖鞋面包），并且在面团中添加了鳄梨油，从而变化出美妙的味道。

我喜欢在面团中加入稍微带有水果香气的橄榄油而不是混有胡椒、气味浓烈的橄榄油，还喜欢加入少许粗粒杜兰小麦粉，使面包更具特色。这种面团比前一章中的白面团稍稍湿润一些，但只要你掌握了和面技术，就能漂亮地和好面团。

500g高筋白面粉
20g粗粒杜兰小麦粉
15g酵母（最好用鲜酵母）
10g盐
50g优质的特级初榨橄榄油
320g水（320ml——你可以用量杯称量，但用电子秤更精确，见第16页）

烤箱预热至250℃。把面包粉和杜兰小麦粉混合在一起，用指尖像搓面包屑一样把酵母搓散。再加入盐、橄榄油和水，然后按照第18~21页的步骤继续混合原料及和面，但要查看一下你所选的配方，看看在这个阶段是否还需要加入其他原料。


扁面包
（flatbread）
汤碗面包
（soup bowl）
帕尔玛干酪
火腿松仁卷
（parmesan,
parma ham &
pine nut slice）
比萨饼
（pizza）



夏巴塔
（ciabatta）

培根
橄榄面包
（pancetta & mixed olive bread）

番茄大蒜
罗勒面包
（tomato, garlic & basil bread）

岩盐
迷迭香
佛卡夏
（rock salt & rosemary focaccia）

岩盐迷迭香佛卡夏
rock salt & rose mary focaccia

这是一款制作方法简单且极受欢迎的面包，可以切开和其他人一起分享。正如每位法国面包师都有制作法棍的独家秘方一样，我相信每位意大利面包师在制作佛卡夏时也有自己独特的方法。我不会宣称这是一款正宗的意大利佛卡夏——它只是我喜欢的一款意式面包罢了。

数量： 1大块
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 75分钟
烘焙： 25~30分钟

1个已静置1小时的橄榄油面团（见第65页）
4茶匙橄榄油，另备少许用于装饰
几枝新鲜迷迭香
优质的岩盐

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在抹了油的烤盘中。把橄榄油淋在面团上，然后用手指推压面团（尽量不要拉伸），使其从烤盘的中间向边缘摊开。在面团上盖茶巾，放在温暖无风的地方醒发45分钟。

❷ 再次推压面团，并且用指尖戳出一些浅坑，再醒发30分钟。

❸ 取下迷迭香的叶子，均匀地撒在面团上并按进面团里。撒上岩盐后，立即将烤盘放入预热至250℃的烤箱中。把温度调至220℃，烤25~30分钟或直至佛卡夏变成浅金棕色。从烤箱中取出烤盘，将佛卡夏滑到冷却架上，趁热刷上少许橄榄油。

变换花式：青酱橄榄腌甜椒佛卡夏

腌甜椒是一种香甜开胃、味道清淡的罐装腌辣椒，你应该能在一些大型超市买到。如果你喜欢更辣一些，可以用红辣椒代替。按照上面的方法处理面团，但不要在面团上撒岩盐和迷迭香。将20个圣女果对半切开，再把一罐腌甜椒的汁水倒掉并把腌甜椒撕成片。取一把卡拉马塔橄榄，去核。把4汤匙新鲜的意大利青酱（见第72页）涂在发酵好的面团上，用指尖均匀地按进面团里。然后在面团上依次放腌甜椒、圣女果和橄榄。轻轻地将所有原料按进面团里，醒发45分钟后放入烤箱烘焙，最后在烤好的佛卡夏上刷一些橄榄油即可。



番茄大蒜罗勒面包
tomato,garlic & basil bread

这款松软的面包不仅将番茄、大蒜和罗勒的美妙味道融合在一起，而且看上去色彩鲜艳，令人爱不释手。它比蒜蓉面包更容易引起人们的食欲，也比番茄面包（大多数都是用事先调好的调料制作的，总让我想起廉价的番茄汤）可口得多。如果在面团上撒一些玉米粉，那么做出来的面包会更加漂亮。

数量： 3个
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 30分钟
烘焙： 20~25分钟

1个已静置1小时的橄榄油面团（见第65页）
100g番茄脯（见第72页）
20瓣烤过的大蒜
一大把新鲜罗勒的叶子
少许用于装饰的特级初榨橄榄油
用作辅面的白面粉或玉米粉

制作

❶ 在工作台上多撒些白面粉或玉米粉。用刮板圆弧形的一边将发酵好的面团刮出并倒扣在工作台上，使面团黏黏的底部位于上方。将少许面粉撒在面团上，用指尖把面团轻轻推开，形成一个约





35cm × 25cm的长方形，然后轻轻地在面团上戳出一些浅坑。

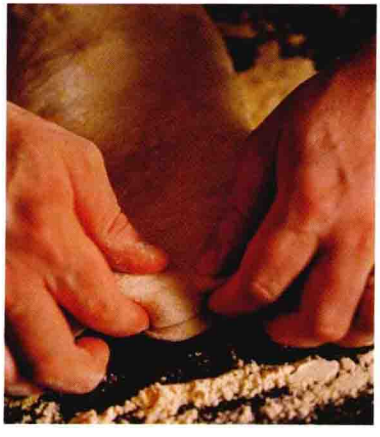
❷ 把面团上多余的面粉刷掉。将番茄脯均匀地倒在面团上，用指尖轻轻地按进面团里。用同样的方法处理大蒜和罗勒叶。

❸ 将1/3的面团折叠到中间，然后将另一边1/3的面团折过来盖上去，这样就得到一个小长方形面团。用指尖轻轻地按压面团，使番茄脯等完全进入面团，再将面团的四边整齐地向底部折进去。

❹ 把面团横向切成3等份。把中间那个面团其中的一个切口向底部折进去。在烤盘上抹少许油，把3个面团放进去，使有切口的一面朝上（即可以看到番茄脯、大蒜和罗勒叶）。在面团上盖茶巾，放在温暖无风的地方醒发30分钟。

❺ 将烤盘放入预热至250℃的烤箱中并将温度调至220℃，烤20~25分钟或直至面包变成金棕色。取出面包，放在冷却架上冷却并趁热刷上少许特级初榨橄榄油。

适于冷冻的半成品制作：如果你想冷冻这款面包，只需将面团烘焙15分钟，然后冷却至少1小时。用保鲜袋把它们包好并放入冰箱冷冻。食用时，将冷冻的半成品用180℃的温度烤12~15分钟，或者将解冻的半成品烤8~10分钟。





番茄脯

烤箱预热至100℃。你需要一小盒（250g）圣女果或6~8个番茄。如果用的是圣女果，就将它们对半切开；如果用的是番茄，则每个切成4块。把番茄有皮的那一面朝下放在烤盘上，撒上海盐和现磨黑胡椒，再撒上1茶匙细砂糖和2撮优质普罗旺斯混合香料（或少许新鲜的百里香和迷迭香）。将烤盘放入预热好的烤箱烤2小时，直至番茄变干但未变硬。烤好的番茄约100g，这样才适合制作番茄大蒜罗勒面包（见第70~71页）。

注意：将制作好的番茄脯装入一个消过毒的干净罐子里并用橄榄油浸泡，可以保存几周。你也可以用食品加工机把番茄脯快速打碎，做成好吃的番茄酱，用于制作第40页的弹丸面包或第80页的比萨饼。

烤大蒜

烤箱预热至180℃。加热耐热平底锅，加入5汤匙橄榄油、25g黄油和1茶匙细砂糖。黄油熔化后加入20瓣去皮的大蒜，搅拌均匀，然后将平底锅放入烤箱中，烤20~25分钟或直至大蒜变成褐色且十分柔软、用刀一戳就烂。取出平底锅，冷却后捞出大蒜，放在几层厨房纸巾上晾干。

新鲜的意大利青酱

我喜欢在意大利青酱中加一些柠檬汁，这种做法可能会让意大利人感到惊恐。将100g松仁、3瓣大蒜和100g磨碎的帕尔玛干酪放入食品加工机中搅拌几秒，接着加入3~4束罗勒的叶子（能够松散地填满食品加工机的容器），再次搅拌至罗勒叶成为碎末。最后加入1/2个柠檬的汁和60g（4汤匙）特级初榨橄榄油，再次搅拌均匀。尝一下味道，如有必要可以用海盐和现磨黑胡椒调味。如果酱汁太黏稠，还可以加一点儿橄榄油稀释。

注意：意大利青酱可以冷藏保存几天或者冷冻保存几周。



汤碗面包 soup bowl

我是在印度餐厅订了一份外卖之后萌发了制作汤碗面包的想法的。咖喱很可口，但是盛在小塑料盘中却让人看着不舒服。我就想，把咖喱放在由面包做的碗里肯定很有趣，面包里可以加少许辣椒或香料调味，而且面包被汤汁软化后还可以食用。从盛放咖喱这个想法出发，我又想到了用面包碗来盛汤，这比在汤里放面包或油煎面包丁更有意思。

数量： 8个
准备： 30分钟
静置： 40分钟
烘焙： 20~25分钟

1个已静置30分钟的橄榄油面团（见第65页）
少许用于涂抹的橄榄油
用作辅面的白面粉

准备

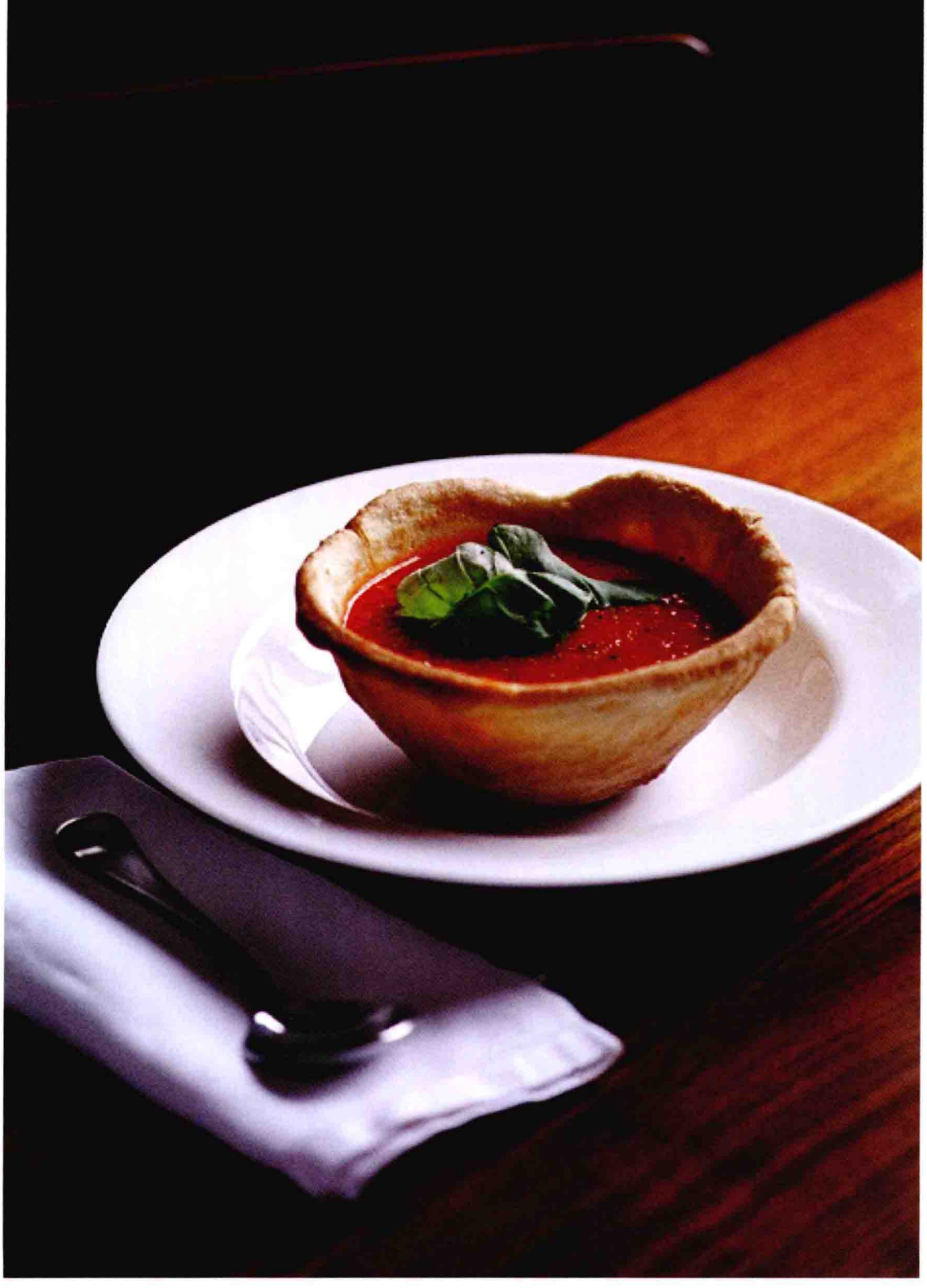
在8个直径约12cm的陶碗外壁抹少许油。我通常使用成套的汤碗或早餐碗。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，分成每块约100g的小面团。再在工作台上撒少许面粉，每次取一个面团擀成圆形。抖落面团上多余的面粉，将它盖在倒扣的碗上以便塑形，轻轻地按压以确保面团和碗之间没有气泡，然后静置10分钟。

❷ 把倒扣的碗放入预热至250℃的烤箱中，并将温度调至200℃，烤20~25分钟或直至面包变成金棕色。（你可能需要分两次烤。）从烤箱中取出碗，冷却几分钟后用小刀轻轻地分离面包和碗，然后将面包放在冷却架上继续冷却。

冷冻保存： 做好的汤碗面包可以用防油纸隔开并叠放在一起，冷冻保存几周。食用前解冻1小时，然后用180℃的温度加热3分钟即可。

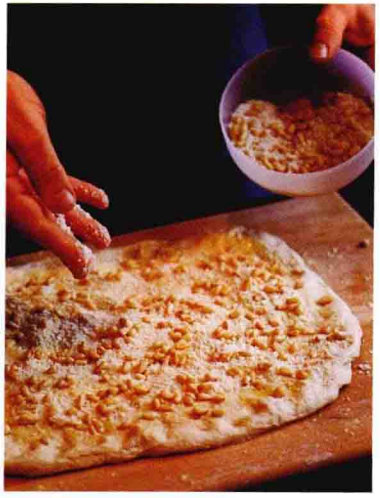


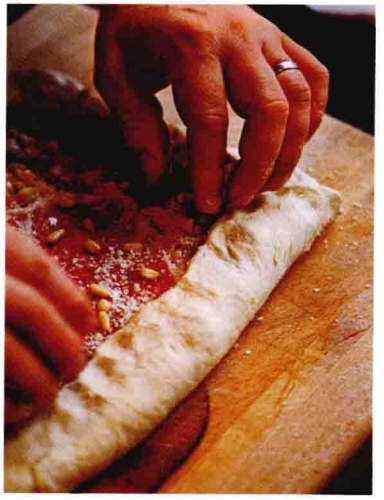
帕尔玛干酪火腿松仁卷
parmesan, parma ham & pine nut slice

这种面包卷有点儿像咸味葡萄干面包。如果喜欢的话，你甚至可以把它剖开，中间夹上芝麻菜和帕尔玛干酪片。我也喜欢做小点儿的面包卷，把它们和餐前开胃酒一起端上餐桌。如果你也想这样做，就在一开始把面团切成两半并且分别卷紧一些，这样做出的面包卷就会紧致而小巧（大面包卷可以卷得稍微松一些）。

数量： 12个
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 45分钟
烘焙： 12~15分钟

1个已静置1小时的橄榄油面团（见第65页）
100g帕尔玛干酪
100g松仁
2汤匙特级初榨橄榄油，另备少许用于装饰
12片帕尔玛火腿
用作辅面的玉米粉





准备

磨碎帕尔玛干酪。

把松仁撒在烤盘上，放在烧烤架上或者预热至250℃的烤箱中烘烤并不断搅拌，烤香后放在一旁冷却备用。

制作

❶ 在工作台上撒玉米粉。用刮板圆弧形的一边刮出面团，用手指把面团大略推开成一个长方形，一边推一边在上面按压出一些浅坑，再涂上橄榄油。

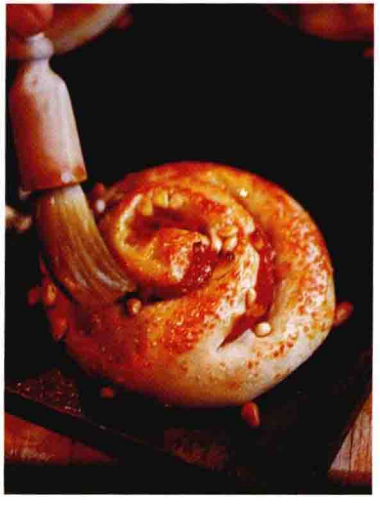
❷ 将松仁和磨碎的干酪混合均匀，并将1/2的混合物均匀地撒在面团上，再放上帕尔玛火腿并在火腿上抹少许橄榄油，然后撒上剩下的松仁和干酪。

❸ 把面团卷起来，用手指向下按压，使接缝密合。用锋利的锯齿刀把面团切成2cm厚的块，平放在涂有少许油的烤盘上。

❹ 在面团上盖茶巾，醒发45分钟或直至面团体积膨胀近一倍。

❺ 把烤盘放入预热至250℃的烤箱，并把温度调至240℃，烤12~15分钟或直至面包卷变成金棕色。取出面包卷并放在冷却架上，趁热刷上少许橄榄油。









扁面包　flatbread

这是一款非常薄的面包，可以用作包裹食物的薄饼或比萨饼的饼底。你甚至可以将烘焙时间稍微延长一些以使扁面包完全变干，然后将它敲碎，连同蘸酱一起端上餐桌，这样就可以代替高脂肪的薯片了。如果你喜欢的话，还可以在面团中加调料，如在烘焙之前加入一些泰国调味品，或者在面团表面撒一些优质的芳香植物、岩盐、黑胡椒和（新鲜或干的）红辣椒。

数量： 4块
准备： 20分钟
静置： 30分钟
醒发： 25~30分钟
烘焙： 8~10分钟

1个已静置30分钟的橄榄油面团（见第65页）
用作辅面的玉米粉
少许橄榄油

准备

在4个20cm × 30cm的不粘烤盘内涂抹少许油。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，分成4等份。把一个小面团放在烤盘上，用指尖向外推压，直至面团铺满烤盘。如果面团非常黏手，可以在上面撒一些玉米粉。就算不能使面团完全铺满烤盘也不要担心，更没必要勉强，因为面团将在醒发的过程中膨胀，从而铺满烤盘。用同样的方法处理另外3个小面团。

❷ 在面团上盖茶巾，醒发15~20分钟。再次用指尖把面团推开，使其完全铺满烤盘。再醒发10分钟，就可以烘焙了。

❸ 如果扁面包是用来包裹食物的，就把它放入预热至250℃的烤箱中，把温度调至220℃，烤8~10分钟或直至扁面包略微上色（五成熟）。这时不要继续烤了，因为面包只有足够柔软才能包裹食物。端上餐桌后，可以用它来包裹新鲜的番茄、沙拉、帕尔玛火腿等——可供选择的食物有很多。

注意：要想把扁面包敲成碎片，连同蘸酱一起端上餐桌，就要将扁面包烤15~18分钟，直至它们变得酥脆。

比萨饼 pizza

我在做比萨饼时不用粗粒杜兰小麦粉，因为我希望比萨饼能够非常光滑且富有弹性。配方中的装饰原料适合用来制作传统的玛格丽特比萨饼，当然你也可以按照自己的喜好选择原料。

数量： 3块
准备： 15分钟
静置： 70分钟或冷藏一夜
烘焙： 10~12分钟

比萨饼饼底：
15g鲜酵母
500g意大利高筋白面粉
10g盐
50g橄榄油（50ml）
320g水（320ml）
用作辅面的中筋面粉

每块比萨饼的装饰原料：
3/4汤匙切碎的番茄脯（见第72页）
100g水牛奶酪
新鲜罗勒叶

准备

烤箱预热至250℃。用指尖像搓面包屑一样把鲜酵母搓散，使其与面粉混合均匀。再加入盐、橄榄油和水，然后按照第18~21页的方法继续混合原料及和面。和好的面团需要静置1小时。要想比萨饼的口感和味道更佳，可以将面团冷藏一夜。这样可以减缓发酵速度，使面团略带酸味，从而使比萨饼的味道更丰富，并且使比萨饼饼底松脆、内部略有嚼劲。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，分成3等份，分别整形成球形（见第21页），再静置10分钟。在工作台上撒少许面粉，确保面粉分布均匀，这样面团不容易粘在工作台上。

❷ 取一个面团，手掌根部从面团中心向外推，使面团展开。轻轻地把面团翻面并重复以上动作。然后拉伸面团，使其成为直径20~22cm的圆形。面团的边缘应比中间稍微厚一些。用同样的方法处理另外两个面团。

❸ 把比萨饼饼底放在撒有面粉的烤盘上，均匀地撒上番茄脯、大块奶酪和切碎的罗勒叶。

❹ 把饼底滑到预热好的烤箱中的烤盘或烘焙石板上，将温度调至240℃，烤10~12分钟或直至饼底的边缘呈金棕色并且变得酥脆。



培根橄榄面包
pancetta & mixed olive bread

培根、橄榄等相当朴实的原料在这款面包中交汇，变化出十分美妙的味道。我们还可以用这款面包制作可口的三明治。



数量： 3个
准备： 1小时
静置： 90分钟
醒发： 1小时
烘焙： 30~35分钟

1个橄榄油面团（见第65页）
200g绿色和紫色的带核橄榄
1把鼠尾草的叶子
1汤匙用于煎肉的橄榄油
200g意式培根或熏肉（切丁）
用作辅面的白面粉或玉米粉

准备

将橄榄去核，把鼠尾草的叶子粗略地切一下。锅中加热橄榄油，加入培根丁翻炒。当培根丁开始变松脆时加入橄榄，用中火翻炒约2分钟，然后关火，加入切碎的鼠尾草叶子。搅拌均匀后舀出混合物（包括汤汁），放在碗中冷却备用。

在用手或搅拌机和面的最后阶段加入冷却的培根混合物，继续和面直至混合物均匀地分布在面团中。在干净的碗内撒少许面粉，放入面团，盖上茶巾，在无风的地方静置1小时。

制作

❶ 将面团倒在撒有少许面粉的工作台上，整形成球形（见第21页）。再将面团放回碗中，盖上茶巾，继续静置30分钟。

❷ 在工作台上撒些面粉，将面团倒在上面。把面团分成3等份，每个约440g。将一个面团的一边折叠到中间，再用手掌根部或大拇指按压并使接缝密合。将另一边折叠到中间，再次按压并使接缝密合。最后将面团纵向对折，使接缝密合，并且使面团成为两端滚圆的细长原木形。用同样的方法处理另外两个面团。

❸ 将面团放在烤盘上，撒上白面粉或玉米粉。用剃刀刀片或锋利的小刀在每个面团的顶部斜着划6或7道深约1cm的切口。用茶巾盖住面团，醒发约1小时或直至它们的体积膨胀近一倍。

❹ 打开预热至250℃的烤箱，用喷雾器往烤箱内喷些水。放入烤盘，将温度调至230℃，烤30~35分钟或直至面包变成金棕色。从烤箱中取出面包，放在冷却架上冷却。

夏巴塔 ciabatta

制作这款著名的意大利“拖鞋面包”需要酵头，即意大利人所说的意式酵头，它能帮助面团拥有完美的大气孔和松软的质地。制作意式酵头只需要面粉、水和酵母，将它们混合在一起静置24小时就可以了。我总喜欢用手和面，而不喜欢用带钩形头的搅拌机。这款面包也确实得益于手工和面，因为这样可以让尽可能多的空气进入面团。面团一开始非常柔软和黏手，但是会越来越有弹性，最后变得不黏手。

我用鳄梨油而非橄榄油来制作这款面包。鳄梨油比较贵，但是物有所值，因为它可以使面包更漂亮并且赋予面包可爱而优雅的浅绿色。



数量： 4个
准备： 15分钟
静置： 酵头需17~24小时
面团需90分钟
醒发： 30~45分钟
烘焙： 18~20分钟

酵头：
350g面粉
180g水（180ml）
1/2汤匙鲜酵母

面团：
450g高筋白面粉或意大利面包粉
10g酵母
340g水（340ml）
50g橄榄油或鳄梨油（50ml）
15g盐
少许用于涂抹的橄榄油或鳄梨油
用作辅面的白面粉或玉米粉

准备（提前24小时）

将制作酵头的原料用搅拌机或手搅拌约5分钟，直至大致成形。将面团放在碗中，覆盖一层保鲜膜，再盖上茶巾，放在无风的地方静置17~24小时。

制作

❶ 记住，至少在开始和面前1小时打开烤箱电源，让厨房和烤箱都热起来。

❷ 最好用手和面。将面粉放入搅拌碗中，将酵母搓散并与面粉混合均匀，再放入酵头，然后加水、油和盐，充分搅拌直至所有原料混合在一起（用一只手扶住碗，另一只手搅拌）。一旦面团不再粘在碗上，就借助刮板圆弧形的一边把面团转移到工作台上，按照第20页的方法和面。如果你更喜欢用搅拌机，那就像上面说的那样先将原料混合在一起，再以第二挡的速度搅拌4~5分钟，直至面团变得轻盈、柔软而富有弹性。然后从碗中取出面团，放在抹有少许油的工作台上，整形成球形（见第21页）。

❸ 把少许鳄梨油或橄榄油抹在碗的内壁，再放入面团，盖上茶巾，静置90分钟或直至面团膨胀和起泡。

❹ 在工作台上多撒一些白面粉或玉米粉，用刮板圆弧形的一边把面团完整地刮出来，放在工作台上。在面团上撒些面粉，轻轻地按压并用手指在上面戳一些浅坑。把它大致分成4个长方形，再把每个面团像折信纸一样折叠起来，即把一边的面团折到中间，用手掌根部按压并使接缝密合，再把另

一边折到中间，按压并使接缝密合，最后纵向对折并使接缝密合，这样就能得到长条形的面团。

❺ 把整形好的面团放在撒有面粉的茶巾上，盖上另一块茶巾，醒发30~45分钟。

❻ 在烤盘或长柄木铲上撒一些面粉。拿起一个面团，翻转的同时将其拉长一点儿，然后放在烤盘或长柄木铲上。（拉长面团是为了赋予面包独特的拖鞋形状。）用喷雾器往预热至250℃的烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到其中的烘焙石板或烤盘上。将温度调至220℃，烤18~20分钟或直至面包变成浅金棕色。

适于冷冻的半成品制作： 可以先将面团烘焙15分钟，冷却后用保鲜袋包好，放入冰箱冷冻。食用的时候，将冷冻的半成品用200℃的温度烤12分钟。

变换花式：橄榄夏巴塔

在和面的最后几分钟加入200g紫色卡拉马塔橄榄或绿色橄榄。橄榄要去核并切成4等份。



酵头



醒发



纵向拉长

第三章 棕色面团

棕色：灰暗、似土似木

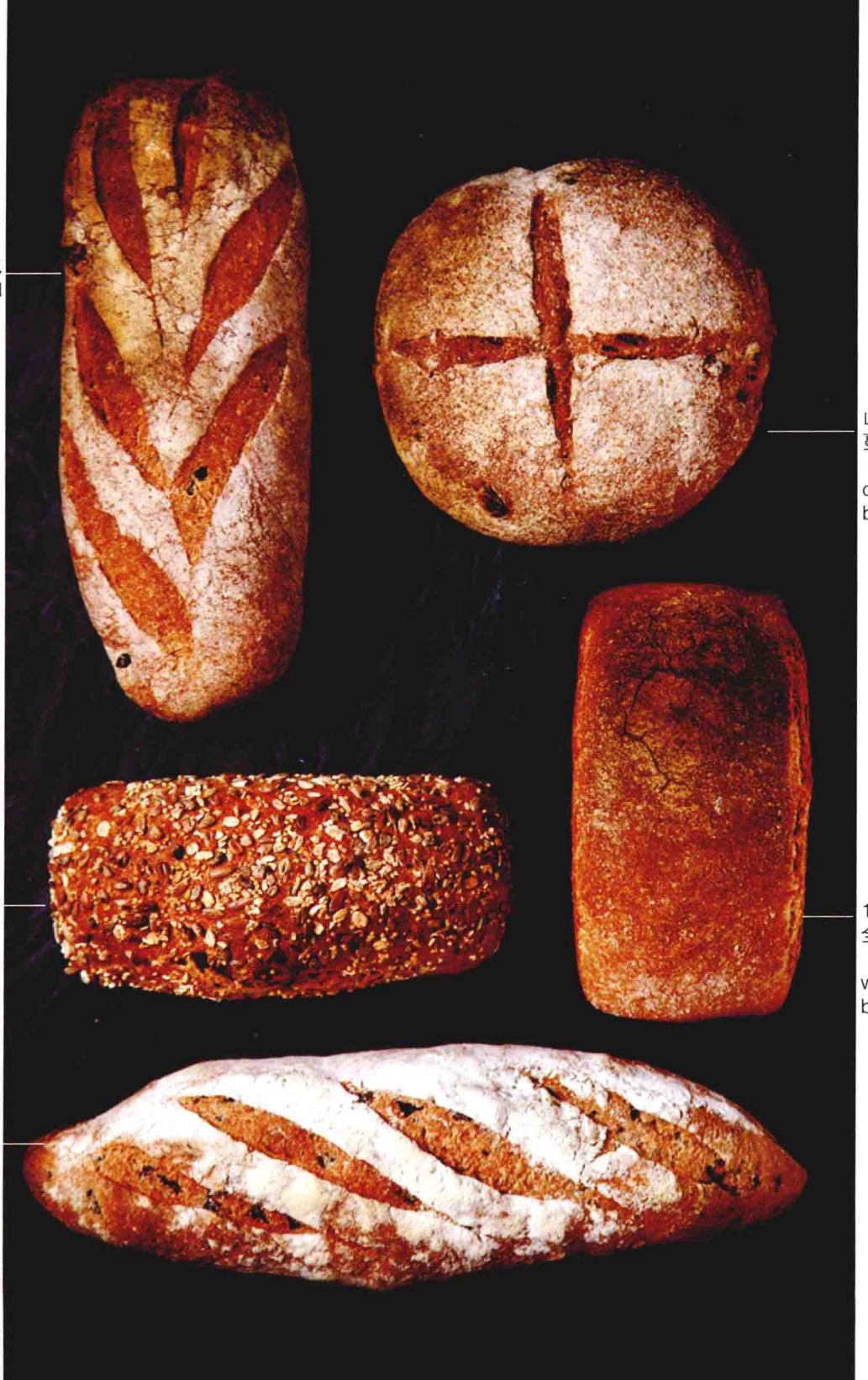


本章介绍的很多面包都给人一种秋意浓浓甚至圣诞节将至的感觉。棕色面包混合着水果和香料的芬芳，带着一股泥土的气息，能让人们在寒冷的冬天感到温暖和欢欣。在大多数情况下，我会混合使用白面粉和全麦面粉，这样做出来的面包比完全用全麦面粉做出来的颜色浅一些。不过，我还介绍了一种完全用全麦面粉做的面包，这种面包因为使用了酵头（见第10页），比大多数全麦面包的颜色浅。制作棕色面团的方法和前两章大致相同，就算面团好像略重一些，你也不用担心。

300g高筋全麦面粉
200g高筋白面粉
10g酵母（最好用鲜酵母）
10g盐
350g水（350ml——你可以用量杯称量，但用电子秤更精确，见第16页）

烤箱预热至250℃。将两种面粉混合在一起，用指尖像搓面包屑一样搓散酵母，使其与面粉混合均匀。再加入盐和水，然后按照第18~21页的方法继续混合原料及和面，但要查看一下配方，看看在这个阶段是否还需要加入其他原料。


蜂蜜
薰衣草吐司
（honey &
lavender loaf）
葡萄干榛仁
大葱面包
（raisin，
hazelnut
& shallot
bread）
芝麻
辫子面包
（sesame
plait）
杏子燕麦面包
（apricot &
oat bread）
棕色
面包卷
（brown
roll）


海藻面包
（seaweed
bread）
山核桃
蔓越莓面包
（pecan &
cranberry
bread）
杂粮面包
（multiseed
bread）
100%
全麦面包
（100%
wholemeal
bread）
小豆蔻
西梅干面包
（cardamom &
prune bread）

杏子燕麦面包
apricot & oat bread

早餐时我喜欢吃这种面包，它有点儿像面包状的穆兹利（一种用碾碎的谷物、水果干、坚果和牛奶等制成的瑞士食品）。在面包中加奶酪，味道也很棒。杏（我使用的是有机杏，不含防腐剂）可以为面包带来淡淡的芳香，而燕麦则让面包更有嚼劲。

数量： 4个小面包或2个大面包
准备： 20分钟
静置： 70分钟
醒发： 1小时
烘焙： 小面包需15分钟，
大面包需25分钟

1个棕色面团（见第89页）
200g粗略切碎的杏干（最好是有机的）
80g用于装饰的燕麦
用作辅面的面粉

准备

按照第18页的方法混合原料，但要在用手或搅拌机和好面团之前加入杏干，然后继续和面，直至杏干均匀地分布在面团中。将面团整形成球形（见第21页），放在一个撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾，静置1小时。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上。根据所需的大小，将面团等分成2份或4份，再分别整形成球形，盖上茶巾，继续静置10分钟。

❷ 将球形面团整形成长条（见第27页），并将燕麦倒在盘子里。在面团顶部和四周刷少许水，然后将其放入装有燕麦的盘子里翻滚，直至大量燕麦粘在面团表面。将面团放在铺有茶巾（茶巾上撒少许面粉）的烤盘上，面团之间用茶巾折出褶子，以防面团膨胀后粘连在一起。

❸ 用剃刀刀片或锋利的小刀在面团顶部斜着划几道至少深5mm的切口，然后让面团醒发1小时或直至面团的体积膨胀近一倍。

❹ 打开预热至250℃的烤箱，用喷雾器往烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到烘焙石板或烤盘上，关上烤箱门。将温度调至220℃，小面包需要烤15分钟，大面包需要烤25分钟。面包烤好后，用手指轻敲其底部应该能听到空洞的声音。将面包放在冷却架上冷却。



蜂蜜薰衣草吐司
honey & lavender loaf

只要加入一汤匙薰衣草，就能为面包增添一种极为独特的风味，但我知道并不是所有人都喜欢薰衣草的味道。如果你不喜欢的话，那就无视这个配方吧。我觉得将这款面包同软质山羊奶酪一起加热，一样十分可口。我们全家人都非常喜欢薰衣草，在花园里就种植了薰衣草。每到花香扑鼻的夏末，我们就会在一天傍晚摘下花朵，摊在烤盘上晾干，然后将其储存在一个塑料容器中。这样，我们就一直有薰衣草可以用，而且可以用到来年再次收获时。如果你有薰衣草蜂蜜，也可以用在这款面包中；如果没有，可以用其他质量上乘的蜂蜜（有机蜂蜜更佳）代替。

数量： 1个
准备： 20分钟
静置： 90分钟
醒发： 60~90分钟
烘焙： 30~40分钟

1个棕色面团（见第89页）
满满1茶匙薰衣草花（新鲜或干的）
30g优质蜂蜜（或薰衣草蜂蜜）
用作辅面的面粉

准备

按照第18页的方法混合原料，但要在放面粉的同时放薰衣草，在放盐的同时放蜂蜜。将面团整形成球形（见第21页），放在撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾发酵，静置45分钟。

制作

❶ 用塑料刮板刮出面团，倒在工作台上，再次整形成球形并放回碗中，盖上茶巾，继续静置45分钟。

❷ 将面团倒在工作台上，轻轻地向下按压。将面团的四边向中间折叠，使其变成正方形，然后撒上面粉。在烤盘上铺茶巾，将面团光滑的一面朝上放在烤盘上，盖上另一块茶巾，醒发60~90分钟，直至面团的体积膨胀近一倍。

❸ 将面团（光滑的一面朝上）放在长柄木铲或反面朝上的深烤盘上，用剃刀刀片或锋利的小刀在面团顶部斜着划一个“井”字。用喷雾器往预热至250℃的烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到其中的烘焙石板或烤盘上并关上烤箱门。将温度调至220℃，烤10分钟，然后将温度调至200℃，再烤20~30分钟。当你用手指轻敲吐司底部时能听到空洞的声音，就表明吐司烤好了。你需要时不时地轻敲吐司底部来进行测试，因为烘焙这么大的吐司时要想准确地预计烘焙时间是非常困难的。





自上而下：小豆蔻西梅干面包、杏子燕麦面包、葡萄干榛仁大葱面包、山核桃蔓越莓面包、海藻面包

小豆蔻西梅干面包
cardamom & prune bread

我知道小豆蔻和水果搭配食用非常棒，所以在制作这款面包时加了一些西梅干和小豆蔻，但我仍感觉少了些什么，于是我开始回想在布列塔尼常做的布列塔尼蛋糕（一种加了西梅干和优质黑朗姆酒的面糊类蛋糕）。当我试着加入朗姆酒后，这款面包立即焕发了生机，散发出泥土般的温暖和芳香，就像传统的英式下午茶面包或涂抹黄油后烘烤的麦芽面包一样，让人有种圣诞节将至的感觉。

数量： 2个
准备： 30分钟
静置： 105分钟
醒发： 1小时
烘焙： 25~30分钟

1个棕色面团（见第89页）
100g去核西梅干
4汤匙朗姆酒
1/4茶匙现磨小豆蔻
用作辅面的面粉

准备

将西梅干放在朗姆酒中浸泡至少1小时，浸泡一夜更佳。

按照第18页的方法混合原料，但由于面团中添加了水果，所以需要将酵母的用量增加到15g。加入面粉的同时加入现磨小豆蔻，在用手或搅拌机和好面团之前加入西梅干，继续和面，直至所有原料混合均匀。然后将面团整形成球形（见第21页），放在碗中并盖上一块茶巾，静置1小时。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，重新整形成球形，然后将面团放回碗中，用茶巾覆盖，再静置45分钟。

❷ 再次用刮板刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，分为两半后分别整形成长条（见第27页），然后放在铺有茶巾（撒有少许面粉）的浅烤盘或反面朝上的烤盘上。在面团上撒面粉，用剃刀刀片或锋利的小刀在顶部斜着划4刀（深5mm）。盖上茶巾，醒发1小时或直至面团的体积膨胀近一倍。

❸ 打开预热至250℃的烤箱，用喷雾器往烤箱内喷些水。将面团滑到其中的烘焙石板或烤盘上，迅速关上烤箱门。将温度调至220℃，烤25~30分钟。当你用手指轻敲面包底部时能听到空洞的声音，就表明面包烤好了。将面包放在冷却架上冷却。



海藻面包　seaweed bread

如果你让人来尝一下这款面包，估计很少有人能吃出海藻的味道，但凡是吃过的人都会很喜欢它。我曾经在布列塔尼用当地的海藻做过类似的面包，但我发现用日本的裙带菜更好。下面这个配方使用了等量的高筋白面粉和全麦面粉。

数量： 1个
准备： 30分钟
静置： 105分钟
醒发： 1小时
烘焙： 45分钟

250g高筋白面粉
250g全麦面粉
10g酵母（尽量用鲜酵母）
10g盐
340g水（340ml）
10g脱水裙带菜（泡发后约50g）
用作辅面的面粉

准备

根据包装上的说明，将裙带菜浸泡于水中直至变软。预热烤箱至250℃。将两种面粉混合在一起，将酵母搓散并与面粉混合均匀，再加入盐和水。按照第18~21页的方法混合原料及和面。在用手或搅拌机和好面团之前加入裙带菜，继续和面直至裙带菜均匀地分布在面团中。将面团整形成球形（见第21页），放在撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾，静置1小时。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边从碗中刮出面团，再次将其整形成球形后放回碗中。盖上茶巾，再静置45分钟。

❷ 再次刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，整形成长条（见第27页）。在茶巾上均匀地撒面粉，然后将面团有接缝的一面朝上，放在茶巾上醒发1小时。

❸ 将面团翻转过来放在长柄木铲或平烤盘上。用剃刀刀片或锋利的小刀在面团顶部沿着中线切一道短切口，再在下方左右两侧分别斜着切3刀。用喷雾器往烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到炙热的烘焙石板或反面朝上的烤盘上，烤45分钟或直至面包均匀上色。用手指轻敲面包底部，若能听到空洞的声音，就表明面包烤好了。将面包放在冷却架上冷却。

芝麻辫子面包 sesame plait

这是一款辫子状的小面包，做起来非常有意思。

数量： 12个
准备： 45分钟
静置： 65分钟
醒发： 45分钟
烘焙： 12~15分钟

1个已静置1小时的棕色面团（见第89页）
50g芝麻
用作辅面的面粉

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，再用平直的一边将面团分成12等份，分别整形成小球（见第24页），然后盖上茶巾，静置5分钟。

❷ 在工作台上撒少许面粉，拿出一个小面团，压平成圆形，然后将圆形面团的两边折叠到中间，大致形成一个长方形。再将面团翻过来，让有折边的一面朝下。用一把锋利的刀从面团靠近顶端的地方开始纵向平行地切两刀，一直切到底端，这样就得到了一端相连的3根长条。

❸ 把外侧的长条依次放到当中，从而将3根长条编成辫子。重复以上动作，直至编到面团底端，最后将辫子的两端捏合在一起，搓出尖角。用同样的方法处理其他小面团。

❹ 将芝麻放在盘子中。在面团顶部（只在顶部）刷少许水，然后将面团顶部朝下在盘子中蘸一下，使芝麻粘在面团上。将面团放在烤盘中，盖上茶巾，放在温暖无风的地方醒发45分钟或直至面团的体积膨胀近一倍。

❺ 将面团放入预热至250℃的烤箱，在关闭烤箱门之前用喷雾器喷些水，再将温度调至220℃，烤12~15分钟即可。



棕色面包卷　brown roll

这种面包卷类似第一章的柠檬面包卷，但使用的是全麦面粉，制作方法更简单。

数量： 12个
准备： 30分钟
静置： 65分钟
醒发： 45分钟
烘焙： 10分钟

1个已静置1小时的棕色面团（见第89页）
用作辅面的面粉

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上。将面团分为12等份，分别整形成小球（见第24页），放在烤盘上。盖上茶巾，放在工作台上静置5分钟。

❷ 再次将面团整形成小球，稍稍搓一下，使面团成鹅蛋形，然后放在另一个烤盘上。面团之间要留出足够的空隙，以防面团膨胀后粘连在一起。用茶巾覆盖。

❸ 将面团放在无风的地方醒发45分钟或直至其体积增加近一倍。

❹ 用剃刀刀片或锋利的小刀从面团的一端纵向切到另一端。打开预热至250℃的烤箱，用喷雾器往烤箱内喷些水，然后迅速放入面团。将温度调至230℃，烤10分钟，最后将烤好的面包卷放在冷却架上冷却。



杂粮面包 multiseed bread

这是一款朴实、松脆和制作简单的面包，我在制作时用到了杂粮。

数量： 2个
静置： 70分钟
醒发： 1小时
烘焙： 15~20分钟

200g高筋全麦面粉
175g高筋白面粉
125g杂粮，另备一些用于装饰
10g酵母
10g盐
340g水（340ml）
少许用于涂抹的黄油
用作辅面的面粉

准备

在两个能容纳500g面团、长20~22cm的吐司模内涂抹少许黄油。烤箱预热至250℃。

将面粉和杂粮混合在一起，用指尖像搓面包屑一样搓散酵母并使其与面粉和杂粮混合均匀。加入盐和水后按照第18~21页的方法混合原料及和面。将面团整形成球形（见第21页），放在撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾，静置1小时。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上。将其分成2等份，分别整形成球形，盖上茶巾，再静置10分钟。

❷ 把球形面团整形成长条（见第27页），然后在面团顶部刷少量水，蘸一些杂粮，再放入吐司模中。用另一块茶巾覆盖面团，醒发1小时，或直至面团的体积膨胀近一倍。

❸ 打开预热好的烤箱，用喷雾器往烤箱内喷些水。然后迅速将吐司模放在烘焙石板或烤盘上，关上烤箱门，烤15~20分钟。从烤箱中取出吐司模，放在冷却架上冷却。



葡萄干榛仁大葱面包
raisin,hazelnut & shallot bread

在这款面包上放一些奶酪和一汤匙自制的酸辣酱或者火腿和少许优质芥末酱，烘烤后味道无比美妙。这个创意来自我在很久之前做过的一道大葱焖鸭。此外，大葱与榛子仁搭配，还会产生一种特殊的香气。

数量： 2块
准备： 45分钟
静置： 90分钟
醒发： 60~75分钟
烘焙： 30分钟

1个棕色面团（见第89页）
1茶匙优质蜂蜜（最好是有机蜂蜜）
小块黄油
少许油

80g切碎的大葱
80g碾碎的榛子仁
80g葡萄干
用作辅面的面粉和全麦面粉

制作

❶ 加热平底煎锅至炙热，加入少许油和小块黄油。将切碎的大葱放入锅中翻炒，直到大葱变软并变成褐色。将碾碎的榛子仁放入锅中，用中火翻炒1分钟，然后加入葡萄干翻炒30秒。关火，将锅中的混合物放在平盘或烤盘中冷却。

❷ 按照第18页的方法混合原料，在放入盐和水的同时放入蜂蜜。在用手或搅拌机和好面团之前加入炒好的混合物，继续搅拌至所有原料混合均匀。将面团整形成球形（见第21页），放入撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾，静置45分钟。然后将面团倒在工作台上，重新整形成球形，放回碗中，盖上茶巾，再静置45分钟。

❸ 在工作台上撒少许面粉，将面团分成2等份，整形成长条（见第27页）。将撒有少许全麦面粉的茶巾铺在烤盘上。将茶巾中央轻轻提起以形成一道褶子，褶子两边各放一块长条形面团（光滑的一面朝下），用另一块茶巾盖上，醒发60~75分钟或直至面团的体积膨胀近一倍。

❹ 把面团翻过来放在长柄木铲或平烤盘上。用剃刀刀片或锋利的小刀在面团顶部纵向切一刀（深约5mm）。用喷雾器往烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到烘焙石板或烤盘上，烤30分钟左右或直至面包均匀上色。用手指轻敲烤好的面包底部，应该能听到空洞的声音。将面包放在冷却架上冷却。



山核桃蔓越莓面包
pecan & cranberry bread

第一次做这款面包时，我正想着圣诞节和蔓越莓。碰巧手边有一些美洲山核桃，我便加了些进去。结果，全麦面粉同其他所有原料搭配得非常完美。同时我还发现，这款面包与斯第尔顿蓝纹奶酪搭配食用，味道会更好。

数量： 1个大面包或2个小面包
准备： 20分钟
静置： 65分钟
醒发： 1小时
烘焙： 小面包需20分钟，
大面包需35~40分钟

1个棕色面团（见第89页）
100g去壳的美洲山核桃
100g蔓越莓干
1个大橙子的皮屑
用作辅面的面粉

准备

碾碎山核桃。我是用擀面杖的一头来碾山核桃的，你也可以使用研钵和研杵。

将山核桃、蔓越莓和橙子皮屑混合在一起。

按照第18页的方法和面，在快要和好之前加入山核桃、蔓越莓和橙子皮屑，确保它们均匀地分布在面团中。将面团整形成球形（见第21页），放在撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾，静置1小时。

制作

❶ 将面团倒在均匀地撒有面粉的工作台上。如果想做两个小面包，就将面团一分为二。分别整形成球形，盖上茶巾，再静置5分钟。

❷ 再次把面团整形成紧致的球形，平滑的一面朝下放进撒有面粉的柳条发酵篮（如果你有的话）或铺有茶巾且茶巾上撒有面粉的碗中。用另外一块茶巾盖住面团，醒发1小时或直至面团的体积膨胀近一倍。

❸ 将碗里或发酵篮里的面团倒在长柄木铲或平烤盘上，再用剃刀刀片或锋利的小刀在面包顶部划一个十字形。打开预热至250℃的烤箱，用喷雾器往烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到烘焙石板或烤盘上，关上烤箱门。小面包要先用220℃的温度烤5分钟，然后用200℃的温度烤15分钟。大面包则要用220℃的温度烤5分钟，然后用200℃的温度烤30~35分钟。从烤箱中取出面包，放在冷却架上冷却。



100%全麦面包
100%wholemeal bread

这款面包比较重，但并不像其他只用全麦面粉做的面包那么重，因为制作时使用了波兰酵头。这种酵头是由波兰面包师传到法国的，可以为面包带来独特的香味和质地，并且让面包变轻。

数量： 2个
准备： 15分钟
静置： 波兰酵头需3~5小时，面团需30分钟
醒发： 1小时
烘焙： 30~35分钟

波兰酵头：
5g酵母（最好用鲜酵母）
250g温水（250ml）
250g全麦面粉

250g全麦面粉
5g酵母（最好用鲜酵母）
10g盐
80g水（80ml）
少许用于涂抹的黄油
用作辅面的面粉

准备

在两个能容纳500g面团、长20~22cm的吐司模内涂抹少许黄油。

制作波兰酵头：将酵母放入温水中搅拌至完全溶解，然后加入面粉，搅拌成面糊。盖上茶巾，静置至少3小时，但不要超过5小时。发酵好的酵头将膨胀近一倍且中间隆起，随后逐渐变平。这时你要尽快使用酵头，如果拖延时间过长，酵头中的气泡就会消失。将剩余的原料加到波兰酵头中，用刮板搅拌均匀，然后按照第20~21页的方法和面，直到面团柔软且不黏手或不会粘在工作台上。将面团整形成球形，放在撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾，静置15分钟。烤箱预热至250℃。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，然后将面团一分为二，分别整形成球形，盖上茶巾，再静置15分钟。

❷ 再将面团分别整形成紧实的长条（见第27页），然后分别放入涂有黄油的吐司模中。盖上茶巾，醒发1小时或直至面团的体积增加近一倍。

❸ 在面包顶部撒一点儿全麦面粉，放入预热好的烤箱中，用喷雾器往烤箱内喷些水后关闭烤箱门，烤30~35分钟或直至用手指轻敲面包底部时能够听到空洞的声音。将面包放在冷却架上冷却。





大多数人都将黑麦面包与厚重的黑色北欧面包和德国面包（如粗黑麦面包）联系在一起。其实，你可以将高筋白面粉和黑麦面粉混合使用以改善面包的质地和减轻面包的重量。这样一款无比可口、乡土气息十足的面包为其他原料（如橄榄、水果、坚果和各种香料）的加入提供了一个完美的基础。如果你希望黑麦面包的颜色深一些，只需提高黑麦面粉的比例；反之，如果你希望面包的颜色浅一些，可以相应提高白面粉的比例。

400g高筋白面粉
100g含麸皮的黑麦面粉
10g酵母（最好用鲜酵母）
10g盐
350g水（350ml——你可以用量杯称量，但是用电子秤更精确，见第16页）

烤箱预热至250℃。将两种面粉混合在一起，用指尖像搓面包屑一样搓散酵母，使其与面粉混合均匀。加入盐和水，然后按照第18~21页的方法继续混合原料及和面，但要查看一下你选择的配方，看在这一阶段是否需要添加其他原料。


粗黑麦面包
（dark rye
bread）
萨默塞特
苹果酒面包
（somerset
cider bread）
黑麦葛缕子
葡萄干面包
（rye,caraway
& raisin bread）
法式
乡村面包
（pain de
campagne）


橄榄面包
（olive bread）
核桃面包
（walnut
bread）
茴香健力士
黑啤面包
（aniseed &
guinness
bread）
烟熏培根
红洋葱面包
（smoked
bacon &
red onion
bread）

核桃面包 walnut bread

我有时会用核桃和海枣来制作这款面包（就像西梅干与全麦面包是绝配一样，海枣和黑麦面包也是完美的组合——葡萄干也不错）。如果你打算在面包中加一些水果或果干，那就把核桃的用量减到150g，再加入125g切碎的海枣或葡萄干。

数量： 2个
准备： 30分钟
静置： 65分钟
醒发： 1小时
烘焙： 20分钟

1个黑麦面团（见第111页）
200g去壳核桃，用擀面杖碾碎（要碾均匀，否则核桃中的油脂容易进入面团）
用作辅面的面粉

制作

❶ 按照第18~21页的方法混合原料及和面，并且在和好面之前加入核桃，然后继续和面直到核桃均匀地分布在面团中。将面团整形成球形，放入撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾，静置1小时。用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，分成2等份。

❷ 将两块面团分别整形成球形，盖上茶巾，静置5分钟后再次将面团整形成紧致的球形。用擀面杖的一端按压面团中央，掏出一个洞。在手上撒少许面粉，然后拉伸面团，使其呈环状——面团中央的洞至少要有拳头那么大，以免面团膨胀使洞闭合起来。在一块茶巾上撒少许面粉，将面团放在上面。用另外一块茶巾覆盖，醒发1小时或直至面团的体积膨胀近一倍。将面团移到长柄木铲或平烤盘上。用剃刀刀片或锋利的小刀在面团上均匀地切3刀。打开预热至250℃的烤箱，用喷雾器往烤箱内喷些水。迅速将面团滑到烘焙石板上，将温度调至220℃，烤5分钟后将温度调至200℃，再烤15分钟。从烤箱中取出面包，放在冷却架上冷却。








橄榄面包 olive bread

制作这款面包的灵感来自精致小巧的乡村面包——你可以在普罗旺斯的集市里看到这种用黑橄榄酱做馅料的面包，它的味道令人印象深刻。

数量： 3个
准备： 40分钟
静置： 1小时
醒发： 1小时
烘焙： 18~20分钟

一个已静置1小时的黑麦面团（见第111页）
100g橄榄酱
用作辅面的面粉

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，再将面团分成3等份。每次取一个面团，用手掌大致按压成长方形。将约2汤匙橄榄酱涂抹在面团上，然后折叠面团，使其成为长条（见第27页）。

❷ 将面团有接缝的一面朝下放在撒有少许面粉的茶巾上，并且在面团顶部撒上面粉，然后将面团之间的茶巾折出一道褶子，以防面团膨胀后粘连在一起。用另一块茶巾盖住面团，醒发1小时或直至面团的体积增加近一倍。

❸ 将面团放在长柄木铲或平烤盘上，用剃刀刀片或锋利的小刀在每个面团的中间纵向切一刀。打开预热至250℃的烤箱，用喷雾器往烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到烘焙石板或烤盘上，烤18~20分钟。用手指轻敲烤好的面包底部，应该能够听到空洞的声音。将面包放在冷却架上冷却。

橄榄酱

将180g法国皮肖利青橄榄（或类似品种的橄榄）沥干去核，与2茶匙普罗旺斯混合香料和20g特级初榨橄榄油一起放入食品加工机中，迅速搅拌成面糊状，就可以得到200g橄榄酱。将橄榄酱倒入一个密封的容器里，放在冰箱里可以冷藏保存几天或者冷冻保存几周。需要使用的时候，将橄榄酱放在室温下解冻，再加入几滴柠檬汁以“唤醒”它。



黑麦葛缕子葡萄干面包
rye,caraway & raisin bread

黑麦和葛缕子籽是一对经典的组合，而葡萄干和奶酪（尤其是蓝纹奶酪）的加入更为面包增添了芳香。葛缕子籽是我最喜爱的一种香料——我喜欢它在和面团一起烘烤时散发的芳香——但如果你不太喜欢的话，也可以减少用量。

数量： 2个
准备： 20分钟
静置： 70分钟
醒发： 1小时
烘焙： 30分钟

1个黑麦面团（见第111页）
250g葡萄干或无核小葡萄干
1茶匙葛缕子籽
用作辅面的面粉

准备

将葡萄干和葛缕子籽混合在一起。烤箱预热至250℃。

按照第18~21页的方法混合原料及和面，在和好面之前加入葡萄干和葛缕子籽。继续和面，直到原料均匀地分布在面团中。将面团整形成球形（见第21页），放入碗中，盖上茶巾，静置1小时。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上。将面团分成2等份，分别整形成球形，盖上茶巾，再静置10分钟。

❷ 将每个面团整形成长约20cm的长条（见第27页），放在撒有少许面粉的茶巾上，有接缝的一面朝上。然后将面团之间的茶巾折出一道褶子，以免面团膨胀后粘连在一起。用另一块茶巾盖住面团，醒发1小时或直至面团的体积膨胀近一倍。

❸ 将面团翻转过来放在长柄木铲或平烤盘上。用剃刀刀片或锋利的小刀在面包顶部切出叶子的形状（先在中间切一刀，再在两侧斜切4刀）。用喷雾器往烤箱内喷些水，然后将面团滑到烘焙石板或烤盘上并迅速关闭烤箱门。将温度调至220℃，烤30分钟。用手指轻敲烤好的面包底部，应该能够听到空洞的声音。将面包放在冷却架上冷却。





烟熏培根红洋葱面包
smoked bacon & red onion bread

烟熏培根和红洋葱是绝妙的搭配，制作出的面包切片后非常适合做三明治或配上鸡肝沙拉这样的菜肴端上餐桌。首先要确保你使用的是上好的培根，最好是用传统方式熏干的培根。巴萨米克醋只是用来稀释粘在煎锅上的肉末，因此不必选用质量最好的。你也可以用1汤匙红酒或红酒醋来代替。

数量： 4个
准备： 30分钟
静置： 70分钟
醒发： 75分钟
烘焙： 20分钟

1个黑麦面团（见第111页）
1汤匙橄榄油
8片厚烟熏培根（切成条）
1个大红洋葱（切成薄片）
1汤匙巴萨米克醋
用作辅面的面粉

制作

❶ 烤箱预热至250℃。在煎锅里加热橄榄油，用中火将培根煎几分钟，直到培根变成棕色并且变脆，然后加入洋葱翻炒几分钟。

❷ 倒入巴萨米克醋，再翻炒几分钟，直到把锅底的肉末和结块铲下来，然后将培根、洋葱和汤汁盛到盘子中冷却。

❸ 按照第18~21页的方法混合原料及和面，在快和好面之前加入培根混合物搅拌均匀。将面团整形成球形（见第21页），放入撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾，静置1小时。

❹ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，分成4等份。把每个小面团都整形成球形，盖上茶巾，再静置10分钟。再将每个小面团整形成紧致的球形。在茶巾上撒少许面粉，将小面团放在上面，光滑的一面朝上。另外用茶巾盖住面团，醒发约75分钟或直到面团的体积增加近一倍。

❺ 将面团转移到长柄木铲或平烤盘上。用剃刀刀片或锋利的小刀在每个面团顶部划一个圆圈。用喷雾器往预热好的烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到烘焙石板或烤盘上，用220℃的温度烤5分钟，然后用190℃的温度烤15分钟。用手指轻敲烤好的面包底部，应该能够听到空洞的声音。将面包放在冷却架上冷却。



萨默塞特苹果酒面包
somerset cider bread

我制作这款面包来庆祝我们搬到巴斯并成立了一所厨艺学校，使用的是萨默塞特白兰地果酒公司的朱利安·坦珀利赠送的巴罗山苹果酒，而不是我在法国经常使用的布列塔尼苹果酒。在面团中加入苹果酒或麦芽酒是一种非常传统的做法，会给面包增添一种真实的“乡村”风味和泥土般的芳香。而在面团中加一些黑麦酵头会让这种香味更加浓郁。这款面包配上熏火腿或适量的传统切达干酪，味道非常好。我建议用大块面团来做这款面包，因为我觉得大面团的发酵效果更好一些。

数量： 4个
准备： 20分钟
静置： 酵头需4~6小时，面团需90分钟
醒发： 75~90分钟
烘焙： 45分钟

黑麦酵头：
1/2个黑麦面团（见第111页），静置4~6小时

10g酵母（最好用鲜酵母）
750g高筋白面粉
250g含麸皮的黑麦面粉
20g盐
450g优质干苹果酒
150g水（150ml）
用作辅面的面粉

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边将酵头从容器中完整地刮出来，倒入搅拌碗中，加入剩下的原料（加水的同时加苹果酒），然后按照第18~21页的方法混合原料及和面。将面团整形成球形（见第21页），放入撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾，静置45分钟。

❷ 用刮板刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，重新整形成球形，放回碗中，盖上茶巾，再静置45分钟。

❸ 再次将面团倒在撒有少许面粉的工作台上，分成4等份。在两块茶巾上撒少许面粉，将小面团整形成长条（见第27页），然后在每块茶巾上放两个面团（光滑的一面朝下），并且将面团之间的茶巾折出一道褶子，以免面团膨胀后粘连在一起。盖上茶巾，醒发75~90分钟或直至面团的体积增加近一倍。

❹ 将面团翻转过来放在长柄木铲或平烤盘上，在面团顶部用剃刀刀片或锋利的小刀纵向切一刀。用喷雾器往预热至250℃的烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到烘焙石板或烤盘上。烤10分钟后将烤箱温度调至200℃，再烤35分钟，直到面包完全变色。用手指轻敲烤好的面包底部，应该能够听到空洞的声音。将面包放在冷却架上冷却。

茴香健力士黑啤面包
aniseed & guinness bread

我喜欢茴香，特别是法国茴香酒。有人告诉我，将香槟或法国茴香酒和健力士黑啤（来到英国后，我开始喝黑啤）混在一起可以兑成“黑天鹅绒”鸡尾酒。对我来说，这些味道融合在一起堪称完美。而这款面包配上海鲜（特别是牡蛎），再加上一杯冰黑啤，那就是一顿让人回味无穷的爱尔兰风味大餐了。

数量： 3个
准备： 30分钟
静置： 215分钟
醒发： 90分钟
烘焙： 30分钟

25g酵母（最好用鲜酵母）
700g常温的健力士黑啤（700ml）
250g含麸皮的黑麦面粉
750g高筋白面粉
20g盐
1汤匙法国茴香酒
用作辅面的面粉

制作

❶ 将酵母和健力士黑啤倒在一只大搅拌碗中搅拌，直到酵母完全溶解。然后加入黑麦面粉和400g白面粉，继续搅拌至形成黏稠的面糊。盖上茶巾，静置2小时。

❷ 烤箱预热至250℃。将剩下的原料加到面糊中，搅拌均匀，然后按照第18~21页的方法混合原料及和面，直到面团变得柔软、富有弹性并且不黏手。将面团整形成球形，放在撒有面粉的碗中，盖上茶巾，静置45分钟。

❸ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，重新整形成球形并放回碗中，盖上茶巾，再静置45分钟。用刮板再次刮出面团，并分成3等份，将每个小面团整形成球形，放在工作台上，盖上茶巾，再静置5分钟。在烤盘上铺两块茶巾，撒上少许面粉。将小面团整形成长条（见第27页），放到茶巾上，要确保面团之间留有足够的空隙。盖上另一块茶巾，醒发90分钟或直至面团的体积增加近一倍。

❹ 将面团放在长柄木铲或平烤盘上。用剃刀刀片或锋利的小刀在面包顶部斜切两刀。用喷雾器往预热好的烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到烘焙石板或烤盘上。烤5分钟后将温度调至220℃，继续烤25分钟或直至面包颜色变深。用手指轻敲烤好的面包底部，应该能够听到空洞的声音。将面包放在冷却架上冷却。



法式乡村面包 pain de campagne

法式乡村面包是天然酵母面包的孪生兄弟。天然酵母面包最近又重新流行起来，而用传统方式制作天然酵母酵头对面包制作来说非常重要。在不用人工酵母的情况制作酵头是一个十分漫长的过程，制作方法是让面团吸收空气中自然存在的天然酵母，然后极其缓慢地发酵，从而赋予面包独特的浓郁香味。在法国，这种传统的乡村面包和天然酵母面包的吃法相似。将买来的面包放置几天，它的香味就会变得成熟而浓郁。再与大蒜或番茄一起烘烤，就是可口的意式烤面包了。接着你可以根据自己的喜好装饰面包并享用它。

数量： 2个
准备： 30分钟
静置： 酵头需4~6小时，面团需150分钟
醒发： 75分钟
烘焙： 30~35分钟

天然酵母酵头：
1/2个黑麦面团（见第111页），放在碗中并用保鲜膜覆盖，静置4~6小时或者放在冰箱中冷藏一整夜，然后取出来，使其恢复至室温

500g高筋白面粉
100g含麸皮的黑麦面粉
5g酵母（最好用鲜酵母）
15g盐
400g水（400ml）
用作辅面的面粉

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边将酵头从容器中完整地刮出来，再加入其他原料，按照第18~21页的方法混合原料及和面，直至面团变得光滑、柔韧、富有弹性而不黏手。将面团整形成球形（见第21页），放在撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾，静置1小时。

❷ 用刮板刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，再次整形成球形，放回碗中，盖上茶巾，静置1小时。

❸ 重复步骤2，但只静置30分钟。在工作台上均匀地撒面粉，再次用刮板将面团刮出来并分为两半（每个约600g），分别整形成球形。在两个柳条发酵篮中撒面粉或在两个碗中铺上撒有面粉的茶巾，分别放入面团（有接缝的一面朝下）。用另一块茶巾覆盖，醒发75分钟或直至面团的体积膨胀近一倍。

❹ 将面团放在长柄木铲或平烤盘上，有接缝的一面朝下。用剃刀刀片或锋利的小刀在每个面团的顶部划一个圆圈。用喷雾器往预热至250℃的烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到烘焙石板或烤盘上。烤5分钟后将温度调至220℃，再烤25~30分钟或直至面包变成深褐色。用手指轻敲烤好的面包底部，应该能够听到空洞的声音。将面包放在冷却架上冷却。





粗黑麦面包 dark rye bread

这也是一款制作过程颇为复杂的面包，通过使用波兰酵头（见第108页）来增加味道。所有面包都应冷却后食用，对黑麦面包（如这款面包）来说更是如此，因为趁热吃会特别难以消化。所以，请你耐心地等待几小时，等面包完全冷却后再切开来吃。

数量： 2个
准备： 30分钟
静置： 波兰酵头需3~5小时，面团需95分钟
醒发： 1小时
烘焙： 45~50分钟

波兰酵头：
6g酵母（最好用鲜酵母）
275g温水（275ml）
250g含麸皮的黑麦面粉

200g含麸皮的黑麦面粉
210g高筋白面粉
15g盐
115g温水（115ml）
用作辅面的面粉

准备

制作波兰酵头：将酵母放入温水中搅拌至完全溶解，然后加入面粉，搅拌成面糊。盖上茶巾，静置至少3小时，但不要超过5小时。发酵好的酵头将膨胀近一倍且中间隆起，随后逐渐变平。这时你要尽快使用酵头，因为如果再拖延一会儿，酵头中的气泡就会消失。将剩余的原料加到波兰酵头中，然后按照第20~21页的方法和面。将面团整形成球形（见第21页），放在撒有少许面粉的碗中，盖上茶巾，静置45分钟。烤箱预热至250℃。

制作

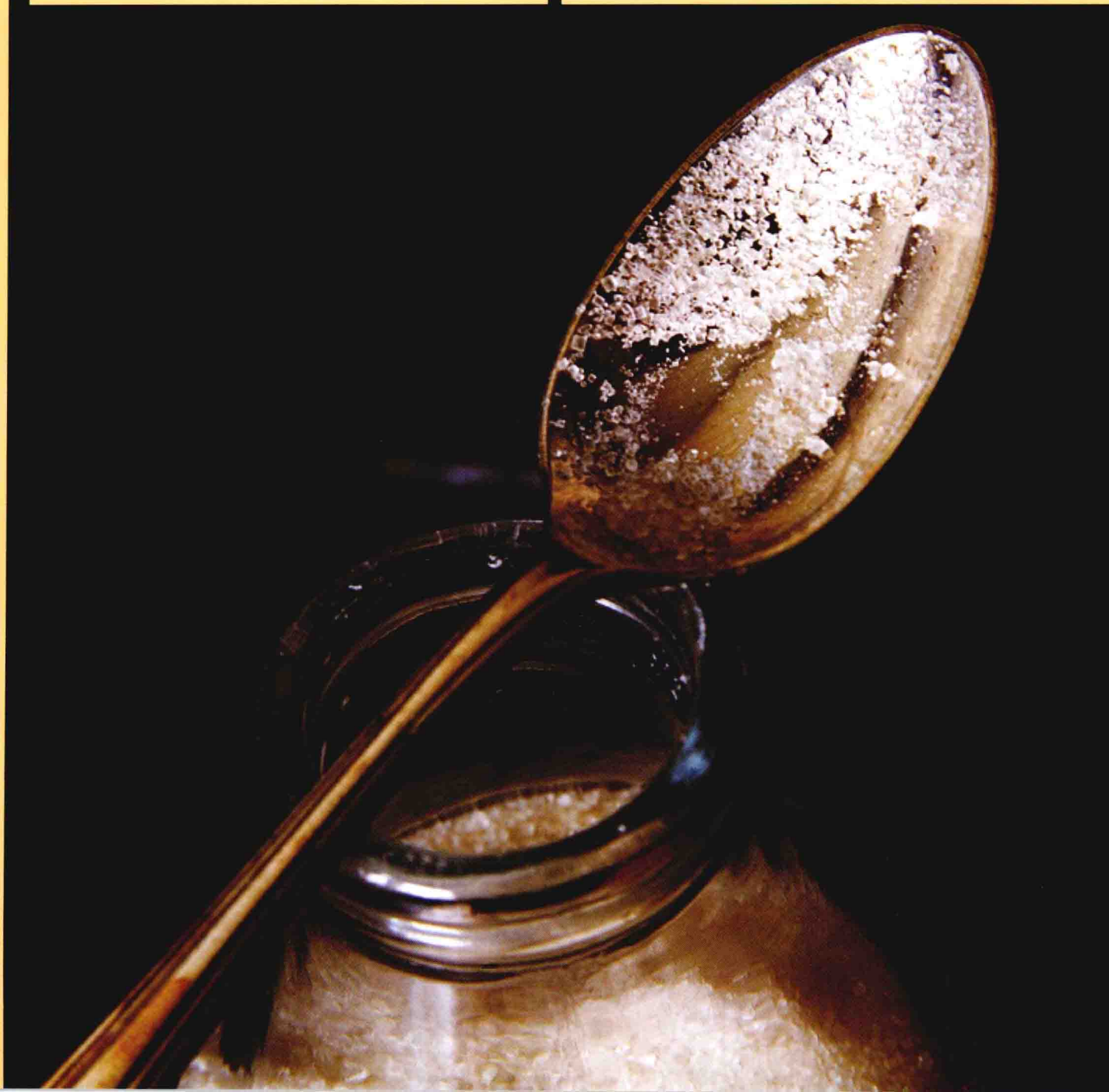
❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，再重新整形成球形，放回碗中，盖上茶巾，再静置45分钟。

❷ 用刮板刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，将面团一分为二，分别整形成球形，放在工作台上，盖上茶巾，再静置5分钟。在茶巾上均匀地撒面粉，铺在两个发酵篮或碗中。将面团整形成紧致的球形，放在茶巾上，有接缝的一面朝下。用另一块茶巾覆盖面团，醒发1小时或直至面团的体积增加近一倍。

❸ 将面团放在长柄木铲或平烤盘上，有接缝的一面朝下。用剃刀刀片或锋利的小刀在每个面团顶部横向和纵向各划4刀，形成交叉的网格。打开预热好的烤箱，用喷雾器往烤箱内喷些水，然后迅速将面团滑到烘焙石板或烤盘上。烤5分钟后将温度调至220℃，再烤40~45分钟。烤好的面包应呈暗黑色，用手指轻敲底部会发出空洞的声音。将面包放在冷却架上充分冷却。

第五章 甜面团

甜味：可口、令人愉悦



这种面团介于布里欧修面团和白面团之间，属于“牛奶面团”。我很喜欢这种面团，因为它不是很甜，但是其甜度对喜欢巧克力的人来说也足够了。虽然添加了牛奶和黄油，但这种面团不会过于甜腻，你只用它就可以做出可口的面包。做好的面包可以用来做金枪鱼三明治或法式火腿干酪三明治，或者在面包上涂抹鹅肝酱，稍微烘烤一下，就可以端上餐桌了。

250g全脂牛奶（250ml——你可以用量杯称量，但用电子秤更精确，见第16页）
15g酵母（最好用鲜酵母）
500g高筋白面粉
60g无盐黄油（室温）
40g细砂糖
10g盐
2个大鸡蛋

制作

❶ 把牛奶倒入平底锅中，慢慢加热至接近人体的温度——用手指蘸一下，感觉既不太烫也不太凉。（如果你喜欢的话，也可用微波炉加热。）

❷ 用手指像搓面包屑一样将酵母搓散并与面粉混合均匀。用同样的方法混入黄油，再加入细砂糖和盐，最后加入鸡蛋和牛奶。按照第18~21页的方法混合原料及和面，但要查看一下配方，看在这个阶段是否需要加入其他原料。


培根
面包片
（bacon
slice）
橙子
薄荷吐司
（orange &
mint loaf）
维也纳
面包
（pain
viennois）
甜甜圈
（doughnut）


水果茶点吐司（fruited tea loaf）
司康（scone）
杰克的巧克力面包卷（Jack's chocolate bun）
杏子杏仁塔（apricot & almond tart）

橙子薄荷吐司 orange & mint loaf

我第一次想到做这款吐司是在用布里欧修面团和少许柑曼怡利口酒试着做橘子酱面包和黄油布丁的时候。我不想用布里欧修面团作为基础面团，而想做出一款真正带有利口酒香气的特别的面包。我首先在面团中加了橙子皮屑，然后加了薄荷，这样做出的吐司味道妙不可言，而且可以保存好几天。于是我又试着将吐司切片烤了一下，再配上一罐新鲜的薄荷黄油，味道就更好了。我还将吐司片和炒鸡蛋以及香脆的培根一起烤了作为早餐。我很喜欢面包和黄油布丁，它们是典型的英国食品！而在法国，我们则习惯将当天面包房里剩余的原料全部用完：把牛角面包、巧克力面包和所有你能想到的东西统统放进一个大型搅拌机里，再加入无核小葡萄干、英式奶油酱和一些酒，搅拌成浓稠的面糊，然后烤两小时。最后我们把烤好的面包切成小块并撒上白糖，味道真是棒极了！

数量： 2个
准备： 20分钟
浸泡： 1小时（牛奶）
静置： 1小时
醒发： 90分钟
烘焙： 22~32分钟

1个甜面团（见第131页）
1把新鲜薄荷
2个大橙子的皮屑
1汤匙君度橙酒
1个鸡蛋（加1撮盐后打成蛋液）
用作辅面的面粉
少许用于涂抹的黄油

准备

在制作甜面团的牛奶中放一把薄荷，用小火加热，然后关火，静置1小时后过滤牛奶。

把橙子皮屑和橙酒混合均匀。在烤盘中涂抹少许黄油。

按照第131页的方法制作甜面团，但要用已准备好的薄荷牛奶。在用手或搅拌机和好面之前，加入橙子皮屑和橙酒，搅拌均匀。将面团整形成球形（见第21页），放入撒有少许面粉的碗中，静置1小时。

制作

用刮板圆弧形的一边刮出面团，轻轻倒在撒有少许面粉的工作台上并分成2等份。把面团分别整形成长条（见第27页），放在抹有少许黄油的烤盘上。在每个面团顶部刷一点儿蛋液。等蛋液略干



后，盖上茶巾，醒发90分钟或直至面团的体积增加近一倍。此时用手戳一下面团，应该能感觉它富有弹性。再在面团上刷一点儿蛋液。将剪刀倾斜45°，横向在面团上剪几刀。然后将面团放入预热至220℃的烤箱，将温度调至210℃，烤2分钟，然后调至200℃，烤20~30分钟或直至吐司变成深金棕色。将吐司与薄荷黄油一起端上餐桌。你喜欢的话，也可以将薄荷黄油涂抹在吐司上一起烘烤。

冷冻保存：这款吐司可以放入保鲜袋中，冷冻保存2~3个月。

薄荷黄油

将1/2包黄油和一把薄荷（只要薄荷叶）放入食品加工机中搅拌均匀，然后放入碗中，冷藏备用。

橘子酱面包和黄油布丁（6~8人份）

你可以用橙子薄荷吐司或者去买一些布里欧修面包来做橘子酱面包。无论你选用哪一种，都需要两个大面包。

烤箱预热至210℃。将200g无核小葡萄干浸泡在4汤匙柑曼怡利口酒中，同时制作英式奶油酱。

制作英式奶油酱：把1L全脂牛奶和一根香草荚（剥开，放入香草籽）一起放在厚底平底锅中煮沸。在碗里打10个蛋黄并加入150g细砂糖，然后不断搅拌，直至蛋液变成浅黄色奶油状。将牛奶倒入装蛋液的碗里，边倒边搅拌均匀，然后将混合物倒回平底锅，用中火加热。用木勺按照8字形不断搅拌，直到酱汁变浓稠，可以粘在木勺背面。（测试方法：把木勺从奶油酱中拿起来，在其背面画一条线，如果线条分明，就说明奶油酱煮好了。）将奶油酱滤入干净的碗中，继续搅拌1分钟。

把橙子薄荷吐司或布里欧修面包切成大约1cm厚的片。在每片面包上涂抹橘子酱，然后沿对角线切开，使其变成两个三角形。把无核小葡萄干捞出沥干，但不要倒掉利口酒。把两个三角形面包片叠起来（尖头朝上）放在烤箱专用耐热盘中，要确保面包片之间没有空隙。在面包片上撒无核小葡萄干，然后慢慢地从上方淋英式奶油酱，让面包片充分吸收（奶油酱可能会有剩余，你可以回收起来，和布丁一起端上餐桌）。然后将面包片放入预热好的烤箱，烤20~30分钟或直至面包片表面变成金棕色。

食用前，把柑曼怡利口酒倒入小锅加热，关火后用火柴点燃，然后倒在布丁上，再筛上一些糖粉，就可以与鲜奶油、香草冰激凌或剩余的英式奶油酱一起端上餐桌了。





杰克的巧克力面包卷
Jack's chocolate bun

我儿子杰克很喜欢巧克力，当他第一次大口吃着我给他做的巧克力面包卷时，你真该看看他那张神采飞扬、沾满巧克力的脸。这款面包卷又甜又黏，所以他每次只能吃一个！

数量： 24个
准备： 20分钟
静置： 45分钟
醒发： 90~105分钟
烘焙： 12~15分钟

一个甜面团（见第131页）
25g优质可可粉
200g巧克力屑（牛奶巧克力或纯巧克力，或两者都用）
2个鸡蛋（加1撮盐后打成蛋液）
卡士达酱（见第152页）
15g可可粉
用作辅面的面粉

准备

按照第131页的方法制作甜面团时，在加入牛奶和鸡蛋的同时加入可可粉。用茶巾盖好面团，放在无风的地方静置45分钟。按照第152页的方法制作卡士达酱，但要在牛奶中加15g可可粉，冷却备用。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，用擀面杖大致擀成长方形。把巧克力卡士达酱均匀地涂在面团上，撒上巧克力屑，沿着长边把面团卷起来。用锋利的刀把面团切成2cm厚的块，平放在烤盘上并刷上蛋液，醒发90~105分钟或直至面团的体积增加近一倍。

❷ 再在面团上刷一些蛋液，然后将烤盘放在预热至220℃的烤箱中，把温度调至180℃，烤12~15分钟。因为巧克力面团的颜色很深，很难从颜色上判断面包卷是否烤好，所以最好的判断方法是用抹刀轻轻铲起一个面包卷，看看它的底部是否已经烤熟了。

冷冻保存： 如果你不想把所有面团一次全烤好，可以先冷冻一部分。面团切分后立刻装在小托盘里并放入冰箱冷冻。等面团变硬后，放入保鲜袋继续冷冻。食用时从冰箱中取出面团，醒发一夜后就可以用相同的方法进行烘焙了。

甜甜圈 doughnut

关于甜甜圈，我可要先给你一个忠告——在你独自一个人时千万不要想着做这种甜点，因为你很可能会一次吃光。但如果你意志坚定的话，倒是可以做好了放在冰箱里冷藏几天，只要事先没撒上糖就行。每当我做好一盘甜甜圈后，它们都会神秘地消失，而每个人都会故作神秘地说："这和我无关！"

甜甜圈（在法国称作"油炸馅饼"）当然是一种人们喜爱的经典食品，但我不喜欢太油腻和包裹着糖衣的甜甜圈。我深深怀念以前祖母做给我吃的那种油炸馅饼，还记得那只巨大的平底锅以及从油锅里浮起来的膨胀的面团（我总会因为用手指去戳面团而挨骂），也还记得那美妙的香味以及对最先出锅的甜甜圈的期待之情。然后，祖母会在炸好的甜甜圈上撒糖或抹一些果酱或苹果泥——直到现在，我还是只喜欢这样吃甜甜圈。

数量： 30个
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 45分钟
油炸： 15分钟

1个已静置1小时的甜面团（见第131页）
500ml优质花生油（用于油炸）
少许细砂糖（用作糖衣）
甜甜圈馅料（可选）：苹果泥（见第152页）、覆盆子酱或卡士达酱（见第152页）
用作辅面的面粉
用于涂抹的油

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，切成约30g的小面团并整形成紧致的小球（见第24页）。在烤盘上抹少许油并撒上少许面粉，放入小面团（有接缝的一面朝下），面团之间留出足够的空隙以免膨胀后粘连在一起。盖上茶巾，醒发45分钟或直至面团的体积增加近一倍。

❷ 将花生油倒入直径20cm的深平底锅（锅大的话，油就不够深了），用中火加热。油热后（大约需要15分钟，油温可达到所需的180℃），用煎鱼锅铲把第一个面团铲起来，小心地放入油锅中。面团一放进去，立即就会发出嗞嗞声。然后再放入其他面团（我一锅最多炸5个面团）。30~45秒后，甜甜圈开始变色，这时可把它们翻面再炸30~45秒。用煎鱼锅铲把炸好的甜甜圈捞出后，放在几层厨房纸巾上沥油，让它们冷却。

❸ 要想吃原味甜甜圈，只需将它们放在细砂糖里滚一下即可。要想做有馅的甜甜圈，则把你喜欢的馅料用汤匙放入一个装有小裱花嘴的裱花袋里，再把裱花嘴插入甜甜圈的侧边，把馅料挤进去。至于挤多少馅料，完全由你决定！



杏子杏仁塔 apricot & almond tart

你可能会好奇为什么我要在这本书中介绍这款水果塔，这是因为我祖母以前用甜面团和野生果子或醋栗做过一种水果塔。她做水果塔时会先把面团做成馅饼的形状，然后静置一会儿，等面团膨胀并包裹住水果。烘焙的时候，果汁会渗出来并流进面团里。我们在吃之前会在上面撒一些糖，那味道实在太美妙了。这款水果塔更复杂一些，还加了杏仁酱。我敢保证，如果有一天你制作了一个甜面团，用一部分做这种水果塔，剩下的做甜甜圈，一定会受到热烈的欢迎！

数量： 2个
准备： 20分钟
静置： 95分钟
醒发： 45分钟
烘焙： 20~25分钟

1个已静置1小时的甜面团（见第131页）
300g杏仁酱（见第152页）
12~15个新鲜成熟的杏子（也可用李子）
1个鸡蛋（加1撮盐后打成蛋液）
用作辅面的面粉
少许糖粉或杏子酱（搭配食用）

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，然后把面团分成两半，分别整形成球形（见第21页）并放入撒有面粉的碗里，盖上茶巾，静置20分钟。

❷ 在两个烤盘上抹油或铺上防油纸。把面团分别擀成直径25~30cm的圆形，放在烤盘上，再静置15分钟。

❸ 把每个杏子（或李子）切成4块。从面团中间开始涂抹杏仁酱，一直涂到离边缘2.5cm处。把切好的水果摆放上去，有皮的一面朝下，要摆放得尽可能紧凑整齐。然后让面团醒发45分钟或直至面团的边缘膨胀到原来的两倍高。

❹ 在面团边缘均匀地刷蛋液。把预热至220℃的烤箱的温度调至200℃，放入烤盘，烤20~25分钟或直至水果的顶端变成棕色（如果水果顶端上色过快，则把温度调至190℃），并且水果塔的底部变成金棕色。把水果塔从烤盘中取出来，放在冷却架上冷却。端上餐桌时可撒上少许糖粉或淋上用平底锅加热过的杏子酱。

变换花式： 苹果塔。把杏仁酱、苹果泥（见第152页）和少量陈年苹果酒搅拌均匀以代替上述配方中的杏仁酱，再用已去皮并切成薄片的苹果代替杏子。



培根面包片 bacon slice

你知道吗？当你想吃培根时，没有其他任何东西能够满足那种欲望。而作为一个法国人，当我还在面包房做学徒时，我的渴望就是吃一块用肥腌肉片（我们眼中的培根）和白酱制作的火腿干酪三明治。我们曾经模仿火腿干酪三明治，把一些培根折起来和白酱一起放在一片甜面团上，醒发后进行烘焙——这样做出的培根面包片味道好极了！

数量： 6片
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 45分钟
烘焙： 15分钟

1/2个已静置1小时的甜面团（见第131页）
200g白酱（200ml）
1包优质有机培根（最好是干腌的）
1个中等大小的鸡蛋（加1撮盐后打成蛋液）
100g格律耶尔干酪或埃门塔尔干酪（擦成丝）
用作辅面的面粉

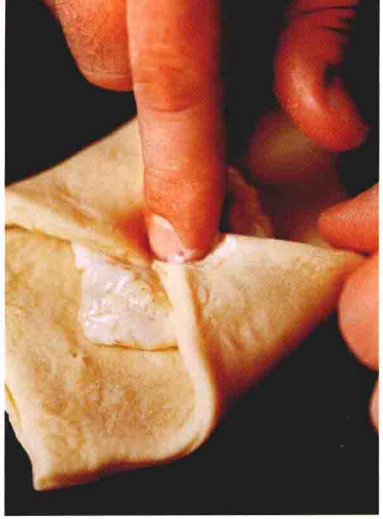
制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，把面团整形成球形（见第21页）。用擀面杖把面团擀成5mm薄，再切成6片边长为12cm的正方形。在正方形面团中间抹上一汤匙白酱，然后把两个对角折到中间，上面放一片培根，再把整片面团放到烤盘上。用同样的方法处理其他面团。用防油纸覆盖面团，再盖上一块茶巾，醒发45分钟。

❷ 在面团表面刷蛋液，然后撒一些干酪丝。把预热至220℃的烤箱的温度调至200℃，烤15分钟或直至面包片变成深金棕色。趁热食用。

白酱

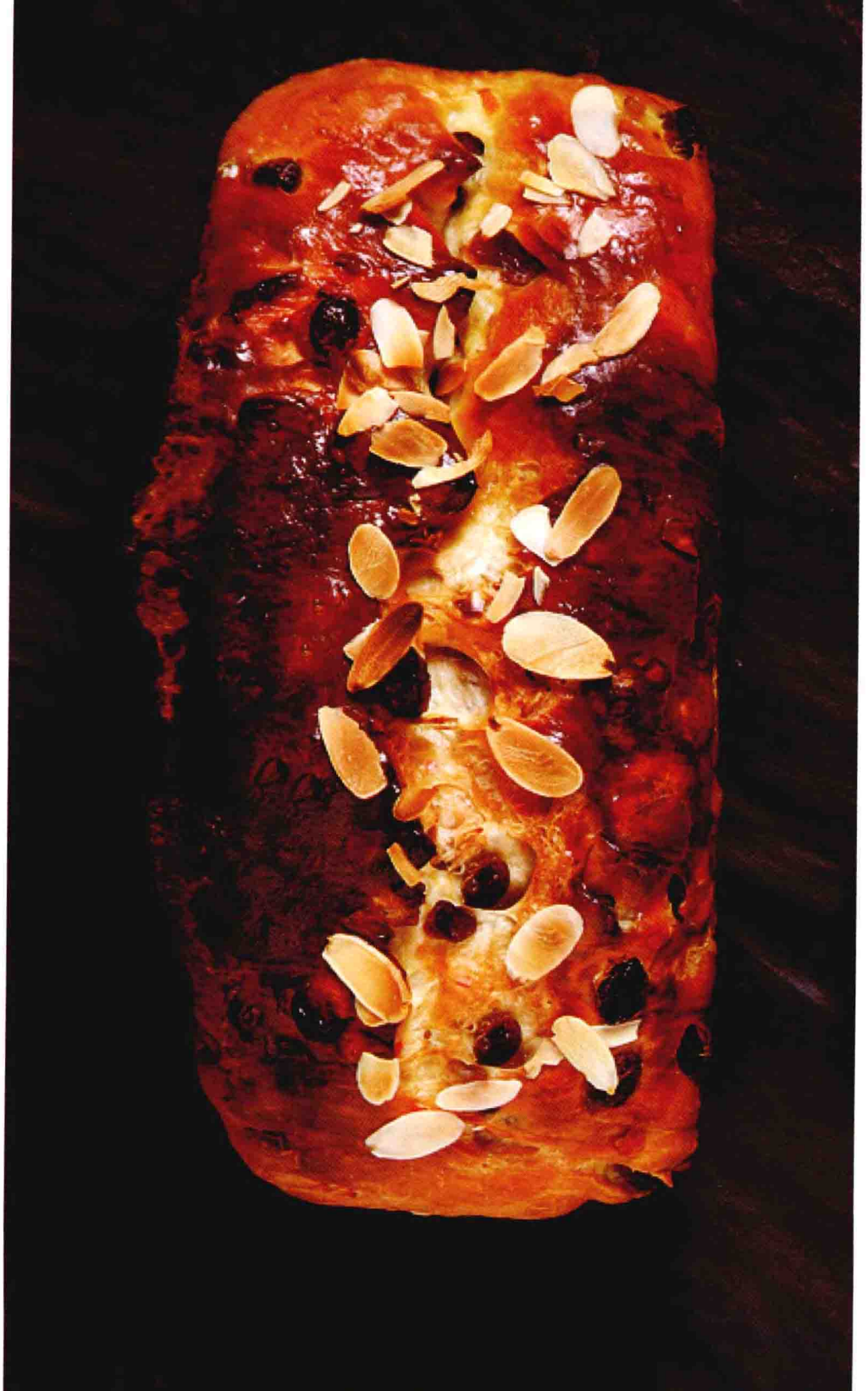
把25g无盐黄油放入厚底平底锅里，用中火加热。当黄油全部熔化并微微冒气泡时，加入20g普通面粉，关火后快速搅拌，直至黄油全部被面粉吸收，成为油灰状的面糊。加入150g（150ml）全脂牛奶，每次加一点儿并不停搅拌，以免面糊结块。等牛奶全部加完后，白酱就会变得柔滑。再次用小火或中火加热，冒泡后再加热1分钟，然后加入海盐、现磨黑胡椒和少许肉豆蔻粉调味，关火冷却。这样可以得到200g（200ml）白酱。要想让白酱的味道更浓郁，可以在加热时再加入25~40g磨碎的干酪（切达干酪或瑞士的格律耶尔干酪都是不错的选择）。切记，一定要让干酪完全熔化。











水果茶点吐司 fruited tea loaf

传统的茶点面包有时候太油腻，但这款吐司十分清爽可口，因为其中加了糖渍水果和水果皮屑。

数量： 3个
准备： 30分钟
静置： 65分钟
醒发： 90分钟
烘焙： 25~30分钟

1个甜面团（见第131页）
150g糖渍樱桃（切成四瓣）
50g水果皮屑（将2个大柠檬和2个大橙子的皮切碎）
2大汤匙朗姆酒
125g杏仁片，再备一些作为装饰
150g无核小葡萄干
1个中等大小的鸡蛋（加1撮盐后打成蛋液）
用于涂抹的黄油
用作辅面的面粉

准备

在3个能容纳500g面团、长20~22cm的吐司模内涂抹黄油。

把樱桃和果皮屑放在朗姆酒中浸泡一整夜。

把杏仁片撒到烤盘中，放在烤架上或烤箱里烘烤，不时搅拌直至变成金黄色。冷却备用。

用手或搅拌机和面，在快要和好面时把所有水果和坚果混合在一起并加到面团里，确保它们分布均匀。把面团整形成紧致的球形（见第21页），放在撒有少许面粉的碗里，静置1小时。

制作

❶ 用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，把面团等分成3份。把每个面团整形成球形，再静置5分钟。

❷ 把每个面团整形成长条（见第27页），然后放入吐司模并在顶部刷上蛋液。在吐司模上盖茶巾，醒发90分钟或直至面团的体积增加近一倍。

❸ 再在面团上刷一次蛋液，然后用剃刀刀片或锋利的小刀在顶部纵向划一刀，撒上杏仁片。将吐司模放入预热至220℃的烤箱，烤25~30分钟或直至吐司的表面变成深金棕色。把吐司从吐司模中取出，看看侧边和底部是否都已变成金棕色。如果还没有，就再放回烤箱烤几分钟（不需要放入吐司模中）。最后将吐司放在冷却架上冷却。

维也纳面包 pain viennois

在法国的一些地方，人们用甜面团做的面包来代替布里欧修。这是我在面包烘焙课上经常教的一个配方，每个人都觉得做起来非常容易。小时候，我们早餐或下午茶时经常吃用这种甜面团做出来的小号法棍——我们称之为“儿童茶点”。而当我们放学回到家，就会把这种小法棍剖开，放入一块普兰巧克力——每个小孩都喜欢这种包装纸上有小马图案的巧克力。你也可以把面团放到吐司模里烤，然后将吐司切片，做成火腿干酪三明治。

数量： 5根法棍或15个面包卷
准备： 20分钟
静置： 1小时
醒发： 1小时
烘焙： 8~12分钟

1个已静置1小时的甜面团（见第131页）
1个中等大小的鸡蛋（加1撮盐后打成蛋液）
用作辅面的面粉

制作

用刮板圆弧形的一边刮出面团，倒在撒有少许面粉的工作台上，把面团分成5等份（做法棍）或15份（做面包卷）。

法棍

❶ 用手把面团大致按压成长方形，按照第52页的方法折叠并揉搓成原木状。把面团放在烤盘上，面团之间留出足够的空隙，然后在面团表面刷两遍蛋液，并且用剃刀刀片或锋利的小刀斜着划一些较深的切口。

❷ 将面团醒发1小时，然后放入预热至220℃的烤箱中，烤10~12分钟或直至法棍变成深金棕色。



面包卷

❶ 把面团整形成长卷（见第26页）。

❷ 把面团放在烤盘上，面团之间留出足够的空隙。

❸ 在每个面团上刷蛋液，然后用刀或剪刀在面团顶部划一个约5mm深的十字形。

❹ 将面团醒发1小时，然后放入预热至220℃烤箱中，烤8~10分钟或直至面包卷变成深金棕色。



司康 scone

大家总是问我有没有制作司康的好配方——当然有。自从我来到英国，第一次尝试着做司康时，它们一直就是我最喜欢的英国特色面包。我们还是回头来讲面团。这款面团里有奶油，从中可以看到传统奶油司康的影子。我还喜欢把司康做成正方形，而不是圆形。

数量： 12~15个
准备： 20分钟
静置： 15分钟
烘焙： 20分钟

150g含盐黄油
600g普通面粉
150g细砂糖
40g泡打粉
280g无核小葡萄干
190g高脂鲜奶油
190g牛奶（190ml）
2个鸡蛋（加1撮盐后打成蛋液）
用作辅面的面粉

准备

预热烤箱至220℃。

制作

❶ 把黄油和面粉放在搅拌碗中揉搓均匀，加入细砂糖和泡打粉，再加入葡萄干，搅拌均匀。

❷ 加入鲜奶油和牛奶，用刮板搅拌面团，直至所有原料都混合在一起。取出面团，放在撒有少许面粉的工作台上，按平后对折，再次按压，并从相反的方向对折面团，然后重复这个动作，直至面团大致成为正方形。在面团的顶部和底部撒些面粉，盖上茶巾，放在阴凉处静置15分钟。

❸ 在工作台上撒少许面粉，然后把面团擀成2.5~3cm厚。刷掉多余的面粉，用一把锋利的刀把面团切成边长大约6cm的正方形。

❹ 把切好的正方形面团放在烤盘上，面团之间要留出足够的空隙。将剩余的面团重新擀平，再切成正方形，直至将所有面团用完。

❺ 在面团上刷蛋液，2分钟后再刷一遍。把预热好的烤箱的温度调至200℃，烤大约20分钟或直至司康充分膨胀，且上下两面都变成金棕色。



附加配方

苹果泥

把两个煮熟的大苹果去皮、去核，切成4瓣。把1大块黄油放入平底锅中熔化，加入1茶匙糖和1撮肉桂粉。把苹果块放入锅中，不断翻动，使苹果沾上黄油。加热1分钟左右后调成小火，加1汤匙苹果酒或白兰地（如果你喜欢的话）并搅拌均匀，盖上锅盖，焖10~15分钟或直至苹果变软。关火，冷却几分钟后用手持电动搅拌机将苹果泥快速搅拌均匀，然后使其完全冷却。

卡士达酱

在碗中把6个蛋黄、70g细砂糖和50g筛过的面粉搅拌在一起。在深平底锅中加入500g（500ml）全脂牛奶、香草籽（把一根香草荚剥开，把籽放入锅中）和70g细砂糖，小火加热。当牛奶混合物产生气泡时，关火冷却。在蛋黄混合物中加入1/3的牛奶混合物并搅拌均匀，再加入剩下的牛奶混合物搅拌均匀。然后将所有混合物倒回锅中，再次加热。煮沸后再煮几分钟，不断搅拌以免粘锅。然后将煮好的卡士达酱倒入盘子中冷却，撒上一些糖粉或黄油片以防表面凝结出一层奶皮。

杏仁酱

用手将125g室温下的黄油和125g细砂糖揉搓均匀，或用食品加工机搅拌至颜色变淡、质地松软。再加入125g碾碎的杏仁，搅拌均匀后加入25g普通面粉继续搅拌。最后加入2个鸡蛋（一次加一个），同时加入2大汤匙朗姆酒（如果你喜欢的话）。每加入一种配料后都要搅拌均匀，直至杏仁酱变稀。做好的杏仁酱要立即使用，或者放在密封容器中并放入冰箱冷藏，最多可以保存一周。

BAKING, Starts From Dough

烘焙，从面团开始

英美畅销面包制作书



“一旦你掌握了他教你的技巧，做面包就易如反掌了。” ——《泰晤士报》

“理查德是精通这种制作技艺的大师……他的技巧对做面包的人来说极容易掌握，甚至会颠覆人们对面包制作的传统看法。” ——《星期日电讯报》

“步骤详细，制作过程看起来很简单……每款面包都像西班牙著名画家委拉斯贵兹画的静物画一样美。” ——《每日电讯》

“让人垂涎欲滴……他告诉你所有你想知道的关于面包的基本问题。” ——《苏格兰人》

上架建议：美食 / 烘焙

ISBN 978-7-5304-6989-7

9 787530 469897

定价：48.00元