MUFFINS ◦ PRETZELS ◦ PUMPERNICKEL ◦ BISCUITS ◦ 超过150种配方 ◦ CIABATTA ◦ QUICKBREADS ◦ SOURDOUGH ◦ RYE

面包圣经

The Bread Bible

〔美〕罗丝·利维·贝兰堡◎著
何 文 王 蕾◎译

美国人手一本的面包烘焙鼻祖书

Weekly、Food & Wine年度十佳图书
詹姆斯·比尔德最有用书籍榜单推荐
国际烹饪专业协会烹饪书籍奖提名

北京科学技术出版社

面包圣经

The Bread Bible

〔美〕罗丝·利维·贝兰堡◎著
何 文　王 蕾◎译

北京科学技术出版社

Copyright © 2013 by Rose Levy Beranbaum
Photographs copyright © 2003 by Gentl and Hyers
Illustration copyright © 2003 by Alan Witschonke
Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Beijing Science and Tecnnology Publishing Co.,ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2013-0383

图书在版编目（CIP）数据

面包圣经/(美)贝兰堡著；何文，王蕾译. —北京：北京科学技术出版社，2014.2
ISBN 978-7-5304-6703-9
Ⅰ.①面… Ⅱ.①贝… ②何… ③王… Ⅲ.①面包－制作 Ⅳ.①TS213.2
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第137846号

面包圣经

作　　者：〔美〕罗丝·利维·贝兰堡
译　　者：何　文　　王　蕾
策划编辑：田　恬
责任编辑：邵　勇
责任印制：吕　越
图文制作：樊润琴
出 版 人：曾庆宇
出版发行：北京科学技术出版社
社　　址：北京西直门南大街16号
邮政编码：100035
电话传真：0086-10-66135495（总编室）
　　0086-10-66113227（发行部）
　　0086-10-66161952（发行部传真）
电子信箱：bjkjpress@163.com
网　　址：www.bkydw.cn
经　　销：新华书店
印　　刷：三河市国新印装有限公司
开　　本：787mm×720mm　1/12
印　　张：30.5
版　　次：2014年2月第1版
印　　次：2014年2月第1次印刷
ISBN 978-7-5304-6703-9/T·756

定价：79.00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。

致我的中国读者

《蛋糕圣经》的第一个翻译版本是很多年前在英国出版的。起初，我认为最大的挑战是两个国家所用的面粉不同，但随后发现这其实是由于一种语言用在两个不同的国家造成的。我们使用同样的词语，但其实际意义却相差很远。例如，美国人说的“cake pan”实际上是英国人说的“cake tin”。

当我得知《面包圣经》和《蛋糕圣经》将被翻译成中文并在中国出版时，我感到喜出望外。中国菜是我儿时在家乡纽约城外吃到的第一道菜，当时我就已经是个挑剔的吃客了，但我爱上了它。我当即决定长大后要搬到唐人街去住，这样我就能经常吃到中国菜了。我还读了那时能找到的每一本关于中国文化的书。在我的第一份工作中，我曾跟一位中国同事学过中文。遗憾的是，他只教会了我三句话就离开了，那三句话是“你好吗”“你要去哪里”（在我的要求下教的）以及他认为在社交场合中十分礼貌的“下雨了”——天气总是很安全的话题。这已经是五十年前的事了，而我一直记得。

我知道，这有限的几句中文无法让我看出自己的书在翻译之后能否保持原汁原味。（出乎我意料的是，通过中文版编辑向我询问的一些技术性问题，我发现他们甚至比我自己国家的读者还要细致认真，因此我知道自己多虑了。）但我关注的焦点是：比起两个国家被同一种语言分隔开，这次是两个国家被烤箱隔开了！多年前，一位美籍埃及裔美食作者曾邀请我到中国的一所烹饪学校教授烘焙课程，她正好在那里教授法式烹饪课。不幸的是后来此行取消了，因为她发现那所学校里没有进行传统的欧式和美式烘焙所需的烤箱。现在，我很开心地得知这种情况已经得到了改善。同样令人振奋的是，现在世界正变得越来越小，文化障碍在逐渐消除，这使我得以敞开大门，向我十分看重的国家的读者分享我的研究成果以及大量配方和技巧。

罗丝·利维·贝兰堡

2013 年 12 月

前 言

人们通常都这么说：如果人类文明诞生于河岸农场，那么用收获的谷物制作面包或许就是烹饪文化最古老、最深刻的表达。上千年前，面包几乎就是基础食物的代名词。在古埃及，“面包”这个词的意思是“生命”，足见其重要性。英国美食作家简·格里格森曾在相关学术领域研究多年。据她观察，自己那些分布在各地的考古学家朋友在饮食上都十分推崇一种中东地区的扁平面包，那就像是一种可以食用的护身符，能够使他们经常与有文字记载的最早历史做直接接触。几个世纪以来，面包变得越来越神圣：基督教圣餐中的面包和红酒；犹太逾越节的薄饼——一种未经发酵的扁平面包，为了纪念“出埃及记”；清教徒的“上帝的白面包”代表了他们的主的圣洁。再补充一句，在封建社会中，“失去面包”可以引申为“失业”。

这么看来，罗丝·利维·贝兰堡将这本新书命名为《面包圣经》还是有一定道理的。如果现代文明正走向衰落，那么这本书甚至可以作为一种合适的工具来重新振兴它。

当罗丝决定钻研一个课题的时候，她就像一个把自己关在球形潜水器中探索深海的海洋学家一样沉浸其中，探究最深层的东西。她的个人经历也证明了这一点。罗丝曾答应为《饮食的艺术》杂志写一篇综合性文章，它会吸引专业厨师，主题是关于糖的。结果，这篇文章比我们想象的复杂得多。数月后，她带来了一篇经过详尽研究和精心论证的文章，并于次年赢得了两项饮食杂志大奖，一项是美国大奖，一项是国际大奖。

在人类的基本需求中，面包位列空气和水之后，排名第三。在1970年的纽约，一位法国外交家在餐桌上向我描述了他在第二次世界大战中德国战俘营里的经历。当时，食物严重匮乏，为了鼓舞士气，他和同为俘虏的战友——也是法国人——用他们战前在家里享用的奢侈大餐的种种细节来“款待”对方。随着时间的流逝，饥饿使他们越来越想念那些在家烹制的最为简单的食物以及孩童时的美味。在最饥饿难忍的时候，为了摆脱绝望，他们唯一关心的就是区分面包及其气味、面包表皮、面包心、味道甚至是声音的细微差别。

如果罗丝当时在那里，以她所知道的有关面包的所有故事，简直可以为被俘的法国人讲上“一千零一夜”了。她写道：“面包烘焙师所说的面包之歌，是指面包在放凉的过程中表皮发出的声音。”看到这里，一个从瓶中释放出来的精灵马上用魔法为我召唤出了厨师阿兰·赛拉克——法式烹饪学院的院长。他就站在面包烘焙教室里，从架子上取下一根热乎乎的法棍（baguette），将它放在自己的耳朵边按压，就好像在辨别一根巨大的雪茄的好坏，然后露出了愉快的微笑，将它推向我，鼓励道：“快听，快听！”

面包是面粉、水和酵母的神奇组合。加入酵母之后，面团马上拥有了活力，这个过程就是发酵。罗丝将膨胀起来的面团视为一个温暖而富有活力的小

家伙。虽然将面包从烤箱中拿出来这件事她已经做了几十年了，但她仍然会这样说："当面包出炉的时候，我真是高兴极了，还有其他更值得高兴的事吗？"

她精炼地将面包烘焙的目标概括为"膨胀良好、表皮漂亮"。她拥有科学家和艺术家的双重头脑，是天生的教师，会带你取得胜利，赢得荣耀。为了避免读者浪费时间阅读不必要的内容，她将面包烘焙分成了 10 个步骤，除了和面、整形和烘焙外，还包括预发酵、分割和预整形、割包、装饰、冷却、切分、储存。

这些都是为初学者设计的。我经常像唱颂歌那样反复引用埃斯科菲耶的一句话"烹饪的艺术在于对现在的不断重复"。只要相信罗丝，你就会完全理解这句话，因为她正是通过不断重复得到了近乎完美的答案，满足了现在的年轻一代对技术知识的渴求。在《面包圣经》这本书中，她在描述每一款面包的制作过程时都遵从了"使人理解"这个前提。"将面糊静置一段时间，使面粉能够均匀地吸收水分。"这句话出自约克郡布丁（Yorkshire popovers）的配方，而她花了 15 年的时间来不断完善这个配方。此外，她还提供了一些有用的点子。例如在讲述如何烘焙出完美无瑕、口感软糯的黄金土豆面包（golden potato bread）时，她写道："如果不使用奶粉，你也可以用 ½ 量杯加 1 大勺的牛奶——最好是脱脂牛奶——来代替清水，将其煮开（刚好在沸腾之前）之后晾至温热。"

罗丝还在某些地方融入了约翰尼·阿普尔西德的小窍门。例如，如果你没有用来挤麦芬（muffin）面糊的裱花袋，那么可以简单地将面糊放在 1 加仑大小的耐用的密封塑料袋中，然后剪去左下角或右下角的尖端。在生活中，她喜爱跑步，如果你能多跑几公里的话，她会高兴地用家庭自制的橄榄为你制作橄榄面包（olive bread）。

本书还有一点好处，那就是罗丝从来不吝于直接提及品牌名称，并且通常还会提供其来源信息。她所提到的品牌都经过了她自己的试验，无论是电动搅拌机，还是家用面粉机，甚至还包括烤盘、冷冻缅因州蓝莓和味道最鲜美的调料等。

罗丝在配方中使用了一些全球通用的原材料。现在的面包烘焙师，即使用的是祖传配方，也会同时拥有良好的胃口和能够识别出世界上最好的东西的出色鉴赏能力。罗丝就像一名将每一次出行都当成探索麦金利山的旅行者（我们曾经见过她温柔地微笑，轻柔地说话和充满好奇的举动），以自己的创造力完成了本书中颇具影响力的配方，还从世界上一些最有才华、最具奉献精神以及技艺最娴熟的烘焙师那里汲取了知识。本书的配方既包括传统的炉火面包（hearth bread），也包括新近发明的面包甜点。

当罗丝现在回顾写这本书的经历时，她用一种谦虚且开心的态度总结道："它开启了我的探索之旅。"在这段旅程中，读者可以握住她的手，跟随她的脚步，烘焙出更诱人的面包。

迈克尔·巴特波里

《饮食的艺术》以及《食品和葡萄酒》杂志的创始主编

导 言

这本书相当于我的“面包传记”，讲述了关于我和面包的故事：从我出生后印象中第一次接触面包——奶奶给我当作磨牙圈的贝果，一直到我最近的成就——完全用自己培养的酸面团酵头制作面包。书中一些面包的配方是我自己发明的，另一些是我在国外品尝过的面包配方的改良，还有一些配方来自其他面包烘焙师——我也曾与别人分享过自己的成果。撰写本书并且探究面包烘焙的方方面面，已经成了我生命中最困难同时也最令人满足的经历。它开启了我的探索之门，值得我为此付出一生。

有的时候，人们觉得制作面包——尤其是和面——是发泄攻击欲的绝佳办法。可是恰恰相反，当我开始烘焙面包的时候，我会变得欣喜若狂，任何可能存在的暴力倾向全都消失不见了，我甚至不需要用拳头按压面团就可以达到这种状态。实际上，如果我没有烘焙面包的话，我会感觉非常失落。可以这么说，只有当周围有正在烘焙的面包时，我才会觉得心满意足。

这种从烘焙中获得的满足感是我在其他烹饪活动中从来没有获得过的。在烘焙中，酵母或许是最迷人的。它是一种会休眠的有活力的生物，我们将它唤醒，喂给它食物，它就会生长、膨胀，赋予面包质地和味道。当我们将面粉、水、酵母和盐按照适当的比例混合并烘焙出味道绝佳的面包时，这简直就是奇迹。

我对红酒的强烈兴趣始于 8 年前。无独有偶，那也是我正式开始认真撰写这本面包书的一年。当时我正在新西兰南部的葡萄园，酒商正在向我解释他为什么需要通过降低葡萄酒的发酵温度来防止出现奇怪的味道。我突然发觉酿造葡萄酒的过程和烘焙面包的过程是如此相似：它们都依赖于酵母的发酵，需要控制时间和温度，从而得到味道绝佳的产品。酿造葡萄酒使用的天然酵母存在于葡萄皮上，烘焙面包使用的天然酵母存在于小麦中，但是制作时都需要添加人工酵母做酵头。

在酿酒时，葡萄中的糖分是酵母的食物，酵母将其转化为乙醇和二氧化碳，它们是发酵的两种最终产物。同理，在制作面包时，面粉中的糖分就成了酵母的食物。如同用不同品种的葡萄可以制作出不同口味的葡萄酒一样，用不同的面粉也可以制作出不同的面包。因此，当希伯来人在饭前首先感谢神赐予的葡萄酒，接下来感谢神赐予的面包时，这种优雅的传统行为就不能简单地被视为巧合了。我虽然不想过多地谈论希伯来人，但是这些希伯来人的祈祷深深地影响了我，使我将面包和葡萄酒视为饮食的基础。

直到 17 岁，我才吃到了家庭烘焙的面包。那时我正在佛蒙特大学读大一，我的男朋友为当地人修剪草坪。作为报酬，那人给了他一块自家烘焙的面包。他简直高兴极了，用它为我们的打猎旅行制作了煎蛋三明治。那天正是主显节。虽然我通常会拒绝两种东西——煎蛋和打猎，但那次我爱上了它们，尤

其是那天那么冷，我还那么饿……在回到纽约后的第一个假期，我从邻居兼妈妈的好朋友罗莎琳德·斯特里特那里借来了《烹饪的乐趣》，烘焙出了人生中的第一个面包。那个诱人的面包是对书里详细说明的最好回报。

实际上，渴求烘焙面包的种子已经由我心灵手巧的爸爸深深地植入了我的心中。他的梦想是制作一个真正的砖石烤炉。当他第一次提到这个梦想的时候，我记得自己的反应是：为什么？多年以后，我终于理解了他。我儿时最喜欢听爸爸沿着哈得孙河划独木舟的故事。（我是一个在城市长大的孩子，却由于爸爸的缘故，接触了真正远离尘嚣的生活。）在独木舟之旅开始前不久，他按照霍勒斯·凯发特的《野营和森林知识》中的内容制作了酸面团酵头。爸爸计划用反射烤箱制作酸面团麦芬，这种烤箱的热量来自篝火。途中，在他不得不搬运独木舟的时候，他将盛有酵头的罐子的盖子盖紧，防止罐子倾斜使里面的液体酵头洒出来。显然，他制作的酵头非常活跃，因为在一次搬运途中，他听到了闷闷的爆炸声。那个声音来自被寝具包裹的罐子。他马上意识到是酵头出了问题。结果，他需要清洗所有寝具。这场意外也宣告了他短暂的酸面团试验的失败。但是，他被发酵迷住了，并最终影响了我。酵头爆炸其实算得上是因祸得福了，因为他记得那个酵头的活性太强，产生了带颜色的条纹。当出现这种现象的时候，意味着有害的细菌已经产生了，酵头必须被丢掉。如果爸爸吃了用这种酵头烘焙的面包，轻则生病，重则……或许就没有我了，更别提这本书了！

当我还是个孩子时，我从来没有在家里烘焙过面包，但是印象中非常喜爱的三种味道分别是金银花、现煮咖啡和烘焙面包的味道。我对最后一种味道印象最深，因为我们每周末穿越皇后区大桥的银杯工厂时都能闻到。对我来说，从我出生的洛克威回到纽约市的好处之一就是能闻到这种味道。

当爸爸去布郎克斯区看望奶奶的时候，他总会在他最喜爱的烘焙店停留片刻，买一些香甜新鲜的犹太黑麦面包（Jewish rye）和玉米面包（cornbread）带回家。我很喜欢和外祖母一起逛街，观察佩奇家的黑麦面包在当时还很新鲜的电动切片机中晃动。我还喜爱贴在面包上的印有字的小纸片，并且一定会给我弟弟留一小片酥脆的面包皮。外祖母叫它“crychick”，我不确定这是犹太词还是俄罗斯词，但是我觉得它的发音非常可爱，并且和面包酥脆的口感十分贴切。

面包是许多人童年记忆的一部分，它甚至在很长时间以来都是人类文明的一部分。人们认为经过酵母发酵的小麦面包和经过研磨的小麦面粉大约于5000年前出现在埃及。现在，面包是很多文明中的基础食物。布里亚·萨瓦兰说过一句经典的话：“告诉我他们吃的是什么，我就能说出他们来自哪里。”这句话用来描述面包也是十分贴切的。例如，面包尝起来是轻柔细腻、柔软蓬松、厚实偏硬还是复杂耐嚼？它是被整齐地切成了薄片，还是被掰成了酥脆的小块？它是不需要搭配其他东西直接食用的，还是用来裹上其他馅料一起食用的？瑞士人把面包看作生命中至关重要的东西。在第二次世界大战期间，他们发明了一种面包，叫作“百岁面包”。这是一种埋藏在地下、可以保存多年的面包，以便士兵迷路后可以用它来救命。士兵们会得到一张地图，可以帮助他们找到藏在地下的面包。人们还发明了设备齐全的烘焙卡车，用来制作这种面包。我是从朋友艾伯特·伍斯特那里知道这件事的。几年前，他从瑞士政府那里购买了一块这种面包，用于自己在马里兰州盖瑟斯堡的生意。

的确，面包将我们同过去的生活联系了起来，但是它的功劳远远不止如此——它还将我们同现实生活联系了起来。在当今社会，很多孩子都认为牛奶是超市生产的，他们甚至不知道土豆长什么样子。烘焙面包使得他们能够接触自己所需的最基本的营养原料。除此之外，自己烘焙面包还可以修身养性。

多数人喜欢面包多于喜欢蛋糕，这真是让人吃

惊！（虽然我的家人还是会想吃蛋糕，而且经常想吃。）很多年来，我都用自己烘焙的面包当开胃菜或者晚餐的第一道菜。面包从来都不是其他食物的配料，它通常是主角，食用时只需要一些黄油提味，或者先蘸少许橄榄油，再蘸一下各种调味料。

面包的魅力在于，它并不需要任何装饰或者附加的元素，其本身的形态和味道就是最吸引人的。我并不是“面包控”。虽然面包店橱窗中雕琢精致的面包或者面包篮很漂亮，但是如果单纯从食用的角度来说，经过较少人工处理或者加工的面包，其口感反而会更出众。

我认识的每一个面包烘焙师都希望周围的所有人都开始尝试烘焙面包，因为他们想与其他人分享烘焙的乐趣。我建议大家从传统的面包做起，找一个自己喜爱的面包配方，尝试不同面粉的不同配比或者加入不同的配料，按照自己喜欢的方式和面并最终改写配方。一旦你了解了这个配方和其中的技巧，就可以忽略各种各样不必要的笔记了。和朋友或者家人分享这些面包吧。过不了多久，人们就会将你与这种味美而独具个性的创作联系起来，于是它将真正成为属于你自己的面包。我只不过相当于你的面包烘焙之旅中的“酵头”，会全心全意地鼓励你从这本书开始，尝试烘焙出自己的面包，而它将改变你的生活。

我曾经在1999年的一期《华盛顿邮报》的食品专栏中读过卡门·杰克逊·克罗夫顿的一段话，深受感动。谈到妈妈制作的假日面包卷时，她说：“我不知道妈妈是不是真的知道她制作的食物对我来讲意味着什么，它代表了所有温暖、美好和舒适的东西。”

在创作这本书的过程中，最让我感到开心和心怀感激的就是我发现自己进入了一个难以想象的“面包社区”，它是温暖、包容并且相互支持的。我从来没有见过比这里的人更愿意分享和相互帮助的了。即便是第一次见面，我也对面包烘焙师抱有崇敬之情。我十分感谢那些出色的、邀请我加入他们的面包烘焙师，他们积极地和我分享通过多年尝试总结出来的经验，同时也欢迎新想法。埃米·夸扎就是其中一位。她是法式烹饪学院的面包讲师，几年来一直邀请我去上她的课。幸运的是，在完成这本书之前，我真的去上了她的课。她让我了解了家庭烘焙和商业烘焙之间的不同，而且在短短的一周内将我变成了一个面包整形专家。

在完成这本书之前，我将自己看作“酥皮糕点人”。但是，当我在丹尼尔餐厅的面包烘焙厨房中学习的时候，一位酥皮糕点师傅说：“制作酥皮糕点和烘焙面包的区别在于，后者需要的是全心全意的投入和激情。”这时，我才知道自己已经越过了这条分界线。考虑到有生以来的所有快乐时刻，我发现自己在烘焙面包的时候感到最满足。但是那时，我仍然没能下定决心继续完成这本大部头的著作。我告诉丹尼尔的厨师长马克·菲奥伦蒂诺自己想要放弃这本书，因为和蛋糕以及酥皮点心不同，我没有能力将面包的质量控制在自己满意的范围内，我烘焙的面包从来都没有一模一样的时候。然而，这个技巧娴熟而且态度谦虚的人只是看着我笑道：“我也不能，我经常做到一半了都不知道自己会做出什么东西。”有了他善意的鼓励，我又重整旗鼓。的确，烘焙面包在很大程度上相当于炼金术，是本能和艺术的结合。虽然我能使每次烘焙出来的面包至少在重量上是相同的，但是我发现，即便配方非常精准和详细，也没有哪两个面包会是完全一样的。你烘焙出来的面包不会是我烘焙出来的面包的翻版，但它也是很好吃的。在这个逐渐趋同的社会中，烘焙面包成了表达个性的一种绝佳方式。

当我开始创作这本书的时候，我意识到自己实际上对面包烘焙的理论知识知之甚少。我曾经在大学期间学习过少量相关知识，也有几年的烘焙经验，然而对烘焙的过程并不十分了解。但是，这也成了我的优势之一，因为我不会去假设什么会成功、什么不会成功，而是可以自由发挥。我很快发现，面包烘焙中存在许多截然相反的理论，而我可以通过

经验和判断总结出自己的一套理论。

以前，我从未想过自家烘焙的面包能够媲美面包烘焙店里的面包。但令人高兴的是，实际情况证明了我的想法是错误的。现在，在我看来，最好的面包就是根据自己的口味选材、用自己的双手制作并从自家的烤箱中取出来的面包。

至此，烘焙的神秘感消失了，这是让我感到沮丧的一方面。但是从另一方面来说，这种神秘感一直存在并且在不断地变化，奇迹总会出现。面包烘焙中存在太多变数，而面包就如同人生一样，永远不可能被我们完全掌控。细细想来，面包也许就是人生。

罗丝·利维·贝兰堡

纽约

致 谢

随着年龄的增长，我愈发觉得在生活和工作中，自己稳步扩大的朋友圈和同事圈是十分宝贵的。谢天谢地，这个圈子的中心从未变过：和我互相扶持28年的丈夫埃利奥特·贝兰堡。我将我们的公寓变成了一座烘焙工厂，他却没有一句怨言。还有我的精神伙伴和最忠诚的朋友珍妮·鲍尔和戴维·沙马，他们为本书的创作付出了很多努力。

我最爱的朋友、富有天赋的编辑玛丽亚·瓜尔纳斯凯利和我一样充满活力和热情，并且付出良多，这才使本书完成得如此出色和顺利。这是我们合作的第17本书和第3本“圣经”，我们之间碰撞出的火花越来越多。

我还要感谢我的好朋友以及业务经理莫妮卡·奈特普斯盖以及诺曼·佩里，他们给予了我很多帮助。还有我最亲爱的朋友伊丽莎白·卡梅尔，是她介绍我们认识的。感谢诺顿出版社的埃里克·约翰逊，他具有优秀的判断力和组织能力。感谢我的文字编辑朱迪丝·萨顿，她的工作超乎我的想象。感谢亚历山德拉·尼克森设计了完美的索引。感谢诺顿出版社的整个生产和销售部门的成员：安德鲁·马瑞沙、南希·帕姆奎斯特、苏珊·M. 桑弗雷、德布拉·莫顿·霍伊特、威廉·鲁辛以及他遍布全国的团队。还要感谢社长德雷克·麦克菲利、发行部主任珍妮·卢西亚诺和主编斯塔林·劳伦斯。我在出版社就如同在家一样受欢迎并获得支持。

感谢艾伦·维斯塔克，你为这本书创作的素描太出色了。感谢金特和海尔斯出版社，你们的相片棒极了。感谢迈克尔·佩德森和埃米·夸扎，你们充分运用了自己的技巧为拍摄用的面包做造型，即便在2003年冬天最冷的一周也仍然如此。还有工作室经理亚历克斯·甘特，谢谢你的热情和你那吸引人的卡布奇诺咖啡。还有海伦·拉费尔斯，感谢你的艺术才能和我们长久的友谊。

谢谢帕特·阿德里安，是你一直让我的书在“好厨师”烹饪书榜单中名列前茅。谢谢黛安娜·格雷戈里一直以来对我的支持和精神上的鼓励。还有中岛洋子、肯尼·索萨和埃迪·佩雷斯，谢谢你们一直以来为我的面包进行试吃和批评。

我要特别感谢以下面包烘焙师，是你们的热情将我带进了面包的世界：维基·J. 卡帕罗拉、玛吉·格莱泽、劳伦·格罗夫曼、戴维·诺曼、马克·菲奥伦蒂诺、亚瑟王面粉的朋友们（布琳娜·桑兹、香农·扎帕拉、乔·卡伦、托德·布兰布尔、杰弗里·哈梅尔曼、罗宾·萨金特、休·格雷、休·贝克和休·米勒）、丹·莱德、凯特（凯萨琳）·利维亚科斯、埃米·夸扎、彼得·莱因哈特、迪迪埃·罗萨达、埃米·舍贝尔、文尼·斯科托、凯瑟琳·韦伯、汉斯·韦尔克、法式烹饪学院面包学院的主管，以及汤姆猫面包房的朋友们（诺埃尔·科梅斯、詹姆斯·拉思、马修·赖克）。

通用磨坊公司的蒂姆·赫夫和燕牌酵母公司的比尔·威克利，深深感谢你们的专业知识和慷慨大

方。感谢科学和食品作家鲍勃·沃尔克对本书中关于技巧方面的内容进行了校对。还要感谢罗得岛州凯尼恩磨坊的磨坊主保罗·德拉姆以及加利福尼亚州北部林德利磨坊的乔·林德利，他们与我分享了独特的技艺。谢谢我的朋友延斯·施密特，他对葡萄酒生产和发酵了解颇深。感谢露丝·邓达斯·施密特进行了详细、出色的面包机使用说明。

还要向丹尼尔·布吕德道谢，我在他的餐厅的面包烘焙厨房中度过了一段重要时光。

衷心地感谢在《饮食的艺术》杂志工作的我的朋友们：主编迈克尔·巴特波里为本书写了出色的前言；高级编辑吉姆·波里斯大方地向我提供了面粉研究的相关信息；高级编辑加里·塔克忠诚的支持和真挚的友谊帮我提高了烹饪水平。还要谢谢我的朋友芭芭拉·库克，她来自约翰逊－威尔士大学的烹饪档案博物馆，将我的作品以及我和美国公共广播公司合作的烘焙系列《罗丝的烘焙神话》存放在那里。我的朋友马德琳·莫里斯十分热心，给我及我的整个团队带来了很多好吃的。感谢位于美国新罕布什尔州沃尔波尔的艾莉森果园的苏珊·杰斯和鲍勃·杰斯，他们为我们提供了绝佳的场地。

感谢我亲爱的朋友和生产商玛吉·普尔、亚历克·法特拉维奇以及他们的女儿珍妮弗·法特拉维奇，谢谢他们对我信任有加。我还要感谢来自“厨宝”的朋友布赖恩·梅纳德，他一直在改进一种搅拌机，虽然那种机器已经足够好了。

感谢我的朋友和同事雷科·阿克海、尼尔·伯恩斯坦、戴安娜·博特、洛伊丝·黛丝、安杰莉卡·普尔维伦蒂和苏维·萨兰对本书的贡献。感谢法式烹饪学院的多萝西·卡恩·汉密尔顿。感谢森迪·赛义德高级礼仪。感谢查利·特罗特举办了有趣的舞会来庆祝本书的出版。感谢约翰·瓜尔纳斯凯利的才华和智慧。感谢杰里·罗托洛为我提供的美丽照片以及介绍我与他的儿子罗布·罗托洛相识。罗布现在是我的计算机老师，提高了我的计算机水平，使我能够独立完成这本书。还要衷心感谢布鲁斯·弗兰克，他编写了惊人的计算机程序，确保了本书配方中的数字的精确性！

最后，我还要特别感谢肯尼·阿马多尔。他是我的技术顾问，也是教我面包烘焙的启蒙老师。

目 录

第一章 面包烘焙的 10 个步骤

一、发酵和预发酵 2
二、和面 9
三、使面团膨胀和折叠面团 16
四、分割面团和预整形 20
五、整形 20
六、割包 32
七、刷面 34
八、烘焙 35
九、冷却 38
十、切分和储存 38

第二章 快速面包、迷你快速面包、迷你酵母面包和面糊面包

惊喜肉桂面包 42
蔓越莓香蕉核桃快速面包 44
胡萝卜面包 46
巧克力面包 48
美国西南部玉米奶蛋面包 50
经典玉米麦芬 52
玉米手指 54
蓝莓麦芬 56
大号香蕉麦芬 58
比斯吉 60
黄油比斯吉 61
优雅之触比斯吉 63
轻盈天使比斯吉 65
红薯比斯吉 67
司康薄饼 69
浓郁奶油生姜司康 71
爱尔兰苏打面包 74
利维贝果 76
比亚利碎洋葱面包 83
英式麦芬 86
普雷结碱水包 89
英式烤面饼 91
黄油脆薄空心松饼 92
荷兰宝贝薄松饼 94

第三章 扁平面包

完美比萨饼面团 99
土豆扁平比萨饼 104
多人份的土豆扁平比萨饼 108
迷迭香佛卡夏 109
新鲜香草佛卡夏 111
烧烤佛卡夏 115
西西里蔬菜比萨卷 118
皮塔饼 120
地中海逾越节薄饼 122
印度煎饼 124

第四章　三明治软面包和餐包

基础三明治白面包 133
黄油餐包 136
普尔曼三明治面包 140
肉桂葡萄干面包 142
土豆三明治面包 146
轻盈香蕉面包 149
红薯面包 152
切达干酪面包 155
意大利乳清干酪面包 158
碎小麦面包 161
亚麻籽面包 164

第五章　炉火面包

基本炉火面包 170
经典小麦面包 173
小圆面包 176
土豆酪乳面包 179
利维传统犹太黑麦面包 182
标准粗黑麦面包 185
法棍 189
辛辣香草面包棒 193
布琳娜的普格利泽 195
托斯卡纳低盐面包 198
夏巴塔 200
普格利泽 203
金色粗粒小麦面包 205
意大利熏火腿面包圈 208
啤酒面包 211
曼图亚橄榄油面包 213
橄榄面包 216
蘑菇面包 219
提洛尔谷物面包 222
瑞典黑麦面包 225
葡萄干山核桃面包 228
新西兰杏仁无花果面包 232
核桃叶子形面包 235
核桃洋葱面包 238

第六章　酸面团面包

基本酸面团面包 250
酸面团黑麦面包 254
酸面团粗黑麦面包 258
酸面团小麦谷物面包 263
低风险酸面团面包 267
法式乡村酸面团圆面包 270

第七章　布里欧修家族

基本布里欧修 276
焦糖黏面包卷 282
巧克力黏面包卷 286
猴子面包 288
栗子潘妮托尼 291
传统哈拉 294
巧克力杏仁旋涡咕咕霍夫 297
图钉麦芬 301
小麦可颂 304

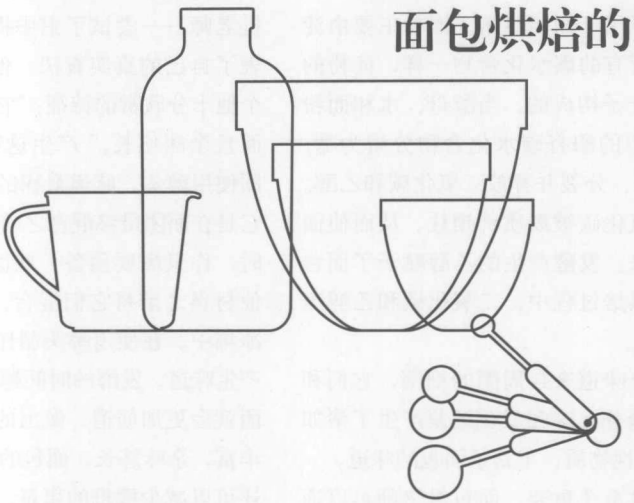
原材料

从最本质上说，面包是什么？ 309
基本原材料 1：面粉 309
基本原材料 2：水及其他液体 317
基本原材料 3：酵母 318
必需原材料 4：盐 320
其他常用的烘焙原材料 320

工具 328
术语表 344
参考资料 346
中英对照表 348
计量单位换算表 351

第一章

面包烘焙的 10 个步骤



一、发酵和预发酵

1. 发酵

当酵母和面粉、水混合在一起的时候，发酵就开始了。用果糖制作葡萄酒以及用谷物酿造啤酒，都要经过发酵这一过程。在发酵过程中，酵母消耗了淀粉中的糖分，产生了二氧化碳气泡。在烘焙面包的时候，正是二氧化碳气泡使面团膨胀，形成了很好的质地。

酵母是一种活跃的单细胞真菌。它在生长和繁殖的过程中会食用糖分，产生二氧化碳和乙醇。只有少数几种酵母可以用于面包烘焙。面粉主要由淀粉构成。如同其他所有的碳水化合物一样，淀粉的分子是由无数的糖分子构成的。当酵母、水和面粉混合的时候，面粉中的酶将碳水化合物分解为糖。酵母食用糖分，生长、分裂并释放二氧化碳和乙醇。在这个过程中，二氧化碳被麸质网锁住，从而使面团发酵并且膨胀起来。发酵产生的乙醇赋予了面包一部分味道。而在烘焙过程中，二氧化碳和乙醇蒸气则被释放到空气中。

面包的另一部分味道来自周围的细菌，它们和酵母争夺面粉中的糖分。这些有益细菌产生了诸如醋酸和乳酸这样的酸性物质，丰富了面包的味道。

温度对发酵来讲至关重要。面包烘焙师可以通过控制温度来达到想要的效果。例如，面包烘焙师通常会让面团在温度较低的环境中缓慢发酵。

发酵会产生热量。酵母在 1 ～ 54℃时是活跃的。温度较高时，酵母的活性较强，生长和繁殖的速度较快。不过，如果发酵时的温度过高（高于 32℃），面包就会产生不太好的味道。

在寒冷的环境中，酵母会休眠，其活性会降低，产生更多的乙醇。酵母活性的降低使得细菌有机会食用糖分生长，数量不断增加，产生更多的醋酸。4 ～ 13℃是醋酸形成的理想温度，13 ～ 32℃的环境会形成柔和的乳酸。和乳酸相比，醋酸能够使面包变得更酸。醋酸的益处之一是它能够强化面团的结构，但是如果这种酸的含量过高，就会起到反作用。一些面包烘焙师更喜欢乳酸带来的温和的口感。

发酵时间是另一个非常重要的因素，它决定了面包的味道和颜色。如果面团发酵的时间过长，酵母和细菌就会消耗掉面粉中的所有糖分，面包的表皮就会显得苍白，没有味道。面团中剩余的一些糖分对面包的口感和棕色表皮的形成非常重要。

2. 预发酵

我的朋友罗布·罗托洛——同时也是我的计算机老师——尝试了书中提及的很多种面包，并且发表了自己的真实看法。他说我书中的面包都具有一个他十分欣赏的特征："它们不仅吃起来味道好极了，而且余味悠长。"产生这种效果的原因就是预发酵，即使用酵头。味道最棒的面包通常都离不开预发酵，它是在面团最终混合之前开始的发酵过程。制作酵头时，你只需要预备一些面粉、水和酵母，在混合其他材料之前将它们混合，然后将酵头放在室温下或冰箱中。在使用酵头制作面团之前，让它进行发酵，产生味道。发酵的时间越长，产生的麸质就越多，面团就会更加筋道，做出的面包的味道就会更加浓郁、丰富，余味悠长，面包的储存时间也会延长。这样做还可以减少酵母的用量，使得小麦的味道更加明显。实际上，预发酵的时间越长，你所需要使用的酵母就越少。

如果制作面包时使用的酵头过多，就会导致面包的味道发酸，削弱麸质网或者组织结构。但是，多数面包都会因为使用了酵头而增色不少。提前制作酵头，简单地将其加入面团之中，你就会唤醒面粉中的所有味道。但是一些面包，如第 208 页的意大利熏火腿面包圈（prosciutto ring bread），由于配料的味道非常浓郁，酵头可能不会充分发挥作用，制作它反而会浪费时间。如果是制作这种类型的面包，

用直接法和面比较好，即将所有的面粉、水和酵母在开始制作面包时就全部混合。

有一点值得注意：除了酸面团酵头（sourdough starter），其余酵头都是用人工酵母制成的。与人工酵母相对的是天然酵母。

酵头可以分为很多种，主要是按照含水量的不同而进行分类的。千万不要被这些听起来稀奇古怪的名字吓到了：发泡酵头（barm）、意式酵头（biga）、天然酵母菌酵头（chef）、全麦面粉天然酵种（desem）、天然酵种酵头（levain）、固体储存用酵头（madre bianca）、储存用酵头（mother）、中种面团（pâte fermentée）、波兰酵头（poolish）、海绵酵头（sponge）、天然酵种（starter）和酸面团酵头。起初，这些五花八门的名称弄得我一头雾水，甚至使我下定决心在这本书中不提这些词，而用可以涵盖所有意思的“酵头”来表达我所要表达的东西。但是逐渐地，这些特殊的词变成了我的好朋友。它们不但能够区分不同种类的酵头，而且可以使我们了解世界各地的面包烘焙师及烘焙历史。所以，我在这里将介绍一些常见的酵头，它们几乎会出现在所有配方中，你也应该逐渐熟悉它们。

• 中种面团（老面团 /old dough）和老面包（old bread）

如果想改善面包的味道，最简单的方法就是从上一次发酵好的面团中留出一小块，加入下一次和好的面团中（在和面的最后几分钟加入，因为那时面团的结构已经形成了）。中种面团在室温下可以保存 6 小时，冷藏可以保存 48 小时。如果你不经常烘焙面包的话，可以将中种面团密封好放入冷冻室中，最长能保存 3 个月。

加入老面包这种古老的做法源自德国，是通过少量工作来丰富面包味道的另外一种方法。做法是先将一小块不新鲜的、变硬的面包浸泡在水中，再挤干水分，放在室温下发酵一整晚，然后将其加入面团中（见第 185 页标准粗黑麦面包 /authentic pumpernickel bread 配方中的衍生版本）。

中种面团或老面包通常占面团中面粉总重量的 25%，但是这个比例也可以提高。

• 海绵酵头

还有一种改善面包味道的简单方法，就是用配方中的部分面粉、水和酵母来制作海绵酵头。有些书将海绵酵头描述为偏固体的、干的。我则比较喜欢偏湿润的海绵酵头，因为这种海绵酵头中容易出现气泡。这些气泡会形成无数气体小洞。在发酵的过程中，酵母产生的二氧化碳（气体）会进入气体小洞中，使它们变大。因此，搅拌海绵酵头能够使烘焙出来的面包更加蓬松，质地更加均匀。我从盖尔·谢尔的《来自烘焙师的厨房》中学到了这个绝佳的方法，那还是在多年前我刚开始学习烘焙面包的时候。

我通常使用等体积的面粉和水制作海绵酵头（例如，3 量杯 /468 g/16.5 oz 的面粉与 3 量杯 /709 g/25 oz 的水相混合[①]），水的重量大约是面粉重量的 1.5 倍（含水量为 151%——面团中水与面粉的比例）。我制作海绵酵头所用的酵母比配方中酵母的一半还要少一些。

虽然海绵酵头不如意式酵头或者酸面团酵头（见下文）那样复杂，但是与将所有原材料一次性混合起来相比，海绵酵头仍然可以改善不少味道。因为我的海绵酵头使用了配方中所有的水，所以会更稀一些。这样做能够使酵母生长的速度更快，1 小时之后就可以使用——不过在室温下静置 4 小时后使用效果更理想。海绵酵头在冰箱中可以静置 24 小时，这样就会产生更多的酸性物质，味道更加浓厚。我通常喜欢用剩下的面粉和酵母制作一个面粉“毯子”，放在海绵酵头的上面。它如同一个防护罩，隔开了海绵酵头和空气，防止酵头变干。我喜欢看着面粉“毯子”上逐渐出现裂缝，

① 体积相同但原材料不同，其重量就不同；体积相同且原材料相同，不同的人来称量，得出的重量也不同。——编者注

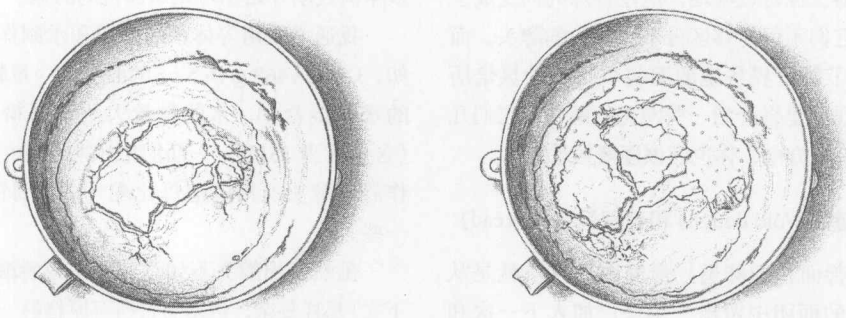
这表明酵母正在生长。当海绵酵头开始起泡，冲破了面粉“毯子”时，我通常会在上面再撒一些面粉，但这不是必需的，因为我还会在上面盖一个碗，作为第二层保护。

我们可以使用配方中面粉总量的 30% ～ 50% 来制作海绵酵头。使用的面粉越少，酵头就越稀，酵母生长的速度就越快。但是，我们必须保证有足够的面粉供酵母进行发酵。

• 波兰酵头

波兰酵头（因在法国的波兰烘焙师而得名）是在面包烘焙的当天或者头一天制作的，通常在室温下发酵，这样能够保证产生较为温和的味道。它一般是用等量的面粉和水制作而成的，水的用量为配方中水的总重量的 ⅓ ～ ½，是面粉总重量的 22% ～ 33%。发酵时间越长，需要的酵母就越少。如果在一整夜的预发酵之前添加了过多的酵母，酵母就会将面粉中的所有糖分消耗殆尽。

加入波兰酵头的酵母和面粉的重量关系为：温度为 22 ～ 27℃，若发酵 3 小时，建议加入 0.5% 的快速酵母粉；若发酵 6 小时，建议加入 0.23% 的快速酵母粉；若发酵 8 小时，建议加入 0.17% 的快速酵母粉；若发酵 12 小时，建议加入 0.03% ～ 0.05% 的快速酵母粉。为了保证味道不会过酸，最好在波兰酵头成熟的时候将其加入面团。它成熟的特点是：轻微拱起，并且马上就会排气。发酵时间较长的波兰酵头会产生更多吸引人的香味，需要更少的酵母，成熟所需的时间也会延长（最多 2.5 小时）。



过程：海绵酵头冲破了面粉“毯子”，意味着酵母正在生长。

如何为你喜爱的面包增加浓郁的味道？

你几乎可以在所有的面包配方中使用海绵酵头，只需要将面粉的总量除以 2.5，然后将这部分面粉、所有的水以及大约一半（或者更少一些，如果测量起来更简单的话）的酵母相混合。将剩余的面粉和除盐以外的干性原材料混合起来（食盐通常在和面的第一个步骤完成之后添加），将它轻轻地撒在海绵酵头上，形成一个“毯子”。将海绵酵头在室温下静置 1 ～ 4 小时。条件允许的话将其在室温下静置 1 小时后，再冷藏 24 小时。在冷藏 3 小时之后，酵母会处于休眠状态，大多数（不是全部）酵母会停止活动，使得一直存在的细菌得以生长，并产生一种味道绝妙的酯（在寒冷环境中，由有机酸和乙醇生成）。在这样的环境下，酵母最多可以存活 24 小时。

• 意式酵头

意式酵头是一种源自意大利的酵头，它和面包面团的硬度非常接近（含水量为 50% ～ 78.7%）。它通常需要提前 6 ～ 24 小时制作，并且在 3 天内使用。它是酵头中最硬的（按照麸质判断），可以增强麸质网，所以非常适用于那些含水量较高的面包，如夏巴塔（ciabatta）。如果意式酵头过于成熟并且已经开始排气了，那么面包中就会产生很小的孔洞。如果将意式酵头冷藏超过 3 天，它就会产生过多的酸性物质，削弱麸质，味道也会变得很酸。但是，如果在冷冻的条件下，它可以保存 3 个月之久，这会丧失其中部分酵母的活性，但是会丰富面包的味道。我最喜爱意式酵头的一点就是制作它所花的时间比较少。混合原材料只需要几分钟的时间，然后，在 3 天之内的任何时候，你只需加入剩余的面粉、一些酵母以及盐，就可以烘焙出超级棒的面包了！我的意式酵头十分柔软，因此很容易和剩余的原材料相混合。如果你的意式酵头比较硬的话，可以在混合之前将它切成小块。

制作意式酵头：水的用量至少为配方中水的总体积的 ⅓（例如，配方需要 1 量杯水，那么制作意式酵头的时候需要使用 ⅓ 量杯水），使用的面粉是水的 2 倍（在上面的例子中，需要使用 ⅔ 量杯面粉）。这样做出的意式酵头大概占面粉总重量的 30%，但是你也可以将其比例提高至 55%，这样会使面团更有韧劲（同时需要调整水的用量，使水的体积为面粉体积的 50% ～ 78.7%）。如果使用 ½ ～ ⅔ 量杯的面粉，那么需要使用配方中 1/16 小勺的酵母。如果你使用配方中 1 ～ 1 ⅓ 量杯的面粉，那么在意式酵头中使用的酵母需要翻倍（⅛ 小勺）。

如果你没有足够的时间等上至少 8 小时让意式酵头发酵，那么可以将酵母的用量翻倍（一定要从面团中减去相应的量），让酵头至少发酵 2 小时，或者至少等到其体积翻倍。搅拌一下使其体积变小，然后使用或者将它放在冰箱中冷藏或冷冻保存。

• 酸面团酵头

酸面团、酵母酵头或者发泡酵头的含义差不多，指的都是用天然酵母制作的酵头。酸面团酵头和其他酵头的主要区别在于，它可以在更长的时间内保持活性——甚至长达一个世纪之久。有些配方经常推荐用有机葡萄制作天然酵母酵头，因为它们的表皮上含有天然酵母。但事实上，你所需要的只是面粉——最好为有机面粉，以及水。（想要购买酸面团的培养基，见第 327 页；想要获得更多有关酸面团的知识和自制酵头的配方，见第六章。）

一个健康的酸面团酵头可以作为面包面团中唯一的发酵源头，但是许多烘焙师还会使用一些人工块状酵母（最多为面粉总重量的 0.2%；如果使用快速酵母粉的话，大约为面粉总重量的 0.6%）来增加酵头的效果。它们能够保证膨胀的程度，并且不影响口味、表皮的颜色和保质期等。专业的面包烘焙师将酸面团酵头生长的第一阶段称为“主发酵”或者“种液培养”。当它完全成熟之后，即它足以使面包面团发酵后，它就会被称为“酸面团种液”。“主发酵”时通常使用全麦面粉或者黑麦面粉，但是它一旦顺利发育，富含充满活力的酵母细胞，就可以用白面粉继续喂养了（在德国，酸面团酵头完全是用黑麦面粉培养而成的）。酸面团酵头是酵头中最复杂的。它不需要特别酸，如果每天使用，并且用面粉和水继续喂养的话，它在室温下会产生更多较为柔和的乳酸、更少味道较酸的醋酸。天然酵母和其中的细菌的种类也会对酸味的程度产生很大影响。

酸面团酵头通常是由等量的水和面粉制成的，我们可以通过调整水和面粉的比例制作硬度不同的酵头。水的用量可以占面粉用量的 50% ～ 125%，用 50% 的水可以培养出较硬的酵头，用 125% 的水可以培养出较为湿润、黏稠的酵头。简而言之，制作酸面团酵头只需要水和面粉。要保持足够的耐心，等待面粉中的天然酵母生长，吸引环境中的细菌。

如果你有液体酸面团酵头，你可以将它转化为固体酸面团酵头。只需加入高筋面粉，加到在工作台上按揉几分钟酵头就能达到饼干面团的硬度即可。酵头越硬，它发酵的速度就越慢，就越不需要放在较为凉爽的环境中以减缓发酵的速度。这也意味着它可以隔较长的时间喂养一次。由于较高的温度能使酵头的味道更加温和，固体酵头最终会比液体酵头的酸味淡一些。

虽然酸面团酵头可以在 1 周内维持活性，其间不需要使用面粉和水喂养，但它会日益变酸，由此做出的面包也很酸。这对那些不是每天都烘焙面包的家庭烘焙者来讲，不太具有可行性。

旧金山酸面团酵头（San Francisco sourdough）是一种天然酵母酵头，含有一种独特的细菌（旧金山乳酸菌）。正是这种细菌使面包产生了酸酸的味道，并增厚了它的表皮。

法式酵头只需要 12 小时就可以制成，而传统的自制天然酵母酵头需要几周，并且需要不断地用面粉和水喂养。相比起来，培养法式酵头所花的时间要短得多。用法式酵头制作面包和用酸面团酵头制作面包的技巧是一样的，只是需要添加一些人工酵母而已。加入酸面团酵头时，法式酵头的用量相当于酸面团酵头中 0.3% 的面粉（或水），快速酵母粉在和面前添加，它占到了配方中面粉总量的 0.4%。添加了法式酵头的酸面团酵头是由等量的水和面粉制成的，使用的面粉占配方中面粉总量的 39%，使用的水占配方中水总量的 42.3%（见第 267 页的低风险酸面团面包 /low-risk sourdough bread）。法式酵头在室温下发酵 12 ～ 20 小时后可以使用，用它来制作酸面团酵头时的推荐用量为面粉总量的 0.4%。这个比例看起来似乎很高，但是实际上并非如此，因为这种酵头中只有部分是酵母，其余的是细菌。

你还可以利用法式酵头为海绵酵头增加少许温和而绝妙的酸味，方法如下：在制作海绵酵头时每用 1 量杯面粉，就用 1/8 小勺的法式干酵母代替普通酵母粉；在制作面粉混合物（剩余面团）的时候，混合物中的每量杯面粉对应的是 1/4 小勺的快速酵母粉。将海绵酵头在室温下静置 8 ～ 12 小时，然后像平时一样和面。当室温为 24℃时，第一次膨胀应该发生在 2 小时后。如果你想将时间稍微缩短的话，也可以将每量杯面粉需要的快速酵母粉由 1/4 小勺增加至 3/8 小勺。

3. 将酵头加入面粉中的最佳时间

有些烘焙师将较硬的酵头，如意式酵头或中种面团，加入和好的面团中。他们觉得意式酵头或中种面团已经混合搅拌了 3 ～ 5 分钟，如果在一开始和面的时候就加入，有可能搅拌过度。但是，我在家使用少量面团的时候，并没察觉到这一点，所以，我在刚开始和面时就加入了酵头。

如何用添加了法式干酵母的酸面团酵头来代替意式酵头（用人工酵母制成的酵头）

在制作酵头时，增加水的用量，使得水和面粉的用量相当。而在制作面团的时候，减去增加的这部分水。在代替酵母粉的时候，3/4 量杯又 1 1/2 大勺（120 g/4.2 oz）未增白的中筋面粉需要 1/8 小勺（0.4 g）的法式干酵母。例如，对于使用了 1/4 量杯（59 g）水和 1/2 量杯又 1 1/2 小勺（75 g）面粉的意式酵头，需要将水的用量增加至 1/4 量杯又 1 大勺（75 g）；代替 1/16 小勺（0.2 g）的快速酵母粉时，法式干酵母的用量是其 1.5 倍——比 1/16 小勺略多（0.3 g）；最后在面团中少放 1 大勺水。

4. 酵头的温度

当你将酵头放入冰箱时，它的温度需要几小时才能降到 10℃以下。由于酵头在持续发酵，即使发酵速度非常缓慢，也会产生一小部分热量，所以它的温度永远都不可能和冰箱一样低。

如果你用手来和面，最好在室温下制作酵头，这样操作起来更容易，而且在手工和面的过程中也不会产生过多的热量。如果你使用机器和面，如搅拌机，每混合搅拌 1 分钟，面团的温度就会最低升高不到 1℃、最高升高 2℃。因此。我们需要在较低的温度下制作酵头，以此来抵消由搅拌机摩擦产生的热量（当温度过高时，麸质就会分解，产生不好的味道）。

由于酵头的温度直接影响了最终面团的温度，所以如果酵头的温度较低，面团就会需要很长时间才能发生第一次膨胀；如果酵头的温度过于低的话，面团可能不能完全吸收水分（见第 9 页的“和面”）。如果我将酵头放在冰箱中且预备使用搅拌机的话，我通常在和面前 30 分钟将它从冰箱中取出；如果使用面包机的话，则提前大约 45 分钟取出；如果使用食品加工机，我会将酵头从冰箱中取出后直接使用，因为在加工的过程中会产生大量热量。

但是，如果你并没有提前将酵头放在冰箱中，那么在和面前将它在冰箱中放 15 ～ 30 分钟会取得非常好的效果。

自创面包配方或者调整配方比例以满足自己的口味

当你按照这本书中的配方制作面包的时候，我强烈建议你用天平称量原材料的重量。这样烘焙好的面包无论在重量还是在大小上，都会和书中描述的完全一致（或者只存在非常小的差距）。如果你使用量杯等称量工具，那么原材料的用量就不会那么精确，你可能需要根据自己的感觉来调整每个配方的面粉或者水的用量。无论使用哪种称量方法，一旦知道了烘焙面包所需要的各种原材料的百分比（见下文），你就可以自创配方了。不过，称重会比测体积更加简单，也更加准确。

在计算面包中原材料的重量时，为了方便起见，专业的烘焙师使用的是所谓的“烘焙百分比”（也称作烘焙师的公式）。面粉的总重量相当于 100%，其他所有原材料的比例都是按照面粉的重量来计算的。这个系统使用起来非常简单，但是它并没有考虑到加入基本原材料（面粉、水、酵母、盐）中的其他原材料中的淀粉、水或者脂肪的含量，如牛奶、黄油、奶酪、香蕉或者土豆中的。这个系统也在酵头和最终面团之间做了百分比的划分，使得我们很难一眼确定全部的水分含量、淀粉含量和脂肪含量。

为了解决这个问题，我在每个配方中都列出了“面团成分含量百分比”。这种百分比可以使你一眼就知道水、盐、酵母和脂肪的比例，这不仅能够让你更直观地知道面包的组成，还能够让你根据自己的口味做出相应的调整。例如，如果你觉得按照某个配方制作的面包有些偏咸或是不够咸，就可以稍微减少或者增加盐的比例。而你一旦尝试出自己比较喜爱的口味，就可以在烘焙其他面包的时候也使用相同的百分比（这就像是拥有了自己独特的配比）。但是请记住，配方中的其他原材料的比例可能需要做出相应的改变。例如第 216 页的橄榄面包，由于橄榄中含有盐分，因此面包中添加的盐的比例仅为 1.3%，而盐在其他面包中的比例通常为 1.5% ～ 2.5%。

如果你烘焙的面包看起来有些干的话，你可以简单地调整水的用量。当然，有些面包，如贝果（bagel），就应当稍微干一些；而有些面包，如夏巴塔或者佛卡夏（focaccia），就应该湿润一些，这样才能获得其具有标志性的大洞。

按照重量计算的炉火面包的成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：54.6% ～ 83.9%
- **快速酵母粉**：0 .25% ～ 1.03%
- **盐**：1.5% ～ 2.6%

同样，面粉的种类也会对面包的味道和口感产生非常大的影响。当添加全麦面粉时，我使用的全麦面粉占白面粉的 7.2%。它可以增加一种很棒的小麦的味道，既不会发苦，也不会使面包心更紧实。即使只添加了 1% 的全麦面粉，也会大大改变味道，如在法棍中。（制作黑麦面包时，我推崇的黑麦面粉的比例为 16.9%；制作粗黑麦面包时，黑麦面粉的比例为 30.1%。）

如果你改变了不同种类面粉的比例，那么你也同样需要略微改变水的用量。例如，如果你使用了更多的全麦面粉或者黑麦面粉，那么你就需要多添加一些水——更好的选择是在开始的时候少用一些面粉。如果你使用了大量新鲜研磨的全麦面粉，而不是存放时间较长的白面粉，水的用量可以比配方中规定的少一些。

普通的炉火面包

按照重量：

水是面粉的 66.6%，

或者

面粉是水的 150%（1.5 倍），

快速酵母粉是面粉的 0.5%，

盐是面粉的 2.1%，是酵母粉的 425%。

按照体积：

（用量杯从面粉缸中舀一杯面粉，用金属抹刀或者小刀抹去多出来的部分，以此来测量面粉的体积。）

水是面粉的 43%，

或者

面粉是水的 233%，

快速酵母粉是面粉的 0.5%，

盐是面粉的 1%，是酵母粉的 200%。

使用 1 量杯（156 g/5.5 oz）高筋面粉和 66.6% 的水：

1 量杯（156 g/5.5 oz）高筋面粉，

7 大勺（102 g/3.6 oz）水，

¼ 小勺（0.78 g）快速酵母粉，

½ 小勺（3.3 g）盐。

使用等体积的未增白的中筋面粉和水：

（因为在体积相同的情况下，中筋面粉比高筋面粉的重量轻，所以水的用量一定要减少。）

1 量杯（142 g/5 oz）中筋面粉，

6 ½ 大勺（94 g/3.3 oz）水。

（这个配方中盐和酵母的用量和上个配方中的相仿，盐为 1.5% ～ 2.6%，酵母为 0.25% ～ 1.03%，或者可以稍微减少一点儿。）

5. 添加的原材料

如果想在面团中尽可能多地添加种子和谷物且不破坏面包的口感（不会使面包变得粗糙、易碎），种子和谷物的用量应该占到面粉重量的 60%。我喜欢使用的百分比为 33.3%，如在第 222 页的提洛尔谷物面包（Tyrolean ten-grain torpedo）配方中。但是，如果添加的是果干和坚果，它们的重量可以占到面粉重量的 100%，在第 230 页的蔓越莓核桃面包（cranberry walnut bread）中占的比例就达到了 95%。你可以按照个人喜好来调整这些百分比，只要你了解这些原材料的组成和它们对面团产生的影响。

添加到面包中的原材料大致可以分为两种。一种是在和面的过程中就融入面团，一旦开始和面，就不能再分开了，如黄油、食用油、鸡蛋和土豆。另一种是在和面过程中并没有完全融入面团，虽然它们受到麸质网的支撑，但还是保持了可以分离的特性，如种子、谷物和坚果。

添加第一种原材料时，我们必须了解它们是由什么组成的（纤维还是淀粉，水还是脂肪），以及它们会对面团产生怎样的影响，以此来保持原材料之间的平衡。第 323 ～ 324 页的数据摘自美国农业部《食物的成分》，列出了经常添加到面包中的一些普通原材料的成分含量。

添加第二种原材料时，我们需要考虑几个问题。这类原材料如果添加过多的话，可能使面团变得很重、质地非常紧实。如果使用了可以使用的最大量的话，你需要将酵母的用量增加大约 1.5 倍。一些坚果和谷物锋利的边缘会破坏麸质的结构，阻碍面团膨胀，因此我们必须使用蛋白质含量高的面粉，如高筋面粉和 / 或添加了谷朊粉的面粉。

我们还需要考虑一个重要的问题，那就是添加的原材料的特征。例如，如果将坚果在烘焙前轻微烤制的话，可以改善其味道和质地（提前烤制还可以防止核桃在面团中变蓝）。另外，在将它们加入面团前，需要将其浸泡几小时使其变软。

（注意：以上内容是根据我的个人经验以及对一些不错的期刊、文章和烹饪书籍进行大量研究后总结出的，我将参考资料列在了第 346 ～ 347 页。）

二、和面

无论你选择手工和面还是机器和面，制作面团都是从混合面粉、水、酵母和酵头（如果使用）开始的，有时还要加上盐。由于盐直接接触酵母时会杀死酵母，因此最好在混合酵母和面粉之后再加入盐。

将原材料混合后，下一个步骤就是和面，使其开始产生少量麸质。然后，我们将面团静置 20 分钟左右，让面团能够有时间充分吸收水分。这个过程通常被称为浸泡，在手工面包师中经常用到。这个概念来源于著名的法国面包烘焙教授雷蒙德·卡尔韦尔，他是《面包的味道》《保持并且重新捕获它的方法》的作者（第 346 页）。浸泡是使面团更具有延展性（更容易拉伸）且不那么黏的简单而有效的方法。不太黏的面团更易于操作，和面时用到的面粉——防止面团粘在你的手上和工作台上——也更少（如果你事先用手指蘸水，面团就不会粘在手指上）。在静置（浸泡）之后，我们需要再次和面，使其产生更多的麸质，并使麸质变得更加强韧，形成麸质网。使用浸泡法制作的面团湿度更高，烘焙出来的面包，其面包心中的孔洞比较多。

1. 手工和面和机器和面

我以前是手工和面的爱好者，我曾写道："面包机会剥夺我和面团亲密接触的机会，这种感觉不光是我有。"是谁最终改变了我的想法呢？亚瑟王面粉的布琳娜·桑兹对手工和面曾经和我有同样的感受，直到她发现面包机或者电动搅拌机对制作比较黏的面团具有相当神奇的功效，而只有用比较黏的面团才能制作出你所希望的那种具有大洞的面包。对一些手工面包来说，这就是它们的标志。在制作过程中，我仍然会去触摸面团，以满足自己的心理需求。但是在最初的和面阶段，我会选择使用机器。这不仅仅是因为它免去了额外添加面粉的需要，还因为在过去的几年中，由于我经常烘焙面包，和面已经给我的身体——尤其是我的手腕——带来了不可避免的重复性压力损伤。

现在，我拥有很多和面用的机器，大小和种类各不相同，包括一个面包人终极面包机、5676 ml（6 qt）和 4730 ml（5 qt）的厨宝搅拌机、一个 5203 ml（5.5 qt）的凯伍德搅拌机、一个厨宝食品加工机、一个屈西纳食品加工机、一个 6149 ml（6.5 qt）的博世多功能螺旋搅拌机、一个 7568 ml（8 qt）的伊莱克斯魔法研磨（"小帮手"）螺旋搅拌机，以及一个 18 920 ml（20 qt）的霍巴特搅拌机。我喜欢这些机器，根据混合搅拌的面团的总量和种类来选择使用的类型。（一些机器非常相似，只有非常细微的差别，但是在提出建议之前，我希望自己能够试用尽可能多的搅拌机。）

一般来说，当我制作的面团等于或者不足 680 g (1.5 lb) 的时候，我使用面包机——但只是用来和面（我不用它的发酵或者烘焙功能）。对于 454 ～ 1361 g (1 ～ 3 lb，约 6 量杯面粉）的面团，我使用 4730 ml (5 qt) 的搅拌机。当制作比 2722 g (6 lb，约 12 量杯面粉）更重的面团时，我使用的是 5676 ml (6 qt) 的搅拌机。我也会使用食品加工机来混合并且揉搓面团，前提是面团的质地不能十分柔软。对于 1361 ～ 5443 g (3 ～ 12 lb) 的面团，我使用螺旋搅拌机（这种机器也适用于混合搅拌 454 g/1 lb 的面团）。对于更重的面团，我会选择较大的霍巴特搅拌机。

下面是手工和面与机器和面的优点和缺点。

2. 手工和面

优点：

可以让你感受麸质在面团中生成的过程。

可以避免和面过度。

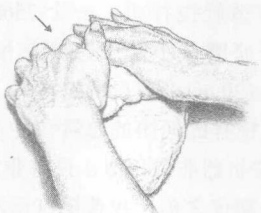
可以避免面团过热。

缺点：

容易添加过多的面粉。



技巧：手工和面



将面团的上部向自己的方向按压。

处理用能够形成麸质的蛋白质含量较高的面粉制作的面团时难以充分和面。

和面可能对手腕和胳膊造成压力损伤。

3. 手工和面的基本技巧

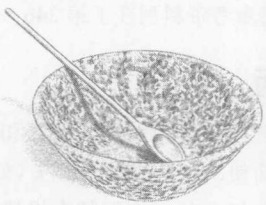
留下配方中大约 ⅛ 的面粉，在需要的时候添加。

在放入盐之前，放入快速酵母粉，和面粉一起搅拌。然后将盐添加至面粉和快速酵母粉中，保证它们混合均匀。

如果提前将海绵酵头或者意式酵头放入了冰箱，在和面前大约 1 小时将它们取出。

用一把木质的勺子或者你的手在碗中搅拌，直到面团已经完全湿润。当面团成形时，将其从碗中取出，放在撒有部分剩余面粉的工作台上。和面大约 5 分钟，尽量少添加剩余的面粉。面团的质地会是黏黏的。

将碗倒扣在面团上，将面团静置 20 分钟。然后继续和面 5 ～ 10 分钟，或者直到面团非常光滑并且具有弹性。



工具：搅拌碗和木勺



用手掌根部向下并且向远离自己的方向用力推按面团。

4. 面包机和面

优点：

面包机不会在工作台上移动。

不粘的容器和搅拌刀使得我们可以轻易地将面团拿走，并且容易清洗。

面包机是一个可以用来发酵面团的完美的密闭空间（我有时甚至将吐司模放在里面，然后在下面放一个小号的盛有水的容器，这有利于最终发酵）。

混合搅拌少量的面团时效果不错。

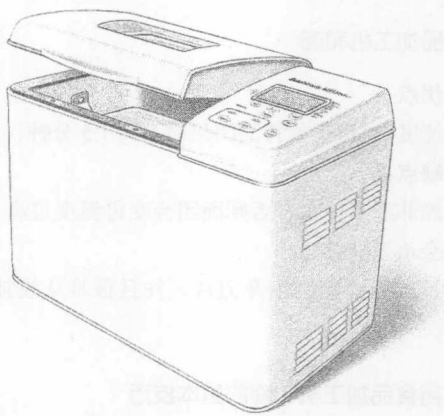
面团在和面的过程中吸收的空气非常少（面团不会因为氧化而变白）。

在和面过程中产生的摩擦最小。和面时，面团的温度每分钟增加不足 1℃。在开始和面时，温度最好为 19℃，因为在静置和揉面之后，面团的温度将达到大约 23℃。

缺点：

只能处理少量面团。

多数型号的面包机没有按照面团特征设计的程序，因此机器在和面的过程中会自动加热面团，使得面团在一次发酵时速度过快。



工具：面包人终极面包机

① 套在搅拌碗外面，里面盛有冰水。——编者注

5. 使用面包机和面的基本技巧

如果使用冷藏的海绵酵头或者意式酵头，在和面前 45 分钟将其放置在室温下。

首先添加湿性原材料，然后添加干性原材料。如果面粉或者面团粘在机器的内壁上，就将其刮下来。选择机器的“和面”功能，搅拌 3 分钟，然后马上按下暂停键，将面团静置（浸泡）20 分钟。

在开始和面前加入盐。和面大约 10 分钟。

如果面包机使面团的温度有所增加，混合搅拌完毕的面团的温度超过了 27℃，就将其刮下来，放在撒有少许面粉的工作台上，并且尽可能地将其按平，使其冷却。用涂有少许厨房用喷油或者食用油的保鲜膜盖住面团，静置大约 15 分钟。然后轻轻地和面，再将面团放在容器中，让其像平常一样进行发酵。

面包机的说明书总是强调不要浸泡碗和搅拌刀，因为浸泡并用力擦洗它们可能损害其表面的不粘涂层。有了这种涂层，你所要做的就是使其风干，粘在上面的面团碎屑自然会掉下来。

（注意：如果制作超过 454 g/1 lb 的面团，我通常会在混合搅拌的最初 2 分钟在碗上盖一层保鲜膜，以免面粉溅出来。）

6. 搅拌机和面

优点：

在不损坏电动机的情况下，平均 4730 ml（5 qt）大小的搅拌机最多可以处理 6 量杯面粉（1361 g/3 lb 中等硬度的面团），在处理更少的面粉时效果也很好（尤其是具有桨形头的搅拌机）。如果面团非常硬的话，如贝果面团，我每次只混合搅拌 680 g（1.5 lb）面团。专业的厨宝 5676 ml（6 qt）搅拌机最多可以处理 12 量杯面粉（2722 g/6 lb 中等硬度的面团）。

厨宝 4730 ml (5 qt) 搅拌机和霍巴特商业搅拌机都带有降温装置[1]，可以使面团保持理想的温度。

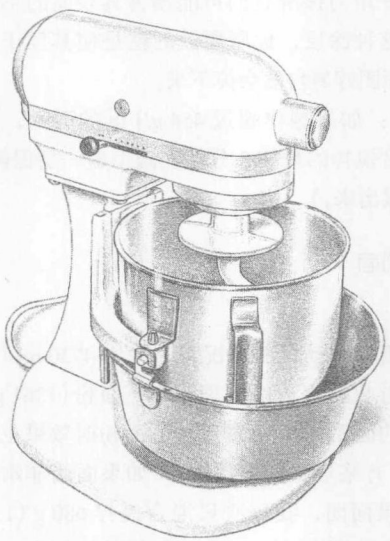
适合处理非常黏的面团，如佛卡夏面团。

厨宝和肯伍德搅拌机具有调节功能，可以调节碗的高低，以保证钩形头或者桨形头距离碗的底部非常近。

缺点：

多数搅拌机在处理非常硬的面团时会在工作台上移动。用低速混合搅拌这类面团，在搅拌机工作的时候不要走开。

在搅拌的过程中，面团的温度每分钟会上升 1 ～ 2℃，具体取决于面团的软硬程度。对多数面团来说，开始混合搅拌的最佳温度为 13 ～ 16℃，因为在 20 分钟的静置（浸泡）和揉面之后，面团的温度将达到 24 ～ 26℃。



工具：带有降温装置的厨宝搅拌机

7. 使用搅拌机和面的基本技巧

除非面团非常湿润（如第 109 页的佛卡夏面团），我通常使用钩形头而不是桨形头。但是，如果用很大的搅拌机混合搅拌较少的面团，桨形头通常更加合适，因为它距离碗底更近。

如果使用冷藏的海绵酵头或者意式酵头，在混合搅拌前的 30 分钟将它们从冰箱中取出，放在室温环境中。如果用的不是海绵酵头（水已经在手工混合搅拌时加进去了），我会将搅拌机调至低速，然后添加水。

从最低的速度开始混合搅拌，直到面粉变湿润。然后用毛巾或者保鲜膜盖住碗，将面团静置 20 分钟。

对于多数面团，使用厨宝搅拌机的 4 挡速度和肯伍德搅拌机的 3 挡速度。对于非常硬的面团，使用厨宝搅拌机的 2 挡速度和肯伍德搅拌机的 1 挡速度。一旦提速，就要使搅拌机保持那个速度，否则面团会散开，变得黏黏的。这种情况可以修复 1 ～ 2 次，但是次数过多的话，面团就不能恢复原本的状态了。

多数面团需要搅拌 7 ～ 10 分钟。

8. 食品加工机和面

优点：

速度快（混合搅拌面团只需不到 1.5 分钟）！

缺点：

除非添加冷水，否则面团会变得温度过高（但是冰水会杀死酵母）。

过软的面团会抬升刀片，并且很难从搅拌碗中取出。

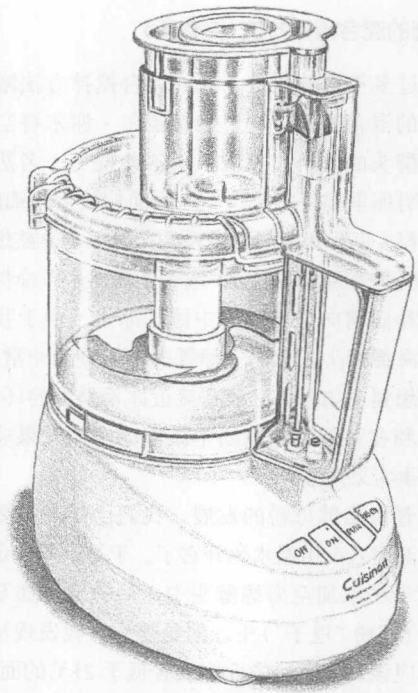
9. 使用食品加工机和面的基本技巧

参考你的食品加工机的说明书来确定最多能处理多少面粉，以及针对不同数量的面粉应该使用哪

种刀片。如果你有屈西纳的“加能量”食品加工机，请按下“面团”按键，这样在混合搅拌面团的时候，如果面团开始给电动机造成压力，刀片的速度就会降低。

注意：虽然撕扯面团会影响麸质的形成，但切割面团——如食品加工机的金属刀片所做的——并不会对面团造成任何影响，因为在加工之后，麸质会重新结合起来。

首先向搅拌碗中添加干性原材料，然后是冷藏的海绵酵头或者意式酵头（如果使用）。之后，在电动机开启的情况下，逐渐添加冷藏的湿性原材料。处理这些混合物大约 1.5 分钟，将其搅在一起。然后将面团从搅拌碗中取出，和面约 10 秒，平衡面团的温度，因为靠近刀片的部分温度会比较高。



工具：屈西纳食品加工机

10. 螺旋搅拌机（如博世多功能搅拌机和伊莱克斯魔法研磨螺旋搅拌机）和面

优点：

可以轻松处理量比较大的面团，也可以处理量比较小的面团。

和台式搅拌机相比，使面团升温更少。

和台式搅拌机相比，使面团受到的氧化作用更少。

魔法研磨搅拌机不会在工作台上移动。

缺点：

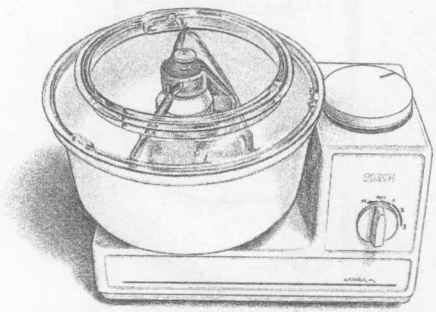
处理少量非常黏的面团时，如布里欧修（brioche）面团，效果没有台式搅拌机好。

11. 使用螺旋搅拌机和面的基本技巧和特殊技巧

对于比 1361 g（3 lb，约 6 量杯面粉）重的面团，留出大约 ⅓ 的面粉。用最低的速度开始混合搅拌，逐渐加入剩余的面粉，直到面团变湿润。在和面前，将面团静置 20 分钟。

- **博世多功能螺旋搅拌机**

如果处理的是冷藏一夜的海绵酵头，在混合搅拌前 30 分钟，将它从冰箱中取出，放在室温环境中。如果使用的是冷藏的意式酵头，在混合搅拌前 15 分钟将它从冰箱中取出，放在室温环境中。



工具：博世多功能螺旋搅拌机

当混合搅拌的面团重量不足 680 g（1.5 lb，约 3 量杯面粉）时，使用较小的刀片。之后，用毛巾或者保鲜膜盖住碗，将面团静置 20 分钟。

用中低速（2 挡）混合搅拌 7 ～ 10 分钟。

• 伊莱克斯魔法研磨螺旋搅拌机

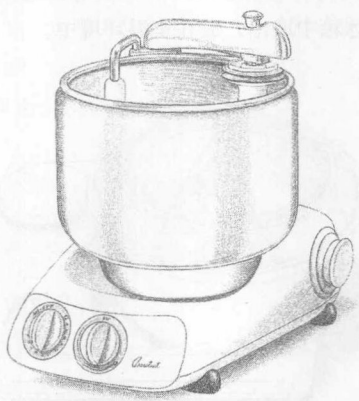
重重的不锈钢碗能够保持温度。所以，如果使用的是冷藏一夜的海绵酵头，在混合前 1 小时将它从冰箱中取出。如果使用冷藏的意式酵头，提前 30 分钟取出。

当混合搅拌的面团不足 1814 g（4 lb，约 8 量杯 / 1134 g/2.5 lb 面粉）时，使用钩形头。如果混合的面团不足 1361 g（3 lb，约 6 量杯 /907 g/2 lb 面粉），调节钩形头，使其距离碗边 2 cm（0.75 in）。只有在面团非常黏的时候，才使用刮刀和钩形头。

对于量更大的面团，使用搅拌棒和刮刀。制作 3629 g（8 lb，16 量杯 /2268 g/5 lb 面粉）的面团，将搅拌棒设置成距离碗边 4 cm（1.5 in）。对于超过 3629 g（2268 g/5 lb 面粉）的面团，将搅拌棒设置成距离碗边 5 cm（2 in）。

用毛巾或者保鲜膜盖住碗口，将面团静置 20 分钟。

用中低速（2 挡）混合搅拌 7 ～ 10 分钟。



工具：伊莱克斯魔法研磨“小帮手”螺旋搅拌机

• 18 920 ml（20 qt）的霍巴特搅拌机

优点：

可以处理大量面粉。

可以使用一个 9460 ml（10 qt）或者 18 920 ml（20 qt）的搅拌碗而不需要适配器。

降温装置可以使面团保持理想的温度。

缺点：

面团会氧化。

搅拌机会在工作台或者地板上移动。

12. 使用 18 920 ml（20 qt）的霍巴特搅拌机的基本技巧

使用“搅拌”功能，防止面团从碗中跳出来。然后将速度调至 1 挡进行混合搅拌，其间添加水。再使用 2 挡，将面团混合搅拌 7 ～ 10 分钟。

13. 基础的混合搅拌方法（完整版）

经过多年来的改进，我的混合搅拌方法融合了很多人的混合搅拌技巧，包括盖尔·谢尔将空气灌入海绵酵头的技巧，葆拉·沃尔弗特从一名法国的面点主厨那里搜集的技巧——用面粉覆盖海绵酵头，以及雪莉·克罗和亚瑟王面粉的布琳娜·桑兹想要做出非常湿润的面团的念头。雪莉还提出了革命性的建议：在和面前向面包面团中添加冰水。由于我已经发现将海绵酵头在冰箱中静置一夜的方法非常方便，这使我想到，如果将它放在接近冰箱温度的环境中，那么就和在室温下向面团中添加冰水的效果非常相似了。事实果然如此。

随着快速酵母粉的发展，我们已经不需要在将它加入面团以前用温水化开它了。于是，我决定将一半的酵母粉添加至海绵酵头中，另一半添加至面粉混合物（面粉“毯子”）中。但是随后，我发现快速酵母粉不应该加入冰冷的面团或者低于 21℃的面团中，因为在温度较低的情况下，一些酵母会死亡。（理论上讲，我们可以把快速酵母粉直接加入面团中，但

是面团的温度必须为 21 ～ 35℃，否则我们需要用温水将酵母粉溶解。）但是这种方法我用起来非常好，因此我一直在使用。在混合搅拌的过程中，随着面团的温度不断升高，面粉“毯子”中的酵母的活性也会被激发。一些酵母会死亡，但是这部分死亡的酵母会改善面团的味道，增加面团的松弛程度。由于我制作的面团的发酵时间都是我认为味道产生所需的最佳时间，而且面团的最终质地和口感也是我所希望的，因此我一直使用这种方法。

在室温下，第一部分酵母粉会在海绵酵头中停留至少 1 小时。在这个阶段，发酵会使海绵酵头的温度升高至 31℃左右。放入冰箱的第 1 个小时之后，酵头的温度大约为 22℃。再过 2.5 小时（总计 4.5 小时），温度还能保持在 19℃。这意味着使用海绵酵头能够使酵母充分发挥活性。

• 浸泡

这种在添加盐之前混合面粉和水的技巧是由著名的法国面包烘焙教授雷蒙德·卡尔韦尔发明的，随后被手工面包烘焙行业广泛接受。只需要简单地将面粉和水混合，将混合物在室温下静置大约 20 分钟（或者更长时间），使得面粉能够均衡地吸收水分，麸质在较短的混合时间内就可以达到理想的结构，因此面粉会吸收较少的氧气。当面团中含有大量氧气的时候，烘焙出的面包的表皮颜色不会特别金黄，而是会发白，面包的味道也会逊色不少。我们可以利用传统的浸泡方法，在静置阶段结束后再加入盐和酵母。较晚地添加盐是因为它会慢慢地吸收水分，将面团中的水分带走。如果浸泡或者静置的时间超过 30 分钟，我们添加酵母的时间应该推后，这样它就不会在混合搅拌前开始发酵。如果我们向面团中加糖，我们应该在浸泡完成后添加，原因与盐相同。如果我们向面团中添加少量脂肪，应该在浸泡之后马上添加。但是如果添加的脂肪较多的话，如制作布里欧修，需要在面团已经经过充分揉搓、麸质充分生成之后添加。

我为家庭烘焙师稍微修改了浸泡的方法：开始时添加酵母，保证混合均匀，并且防止它和盐直接接触，以免盐杀死酵母。（如果是手工和面，我在一开始就混合盐和面粉，保证混合均匀，并且尽可能地减少盐和酵母的接触）。当使用机器和面时，由于部分面粉已经在酵头中了，是湿润的，我并不急着马上将剩下的面粉弄湿。虽然较低的温度会降低水的吸收速度，我还是会将面团冷藏起来，减少在和面过程中产生的过多热量。在商业烘焙店中，“摩擦因素”决定了加入面团的水的温度——与面团的温度一致。如果你拥有带有降温装置的厨宝或者霍巴特搅拌机，在混合搅拌前，你可以将所有的原材料都放在室温下。若没有，如果你的海绵酵头是放置在室温环境中的，在混合搅拌前，你可以将它放在碗中冷藏大约半小时。

如果面团的温度超过了 32℃，面包就会产生不好的味道；如果面团的温度低于 21℃，面粉就不能均匀地吸收水分，这样会使面包心的质地不一致。但是，这个温度的跨度很大，只要家庭烘焙师能够将温度控制在这个范围内，就不必过于担心温度对面包产生的影响。在商业烘焙中，严格地控制面团和好时的温度非常重要，因为它会影响整个生产的进度。如果面团和好时的温度过低，那么发酵的时间就会延长；如果面团和好时的温度过高，那么发酵的时间就会减少，二者都会影响面团进入烤箱的时间，还会影响冷却和配送的时间。

对用小麦面粉制成的面团来说，面团和好时的理想温度为 22 ～ 26℃。如果面粉中黑麦面粉的比例达到了 20% 或者更高，那么面团和好时的温度应当为 28℃。这种较高的温度会强化小麦面粉中的麸质网结构，保证它能够有足够的力量来支撑黑麦面粉。

• 如何判断是否和面充分？

在最初的混合搅拌之后，我们需要和面。这既

是为了重新排列已经开始形成的麸质结构，也是为了使麸质更具韧性，让面团形成网状结构。无论是用双手和面还是机器和面，都是通过拉伸的方法来揉搓面团，这样才能使麸质网的结构更加坚韧。经过恰当揉搓的面团是泛着光泽并具有弹性的。如果你从面团上扯下一小块，你就能感受到它的延展性是否合适了。质地较硬的面团，如粗黑麦面团，如果用手指按压的话，凹陷进去的部分会很快弹起来。比较柔软的面团，如第 158 页的意大利乳清干酪面包（ricotta loaf）的面团，也是具有弹性的，但是不会像粗黑麦面团那样很快地弹回。

一些烘焙师使用“窗玻璃测试”的方法：取下一小块面团并拉伸它，面团不应该被扯破，在灯光下拉出的薄膜是透明的。不过我并不使用窗玻璃测试法来判断面团的延展性，因为有些面团，如含有很多种子的面团，在被拉伸时是会断开的。还有一些面团，如第 203 页的普格利泽（pugliese）面团，在发酵的稍晚阶段就会变得可以拉伸——这能使面团更具韧性。在拉伸的过程中，可以旋转或者折叠面团。

• 制作面团时，原材料的添加顺序

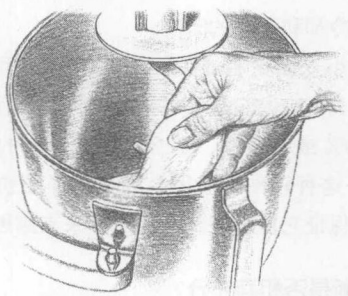
在商业烘焙中，我们通常习惯从制作较为干燥的面团开始，并在和面过程中逐渐添加水。因为如果在最初的混合完成后再添加水的话，面粉不能很快地或很均匀地吸收水分。专业的烘焙师知道应该添加多少水。而对家庭烘焙师来说，我认为从制作比较湿润的面团开始会容易得多，并且只在需要的时候才添加面粉。如果面团在混合搅拌后需要额外添加一些水，那么最好用喷壶喷水，一定要保证喷壶中的水是新鲜的（存放时间不应该超过 2 天）。

三、使面团膨胀和折叠面团

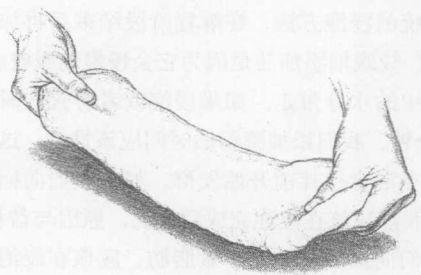
在和面完成之后，通常需要使面团至少发酵 1 次，体积至少增加 1 倍。在最后一次发酵之前，通常要进行 2 次甚至 3 次，这样才能形成更好的结构和味道。每次面团发酵并膨胀的时候，麸质的结构都会得到加强。

使面团膨胀有两种基本方法。我经常使用的一种只需简单地静置面团，使其膨胀到体积增加 1 倍，或者直到用手指按压面团的顶部时，形成的凹陷处不会马上弹起即可。膨胀的面团在每次按压排气之后，仍然会保留一些空气，因为在膨胀的过程中，麸质变得更加强韧并且更具有弹性，每次面团可以膨胀的程度都会比原先体积增加 1 倍时的程度要高。这意味着每膨胀一次，面团的体积增加 1 倍所需要的空间都会比上次膨胀时所需要的空间大。这也是为什么我在配方中要求使用一个比原先面团的体积的 2 倍还要大的容器。

第二种方法是多数专业手工烘焙师所使用的：每 30 ～ 60 分钟，将面团翻转一次，直到面团的体积增加 1 倍。翻转的方法是轻轻地使面团排气并拉伸、



技巧：拉伸面团以查看面团的延展性。



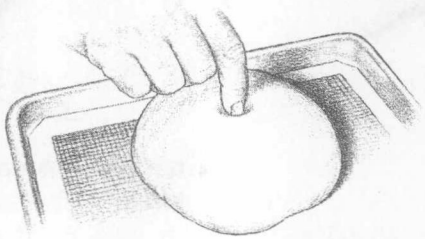
技巧：将面团拉伸为长方形。

折叠或揉圆它，这样做也可以形成麸质并且保留一些产生的气体。另外，翻转面团还可以重新分配酵母和气泡，同时排出一些二氧化碳和乙醇。如果不移动酵母的话，它们最终会消耗掉所有的现成的糖分，而它们产生的二氧化碳以及乙醇废料会使它们窒息。

面团膨胀的次数越多，最终的面包就会越细腻、越均匀。有些面团非常柔软，容易拉伸，如布里欧修面团，每膨胀一次，其体积可以增加 3 倍并且不排气。而另一些面团，如面包棒（breadstick）面团，如果膨胀过度的话，麸质会拉伸过度并且被扯坏。在第一次膨胀的时候，你会为亲眼目睹酵母的能力而感到惊讶——膨胀过度的面团甚至会将容器的盖子顶开。

1. 容器

如果你的面团非常活跃，不能通过定期排气来控制它的大小，那么你可以找一个带有盖子的容器——这个容器的容量要比面团体积的 2 倍稍微大一些，并且在上面压一个重物。我最喜欢的容器是带有盖子的透明丙烯酸容器，在食品供应商那里可以买到。容器的侧面标有刻度，便于我们确认面团的体积是否增加了 1 倍。你也可以用胶带标出面团膨胀 1 倍以后应当达到的高度。



技巧：用手指按压面团，看面团是否膨胀好了。

2. 温度

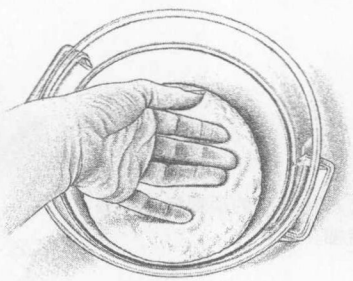
24 ～ 27℃是面团膨胀的最佳温度。如果在和面后，面团的温度在 24℃左右，那么第一次膨胀所需的时间为 1 ～ 1.5 小时。对于那些酵母的使用量低于平均值的面团，如法棍面团，可能需要 3 小时才能膨胀。缓慢的膨胀能够产生更加丰富的味道，并且会在面包中形成更大的孔洞。

如果室温较低，或者你想加快膨胀的速度而又不想增加酵母的使用量的话（因为增加酵母的用量会产生较为浓重的酵母味，可能掩盖小麦的味道），可以通过家庭自制的或者购买的丙烯酸发酵箱来简单地提升面团膨胀时的温度。我通常用它来放置膨胀的面团，因为这样不必用涂抹食用油的保鲜膜来盖住容器。如果你想提高箱子里的温度，可以在里面放一杯热水（或者接近沸腾的水），并使水尽可能地离面团远一些。如果容器中有空间的话，可以放入两杯热水，一个角落放一杯。每 30 分钟换一次热水。

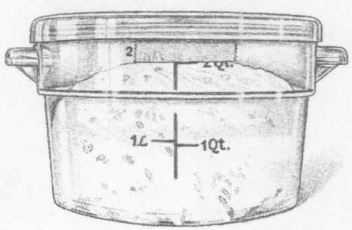
容器和步骤：



透明丙烯酸容器，用来盛放膨胀的面团。

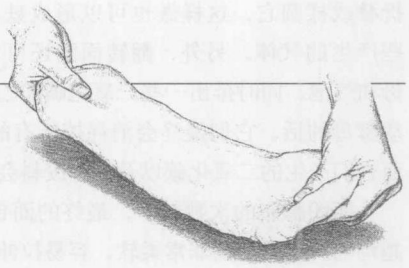


将面团按压至容器中。

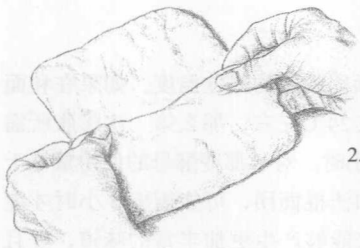


面团在容器中膨胀，体积增加了 1 倍。

折叠面团的步骤——信纸折叠法

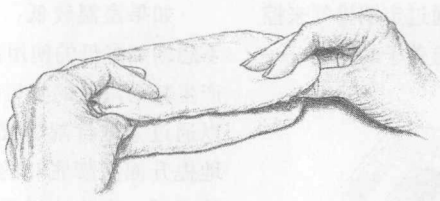


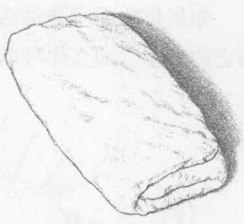
1. 将面团拉伸为长方形。



2. 将长方形面团底部的 ⅓ 折叠至面团的中间。

3. 将面团的顶部向下折叠至底部。





4. 旋转面团，使得封口的一侧朝右。



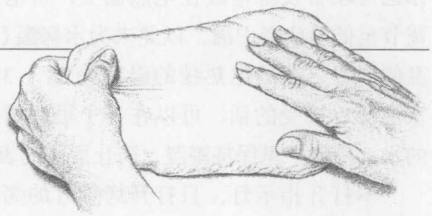
5. 第 2 次将长方形面团底部的 ⅓ 折叠至面团的中间。

6. 第 2 次将面团的顶部向下折叠至底部。



折叠面团的步骤——口袋折叠法

1. 拉伸面团的左侧。

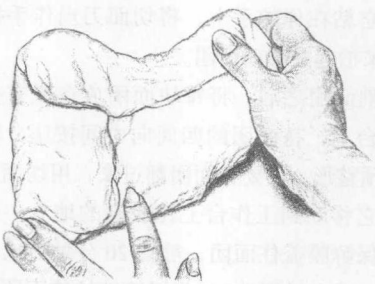




2. 将面团的左侧向中间折叠。

3. 拉伸面团的顶部，将其向面团的中间折叠。





4. 拉伸面团的右侧，将其向面团的中间折叠。

5. 将面团的底部向上折叠至中间。



你也可以将发酵箱放在电热毯上，将电热毯的温度调节至低温或者中温，以此来为水保温（当设置为中温的时候，我的电热毯的温度为 28 ～ 30℃）。如果室温可以接受的话，可以在杯子里盛满与室温一致的水，使箱子里保持潮湿，防止面团的表面变干。

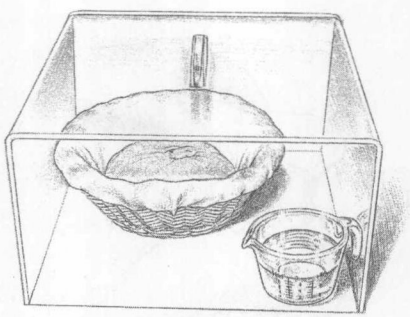
不打开指示灯、只打开烤箱灯的烤箱，其温度恰好是 24 ～ 27℃，非常理想。打开指示灯的烤箱温度过高。

知道如何根据室温来估算膨胀的时间对你非常有帮助。温度每增加 8℃，发酵或者膨胀的速度大约会增加 1 倍。

3. 隔夜冷藏发酵（未整形）

冰箱的温度由两个因素决定，一是程序设置，二是冰箱门开启的频率。我的冰箱的温度为 1 ～ 3℃，对 680 ～ 907 g（1.5 ～ 2 lb）的面团来说，刚放入时的温度为 22℃；冷藏 3 小时后，温度将降至大约 18℃，这时多数酵母的活性都会消失；在冷藏了 8 小时后，面团的温度将降至大约 8℃。（面团的温度不会降到冰箱的温度那么低，因为一些酵母还是具有活性的，虽然只是少部分。）

由于面团在刚放入冰箱的 3 小时内温度还是相当高的（如果面团的体积很大的话，那么它冷却下来需要的时间可能多于 3 小时），在将它放入冰箱前，我们可以将它放在涂抹了食用油的大袋子中，并将它压平，这样做会加快它冷却的速度。如果面团仍然在膨胀、充满了气体，在前 3 个小时，每隔 1 小时给面团排气一次。



面团在丙烯酸发酵箱里膨胀。

四、分割面团和预整形

我的多数配方都是用 1 块面团制作 1 个面包。这样做的好处是，你可以在给面团排气之后马上为它整形。对于那些需要进行切分的面团，我们需要将它提前整形，并且在整形之后将面团静置一段时间，否则面团会变得过于松弛，不利于整形。

在分割面团的时候，我们需要使用切面刀、锋利的厨师刀或者剪刀。拉伸或者撕扯面团会削弱麸质结构。你可以通过目测或称重的方法将面团分割成大小相等的部分，当然，称重会更加精确。有时，为了得到重量相等的面团，我们需要“打补丁”。我会用剪刀剪去多余的面团，然后把它补到较小的面团中去。在整形的过程中，它们会完全融合，重新融入面团的结构之中。

如果面团非常湿软，那么干脆利落地触碰面团可以防止它粘在你的手上。将切面刀当作手指的延伸，用它来抬起并移动面团。

在分割面团之后，将每块面团放在撒有少许面粉的工作台上，将面团的四周向中间按压，轻柔地对它进行预整形。不要将面团翻过来，用切面刀移动面团，将它移动到工作台上比较空的地方。用涂有食用油的保鲜膜盖住面团，静置 20 分钟，或者直到面团松弛，具有延展性（当你轻轻地拉伸面团时，它会伸展但是不会断裂）。

五、整形

对很多人来说，给面包整形是烘焙中最可怕的步骤。但实际上，你不必为此担忧：世界上根本就没有不完美的面包。手工制作的炉火面包看起来应当是粗糙、形状随意的，并且是独一无二的。你给面

包整形的次数越多，你的动作就会越熟练。我非常期待整形这个步骤，尤其是在学习了一周法式烹饪学院的烘焙课程后。我从主厨埃米·夸扎那里学到了很多技巧，现在甚至在睡梦中都可以为面包整形。如果你想做得又快又好，你可以去当地烘焙店中提供服务，同时练习。这里有几条关于整形的基本原则，还配有艾伦·维斯塔克手绘的精美而实用的图片，讲解了整形的每个步骤。

• 整形的主要技巧

如果在面团的温度较低时进行整形，那么其中的原材料就会分布不均，烘焙出来的面包就会有气泡，质地也会不均匀。如果将面团放在了冰箱中，那么应该在整形前的 0.5 ～ 1 小时将面团从冰箱中取出，放在室温下。（但是，如果是制作布里欧修面团——一种非常柔软并且湿润的面团，最好在温度较低的时候将其揉圆，这样需要使用的防止粘连的面粉会很少。）

一定要将面团光滑的一面向下放在撒有少许面粉的工作台或者面板上，开始整形。如果面粉过多的话，面团会很滑。在你揉搓面团的时候，你希望面团能够稍微“抓住”工作台，这会使它的表皮更加紧实，能够支撑并且维持面包的形状。

将面团整得较为紧实会延长发酵的时间，但是最终面包的形状和质地都会比较好。比较紧实的表皮会使面包保持自己的形状。使用没有撒面粉的或者撒有少许面粉的工作台，这样面团就会“抓住”工作台，在整形的时候不会太光滑。

如果有的配方要求将面团整成球形，而你想要将其整成鱼雷形，也是可以的，反之亦然。

如果将整形完毕的面团放在冰箱中，那么它需要 1 小时的时间才会恢复至室温。

整形完毕的面团在冰箱中可以冷冻保存 2 周之久。不过我觉得这样做对发酵的影响更大，而且和烘焙之后冷藏面包相比，损失的味道也会更多。如果你打算将面团冷冻起来，最好多使用 10% ～ 25% 的酵母，用来弥补冷冻造成的损失。如果想将面团冷冻整整 2 周的话，需要使用更多的酵母。

1. 球形（图见第 22 页）

轻轻地将面团按压成圆饼状，用手指在面饼上按出小坑，释放较大的气泡。将面饼的四周向中间折叠，将它们捏在一起。翻转面团，使得接缝处朝下。双手拢成杯状，向各个方向拉伸面团，使其表面紧绷。之后再次捏紧底部的接缝处。

将球形面团转移到没有铺撒面粉的工作台上，将双手放在面团的两侧，按顺时针方向不停旋转面团。你会感到面团变得更加紧实，形状逐渐变圆，表面绷紧。

2. 圆面包形

制作非常小的圆面包时，只需要简单地将面团在蘸有少许面粉的双手之间来回转动即可。制作较大的圆面包时，将面团放在撒有少许面粉的工作台上，双手呈杯状包裹住面团，稍微用力，按顺时针方向旋转面团，直到你感到面团开始成形。面团会是圆形的，随着麸质逐渐形成，面团好像在你的手中膨胀了一样（非常奇妙的感觉！）。

3. 吐司面包形（图见第 23 页）

轻轻地按压（或者用擀面杖轻轻地擀）面团，将面团整成较宽的长方形。在这个阶段，面团的大小并不重要。（面团的长边应该对着你。）用手指按压面团，释放其中较大的气泡。将面团的右侧折叠至稍微超过面团中间的位置，将左侧折向中间，和右侧折叠的部分有稍许重叠。用手掌边缘按压中间重叠的部分，将其封口。（如果你整形的经验较为丰富，可以在这个阶段将面团旋转 90°。）从面团的顶部开始，向下卷 3 ～ 4 次，一直卷到面团的底部。每卷一次都用拇指按压接缝处，同时将面团推向远离自己的方向，

使面团的表面更加紧绷。随着滚动和按压，面团会变得越来越宽。如果它还没到达模具那么宽，就将双手放在面团的顶部来回滚动面团，慢慢地朝它的两端移动，并且轻柔地拉伸面团。为了得到最均匀的形状，保持面团的表面紧绷是至关重要的，并且注意不要将它撕裂。如果希望面包的边缘光滑，可以将面团的两端塞到面团下面。

4. 鱼雷形（图见第 24 页）

对于较长的面包，最具吸引力的形状就是中间饱满、两端稍细的鱼雷形。开始的时候，轻轻地将面团按压为长方形，要比你最终想要得到的面团窄 2.5 ～ 5 cm（1 ～ 2 in）——因为在整形的过程中，面团会变宽。将长边对着你。用手指按压面团，释放较大的气泡。将面团顶部的两角折向中间，形成一个三角形。将三角形的顶端向下折叠至中间（这样能使中间更加饱满）。用拇指封口，同时将面团稍稍地推离自己，以此来增加面团的表面张力。从顶部开始，将 3/4 的面团向下卷，再次用拇指封口，并将面团推离自己。然后再次将面团向下折叠至底部，用拇指封口、按紧，沿着长边向前滚动面团，使得接缝处位于底部的中间。

制作鱼雷卷：首先将面团揉搓成球形，再将双手放在面团上面，来回滚动面团，使它变长。在面团的两端施加更大的压力，使其形状更加均匀。



技巧：按压面团。

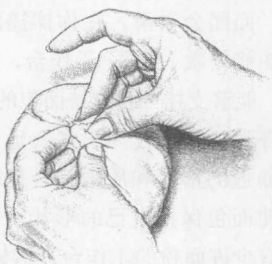
将面团整成球形的步骤图



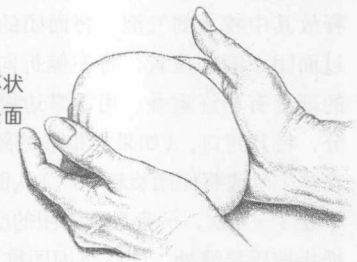
1. 将面团按压成圆饼状。



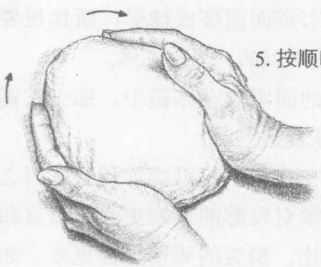
2. 将面饼的四周折向中间。



3. 将面团的边缘捏在一起。



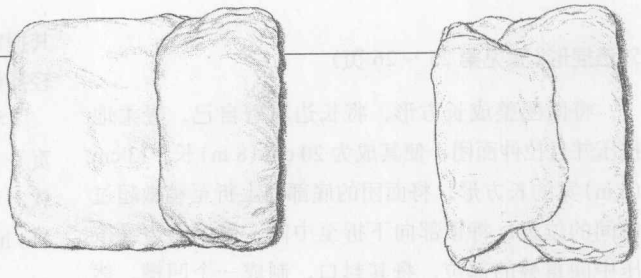
4. 翻转面团，用呈杯状的双手使面团的表面变紧实。

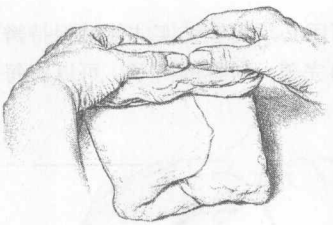


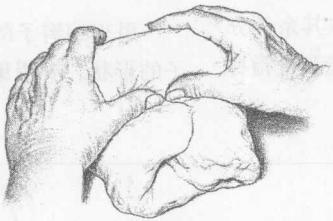
5. 按顺时针方向不停旋转面团。

将面团整成吐司面包形的步骤图

1. 将面团的右侧折叠至稍微超过面团中间的位置。
2. 将面团的左侧折向中间，和右侧折叠的部分有稍许重叠。



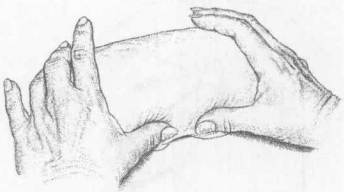


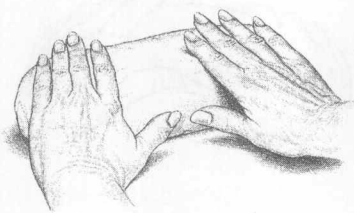


3. 将面团的顶部向下卷。
4. 将面团推向远离自己的方向，使面团的表面更加紧实，同时按压接缝处。

5. 再次向下卷面团，用拇指向远离自己的方向推面团。
6. 将面团的顶部卷向底部，用拇指封口。



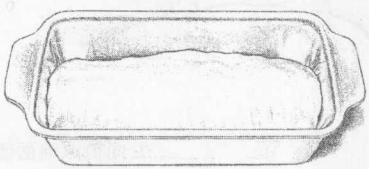






7. 来回滚动面团，使它成为比模具略宽一些的长条形面团。
8. 将面团的两端塞到面团下面。

9. 在模具中给面团整形。



5. 法棍形（图见第 25 ～ 26 页）

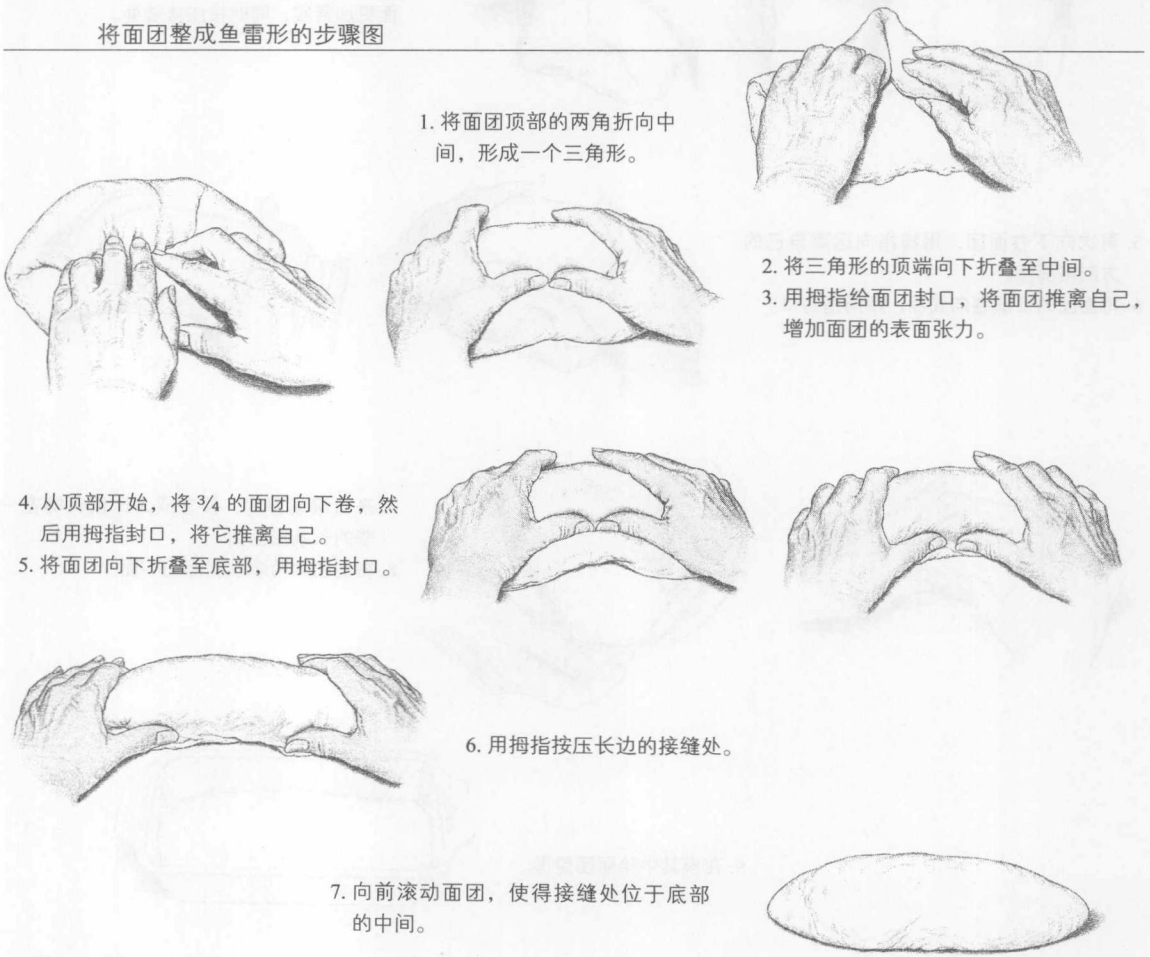
将面团整成长方形，将长边对着自己，轻柔地按压并且拉伸面团，使其成为 20 cm（8 in）长、13 cm（5 in）宽的长方形。将面团的底部向上折至稍微超过中间的位置，将顶部向下折至中间。用手掌边缘按压中间重叠的部位，将其封口，制成一个凹槽。然后将顶部向下卷至底部，再次封口，用手掌边缘或者拇指按压接缝处，尽可能地保留面团中其余部分的气体（如果接缝处没有封好，首先用拇指和食指将其捏紧）。尽量将面团的长度保持在 20 cm（8 in）。轻轻揉搓面团，使得接缝处刚好位于面团底部的中间。

将面团盖上（或者将它放在发酵布上，见第 31 页），静置 30 ～ 45 分钟，直到面团变得十分轻且柔软，可以拉伸。然后轻轻地将每块面团拉伸至 36 cm（14 in）长。

6. 辫子形（图见第 27 ～ 29 页）

用来编辫子的面团必须足够结实才能够保持辫子的形状。要想编出完美、对称的辫子，可以将每

将面团整成鱼雷形的步骤图



块面团都整成法棍形。但是，较为随意的制作方法也会取得不错的效果，只要最终的形状和鱼雷形非常相似——中间饱满、两端稍细——即可。将面团等分为 3 ～ 4 块小面团，用保鲜膜或者湿润的毛巾盖住，静置 10 分钟。

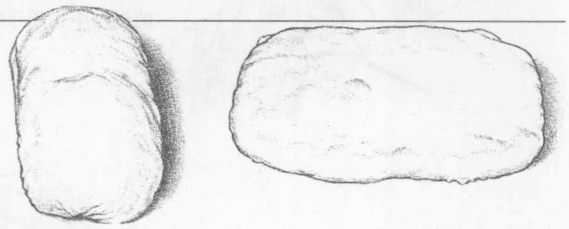
编较为粗糙的辫子时，先将每块面团放在工作台上，揉成尽可能长的长条。一次只处理 1 块面团，将剩余的面团盖住。一只手拿起面团的一头，另一只手轻轻地拉伸面团，使其形成 38 ～ 41 cm（15 ～ 16 in）长的长条（如果制作四股辫，将每块面团拉成 36 ～ 38 cm/14 ～ 15 in 长）。如果面团有些黏，双手可以蘸少许面粉。

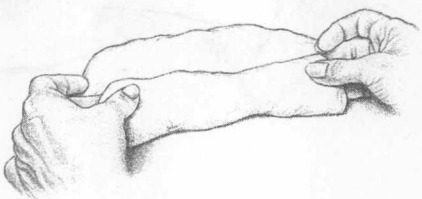
当你从中间开始向两端编辫子时，编出的三股辫是最对称的。它的长度大约为 38 cm（15 in）。

如果是编四股辫，就将每根长条的顶端整得比长条的其余部分细一些，长度大约为 13 cm（5 in），

将面团整成法棍形的步骤图

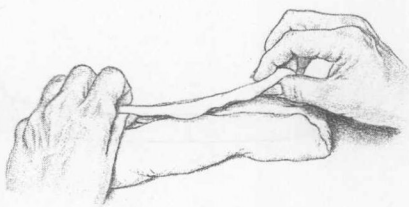
1. 将面团粗略整成长方形。
2. 按压并拉伸面团，使其成为 20 cm（8 in）长、13 cm（5 in）宽的长方形。

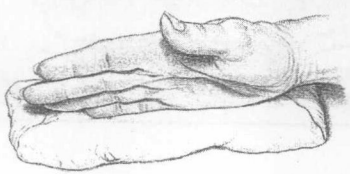




3. 将面团的底部向上折至稍微超过中间的位置。

4. 将面团的顶部向下折，和向上折叠的部分有稍许重叠。

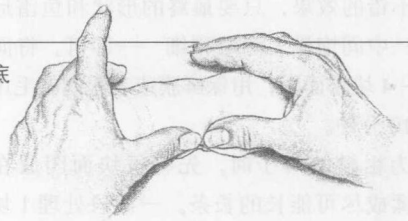




5. 沿着中间将接缝处封好。

将面团整成法棍形的步骤图（续）

6. 选择一：将面团的顶部向下卷至底部，用拇指封口。

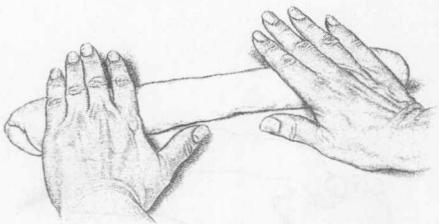




选择二：将面团的顶部向下卷，在卷的过程中，用手掌封口。

7. 捏紧所有的接缝处。
8. 来回滚动面团使其逐渐变长。

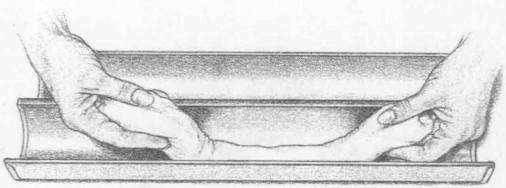






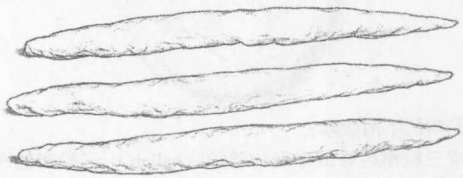
9. 将面团拉伸至 36 cm（14 in）长。

10. 将面团放入模具。



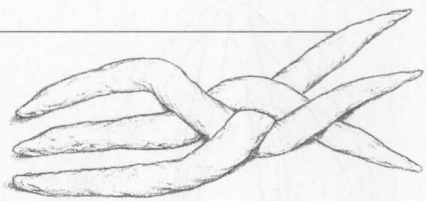
否则编好后这部分面团会聚成一团，变得太胖。将 4 根长条的顶端按在一起，开始编织，并且在编的过程中轻轻地拉伸这些长条。要确保这些长条的顶端是连在一起的，因为在编织的过程中，它们很可能分开。在编到较为靠后的部分时，更多地拉伸面团，使它们的末端能够基本集中在一点上，然后将其按压在一起。用水将两端蘸湿，这样会使面团在膨胀的过程中不至于散开。将面团的两端稍微塞到面团的下面，突出面团的中间部分。

最让人感到不可思议的形状是单股辫。一开始，你一定认为它是不可能编出来的。但是一旦试过，你就会发现编织它比编织其他任何辫子都要快。开始时，用 ⅓ 的面团（至少重 198 g/7 oz）制作一根 51 cm (20 in) 长的长条。为了使做出的面包对称，我们需要让面团末端比其他部分粗一些，因为将它制成环形并拉伸后，这部分就会变细了。将长条的另一端深深插进环中，这样才能固定形状。如果面团过于干燥，用水将面团的末端润湿，保证它在环中粘牢，不会散开。



3 根两端细、中间粗的长条

将面团编成三股辫的步骤图



1. 从中间开始编，将外侧的长条从上面盖住中间的长条，两侧交替进行。



2. 捏紧辫子的一端。

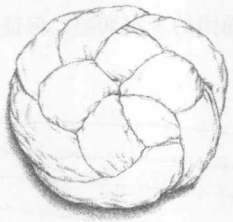


3. 将外侧的长条从下面穿过中间的长条，两侧交替进行，结束编织。

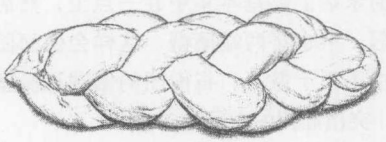


4. 编好的三股辫：两端捏紧后塞在面团下，向中间聚拢。

在所有制作辫子形面包的方法中，最简单的是使用北欧厨具生产的模具（见第 343 页）。你只需要将面团整成长面包的形状，然后将它按压在模具中，模具的痕迹就会留在面团上，使烘焙出的面包看起来像是经过了精心整形。

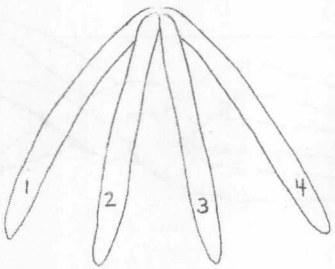


三股辫的不同版本：
编成三股辫后卷成球形的哈拉（challah），三股辫的两端被塞到了下面。

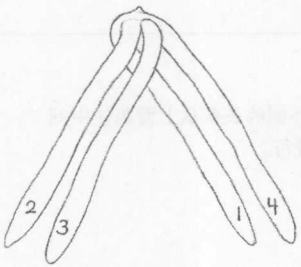


将编完的四股辫的两端捏紧后塞到面团下面。

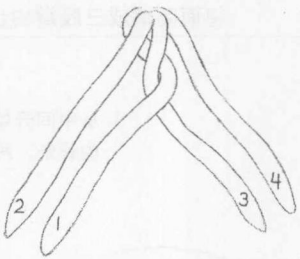
将面团编成四股辫的步骤图



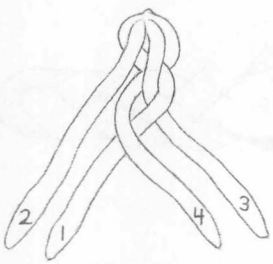
1. 将 4 根长条形面团的一端按压在一起。



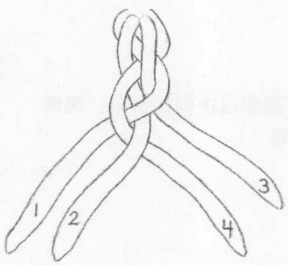
2. 将 1 号长条放在 2 号和 3 号长条的下面。



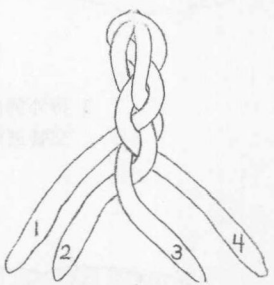
3. 将 1 号长条压在 3 号长条上面。



4. 将 4 号长条从 3 号长条和 1 号长条下面穿过，然后压在 1 号长条上面。



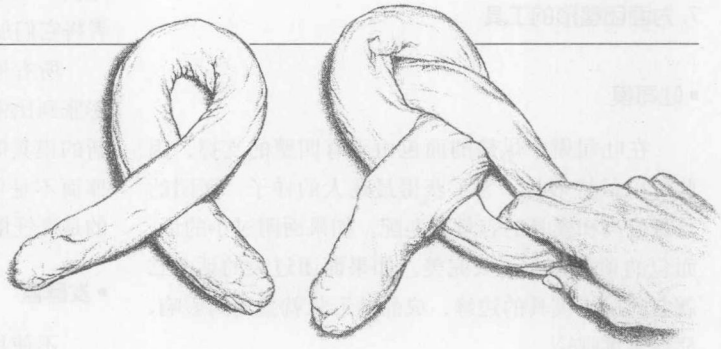
5. 将 2 号长条从 1 号长条和 4 号长条下面穿过，然后压在 4 号长条上面。

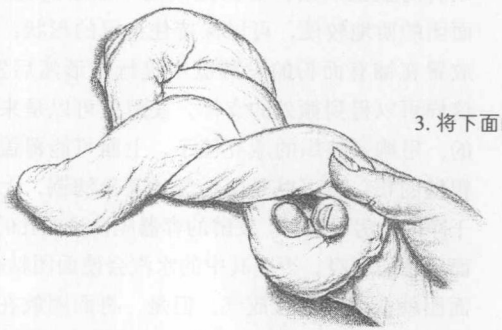


6. 将 3 号长条从 4 号长条和 2 号长条下面穿过，然后压在 2 号长条上面。

将面团编成单股辫的步骤图

1. 制作一根 51 cm（20 in）长的长条，将较细的一端向下折叠，盖住较粗的一端。
2. 将较粗的一端轻轻向下拉（现在位于右侧），然后将其穿过上面形成的环中。





3. 将下面的环向右拧。

4. 将较细的那端拉到底部，向上穿过刚才向右拧形成的环。





5. 将较细的那端穿过环后，使末端露出来。

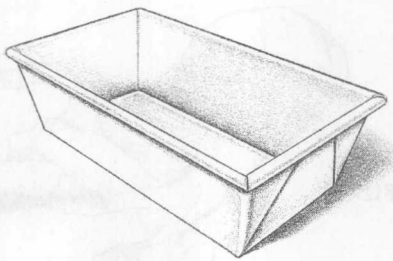
7. 为面团整形的工具

• 吐司模

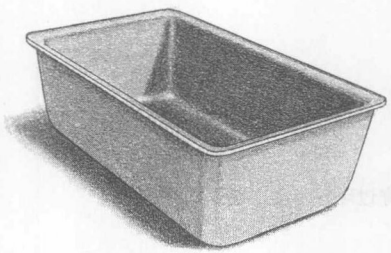
在吐司模中烘焙的面包由于有四壁的支撑，因此可以保持形状。为了获得最迷人的样子，面团的总量应当和模具的容量相匹配。如果面团过小的话，面包的顶部就会不太完美。如果面团过大的话，它就会膨胀出模具的边缘，成品的形状就会受到影响，显得头重脚轻。

根据容量的不同，吐司模可以分为很多种。即使不同吐司模的长、宽、高相同，它们的四壁和底部所成的角度也会影响可容纳的面团的总量。当你使用一款新的吐司模时，最好涂抹少许食用油，然后将尚未整形的面团放进去，观察它和模具的贴合程度。面团的顶端距离吐司模的顶端不应当少于 1.3 cm (0.5 in)。如果面团相对于模具过小的话，就换一个小一些的模具。如果面团相对于模具过大的话，就除去一些面团，将它们烘焙成餐包(dinner roll)，或者将它们加入之后制作的面团中。

所有使用吐司模烘焙的面包，其中间部分应该膨胀到比模具的四壁高出大约 2.5 cm (1 in)。使用全新的模具时应该彻底抹油。如果你之后选择将油擦掉而不是用水洗掉的话，稍微涂一层就够了。我用的是烹饪用喷油，然后用保鲜膜将多余的油擦掉。



工具：标准的芝加哥金属吐司模

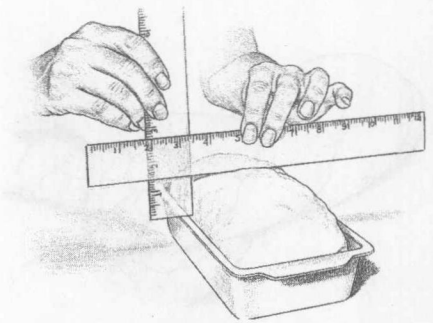


工具：特福吐司模

• 发酵篮

不使用模具烘焙的面包——直接放在烘焙石板或者烤盘上烘焙，要么是面团中面粉的比例较高，面团的质地较硬，可以保持住自己的形状；要么是放置在铺有面粉的发酵篮中进行整形然后发酵的，这样可以得到额外的支撑。发酵篮可以是来自法国的、用柳条编织的漂亮篮子，上面可能覆盖有编织粗糙的布；也可以是塑料篮子甚至滤锅，上面铺有干净的厨房用毛巾。发酵的容器应该是多孔的，这样面团才能呼吸。否则其中的水汽会使面团粘在布上，面团就会塌陷并且放气。但是，将面团放在塑料发酵箱中是没有问题的，即使是放有热水的发酵箱。

没有衬里的柳条编织的发酵篮中需要撒一层过筛的面粉，以免面团粘在篮子里。有衬里的发酵篮需要在衬里上撒更多的粉(米粉非常光滑，是理想的选择)。有些面粉会被面团的表面吸收，帮助面团维持形状。通常，在没有模具的情况下，面团多多少



技巧：测量已发酵的面团的高度。

少会瘪下去。但是如果操作得当的话，将面团放入热气腾腾的烤箱后，它还是会膨胀到令人不可思议的程度。

如果你使用的是滤锅和撒有面粉的毛巾，而且膨胀后的面团距离锅的边缘超过 2.5 cm (1 in) 的话，在翻转面团的时候，你应当采取措施，以免它塌陷。剪一块很小的圆形硬纸板，使其大小刚好适合滤锅，并且可以接触到面团。将一张烘焙纸放在面团顶上，整体倒扣在硬纸板上。然后用面团底部的烘焙纸滑动面团，使它脱离硬纸板，转移到烘焙石板或者烤盘上。

• 发酵布

发酵布的法语意思是“床”，就是折叠起来让长条形面包（如法棍）进行发酵的布。这种布和用来制作发酵篮衬里的编织粗糙的布同属一类，使用时也需要在上面撒少许面粉。

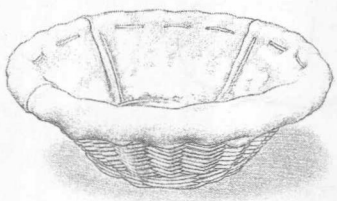
8. 隔夜冷藏发酵（整形完毕）

将整形完毕的面团放在吐司模或者烤盘中，让它在冰箱中发酵一整晚，会赋予面包更加丰富的味道，也能使面包的表皮产生小气泡。我通常会将经过整形的面团在室温下放半小时，然后将它放入冰箱。由于在放入冰箱的最初 3 小时中，面团仍然在继续发酵，因此到了第二天，面团通常是完成最终发酵的，我们只需要将它在室温下放 1 小时以恢复温度即可，而这个时间刚好可以用来预热烤箱。如果面团膨胀得还不充分，我会将它放在室温下进行最终发酵。将一杯热水放在塑料发酵箱（见第 337 页）中也会加快发酵速度。

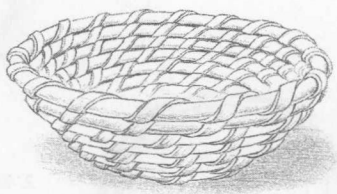
9. 最终发酵（整形完毕）

为了使面包的表皮达到最好的效果，整形完毕的面团应该还没有完成最终发酵，这样在割包后，它才会产生比较大的裂口（见下文）。在这个阶段，

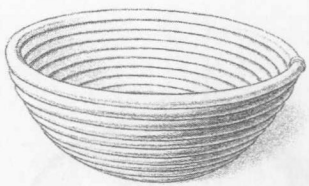
工具：发酵篮



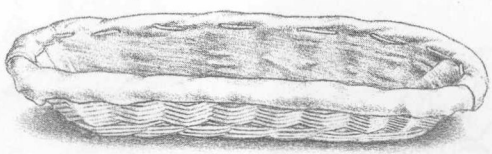
有衬里的发酵篮



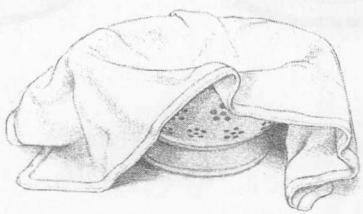
柳条编织的发酵篮



螺纹发酵篮



有衬里的椭圆形发酵篮



铺有厨房用毛巾的滤锅——自制的发酵篮

当我们用手指轻轻地按压面团时，面团会缓慢地回弹。但是，柔软、脂肪含量高的面团，如布里欧修面团，应当已经充分发酵，这样在烘焙时四周才不会塌陷。辫子形的哈拉也需要充分发酵，这样在放入烤箱之后，它才不会因膨胀过多而露出刷面装饰没有覆盖到的白色部分。

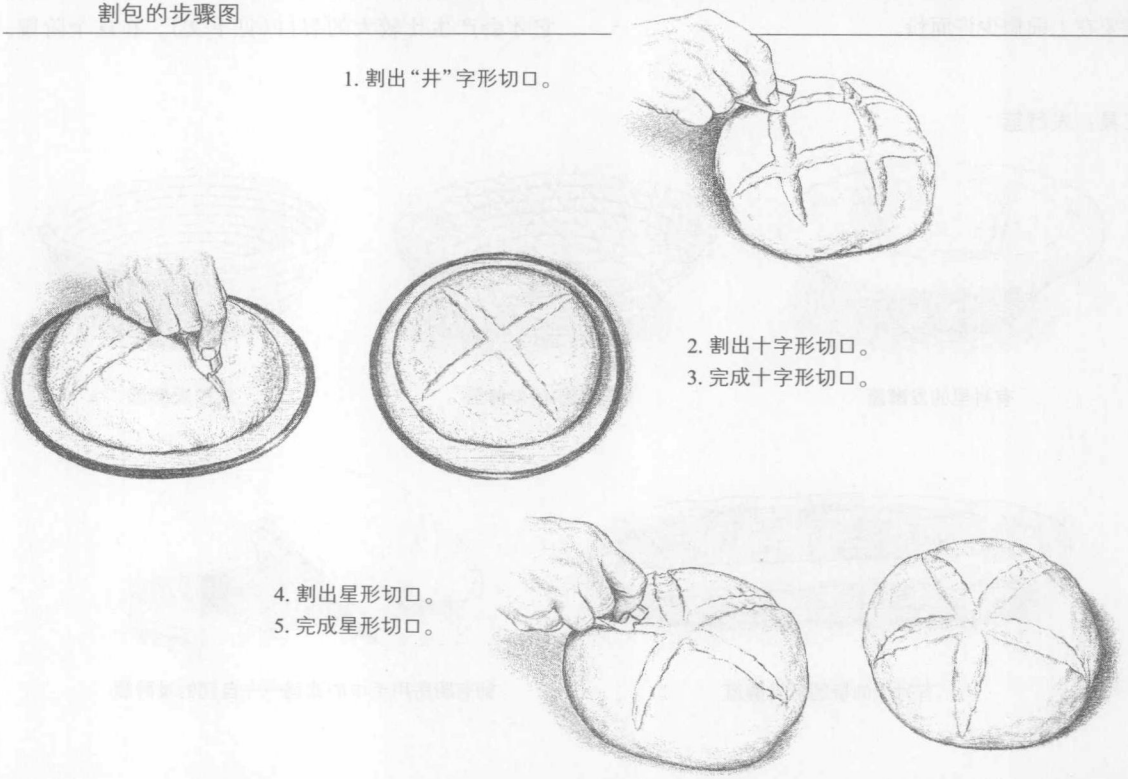
六、割包

在面团上划出切口来释放烘焙过程中产生的蒸汽并不是必需的步骤。这样做是为了控制面包表面裂口的样子和位置，能够保证裂口是清晰的，而不是胡乱绽开、不受控制的。如果切口不够深或者不够长的话，面包皮会继续在切口的两端随意裂开。

如果没有切口的话，在吐司模中烘焙的面包会按照实际情况从顶部裂开，这也是很好看的。因此，在中间割出一道长长的切口是可选的，是面包的特色。在发酵篮中发酵的圆形面包有时也会自己形成不规则的裂口，这样可以增加手工质感。由于这类面包是正面（光滑的一面）朝上在发酵篮中发酵的，当从发酵篮中取出进行烘焙的时候，它们会在最脆弱的地方裂口。

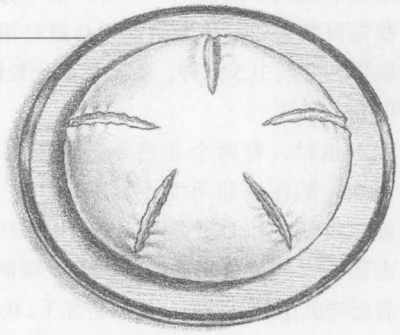
割包的重要工具是锋利的刀片。对面包烘焙的新手来讲，割包可能让他们感到害怕，因为在一开始，像专业的面包烘焙师那样迅速、毫不犹豫地操作似乎是不可能的。如果动作过于缓慢的话，刀刃会扯动面团，形成不美观的线条。对此，我知道两个解决办法。一种方法是用锋利的小刀或者单面剃须刀片在面团上做标记，然后再割包，直到切口足够深为止。另一种方法是用锋利的小剪刀剪面团。在处理表皮干燥但是充满空气的脆弱面团——尤其是那

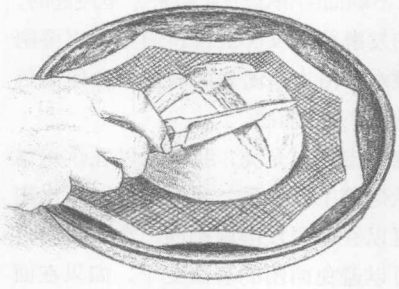
割包的步骤图

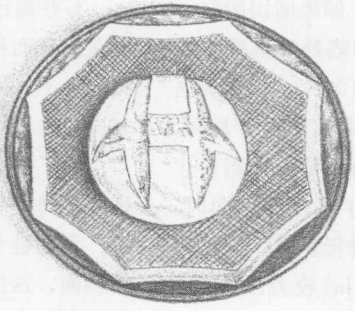


割包的步骤图（续）

6. 灯笼形切口。

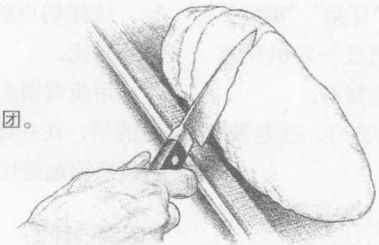


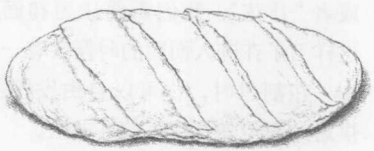


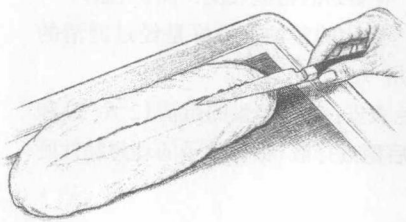


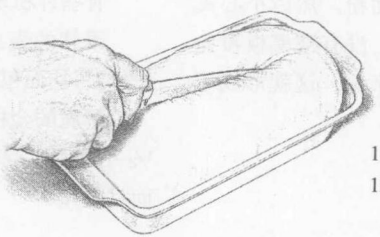
7. 割出双重交叉的切口。
8. 完成双重交叉的切口。

9. 割出平行切口。
10. 带有平行切口的鱼雷形面团。









11. 呈一定角度握住刀子，割出“耳朵”。
12. 在中间割出一道深深的切口。

种使用发酵篮整形的面团——时，使用剪刀非常有效。我觉得割包时，单面剃须刀片最好用。最好将面团暴露在空气中 5 分钟，使其形成比较硬的表皮，然后再进行割包。

在割包时，有两个非常重要的需要考虑的问题，即切口的深度和角度。如果切口过于深的话，那么面包皮就会和面团主体分离。如果切口过浅的话，面团的中间就会膨胀起来，完全填满切口，使切口看起来就像是一道疤。通常情况下，0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in) 是切口的理想深度。如果面团膨胀了 1 倍，而且你用手指按压面团时凹陷处没有弹回的话，那么切口的深度最好为 0.6 cm (0.25 in)。因为这种面团经过烤箱的加热后，膨胀的程度不会非常高。如果你认为开口大的面包比较好看，那么你需要让面团离充分发酵有少许差距，用手指按压面团时，凹陷的部分没有立即弹起，而是慢慢恢复。在这种情况下，切口的深度为 1.3 cm (0.5 in) 较为合适，因为面团会继续膨胀，填满一部分切口。

通常情况下，在割包时，刀刃应该是垂直于面团的。但是，为了得到我们所谓的“耳朵”“咧嘴笑”或者“开花”，我们需要让刀和面团呈一定的角度，这样刀子在进入面团的时候会有一定倾斜。

在割包时，你可以自由发挥创造力，这是使你烘焙的面包具有特点的好办法。

镂花是使面包更具个性的另外一种有趣的方法，操作起来非常简单。在将面团放入烤箱之前，将模板(购买的或者自制的均可，也可以是字母形状的)放在面团上面，在上面撒上一些面粉，然后小心翼翼地将模板移开。在烘焙的时候，没有被模板覆盖的地方，颜色不会像其他地方那么深，这就形成了非常棒的反差，独具特色。

七、刷面

刷面的目的是让面包的表皮看起来更具光泽，有时还会使表皮的颜色更深，这取决于刷面的程度。刷面还可以把种子粘在面团上，如罂粟籽[①]、葛缕子籽或者芝麻。

如果为面团刷面了，我们就不能在烘焙前向面团喷水，也不能在烘焙开始的时候使用蒸汽，因为这时水会使面包外壳的颜色变暗，影响刷面的效果。

有些面包在不刷面的情况下看起来才是最好的。放在撒有面粉的发酵篮中发酵的乡村面包不需要刷面，也不需要喷水，因为面团表面的面粉会使面包表皮产生一种迷人的手工质感。

为了使面包表皮更加光亮，我们可以在烘焙前刷面，将面包从烤箱中取出后，我们还可以再次刷面。我们甚至可以在面团发酵前刷面，在烘焙前再次刷面，这样可以避免面团的表面变干。如果在面团发酵之后刷面，那么动作要轻，以免面团塌陷。

如果需要给面团割包的话，需要在刷面之后进行，这样切口的内部和面包的表皮就会形成更加鲜明的对比。

用蛋黄刷面会赋予表皮最深的颜色。如果使用蛋黄的话，在开始烘焙 20 分钟之后，你需要用锡纸轻轻地将面包盖住，这样可以避免面包皮的颜色过深。

• 刷面的种类

酥脆的表皮：水(用刷子刷或者喷上去)。

有些许粉末、有嚼劲的粗糙表皮：面粉(撒)。

柔软的表皮：熔化的黄油，最好是经过澄清的(平均每块面包使用 ½ 大勺)。

酥脆的金棕色表皮：1 个鸡蛋的蛋清(2 大勺)和 ½ 小勺水，混合后稍微打散(粘住种子的理想黏性刷面材料)。

① 欧美常见调味品，国内禁止出售。——编者注

中度闪亮的金黄色表皮：2 大勺蛋液（稍微打散后进行测量）和 1 小勺清水，混合后稍微打散。

闪亮的深金棕色表皮：1 个鸡蛋的蛋黄（1 大勺）和 1 小勺重奶油，混合后稍微打散。

中度闪亮的金棕色表皮：1 个鸡蛋的蛋黄（1 大勺）和 1 小勺牛奶，混合后稍微打散。

非常闪亮的较硬的表皮：1 ½ 小勺玉米淀粉和 6 大勺清水。用 2 大勺清水搅拌玉米淀粉，将剩余的 ¼ 量杯清水煮沸，将玉米糊倒入搅拌，小火煮大约 30 秒，或者直到混合物变得更加黏稠而且透明。将混合物冷却至室温，在开始烘焙前刷在面团表面，在面包出炉后马上再刷一次。

八、烘焙

海伦·查利的《食品科学》是我多年前在佛蒙特大学学习时打算阅读的第一本食品方面的教科书。在那个时候，我就为书中简明而深刻的定义所折服。在解释烘焙这个阶段发生的所有事情时，书中这样写道："气体受热产生了压力，而扩张的麸质限制了这种压力，因此麸质在烘焙的过程中会膨胀得非常厉害。一旦麸质膨胀成形后，扩张的气体产生的压力会使面包保持这个形状，一段时间后，热量会使蛋白质凝固。"

烘焙的目的是使面包的大小和表皮达到最好的状态。面包的大小是由烘焙弹性决定的，烘焙弹性在烘焙的前 ⅓ 阶段起作用，这时面包发酵的速度迅速加快，直到热量杀死了酵母为止。但是，面包膨胀最重要的原因是面团中的气体和蒸汽（由水分变成）在逐渐膨胀。

随着温度的升高，面团的表面变得干燥，开始形成表皮。我们需要延迟表皮形成的时间，直到气体完成其使命——使面包最大限度的膨胀。达到这个目的的方法之一是在烤箱中制造蒸汽。蒸汽在面团上凝结，保持面团湿润，使其能够膨胀；同时帮助面团中的酶将二氧化碳分解成糖分，使面包的表皮变成棕色；还能使面包表面的淀粉凝胶化，使面包皮产生光泽。总而言之，蒸汽能够使面包膨胀，表皮呈现好看的棕色，并且富有光泽。

烘焙表皮酥脆的炉火面包有两个关键点：初期极高的热量和湿度。但是为了保持表皮的酥脆，特别是在烘焙夏巴塔这样非常湿润的面包时，在烘焙快结束时必须排出水汽。因此，我们可以在烘焙最后的 5 ～ 10 分钟将烤箱的门微微打开。如果你的烤箱具有对流功能，你也可以在这时启用这个功能。但不要在烘焙刚刚开始的时候使用这个功能，因为这样会吹散水汽。实际上，在使用某些电烤箱时，你可以看到蒸汽从排风口排出。如果可能的话，在烘焙的最初 10 分钟，将排风口堵上。

软面包以及那些含有大量蜂蜜、糖、脂肪或鸡蛋的面包，需要在相对低的温度下烘焙，以免烤煳，但是蒸汽它们也有好处。在 177 ～ 191℃的低温下烘焙，面包的外壳会比较厚。这实际上很不错，因为这些柔软的面包会因此得到一定的支撑力，防止其边缘塌陷（我们称之为"脱壳"）。

烤箱的主要问题是，在我们打开烤箱门的瞬间，其温度至少会下降 14℃，而很多时候甚至下降了 28℃。正因为这个原因，我通常将烤箱的温度设置得比理想温度高出 14 ～ 28℃，然后将面团放入烤箱，关闭烤箱门之后马上将温度调低。因为存在这种不可避免的热量损失，所以应该在面团刚放入烤箱时就制造蒸汽，而不是每隔几分钟喷一次水，因为每打开一次烤箱门，热量就会损失一次。（另外，使用喷的方法添加的水其实是很少的。）

烘焙石板或者未上釉的方砖能够有效、迅速地恢复损失的热量，因为它们能够吸收热量。它们还能使烘焙更加均匀，在烘焙的初期给面包提供较多的热量，并除去面包底部外壳中的水分。石板或者方砖需要和烤箱一起预热至少 45 分钟，最好预热 1 小时。

在烘焙的最初 15 分钟内，千万不要打开烤箱门。

但是在 15 分钟之后，我们可以迅速打开烤箱门，将面包转 180°，使面包表皮上色更加均匀。如果我们将面包放在烤盘或者烘焙纸上，这也是移开它们并将面包直接转移到烘焙石板上的好机会。虽然我们也可以在烘焙的中途旋转面包，但是我经常忍不住在安全的第一时间打开烤箱，看一看亲手烘焙的面包。

1. 将面团放入烤箱

除非面团的表皮形成，而且不会粘在烘焙石板上，否则我不会将面团直接放在石板上烘焙（犹太逾越节薄饼 /matzoh 除外），因为我实在是不喜欢烤玉米粉或者面粉——防止面团粘在石板上——的味道。不过，如果你不介意这件事的话，你可以用撒有少许玉米粉或面粉（最好是粗粒小麦粉）的长柄铲，将整形好的面团转移到石板上。转移时迅速将面团从长柄铲上滑下去。

我通常会将整形完毕的面团放入铺有烘焙垫——最好是带孔的——的烤盘中，然后将烤盘放在烘焙石板上。如果使用烘焙纸，我会用长柄铲将烘焙纸和面团滑到石板上。在整个烘焙过程中，面团可以一直放在烘焙纸上。但是我喜欢在烘焙开始 15 分钟后将烘焙纸取走，这样面包的底部没有水汽，会更加酥脆。

2. 制造蒸汽

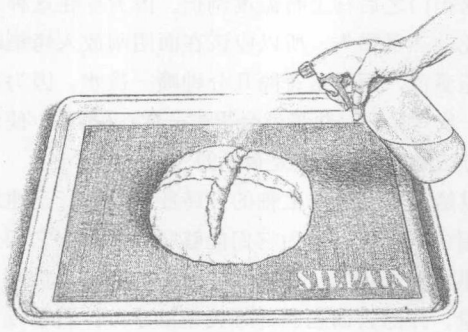
为了尽可能快地制造最多的蒸汽，我们需要使用金属模具，这样可以保存热量。最好使用铸铁煎锅（要小心保存，否则它会生锈），也可以使用铝制烤盘。在预热烤箱前，将烤盘放在烤箱的底部（如果烤箱底部有加热装置的话，可以将烤盘放在最靠近底部的架子上）。

在将面团放入烤箱之前，用喷壶或者刷子将面团的表面弄湿。注意：如果面团经过了刷面或者撒有面粉的话，不要打开烤箱门制造蒸汽，也不要润湿面团。

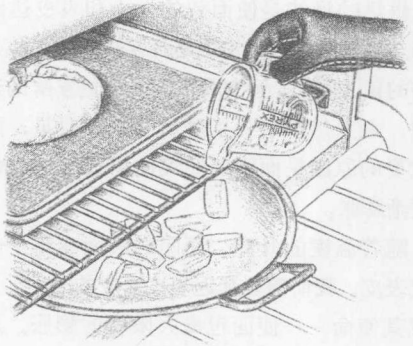
• 使用冰块

这是我最喜欢的方法，因为它是最安全的，而且会产生大量蒸汽。虽然和开水相比，冰块产生的蒸汽在数量和速度上都会略逊一筹，但是冰块产生的大部分蒸汽都会留在烤箱中，而开水则不是这样（见下文），除非你操作的速度非常快。

将面团放入烤箱之前，从冰箱中取出 ½ 量杯左右的冰块（5 ～ 6 块，融化后大约为 ¼ 量杯）。把面团放入烤箱时，将准备好的烤盘向外拉（戴上隔热手



技巧：在烘焙前向面团喷水。



技巧：向经过预热的烤盘中加入冰块，制造蒸汽。

套），将冰块倒进烤盘，然后立刻关上烤箱门。烤盘会自动滑进去，几乎所有的蒸汽都会留在烤箱中。

• 使用开水

这种方法会产生大量蒸汽，但是由于产生的时间过快，你必须动作迅速才能将产生的蒸汽保留在烤箱中。戴上隔热手套，将头转向一边——被蒸汽烫伤会疼得要命。

将面团放入烤箱之前，将 1 量杯开水倒入一个容积为 2 量杯或者更大的带有壶嘴的容器中。将面团放入烤箱，将准备好的烤盘向外拉，迅速倒入开水，然后立刻关上烤箱门。（如果你的烤箱门上有玻璃窗，在倒入开水的时候，用毛巾盖上烤箱门，否则玻璃可能裂开。）

3. 判断面包烘焙完成的方法

如果你想获得非常确切的答案，没有什么方法可以和使用速读温度计相比。我曾经敲击过很多面包的底部，但是如果发出的声音过于低沉的话，我就不能根据声音做出准确的判断。

在烘焙之后，面包的重量和面团相比通常会减少 7% ～ 8%。随着温度的增加，面团中的水分变成了蒸汽，蒸发了。对于硬外壳的炉火面包，包括酸面团面包，你希望在面包不会变干的前提下获得尽可能多的蒸汽（这在不使面包的表皮颜色变得过深的前提下很难做到）。我用 93 ～ 99℃烘焙多数面包，用较高的温度烘焙柔软的三明治白面包（white sandwich loaf），因为这样可以使其表皮变得硬一些，以免塌陷。实际上，我有的时候会将它们脱模，然后重新放回烤箱，让烤箱门半开，保持 5 分钟，这样面包的表皮颜色会更深，比从吐司模里拿出来更好看。在烘焙布里欧修或者其他含有大量鸡蛋的面包时，我只用 82 ～ 88℃，因为如果温度过高的话，它们的颜色就会过深，面包心也不会那么柔软。

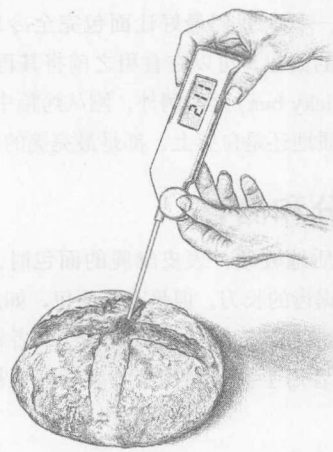
无论什么面包，只要表皮呈深棕色，面包心和面包皮的味道都会更加浓郁。但是如果表皮的颜色过深、接近烤煳的话，尝起来会略带苦味，感觉不太好。如果确实烤煳了，我们可以用蔬菜刨擦去烤煳的地方。在煳味渗入面包内部之前要尽快完成这个步骤。

• 速读温度计的使用方法

在面包漂亮的表皮上戳一个洞真是让人心痛，尤其是在光滑的面包表皮上，所以尽量将温度计插进不显眼的地方，如气泡中。如果是在吐司模中烘焙面包，你可以将速读温度计插到面包顶部的下面。为了读数准确，一定要将温度计插入面包的中心，那里才是最晚烤熟的地方。

4. 高纬度地区的面包烘焙

酵母面包似乎比用化学方法发酵的产品（如蛋糕）更加适应高纬度的环境。但是如果我们采取一些小小的改良措施的话，结果会更好。由于气压较低，酵母面包发酵的速度会加快。适当减少酵母的用量，并且将面团放在较为凉爽的地方发酵，能够有效减慢发酵的速度。燕牌酵母公司的比尔·威克利拥有



技巧：将温度计插进面包的中心来判断它是否烤熟了。

一家海拔 1524 m（5000 ft）的烘焙店，他说将酵母的用量降低 10% 左右，并使用蛋白质含量较高的面粉，能够维持面包的体积。有趣的是，在这种较为干燥的环境中，我们不能增加水的用量，而是需要稍微减少水的用量，因为较低的气压使面团变得过于柔软，使面团容易发酵过度从而塌陷。

九、冷却

在烘焙师看来，在面包冷却时，面包表皮发出的声音简直就是面包之歌。这种声音确实令人愉悦，因为当你听见它时，就意味着你烘焙的面包相当不错。过不了多久，你就会发现自己在认真倾听这个声音。

将面包放在架子上冷却对于产生酥脆的表皮非常重要，因为只有这样，空气才能充分流通，使面包中的水分蒸发。具有柔软表皮的面包非常脆弱，如富含鸡蛋的潘妮托尼（panettone），在冷却的时候需要垫子来支撑。我将一个柔软的枕头装进塑料袋中，然后将面包放在上面，时不时地翻动面包，使面包能够均匀地冷却。

冷却是烘焙过程中的一个步骤。如果在面包还是温热的时候就进行切分的话，多数面包都会很黏，甚至像糨糊一样。我们最好让面包完全冷却。如果你喜欢温热的面包，可以在食用之前将其再次加热。黏面包卷（sticky bun）是个例外，刚从烤箱中取出时，它们无论在质地还是口感上，都是最完美的。

十、切分和储存

在切分质地较硬、表皮酥脆的面包时，我们最好使用带有锯齿的长刀。但是有些面包，如意大利熏火腿乡村面包（rustic prosciutto bread）或者法棍，从中间掰开或者用手撕开会比整齐地切开显得更加诱人。对于那些非常柔软的面包，如布里欧修或者三明治白面包，最好用电动面包刀或者锯齿刀进行切分（第 340 页）。

如果将没有进行切分的面包在室温下放一整天，除非它是放在牛皮纸袋中或者上面没有盖任何东西，否则它的表皮会变软。如果储存面包的时间超过 10 小时，我倾向于牺牲掉表皮的质地，而尽量保证面包心是新鲜的，因此我会把它放在塑料拉链袋或者真空的容器中。第二天，我们可以把它放在温度为 177 ～ 204℃的烤箱中烘焙 10 分钟，具体温度取决于最初烘焙面包时的温度。这样能使面包的表皮恢复酥脆，使面包心显得比较新鲜。我喜欢我的屈西纳对流烤箱，它足够大，可以容纳直径 23 cm（9 in）的圆面包，但是又不至于过大，在几分钟内就可以完成预热。

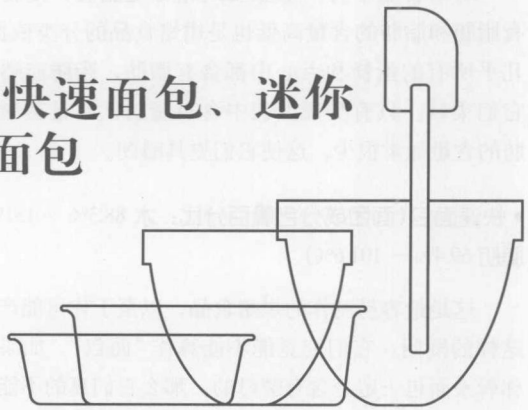
如果你想将面包储存一段时间，无论多久，最好是将它冷冻而不是冷藏起来。因为在冷藏室中，面包很快就会变得不新鲜。

如果你打算冷冻面包，最好是将烘焙时间减少 5 分钟，使面包内部的温度保持在 82 ～ 88℃。当它完全冷却以后，我们需要将它密封保存。（我用的是密封性好的莎伦保鲜膜——不是新款的，用它包住面包，然后将面包放在适合冷冻的袋子中，将袋子中的空气尽可能地排出。）食用前，将面包放在室温下解冻几小时，然后用最初烘焙的温度将它加热 10 或 15 分钟。

一旦我们将面包切开了，我们一定不能让切面暴露在空气中，以免面包变干。最简单的方法就是将面包的切面向下放置（这也是将它放在烤箱中重新加热使其表皮酥脆的最佳摆放方法）。我丈夫回家时，经常看到我们的大理石工作台上摆着好多像小山包一样的面包，就像是日本禅宗的石头花园。

第二章

快速面包、迷你快速面包、迷你酵母面包和面糊面包



人们总会问我不同烘焙食品之间的区别。我完全可以理解大家心里的疑惑，因为一些食品是介于几类食品之间的，界线模糊不清。例如布里欧修，我们将它看作蛋糕、点心还是面包完全取决于我们是如何制作它的(如中间的馅料是什么，上面点缀着什么配料等)。

所有的烘焙食品都由 3 种基本材料组成：面粉、水和盐。我按照每种烘焙食品中水与面粉之间的比例关系分类，其中面糊面包的水分含量是最高的，其次是快速面包，然后是炉火酵母面包，最后是点心。

烘焙食品中另一项重要的指标是脂肪，是否含有脂肪和脂肪的含量高低也是烘焙食品的分类依据。几乎所有的蛋糕和点心中都含有脂肪，脂肪能够使它们柔软。只有少量面包中含有脂肪，而且其中脂肪的含量通常很少，这使它们更具嚼劲。

• 快速面包(面团成分含量百分比：水 88.3% ～ 151%，脂肪 69.4% ～ 101.6%)

这是最容易制作的烘焙食品，以至于你可能产生这样的疑问：它们究竟能不能算作“面包”。如果在你看来面包一定是含有酵母的，那么它们真的不能算作“面包”。但是一般来说，我们也将这类食品看作面包，因为它们是被整形为长条面包的形状后进行烘焙的。这类面包和蛋糕或点心相比，口感更加粗糙，也没有那么甜，通常由泡打粉或者小苏打发酵，一般放在面包篮中切片食用，有时候也当作甜点食用。而美国西南部地区的玉米奶蛋面包(corn spoon bread)通常放在圆形模具中烘焙，当作配菜食用。它也属于快速面包，因为它是由发酵粉发酵的，并且面团中面粉、水和脂肪的含量也在这类面包的范围内。

• 迷你快速面包

麦芬(面团成分含量百分比：水 95% ～ 132%，脂肪 42.4% ～ 59.2%)

它本质上是一款小型蛋糕。和大多数蛋糕相比，麦芬的发酵程度较低，用中筋面粉而非低筋面粉制作而成，这使其内部更加紧实。有些麦芬的含糖量会少一些。“玉米手指”(corn finger)是一种长条形的麦芬。

麦芬可以冷冻保存 3 个月，食用时重新加热即可。将烤箱预热至 204℃，然后将冷冻的麦芬放入烤箱，烘焙 15 ～ 20 分钟；也可以将一根金属质地的蛋糕测试棒插到麦芬内部，感觉温热就可以了。室温保存的麦芬可以放在预热至 204℃的烤箱中加热 4 分钟。

比斯吉和司康(面团成分含量百分比：水 36% ～ 108.1%，脂肪 20.4% ～ 69.4%)

比斯吉(biscuit)和司康(scone)在整形和烘焙上都比较随意，烘焙时也无须放在模具中。从烘焙角度上看，它们更接近面包。而在我看来，它们介于面包和点心之间，因为它们比面包更加酥脆、细腻，却比点心的口感更加充实。这是因为大多数的比斯吉和司康的面团比一般的派(pie)面团含有更多的水分，而脂肪含量通常相等——有时会略少一些。这些多出来的水分与淀粉结合，产生了更多的蛋白质，使它们更有嚼劲(除非较高的脂肪含量抵消了这一点)，而且比派皮或者点心更重一些。

• 迷你酵母面包(面团成分含量百分比：水 51% ～ 68.6%，脂肪 0% ～ 16.3%)

这类面包实际上是小巧的经典酵母面包，但是特殊的整形和烘焙方法使它们具有与众不同的面包心和面包皮。

例如，英式麦芬和柔软的白面包所使用的面团基本一样(只是水分和黄油的含量少一些，酵母和盐的含量多一些)，但是它是放在扒炉而不是烤箱中烘焙的，因此最后的成品和白面包很不一样。普雷结碱水包(pretzel)的面团含有 51% 的水分，而贝果面团含有 63.8% 的水分，两者非常相似。普雷结碱水包在碱水中浸泡过，又撒上了盐，经过烘焙后能够产生独特的闪亮的表皮。而贝果在烘焙前放在麦芽水中煮过，因此面包心紧实，面包皮较厚、有嚼劲。虽然贝果的表皮也很闪亮，但是其闪亮程度不如普雷结碱水包。比

亚利碎洋葱面包(bialy)的面团和贝果面团几乎一样，但是前者的含水量略高，而且含有高筋面粉，这样可以增加嚼劲。由于比亚利碎洋葱面包在烘焙前没有经过煮制，所以和贝果相比，其口感更加柔软，少一些嚼劲，没有那么闪亮，而且外壳非常薄，就像纸一样。

- **面糊面包(面团成分含量百分比：水 113% ～ 229%，脂肪 45% ～ 50.6%)**

英式烤面饼(crumpet)介于面糊和面包之间，它的含水量是普通面包的 2 倍，是酵母面包的 3 倍。脆薄空心松饼(popover)和荷兰宝贝薄松饼(Dutch baby)不含酵母粉，完全靠鸡蛋和蒸汽发酵，它们所含的水分几乎是英式烤面饼的 2 倍。因此严格来说，它们更接近奶油泡芙(cream puff)而不是面包。但是，我将它们放在这章中介绍，是因为脆薄空心松饼是餐包的完美替代品，而荷兰宝贝薄松饼相当于大型的脆薄空心松饼，只是里面包裹着新鲜浆果和用黄油烹饪的水果，令人垂涎欲滴。

Cinnamon Crumb Surprise

惊喜肉桂面包

这款金黄色面包的表皮上撒有芳香的肉桂碎，中间则藏有秘密：裹在一层肉桂碎中的黄油苹果片。这款面包在我家相当受欢迎，配以咖啡或者茶的话味道更佳。我有时也将它与一杯冷牛奶搭配享用。

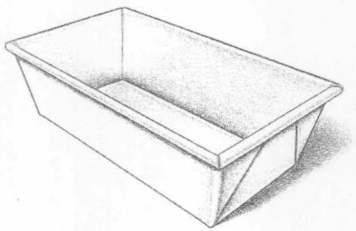
• 准备工作

制作 1 个 20 cm × 10 cm × 7.6 cm (8 in × 4 in × 3 in) 的面包。

烤箱温度：177℃

烘焙时间：50 ～ 60 分钟

主要工具：配有桨形头的台式搅拌机或者手持式搅拌机；1 个 23 cm × 13 cm (9 in × 5 in) 的吐司模，底部抹油，铺上烘焙纸，在上面喷油或者抹油，撒上面粉(如果使用不粘的模具和喷油，则不需要烘焙纸)。



• 制作过程

1. 预热烤箱。烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 177℃。将烤架置于烤箱中层。

2. 制作馅料。用装有金属刀片的食物加工机搅拌糖、核桃和肉桂粉，直到核桃被大致打碎。将一半混合物盛出以作为馅料，在另一半中加入面粉、黄油和香草精，搅拌，直到黄油被完全吸收。将加工机中的混合物盛到碗中，冷藏 20 分钟以使其变硬，然后用指尖将其粗略按碎以作为面包表面的装饰物。

3. 和面。在和面之前，将苹果去皮、去核，切成约 0.6 cm (0.25 in) 厚的片，加入柠檬汁。

在中等大小的碗中轻轻地混合鸡蛋、蛋黄、香草精和大约 1/4 的酸奶油。

在搅拌碗或者其他大碗中混合低筋面粉、糖、泡打粉、小苏打和盐，低速(如果使用的是配有桨形头的厨宝搅拌机，选择 2 挡)搅拌大约 30 秒。然后

表面装饰和馅料

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
黄糖	1/4 量杯，按实	1.25	35.4
砂糖	1 1/2 大勺	0.7	19.8
核桃	3/4 量杯	3	85
肉桂粉	1 小勺	—	—
未过筛的低筋面粉	1/4 量杯又 2 大勺	1.75	50
熔化的无盐黄油	3 大勺	1.5	42.5
天然香草精	1/4 小勺	—	—

加入黄油和剩余的酸奶油，继续搅拌，直到干性原材料完全变湿。如果使用的是台式搅拌机，调至中速（厨宝搅拌机 4 挡）；如果使用的是手持式搅拌机，调至高速。搅拌 1 分钟以使空气进入，并且使面团成形。边搅拌边刮下碗壁上的面粉。分 2 次加入鸡蛋混合物，每添加一次，搅打大约 20 秒，使原材料完全混合，同时强化面团的结构。边搅拌边刮下碗壁上的面糊。

4. 填充模具。将大约 ⅔ 的面糊放入准备好的模具中，再将面糊的表面刮平。将馅料放进去，然后将苹果片一片压着一片地放上去，摆成 2 排。将剩余的面糊均匀地抹在苹果上，最好使用小号抹刀。（面糊大约距离模具顶端 1.9 cm/0.75 in。）撒上装饰物。

5. 烘焙。烘焙 50 ～ 60 分钟，或者直到牙签插入无面糊带出。这时轻轻地按压面包中央，凹陷处会弹回（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 93℃）。开始烘焙 45 分钟后，轻轻地用涂抹了黄油的锡纸盖住面包，防止面包上色过深。

6. 冷却。将面包从烤箱中取出，连模具一起放在金属架上冷却 10 分钟。将厨房用毛巾折叠起来放在盘子里，再盖上一层保鲜膜，并在保鲜膜上涂油。然后用一把小号金属抹刀将面包的四周弄松，将它倒扣在盘子里。在金属架上涂油，然后将面包正面朝上转移到架子上。面包完全冷却大约需要 1.5 小时。最后将面包密封保存。

Tips:

面粉如果要称重的话，就不需要过筛。但是，如果使用量杯称取面粉的话，就需要将面粉过筛之后放入量杯里，抹平表面，注意不要晃动或者敲打量杯。

你也可以使用中筋面粉，但是面包的口感会略微紧实一些。这时最好是用增白的中筋面粉，否则黄油很有可能沉淀到面糊底部并形成难嚼的一层，从而影响口感。

一定要保证烤箱达到所需温度，这样面包才能迅速成形并支撑起装饰物，否则面包会塌陷。

苹果馅和面糊

原材料（室温）	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
1 个小的酸苹果（155.9 g/5.5 oz）	切片后满满 1 量杯	4.5	127.6
柠檬汁	2 小勺	—	8
1 个大鸡蛋	3 大勺	1.75	49.6
2 个大蛋黄	2 大勺	大约 1	大约 28.3
酸奶油	½ 量杯	4.2	119.1
天然香草精	1 小勺	—	4
过筛的低筋面粉	1 ½ 量杯	5.3	150
糖	¾ 量杯	5.3	150.3
泡打粉	¼ 小勺	—	1.2
小苏打	⅜ 小勺	—	1.8
盐	⅛ 又 1/16 小勺（不到 ¼ 小勺）	—	1.2
软化的无盐黄油	9 大勺	4.5	127.6

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：88.3%（包括黄油和蛋清中的水分）
- **盐**：0.8%
- **脂肪**：38.5%（包括蛋黄和酸奶油中的脂肪）

Cranberry-Banana-Walnut Quick Bread

蔓越莓香蕉核桃快速面包

我的朋友珍妮·鲍尔多年来一直在谈论她的姑妈斯尔制作的蔓越莓香蕉核桃面包，而直到我开始写这本书的时候，我才真正注意到这款面包。它能够满足所有人的需求：蔓越莓能够中和香蕉的甜味，而香蕉又能够减弱蔓越莓的酸味和刺刺的感觉。我觉得蔓越莓太好吃了，所以将它的分量加倍，这样也会减少面包的甜味。制作时应该将蔓越莓切成两半，这样既可以防止它们在烘焙时爆裂，使它们能够保持形状，又能够使它们吸收糖分。

这款面包十分湿润并且易碎，但是味道很好。如果在出炉后静置 12 小时的话，它的味道反而会更加出色。我们可以直接食用，抹一些打发的鲜奶油更好。这款面包可以保存 4 天之久。

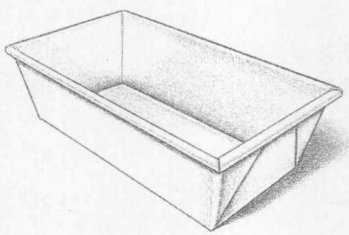
• 准备工作

制作 1 个 22 cm × 11 cm × 8.9 cm（8.5 in × 4.5 in × 3.5 in）的面包，重 1063 g（37.5 oz）。

烤箱温度：177℃

烘焙时间：55 ～ 65 分钟

主要工具：配有桨形头的台式搅拌机或者手持式搅拌机；1 个 23 cm × 13 cm（9 in × 5 in）的吐司模，喷油。



• 制作过程

1. 预热烤箱。烘焙前 20 分钟，将烤箱预热至 177℃。将烤架置于烤箱中层。

2. 烤制核桃。将核桃放在烤盘中烘焙，直到它们刚刚开始变色，这大约需要 7 分钟。将它们放在纸巾上轻轻揉搓，去除松散的外皮。待核桃冷却后，将它们搅碎或粗略地剁成碎末。

3. 和面。在中等大小的碗中，混合面粉、小苏打和盐。在搅拌碗或者其他大碗中，将台式搅拌机调为中速（如果使用的是配有桨形头的厨宝搅拌机，选择 4 挡）或将手持式搅拌机调为高速，搅拌黄油和糖，搅拌大约 3 分钟。

一次性加入鸡蛋、香蕉、香草精和酸奶油，继续搅拌 1 分钟，或者直到原材料大致混合均匀。加入面粉混合物，低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌大约 20 秒或者直到混合物变湿。加入蔓越莓和核桃，继续搅

拌大约 20 秒，或者直到所有的原材料混合均匀。（面糊的重量大约为 1162 g/41 oz）。

4. 填充模具和烘焙。将面糊放入准备好的模具中（面糊大约距离模具顶端 1.9 cm/0.75 in）。烘焙 55 ～ 65 分钟，或者直到面包变成金黄色，轻轻按压面包的中间部位，凹陷处会弹回。开始烘焙 20 分钟后，面包会产生非常诱人的裂口。开始烘焙 30 分钟后，轻轻地用锡纸盖住面包，防止面包上色过深。

5. 冷却。将面包从烤箱中取出，连模具一起放在金属架上冷却 10 分钟。将抹刀插入模具和面包之间，沿着四周划一圈。将面包从模具中取出，正面朝上放在金属架上，直到完全冷却。

Tips:

略微烤一下核桃会使核桃散发浓郁的香味，而且可以消除苦涩的味道，还可以防止它们在面糊中变成蓝色。尽量去除核桃仁的外皮，这样也可以消除一部分苦味。

小知识：

在这个配方中，我使用了传统的乳化法。因为如果先将所有的干性原材料混合在一起，再加入脂肪和液体的话，会让这款快速面包变得过于柔软。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：123.5%（包括黄油、蛋清、酸奶油、蔓越莓和香蕉中的水分）
- **盐**：2.1%
- **脂肪**：34.7%（包括蛋黄和酸奶油中的脂肪）

面　糊

原材料（室温）	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
核桃	1 量杯	4	113.4
增白的中筋面粉	2 量杯减去 1 大勺	9.5	269
小苏打	1 小勺	—	5
盐	1 小勺	—	6.6
软化的无盐黄油	8 大勺	4	113.4
糖，最好是天然粗糖	1 量杯	7	198.4
2 个大鸡蛋，稍微打散	6 大勺（3 floz）	3.5	99.2
1 根熟透了的大香蕉	¾ 量杯	大约 5.5	152 ～ 162
酸奶油	1 ½ 小勺	0.7	19.8
天然香草精	1 小勺	—	—
新鲜的或者冷冻的蔓越莓，切成两半	2 量杯	7	198.4

Carrot Bread

胡萝卜面包

胡萝卜蛋糕是美国人的最爱，外观从麦芬到婚礼蛋糕各不相同。这个配方是它的快速面包版本，其中的胡萝卜含量极高，而糖和脂肪的含量很低，这款面包使用的唯一香料是肉桂，因此胡萝卜的味道非常突出。

你可以将这款面包切片，抹上软化的甜黄油或者奶油奶酪食用。不过就算单独食用，这款面包也是人间美味。

后面那款西葫芦面包与胡萝卜面包的水分含量相近，味道却大相径庭。因为西葫芦的味道较淡，能够衬托出肉桂和烤核桃的味道。

就像所有含有蔬菜和食用油的面包一样，胡萝卜面包静置 1 天后，其中水分的分布是最均匀的。这款面包的优点在于，它在室温下可以保存 3 天之久。

• 准备工作

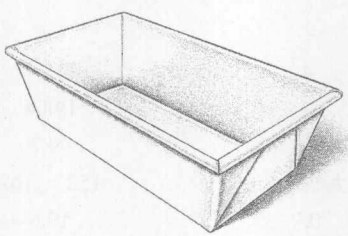
制作 1 个 22 cm × 11 cm × 8.3 cm (8.5 in × 4.5 in × 3.25 in) 的面包，重 992 g (35 oz)。

烤箱温度：177℃

烘焙时间：1 小时

静置时间：整夜

主要工具：配有桨形头的台式搅拌机或者手持式搅拌机；1 个 23 cm × 13 cm (9 in × 5 in) 的吐司模，喷一些植物油或者抹一些油。



• 制作过程

1. 预热烤箱。烘焙前 20 分钟，将烤箱预热至 177℃。将烤架置于烤箱的中下层。

2. 和面。在中等大小的碗中混合面粉、泡打粉、小苏打、盐和肉桂粉。

在搅拌碗或者其他大碗中，用一把木勺或用手持式搅拌机和台式搅拌机的低速 (如果使用的是配有桨形头的厨宝搅拌机，选择 2 挡)，将鸡蛋、油和糖搅拌 1 分钟，或者直到混合均匀。加入面粉混合物，继续搅拌或者用低速搅打，直到混合均匀，这大约需要 20 秒。加入胡萝卜，继续搅拌或者搅打 12 秒。用一把大的橡胶抹刀或者木勺拌入葡萄干。

3. 填充模具和烘焙。将面糊放入准备好的模具中 (面糊大约距离模具顶端 1.3 cm/0.5 in)，放入烤箱烘焙大约 1 小时，或者直到面包变成金黄色，蛋糕测试棒插入无面糊带出。

4. 冷却。将面包从烤箱中取出，连模具一起放在金属架上冷却 10 分钟。将一把小号抹刀插入模具和面包之间，沿着四周划一圈。将面包从模具中取出，正面朝上放在涂过油的金属架上，让面包完全冷却。

5. 静置。用保鲜膜包好面包后将面包静置一整晚，使其中的水分分布均匀。(就算你等不及了，想马上品尝，也不能着急：面包只有完全冷却，在切片的时候才不容易破损。)

西葫芦版本（Zucchini Bread，1013 g/35.75 oz）

西葫芦不像胡萝卜那样会给这款快速面包带来很明显的味道。这款西葫芦面包的味道主要来自肉桂粉、天然粗糖和烤核桃，而西葫芦的作用是增加水分、改善面包的质地。由于这款面包的味道有些辛辣，我们可以用 4 ½ 个鸡蛋的蛋清（4.5 floz/9 大勺）来替代 1 个鸡蛋，这样还能使面包不含胆固醇。

制作时，用 3 量杯（340.2 g/12 oz）西葫芦末来代替胡萝卜末，用 1 量杯（113.4 g/4 oz）粗粗弄碎并且略微烤制过的核桃来代替葡萄干。再额外加入 2 大勺面粉，用来平衡西葫芦中的水分。

小知识：

胡萝卜的含水量为 88.2%，而西葫芦的含水量为 94%，因此西葫芦版本的面包需要多用些面粉。

小苏打可以加深这两种面包的颜色，让它们呈现好看的深棕色。

我们不需要提前浸泡葡萄干，因为它们会从胡萝卜中吸收水分并膨胀起来。如果你不喜欢葡萄干的话，就多加入 ⅓ 量杯面粉。除了添加面粉，你也可以在胡萝卜面包的面团中加入 1 量杯（113.4 g/4 oz）粗粗弄碎且经过略微烤制的核桃。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（包括胡萝卜中的纤维）
- **水**：145%（包括胡萝卜和蛋清中的水分）
- **盐**：1.3%
- **脂肪**：47.4%（包括蛋黄中的脂肪）

面　糊

原材料（室温）	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	1 ½ 量杯又 1 ½ 大勺	8	227
泡打粉	½ 大勺	—	7.3
小苏打	½ 小勺	—	2.5
盐	½ 小勺	—	3.3
肉桂粉	2 小勺	—	4.5
3 个大鸡蛋	不到 5 floz	5.25（不算蛋壳）	148.8（不算蛋壳）
红花籽油	½ 量杯	3.75	106.3
糖，最好是天然粗糖	1 量杯	7	198.4
胡萝卜末	3 ½ 量杯	12	340.2
葡萄干	1 量杯	5	141.7

Chocolate Chocolate Chip Bread

巧克力面包

这款快速面包的颜色很深，质地紧实，巧克力味浓郁。这个配方是我专门为我的《蛋糕圣经》发明的。它在 2003 年非常流行，而它首次面世是在 1988 年！多年来，我进行的唯一一项改变就是加入了巧克力碎片或碎末，这样可以使巧克力味更加浓郁。

香甜咖啡酒不仅可以为这款面包增加味道，还可以使面包更加湿润，让这款“甜点面包”的咖啡版本成为节日或者特殊场合中的不错选择。

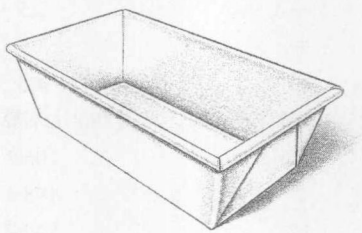
• 准备工作

制作 1 个 20 cm × 10 cm × 7.6 cm (8 in × 4 in × 3 in) 的面包。

烤箱温度：177℃

烘焙时间：50 ～ 60 分钟

主要工具：配有桨形头的台式搅拌机或者手持式搅拌机；1 个 20 cm × 10 cm (8 in × 4 in) 的吐司模(容量为 4 量杯)，如果使用巧克力碎片，用 1 个 22 cm × 11 cm (8.5 in × 4.5 in) 的吐司模(容量为 5 量杯)，在模具底部抹油，铺上烘焙纸(如果使用不粘的模具和喷油，则不需要烘焙纸)。



• 制作过程

1. 预热烤箱。烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 177℃。将烤架置于烤箱中层。

2. 制作可可酱。在中等大小的碗中，将可可粉和开水混合均匀。待混合物冷却至室温后，轻轻地拌入香草精和鸡蛋。这时混合物应该呈液状。

3. 和面。在搅拌碗或者其他大碗中，混合面粉、糖、泡打粉和盐，低速(如果使用的是配有桨形头的厨宝搅拌机，选择 2 挡)搅拌 30 秒。加入一半的黄油和可可酱，混合至干性原材料全部变湿。如果使用的是台式搅拌机，将速度调至中速(厨宝搅拌机 4 挡)；如果使用的是手持式搅拌机，则调至更快的速度。搅打大约 1 分钟，使面糊逐渐成形。刮下碗壁上的面糊后，分 2 次向面糊中加入剩余的可可酱，每添加一次，搅打 20 秒，使原材料完全混合，强化面团的结构。再次刮下碗壁上的面糊。用一把橡胶抹刀拌入巧克力碎片或者苦甜巧克力(可选)。

4. 填充模具。将面糊放入准备好的模具中，用抹刀将面糊的表面抹平。(面糊大约距离容量为 4 量杯的模具顶端 1.3 cm/0.5 in)。

5. 烘焙。烘焙 50 ～ 60 分钟，或者直到牙签插入无面糊带出。如果将速读温度计插入面包中间，度数大约为 93℃。开始烘焙 25 分钟后，轻轻地用涂抹了黄油的锡纸盖住面包，防止面包上色过深。(在将面包从烤箱中取出之前，面包不应该在模具中塌陷。)

6. 冷却。将面包从烤箱中取出，连模具放在金属架上冷却 10 分钟。用小号的金属抹刀将面包的四周弄松，将它倒扣在涂过油的金属架上。然后将面包翻过来，使其正面朝上，让面包完全冷却。

咖啡糖浆版本

要想制作更加湿润或者有咖啡味的面包，可以将咖啡糖浆涂抹在面包上。

制作糖浆：在小的平底锅中混合 ¼ 量杯水和 2 大勺糖。将混合物煮沸，搅拌，使糖完全溶化。然后盖上锅盖，关火。当糖浆变凉后，加入 1 大勺香甜咖啡酒。将面包从烤箱中取出后，立即把一半的糖浆涂抹在面包顶上。让面包冷却 10 分钟，然后将它倒扣在涂了少许油的金属架上，将剩余的糖浆抹在面包底部和四周。之后，将面包翻过来，使其正面朝上，继续冷却。

Tips:

面粉如果要称重的话，就不需要过筛。但是，如果使用量杯称取面粉的话，就需要将面粉过筛之后放入量杯里，抹平表面，注意不要晃动或者敲打量杯。

如果希望面包中间产生迷人的“耳朵”，就要等到面包即将裂开的时候——大约是开始烘焙 20 分钟后，用一把涂过油的锋利的刀在面包的中间割一道 15 cm(6 in) 长的切口。这个动作必须迅速完成，因为烤箱门不能敞开太久，否则面包会塌陷。当面包的顶部要裂开时，它就会随着切口裂开。

确定面包是否烤好时，一定要用木质牙签来测试。因为即使面包没有完全烤好，轻轻按压的话，它也会弹回去。

没必要为了使咖啡糖浆更好地被吸收而在面包上扎一些洞，因为它很容易渗入面包，而扎洞会破坏面包的表面。

面团成分含量百分比

- **面粉：**100%（包括可可粉中的淀粉）
- **水：**151.4%（包括黄油和蛋清中的水分）
- **盐：**1.2%
- **脂肪：**38.5%（包括蛋黄和可可粉中的脂肪）

面　糊

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
无糖可可粉	3 ½ 大勺	0.75	21.3
开水	3 大勺	1.5	42.5
天然香草精	½ 大勺	—	6
3 个大鸡蛋	不到 5 floz	5.25（不算蛋壳）	148.8（不算蛋壳）
过筛的低筋面粉	1 ¼ 量杯	4.5	128
糖，最好是天然粗糖	¾ 量杯又 2 大勺	6	170.1
泡打粉	¾ 小勺	—	3.6
盐	¼ 小勺	—	1.7
软化的无盐黄油	13 大勺	6.5	184.3
可选：巧克力碎片或苦甜巧克力（切成中等大小）	3 大勺	1	28.3

Southwestern Corn Spoon Bread

美国西南部玉米奶蛋面包

我的朋友和长久以来的合伙人戴维·沙马总是有非常前卫的想法，这个配方就是我受到他的启发而创作出来的。这是我吃过的最好吃的奶蛋面包——表皮金黄酥脆，有浓郁的奶酪香味，内部轻盈、湿润、香甜，非常适合搭配烤鸡肉、猪排、香肠或者火腿食用。我简直太喜爱这款奶蛋面包了，觉得其他食物全都是它的陪衬！

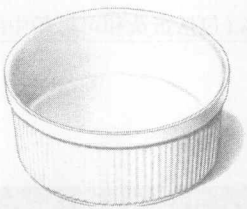
• 准备工作

制作 4 人份的面包。

烤箱温度： 191℃

烘焙时间： 30 ～ 35 分钟

主要工具： 一个容量为 4 ～ 6 量杯的陶瓷模具或者舒芙蕾模具，喷油或者涂抹黄油。



• 制作过程

1. 预热烤箱。 烘焙前 20 分钟，将烤箱预热至 191℃。

2. 炒制馅料。 用中小火加热一个中等大小（直径为 25 cm/10 in）的平底锅，放入黄油。当黄油熔化后，加入洋葱和墨西哥辣椒（如果没用墨西哥干辣椒的话）翻炒，直到洋葱变得软烂并且呈金黄色。加入蒜末，继续翻炒约 30 秒。将锅从火上移开，拌入红柿子椒、玉米粒和香菜末。如果使用墨西哥干辣椒，去掉大多数籽后将它切碎，和足量的阿斗波酱混合，得到 1 大勺混合物，再与馅料一起搅拌。之后让馅料完全冷却。

馅　料

原材料（室温）	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
无盐黄油	4 大勺	2	56.7
1 个小洋葱，切碎	⅔ 量杯	3	85
阿斗波酱和烟熏墨西哥干辣椒（见步骤 2），或 ½ 个墨西哥辣椒，去籽后切碎	大约 1 大勺	—	12.5 11
1 瓣蒜，切碎	2 小勺	0.25	7.1
½ 个烤过的红柿子椒，去皮去籽后切碎	½ 量杯	3	85
2 根煮过的小玉米的玉米粒	1 量杯（或 311.8 g/11 oz 的玉米罐头，沥干水分）	5	141.7
香菜，切碎	¼ 量杯	—	20

3. 和面。在中等大小的碗中混合面粉、玉米粉、糖、泡打粉、盐和黑胡椒。

在玻璃量杯或者小碗中，将重奶油、牛奶和蛋黄轻轻打散混匀。

在中等大小的碗中，将蛋清打至起泡。加入塔塔粉搅拌，直到蛋清呈干性发泡状态。

将鸡蛋和牛奶的混合物以及馅料放入面粉混合物中搅拌，直到它们均匀地混合在一起。留下 ½ 量杯(28.3 g/1 oz)切达干酪，将剩余的干酪加入混合物，然后轻轻拌入蛋清，直到混合均匀。

4. 填充模具和烘焙。将面糊倒入准备好的模具中，将剩余的干酪以及辣椒碎(可选)撒在面糊表面。烘焙 30 ～ 35 分钟，或者直到面包表面膨胀、呈金棕色，轻轻地按压面包的中间部位，凹陷处会弹回(如果将速读温度计插入面包中间，度数大约为 71℃)。趁热享用。

Tips:

没吃完的面包放在冰箱中可以保存 5 天。

烤制红柿子椒时，在煤气灶四周包一圈锡纸，这样可以接住滴下来的汁液。用烧烤钳子夹住辣椒，放在火上，不断翻面，直到其表皮被烤焦，鼓起小泡。然后将辣椒放入塑料袋中闷几分钟，使其散发蒸汽，表皮和果肉分离，然后尽量剥掉表皮。

煮新鲜的玉米时，将玉米放在未添加盐的水中煮 5 ～ 7 分钟，或者煮至软嫩。玉米罐头是新鲜玉米粒最好的替代品。一个 311.8 g (11 oz) 的玉米罐头，沥干水分后约重 272.2 g (9.6 oz)，一半的话就是 136.1 g (4.8 oz)。如果买不到玉米罐头，也可以用冷冻玉米粒代替。

经过加热的奶蛋面包也很好吃，尤其是经过微波炉加热的。

面 糊

原材料(室温)	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
增白的中筋面粉	½ 量杯又 ½ 大勺	2.5	70.9
黄玉米粉，最好是石磨研磨的(如凯尼恩牌的)	½ 量杯	2.25	64
糖	3 大勺	1.3	36.9
泡打粉	1 ¼ 小勺	—	6
盐	¾ 又 ⅛ 小勺	—	5.8
黑胡椒	⅛ 小勺	—	—
重奶油	⅓ 量杯	2.75	78
牛奶	⅓ 量杯	2.75	78
1 个大鸡蛋，分为 蛋黄和 蛋清	1 大勺又 ½ 小勺 2 大勺	0.65 1	18.4 28.3
塔塔粉	⅛ 小勺	—	—
切达干酪，切碎	松散的满满 1 量杯	2.5	70.9
可选：红辣椒碎(如果不使用墨西哥干辣椒)	⅛ 小勺	—	—

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：114.9%（包括蔬菜和蛋清中的水分）
- **盐**：4.2%
- **脂肪**：54.7%（包括奶油、牛奶、蛋黄和奶酪中的脂肪）

Quintessential Corn Muffins

经典玉米麦芬

这款麦芬有着纯正的玉米味道、金黄的色泽、凹凸不平的顶部和柔软的口感，其秘密在于它用的是最好的、最新鲜的、由石磨研磨的玉米粉（见第 316 页），而且还添加了酸奶油。蓝莓可以给这款麦芬带来令人向往的甜味，但是我喜欢玉米本身的味道，所以我一般不添加蓝莓。

• 准备工作

制作 6 个麦芬。

烤箱温度：204℃

烘焙时间：15 ～ 18 分钟

主要工具：6 个 170 g（6 oz）的舒芙蕾模具或者蛋奶杯，或者 1 个麦芬 6 连模，铺上锡纸或者烘焙纸，最好再稍微喷些油。



• 制作过程

1. 预热烤箱。烘焙前 20 分钟，将烤箱预热至 204℃。将烤架置于烤箱中层。

2. 和面。在中等大小的碗中，混合玉米粉、面粉、糖、泡打粉、小苏打和盐。

在玻璃量杯或者小碗中，将鸡蛋和酸奶油轻轻地打散混合。

将鸡蛋混合物倒入面粉混合物中搅拌，直到它们大致均匀地混合在一起，其中应该还会有一些块状物。倒入熔化的黄油搅拌，直到完全混合。喜欢的话可加入蓝莓。此时你还是能够看见一些块状物。

3. 填充模具。用勺子将面糊盛入舒芙蕾模具、蛋奶杯或者麦芬连模中，面糊几乎达到模具的顶端（每个重 64 g/2.25 oz；如果使用了蓝莓，每个重 78 g/2.75 oz）。如果有必要的话，用小勺的背面或小号金属抹刀将面糊顶部抹平。如果使用的是麦芬 6 连模，而且有空模子，就在其中装一半的清水。为了烘焙出酥脆的顶部，将 ½ 小勺玉米粉放在小号面粉筛中，然后把面粉筛放在模具上方并用勺子搅动玉米粉，使其均匀地撒在面糊顶部。

4. 烘焙。烘焙 15 ～ 18 分钟，或者直到麦芬的顶部变成金棕色，牙签插入无面糊带出。

5. 冷却。将麦芬从模具中取出，正面朝上放在金属架上冷却，温度降到室温的时候享用。

蓝色版本（Blue Cornmeal Muffins）

蓝色的玉米麦芬和黄色的味道很相似，但是呈现一种有趣的蓝灰色。如果添加了蓝莓的话，就更加诱人了。它通常比黄色的玉米麦芬质地更加细腻，吸收的水分也会略微多一些。制作时，将酸奶油的用量增加至 ¾ 量杯（184.3 g/6.5 oz）。每个麦芬模子中装不足 71 g（2.5 oz）的面糊（如果添加了蓝莓，每个模子中装 85 g/3 oz 面糊）。

Tips:

用容量为 2 大勺的冰激凌勺可以很方便地将面糊盛入模具。

放凉的麦芬可以放入预热至 204℃的烤箱重新加热大约 4 分钟。包好的麦芬在冰箱中可以冷冻保存 3 个月，食用前，放入预热至 204℃的烤箱烘焙 15 ～ 20 分钟，或者直到金属蛋糕测试棒插入麦芬中间后是温热的。

小知识：

和面的动作要快，因为水会使小苏打变活跃。我们需要在面糊中留下一些块状物（在烘焙的过程中，面粉会完全吸收水分），因为如果你将面糊搅拌到没有任何块状物的话，那么麦芬的顶端就会是光滑的，而不是凹凸不平的；这样做还会形成更多的麸质，使麦芬的质地不那么柔软。用手搅拌面糊可以避免搅拌过度。

向空的麦芬模子中加水可以防止其吸收过多热量，还可以增加烤箱内的湿度。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：104.7%（包括酸奶油、黄油和蛋清中的水分）
- **盐**：2.4%
- **脂肪**：42.4%（包括酸奶油和蛋黄中的脂肪）

面　糊

原材料（室温）	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
玉米粉，最好是石磨研磨的（如凯尼恩牌的）	½ 量杯	2.25	64
增白的中筋面粉	½ 量杯又 ½ 大勺	2.6	74
糖	2 大勺又 2 小勺	大约 1	大约 28.3
泡打粉	1 小勺	—	4.6
小苏打	¼ 小勺	—	1.2
盐	½ 小勺	—	3.3
1 个大鸡蛋	2 大勺又 ½ 小勺	1.75（不算蛋壳）	49.6（不算蛋壳）
酸奶油	⅔ 量杯	5.7	161.6
无盐黄油，熔化后放凉	2 大勺	1	28.3
可选：新鲜的或者冷冻的蓝莓	⅔ 量杯	2.75	78
可选：玉米粉，用作手粉	不到 ½ 小勺	—	—

Corn Fingers

玉米手指

这款面包是放在一种特殊的模具中烘焙而成的，看起来和玉米非常相似，而且质地柔软，仿佛入口即化，还有些甜，让人每咬一口就会吃到几粒玉米，偶尔吃到辣椒碎还会让人感到惊喜。

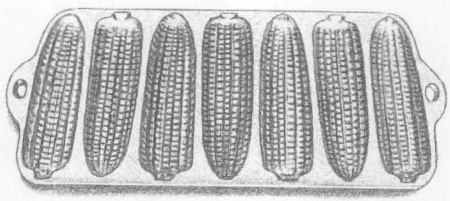
• 准备工作

制作 12 ～ 13 根玉米手指。

烤箱温度：218℃

烘焙时间：15 分钟

主要工具：2 个铸铁玉米手指模具，稍微喷油（如果只有 1 个模具，可以分 2 次制作）。



• 制作过程

1. 预热烤箱。烘焙前 20 分钟，将烤箱预热至 218℃。将烤架置于烤箱中层。在和面之前，将模具放入烤箱预热。

2. 和面。在中等大小的碗中混合面粉、玉米粉、糖、泡打粉、盐和辣椒碎。

在玻璃量杯或者小碗中，将重奶油、牛奶、蛋黄和熔化的黄油轻轻地打散混合。

在中等大小的碗中搅打蛋清，直到蛋清呈湿性发泡状态。

将奶油混合物倒入面粉混合物中搅拌，直到它们大致均匀地混合在一起，其中应该还会有一些块状物。然后倒入蛋清搅拌，直到完全混合。此时你还是能够看见一些块状物。

3. 填充模具。将面糊用勺子盛入或者用裱花袋（配有 1 cm/0.5 in 的平口裱花嘴）挤入模具中，使面糊几乎达到模具的顶端。用小勺的背面或一把小号金属抹刀将面糊顶部抹平。如果有空模子，就在其中装一半的清水。

4. 烘焙。烘焙大约 15 分钟，或者直到面包的顶部变成金棕色。

5. 冷却。用一把小号金属抹刀将每根玉米手指的四周弄松，然后将模具倒扣在金属架上，使面包留在架子上。这些玉米手指非常柔软，所以在它们没有冷却前一定要小心操作，以免破坏它们的形状。趁热或者等温度降到室温时享用。

Tips:

煮玉米的时候，将玉米放在未添加盐的水中煮 5 ～ 7 分钟，或者直到软嫩。

用裱花袋挤面糊比用勺子盛更方便。有纤维涂料的裱花袋更适用于这种非常软的面糊，因为它比塑料袋硬，操作时更方便。（但无论你用什么方法，烘焙出的玉米手指看起来都是一样的。）

用保鲜膜将每个面包紧紧地包起来并放在密封的塑料袋中，可以冷冻保存几周。食用前，放入预热至 204℃的烤箱加热大约 7 分钟。

小知识：

新鲜的玉米需要煮一下，这样可以去除其中的一部分水分，否则做出的面糊会太稀。

可以用蓝玉米粉代替黄玉米粉，但是需要额外加入几小勺水，因为蓝玉米粉的吸水能力比较强。

向空的模子里加水可以防止其吸收过多热量，还可以增加烤箱内的湿度。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：107.9%（包括奶油、牛奶、黄油和蛋清中的水分）
- **盐**：2.4%
- **脂肪**：59.4%（包括奶油、牛奶和蛋黄中的脂肪）

面　糊

原材料（室温）	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
增白的中筋面粉	½ 量杯又 ½ 大勺	2.5	71
黄玉米粉，最好是石磨研磨的（如凯尼恩牌的）	½ 量杯	2.25	64
糖	2 大勺又 2 小勺	1	28.3
泡打粉	1 ¼ 小勺	—	6
盐	½ 小勺	—	3.3
辣椒碎，用于调味	½ ～ 1 小勺	—	—
2 根煮过的小玉米的玉米粒	1 量杯	5	141.7
无盐黄油，熔化后放凉	4 大勺	2	56.7
重奶油	⅓ 量杯	2.7	76.5
全脂牛奶	⅓ 量杯	2.8	79
1 个大鸡蛋，分为 蛋黄和 蛋清	 1 大勺又 ½ 小勺 2 大勺	 0.65 1	 18.4 28.3

Blueberry Muffins

蓝莓麦芬

蓝莓麦芬是我的最爱，因此多年来我一直在修改这个配方，想要精益求精。书中这个最终配方和以前的配方相比，减少了糖的用量，但是由于使用了酪乳，它的味道是无可挑剔的。我发现酸奶油能够给这款麦芬带来最柔和、最丰富的味道。我还喜欢柔软的面包心和脆而甜的面包顶部形成的鲜明对比。

8月，缅因州的小蓝莓上市了。每逢这时，我都会将配方中的原材料用量翻倍以制作出更多的麦芬，然后将它们冷冻起来，周末时取出当作早餐。今年我结识的一位好朋友就是缅因州蓝莓的供货商(见第327页)。

• 准备工作

制作6个麦芬。

烤箱温度：191℃

烘焙时间：25～35分钟

主要工具：6个170 g (6 oz)的舒芙蕾模具或者蛋奶杯，或者1个麦芬6连模，铺上锡纸或者烘焙纸，最好再稍微喷些油。



• 制作过程

1. 预热烤箱。烘焙前20分钟，将烤箱预热至191℃。将烤架置于烤箱中层。

2. 和面。在大碗中用木勺将黄油、糖和柠檬皮屑搅拌成糊状，直到混合物变得轻盈、起泡。然后加入鸡蛋和香草精搅打。

在小碗中混合面粉、小苏打和盐。用勺子将一半面粉混合物和一半酸奶油舀入黄油和糖的混合物中，然后用橡胶抹刀切拌，直到多数面粉融入混合物。用相同的方法处理剩下的面粉和酸奶油，切拌直到面粉完全融入。之后拌入小蓝莓。

3. 填充模具。用勺子将面糊盛入舒芙蕾模具、蛋奶杯或者麦芬连模中，使面糊几乎达到模具的顶端。如果有空模子，就在其中装上一半的清水。在面糊上撒糖和肉豆蔻粉。

4. 烘焙。烘焙25～35分钟，或者直到牙签插入无面糊带出，轻轻地按压麦芬的中间部位，凹陷处会弹回。

5. 冷却。将麦芬从模具中取出，正面朝上放在金属架上冷却。趁热或者等温度降到室温时享用。

Tips:

我喜欢酸奶油浓郁的味道以及它带给麦芬的比较松散的质地。但是如果你喜欢酪乳，也可以用它来代替酸奶油。在使用酪乳的时候，为了获得最好的口感，可以用 1 小勺泡打粉来代替小苏打。

用容量为 2 大勺的冰激凌勺可以很方便地将面糊盛入模具。

放凉的麦芬可以放入预热至 204℃的烤箱重新加热大约 4 分钟。包好的麦芬在冰箱中可以冷冻保存 3 个月，食用前放入预热至 204℃的烤箱烘焙 15 ～ 20 分钟，或者直到金属蛋糕测试棒插入麦芬中间后是温热的。

小知识：

向空的麦芬模子中加水可以防止其吸收过多的热量，还可以增加烤箱内的湿度。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：95%（包括酸奶油、黄油和蛋清中的水分）
- **盐**：1.5%
- **脂肪**：49.1%（包括酸奶油和蛋黄中的脂肪）

面 糊

原材料（室温）	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
无盐黄油	4 大勺	2	56.7
糖	½ 量杯	3.5	99.2
柠檬皮屑	2 小勺	—	4
1 个大鸡蛋	—	1.75	49.6
天然香草精	½ 小勺	—	—
增白的中筋面粉	大约 1 量杯	4.75	135
小苏打	⅜ 小勺	—	1.9
盐	¼ 又 1/16 小勺	—	2
酸奶油	⅓ 量杯	大约 2.75	大约 78
小蓝莓，洗净后晾干	超过 ¾ 量杯（不到 1 量杯）	3.5	99.2

表面装饰

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
糖	¾ 小勺	—	3
肉豆蔻粉，最好是现磨的	撒在表面	—	—

Big Banana Muffins

大号香蕉麦芬

这款麦芬源自香蕉蛋糕，那是我的《蛋糕圣经》中最受欢迎的蛋糕之一。罂粟籽、巧克力或烤核桃的口感和味道都不错，是很好的配料。我烘焙时用的是德克萨斯麦芬连模，它能做出 227 g（8 oz）的麦芬，而一般的麦芬连模只能做 170 g（6 oz）。德克萨斯是美国除阿拉斯加之外最大的州，德克萨斯麦芬连模也是模具中的“大块头”，这就是这款麦芬的名字的由来。另外，这款麦芬不仅体积大，味道也十分美妙。它也可以放在吐司模中烘焙（见后面的香蕉面包版本），还可以加入巧克力碎片。

• 准备工作

制作 5 个麦芬。

烤箱温度：177℃

烘焙时间：25 ～ 30 分钟

主要工具：配有桨形头的台式搅拌机或者手持式搅拌机；1 个德克萨斯麦芬连模，铺上锡纸或者烘焙纸，最好再稍微喷些油。



• 制作过程

1. 预热烤箱。烘焙前 20 分钟，将烤箱预热至 177℃。将烤架置于烤箱中层。

2. 和面。在装有金属刀片的食品加工机中，将香蕉和酸奶油搅拌至细腻的糊状。然后加入鸡蛋、柠檬皮屑和香草精，继续搅拌，直到混合均匀。

在搅拌碗或者其他大碗中，混合面粉、糖、泡打粉、小苏打和盐。低速（如果使用的是配有桨形头的厨宝搅拌机，选择 2 挡）搅拌大约 1 分钟，直到混合均匀。然后加入黄油以及一半的香蕉混合物搅打，直到所有干性原材料全部变湿。将速度调至中速（厨宝搅拌机 4 挡）；如果使用的是手持式搅拌机，调至更高的速度。搅拌 90 秒，之后将碗壁上的面糊刮下来。分 2 次加入剩余的香蕉混合物，每次添加后搅打 20 秒，或者直到混合均匀。最后加入烤核桃并低速搅打。

3. 填充模具。将面糊用勺子盛入或者用裱花袋挤入模具中，使其占据模具的 ¾。如果有空模子，就在其中装上一半的清水，以免烘焙不均匀。

4. 烘焙。烘焙 25 ～ 30 分钟，或者直到轻轻地按压麦芬的中间部位，凹陷处会弹回。

5. 冷却。将麦芬从烤箱中取出后脱模，正面朝上放在金属架上冷却，待温度降到温热或者室温后食用。

香蕉面包版本（Banana Loaf）

这款面包也可以使用 20 cm × 10 cm（8 in × 4 in）的吐司模烘焙，烘焙时间为 40 ～ 50 分钟，或者直到牙签插入无面糊带出。

Tips:

如果使用增白的中筋面粉，麦芬的质地会更结实、更像面包。如果使用低筋面粉，麦芬的质地则更加柔

软、轻盈。

制作柠檬皮屑：用柠檬刨（一种有小孔的小工具）、蔬菜削皮器或者精细的擦菜板来擦下柠檬黄色的表皮，不要碰下面很苦的白色部分。如果使用柠檬刨或者削皮器，还要用锋利的刀将柠檬皮屑切得更碎一些。

为了获得最佳的口感和甜度，应使用熟透了的、表面布满了黑色斑点的香蕉。

面粉如果要称重的话，就不需要过筛。但是，如果使用量杯称取面粉的话，就需要将面粉过筛后放入量杯里，抹平表面，注意不要晃动或者敲打杯子。

用容量为 2 大勺的冰激凌勺可以很方便地将面糊盛入模具。但是我发现，使用由结实的大号密封袋制成的一次性裱花袋挤面糊是最简单的办法：将面糊放入袋中，扎好袋口，然后在袋底尖端剪个小口。

将冷却的麦芬密封后放在室温下保存，第二天其口感和味道会一样好，食用前可以用 204℃的烤箱烘焙大约 4 分钟。麦芬在冰箱中可以冷冻保存 3 个月，食用前用预热至 204℃的烤箱烘焙 15 ～ 20 分钟，或者直到金属蛋糕测试棒插入麦芬中间后是温热的。

如果用 2 大勺罂粟籽来代替核桃，味道也很好。

添加巧克力碎片版本：将 ¼ 量杯（42.5 g/1.5 oz）的巧克力碎片（或者切成中等大小的巧克力块）加入搅拌好的面糊中。

制作巧克力螺旋：将 28.3 g（1 oz）熔化后放凉的苦甜巧克力加入 ½ 量杯面糊中搅拌，然后倒在吐司模或者麦芬连模中的面糊上，转着圈搅拌。

如果大量制作这种麦芬，为了方便计算，我们可以将香蕉皮的重量算作整根香蕉重量的 25%。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（包括香蕉中的淀粉）
- **水**：132%（包括酸奶油、黄油、蛋清和香蕉中的水分）
- **盐**：1.4%
- **脂肪**：59.2%（包括酸奶油和蛋黄中的脂肪）

面　糊

原材料（室温）	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
1 根熟透了的香蕉，剥皮后略微捣烂	½ 量杯	4	113.4
酸奶油	¼ 量杯	大约 2	大约 56.7
1 个大鸡蛋	3 大勺	1.75（不算蛋壳）	49.6（不算蛋壳）
柠檬皮屑	1 小勺	—	2
天然香草精	¾ 小勺	—	—
增白的低筋面粉 或者 增白的中筋面粉	不到 1 量杯 ¾ 量杯	3.5	99
糖，最好是天然粗糖	6 大勺	2.6	73.7
泡打粉	½ 小勺	—	2.4
小苏打	½ 小勺	—	2.5
盐	¼ 小勺	—	1.7
软化的无盐黄油	5 大勺	2.5	70.9
核桃，烤制后粗粗切碎	½ 量杯	1.75	49.6

Biscuits

比斯吉

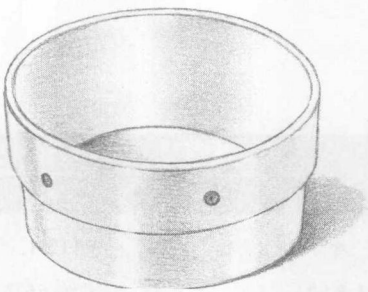
比斯吉是美国南部的传统食物。在那里，没有比斯吉的一餐被认为是不完整的一餐。接下来，我将介绍三种最基本的比斯吉：

使用泡打粉的黄油比斯吉；

使用泡打粉的起酥油比斯吉；

使用泡打粉和酵母粉的比斯吉。

除了这三种比斯吉之外，我还介绍了两种不太常见却非常诱人的比斯吉：一种添加了煮熟的蛋黄，质地如天鹅绒般顺滑；一种添加了红薯，颜色很漂亮，而且比较湿润。



Tips:

煮熟鸡蛋以得到湿润而结实的蛋黄（全部为黄色，表面没有绿色）：将温度为室温的鸡蛋放在一个配有锅盖的较深的平底锅中，加入足以没过鸡蛋的冷水；水煮沸后盖上锅盖，然后关火；将鸡蛋焖 10 分钟，然后沥干水分，放在一碗冰水中让它完全冷却，最后去壳。

称取面粉时如果采用量体积而不是称重的方法，需要根据面团的质地来调整面粉和水的用量。

一定要将面团揉到产生麸质，否则在烘焙的时候面团不能完全膨胀。

整形的时候，双手要蘸一些面粉，并在工作台上撒一些面粉。这些面粉大多不会被揉入面团，因而面团的表面会有薄薄的一层面粉。所以不要用自发粉做手粉，因为其中的泡打粉不会起作用，反而会使比斯吉的表面有苦涩的味道。

比斯吉面团放在冰箱中可以冷冻保存 3 个月。烘焙时无须解冻，将烘焙时间延长 10 ～ 15 分钟即可。

加热吃剩的或者冷冻过的比斯吉时，在其表面洒一些水，放入预热至 149℃的烤箱中烘焙 15 分钟。这时将蛋糕测试棒插入比斯吉的中间，能感到是温热的。加热好的比斯吉表面酥脆，内部柔软。

Butter Biscuits

黄油比斯吉

当我想制作草莓奶油夹心脆饼（短快蛋糕，shortcake）时，我就会用这款比斯吉来当原材料。黄油以及煮熟的蛋黄让它呈漂亮的金黄色，质地像天鹅绒一样顺滑，味道十分诱人。

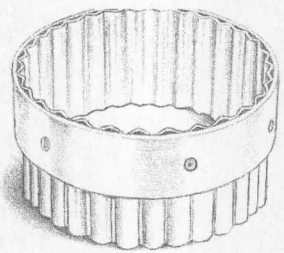
• 准备工作

制作 9 个直径 6 cm (2.5 in)、厚 3.8 cm (1.5 in) 的比斯吉。

烤箱温度：204℃，然后 191℃。

烘焙时间：15 ～ 20 分钟

主要工具：1 个烤盘或 2 个摞起来的烤盘，里面铺有烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或者代替石板的烤盘；直径 6 cm (2.5 in) 的圆形切模。



• 制作过程

1. 冷藏或冷冻黄油。把黄油切成小块，放入冰箱冷藏至少 30 分钟，或者冷冻 10 分钟。

2. 预热烤箱。烘焙前 20 分钟，将烤箱预热至 204℃。预热前将烤架置于烤箱中层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。

3. 和面。在大碗中混合糖和自发粉（或面粉、泡打粉、盐）。加入黄油，用指尖将黄油按入面粉中捏散，使混合物看起来就像粗粉一样。（或用配有桨形头的台式搅拌机低速搅拌。）

将煮熟的蛋黄放在网眼较小的筛子中按压，使其穿过网眼掉到面粉里，再搅拌至混合均匀。然后加入重奶油（以及 / 或者酪乳）搅拌，直到面粉混合物变湿，面团开始成形。你可以用双手将面团捏成一个球并放在撒有少许面粉的工作台上揉几分钟，直到面团变得光滑而略有弹性。如果感觉面团有些黏的话，就再撒少许面粉，然后将面团轻拍或者擀成 1.9 cm (0.75 in) 厚（形状不重要）。

4. 整形。准备一小盘面粉，每次切之前，用圆形切模蘸一下面粉，再干净利落地切割面团。切的时候不要转动切模，而要直接将它拿起来，这样能够保证切口是垂直的。然后，将切割之后剩余的面团轻轻揉成一团，轻拍或者擀开，以便切出更多的比斯吉面团。

要想制作软边的比斯吉，放入烤盘时可以缩小面团之间的距离（间隔大约 1 cm/0.25 in）；而要想制作脆边的比斯吉，让面团之间间隔 3 cm (1 in)。然后将面团上多余的面粉刷掉。如果想让比斯吉的顶部酥脆，就要刷上熔化的黄油，并且稍微撒一些糖。

5. 烘焙。将面团放在烤箱中预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，烘焙 5 分钟。然后将温度调至 191℃，继续烘焙 10 ～ 15 分钟，或者直到比斯吉变成金黄色（将速读温度计插入比斯吉中间，度数大约为 93℃）。

将烤好的比斯吉从中间一分为二。最好使用三齿叉，这样能够形成自然、粗糙的裂口，还能避免塌陷。

生姜版本（Ginger Biscuits）

生姜比斯吉非常适合用来做桃子奶油夹心脆饼。在面粉混合物中加入液体原材料的同时加入 2 大勺（28.3 g/1 oz）细细切碎的生姜蜜饯，以及 1 大勺（9.4 g/0.33 oz）新鲜的生姜末。

小知识：

用白百合面粉（见第 327 页）能够制作出质地非常柔软轻盈的比斯吉。不过，如果搭配使用其他品牌的增白的中筋面粉和低筋面粉，也可以达到类似的效果。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：41.7% ～ 66.4%（包括黄油、奶油以及 / 或者酪乳中的水分）
- **盐**：2.4%
- **脂肪**：20.4% ～ 69.4%（包括蛋黄、奶油以及 / 或者酪乳中的脂肪）

面　团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
凉的无盐黄油	6 大勺	3	85
自发粉或 增白的中筋面粉、 低筋面粉、 泡打粉、 盐	2 量杯 1 ¼ 量杯 ⅔ 量杯 1 大勺 1 小勺	10 6.5 2.3 0.5 —	283 184 65 14 6.6
糖	3 大勺	1.3	36.9
2 个煮熟的大鸡蛋（见第 60 页），只要蛋黄	—	1.3	36.9
重奶油或 酪乳 （或者两者的混合物）	¾ 量杯	6 6.3 （6.3）	170.1 178.6 （178.6）
可选的表面装饰： 黄油，熔化后放凉 糖	1 大勺 大约 1 小勺	0.5 —	14.2 —

Touch-of-Grace Biscuits

优雅之触比斯吉

雪莉·寇瑞荷是制作比斯吉的能手。她的这个配方在很多文章和书中都出现过，其中就包括她自己的《烹调巧手》。制作这款蓬松的比斯吉有很多小窍门，如使用传统而柔软（蛋白质含量较低）的美国南部白百合面粉、克罗斯克起酥油以及大量液体（比一般的用量增加了 1 倍还多！）。此外，还要使用美国南部传统的“烤箱发酵”方法——将比斯吉面团放入烤箱后调高温度，这会增加比斯吉的蓬松程度。我在制作所有的比斯吉时都沿用了这个传统的方法！

重奶油会使比斯吉的质地更加柔软，而酪乳会使其更加轻盈，并给它带来一种细微而特殊的味道。和黄油比斯吉相比（见第 61 页），这款比斯吉的脂肪含量较低，但是糖和液体的含量高，所以它显得很蓬松。由于使用了起酥油，和那些完全由黄油制成的比斯吉相比，它的味道比较简单，但是好处是颜色更白、口感更轻盈、质地更蓬松。当然，如果你接受不了没有黄油味儿的比斯吉，可以在烘焙完成后刷上一层黄油。而夹了火腿和甜辣椒酱后，它就成了诱人的美国南部特色三明治，可以当作早餐或正餐食用。

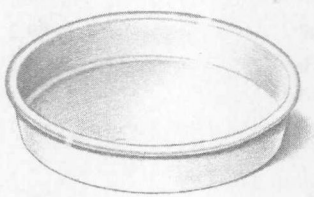
• 准备工作

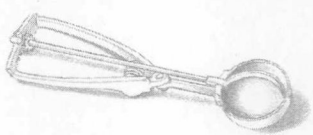
制作 9 个直径 6 cm (2.5 in)、厚 5.1 cm (2 in) 的比斯吉。

烤箱温度：246℃，然后 260℃，最后 246℃。

烘焙时间：15 ～ 20 分钟

主要工具：1 个 20 cm (8 in) 的蛋糕圆模（或者 15 cm/6 in 的蛋糕圆模，原材料用量减半），稍微抹一点儿油；烘焙石板或者代替石板的烤盘；容量为 2 大勺的冰激凌勺（可选）。





• 制作过程

1. 预热烤箱。烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 246℃。预热前将烤架置于烤箱中层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。

2. 和面。在中等大小的碗（大约 1420 ml/1.5 qt）中，混合自发粉（或面粉、泡打粉和盐）、糖和盐。然后加入 1 小勺左右的起酥油，用指尖将起酥油按入面粉中，将混合物捏散成豌豆大小或者更小的块（或者将电动搅拌机调至低速搅拌。）

加入奶油（以及 / 或者酪乳）搅拌。面团应该非常柔软，就像土豆泥一样。将面团静置 2 ～ 3 分钟，使其稍微变硬。

3. 整形。将中筋面粉平铺在盘子或者蛋糕圆模中，用冰激凌勺或者一把大勺盛起满满 1 勺面团并把它倒在面粉上，然后在面团上稍微撒一些面粉。拿起面团，将它整成球形，轻轻地拍掉多余的面粉。也可以将面团放在左手手心，手指稍微并拢，大拇指和食指形成字母 C 的样子。再用右手将面团按压成直径 5 cm (2 in)、厚 2.5 cm (1 in) 的圆形。

迅速将每块整形完毕的面团放入蛋糕圆模，并且让它们一个挨着一个。这样在烘焙的过程中，它们就会向上而不是向两侧膨胀。如果需要的话，用刷子蘸一些熔化的黄油（不要蘸上沉淀在黄油底部的固体）刷在面团的顶部。

4. 烘焙。将面团放在烤箱中预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，将温度调至260℃，烘焙5分钟。然后将温度调至246℃，继续烘焙10～15分钟，或者直到比斯吉的体积增加1倍，颜色变成金棕色（将速读温度计插入比斯吉中间，度数大约为71℃）。

将比斯吉留在模具中冷却1～2分钟，然后将它们盛入盘中。将粘连在一起的比斯吉分开，然后每块一分为二。最好使用三齿叉，这样能够形成自然、粗糙的裂口，还能避免塌陷。

小知识：

必须将比斯吉紧挨着摆在模具中以相互支撑。如果不这样放的话，这些含水量较高的面团在烘焙过程中就会改变原本的形状。

烘焙这款比斯吉比烘焙黄油比斯吉所需的温度高，因为植物起酥油不像黄油那样会很快变色。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：81%～108.1%（包括奶油以及/或者酪乳中的水分）
- **盐**：3.2%
- **起酥油**：20.4%～69.4%

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
自发粉或 增白的中筋面粉、 低筋面粉、 泡打粉、 盐	1 ½量杯 1量杯 大约½量杯 2小勺 ¾小勺	7.5 5 1.75 0.3 —	213 142 50 8.5 5
糖	3大勺	1.3	36.9
盐	¼小勺	—	1.6
凉的植物起酥油	3大勺	1.25	35.4
重奶油或 酪乳 （或者两者混合）	1 ¼量杯	10.2 10.6 （10.4）	289.2 300.5 （294.8）
增白的中筋面粉（非自发粉）	1量杯	5	142
可选的表面装饰： 黄油，熔化后放凉	1大勺	0.5	14.2

Angel Light Biscuits

轻盈天使比斯吉

如果想要烘焙出像天使的翅膀般轻盈的比斯吉，除了泡打粉之外，还要在黄油比斯吉的配方中加入酵母粉。酵母粉可以让你提前 3 天准备面团——这意味着当你想吃时，很快你就可以享用到热气腾腾的比斯吉。

• 准备工作

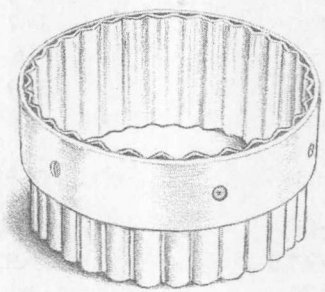
制作 9 个直径 6 cm (2.5 in)、厚 5.1 cm (2 in) 的比斯吉。

最短发酵时间：6.5 小时

烤箱温度：191℃，然后 204℃，最后 191℃。

烘焙时间：15 ～ 20 分钟

主要工具：1 个烤盘或者 2 个摞起来的烤盘，里面铺有烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或者代替石板的烤盘；直径 6 cm (2.5 in) 的圆形切模。



• 制作过程

1. 冷藏或冷冻黄油。把黄油切成小块，放入冰箱冷藏至少 30 分钟，或者冷冻 10 分钟。

2. 和面。在大碗中混合糖、酵母粉和自发粉（或面粉、泡打粉和盐）。再加入黄油，用指尖将黄油按入面粉中捏散，使混合物看起来就像粗粉一样。（或者使用电动搅拌机低速搅拌。）

将蛋黄放在网眼较小的筛子中按压，使其穿过网眼掉到面粉里，再搅拌至混合均匀。然后加入奶油（以及 / 或者酪乳）搅拌，直到面粉混合物变湿，面团开始成形。你可以用双手将它捏成一个球。面团摸起来是非常柔软并且有黏性的。

3. 发酵。用保鲜膜紧紧地包住面团，让面团发酵大约 1.5 小时（理想温度为 24 ～ 27℃），或者直到它开始膨胀但是体积还没有增加 1 倍。

轻轻地拍打面团并将它包好放入冰箱，冷藏 4 小时或者最多 3 天。

4. 整形和最后发酵。将发酵好的面团转移到撒有少许面粉的工作台上，揉几分钟，直到面团变得光滑而略有弹性。如果需要的话，可以在面团上撒少许面粉，然后将其轻拍或者擀成 1.9 cm (0.75 in) 厚（形状不重要）。

准备一小盘面粉，每次切割之前，用圆形切模蘸一下面粉，再干净利落地切割面团。切的时候不要转动切模，而要直接将它拿起来，这样能够保证切口是垂直的。然后，将切割之后剩余的面团轻轻揉成一团，轻拍或者擀开，以便切出更多的比斯吉面团。

要想制作软边的比斯吉，放入烤盘时可以缩小面团之间的距离（间隔大约 1 cm/0.25 in）；而要想制作脆边的比斯吉，让面团之间间隔 3 cm (1 in)。

用保鲜膜包好面团，让它们发酵 1 小时（理想温度为 27 ～ 29℃），或者直到面团的厚度变为 2.5 cm (1 in)。

5. 预热烤箱。烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 191℃。预热前将烤架置于烤箱中层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。

6. 烘焙。轻轻刷去面团上多余的面粉。如果想让比斯吉的顶部酥脆，就刷上熔化的黄油，并且稍微撒一些糖。将面团放在烤箱中预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，将温度调至 204℃，烘焙 5 分钟。然后将温度调至 191℃，继续烘焙 10 ～ 15 分钟，或者直到比斯吉变成金棕色（将速读温度计插入比斯吉中间，度数大约为 93℃）。

将烤好的比斯吉从中间一分为二，最好使用三齿叉，这样能够形成自然、粗糙的裂口，还能避免塌陷。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：47.4% ～ 75.8%（包括黄油、奶油以及 / 或者酪乳中的水分）
- **酵母**：2.37%
- **盐**：2.4%
- **脂肪**：31% ～ 56.7%（包括蛋黄中的脂肪）

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
凉的无盐黄油	6 大勺	3	85
自发粉或 增白的中筋面粉、 低筋面粉、 泡打粉、 盐	2 量杯 1 ¼ 量杯 ⅔ 量杯 1 大勺 1 小勺	10 6.5 2.3 0.5 —	283 184 65 14.2 6.6
糖	3 大勺	1.3	36.9
快速酵母粉	2 小勺	—	6.4
2 个煮熟的大鸡蛋（见第 60 页），只要蛋黄	—	1.3	36.9
重奶油或 酪乳 （或者两者混合）	¾ 量杯又 2 大勺	大约 7 大约 7.5 （7）	大约 198.4 大约 212.6 （198.4）
可选的表面装饰： 黄油，熔化后放凉 糖	1 大勺 大约 1 小勺	0.5 —	14.2 —

Sweet Potato Biscuits

红薯比斯吉

这是处理多余的红薯或者山药的最好方法！它们会带来甜味和淡淡的独特的味道，因此我使用的糖比平时少一些。不过我最看重的是它们有较高的含水量以及能给面包带来深黄的颜色。这款比斯吉如果搭配火腿和蜂蜜芥末酱一起食用的话，味道会更好。

• 准备工作

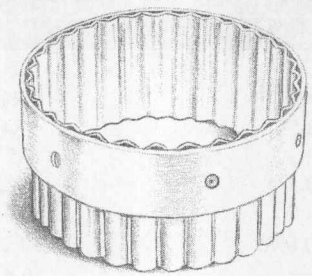
制作 9 个直径 6 cm (2.5 in)、厚 5.1 cm (2 in) 的比斯吉。

最短发酵时间：6.5 小时

烤箱温度：191℃，然后 204℃，最后 191℃。

烘焙时间：15 ～ 20 分钟

主要工具：1 个烤盘或者 2 个摞起来的烤盘，里面铺有烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或者代替石板的烤盘；直径 6 cm (2.5 in) 的圆形切模。



• 制作过程

1. 冷藏或冷冻黄油。把黄油切成小块，放入冰箱冷藏至少 30 分钟，或者冷冻 10 分钟。

2. 和面。在大碗中，混合糖、酵母粉和自发粉（或面粉、泡打粉和盐）。加入黄油，用指尖将黄油按入面粉中捏散，使混合物看起来就像粗粉一样。（或者使用电动搅拌机低速搅拌。）

将蛋黄放在网眼较小的筛子中按压，使其穿过网眼掉到面粉里，搅拌至均匀混合。

将奶油（以及 / 或者酪乳）拌入红薯泥或者山药泥中，用橡胶抹刀或者木勺将其与面粉混合物混合，直到面粉混合物变湿，面团开始成形，你可以用双手将它捏成一个球。面团摸起来是非常柔软并且有黏性的。

3. 发酵。用保鲜膜紧紧地包住面团，让面团发酵大约 1.5 小时（理想温度为 24 ～ 27℃），或者直到它开始膨胀但是体积还没有增加 1 倍。轻轻地拍打面团并将它包好放入冰箱，静置 4 小时，或者最多 3 天。

4. 整形和最后发酵。用涂过油的抹刀或者面团刮刀将发酵好的面团转移到撒有少许面粉的工作台上，揉几分钟，直到面团变得光滑而略有弹性。如果感觉面团有些黏的话，再撒少许面粉，然后将面团轻拍或者擀成 1.9 cm (0.75 in) 厚（形状不重要）。

准备一小盘面粉，每次切之前，用圆形切模蘸一下面粉，再干净利落地切割面团。切的时候不要转动切模，而要直接将它拿起来，这样能够保证切口是垂直的。然后，将切割之后剩余的面团轻轻揉成一团，轻拍或者擀开，以便切出更多的比斯吉面团。

要想制作软边的比斯吉，放入烤盘时可以缩小面团之间的距离（间隔大约 1 cm/0.25 in）；而要想制作脆边的比斯吉，让面团之间间隔 3cm（1in）。

用保鲜膜包好面团，让它们发酵 1 小时（理想温度为 27 ～ 29℃），或者直到面团的厚度变为 2.5 cm (1 in)。

5. 预热烤箱。烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 191℃。预热前将烤架置于烤箱中层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。

6. 烘焙。轻轻地刷去面团上多余的面粉。如果想让比斯吉的顶部酥脆，就刷上熔化的黄油，并且稍微撒一些糖。将面团放在烤箱中预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，将温度调至 204℃，烘焙 5 分钟。然后将温度调至 191℃，继续烘焙 10 ～ 15 分钟，或者直到比斯吉变成浅棕色（将速读温度计插入比斯吉中间，度数大约为 93℃）。

将烤好的比斯吉从中间一分为二，最好使用三齿叉，这样能够形成自然、粗糙的裂口，还能避免塌陷。

小知识：

既使用泡打粉又使用酵母粉能够使比斯吉的质地轻盈而柔软。虽然这也会增加水的用量，但是和普通的天使黄油比斯吉相比，这款比斯吉使用的面粉和液体原材料都要少一些，因为红薯中含有一定的淀粉和水分。

完全煮熟的蛋黄能增加比斯吉的柔软程度，因为其中含有脂肪，但其主要作用是带来天鹅绒般顺滑的口感。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：54.3% ～ 74%（包括红薯 / 山药、奶油以及 / 或者酪乳中的水分）
- **酵母**：2.71%
- **盐**：2.2%
- **脂肪**：28.1% ～ 45.8%（包括蛋黄、奶油以及 / 或者酪乳中的脂肪）

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
凉的无盐黄油	6 大勺	3	85
自发粉或 增白的中筋面粉、 低筋面粉、 泡打粉、 盐	2 量杯 1 ¼ 量杯 ⅔ 量杯 1 大勺 1 小勺	10 6.5 2.3 0.5 —	283 184 65 14.2 6.6
糖	2 大勺	大约 0.75	大约 21.3
快速酵母粉	2 小勺	—	6.4
2 个煮熟的大鸡蛋（见第 60 页），只要蛋黄	—	1.3	36.9
重奶油或 酪乳 （或者两者混合）	⅔ 量杯	5.4 5.6 （5.5）	153.1 158.8 （155.9）
烘焙过的红薯或者山药，室温下捣成泥	¼ 量杯又 2 大勺	3.3	93.6
可选的表面装饰： 黄油，熔化后放凉 糖	1 大勺 大约 1 小勺	0.5 —	14.2 —

Flaky Scones

司康薄饼

司康出现在美国家庭的早餐餐桌上不过十几年的时间，但是它甚至威胁到了贝果的地位。凯瑟琳·G. 布朗在她的《苏格兰厨师》（爱丁堡梅卡出版社，1999）里写道，这种小茶点的历史至少可以追溯到18世纪，诗人罗伯特·彭斯正确地将它描述为“柔软的司康，食物中的精华”。《钱伯斯词典》认为“司康”这个词源于盖尔语，意思是不成形的一团。无论你怎么切，都没有其他食物比它更适合作为早餐，搭配咖啡或者茶食用了。

司康吃起来让人觉得很饱，而且很舒服。它外表酥脆，内部柔软湿润，并且分为很多层，有着浓郁的黄油味道，其中的葡萄干还会为其增加甜味和嚼劲。我尝试过很多配方，也放弃过很多，最后觉得下面这个纽约托斯卡纳广场杰克逊甜品店主厨的配方是最好的。按照这个配方制作的面团里裹了一层层的黄油，从而使成品拥有薄而脆的层次，就好像千层酥一样。但由于其中的黄油仅仅占面粉用量的⅓（千层酥中黄油和面粉的用量相等），并且用水代替了重奶油，因此这款司康薄饼吃起来更加实在，更让人满足。

如果你希望做出来的每块司康薄饼都是同样大小的三角形，那么一定会浪费一些面团。我喜欢用光面团，享受自然的不规则的形状带来的乐趣，而不限于制作经典的三角形。

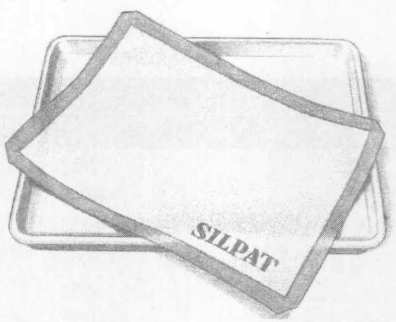
• 准备工作

制作12或16块直径10 cm(4 in)、厚3.8 cm(1.5 in)的司康薄饼。

烤箱温度：204℃

烘焙时间：15～20分钟

主要工具：2个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 冷藏或冷冻黄油。把黄油切成3 cm (1 in)见方的小块，放入冰箱冷藏至少30分钟，或者冷冻10分钟。

2. 和面。在大碗中混合面粉、糖、泡打粉、小苏打和盐。加入黄油块，用指尖将黄油块按压成薄片（或者使用电动搅拌机混合，直到黄油和小核桃一样大）。

拌入重奶油，直到面粉混合物变湿，逐渐形成一大团。拌入葡萄干，在碗中揉面，直到面团成形，然后将面团扣在撒有少许面粉的工作台上。

3. 预热烤箱。烘焙前30分钟，将烤箱预热至204℃。预热前将烤架置于烤箱中层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。

4. 整形。在面团表面撒少许面粉（或者使用蘸了面粉的走锤），将面团擀成2.5 cm × 20 cm × 30 cm (1 in × 8 in × 12 in)。在面团刮刀的帮助下，将面团的四周整理平整。将面团折起⅓，撒少许面粉，旋转面团，使折好的一侧朝左。再次擀开面团，将这个过程

重复 4 次。最后用保鲜膜将面团包好并放在冰箱中，静置大约 15 分钟，或者直到面团开始变软、变黏。

将面团擀开，整理面团的边缘，使它膨胀均匀。（将修整面团切下的边角料揉成一团，然后擀开，旋转折叠 2 次，最后擀成 2.5 cm/1 in 厚的正方形，切成 2 个三角形。）

将面团纵向一分为二，每块大约 30 cm × 10 cm（12 in × 4 in）。将每块面团切成数块底边大约为 8 cm（3 in）的三角形，再将三角形面团间隔 3 cm（1 in）放在准备好的烤盘中（面团会向上膨胀，但是不会向四周膨胀）。如果面团太软，就用保鲜膜盖好，在烘焙前冷冻 15 分钟或者冷藏 1 小时。

5. 烘焙。烘焙第一盘司康薄饼时，用保鲜膜盖住另一盘并放在冰箱中，等第一盘烤好就可以直接从冰箱中取出并烘焙了。将烤盘放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，烘焙 15 ～ 20 分钟，或者直到司康薄饼的边缘呈棕色，顶部呈金棕色，并且足够硬，轻轻地用手指按压时几乎不会下陷（将速读温度计插入薄饼中间，度数大约为 93℃）。在烘焙开始 10 分钟后检查司康薄饼，如果它们上色不均匀的话，就将烤盘旋转 180°。注意不要烘焙过度，因为从烤箱中取出烤盘后，烘焙过程还将延续一小会儿。司康薄饼在内部略微湿润并且很柔软时是最好吃的。

6. 冷却。将 2 块亚麻布或者棉质的毛巾放在 2 个大架子上，再用锅铲将司康薄饼从烤盘中铲起来并放在布上。松松地将布折叠起来盖住薄饼，使其温度降到温热或者室温。（由于亚麻布和棉质的毛巾比较透气，可以为司康提供很好的保护，使其表面不会变得又干又硬，也不会变得太湿。）

衍生版本

蔓越莓干司康（dried cranberry scones）：用蔓越莓干代替葡萄干。

柠檬罂粟籽司康（lemon poppy seed scones）：不加葡萄干，而向面粉混合物中加入 3 大勺（28.3 g/1 oz）罂粟籽以及 2 大勺（14.2 g/0.5 oz）柠檬皮屑。

Tips:

加热冷冻的司康薄饼时，将它们放在预热至 149℃的烤箱中烘焙 20 分钟，直到其表皮变酥脆，蛋糕测试棒插入中间后是温热的。

小知识：

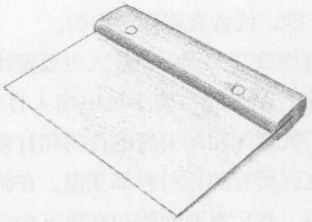
赫克牌面粉中蛋白质的含量要高于金牌未增白的中筋面粉（平均 10.5%），但是比亚瑟王中筋面粉（11.7%）要低。这三种面粉中的任意一种都可以制作出很棒的司康，但是赫克牌面粉是我的最爱，因为它能使司康的柔软程度和酥脆程度达到最平衡的状态。

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
凉的无盐黄油	1 量杯	8	226.8
未增白的中筋面粉	4 ¼ 量杯	21.25	602
糖	½ 量杯	3.5	99.2
泡打粉	2 小勺	—	9.6
小苏打	½ 小勺	—	2.5
盐	¼ 小勺	—	1.7
重奶油	2 量杯	16.3	462.1
无籽葡萄干	1 量杯	4.5	127.6

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：49%（包括奶油和黄油中的水分）
- **盐**：0.3%
- **脂肪**：57.7%（包括奶油中的脂肪）



Rich and Creamy Ginger Scones

浓郁奶油生姜司康

和司康薄饼（见第 69 页）相比，这款司康更加蓬松、精致，黄油含量略高，而奶油含量略低。经过打发的奶油使司康十分轻盈，而用糖装饰的顶部非常酥脆。

我喜欢同时使用生姜蜜饯和生姜粉，因为生姜粉在面团中分布得非常均匀，而生姜蜜饯会改善成品的味道。请使用你能够找到的最好的生姜。我喜欢澳大利亚产的生姜，不过也常从巴黎带回来一些生姜蜜饯，这些蜜饯是用从泰国进口的新鲜生姜加糖制成的。

由于这款司康的味道十分丰富，我会将它制作得比一般的司康小一些。如果你喜欢大块的，只需要将面团切成 12 块而不是 16 块就行了。这款司康很受欢迎，不仅因为味道棒，而且制作起来迅速、简单。如果你在头天晚上将黄油块和面粉混合、冷冻，第二天只需要 45 分钟，这些司康就会在出现在你的餐桌上了。

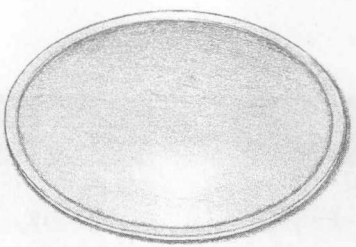
• 准备工作

制作 12 或 16 个直径 9 cm（3.5 in）、厚 3.2 cm（1.25 in）的司康。

烤箱温度：204℃

烘焙时间：15 ～ 20 分钟

主要工具：2 个 30 cm（12 in）的比萨盘或者 1 个大的饼干烤盘，喷油或者抹油后撒上面粉；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 冷藏黄油，打发奶油。如果使用食品加工机和面，就将黄油切成 2 cm（0.75 in）见方的小块，放入冰箱冷藏至少 15 分钟。黄油应该是非常硬的。如果手工和面，就将同样大小的黄油块放入冰箱冷藏至少 30 分钟，或者直到它们变得非常硬。

打发奶油，直到提起搅拌器后奶油能形成柔软的尖角。盖好盖子将其放在冰箱中。

2. 预热烤箱。烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 204℃。预热前将烤架置于烤箱中层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。

3. 和面。

食品加工机和面

在带有金属刀片的食品加工机中混合面粉、糖、泡打粉、生姜粉、盐和柠檬皮屑。加入黄油块，加

工 10 ～ 15 秒，或者直到混合均匀。

将混合物放在大碗中，拌入生姜蜜饯。在混合物的中间弄出一个小坑，向小坑中加入打发好的奶油，用橡胶抹刀或者面团刮刀将混合物和打发好的奶油充分搅拌，直到所有的原材料都变湿。在碗中和面，直到面团成形。然后将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，揉大约 8 次（图见第 10 页），或者直到它成为一个光滑的球体。（面团的重量大约为 808 g/28.5 oz。）

手工和面

在大碗中混合面粉、糖、泡打粉、生姜粉、盐和柠檬皮屑。加入黄油块并用手指揉搓，直到混合均匀，然后拌入生姜蜜饯。

在混合物的中间弄出一个小坑，向小坑中加入打发好的奶油，用橡胶抹刀或者面团刮刀将混合物和打发好的奶油充分搅拌，直到所有的原材料都变湿。在碗中和面，直到面团成形。然后将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，揉大约 8 次（图见第 10 页），或者直到它成为一个光滑的球体。（面团的重量大约为 808 g/28.5 oz。）

4. 整形、冷藏或冷冻面团。将面团分为两份，每份整成光滑的球体，然后按压成直径约 15 cm（6 in）、厚 1.9 cm（0.75 in）的面饼，用保鲜膜包好，放在冰箱中冷冻 15 分钟或者冷藏 1 小时。

5. 分割。用一把长长的尖刀将每个面饼切成 6 ～ 8 个楔形。将奶油刷在面团的顶部，均匀地撒上糖。将切好的面团转移到烤盘中，面团之间至少间隔 4 cm（1.5 in）。

6. 烘焙。将烤盘放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，烘焙 15 ～ 20 分钟，或者直到司康边缘开始变成棕色，顶部呈浅棕色，并且足够硬，轻

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
凉的无盐黄油	12 大勺	6	170.1
重奶油	3/4 量杯	6	170.1
未增白的中筋面粉	2 量杯	10	283
糖，最好是天然粗糖	1/3 量杯	2.3	65.2
泡打粉	1 大勺	0.5	14.2
生姜粉	1 小勺	—	—
盐	1/8 小勺	—	—
柠檬皮屑	1 小勺	—	2
生姜蜜饯，切成 0.3 ～ 0.6cm（0.125 ～ 0.25 in）见方的小块；或者迷你生姜蜜饯	2/3 量杯	4	113.4

顶部装饰

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
重奶油	2 小勺	—	—
糖，最好是天然粗糖	1 大勺	—	12

轻地用手指按压时几乎不会下陷（将速读温度计插入司康中间，度数大约为 93℃）。在烘焙开始 10 分钟后检查司康，如果它们上色不均匀的话，将烤盘旋转 180°。不要烘焙过度，因为从烤箱中取出后，烘焙过程还将延续一小会儿。司康在内部略微湿润并且很柔软时是最好吃的。

7. 冷却。用锅铲将司康转移到金属架上，使其完全冷却。

史多伦圣诞版本（Stollen Christmas Scones）

我喜欢史多伦的味道，但是不喜欢它的质地，因为它比较干。但是，史多伦司康在这两个方面都表现出众。迪特马尔·伊利贝尔是位于加利福尼亚州格雷斯通的美国烹饪学院的导师，在一次美食大会上对这款司康大加赞赏。

将生姜粉减少至 ¾ 小勺，肉桂粉、香菜粉和茴芹粉各放 ½ 大勺，再加入一小撮丁香和肉豆蔻。除了柠檬皮屑之外，再加入 2 小勺橙皮屑。

用 3 大勺（49.6 g/1.75 oz）糖渍橙皮来代替生姜蜜饯，同时加入 ⅓ 量杯（49.6 g/1.75 oz）葡萄干和 ¾ 量杯（70.9 g/2.5 oz）杏仁碎。烘焙第一盘司康时，用保鲜膜盖住另一盘并放在冰箱中，等第一盘烘焙完成后就可以直接从冰箱中取出并烘焙。

在打发奶油的最后阶段，加入 2 小勺香草精。

用相同的温度进行烘焙。

小知识：

司康会粘在烘焙纸上，而在烤盘上喷油或者抹油后撒上面粉是最方便的解决办法。

Tips：

如果你很赶时间，即使不打发奶油，也可以做出好吃的司康。打发奶油这个想法来自烹饪书籍的作者辛迪·马希特，这样做会让司康更加蓬松。

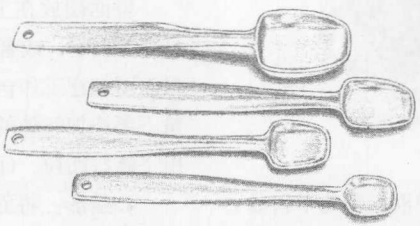
如果厨房的温度有些高的话，可以将面粉、糖、泡打粉、盐和生姜蜜饯放在容器或者密封袋中，冷冻至少 15 分钟再进行混合。

用保鲜膜分别包好的未经烘焙的司康面团可以冷冻保存 3 个月。在烘焙的时候，将一块或者更多的冷冻的面团放在准备好的烤盘中，在其表面刷奶油、撒糖。在冷冻的状态下烘焙时，需要将烘焙时间延长 5 ～ 7 分钟，这会使成品的形状更加匀称。

烘焙好的司康在冷冻的情况下可以保存 3 个月之久。食用时，用预热至 149℃的烤箱重新加热大约 20 分钟。司康的表皮应该是酥脆的，蛋糕测试棒插入中间后是温热的。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：43.9%（包括奶油和黄油中的水分）
- **盐**：0.3%
- **脂肪**：70.5%（包括奶油中的脂肪）



Irish Soda Bread

爱尔兰苏打面包

这款面包是正宗的爱尔兰苏打面包。在爱尔兰，人们通常用部分全麦面粉、酪乳、盐和小苏打这 4 种基本原材料来制作它。而在试做过程中，我添加过很多东西，如黄油、糖和浸泡在爱尔兰威士忌中的葡萄干。在我知道这款面包之前，我就用这些原材料制作过类似司康的面包，但是味道没有这么浓郁，因为只使用了一半的黄油。而黄油和糖可以增加面包的柔软和湿润程度并改善味道。将葡萄干浸泡在爱尔兰威士忌中是编辑玛丽亚给我的启发，这样可以防止葡萄干在面包表面颜色过深，还能使其味道更加温和。我只使用小苏打来发酵，而酪乳中的酸性物质可以激发并且完全释放小苏打的活力。我不使用泡打粉，因为在这款面包中添加泡打粉通常会产生一种奇怪的金属味儿。

制作这款面包只需要将原材料混合几分钟，马上就可以烘焙。抹上大量爱尔兰威士忌黄油（见下文）会使面包格外好吃。将面团整形成面包卷的形状可以使面包适合放在面包篮中，在切分时面包皮还可以保护面包心，以免面包心变干（见下文的皇家爱尔兰苏打卷）。

如果你喜欢炉火全麦面包的味道，可以使用全麦面粉，而且做出的面包仍然会具有让人惊喜的轻盈质地。

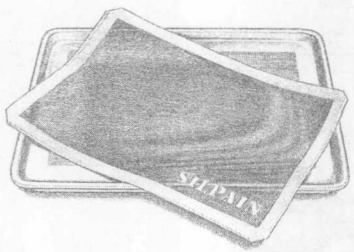
• 准备工作

制作 1 个直径 18 cm（7 in）、厚 7.6 cm（3 in）的圆面包，重 680 g（24 oz）。

烤箱温度：191℃

烘焙时间：30 分钟

主要工具：1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或者喷油或抹油。



• 制作过程

1. 浸泡葡萄干。在一个小碗中混合葡萄干和威士忌。用保鲜膜盖好碗后静置，中途搅拌一次，直到葡萄干变软，这大约需要 30 分钟（或者浸泡一夜）。

沥干葡萄干，留下威士忌用于制作爱尔兰威士忌黄油——大约会剩下 3 大勺。

2. 预热烤箱。烘焙前 20 分钟，将烤箱预热至 191℃。将烤架置于烤箱中层。

3. 混合与和面。将黄油切成 8 块，使其软化，以便混入面粉之中。

在大碗中混合面粉、糖、小苏打和盐。用指尖把黄油块按进面粉中，直到混合物看起来像粗粉一样。拌入葡萄干。再用一把木勺或者橡胶抹刀拌入酪乳，直到所有干性原材料全部变湿，面团开始成形。

将面团放在工作台上，轻轻地揉搓大约 8 次（图见第 10 页），或者直到面团变得光滑而略有黏性。如果面团粘在工作台上，用面团刮刀将它刮到一起。尽量不要添加额外的面粉。如果迫不得已的话，揉面时用手蘸些面粉。（面团的重量大约为 638 g/22.5 oz。）

4. 整形。将面团揉搓成为直径 15 cm（6 in）的球形（厚度大约为 4.4 cm/1.75 in）。如果面团太黏了，

就稍微撒一些面粉。将面团放在准备好的烤盘中，用单面剃须刀片或者锋利的小刀在面团上割出 1.3 cm (0.5 in) 深的十字形。

5. 烘焙。烘焙 30 分钟，或者直到面包变为金棕色，牙签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。

6. 冷却。如果你有亚麻布、棉质的毛巾或者编织松散的毛巾，将其放在一个金属架上，再将面包放在上面。松松地将布折叠起来盖住面包，让面包的温度降到温热（大约 40 分钟）或者室温。（布会使面包的顶部外壳保持柔软，而且由于布比较透气，面包不会变得又湿又黏。）也可以直接将面包放在金属架上冷却。

皇家爱尔兰苏打卷版本（Royal Irish Soda Rolls）

按以上配方可以制作 15 个 6 cm × 4 cm (2.5 in × 1.5 in) 的面包卷，每个重 43 g (1.5 oz)。在和面之后，将面团揉搓成长条，等分为 8 块（每块大约重 50 g/1.75 oz）。用双手的掌心揉搓每块面团，或者一只手呈杯状在工作台上揉搓面团，将每块面团揉成直径大约为 4 cm (1.5 in) 的球形。将面团按 5 cm (2 in) 的间隔摆在准备好的烤盘中，摆成 3 排，每排 5 个。用单面剃须刀片或者锋利的小刀在每块面团上方割出一个 0.6 cm (0.25 in) 深的十字形。烘焙 15 ～ 20 分钟，或者直到面包开始变成棕色（将速度温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。

如果你有亚麻布、棉质的毛巾或者编织松散的毛巾，将其放在一个金属架上，再将面包放在上面。松松地将布折叠起来盖住面包，让面包的温度降到温热（15 ～ 20 分钟）或者室温。也可以直接将面包放在金属架上冷却。

爱尔兰威士忌黄油

原材料：3 大勺浸泡过葡萄干的威士忌、1 大勺糖、9 大勺 (127.6 g/4.5 oz) 软化的无盐黄油

在一个小的微波炉专用碗中，将威士忌和糖混合均匀。用保鲜膜盖好碗，在微波炉中加热大约 20 秒（也可以用一个小炖锅加热，并且不断搅拌）。然后搅拌，使糖完全溶化。盖好碗，让混合物完全冷却。

在另一个小碗中放入黄油，再用小的搅拌器或者勺子慢慢地将冷却的爱尔兰威士忌混合物添加到黄油中，混合均匀。威士忌黄油呈焦糖色，在较低的室温下可以保存 2 天，在冰箱中可以保存 2 周。

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
葡萄干	不到 1 量杯	4.5	127.6
爱尔兰威士忌或热水	½ 量杯	3	85
凉的无盐黄油	4 大勺	2	56.7
未增白的中筋面粉（或者 1 量杯中筋面粉加 1 量杯全麦面粉）	2 量杯	10.5	298
糖	3 大勺	1.3	36.9
小苏打	1 小勺	—	5
盐	¾ 小勺	—	5
酪乳	¾ 量杯又 1 大勺	7	198.4

小知识：

和正宗的爱尔兰苏打面包相比，这款苏打面包使用了双倍的小苏打。这样可以使面包顶部更加光滑，膨胀得更高，颜色更偏金黄而不是通常见到的红棕色。

Tips:

这款面包可以冷冻保存 1 个月。食用时，直接在预热至 149℃的烤箱中烘焙 20 ～ 30 分钟，或者直到蛋糕测试棒插入面包中间后是温热的。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：63%（包括黄油和酪乳中的水分）
- **盐**：1.7%
- **脂肪**：16.3%（包括酪乳中的脂肪）

Levy's Bagels

利维贝果

我对面包的最早记忆和我对磨牙圈的最早记忆是重叠的。由于贝果结实而有韧性，身为牙医的妈妈认为它是纯天然的磨牙圈。不过，每周五下午给我们带回来一串新鲜贝果的是爸爸，在他完成了运送贝果专用的长柄铲的工作之后。那是第二次世界大战结束后的 20 世纪 40 年代末 50 年代初，生活非常艰苦。爸爸是一个熟练的木匠，后来他转行经营贝果专用长柄铲，最终在纽约站稳了脚跟，经营范围包括纽约市的 5 个区和整个新泽西州。虽然这并没有让我们富裕起来，不过却让我们拥有了吃不完的贝果。

长柄铲是一种扁平的木板，有一根长长的手柄，用它可以方便地将面团放入烤箱、移动面团使其烘焙均匀并将烤好的面包从烤箱中取出来。那些贝果专用长柄铲只比贝果本身宽一点儿。在传统的贝果生产过程中，用盐水煮制面团后，我们会将它们放在木板上，然后放入烤箱中，而烤箱的深度可能达到 6 m（20 ft）。

现在，贝果在全世界都很受欢迎，但是今天的贝果和我儿时吃到的已经大相径庭了。那时的贝果是紧实而有嚼劲的，呈朴素的浅棕色——没有罂粟籽，没有洋葱，没有现在所有的新东西，更没有质地像蛋糕一样的精品蓝莓版本（当我第一次听到有这样的贝果时，我觉得自己认识的世界已经灭亡了）。我所熟知的贝果是从中间切成两段食用的，所以在儿时的我看来，它们就好像电话一样，而且每个切面上都涂有一大块甜甜的黄油。每咬一口，我的奶奶都会细心地帮我再抹上一些黄油。长大后，我像成年人一样食用贝果：从中间水平剖开，挖出里面柔软的部分，烤制一下，最后向洞里加入黄油。

多年来，我都没有遇到令我心动的贝果，因为贝果的口感在主流的蓬松面包的影响下变得非常复杂。就连我自己也不敢动手制作，因为我的做法并不是传统的做法。因此，在我开始创作这个配方的时候，我请爸爸来制定标准，而他提供的帮助不止这些。他回忆起 6 年前他见过的一种贝果整形技巧——要先将面团揉搓成长条，这样可以增加面团的韧性，使贝果更具嚼劲。当我拿着自己烘焙的贝果问爸爸这是否接近他记忆中的贝果时，他的答案让我十分开心——他说："你做的更好吃！"我认为这是由于添加了海绵酵头，并且经过了一整夜的发酵，因此贝果的质地没有那么紧实，而味道更加丰富。

制作这款贝果时，我们可以手工和面。但是由于面和得充分才能产生足够的麸质，而这款面团又比较硬，

手工和面很费劲，所以我更喜欢使用台式搅拌机。因为 4730 ml（5 qt）的厨宝搅拌机只能处理配方中一半的面团，所以我提供了原材料分量减半的配方，而正常分量的配方可供那些拥有较大搅拌机的家庭使用。

• 准备工作

制作 10 个（分量减半后是 5 个）直径 10 cm（4 in）、厚 3.8 cm（1.5 in）的贝果，每个大约重 128 g（4.5 oz）。

制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 5.5 小时

烤箱温度：260℃，然后 232℃。

烘焙时间：35 分钟

主要工具：配有钩形头的台式搅拌机；烘焙石板（如果直接在上面烘焙贝果，要撒一层玉米粉）；1 ～ 2 个烤盘（不要黑色的），铺上烘焙纸，再抹或喷一层油（如果用贝果的底部蘸种子，则不需要抹油），或撒有玉米粉的长柄铲；烘焙纸或者 2 块干净的厨房用毛巾，在其中 1 块上撒上面粉；漏勺。

• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在搅拌碗中混合酵母粉、水和面粉，搅拌大约 2 分钟，或直到酵头变得非常光滑。将碗壁上的面粉刮干净。搅拌好的海绵酵头非常稠。用保鲜膜盖住碗。

2. 混合原材料。取一个中等大小的碗。按完整配方制作的话使用 2 量杯（312 g/11 oz）面粉，按分量减半的配方制作的话使用 1 量杯（156 g/5.5 oz）面粉。混合搅拌面粉、快速酵母粉、糖化麦芽粉、糖、盐和胡椒粉，再将混合物撒在海绵酵头上，不要再搅拌。用保鲜膜紧紧盖住碗，在室温下静置 1 ～ 4 小时。要想获得最佳的味道，在室温下静置 1 小时后，将酵头和面粉混合物放入冰箱冷藏一夜，或最多 24 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。

手工和面

如果海绵酵头和面粉混合物是经过冷藏的，从冰箱中取出后要在室温下静置 30 分钟。如果使用黄油，要将黄油在室温下静置 15 分钟，以使其软化。

如果使用黄油，将黄油加入海绵酵头和面粉混合

酵头（海绵酵头）——完整配方

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
快速酵母粉	1 小勺	—	3.2
水，室温（21 ～ 32℃）	2 ¼ 量杯	18.7	530
高筋面粉	3 量杯	16.5	468

酵头（海绵酵头）——分量减半的配方

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
水，室温（21 ～ 32℃）	1 量杯又 2 大勺	9.3	264
高筋面粉	1 ½ 量杯	8.25	234

物中。用手或者木勺搅拌，直到面团变硬、搅拌不动为止。在碗中和面，直到面团成形，然后将它刮下来，放在撒有少许面粉的工作台上。继续和面大约 5 分钟，使麸质结构开始形成。边和面边用刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。用倒扣的碗盖住面团，将其静置 20 分钟（静置能够使面团不那么黏）。

继续和面 10 ～ 15 分钟，或者直到面团的表面非常光滑、具有弹性，摸起来仍然有些黏。如果需要的话，加入一些剩下的面粉，直到面团不再发黏。面粉较多的话，贝果会比较重，并且更有嚼劲，颇受一些人的喜欢。（面团的重量大约为 1360 g/3 lb。）

搅拌机和面

如果使用黄油，将黄油加入搅拌碗。保留 2 大勺面粉，将其余的面粉加入搅拌碗，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌大约 1 分钟，或者直到面粉已经变湿。然后将速度调至中速（厨宝搅拌机 4 挡），继续搅拌——如果使用亚瑟王高筋面粉，需要搅拌 10 分钟；如果使用普通高筋面粉，需要搅拌 5 ～ 7 分钟。如果到最后面团仍然没有脱离碗壁的话，加入剩下的 2 大勺面粉。此时的面团应该是非常光滑而有弹性的，用手指按压会弹回来。将面团放在工作台上开始和面。如果它摸起来还有些黏，可以再加入少许面粉。面粉较多的话，贝果会比较重，并且更有嚼劲，

面粉混合物——完整配方

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
可选：无盐黄油	3 大勺	1.5	42.5
高筋面粉	2 ⅓ 量杯	12.75	361
快速酵母粉	1 小勺	—	3.2
糖化麦芽粉或	1 大勺	0.3	8.5
麦芽糖浆	1 大勺	0.7	19.8
糖	1 大勺	大约 0.5	大约 14.2
盐	1 大勺	0.75	21.3
黑胡椒粉	1 小勺	—	—

面粉混合物——分量减半的配方

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
可选：无盐黄油	1 ½ 大勺	0.75	21.3
高筋面粉	大约 1 量杯又 3 大勺	6.4	181
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
糖化麦芽粉或	½ 大勺	—	4.7
麦芽糖浆	½ 大勺	—	10.5
糖	½ 大勺	大约 0.25	大约 7.1
盐	½ 大勺	0.3	8.5
黑胡椒粉	½ 小勺	—	—

颇受一些人的喜欢。(如果按完整配方制作的话，面团的重量大约为 1360 g/3 lb ；如果按分量减半的配方制作的话，面团的重量大约为 680 g/1.5 lb。)

4. 发酵。在一个 3784 ml (4 qt) 的容器(按分量减半的配方制作的话使用 1892 ml/2 qt 的容器) 中抹少许油，放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或涂一些油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好，将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。将面团静置 1 ～ 2 小时，或直到它的体积变为原来的 2 倍(理想温度为 24 ～ 27℃)。

按压面团使其排气。按信纸折叠法将面团折叠 1 次，然后将它重新放回容器，再次在其表面刷油，盖上盖子，在冰箱中冷藏至少 4 小时，或者冷藏一夜以获得最佳的味道。(如果你想迟一些制作贝果，可以将面团包好，在冰箱中静置最多 2 天。在整形前 30 分钟将面团取出，使其恢复室温。)

5. 整形和最后发酵。准备一张烘焙纸或者一块撒有少许面粉的毛巾(也可以在烤盘中铺上烘焙纸或者撒有面粉的毛巾，将整形完毕的面团放在上面，这样当你煮制贝果的时候，它们移动起来会非常方便)。

将面团取出，放在撒有少许面粉的工作台上，等分成 2 块。在处理第一块面团的时候，将另一块包起来放在冰箱中。再将每块面团等分为 5 块(每块重 142 g/5 oz)，静置大约 10 分钟。

使用下面的任意一种方法为面团整形。每次只处理一块面团，并将其余的面团包好。将整形完毕的面团放在烘焙纸或者撒有面粉的毛巾上，轻轻地用涂过油的保鲜膜或者另一块毛巾盖好。

整形方法 1 ：

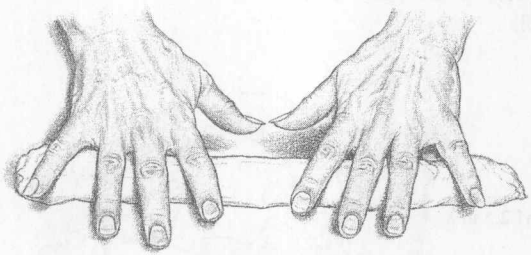
为了使贝果更有嚼劲，将每块面团放在没有面粉的工作台上搓成 30 cm (12 in) 长的长条。将长条捏成环形，两端重叠 5 cm (2 in)，按压并滚动面团，直到重叠处和其他部分一样厚。面团的中间会形成一个直径为 3 cm (1 in) 的洞。用这种方法制成的贝果更圆、更厚、洞更小。

整形方法 2 ：

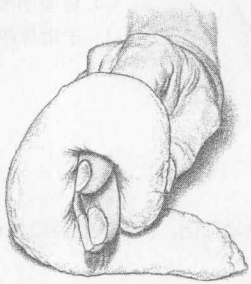
将面团的边缘捏在一起制成球形，翻转面团使封口处向下。用食指按压面团并且穿过面团的中心，形成一个洞。将面团套在拇指上转动，再将另一只手的手指伸进洞里，帮助拉伸并转动面团，使洞的直径大约为 6 cm (2.5 in)。(此时的贝果看起来就像戒指一样，但是经过煮制以后，面团会膨胀，中间的洞会向内收拢，接近成品的洞的大小，其直径大约为 3 cm/1 in。)

无论使用哪种方法，整形完毕后，将面团静置

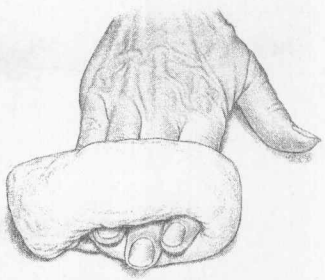
贝果的整形方法 1



1. 将面团搓成 30 cm (12 in) 长的长条。



2. 将长条的一端与另一端重叠 5 cm (2 in)，制成环状。



3. 按压并滚动面团。

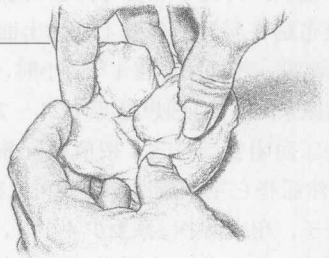
15 分钟，或者直到面团开始轻微膨胀。

6. 预热烤箱。在烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 260℃。预热前将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。

7. 煮制。如果你用种子来装饰贝果，不必将煮过的贝果放在烘焙纸或者毛巾上，而是将一半的种子均匀地撒在一个烤盘或蛋糕圆模中，再将煮过的面团直接放在种子上，然后将粘有种子的面团转移到长柄铲或者烤盘上（按照下面的说明操作）。在这种情况下，不必在烤盘里抹油。

烧一大锅水。加入小苏打、糖蜜（或者糖）搅拌，直到原材料完全溶解。用漏勺将面团放入沸水中，每

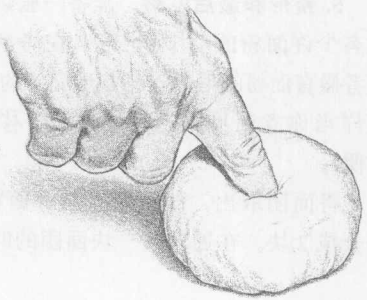
贝果的整形方法 2



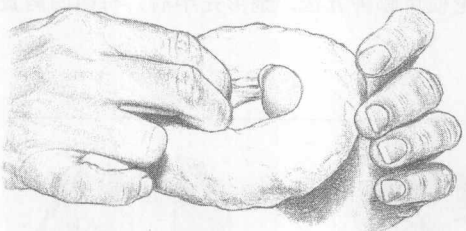
1. 将面团的边缘向中间捏。



2. 将面团的边缘捏在一起。



3. 用食指在面团的中心按压出一个洞。

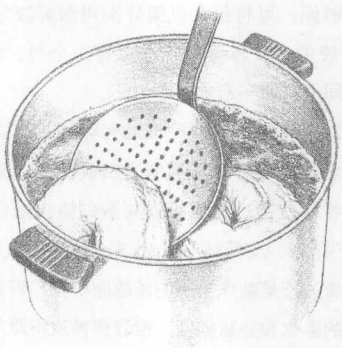


4. 将面团套在拇指上转动，用另一只手的手指拉伸面团。



5. 拉伸并转动面团，使洞的直径约为 6 cm（2.5 in）。

次只煮 2 ～ 3 个，这样它们可以在水中自由翻滚而不至于互相碰到。如果它们略微发酵不足的话，开始会沉下去，但是不久就会浮起来。每面煮 30 秒 ～ 2 分钟后，用漏勺轻轻翻面。煮的时间越长，贝果的表皮就越厚。捞出煮好的面团，沥干多余的水分，在



技巧：用漏勺从沸水中捞出贝果面团。

烘焙纸或者没有撒面粉的毛巾上放 30 秒 ～ 1 分钟，使它们变干而又不会粘在上面，然后用锅铲将它们转移到准备好的烤盘或者长柄铲上。（如果需要的话，可以分 2 批进行煮制、烘焙：先将锅放在一边，准备煮制下一批面团时将锅中的水重新加热至沸腾，然后将面团放入沸水中。）此时的面团好像缩水了一样，但不用担心，它们的样子在烘焙后会好得多。

8. 刷面。将蛋清和冷水搅拌均匀。将蛋清混合物筛入一个碗中，然后刷在每个面团表面。不要将蛋清混合物滴到烤盘或者长柄铲上，否则它会粘住面团。再刷一层蛋清混合物。如果喜欢的话，将装饰物均匀地撒在面团上。（如果使用的是种子，用锅铲或者手将面团拿起来并撒上更多的种子，下方则用装有种子的容器接着，这样烤盘上就不会有烤煳的种子了。）

9. 烘焙。如果使用烤盘，将烤盘直接放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上。如果不使用烤盘，就用长柄铲将面团滑到预热好的烘焙石板上。

煮　制

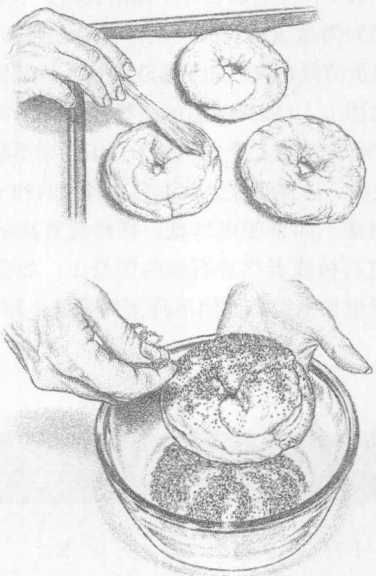
原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
糖蜜或 糖	2 大勺 ¼ 量杯	1.5 1.75	42.5 50
小苏打	1 小勺	—	—

刷面和表面装饰

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
2 个大鸡蛋的蛋清	¼ 量杯	大约 2	大约 56.7
冷水	1 小勺	—	—
罂粟籽、芝麻或葛缕子籽； 犹太盐或海盐； 用植物油炒过的洋葱末， 和 / 或干大蒜片（或在热水中浸泡后的脱水洋葱）	（3 ～ 4 大勺种子）	—	—

烘焙 5 分钟后将温度调至 232℃，继续烘焙 20 分钟。烤好后，关掉电源但不要打开烤箱门，让贝果在里面静置 5 分钟。然后打开烤箱门，再静置 5 分钟。

10. 冷却。将贝果转移到金属架上，使其完全冷却。（如果要烤制第二批贝果，就将烤箱的温度重新调至 260℃。如果用到了烘焙石板，就用刷子将石板上的玉米粉扫到一个烤盘中，然后倒掉。）



技巧：将蛋清混合物刷在贝果面团上，然后撒上种子。

小知识：

小苏打能够使贝果呈金黄色，糖蜜能够使贝果产生额外的光泽。

Tips:

放在纸袋中的贝果在室温下可以保存 1 天。要想保存更长时间，可将每个贝果分别用保鲜膜包起来并放在密封袋中，最多可以冷冻保存 1 个月。解冻时，将贝果连同保鲜膜一起放在室温下。

用高筋面粉做出来的贝果最有嚼头。而亚瑟王高筋面粉所含的能够形成麸质的蛋白质比其他高筋面粉多，在此推荐使用。你也可以向蛋白质含量低的未增白的面粉中加入 ¼ 量杯（37 g/1.3 oz）谷朊粉。

虽然黄油不是制作贝果的传统原材料，但是它可以增加贝果的柔软和轻盈程度。但我更喜欢不添加黄油的贝果。

麦芽糖浆能够改善贝果的味道，带来少许甜味。

使用第 1 种方法为贝果整形的时候，不要在工作台上撒面粉，否则面团不够黏，两端不能封紧。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：63.8%
- **酵母**：0.8%
- **盐**：2.4%
- **乳脂（如果使用黄油）**：3.5%

Bialys

比亚利碎洋葱面包

有人将世界上的人分为两种，一种是喜爱贝果的，一种是喜爱比亚利碎洋葱面包的。这两种面包的面团其实非常相似，但是不同的整形和烘焙方法将它们区分开了。贝果是棕色、丰满、紧实的，表皮柔软而有嚼劲，可以单独食用，也可以撒上各种各样的装饰物来食用。比亚利面包相对没那么蓬松，表皮酥脆，像纸一样薄并且撒有面粉；它的面包心柔软而有弹性，通常包有馅料，如焦糖洋葱，或者洋葱碎和罂粟籽的组合。如果你喜欢油浸大蒜的味道，可以参考蒜香佛卡夏的配方（见第 110 页）。

科萨面包店位于纽约下东区，和我住的格林尼治村很近，距离我祖父母在我出生前几年居住过的地方更近。纽约人将科萨看作比亚利面包最终的代名词，因此当世界顶级烘焙师之一、在那里工作了 25 年的韦迪教我如何制作和为这款面包整形时，我高兴极了。他还告诉了我一个小窍门，用来防止面团中间的凹陷处膨胀过度。第二天，我就在家制作了这款面包，并为它们的成功而深受震撼。

如果面团膨胀得比正常情况厉害，也不用担心，因为这样更容易将它一分为二。这款面包无论是新鲜烘焙的还是冷却后稍微烤制的，都十分可口。它简约而不简单，搭配黄油食用，能给心灵带来难以言喻的享受。

• 准备工作

制作 6 个直径 10 cm (4 in)、厚 3.2 cm (1.25 in) 的面包，每个大约重 78 g (2.75 oz)；或者制作 6 个扁平的直径 13 cm (5 in)、厚 2.5 cm (1 in) 的面包，上面撒有罂粟籽，每个重 71 g (2.5 oz)。

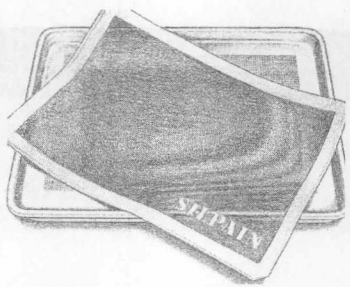
制作酵头：直接法

最短发酵时间：大约 3.5 小时

烤箱温度：246℃

烘焙时间：6 ～ 10 分钟

主要工具：配有钩形头的台式搅拌机；1 个烤盘，铺有烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 和面。在搅拌碗中混合面粉和酵母粉，然后放盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，慢慢加水，搅拌大约 1 分钟，或者直到面粉混合物完全变湿。将速度调至中速（厨宝搅拌机 4 挡），继续搅拌 7 分钟。面团应该脱离碗壁，柔软而有弹性。如果需要的话，额外加入一些面粉或者水。（面团的重量大约为 503 g/17.75 oz。）

2. 发酵。在一个 1419 ml (1.5 qt) 或者更大的容器中抹少许油，放入面团。将面团按下去，在面团顶部轻轻喷油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好，将一小块胶布贴在容器的外壁上以标出面团膨胀 1 倍后的大致高度。将面团静置 1.5 ～ 2 小时，或直到它的体积变为原来的 2 倍（理想温度为 24 ～ 27℃）。

3. 整形和最后发酵。按压面团使其排气，然后将其转移到撒有少许面粉的工作台上。将面团等分为 6 块（每块大约重 85 g/3 oz），每次只为一块面团整

形，并将剩余的面团盖好。整形时要尽量保留面团中的空气。将面团的边缘捏向中间形成袋状，拉伸面团使其表面光滑，再将封口处捏紧并朝下放在撒有面粉的烤盘里。（面团的直径大约为 6 cm/2.5 in、厚 3.8 cm/1.5 in。）在面团表面撒上面粉，用保鲜膜盖好。

让面团在 24 ～ 27℃的环境中发酵大约 2 小时，或者直到体积增加 1 倍，轻轻地按压面团时，凹陷处不弹回。如果发酵不足，凹陷处会弹回。处理发酵不足的面团的窍门是在面团中间按压出一个小洞，再加入馅料。由于烘焙时间很短，我们很容易通过已经烘焙好的面包来判断面团是否发酵充分了。如果你想要确保万无一失的话，就按压出小洞。

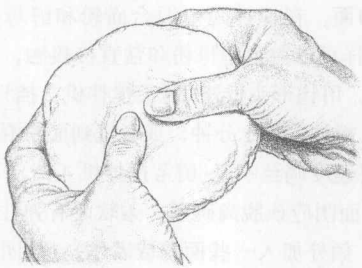
4. 制作馅料。在一个小煎锅中加热植物油。加入洋葱碎，用中火不断翻炒大约 5 分钟，或者直到洋葱碎变透明。关火，加入罂粟籽、盐和胡椒粉调味，然后让馅料冷却。

5. 预热烤箱。在烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 246℃。预热前将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，然后在烤箱的底部放一个烤盘。

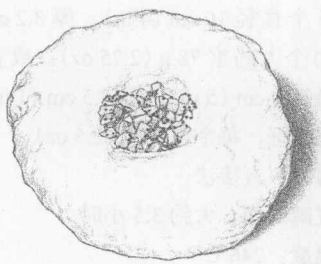
6. 添加馅料。双手拿起一块面团，拇指放在面团中间。一边用拇指按压面团，一边用食指和中指拉伸面团，使面团的直径变为 11 ～ 13 cm（4.5 ～ 5 in），并且使面团中间形成凹陷处。将面团放在铺有烘焙纸的烤盘上，再将 1 小勺洋葱罂粟籽放入中间的凹陷处。

7. 烘焙。将盛有面团的烤盘直接放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上。如果使用烘焙纸的话，用长柄铲或者饼干烤盘将放有面团的烘焙纸滑到石板或者代替石板的烤盘上。向烤箱底部的烤盘中倒半杯冰块，马上关闭烤箱门。烘焙 6 ～ 10 分钟，或者直到面包变成淡金色，上面出现棕色的斑点（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 99℃）。

整形和添加馅料的步骤图：



按压面团的中间，同时拉伸面团，形成凹陷处。



将洋葱罂粟籽馅料放入凹陷处。

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	2 量杯	10.5	298
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
盐	1 小勺	—	6.6
水，室温（21 ～ 32℃）	¾ 量杯又 2 大勺（7 floz）	7.25	206

8. 冷却。将烤盘或者烘焙纸从烤箱中取出，用锅铲将面包转移到金属架上，冷却到温热。

衍生版本

如果想要制作更加酥脆的扁平面包（纽约最受欢迎的面包），就为面团刷面——刷面材料由经过搅打的1个大鸡蛋的蛋清和½小勺清水混合而成，然后撒上罂粟籽（蛋清的重量是罂粟籽重量的3倍）。用保鲜膜盖住面团，再用烤盘将面团压成直径为14～15 cm（5.5～6 in）的圆饼。去掉保鲜膜，用筷子的圆头在每个面饼上戳12个小洞。按上述方法烘焙，但将烘焙时间延长几分钟，使面包变成金棕色。

Tips：

放在纸袋中的面包在室温下可以保存1天。要想保存更长时间，可将每个面包分别用保鲜膜包起来并放在密封袋中，最多可以冷冻保存1个月。解冻时，将面包连同保鲜膜一起放在室温下。

用高筋面粉做出来的面包最有嚼头。而亚瑟王高筋面粉所含的能够形成麸质的蛋白质比其他高筋面粉多，在此推荐使用。你也可以向蛋白质含量低的未增白的面粉中加入¼量杯（37 g/1.3 oz）谷朊粉。

用搅拌机和的面比手工和的面产生的麸质更多。

如果你喜欢传统的棕色洋葱碎而非洋葱罂粟籽馅，只需要用食品加工机搅碎一个中等大小的洋葱，再将洋葱碎撒在一个不粘的烤盘中，放入177℃的烤箱中烘焙1小时，中途翻动几次，直到洋葱略微变色。每个面包中间只放¼小勺洋葱碎。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：68.6%
- **酵母**：0.53%
- **盐**：2.2%

馅　料

制作2大勺馅料，大约重35 g（1.25 oz）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
植物油	2¼小勺	—	—
洋葱碎	6大勺	1.5	42.5
罂粟籽	¾小勺	—	—
海盐	¼小勺	—	—
黑胡椒粉，用于调味	—	—	—

English Muffins

英式麦芬

这款麦芬的面团非常光滑、柔软，几乎和基础三明治白面包（见第 133 页）的面团一模一样，只是黄油的含量略少，酵母的含量略多。而且，它是用煎锅而非烤箱制作的。因为使用了海绵酵头，这款英式麦芬具有独特的味道，比那些从商店买到的麦芬好吃多了。电扒炉是做英式麦芬的理想选择，因为它能保持均匀的温度。它也适用于制作英式烤面饼（见第 91 页）和你最喜欢的松饼（pancake）。

• 准备工作

制作 10 个直径 8 cm（3 in）、不到 2.5 cm（1 in）厚的麦芬。

制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

发酵时间：大约 3 小时

扒炉温度：135℃（煎锅用小火）

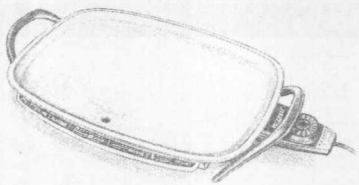
烹饪时间：20 分钟

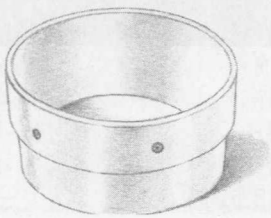
主要工具：配有钩形头的台式搅拌机；铸铁电扒炉或者大号煎锅；9 cm（3.5 in）的圆形切模（或者一个洗净去味的金枪鱼罐头盒，去掉顶部和底部）。

• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在搅拌碗或者其他大碗中，混合面粉、水、蜂蜜和快速酵母粉。搅拌均匀，使混合物吸收气体，这大约需要 2 分钟。搅拌好的海绵酵头像稠面糊。

2. 混合原材料。在一个中等大小的碗中，混合面粉（如果是手工和面，留下 ¼ 量杯）、奶粉和快速酵母粉。将混合物撒在海绵酵头上，不要搅拌，用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下静置 1 ～ 4 小时。要想获得最佳的味道，在室温下静置 1 小时后，将酵头和面粉





酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 量杯又 1 ½ 大勺	5.5	156
水，室温（21 ～ 32℃）	¾ 量杯	6.2	176
蜂蜜	1 大勺	0.75	21.3
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6

混合物放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将酵头从冰箱中取出（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。

搅拌机和面

在海绵酵头和面粉混合物中加入黄油，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，直到面粉足够湿润，面团大致成形。将碗壁上的面粉刮下，用保鲜膜将碗盖住，将面团静置 15 ～ 20 分钟。

然后将盐撒在面团表面，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌大约 10 分钟。搅拌好的面团是光滑、有光泽而且会粘在手上的。可以根据需要添加少许面粉或者水。（面团的重量大约为 560 g/19.75 oz。）

手工和面

在海绵酵头和面粉混合物中加入盐和黄油，用手或者木勺搅拌，直到所有的面粉变湿。继续在碗中和面，直到面团逐渐成形，然后将它刮下来，放在撒有少许面粉的工作台上。继续和面大约 5 分钟，使麸质结构开始形成，其间根据需要添加剩余的 ¼ 量杯面粉。边和面边用刮刀将所有的面团聚集在一起。这时，面团会非常黏。用一个倒扣的碗盖住面团，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或者直到面团的表面非常光滑、具有弹性，摸起来仍然有些黏。如果面团非常黏的话，加入剩余的部分或者全部面粉，也可以额外加一些面粉。（面团的重量大约为 560 g/19.75 oz。）

4. 发酵。在一个 1892 ml (2 qt) 的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或抹少许油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好，将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。将面团静置大约 1.5 小时，或直到它的体积变为原来的 2 倍（理想温度为 24 ～ 27℃）。

手指蘸些油，轻轻地按压面团使面团排气，然后在容器中轻轻地揉面。再次在面团的顶部喷油或抹油，盖上盖子，放入冰箱中冷藏最少 1 小时、最多 24 小时，使面团变硬。

5. 整形和最后发酵。在烤盘或者工作台上均匀地撒大约 ⅔ 的玉米粉，将面团转移过来，整成 20 cm × 30 cm × 0.6 cm (8 in × 12 in × 0.25 in)。在圆形切模上喷油或者撒面粉，用它切出 6 个圆形的面团。一旦被切开，每块面团会收缩成直径 8 cm(3 in)、厚 1.3 cm (0.5 in)。按 5 cm (2 in) 的间隔将面团放在

面 团

原材料	体积	重量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 量杯又 1 ½ 大勺	5.5	156
奶粉，最好是脱脂奶粉（或者用煮沸后晾至温热的牛奶代替酵头中的水）	2 大勺	0.7	19.8
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
软化的无盐黄油	3 大勺	1.5	42.5
盐	1 ¼ 小勺	—	8.3
玉米粉	大约 ⅓ 量杯	大约 1.5	大约 43
熔化的黄油，最好是经过澄清的	1 小勺	0.3	8.5

玉米粉上，再向面团顶部稍微撒一些玉米粉。用较大的容器或者涂过油的保鲜膜盖住面团，发酵大约 45 分钟，或者直到面团厚度变为大约 1.9 cm (0.75 in)。

在面团发酵的同时，将剩余的面团揉在一起，按压成饼状。将它放在盘子里，用保鲜膜盖住，在冰箱中至少放 1 小时；如果想松弛麸质的话，最多放 8 小时。然后在撒有面粉的工作台上将面团擀成一个比 18 cm × 18 cm (7 in × 7 in) 稍大一些的正方形，厚度大约为 0.6 cm (0.25 in)。再次切出 4 个圆形面团，然后按照处理第一批面团的方法进行操作。

6. 预热电扒炉或者煎锅。如果使用电扒炉，就将它预热至 135℃。如果使用煎锅，就用小火加热，直到滴上水时会发出嗞嗞的声音。

7. 烹饪。用锅铲将熔化的黄油放入电扒炉或者煎锅，再放入面团(如果需要可以分批烹饪)煎 10 分钟，或者直到麦芬底部变成棕色。将麦芬翻面继续煎，直到另一面也变成棕色(将速读温度计插入麦芬中间，度数为 88℃)。

8. 冷却。将麦芬转移到金属架上，使其完全冷却。

Tips:

放在纸袋中的麦芬在室温下可以保存 1 天。要想保存更长时间，可将每个麦芬分别包好，冷冻保存最多 3 个月。

用一把叉子或者两把背靠背的叉子在麦芬周围戳一圈，然后掰开麦芬以得到粗糙的、坑坑洼洼的切面。食用时放入烤箱稍微烤一下，直到麦芬顶部棕色的部分变成浅棕色。味道真是不错!

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：60%(包括黄油和蜂蜜中的水分)
- **酵母**：1%
- **盐**：2.8%
- **脂肪**：10.9%

Pretzel Bread

普雷结碱水包

这款面包是主厨马克·菲奥伦蒂诺和丹尼尔·博兰德为“丹尼尔的小酒馆”发明的，看起来就像是小小的橄榄球。它很有嚼劲，味道浓郁，表皮上撒了盐，闪闪发光的，和经典普雷结面包一样。这款极受欢迎的小面包的配方一直都是不外传的，丹尼尔却慷慨地与我和大家分享。这难道不是“超级碗”聚会上的一件乐事吗？

• 准备工作

制作 12 个 4 cm × 10 cm × 2.5 cm (1.5 in × 4 in × 1 in) 的小面包，每个大约重 28 g。

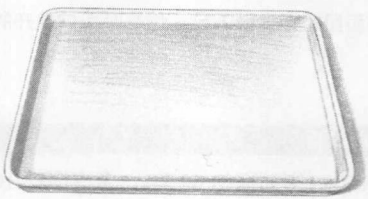
制作酵头：直接法

发酵时间：1.5 小时

烤箱温度：204℃

烘焙时间：15 ～ 20 分钟

主要工具：配有钩形头的台式搅拌机；1 个烤盘，涂油或喷油；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 和面。在搅拌碗中混合面粉、酵母粉和糖化麦芽粉(可选)，然后放盐(这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母)。用钩形头低速(厨宝搅拌机 2 挡)搅拌，慢慢加水，搅拌至面粉混合物完全湿润。如果想用黄油的话，在此时加入。将速度调至中速(厨宝搅拌机 4 挡)，继续搅拌 7 分钟。如果 5 分钟后面团仍然没有变成光滑的球体，就加入 ½ 小勺水。和好的面团应该比较硬，略有弹性。(面团的重量大约为 397 g/14 oz。)

2. 整形。将面团放在工作台上，整成球形，盖起来静置 1 小时，使其松弛和略微延展。然后将面团等分为 4 份，再将每份等分为 3 块(一共得到 12 块面团，每块重 37 g/1.3 oz)。

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	1 ½ 量杯减去 1 大勺	大约 8	大约 227
全麦面粉	3 大勺	不到 1	25
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
可选：糖化麦芽粉	½ 小勺	—	1.5
盐	1 ⅛ 小勺	—	7.4
水，室温(21 ～ 32℃)	½ 量杯又 2 小勺	4.5	128
可选：无盐黄油	1 大勺	0.5	14.2

将每块面团揉成球形，再整成 10 cm (4 in) 长的橄榄形，中间的厚度为 2.5 cm (1 in)。具体做法是：双手放在面团中间，然后向两端揉搓，使面团变长；揉到末端时稍微用力，使两端逐渐变细。将面团按 5 cm (2 in) 的间隔放在烤盘上。

3. 发酵。用涂过油的保鲜膜盖住面团，使其发酵 30 分钟，略微膨胀。

去掉保鲜膜，将面团在冰箱中冷藏 1 小时，使其变得足够硬，可以浸泡在碱液中而不变形（如果用蛋清刷面的话，则不需要冷藏面团，也不需要使用碱液浸泡。）

4. 预热烤箱。烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 204℃。预热前将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，然后在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或者烤盘。

5. 制作碱液。处理碱的时候要格外小心，因为它具有极强的腐蚀性，直接接触的话会灼伤皮肤。在一个小的不锈钢、玻璃或者其他不会和碱发生反应的容器中，将碱溶于热水（用手绢捂住鼻子以免受伤，直到碱完全溶解）。然后将碱液放凉。

6. 割包和刷面。用锋利的小刀或者单面剃须刀片沿面团的对角线割出 2 道浅浅的切口。用夹子或者戴上橡胶手套将每块面团放在碱液里浸一下（每批面团需用 2 大勺碱液），然后放在准备好的烤盘中，再在面团上撒盐，马上烘焙。注意，手指千万不要碰到碱液。

7. 烘焙。又快又轻地将烤盘直接放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上。向烤箱底部的烤盘中倒入半杯冰块，马上关闭烤箱门。烘焙 15 ～ 20 分钟，或者直到面包变成深金棕色（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 93℃）。

8. 冷却。将烤盘从烤箱中取出，用夹子将面包转移到金属架上晾至温热。

Tips:

只有碱液才能为这款面包的外壳带来特殊的效果。不过这些小面包实在是太好吃了，即使没有用碱液浸泡，也值得一试。我们可以从网上买到这种专用碱。

蛋清也可以给面包带来闪亮的外壳：将 1 个鸡蛋的蛋清和 ½ 小勺冷水混合，搅打后筛入碗中，在面团上刷 2 次，撒上盐。不要让蛋液滴在烤盘或者长柄铲上，否则它会把面包粘在上面。

小知识：

糖化麦芽粉能够为这款面包带来独特的味道。

黄油可以改善面包的味道，使面包心更软一些，并且能够保证面包在第二天也是柔软的。

如果面团略微发酵不足，烘焙时切口裂开的程度会更大。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（高筋面粉 89.3%，全麦面粉 10.7%）
- **水**：51%
- **酵母**：0.96%
- **盐**：4.3%

浓度为 4% 的碱液

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
碱	1 小勺，略满	0.3	8.5
水	1 量杯	8.3	235
盐，最好是法国灰盐	½ 小勺	—	3.3

Crumpets

英式烤面饼

这些松软多孔的英式烤面饼有种有趣的粉状质感，可能让你又爱又恨。食用前烘烤一下能使其表皮变酥脆，口感更好。

英式烤面饼具有非常蓬松的质感，其秘密在于加入小苏打之后进行了二次发酵。烘烤后抹上黄油，一顿传统的英式早餐或茶点就做好了。

• 准备工作

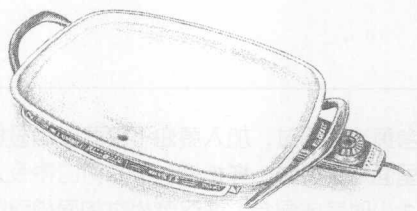
制作 6 个直径 10 cm (4 in)、厚 1 cm (0.375 in) 的面饼。

发酵时间：1.5 小时

扒炉温度：135℃（煎锅用小火）

烹饪时间：大约 10 分钟

主要工具：配有桨形头的台式搅拌机或者手持式搅拌机；电扒炉、铸铁煎锅或者其他大号煎锅；6 个直径 10 cm (4 in)、高 1.3 cm (0.5 in) 的麦芬圈，或者一个洗净去味的大金枪鱼罐头盒，去掉顶部和底部。



• 制作过程

1. 和面。在搅拌碗或者其他大碗中，混合面粉、奶粉、酵母粉、糖和盐，用桨形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌均匀。加入 ¾ 量杯清水，逐渐将速度调至中速（厨宝搅拌机 5 挡），搅拌大约 5 分钟，直到混合均匀。

2. 发酵。用涂了油的橡胶抹刀将面糊刮入发酵容器或者碗中，容器的容积至少为 946 ml (1 qt)。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面糊膨胀 1 倍后大致的高度，盖上容器。面糊膨胀大约需要 1 小时。

3. 最后发酵。在一个小碗中混合小苏打和剩余的 2 大勺水，然后拌入面糊，使面糊发酵，直到体积再次翻倍，这大约需要 30 分钟。这时面糊中充满了气泡。

4. 预热电扒炉或者煎锅。如果使用电扒炉，将它预热至 135℃。如果使用煎锅，用小火加热，直到滴上水时会发出嗞嗞的声音。

5. 烹饪。将熔化的黄油刷在麦芬圈的内壁以及电扒炉或者煎锅里。将麦芬圈放在煎锅中（如果需要的话，可以分 2 批烹饪），用勺子将面糊舀入麦芬圈，大约装 ⅔ 满。在煎的过程中，面糊会膨胀到麦芬圈的顶端。煎 10 分钟，或者直到面饼的底部变成好看的棕色并且没有光泽，看起来颜色比较暗（可以将抹刀插进麦芬圈底部，用夹子夹起麦芬圈查看）。将面饼翻面，继续煎，直到另一面也变成棕色。

6. 冷却。将面饼转移到金属架上，使其完全冷却。

Tips:

食用时，将面饼烤至温热且外部酥脆。

放在纸袋中的面饼在室温下可以保存 1 天。如果想要保存更长时间，可将每个面饼分别包好，冷冻保存最多 3 个月。加热前需要解冻。

小知识：

英式烤面饼介于面糊面包和普通面包之间，含水量是普通面包的 2 倍，酵母粉和小苏打的用量是普通面包的 3 倍。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：113%
- **酵母**：2%
- **盐**：2.1%

面　糊

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 量杯又 1 ½ 大勺	5.5	156
奶粉，最好是脱脂奶粉（或者用煮沸后晾至温热的牛奶代替水）	2 大勺	0.7	19.8
快速酵母粉	1 小勺	—	3.2
糖	½ 小勺	—	—
盐	½ 小勺	—	3.5
水，室温或者温热	¾ 量杯又 2 大勺	7	198
小苏打	¼ 小勺	—	—
熔化的黄油，最好是经过澄清的	1 小勺	—	4

Butter Popovers

黄油脆薄空心松饼

脆薄空心松饼通常由面粉、鸡蛋和牛奶简单制成，其中不含黄油。不过，加入黄油不仅可以明显提升松饼的味道，还可以改善质地。这些空心松饼的外部十分酥脆，里面却像蛋糕一样松软，柔软可口得令人难以置信。值得一提的是，普通的脆薄空心松饼面糊需要在烘焙前 2 小时完成混合，而这款松饼的面糊可以在混合之后直接放入烤箱烤制！这款松饼十分适合当作晚餐的餐包或者搭配黄油作为早午餐食用。我们也可以提前几个小时将它烘焙好，在享用前加热一下，使它恢复酥脆的口感。

• 准备工作

制作 6 个大的（大约厚 10.2 cm/4 in）或者 12 个小的（麦芬大小）松饼。

烤箱温度：218℃，然后 177℃。

烘焙时间：1 小时

主要工具：脆薄空心松饼 6 连模，或者迷你脆薄空心松饼 12 连模（如果使用黑色的金属连模，将最初的温度从 218℃调至 204℃），或者标准的麦芬 12 连模。

• 制作过程

1. 预热烤箱。烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 218℃。将烤架置于烤箱的倒数第 2 层。

2. 和面。在一个大碗中混合面粉、糖和盐，再用打蛋器缓慢地拌入牛奶。用打蛋器或者手持式搅拌机继续搅拌，分 2 次加入鸡蛋，每加入 1 个后搅打大约 1 分钟，待混合均匀后拌入 2 大勺熔化的黄油（还有可见的小黄油块）。将面糊转移到大水罐中。如果不是立刻使用的话，封好罐口，在冰箱中可以保存最多 24 小时。面糊在倒入烤盘之前，需要轻轻搅打均匀。

3. 准备模具。在脆薄空心松饼连模的每个模子中加入 1 小勺黄油，在麦芬连模的每个模子中加入 ½ 小勺黄油。用小刷子将模子的内壁涂满黄油。

在烘焙前的 3 ～ 5 分钟，将模具放在烤箱中加热，直到黄油的温度升高，开始变成棕色（不要烤煳）。在模具下面放一大张锡纸，用来接住溢出来的黄油。

4. 填充模具和烘焙。从烤箱中取出烤盘，将面糊倒在热黄油上，填满模子的一半。烘焙 15 分钟后，将温度调低至 177℃。大的空心松饼需要继续烘焙 40 ～ 45 分钟，麦芬大小的空心松饼需要继续烘焙 20 ～ 25 分钟。它们会膨胀到超出模子，体积是原来的 3 倍。

5. 在烘焙结束前的 10 分钟，释放蒸汽。打开烤箱门，迅速在每个膨胀的空心松饼的侧面划开一道口子以释放蒸汽，让其内部更干一些。

6. 略微冷却。用隔热手套轻轻地将空心松饼取出来，每次只取 1 个。拿着空心松饼的顶部将它们放在架子上稍微冷却一会儿。如果不想立刻享用，可以将它们晾至室温，食用时用预热至 177℃的烤箱重新加热 5 分钟。不用担心，酥脆的表皮会防止它们塌陷。

约克郡布丁版本（Yorkshire Popovers）

用等量的熔化的牛油来代替黄油。

Tips:

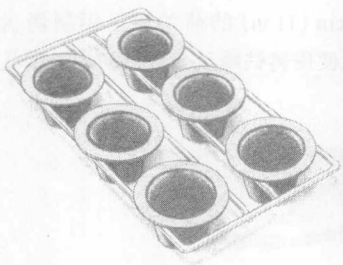
若没有速溶面粉，你可以使用 1 量杯（142 g/5 oz）增白的中筋面粉。在这种情况下，混合 2 大勺熔化的黄油和面粉混合物，再加入牛奶。将面糊放在冰箱中冷藏最少 2 小时、最多 24 小时，然后进行烘焙。

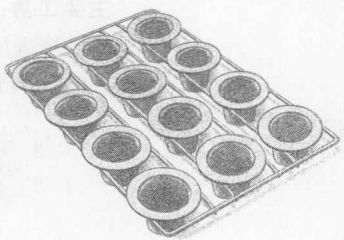
如果你只想烘焙一半的面糊，就在空的模子里倒入一半清水。这样可以产生蒸汽，有利于空心松饼膨胀。但如果空的模子里不加水，热量就会更多地被它们而不是那些盛有面糊的模子吸收，这会减缓烘焙速度和松饼的膨胀程度。

小知识：

速溶面粉是一种颗粒状的面粉，是通用磨坊在 20 世纪 60 年代发明的。它和增白的中筋面粉的蛋白质含量相同，但是更易溶于水，因为它经过了凝聚处理（这种技术也用来加工速溶咖啡粉和奶粉）。生产时，首先将面粉溶于水中，然后用压缩空气处理，使其干燥。这样可以使面粉的颗粒大小和形状更加均匀，与水混合时不会形成块状。速溶面粉这种均匀的吸水能力是这些空心松饼面糊在混合后能够直接放入烤箱烘焙的原因。

这款面糊没有使用小苏打或泡打粉等化学发酵剂。发酵是在烤箱中发生的——鸡蛋和牛奶因为加热而产生了蒸汽，蒸汽使面糊发酵。







面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：188%（包括牛奶、黄油和蛋清中的水分）
- **盐**：2.3%
- **脂肪**：45%（包括牛奶和蛋黄中的脂肪）

面　糊

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
速溶面粉	1 量杯又 3 大勺（测量时一点点地倒入量杯）	大约 5	大约 142
盐	½ 小勺	—	—
糖	½ 小勺	—	—
全脂牛奶	1 量杯	8.5	241
2 个大鸡蛋	3 floz	3.5（不算蛋壳）	99.2（不算蛋壳）
无盐黄油，熔化后放凉，保持液态	4 大勺	2	56.7

Dutch Baby

荷兰宝贝薄松饼

荷兰宝贝实际上是一种大号的、中间有洞的松饼，中间填上炒制的焦糖苹果、桃子或者新鲜的蓝莓馅，再配上鲜奶油或者打发的奶油。

众所周知，越简单的事就越难做到完美，需要付出大量的努力。我的目标是烘焙出外表酥脆蓬松、内部柔软而底部像蛋奶糕一样的（而非坚韧的）荷兰宝贝。这个配方是经过多次实验总结出来的，烘焙出来的荷兰宝贝最蓬松，表皮最酥脆，内部最柔软。而秘密就在于加入牛奶之前，使黄油和面粉结块，然后额外加入 2 个鸡蛋的蛋清和足量的糖，使面糊的味道温和而丰富。

• 准备工作

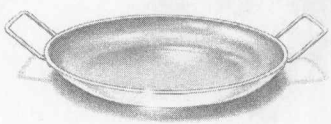
制作 4 ～ 6 人份的荷兰宝贝。

准备工作：最少 1 小时、最多 24 小时

烤箱温度：218℃，然后 177℃。

烘焙时间：45 分钟

主要工具：28 cm（11 in）的荷兰宝贝钢制烤盘或者铸铁烤盘（如果使用铸铁烤盘，将最初的温度从 218℃调至 204℃）。



• 制作过程

1. 和面。

食品加工机和面

用带有金属刀片的食品加工机将面粉、糖和盐搅拌几秒。加入 2 大勺熔化的黄油，继续搅拌，直到形成一个个豌豆大小的黄油面粉块，这大约需要 20 秒。刮掉容器壁上的面糊。再次启动食品加工机，加入牛奶、鸡蛋、蛋清和香草精，搅拌大约 20 秒或者直到面糊变光滑。

手工和面

在一个中等大小的碗中，加入面粉、糖和盐搅拌。加入 2 大勺熔化的黄油，用叉子混合搅拌，直到黄油形成一个个豌豆大小的黄油面粉块。加入牛奶和鸡蛋，用打蛋器或者搅拌器慢慢地搅打，再分 2 次加入蛋清，每次加入后搅打大约 1 分钟。继续搅拌，直到面糊基本变光滑（仍然可以看到黄油面粉块）。最后拌入香草精。

2. 静置。将面糊在室温下静置 1 小时再进行烘焙。或者盖上盖子冷藏 24 小时，在烘焙前取出，然后轻轻地搅拌，使其恢复至室温。

3. 预热烤箱。烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 218℃。将烤架置于烤箱的倒数第 3 层。

4. 准备模具。在烤盘中加入剩余的 2 大勺熔化的黄油，用小刷子将黄油涂满整个烤盘。

在烘焙前 3 分钟将烤盘放在烤箱中加热，直到黄油的温度升高，开始起泡。

5. 填充模具和烘焙。从烤箱中取出烤盘，将面糊倒在热黄油上。烘焙 15 分钟后将温度调至 177℃，继续烘焙 30 分钟，直到它们膨胀到刚好超过烤盘的边缘，呈金棕色。大约在烘焙结束前 15 分钟，打开烤箱门，迅速在每个膨胀的荷兰宝贝中间划 3 道小口以释放蒸汽，让内部更干一些。

6. 在烘焙荷兰宝贝的时候，准备苹果馅。在一个大号煎锅中用中火熔化黄油，直到黄油起泡。加入苹果片，撒上柠檬汁、黄糖、砂糖、肉桂粉、肉豆蔻粉和盐，翻炒 12 ～ 15 分钟。炒制 5 分钟后，苹果会渗出水分。这时稍微调大火，让水分蒸发，然后调至中火，继续炒制，直到苹果片变得光亮而柔软，可以用蛋糕测试棒或者锋利的刀轻松地插透。关火，盖上锅盖保温。

7. 填入馅料和食用。将荷兰宝贝盛入盘中（将抹刀插入烤盘和荷兰宝贝之间，分开它们），然后填入苹果馅。如果喜欢，还可以抹一些鲜奶油或者打发的奶油。

重新加热时，将荷兰宝贝放在烤盘上，再放入预热至 177℃的烤箱中烘焙大约 10 分钟。它的质地不像刚刚烘焙出来时那样湿润和柔软。

面　糊

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
增白的中筋面粉	1 量杯	5	142
糖	3 大勺	1.3	36.9
盐	¼ 小勺	—	1.7
熔化的无盐黄油	4 大勺	2	56.7
牛奶	1 量杯	8.5	241
2 个大鸡蛋加 2 个大鸡蛋的蛋清	5 floz	5.6（不算蛋壳）	158.8（不算蛋壳）
天然香草精	1 小勺	—	—

小知识：

静置可以使面粉均匀地吸收水分。让熔化的黄油先与面粉结成块能够保护面粉中的蛋白质，使它不过多地吸收牛奶并形成麸质。不过一定的麸质是必需的，它能够支撑起整个松饼。我尝试过使用 1/4 的低筋面粉来代替这种方法，但是面糊完全不会膨胀！用酪乳代替牛奶则会使膨胀程度降低 3/4，因为酪乳中的酸性物质会作用于麸质。但是，向牛奶中加入酪乳粉来调味并不会影响面糊的膨胀程度。

额外添加 1 个鸡蛋会使松饼变硬、更加坚韧，但是额外加入蛋清反而会使它更加蓬松、酥脆和柔软。

这种面糊实际上和奶油泡芙的面糊非常相似，只不过将黄油的用量减半，而且少用了 1 个鸡蛋和 1 个鸡蛋的蛋清。奶油泡芙的面团在烘焙前经过了烹制，使它结实到可以挖出一个洞。虽然多添加了 1 个鸡蛋，但是奶油泡芙面团中多添加的黄油保证了泡芙不会非常坚韧，并使其表皮比荷兰宝贝的还要酥脆一些。不过二者的内部质地还是十分相似的。

这款面糊的发酵完全依赖于鸡蛋。

2 人份版本

如果两个人享用荷兰宝贝的话，只需将原材料用量减半，使用 20 cm (8 in) 的耐热煎锅（最好是铸铁的），并将烘焙时间减少至 15 分钟，将烘焙温度维持在 177℃，并在烘焙结束前 10 分钟在松饼上划出小口。

Tips:

将苹果去核、切片时，先将苹果切成两半，用挖球器挖出苹果核。将每块苹果切成 4 小块，然后将每小块切成 3 片。如果苹果比较大，也可以每小块切成 4 片。

如果你喜欢更有嚼劲、不那么蓬松的荷兰宝贝，可以不额外添加蛋清。

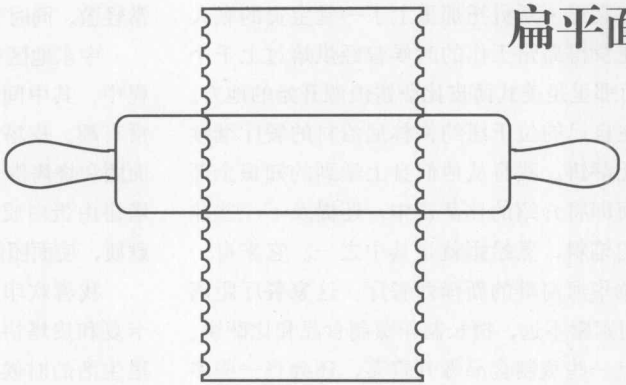
面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：229%（包括牛奶、黄油和蛋清中的水分）
- **盐**：1.2%
- **脂肪**：46%（包括黄油和蛋黄中的脂肪）

苹果馅

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
软化的无盐黄油	4 1/2 大勺	2.2	62.4
大约 6 个中等大小的苹果，去皮，去核，切成 0.6 cm (0.25 in) 厚的薄片	6 量杯	25	708.7
鲜榨柠檬汁	2 小勺	—	10
黄糖	3 大勺	1.5	42.5
砂糖	3 大勺	1.3	36.9
肉桂粉	3/4 小勺	—	—
肉豆蔻粉，最好是现磨的	1/4 小勺	—	—
盐	1/4 小勺又 1/16 小勺	—	—
可选的配料：鲜奶油或打发的奶油	1 量杯	大约 8	大约 226.8

第三章
扁平面包



本章中谈到的面包应该是大家最喜爱的。其中既有健康速食、能自成一餐的比萨饼(pizza)，又有像小气球一样可以膨胀起来、用来制作三明治的皮塔饼(pita)，还有香草犹太逾越节薄饼(herbed matzoh)——不含能发酵的成分，因此起泡但不膨胀，是完美的开胃小吃。

比萨饼对我来说太重要了，我甚至向纽黑文发起了“朝圣之旅”，去体验法兰克·珀佩制作的著名的比萨饼，并从他的女儿那里学到了一些非常宝贵的技巧。她以前是我们的女服务生，这真是太幸运了。我还在文尼·斯科托那里上了一堂宝贵的私人课程。他在罗得岛州工作的时候曾经烘焙过上千个比萨饼，而那里是美式薄皮比萨饼浪潮开始的地方。随后，他在自己的位于纽约格林尼治村的餐厅继续烘焙这种比萨饼。我将从他们身上学到的知识全部融入了下面即将介绍的比萨饼中，还提及了一些非常受欢迎的馅料，蒸蛤蜊就是其中之一。它来自一家位于特拉华河河畔的新泽西餐厅。这家餐厅距离我们的乡间别墅不远，擅长制作蒸制食品和比萨饼。我们经常点一些蒸制食品做开胃菜，还会将一些多肉、蘸有黄油的蒸制食品放在作为主菜的比萨饼上。现在，很多东西都可以做比萨饼的馅料，每种我都喜欢，只要馅料不是太厚就行，因为我对比萨饼的第一评判标准就是它要拥有松脆的饼底。

在意大利的北部，比萨饼被称作“佛卡夏”。无论叫什么，它可以是松脆的或是柔软而有嚼劲的，可以是圆形的或是长方形、正方形的，可以厚一些或薄一些，可以装饰少许香草或是放上各种不同的馅料。但是，当我想到比萨饼的时候，映入脑海的是一片薄薄的圆饼，上面覆盖着奶酪以及其他可口的食材。而当我想到佛卡夏的时候，至少就我在美国对它的认识来说，我会认为它是一种长方形的面饼，薄厚不一，但是通常比比萨饼厚一些，上面有一些小坑(坑里有橄榄油)，还零星分布着香草或蒜末。本章中的佛卡夏配方里提到了各种不同的面团以及混合技巧，由此产生了不同的质地和口味：有的像蛋糕一样松软，有的则非常有嚼劲。它们的含水量比其他配方的高，这使它们的质地较为轻盈。烧烤佛卡夏(见第 115 页)的含水量最低(69.9%)，混合的程度也最低，因此表皮酥脆，而内部像蛋糕般柔软。新鲜香草佛卡夏(见第 111 页)的含水量为 78.7%，并且采用手工和面，质地轻盈且充满了空气，在酥脆的表皮下面还有一层新鲜的香草。迷迭香佛卡夏(见第 109 页)的含水量惊人地达到了 113.5%，而且我们用搅拌机搅打面团长达 20 分钟，这使面团的质地非常轻盈，同时非常有嚼劲。

中东地区有一种叫作皮塔饼的面饼。在烘焙的过程中，其中间的部分会膨胀起来，形成口袋状，非常有趣。皮塔饼面团的含水量和本书的基础比萨饼面团和烧烤佛卡夏面团几乎是一样的(65%)，但是皮塔饼由蛋白质含量较高的面粉制成，经过和面产生麸质，使面团能够保持膨胀后的形状。

我喜欢印度的扁平面包就像我喜欢比萨饼、佛卡夏和皮塔饼一样，它们的美味使我很多年前在德里生活的时候就被深深地俘获了。由于多数印度家庭都没有筒状泥炉烤箱，用这种泥炉烤的饼(以及鸡)被认为是只有在餐厅才能吃到的。但是我在布里的朋友家时，每天吃晚餐的时候，这种烤饼都会源源不断地被端上餐桌。在本书中，我还收录了在美国很难找到的我最喜爱的印度扁平面包——印度煎饼(kheema paratha)的配方。这种煎饼像是更加精细、有些薄的印度烤饼，里面塞满了辣味的肉末。

小知识：

扁平面包中各种原材料的比例：水占 55.5% ～ 113.5%，快速酵母粉占 0% ～ 4.4%，盐占 1.3% ～ 2.9%。这些比例都基于烘焙百分比而定，面粉的比例算作 100%，其余原材料的比例都是以此来计算的。一些面包还含有 1.4% ～ 12.7% 的乳脂或油脂。

Perfect Pizza Dough

完美比萨饼面团

我是那样喜爱比萨饼，所以曾认真地思考过关于比萨饼面团的问题。当我看到那些面饼非常薄的比萨饼时，我以为那就是自己想要的答案。但是当它逐渐流行之后，不少面饼由于太薄而非常脆弱，由于烤过头而变煳了。这时，我意识到自己最喜欢的面饼是介于薄而酥脆的面饼和更像面包的老式面饼之间的。我为家人烘焙了很多年比萨饼，当我看到他们面前的盘子变得空空如也、连一点儿比萨饼渣都没剩下的时候，我认为自己已经达到了目标：面饼酥脆、质地轻盈而有嚼劲。

制作这种特殊面饼的秘诀在于要使湿润的面团中含有较少的麸质，这样面饼会较为柔软。制作出形状很好、酥脆且没有玉米粉那种砂一样的质感的面饼的秘诀，是我的乡村厨房的承包人和好朋友安迪·白丁告诉我的。当他在家乡布法罗上大学的时候，他曾在一家比萨饼店兼职，学到了这个窍门：一旦比萨饼在烤盘上定形，就将它直接滑到烘焙石板上。这意味着我们不必在面团下面撒面粉，因此面饼能保持松脆。

在尝试了很多种面粉之后，我发现未增白的中筋面粉能够烘焙出最为柔软的面饼，但是我最喜欢的其实是蛋白质含量低的意大利面粉（见第 313 页）。它使面团更加容易拉伸，能够增加嚼劲，但是不会使面团变得过硬。

我还发现，除非你有一个温度可以达到 316℃的比萨饼烤箱，否则最好在烘焙的最后 5 分钟再添加馅料，这样奶酪才不会变得过硬，其他馅料也不会烤煳。还有，虽然我喜欢新鲜的马苏里拉奶酪的味道，但是它不能产生那种让我非常喜爱的拉丝的效果，所以我只使用一般的马苏里拉干酪。需要注意的是，虽然我们可以在面饼上放上可口的馅料，但是在烘焙的时候加入过多的馅料会使面饼变得过湿。

比萨饼是随意、让人舒服、容易制作的食物。我在配方中提到了经典的玛格丽特馅料以及我喜爱的其他馅料，但都只是抛砖引玉。比萨饼可以是你所能想象的任何样式，你可以自由尝试，而不用考虑精确的原材料用量。（我敢打赌，你从来没想过我会这样说！）

我最喜爱的比萨饼之一是比安卡芝麻菜比萨饼（见第 101 页），其中只含有马苏里拉干酪、帕玛森奶酪以及意大利乳清干酪。在烘焙完成后，撒上芝麻菜并淋上少量橄榄油，就像将沙拉倒在比萨饼上似的。

当我为《派和点心圣经》制作阿尔萨斯洋葱挞的时候，我偶然间做出了阿尔萨斯洋葱比萨饼。这种馅料简直太棒了！我在一些比萨饼面团上进行了尝试，不过最终我还是觉得将它放在挞上最好！

按以下配方制作的是一个直径 25 cm（10 in）的比萨饼，两人食用最佳。我们也可以将各种原材料一分为二，制作两个直径 18 cm（7 in）的比萨饼（烘焙时间也是 10 分钟）；或者增加用量，制作多个 18 cm（7 in）或者 25 cm（10 in）的比萨饼。直径大于 25 cm（10 in）的比萨饼则不方便切分。

• 准备工作

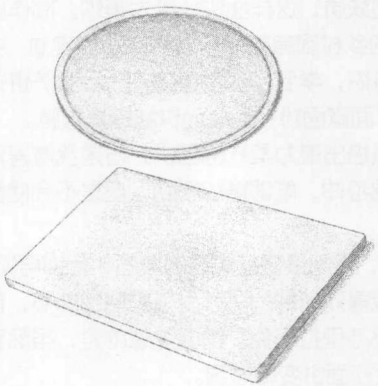
制作 1 个直径 25 cm (10 in) 或 2 个直径 18 cm (7 in) 的比萨饼，用 198 g (7 oz) 面团，供 2 人食用。

最短发酵时间：大约 2 小时

烤箱温度：246℃

烘焙时间：10 ～ 15 分钟

主要工具：2 个小号比萨盘，直径大约 24 cm (9.5 in)；或者 1 个大号比萨盘，直径大约 32 cm (12.5 in)，最好是碳钢材质的；烘焙石板。



• 制作过程

1. 在整形前 1 小时和面，如果想获得最佳的味道，将和面时间提前 8 ～ 24 小时。在搅拌碗中混合搅拌面粉、快速酵母粉和糖，加入盐后继续搅拌（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。在混合物的中间弄出一个小坑，倒入水。用橡胶抹刀或者木勺逐渐将面粉和水混合，直到所有的面粉都变湿，面团开始成形，这大约需要 20 秒。面团应该能够和搅拌碗脱离，但是仍然有一些粘连，看起来略微粗糙，并不是如丝般顺滑的。不要过度和面，否则面团会非常黏。

2. 发酵。将油倒入一个容积为 2 量杯的容器中（给面团留出体积增加 1 倍的空间），用蘸了油的手指或者抹刀放入面团。转动面团，使其每一面都沾上油，然后将容器盖好。如果想马上使用面团，将它在室温下静置 1 小时或者直到体积翻倍。为了获得最好的味道，要提前最少 6 小时、最多 24 小时制作面团，然后将它在室温下静置 30 分钟或者直到略微膨胀，再将它放在容器中冷藏保存。在开始烘焙前的 1 小时，将面团从冰箱中取出。

3. 准备玛格丽特馅料或者第 103 页的其中一种番茄馅料。

4. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃ 。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板放在上面。

5. 整形和最后发酵。用蘸过油的手指将面团从容器中取出。一只手拿着面团，另一只手将容器中

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
面粉，最好使用亚瑟王意大利面粉或者未增白的中筋面粉	¾ 量杯又 1 大勺	4	113
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
糖	½ 小勺	—	2
盐	½ 小勺	—	3.3
水，室温（21 ～ 32℃）	⅓ 量杯	2.75	78
橄榄油	4 小勺	0.6	17.1

的少部分油倒在比萨盘中，用手指抹匀。(如果制作2个比萨饼，将面团等分为2份。)将面团放在比萨盘中，用手指按压，使其慢慢地排气。再将面团的四周拢起，整成光滑的球形。如果面团上有洞，就轻轻地揉搓，直到面团变得非常光滑。将面团盖上，静置15分钟。

用指尖从面团的中间向四周按压，将它按压成一个直径25 cm (10 in)的圆饼(制作2个比萨饼则按压为18 cm/7 in)，使面饼的外围比中间厚1.3 cm (0.5 in)，形成一圈边。如果面团的延展性不好(如果和面过度，产生了过多的麸质，就会发生这种情况)，就用保鲜膜盖住面团，让它静置更长的时间后再继续操作。将剩余的橄榄油刷在面团上。用保鲜膜盖住面团，静置30～45分钟，或者直到它变轻盈，里面充有一些空气。

6. 烘焙。将比萨盘直接放在预热好的烘焙石板上，烘焙5分钟。

7. 添加馅料。

8. 享用。将比萨饼转移到案板上，用比萨轮刀、锋利的小刀或者剪刀切分。

玛格丽特比萨饼(Pizza Margherita)

6大勺番茄酱(见第103页)

3/4～1量杯(85～113.4 g/3～4 oz)粗粗擦碎的马苏里拉干酪

可选：1/4量杯(56.7 g/2 oz)意大利乳清干酪

从烤箱中取出比萨盘，将番茄酱抹在面饼上，周围留出一圈窄边。将马苏里拉干酪撒在番茄酱上，也可以撒一些意大利乳清干酪碎末。将烤盘放回石板上，继续烘焙5分钟，或者直到奶酪熔化，比萨饼的饼底变成金黄色。如果想要获得更加酥脆的口感和颜色更深的饼底，可以用锅铲或者长柄铲将比萨饼从烤盘中直接盛到石板上。2分钟后，将一把小号金属抹刀插入面饼下面检查。如果底部呈金黄色，就将比萨饼转移到较高的烤架上。

蒸蛤蜊玛格丽特比萨饼(Margherita with Steamed Clams)

烘焙完玛格丽特比萨饼之后，将12个蒸蛤蜊摆在熔化的奶酪上面，最好是用帘蛤或者软壳蛤蜊。如果你先将蛤蜊浸在熔化的黄油中再进行烘焙，它们会变得更加可口。若使用蛤蜊罐头，就要将蛤蜊充分沥干水分，并放在泡有蒜末和少许西芹叶的橄榄油中炖一下。

比安卡芝麻菜比萨饼(Arugula Pizza Bianca)

1/4量杯(56.7 g/2 oz)意大利乳清干酪

1 1/2大勺帕玛森奶酪末

3/4～1量杯(85～113.4 g/3～4 oz)粗粗擦碎的全脂马苏里拉干酪

松松的2量杯(42.5 g/1.5 oz)切好的芝麻菜

盐和现磨黑胡椒，用于调味

特级初榨橄榄油

在开始烘焙5分钟后，从烤箱中取出比萨盘，将意大利乳清干酪撒在面团上，周围留出一圈窄边，再撒上帕玛森奶酪末和马苏里拉干酪末。然后将烤盘放回石板上，继续烘焙5分钟，或者直到奶酪熔化且比萨饼的饼底变成金黄色。要想获得更加酥脆的口感和颜色更深的饼底，可以用锅铲或者长柄铲将比萨饼从烤盘中直接盛到石板上。2分钟后，将一把小号金属抹刀插入面饼下面检查。如果底部呈金黄色，就将比萨饼转移到较高的烤架上。

烘焙完成后，将比萨饼从烤箱中取出，在表面放芝麻菜、盐、黑胡椒和少量特级初榨橄榄油。

比安卡蘑菇比萨饼，又名白比萨饼(Mushroom Pizza Bianca/White Pizza)

不到2大勺橄榄油

2 1/2量杯(226.8 g/8 oz)双孢菇，切片

满满1/4小勺盐

1 大瓣蒜，切碎

3/4 ～ 1 量杯（85 ～ 113.4 g/3 ～ 4 oz）粗粗擦碎的全脂马苏里拉干酪

1/4 小勺干牛至

辣椒碎，用于调味

在一个大号炒锅中用小火加热橄榄油。放一层蘑菇片，撒上盐，然后加入蒜。翻炒 20 分钟左右，直到水分蒸发，蘑菇刚好开始变色。待蘑菇晾凉后，去掉大块的蒜。

在开始烘焙 5 分钟后，从烤箱中取出比萨盘，将马苏里拉干酪撒在面饼上，再均匀地撒上炒好的蘑菇，周围留出一圈窄边，然后撒上干牛至和辣椒碎。将烤盘放回石板上，继续烘焙 5 分钟，或者直到奶酪熔化，比萨饼的外壳变成金黄色。要想获得更加酥脆的口感和颜色更深的饼底，可以用锅铲或者长柄铲将比萨饼从烤盘中直接盛到石板上。2 分钟后，将一把小号金属抹刀插入面饼下面检查。如果底部呈金黄色，就将比萨饼转移到较高的烤架上。

柿子椒、洋葱和戈尔根朱勒干酪比萨饼（Red and Gold Bell Pepper，Onion，and Gorgonzola Dolce）

1 1/2 大勺橄榄油

1 个中等大小的洋葱，纵向一分为二，切成薄片

1 个红色柿子椒，去掉芯和籽，纵向切开，切成薄片

1 个黄色柿子椒，去掉芯和籽，纵向切开，切成薄片

盐和现磨黑胡椒

3/4 量杯（85 g/3 oz）甜戈尔根朱勒干酪末或达丽球干酪末

一些新鲜的罗勒叶，切成长条

可选：6 片凤尾鱼鱼片

在一个大号（30 cm/12 in）炒锅中，用中火加热橄榄油。加入洋葱和柿子椒，不断翻炒，直到柿子椒软烂到可以用叉子轻易插入，这大约需要 15 分钟。将混合物盛入盘中，加入盐和黑胡椒调味，放凉后分开柿子椒和洋葱。

在开始烘焙 5 分钟后，从烤箱中取出比萨盘，将洋葱均匀地撒在面饼上，周围留出一道圈边。将柿子椒按螺旋形摆放在洋葱上，再撒上一些戈尔根朱勒干酪，然后撒上罗勒。将烤盘放回石板上，继续烘焙 5 分钟，或者直到奶酪熔化，比萨饼的饼底变成金黄色。要想获得更加酥脆的口感和颜色更深的饼底，可以用锅铲或者长柄铲将比萨饼从烤盘中直接盛到石板上。2 分钟后，将一把小号金属抹刀插入面饼下面检查。如果底部呈金黄色，就将比萨饼转移到较高的烤架上。如果喜欢的话，可以用凤尾鱼鱼片进行装饰。

阿尔萨斯洋葱比萨饼（Alsatian Onion Pizza）

1 大勺橄榄油

1 大勺无盐黄油

3 个中等大小的白洋葱，切成两半后，用配有 1 mm 厚的刀片的食品加工机切成细丝（3 1/2 量杯/453.6 g/1 lb）

1/8 小勺糖

1/4 小勺盐

1/8 小勺现磨黑胡椒

1 瓣中等大小的蒜，切碎

1/2 大勺新鲜的百里香叶

松松的 2 大勺（7.1 g/0.25 oz）瑞士格鲁耶尔奶酪末

4 颗油浸黑橄榄，切成两半，去核

在一个大号煎锅中，用小火加热橄榄油和黄油，直到起泡。加入洋葱，撒上糖、盐和黑胡椒。盖上锅盖，不要翻炒，用最小的火烹饪大约 45 分钟。洋葱会变得非常软烂，并且会渗出少许水分。

调至中火，打开锅盖，不断翻炒，直到水分全部蒸发，洋葱变为深金色。调至小火，加入蒜和百

里香，不断翻炒 3 分钟，然后关火。（最后你会得到 ¾ 量杯 /170.1 g/6 oz 的洋葱混合物）。

在开始烘焙 5 分钟后，从烤箱中取出烤盘，将洋葱混合物均匀地撒在面饼上，周围留出一圈窄边。在洋葱上均匀地撒上瑞士格鲁耶尔干酪末，将黑橄榄作为装饰摆在上面。将烤盘放回石板上，继续烘焙 5 分钟，或者直到奶酪熔化，比萨饼的饼底变成金黄色。要想获得更加酥脆的口感和颜色更深的饼底，可以用锅铲或者长柄铲将比萨饼从烤盘中直接盛到石板上。2 分钟后，将一把小号金属抹刀插入面饼下面检查。如果底部呈金黄色，就将比萨饼转移到较高的烤架上。

番茄馅料

比萨番茄酱（¾ 量杯，足够制作 2 个直径 25 cm/10 in 的比萨饼）

1 量杯（227 g/8 oz）去皮、去籽、切碎的成熟番茄（包括所有的汁液），或者罐装的番茄和罐头里面的汁液

1 大勺橄榄油

1 大瓣蒜，切碎

¼ 小勺辣椒碎

2 小勺切碎的新鲜牛至或者 ½ 小勺干牛至

¼ 小勺糖

¼ 小勺盐

现磨黑胡椒，用于调味

在一个小号炖锅中混合所有的原材料，小火加热，不断地搅拌，直到混合物的体积减少至 ¾ 量杯，这需要 10 ～ 12 分钟。品尝后调味，放凉。

我喜欢在番茄酱里留一些块状的番茄。要想制作口感顺滑的番茄酱，可以将其用食品加工机搅拌几秒。

烤圣女果

用一把小而锋利的水果刀或者锯齿刀将圣女果一分为二，切面向上放在饼干烤盘上（制作一个直径 25 cm/10 in 的比萨饼，你大概需要用 22 个 /99 g/3.5 oz 圣女果来代替番茄酱），稍微撒一些盐、糖和橄榄油。将圣女果放在预热至 121℃的烤箱中烘焙，直到它们开始萎缩但是仍然多汁，这大约需要 2 小时。在烘焙比萨饼的最后 5 分钟，将烤好的圣女果撒在马苏里拉干酪上。

烧烤比萨饼（Grilled Pizza）

天热的时候，户外的燃气烤架或者木炭烤架都是制作烧烤比萨饼的不错选择，这样可以让人从闷热的厨房里解放出来。碳钢材质的比萨盘（见第 338 页）能够确保面饼受热均匀，饼底上色完美。

按照说明书，将盖有盖子的燃气烤架预热至 260℃。使用木炭烤架的话，将木炭放在烤架的一侧，提前 40 分钟点燃。无论使用哪种烤架，都要将通风口打开。

如果使用燃气烤架，将一侧调至小火。再将比萨饼连烤盘放在较热的一侧，盖上盖子，烤制 2 分钟。然后将锅铲插入面团底部，使其与烤盘分离，将它直接放到烤架温度较低的那一侧（也可使用烧烤钳子）烤几秒——你可以闻到烤焦的味道。用锅铲掀起饼底查看，当看到棕色的烤痕出现时，将比萨饼放回烤盘并将烤盘转移到隔热的地方（这时要盖上烤架以保存热量）。添加馅料，再将比萨饼和烤盘放到烤架上温度较低的一侧。盖上烤架，烤 7 ～ 8 分钟或者更久，直到奶酪完全熔化，比萨饼边缘变成棕色。

Tips:

烘焙了 5 分钟的比萨饼面团放凉后可以放在冰箱中冷冻保存 3 个月。想要食用时，只需要加入馅料，再烘焙 5 分钟，或者直到奶酪熔化。

发酵箱或者塑料箱（见第 337 页）是用来盖住已经经过整形的比萨饼面团的最好工具，这样可以防止面团变干。保鲜膜也很好用，但是将它从面团上取走时要格外小心。

德马勒公司生产了一种特殊的比萨饼烘焙垫（见第 335 页）。这个烘焙垫最多可以放 6 个 1 人份的

(18 cm/7 in) 比萨饼——如果你将原材料的用量乘以 3 的话——但你也可以将它裁成 1 人份大小。将放在烘焙垫上的面团整形之后，将烘焙垫放在纸巾上以吸去多余的油，以免油渗到烘焙石板上。烘焙结束后，只需要轻轻地弯折烘焙垫，比萨饼就会自动弹起来，和烘焙垫分离。

烤箱不同，烘焙出的比萨饼的表面和底部也会有所不同。如果你的烤箱温度可以达到 260℃，而且烘焙石板是经过预热的，那么在加入馅料前，面团只需要烘焙 2 分钟。如果面团底部在放入馅料前已经十分酥脆，而且顶部已经形成脆皮了，就可以将面团从石板上转移到较高的烤架上。如果底部的颜色还不够深，就将比萨饼从烤盘中盛到很烫的烘焙石板上。一旦熟知自己烤箱的温度，你就可以在烘焙每个比萨饼的时候都使用相同的方法了。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：69.9%
- **酵母**：1.4%
- **盐**：2.9%
- **油**：11.9%

Potato Flatbread Pizza

土豆扁平比萨饼

这款土豆扁平比萨饼实际上是在比萨饼面团中添加了土豆泥、鸡蛋和黄油，使面团变得更加柔软、湿润和轻盈。和好的面团就像羽绒枕那样柔软，烤好的比萨饼边缘非常酥脆，中间略有嚼劲。它已经成了格劳斯山烧烤店菜单上永久的开胃小吃，每天搭配不同的香料和辛辣馅料，并被切成方形，互相重叠着摆成一圈上桌。

我第一次接触这款比萨饼时就爱上了配方中介绍的蘑菇和洋葱馅料，你也可以使用第 101 ～ 103 页介绍的任何一种馅料。下面的配方可以制作 1 个直径 25 cm(10 in)的比萨饼(或者制作 6 个比萨饼以供更多人享用)。你也可以将这个配方中的原材料一分为二，制作 2 个小一号的比萨饼(见第 107 页)。

在此，我要特别感谢里克 · 坎加斯——格劳斯山烧烤店的主厨——是他向我提供了这个配方。

• 准备工作

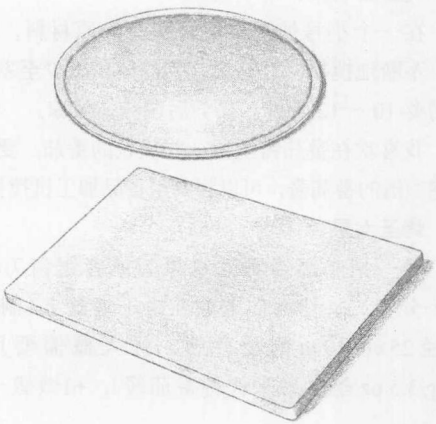
制作 1 个直径 25 cm (10 in) 的比萨饼，用 198 g (7 oz) 面团；作为开胃小吃可供 2 人食用，作为主菜可供 1 人食用。

最短发酵时间：大约 2 小时

烤箱温度：246℃

烘焙时间：10 分钟

主要工具：1 个比萨盘，大约 32 cm (12.5 in)，最好是碳钢材质的；烘焙石板。



• 制作过程

1. 和面。在小碗中混合搅拌面粉、快速酵母粉和糖，加入盐后继续搅拌（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。加入土豆泥和黄油，用木勺或者橡胶刮刀搅拌混合物，直至形成块状物。拌入水和鸡蛋，直到混合均匀。用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到工作台上，轻轻揉 15 秒。面团会变得光滑而略有弹性。

2. 发酵。在容器（小份面团使用 2 量杯大小的容器，大份面团使用 2838 ml/3 qt 的容器）中倒油（小份面团倒入 1 小勺，大份面团倒入 2 大勺），再将面团放入容器中。转动面团，使其每一面都沾上油。盖好盖子，让面团在室温下发酵 30 分钟，或者直到它略微膨胀。

将面团连容器在冰箱中冷藏 24 小时，在开始烘焙前 1 小时取出。或者让面团在室温下多发酵 30 ～ 60 分钟，直到体积增加 1 倍。

3. 准备蘑菇和洋葱馅料（或者第 101 ～ 103 页的任意一种馅料）。

4. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板放在上面。

5. 整形和最后发酵。用蘸过油的手指将面团从容器中取出。将容器中剩下的一部分油倒在比萨盘中，用手指抹匀。再用手指按压面团，使其慢慢地排气，然后将面团的四周拢起，整成光滑的球形。（如果处理的是大份的面团，就将其等分为 6 小块并将每块整成球形。）将面团放在比萨盘中，盖上保鲜膜并静置 15 分钟。

用指尖将每块面团按压成 25 cm（10 in）的面饼，使面饼的外围比中间厚 1.3 cm（0.5 in），形成一圈边。如果面团的延展性不好，就将其盖上，再静置几分钟，然后继续操作。在面团表面刷上剩余的橄榄油，再用保鲜膜盖住面团，静置 30 ～ 45 分钟，或者直到面团变轻盈，里面充有一些空气。

6. 烘焙。将装有比萨饼的烤盘直接放在预热好的烘焙石板上，烘焙 5 分钟。然后从烤箱中取出烤盘，撒上马斯卡彭奶酪，再撒上你选择的馅料（帕玛森奶酪除外）。将锅铲或者长柄铲插入面团和烤盘之间，将面团直接盛到烘焙石板上，继续烘焙 5 分钟，或者直到比萨饼的饼底变成金黄色。2 分钟后，将一把小号金属抹刀插入面饼下面检查。如果底部呈金黄色，就将比萨饼转移到较高的烤架上。

7. 享用。将比萨饼转移到案板上，撒上帕玛森奶酪，再用比萨轮刀、锋利的小刀或者剪刀将其切成 9

面 团

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	3/4 量杯	3.5	99
快速酵母粉	1/4 小勺	—	0.8
糖	2 小勺	—	8
盐	3/8 小勺	—	2.5
土豆泥	2 大勺又 2 小勺	1.3	36.9
软化的无盐黄油	1/2 大勺	0.25	7.1
水，最好是煮土豆的水，室温（21 ～ 32℃）	3 大勺	1.5	43
略微打散的鸡蛋	1 1/2 小勺	0.3	8.5
橄榄油或植物油	1 小勺	—	4.5

份，略微重叠着装盘。

蘑菇和洋葱馅料

1. 制作培根碎。将培根切成 1.3 cm（0.5 in）见方的小块，炸脆，放在纸巾上吸干油。

2. 炒菠菜和洋葱。在一个中等大小的炒锅中，用小火加热橄榄油。加入菠菜和洋葱，撒上盐和黑胡椒。炒 3 分钟左右，或者直到菠菜打蔫，洋葱变软。然后将它们放在一边备用。

3. 制作辣味蘑菇。在一个足够大的炒锅中，用小火加热橄榄油。加入蘑菇片和蒜末，撒上一些盐、黑胡椒、百里香、迷迭香和辣椒碎，不断翻炒 10 分钟左右，直到水分蒸发，蘑菇开始变色。将它们放在一边晾凉，去掉大块的蒜。

餐包版本（Dinner Rolls）

也可以用这款比萨饼的面团制作可口的餐包，只需要整形成球形即可。

在烘焙前30分钟，将烤箱预热至177℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。

将面团整成球形，每个餐包大约使用 ¼ 量杯（57 g/2 oz）面团。将它们放在铺有烘焙纸或者烘焙垫的烤盘中，之间大约间隔 8 cm（3 in）。用一个大号塑料箱或者涂油或喷油的保鲜膜盖住面团，静置直到体积增加 1 倍，这需要 30 ～ 60 分钟。

轻轻地将烤盘放在烘焙石板或者代替石板的烤盘上，将餐包烘焙成金棕色，这需要 15 ～ 20 分钟

蘑菇和洋葱馅料

1 个直径 25 cm（10 in）的比萨饼	6 个直径 25 cm（10 in）的比萨饼
培根碎	
1 条培根（大约 28.3 g/1 oz）	6 条培根（大约 170.1 g/6 oz）
菠菜和洋葱	
1 小勺特级初榨橄榄油	2 大勺
松松的 2 量杯（56.7 g/2 oz）小菠菜叶	4 量杯（226.8 g/8 oz）
⅓ 量杯（28.3 g/1 oz）紫洋葱细丝	2 量杯（170.1 g/6 oz）
一撮盐	¼ 小勺
现磨黑胡椒，用于调味	现磨黑胡椒，用于调味
辣味蘑菇	
1 小勺特级初榨橄榄油	2 大勺
⅔ 量杯（56.7 g/2 oz）双孢菇片	4 量杯（226.8 g/8 oz）
1 小瓣蒜，切碎	3 大瓣蒜，切碎
一撮盐	¼ 小勺
现磨黑胡椒，用于调味	现磨黑胡椒，用于调味
一撮切碎的新鲜百里香	大约 ¼ 小勺
一撮切碎的新鲜迷迭香	大约 ¼ 小勺
一撮辣椒碎	大约 ¼ 小勺
奶酪装饰	
2 大勺（28.3 g/1 oz）马斯卡彭奶酪末	¾ 量杯（170.1 g/6 oz）
1 大勺（7.1 g/0.25 oz）帕玛森奶酪末	6 大勺（42.5 g/1.5 oz）

(将速读温度计插入面包中间，度数大约为100℃)。烘焙结束后，在餐包上刷一层熔化的黄油，放在架子上稍微晾一会儿，趁热食用。

2人份版本

制作2个18 cm (7 in)的比萨饼时，将小份的面团一分为二，并且将馅料的用量减半，但烘焙时间保持不变。

Tips:

若想提前制作好比萨饼，可将在烤盘中整形过的面饼烘焙7分钟，然后转移到架子上冷却。食用前撒上马斯卡彭奶酪，再撒上馅料，用锅铲或者长柄铲将面饼直接放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，在预热至246℃的烤箱中烘焙3分钟，或者直到比萨饼的外壳变成金黄色。出炉后撒上帕玛森奶酪，切成小块食用。

制作1量杯土豆泥大约需要3个中等大小(283.5 g/10 oz)的土豆。盖上锅盖，用水煮土豆大约25分钟，或者直到土豆变软。土豆沥水后稍微晾一会儿，去皮，再用专门捣土豆泥的工具或者叉子碾碎。

我们也可以使用烤架来制作比萨饼(见第103页的烧烤比萨饼)，但是一定要小心，因为面团中的土豆会使面团迅速上色。

小知识：

如果你保留了煮土豆的水，可以用它来替代配方中的清水。它可以增加酵母的活性，并且使比萨饼有更加浓郁的土豆味儿。水中不要加盐，因为盐会降低酵母的活性，而大量的盐甚至会杀死酵母。要想平衡多出来的土豆味，我们需要在面团中多添加一些盐。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%(包括土豆泥中的淀粉)
- **水**：74%(包括土豆泥、蛋清和黄油中的水分)
- **酵母**：0.74%
- **盐**：2.3%
- **脂肪**：4.2%

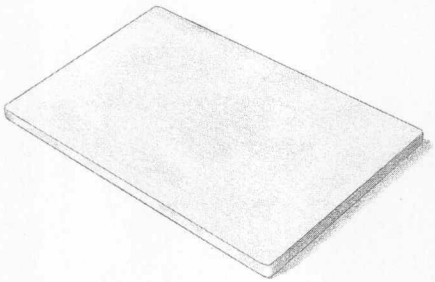
Recipe for Six Potato Flatbreads for a Crowd

多人份的土豆扁平比萨饼

• 准备工作

制作 907 g (2 lb) 比萨饼，使用 1210 g (42.7 oz) 面团，供 12 人食用。

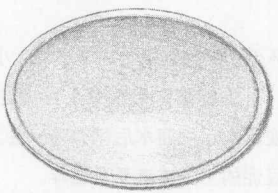
主要工具：6 个比萨盘，直径大约 32 cm (12.5 in)，最好是碳钢材质的；烘焙石板；配有钩形头的台式搅拌机。



• 制作过程

1. 和面。在搅拌碗中混合面粉、快速酵母粉和糖，加入盐后继续混合（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。加入土豆泥和黄油，将搅拌机调至低速（厨宝搅拌机 2 挡），搅拌至形成块状物。搅拌机保持低速，加入水和鸡蛋，搅拌均匀。将面团转移到工作台上，轻轻揉大约 30 秒。面团会变得光滑而略有弹性。

从第 105 页的步骤 2 继续操作。



面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	4 ¼ 量杯	21	595
快速酵母粉	½ 大勺	—	4.8
糖	¼ 量杯	1.75	49.6
盐	2 ¼ 小勺	0.5	14.2
土豆泥	1 量杯	大约 8	大约 226.8
软化的无盐黄油	3 大勺又 1 小勺	1.6	45.4
水，室温（21 ～ 32℃）	1 量杯又 2 大勺（9 floz）	9.3	264
1 个大鸡蛋，略微打散	3 大勺	2（不算蛋壳）	56.7（不算蛋壳）
橄榄油或植物油	2 大勺	0.5	14.2

Rosemary Focaccia Sheet

迷迭香佛卡夏

这款迷人的面团中存在着一个明显的矛盾之处：它的质地非常轻盈，同时却很湿润、有嚼劲。想一想它的含水量吧！其中的水占到了面粉用量的 113.5%，这使它成了本书中含水量最高的面团。谁会想到用含水量如此之高的面团仍然能够制作面包呢？而这就是这款面包具有令人惊讶的质地的秘密所在。极高的含水量使面团中的麸质在长时间的搅拌过程中不会分解，从而使面团容易延伸，能够锁住空气，形成有嚼劲的质地。在 20 分钟的搅拌过程中，面团会一直保持糊状，直到接近尾声时，它才会突然变得闪亮、光滑、极具弹性。

我是从自己最喜爱的烘焙店——纽约沙利文街烘焙店——学到这个配方的。我非常喜欢这款面包，推崇它本身的味道，因而只在上面撒一些水果味的橄榄油和迷迭香，再用盐之花或海盐装饰。我还喜欢简单地搭配一些浸过油的蒜瓣食用（见下文的衍生版本）。

• 准备工作

制作 1 个 41 cm × 28 cm × 2.5 cm（16 in × 11 in × 1 in）的佛卡夏。

最短发酵时间：大约 5.5 小时

烤箱温度：246℃

烘焙时间：12 ～ 13 分钟

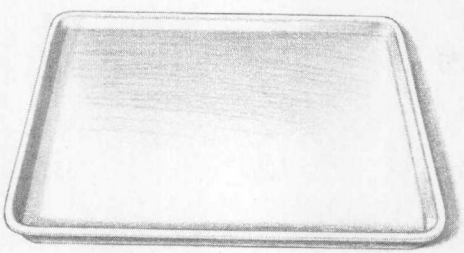
主要工具：配有桨形头的台式搅拌机；1 个烤盘（30 cm × 43 cm/12 in × 17 in）；烘焙石板或者代替石板的烤盘。

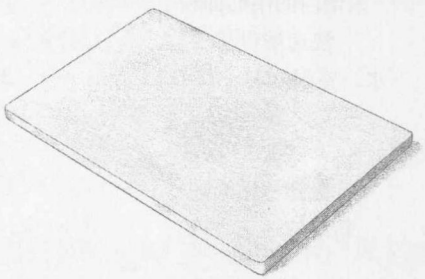
• 制作过程

1. 和面。在搅拌碗中，用桨形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）混合面粉和快速酵母粉，边搅拌边慢慢加入水，直至面团大致成形，这大约需要 3 分钟。此时的面团非常稀。将速度调至中速（厨宝搅拌机 4 挡），搅拌面团直到面团变得光滑、闪亮，这大约需要 20 分钟。

加入糖和盐，搅拌至完全溶解，这大约需要 3 分钟。

2. 发酵。在一个 1419 ml（1.5 qt）的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移至容器中。这时面团看起来就像是熔化的马苏里拉干酪。在面团顶部喷或涂一些油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好，将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。让面团发酵（理想温度为





24～27℃）大约 4 小时，或者直到面团的体积至少增加 1 倍。

3. 整形和最后发酵。用满满 1 大勺橄榄油涂抹烤盘。将面团倒入烤盘——面团稀得可以倒出来但是十分有弹性。用剩余的橄榄油涂抹双手，尽可能地将面团展开而不把它弄破。让面团松弛大约 10 分钟，然后继续将它展开，使它几乎覆盖整个烤盘，同时尽量保留面团中的气泡。（如果面团仍然非常有弹性而难以展开的话，再松弛 10 分钟。）

用一个大的塑料箱或者涂过油的保鲜膜盖住烤盘，让面团发酵，直到其体积增加 1 倍。这需要 1.5～2 小时。

4. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。

5. 撒上馅料，烘焙。拿掉塑料箱或保鲜膜，将剩余的橄榄油均匀地淋在面团上。用蘸过油或者水的手指深深地按压面团（见第 22 页），再将迷迭香和盐均匀地撒在上面。将烤盘直接放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，烘焙 12～13 分钟，或者直到佛卡夏的顶部变成金黄色。从烤箱中取出烤盘，淋上几滴剩余的橄榄油，趁热食用。

蒜香佛卡夏（Focaccia with Pockets of Garlic）

如果你喜欢大蒜，可以将浸过油的变软的蒜瓣加入面团中，给这种酥脆轻盈的面包换个口味。一定要事先将大蒜准备好，这样你就可以用泡过大蒜的橄榄油来制作佛卡夏了。

用下面这种方法烤出的大蒜，其味道通常会比用烤箱直接烤出来的更加温和，只要不烤焦的话。初夏，从菜市场可以买到新鲜大蒜。我喜欢使用小个的大蒜进行烘焙，它们的味道甘甜而温和。

原材料：1 大头蒜（直径大约 6 cm/2.5 in）、大约 1 量杯特级初榨橄榄油。

1. 剥蒜，剥好的蒜瓣大约有 ⅔ 量杯。将它们放在一个小号炖锅中，倒入橄榄油。如果橄榄油没有完全没过大蒜的话，就多倒一些。

2. 盖上锅盖，用小火将油刚好煮开。然后将火调到最小，继续加热（如果油不停地冒泡，半盖上锅盖）20～30 分钟，直到蛋糕测试棒或者金属测试棒能够很容易地插进去，但是不要将蒜煮烂。小瓣的蒜只需要加热 15 分钟，变软之后需及时取出。（你也可以将蒜瓣浸泡在油中，放在半盖上锅盖的耐热煎锅中，再将煎锅放在预热至 121℃的烤箱中，烘焙时间相同。）

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	2 ¾ 量杯	13.6	386
快速酵母粉	⅜ 小勺	—	1.2
水，室温（21～32℃）	2 量杯减去 2 大勺	15.5	439
糖	¾ 小勺	—	3
盐	¾ 小勺	—	5.2
特级初榨橄榄油	2 大勺又 2 小勺	1.25	35.4
新鲜的迷迭香或 干迷迭香	2 小勺 ½ 小勺	—	—
盐之花或海盐	¼ 小勺	—	—

3. 用漏勺将蒜瓣从橄榄油中捞出，让橄榄油冷却。在制作佛卡夏的时候，用浸泡过大蒜的橄榄油代替普通的橄榄油，并将剩余的油放入冰箱以备他用。

4. 将较大的蒜瓣从纵向切成 2 份或者 3 份。将面团倒入烤盘后，用指尖在面团上均匀地按出大约 32 个小坑（8×4），轻轻地在每个小坑中按下一瓣蒜。随着面团的膨胀，面团会半包住蒜瓣，使其不至于在烘焙的过程中变黑。

小知识：

在搅拌面团的最后阶段添加糖和盐可以使麸质充分形成，这样烘焙出的佛卡夏既好看，又有嚼劲。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：113.5%
- **酵母**：0.3%
- **盐**：1.3%
- **油**：12.7%

Focaccia Layered with Fresh Herbs

新鲜香草佛卡夏

这款轻盈得令人难以置信的面包具有非常酥脆的薄外壳，下面隐藏着薄薄的一层绿色香草。它细腻而湿润，柔软的面包心里充满了大大的气孔，金黄色的外壳上撒有一些盐粒。这款面包独特的味道和质地源自杜兰小麦粉（一种带有甜甜小麦味道的金黄色的面粉）、非常湿润的面团以及长时间的缓慢发酵。我们能从这款面包的制作过程中学到两个非常有趣而且实用的技巧：一是用手处理非常黏的面团的技巧，可以用于处理其他类似的面团；二是将香草裹入面团的技巧，可以用于将黄油裹入酥皮点心。这是一款手工面包，制作过程令人享受。它的味道也很好，既可以单独食用，也可以制作成三明治食用。

掌握了这个配方，你就可以手工处理各种黏面团了，无论是夏巴塔面团还是普格利泽面团。我要特别感谢玛吉·格雷泽，是她发明了这个配方。

• 准备工作

制作 1 个 36 cm × 18 cm × 4.4 cm（14 in × 7 in × 1.75 in）的佛卡夏，大约重 482 g（17 oz），供 4 ～ 6 人食用。

最短发酵时间：大约 5.5 小时

烤箱温度：232℃

烘焙时间：15 分钟

主要工具：1 大张烘焙纸，撒有面粉；烘焙石板或者代替石板的烤盘。

• 制作过程

1. 在食用前 7 ～ 15 小时和面。在一个中等大小的碗中，混合中筋面粉、杜兰小麦粉和酵母粉。加入水和油，用手指或者涂过油的橡胶抹刀搅拌均匀。此时的面团十分黏稠。盖住碗，将面团静置 20 分钟。（静置会使面团不那么黏，更易于操作。）

将 1 小勺盐撒在面团上，用手指揉进面团。将面团转移到没有撒面粉的工作台上，使用下述方法揉面大约 10 分钟：双手的拇指和食指从上到下挤压面团，要足够用力，使拇指和食指能够相碰；挤压

到面团的底部时，用手指将面团翻过来，重复挤压的过程。虽然面团很黏，不会变成一整块，但是也不要添加面粉。面团会慢慢地变光滑，但还是会粘在手上。需要的话，可以用刮刀将面团聚拢在一起。（随着一次次地排气、折叠和发酵，面团会变得越来越结实，并且没那么黏了。）

2. 静待面团膨胀。用刮刀将面团转移到一个没有抹油的碗中，用盖子或者保鲜膜盖住碗。（由于面团可能有一部分粘在手上，其重量为 499 ～ 510 g/17.6 ～ 18 oz。）将面团静置 30 分钟，直到它开始略微膨胀。

3. 折叠面团，静待面团膨胀。用涂过油的刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，在面团上撒少许面粉。轻轻地将面团按平，注意不要使它完全排气。将四周折向中间，形成紧实的袋状。将它放回碗中，盖上盖子或保鲜膜，静置 30 分钟。

4. 折叠面团，再次静待面团膨胀。重复撒面粉、排气和折叠的过程。将面团放回碗中，静置 2 ～ 3 小时，直到面团体积增加 1 倍。这时面团中会充满大气泡，按压面团的时候，凹陷处会弹回。

5. 整形。将面团转移到铺有一层面粉的工作台上，在面团上撒面粉。用双手将面团的四周折向中间，形成袋状，注意不要弄破气泡。在面团上撒一些面粉，用保鲜膜盖住，松弛 10 ～ 15 分钟。

用沾有面粉的双手轻轻地拉伸并按压面团，将面团整成 25 cm × 15 cm（10 in × 6 in），厚度不超过 2.5 cm（1 in）。将面团转移到撒有面粉的烘焙纸上，在面团的表面撒上面粉。然后将长边对着自己，用一根细的擀面杖将上方 ¼ 的面团擀成薄薄的、11 cm（4.5 in）宽的“盖子”，使其向下折叠之后足以盖住较厚的、没有擀过的部分。用擀面杖按压较薄部分和较厚部分的交界处，从而形成较为明显的界线。有需要的话，可以撒上更多的面粉以防面团粘连。再将面团较厚部分上的面粉刷去，轻轻地涂一层水。

6. 裹入香草。将香草叶子浸入水中，甩掉多余的水滴，将它们更加紧密地摆放在面团较厚的部分上，但是不要相互重叠。折叠面团较薄的部分，使其完

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 量杯又 1 大勺	5.3	150
杜兰小麦粉（见第 311 页）	1 量杯	5.3	150
快速酵母粉	¼ 小勺	—	0.8
水，室温（21 ～ 32℃）	1 量杯	8.2	232
特级初榨橄榄油	1 大勺	不到 1	13.5
盐	1 小勺	—	6.6
新鲜的香草叶子（一种或多种混合）	松松的 1 量杯	大约 0.5	大约 14.2

装　饰

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
特级初榨橄榄油	1 大勺	—	13.5
粗盐	¼ 小勺	—	1.7

全盖住香草叶子。轻轻地按压面团以排出其中的气泡，将边缘塞到面团下面。在面团的顶部轻轻撒面粉，然后从短边开始，轻柔而均匀地擀面团，直到香草叶子的轮廓变得十分明显，但是并没有挤破面团，而且其中的空气也排出去了。轮流擀长边和短边，尽量将面团擀成均匀的长方形，擀好的面团大约是 15 cm × 36 cm × 1.3 cm（6 in × 14 in × 0.5 in）。

7. 让整形完毕的面团进行最后发酵。用一个大号塑料箱盖住面团，或者在面团上轻轻地撒面粉后用保鲜膜盖住。让面团发酵大约 2 小时，或者直到面团膨胀，厚度变为 2.5 cm（1 in）。这时轻轻地按压面团，凹陷处会慢慢弹回。

8. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃。预热前，将烤架置于烤箱的第 3 层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个烤盘。

9. 抹油并按压面团，撒盐。用一把干净且干燥的刷子将面团表面的面粉刷掉，再轻轻地刷上 1 大勺橄榄油（你也可以用手指抹油，但是动作要轻，不要再让面团排气）。用手指在面团的表面按出小坑，小坑之间大约间隔 3 cm（1 in）；一直按压到面团的底部，但是注意不要弄破面团。然后撒上粗盐。

10. 烘焙。用长柄铲或者无边的饼干烤盘铲起面团（连烘焙纸一起），放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上。向烤箱底部的烤盘中倒入半杯冰块，马上关闭烤箱门。烘焙 10 分钟后将烘焙纸抽走，然后将面包翻面，直接放在烘焙石板或者代替石板的烤盘上。再烘焙 5 分钟，或者直到面包变成金黄色（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 99℃）。

11. 冷却。用结实的锅铲将佛卡夏从烤盘或者烘焙石板上转移到架子上，晾至温热。

整形和裹入香草叶子的步骤图



1. 用双手的拇指和食指挤压面团。

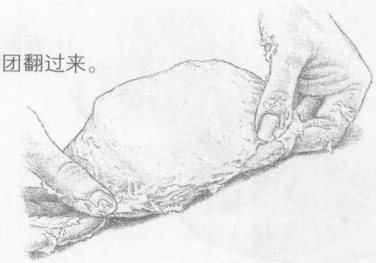


2. 挤压整块面团。



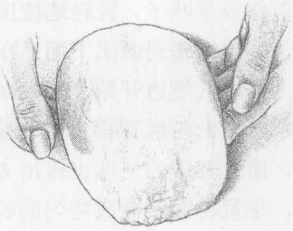
3. 把面团按平。

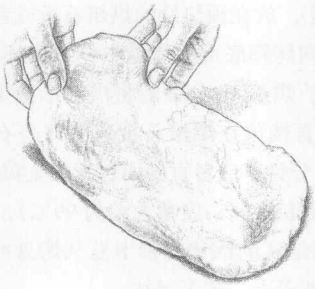
4. 将面团翻过来。



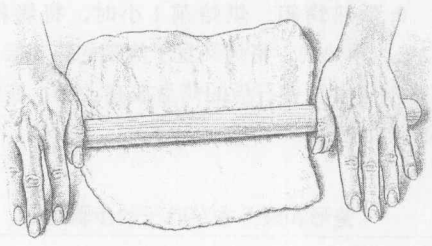
5. 折叠四边，形成紧实的袋状。
6. 将边缘塞进去，形成光滑的袋状。



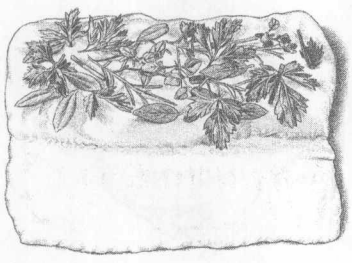




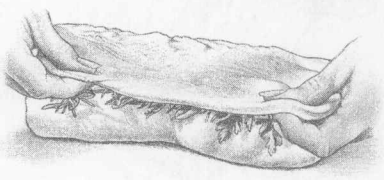
7. 把面团拉伸并按压成长方形。



8. 沿长边将 1/4 的面团擀成薄片。



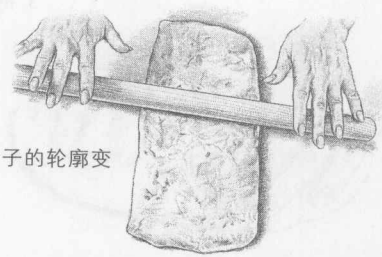
9. 将香草叶子摆在面团较厚的部分上。



10. 用“盖子”盖住香草叶子。



11. 在面团上深深地按出小坑。



12. 擀面团，直到香草叶子的轮廓变得十分明显。

小知识：

杜兰小麦粉是由一种硬质小麦研磨而成的，有时候也叫作“优质意大利面粉”。它被用于制作意大利面，因为它能使面条的质地非常结实。不要使用粗粒杜兰小麦粉制作佛卡夏，虽然它也是由杜兰小麦制成的，但是研磨得比较粗糙。

和白色的小麦面粉相比，杜兰小麦粉的味道更好，颜色为吸引人的金黄色。在这个配方中，我将杜兰小麦粉和未增白的中筋面粉混合使用，因为中筋面粉可以形成更加结实的麸质，使面团更加轻盈、吸水能力更强，因此变得更加柔软和湿润。

Tips:

选择你最喜欢的香草或者混合使用几种香草，例如扁叶欧芹、切碎的香葱和鼠尾草，或者欧芹、迷迭香和百里香。

将新鲜香草中老的叶子和木质茎扔掉。

如果喜欢，你也可以再撒上 ¼ 量杯擦碎的新鲜山羊奶酪或者帕玛森奶酪。盖上“盖子”可以防止奶酪变干。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：78.7%
- **酵母**：0.27%
- **盐**：2.3%
- **油**：9%

Grilled Focaccia

烧烤佛卡夏

佛卡夏和比萨饼面团中的面粉、水、盐和酵母的百分比含量相似，但是佛卡夏通常比比萨饼厚一些，顶部有很多小坑，里面含有少量橄榄油。由于面团更厚，用烤箱烤制的佛卡夏表皮酥脆，而中间的部分相对柔软。而且由于足够厚，佛卡夏甚至可以从中间剖开，加入其他食材，制成三明治食用。

在烤架上烤制的佛卡夏有一种美妙的烟熏味。我们的目标是让它产生诱人的棕色烤痕，同时底部不会烤煳。其中的秘密在于：先将面团放在烤盘上烤制 2 分钟，使面团定形，然后将面团滑到烤架上烤制几秒，直到它开始变色。这样做不仅会使佛卡夏产生很棒的味道，也可以使你在夏天免受厨房高温的困扰。

• 准备工作

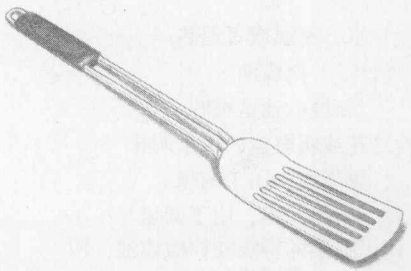
制作 1 个 23 cm × 15 cm × 1.3 cm (9 in × 6 in × 0.5 in) 的佛卡夏。

最短发酵时间：大约 1.5 小时

燃气烤架温度：260℃

烤制时间：大约 10 分钟

主要工具：烤架、1 个烤盘、长柄锅铲以及 / 或者烧烤钳子。



• 制作过程

1. 和面。在小号搅拌碗中混合面粉、快速酵母粉和糖，然后放入盐搅拌（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。在混合物的中间弄出一个小坑，倒入清水。用橡胶抹刀或者木勺逐渐将面粉拌入水中，直到面粉完全变湿，面团开始成形，这大约需要 20 秒。面团应该能基本脱离碗壁，但是仍然有些粘连，看起来略微粗糙，并不是如丝般光滑的。不要过度和面，否则面团会非常黏。

2. 发酵。将油倒入一个容积为 2 量杯的容器中（给面团留出体积增加 1 倍的空间），用蘸了油的手指或者抹刀放入面团。转动面团，使其每一面都沾上油。将容器盖好，在室温下静置 30 分钟，或者直到面团轻微膨胀。

将面团仍然放在容器中，放入冰箱冷藏保存 24 小时，在开始烘焙前 1 小时取出。也可以简单地将面团在室温下继续静置 30 ～ 60 分钟，直到体积增加 1 倍。

3. 整形和最后发酵。用蘸过油的手指将面团从容器中取出。一只手拿着面团，另一只手将容器中的少部分油倒在烤盘上抹匀。将面团放在烤盘中，用手指按压，使其慢慢地排气。将面团的四周拢起，整成光滑的球形。如果面团上有洞，就轻轻地揉面，直到面团变得非常光滑。盖好面团，松弛 15 分钟。

用指尖从面团的中间向四周按压，将它按压成 23 cm × 15 cm × 0.6 cm（9 in × 6 in × 0.25 in）。如果面团的延展性不好，就用保鲜膜盖住面团，继续用手指按压。然后将容器中剩余的油涂抹在面团表面。用保鲜膜盖住面团，静置 20 ～ 30 分钟，或者直到面团看起来很轻盈，像海绵一样。

4. 按照说明书，将盖有盖子的燃气烤架预热至 260℃。如果使用的是木炭烤架，将木炭放在烤架的一侧，提前 40 分钟点燃。

5. 撒上馅料，烤制。用指尖按 3 cm（1 in）的间隔在面团上按压出小坑，撒上迷迭香、盐和黑胡椒。

如果使用燃气烤架，将一侧的火调小。将面团连烤盘一起放在温度较高的一侧，盖上盖子，烤制 2

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
面粉，最好使用亚瑟王意大利面粉或未增白的中筋面粉	¾ 量杯又 1 大勺	4	113
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
糖	½ 小勺	—	2
盐	½ 小勺	—	3.3
水，室温或者温热	⅓ 量杯	2.75	78
橄榄油	4 小勺	0.6	17
新鲜的迷迭香叶	不到 1 大勺	—	—
盐之花或粗海盐，用于调味	—	—	—
黑胡椒，用于调味	—	—	—
蒜，粗粗切碎，用于调味	—	—	—
可选：用于喷洒的特级初榨橄榄油，用于调味	—	—	—

分钟。将锅铲插入面团底部，使其与烤盘分离，然后将面团直接放到烤架上温度较低的一侧（也可使用烧烤钳子），烤几秒——你可以闻到烤焦的味道。用锅铲掀起面团的底部查看，当看到深棕色的烤痕出现时，将它放回烤盘，转移到烤架上温度较低的一侧。撒上蒜末，盖上烤架，继续烤 7 ～ 8 分钟或更久，直到佛卡夏的顶部边缘开始变成棕色。

6. 享用。将锅铲插入佛卡夏的底部，将它转移到案板上。如果喜欢，可以淋上多余的橄榄油，并用锯齿刀将佛卡夏切成条，趁热享用。

Tips:

若用烤箱烤制，在烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 246℃。将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。然后将装有面团的烤盘放在预热好的石板或者代替石板的烤盘上，烘焙 5 分钟。如果喜欢，可以加入蒜。将锅铲插入面团底部，使其与烤盘分离，直接将它滑到石板上。继续烘焙 5 分钟，或者直到佛卡夏的顶部边缘开始变成棕色。

如果想将佛卡夏当作三明治享用，可以将这个配方的原材料用量增加 1 倍，将烤制或者烘焙的时间增加几分钟。将面团按压成和配方中大小相同的长方形，但是要比配方中的厚 1.3 cm (0.5 in)。烘焙之后，佛卡夏的厚度会变为 2.5 cm (1 in)。

小知识：

和其他面团相比，这款面团中含有的盐较少，部分盐撒在了面团表面。这样做不仅可以增加色泽，而且可以改善味道。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：69.9%
- **酵母**：1.4%
- **盐**：1.4%
- **油**：11.9%

Sicilian Vegetable Pizza Roll

西西里蔬菜比萨卷

我的朋友安杰莉卡·普尔维伦蒂是在一个名叫伊斯皮卡的小村庄里长大的，那个地方距离古老的拉古萨市（西西里岛上我最喜欢的城市）很近。那个时候，多数人都没有自己的烤箱，所以作为家里唯一的女孩，她有一项非常光荣的任务——将家里的面包拿到公用的烤箱烘焙。她仍然记得妈妈是如何将面团放在床上的羊毛毯子下面发酵的，因为那里是房间里最温暖的地方。

在安杰莉卡的印象中，每到圣诞节，她都会制作这款美妙到难以言喻的裹着馅料的面包卷。当然，她是按照其他人一直以来的方法制作的——没有配方，不称重，不测体积，只是凭经验。看着她为了这本书试图放慢速度，进行思考、称量并且再次加工，真是非常有趣。

耶路撒冷朝鲜蓟为这款面包卷中蒜味的西蓝花馅料增添了泥土气息，唤起了我们的回忆。耶路撒冷朝鲜蓟在一年中较为寒冷的时候可以买到，大约从 10 月开始上市。不过，即使不添加这种原材料，这款面包仍然是人间美味。

这款面团和比萨饼面团一样，但是拥有更多的麸质以支撑馅料。我们将面团擀成长方形，撒上馅料，然后卷起来，螺旋形的蔬菜横截面非常漂亮。

• 准备工作

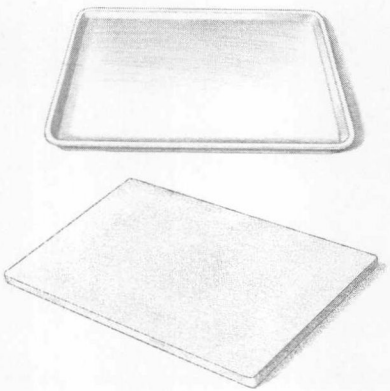
制作 1 个 46 cm × 11 cm × 5.1 cm（18 in × 4.5 in × 2 in）的比萨卷，供 12 ～ 16 人食用。

最短发酵时间：20 分钟

烤箱温度：246℃，然后 204℃。

烘焙时间：30 分钟

主要工具：耐用锡纸；1 个烤盘；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作馅料。在一个大号煎锅中，用中火（安杰莉卡称之为“幸福的温度”）加热橄榄油。加入西蓝花，不断翻炒大约 3 分钟或者炒到蔬菜变色。加入耶路撒冷朝鲜蓟和蒜，撒一些盐。盖上锅盖继续加热，时不时翻炒，烹饪大约 3 分钟或者直到蔬菜变软（西蓝花在烘焙的时候会继续变熟）。撒上胡椒，让馅料完全冷却。

2. 和面。在一个中等大小的碗中混合面粉、快速酵母粉和糖，加入盐后搅拌（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。在混合物的中间弄出一个小坑，倒入水，用橡胶抹刀或者木勺逐渐将干性原材料和水拌匀。

将一些全麦面粉（或者中筋面粉）撒在工作台上。用一把涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到工作台上，和面大约 10 分钟，或者直到面团光滑，具有弹性。在和面的最初 5 分钟，面团会非常黏。（如果在和面 5 分钟后，面团仍然十分黏的话，将碗倒扣在

面团上，静置 20 分钟。）在开始和面 5 分钟之后，可以根据需要添加面粉。[也可以用配有钩形头的台式搅拌机按中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌分钟。]

3. 发酵。清理工作台，再次撒上一些全麦面粉（或者中筋面粉）。将面团放在面粉上，用保鲜膜盖上，在擀之前发酵 20 ～ 30 分钟。

4. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。

5. 整形。在长约 51 cm（20 in）的耐用锡纸中间，用 1 大勺橄榄油刷出 10 cm（4 in）宽的一道。

将面团擀成 46 cm × 41 cm（18 in × 16 in）的长方形，均匀地撒上馅料。从长边开始卷面团，在卷的过程中，用一把长的塑料尺子帮忙（将尺子滑到面团下面，用它抬起并卷面团）。用力捏紧面团的边缘，封好口。翻转面团，使面团的封口处朝下。将面团的两端捏紧，塞到面团下面。

将面团封口处朝下滚到锡纸上，和锡纸一起放在烤盘上。在面团上刷 1 大勺橄榄油，割出 3 道切口。

6. 烘焙。将烤盘放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，烘焙 10 分钟。将温度调至 204℃，继续烘焙 10 分钟。然后旋转烤盘，再烘焙 10 分钟，或者直到比萨卷整体变成金黄色。

7. 刷上橄榄油，冷却。从烤箱中取出烤盘，将它放在架子上。将剩下的 1 大勺橄榄油刷在比萨卷表面，冷却 10 分钟。

馅 料

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
橄榄油	⅓ 量杯	2.5	70.9
2 棵西蓝花，切成小块（大约 1.9 cm/0.75 in 见方）	8 量杯	14.5	411.1
3 ～ 4 个耶路撒冷朝鲜蓟，去皮，切成薄片	满满 1 量杯	大约 4	大约 113.4
5 大瓣蒜，切成薄片，再切成细丝	½ 量杯	大约 1.5	大约 42.5
盐	1 小勺	0.2	5.7
黑胡椒，用于调味	—	—	—

面 团

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	3 ¼ 量杯	大约 16.5	大约 468
快速酵母粉	2 小勺	—	6.4
糖	2 小勺	—	8.3
盐	1 ½ 小勺	—	10
水，室温（21 ～ 32℃）	1 ⅓ 量杯	11	312
全麦面粉（或未增白的中筋面粉），用作手粉	¼ 量杯	1.25	35.4
橄榄油	3 大勺	大约 1.5	大约 42.5

8. 享用。将比萨卷放在案板上，用锯齿刀将它切成 1.3 ～ 1.9 cm (0.5 ～ 0.75 in) 厚的段。

Tips:

这款比萨卷可以冷冻保存，它的切片只需要放在预热至 177℃的烤箱中重新加热 10 分钟，就可以恢复原先的味道。食用时，我喜欢将比萨卷切分后裹上嫩煎蘑菇丁（见第 220 页），以保持馅料湿润。那款蘑菇馅料和耶路撒冷朝鲜蓟可谓是完美的搭配。比萨卷的切片经过加热之后，配上少许松露或者橄榄油食用也非常可口。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：62%
- **酵母**：1.27%
- **盐**：2%
- **油**：8%

Pita Bread

皮塔饼

一旦你尝过了家庭自制的皮塔饼，你一辈子都会为之上瘾的。这不仅仅是因为它的味道好，而且比一般的商业面包更加柔软、湿润，还因为它制作起来真的是非常简单——在烘焙之前，皮塔饼面团可以在冰箱中保存 4 天。烘焙的时候，看着皮塔饼像气球一样慢慢地膨胀起来也是一件乐事。

这款来自中东的口袋面包与鹰嘴豆芝麻酱和其他蘸料是完美的组合，还适合制成三明治食用。我喜欢制作直径 10 cm（4 in）的小个皮塔饼，然后把它们切成楔形。但是如果想填充馅料的话，较大块的皮塔饼比较合适。填料时，将面包顶部切下一小块，用刀子轻轻地挑开面包内部，做成袋状。

• 准备工作

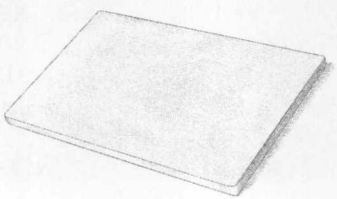
制作 12 个直径 10 cm (4 in) 或者 8 个直径 15 cm (6 in) 的皮塔饼。

最短发酵时间：1 小时

烤箱温度：246℃

烘焙时间：3 分钟 / 个

主要工具：烘焙石板、铸铁煎锅或者烤盘。



• 制作过程

1. 整形前大约 1.5 小时和面。要想获得最佳的味道，提前 8 小时 ～ 3 天和面。

搅拌机和面

在搅拌碗中混合所有的原材料。用桨形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌至面粉变湿，这大约需要 20 秒。换上钩形头，将速度调至中速（厨宝搅拌机 4 挡），搅拌 10 分钟。搅拌碗的四壁应该是干净的，和好的面团非常柔软、光滑，摸起来稍微有些黏。可以根据需要添加面粉或者水。（面团的重量大约为 787 g/27.75 oz。）

手工和面

在一个大碗中，混合除 ¼ 量杯面粉外所有的原

材料。用木勺或者手搅拌，直到所有的面粉都变湿。继续在碗中搅拌，直到面团开始成形。

将部分剩余的面粉撒在工作台上，将面团转移到工作台上。和面大约5分钟，尽量不加剩余的面粉。边和面边用刮刀将所有的面团聚拢在一起。此时的面团非常黏。将碗扣在面团上，静置5～20分钟(这会使面团不那么黏，便于操作)。

继续和面5～10分钟，或者直到面团的表面非常柔软、光滑，但是仍然有一定黏性。可以根据需要添加面粉或者水。(面团的重量大约为793 g/27.75 oz。)

2. 发酵。在1个1892 ml (2 qt)或者更大的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到容器中。将面团按下去，在面团顶部喷或者涂一些油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好，将1小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀1倍后大致的高度。可以将面团冷藏过夜(或者最多3天)。在冷藏的最初4小时内，每小时检查1次，如果面团开始膨胀的话，就将它按下去。

3. 预热烤箱。烘焙前1小时，将烤箱预热至246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板、铸铁煎锅或者烤盘放在上面。

4. 整形。将面团切分为8或12块。每次处理1块，用湿毛巾盖住剩余的。在撒有少许面粉的工作台上，用蘸有少许面粉的双手将每块面团整成球形，然后按压成饼状。用涂过油的保鲜膜盖住面团，在室温下静置20分钟。

之后，将每块面团擀成0.6 cm (0.25 in)厚的圆饼，静置10分钟，然后烘焙。

5. 烘焙。迅速地将1块面团直接放在烘焙石板、铸铁煎锅或者烤盘上，烘焙3分钟。皮塔饼应当完全膨胀起来，但是还没有开始变色。如果面团的湿度不够，它就不能完全膨胀(不过那些没有完全膨胀的皮塔饼的味道也很好)。根据面团的膨胀情况，向剩余的面团喷水，然后揉搓，直到面团变得柔软而湿润。然后再次静置并擀面团。按上述方法烘焙剩下皮塔饼，如果使用烘焙石板或者烤盘烘焙的话，每次烘焙3～4个。用锅铲将烘焙好的皮塔饼转移到干净的毛巾上，使其保持柔软而温热的状态。在烘焙下一批皮塔饼之前，将烤箱重新预热5分钟。食用前，可以将皮塔饼加热30秒。

用灶台制作皮塔饼

用中火加热扒炉或者铸铁煎锅。在面团表面稍微涂一些油，每次烹制1块，加热大约20秒后翻转面团，继续加热大约1分钟，或者直到出现大气泡。再次翻转面团，加热直到面团膨胀。如果面团开始变色，就将火调小。烹制1个皮塔饼大约需要3分钟。

衍生版本

想要制作全麦的皮塔饼，可以使用一半全麦面粉和一半白面粉。如果用的是普通的全麦面粉，为了获得较为理想的效果，需要将其研磨得很细，或者用食品加工机加工5分钟，将麸皮打磨成细小的颗粒。研磨精细的100%全麦面粉可以在专卖中东食品的市场

面 团

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	3量杯加不到¼量杯	16	454
盐	2小勺	0.5	14.2
快速酵母粉	2小勺	—	6.4
橄榄油	2大勺	1	28.3
水，室温(21～32℃)	1¼量杯	10.4	295

里买到，那是最精细的一种。要想做出味道更加温和，同时小麦味道较浓、颜色更偏金黄的皮塔饼，可以尝试使用 100% 全麦白面粉，并额外添加 ¼ 量杯的水——水的用量一共是 1 ½ 量杯（352 g/12.4 oz）。

Tips:

这款面团实际上和本书中的比萨饼面团相似，但是前者由蛋白质含量较高的面粉制成，并且通过揉搓产生了更多的麸质，从而能够支撑面包在烘焙过程中膨胀——烘焙时，皮塔饼会像气球一样膨胀，形成袋状。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：65%
- **酵母**：1.4%
- **盐**：2.9%
- **油**：6.2%

Mediterranean Matzoh

地中海逾越节薄饼

我是吃着从商店买来的逾越节薄饼长大的。每年逾越节，我都高兴地在这款薄饼上抹厚厚的一层甜黄油，再稍微撒点儿盐，有时还会淋上一些鸡油。我们很难找到能够与童年记忆中的食物相媲美的食物，直到我拜访位于纽约皇后区的“汤姆猫”烘焙店的时候，首席面包师詹姆斯·拉斯向我介绍了这款逾越节薄饼。这家烘焙店向纽约很多一流的餐厅供应手工面包，而这款薄饼是由共有人诺埃尔·科梅斯发明的。它像纸一样薄，非常酥脆，还撒有一些迷迭香和橄榄油。那时，我便意识到自己遇到了最好的逾越节薄饼——只舍得在逾越节的餐桌上享用。（逾越节薄饼指的是一种未经发酵的面包，是犹太人在大批离开埃及的时候发明的，当时没有足够的时间发酵面包。）当两个朋友——安娜和莫里·施瓦茨——从澳大利亚来看我和家人时，我们四个人喝着香槟吃掉了两个巨大的“汤姆猫”逾越节薄饼。只要咬上一口，你就有在家里制作它的冲动。

不要指望这些逾越节薄饼能够像从盒子里取出来的那样方方正正。它们形状随意，大小不同，很像有着漂亮气泡的薄脆饼干，更加有趣。

• 准备工作

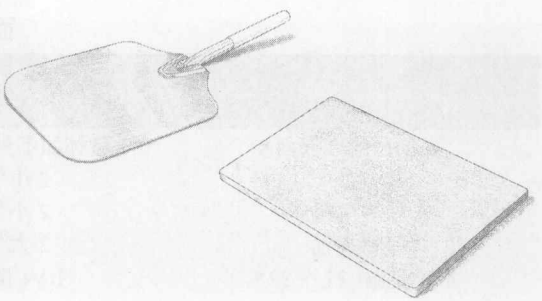
制作 6 个周长 28 cm（11 in）的逾越节薄饼，每个大约 85 g（3 oz）。

最短静置时间：40 分钟

烤箱温度：232℃

烘焙时间：5 ～ 6 分钟 / 个

主要工具：1 块烘焙石板和长柄铲，或者 2 大个号烤盘，均撒有少许面粉或者玉米粉。



• 制作过程

1. 和面。

搅拌机和面

在搅拌碗中混合面粉和盐。在混合物的中间弄出一个小坑，保留 1 大勺清水，加入剩余的清水、橄榄油和迷迭香。用桨形头中速(厨宝搅拌机 4 挡)搅拌，直到面团脱离碗壁。如果在搅拌了 1 分钟之后，面团仍然没有成形，就加入剩余的清水，每次加 ½ 小勺。如果面团看起来过于黏稠的话，不必担心，在必要的时候添加面粉并不会破坏面团的质地。

将面团转移到工作台上，轻柔地和面 1 ～ 2 分钟，直到面团变光滑。(面团是球状的，在松弛后会有些塌陷。)

手工和面

将面粉放在工作台上或者碗中，撒上盐。在面粉的中间弄出一个小坑，向其中加入橄榄油和迷迭香。留出 1 大勺清水后，分 3 ～ 4 次加入剩下的清水，用手指和面团刮刀或者抹刀混合干性原材料和液体，直到面团成形。如果需要的话，加入剩余的 1 大勺清水。揉搓面团，直到它变得非常光滑、具有弹性，就像缎面一样，这大约需要 5 分钟。在揉搓了几分钟之后，如果面团仍然十分黏稠的话，可以加入一些面粉。

2. 抹油和静置。将大约 1 小勺橄榄油倒入小盘子里，将面团放在盘子中滚动，使面团的表面完全被橄榄油覆盖。将面团留在盘中，用保鲜膜盖好，在室温下静置至少 30 分钟，或者冷藏过夜。

3. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃。预热前，将烤架置于烤箱中层，再将烘焙石板放在上面。

4. 整形和烘焙。将面团等分为 6 份，分别整成球形，再按压成饼状，盖好静置 10 分钟左右。

每次处理 1 块面团，盖住剩余的面团。将 1 块面团放在撒有少许面粉的工作台上，在面团表面撒面粉，将其擀成直径为 30 ～ 33 cm (12 ～ 13 in) 的圆形。在擀的过程中，每隔一段时间将面团挪动一下，必要的时候撒一些面粉，防止面团粘连。

将面团移动到准备好的长柄铲或者烤盘上。如果使用长柄铲，轻轻晃动长柄铲，并且向前推，将面团滑到预热好的烘焙石板上。如果使用烤盘，可以直接将烤盘放在石板上。

烘焙 1 分钟，用叉子或者刀尖戳破可能鼓起的大气泡，再烘焙 2 分钟。拿一个干净的锅垫，用一把大锅铲将薄饼铲起来，倒扣在锅垫上，再将其滑入石板或者烤盘中，继续烘焙 2 ～ 3 分钟，或者直到鼓起的气泡变为金棕色。

5. 冷却。用锅铲从烤箱中取出薄饼，将它放在架子上冷却。在这段时间里，你可以继续为剩余的面团整形并进行烘焙。如果冷却后的逾越节薄饼不酥脆了，你可以将它们放回烤箱重新烤一下。如果需要的话，可以用刷子将薄饼表面的面粉刷去。

面 团

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	2 ¾ 量杯	13.7	388
研磨精细的全麦面粉	¼ 量杯	1.25	35
盐	1 ⅛ 小勺	0.25	7.1
水，室温(21 ～ 32℃)	1 量杯	8.2	232
橄榄油	¼ 量杯(另有少量用于涂抹面团)	大约 2	大约 56.7
新鲜的迷迭香，切碎	½ 大勺	—	2

小知识：

令人惊讶的是，在分析所用原材料的时候，我发现如果按照克数计算的话，这个配方和果馅奶酪卷（strudel）的配方是相同的——所用面粉、油、水和盐的比例相同！但是，果馅奶酪卷的面团可以被拉伸到薄得透明的程度，然后刷上澄清的黄油，裹上湿润的馅料，成品的面皮又薄又脆，而且柔软。而逾越节薄饼的面团被整成饼状，不加馅料和黄油，因此口感非常酥脆。在逾越节薄饼中添加橄榄油虽然不是传统的做法，却能使薄饼更加香脆，味道更好。

Tips:

在烘焙每个逾越节薄饼时，我们有充足的时间来处理下一块面团。如果面团太硬而不容易擀开的话，就将其盖住，再静置几分钟。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（中筋面粉 91%，全麦面粉 9%）
- **水**：55.5%
- **酵母**：0%
- **盐**：1.8%
- **油**：1.4%

Kheema Paratha

印度煎饼

印度扁平面包的种类很多，在所有不需要用特殊的印度筒状泥炉制作的扁平面包中，用扒炉煎的这一种是我最喜欢的。和皮塔饼相比，这款煎饼的含水量要少一些。它的膨胀并不依靠酵母，而是依靠一种特殊的技巧，通过擀、折叠和制作黄油层的方法来使其口感柔软、具有层次。我们将饼放在圆盘一样的“塔瓦”铁锅中用黄油煎——这种铁锅在中东地区和印度市场中可以买到，也可以使用铸铁煎锅来制作。用煎制而不是在烤箱中烘焙的方法能够使这款煎饼的表面更加酥脆。

通常，印度煎饼是在晚餐中食用的。我们将它撕成片，当作“铲子”铲起其他食物食用。有时，煎饼中间还会加入一些辣味的洋葱、土豆或者花椰菜。但是直到去印度旅行时，我才真正爱上了这种里面填满五香肉末的印度煎饼。回家之后，我在麦德·贾弗里的《印度饮食入门》中找到了印度煎饼馅料的最佳配方。这款煎饼搭配中东香菜酱吃很不错。

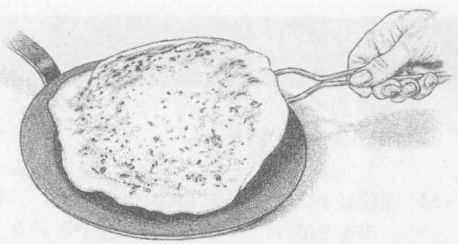
• 准备工作

制作 4 个印度煎饼 [馅料足以制作 8 个，剩余的馅料可以冷冻保存 3 个月，或者用来做墨西哥卷饼（taco）和玉米粉圆饼（tortilla）的馅料]。

最短静置时间：30 分钟

煎制时间：大约 2.5 分钟 / 个

主要工具：1 个 23 cm（9 in）的“塔瓦”铁锅或者铸铁煎锅。



• 制作过程

1. 和面。

食品加工机和面

在装有金属刀片的食品加工机中，搅拌面粉、盐以及奶粉(可选)，边搅拌边逐渐加水。然后打开盖子，揉捏面团。如果面团能够聚拢在一起并且比较湿润的话，继续加工 45 秒——面团应该形成球状。如果需要的话，可以加少许水。和好的面团应该是非常光滑、柔软的，略带黏性。

手工和面

在一个中等大小的碗中，混合面粉、盐以及奶粉(可选)。在混合物中间弄出一个小坑，倒入大约 ½ 量杯清水，用手或者橡胶抹刀混合。逐渐加入剩下的水，使剩余的干燥面粉能够聚拢在一起形成柔软的面团即可。

将面团转移到没有撒面粉的工作台上，和面 10 ～ 15 分钟。最好使用指关节和面，因为面团会粘在手掌上。随着面团逐渐变干，用指关节蘸一些温水，继续和面。面团应该是非常光滑、柔软的，略带黏性。

2. 静置。将面团放在涂了少量油的碗中，在面团的表面喷植物油。用保鲜膜盖住面团，在温热的环境下放 0.5 ～ 3 小时。

3. 在静置面团的时候制作馅料(或者提前 3 天制作)。在一个较重的中等大小(25 cm/10 in)的煎锅中，用中火加热橄榄油，直到油变烫。加入月桂叶、肉桂棒和丁香，炒几分钟，直到月桂叶的颜色开始变深。调小火，加入洋葱、生姜和蒜，翻炒约 10 分钟，或者直到洋葱的颜色变深，呈中度棕色。

同时，在一个小号炒锅中，用中火烤香菜籽和小茴香籽，不断翻炒约 2 分钟，或者直到炒出香味。将它们放凉，然后用香料研磨机或者咖啡研磨机磨碎。

向洋葱混合物中加入香菜籽、小茴香籽和姜黄粉末，不断翻炒约 2 分钟。然后加入酸奶，不断翻炒约 1 分钟。再加入番茄酱，不断翻炒约 3 分钟。

之后加入肉末，调至中火，将整块的肉末捣碎，翻炒 5 ～ 7 分钟，或者直到肉末变色。

加入肉豆蔻干皮、肉豆蔻粉、盐、辣椒面和水，将火调至最小，盖上锅盖炖 45 分钟。每隔 10 分钟搅拌一次，防止粘锅。如果在此之前所有的水分都已经蒸发了，就再加入几大勺水，但是炖好的混合物应该是干的。尝一尝，根据需要可以多加一些盐。

将馅料放凉，然后丢掉月桂叶、肉桂棒和丁香。

4. 整形。在一个铺有面粉的工作台上将面团搓成长条，等分为 8 份。每次只处理 1 块面团，用保鲜膜盖好剩余的面团，防止它们变干。将每块面团整成球形，撒少许面粉，放在烤盘或者工作台上。

面 团

制作大约 482 g (17 oz) 面团。

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
全麦印度薄饼面粉，或一半全麦面粉和一半未增白的中筋面粉	2 量杯，用勺子轻轻地盛	10.2	289
盐	1 小勺	0.2	5.7
可选：奶粉，最好是脱脂奶粉(或者将一半水换成煮沸后晾至温热的牛奶)	1 ½ 大勺	大约 0.5	大约 14.2
水，室温(21 ～ 32℃)	¾ 量杯	6.2	176

依然每次处理 1 块面团，盖好剩余的面团。用蘸有面粉的手指将面团按压成饼状，然后擀成直径 13 cm (5 in) 的圆饼。擀的时候根据需要在工作台和面团上撒少许面粉，防止面团粘连。将面饼表面多余的面粉刷掉，再刷上一层澄清的黄油。将它对折，再次刷去表面的面粉，刷上黄油并对折一次，然后放在一边。

5. 添加馅料。处理好所有的面团之后，将每块三角形面饼擀成直径大约 18 cm (7 in) 的圆形，也可以用手指轻轻地拉伸。如果用蜡纸或者保鲜膜隔开的话，擀好的面饼是可以摞在一起的。

每次处理 2 张面饼。将 ¼ 量杯馅料均匀地铺在一张面饼上，用另一张面饼盖住。将四周的封口处折叠，密封好馅料，封口大约 1 cm (0.25 in) 宽。

将面饼封口处朝下放在撒有少许面粉的工作台上，轻轻地擀成直径为 18 ～ 20 cm (7 ～ 8 in) 的圆饼，用力擀一下较厚的边缘。

6. 煎制。用中火加热“塔瓦”铁锅或者煎锅，直到滴上水时会发出咝咝声。调至中小火，刷上一些剩下的澄清黄油。将一份面饼放入锅中，煎至底部出现棕色的斑点、呈金黄色且十分酥脆，这大约需要 1.5 分钟。在面饼表面刷一些黄油，用锅铲将它翻面，将另外一面也煎至金黄，这大约需要 1 分钟。煎饼会膨胀，但是一从火上移开，马上就会塌陷。

馅　料

制作 2 量杯馅料。

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
植物油	2 大勺	1	28.3
1 片月桂叶	—	—	—
1 小根肉桂棒	—	—	—
3 颗丁香	—	—	—
1 个中等大小的洋葱，细细切碎	1 量杯	5	141.7
一段 1.5 cm (0.5 in) 长的生姜，去皮切碎	4 小勺	—	—
3 瓣中等大小的蒜，切碎	—	—	—
香菜籽	½ 大勺	—	—
小茴香籽	½ 大勺	—	—
姜黄粉末	½ 小勺	—	—
原味酸奶	1 大勺	—	—
番茄酱	1 大勺	—	—
牛肉末，最好经过拍打	—	16	453.6
磨碎的肉豆蔻干皮	⅛ 小勺	—	—
肉豆蔻粉，最好是现磨的	⅛ 小勺	—	—
盐	¾ 小勺	—	5
辣椒面	¼ ～ ½ 小勺	—	—
水	¼ 量杯	—	—
澄清的黄油 (或印度酥油)	¼ 量杯	1.75	49.6
可选：也门青酱 (见第 129 页)	1 量杯	8.3	235.3

7. 享用。用比萨轮刀或者锋利的小刀将印度煎饼切成 4 块。制作剩余的煎饼时，将做好的煎饼放在温度较低的烤箱中，松松地包上锡纸保温。（也可以用这种方法重新加热印度烤饼，加热时间约为 10 分钟，或者直接食用室温下的煎饼。）如果喜欢的话，可以搭配也门青酱食用。

也门青酱

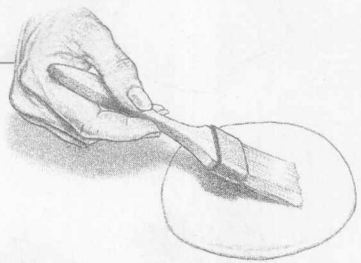
我的朋友米拉·弗里曼向我提供了这款辣酱的配方。

将香料、盐和胡椒放在研钵中碾碎，或者用小型的香料研磨机或咖啡研磨机磨碎。将混合物和剩余的原材料一起放在装有金属刀片的食品加工机中加工成酱。中途暂停 2 ～ 3 次，将四壁上的酱刮下来。

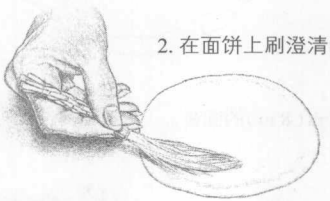
小知识：

如果使用 100% 精细研磨的杜兰全麦面粉——在印度或者中东食品市场可以买到，你可以制作出最可口、最精致的小麦面包。如果用的是普通的全麦面粉，就需要使用 ½ 或者 ⅓ 未增白的中筋面粉，这样才能得到面团所需的弹性。如果使用普通的全麦面粉，应先用食品加工机将它加工几分钟，将麸皮和胚芽打磨成细小的颗粒，然后过滤，去除剩余的较大的颗粒。用这样的面粉比用 100% 全麦面粉制作出来的面包更具嚼劲。与全部使用水相比，使用一半牛奶和一半水会使面团更加松软。我喜欢用猪油代替黄油，因为它的味道和馅料简直太配了。

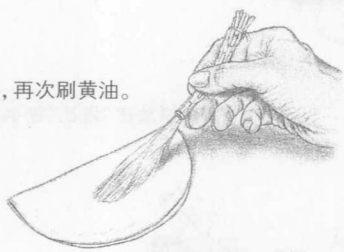
为印度煎饼整形的步骤图



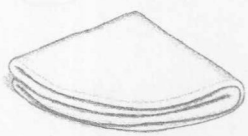
1. 将面饼上多余的面粉刷掉。



2. 在面饼上刷澄清的黄油。



3. 对折面饼，再次刷黄油。



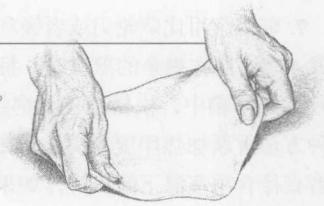
4. 再次对折面饼。

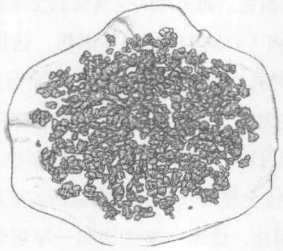


5. 将折叠好的面饼大致擀成圆形。

添加馅料并煎制印度煎饼的步骤图

1. 将面饼拉伸成圆形。





2. 将馅料均匀地铺在面饼上。

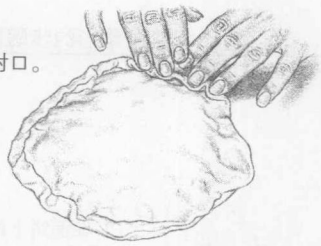


3. 用另一张面饼盖住馅料。



4. 按压边缘，封好馅料。

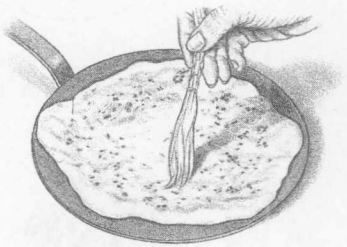
5. 将边缘折上去，再次按压以封口。

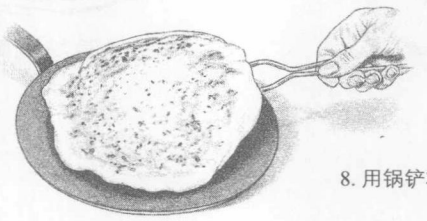




6. 翻转面饼，将其擀成直径为 20 cm（8 in）的圆饼。

7. 将面饼放在“塔瓦”铁锅中煎制，刷油。





8. 用锅铲将面饼翻面。

Tips:

全麦面粉必须是新鲜的(见第 314 页)，否则无法制成非常结实的面团，而肉末馅料就会漏出来。

如果喜欢比较辣的味道，可以增加辣椒面的用量。大多数人都能接受少量辣味。

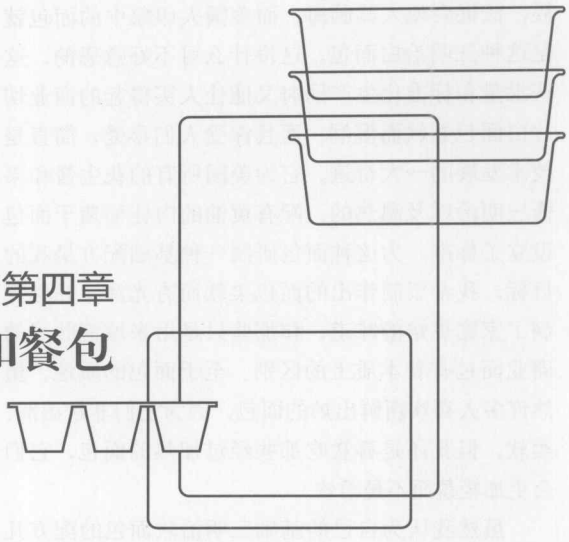
面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：61%
- **酵母**：0%
- **盐**：2.3%

也门青酱

制作 1 量杯 235 g (8.3 oz) 也门青酱。

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
小豆蔻籽(6 个豆荚的)	¼ 小勺	—	—
1 小颗丁香		—	—
小茴香籽，稍微烤制	½ 小勺	—	—
盐	½ 小勺	—	—
黑胡椒	¼ 小勺	—	—
2 大瓣蒜		—	—
3 个小的青辣椒，去掉筋膜和籽	¼ 量杯	大约 1	大约 28.3
3 个中等大小的青椒，去掉筋膜和籽	¼ 量杯	大约 1	大约 28.3
1 大把香菜，只留下叶子和嫩茎	2 量杯	大约 1.5	大约 42.5
橄榄油	¼ 量杯	2	56.7



第四章

三明治软面包和餐包

虽然人们越来越喜欢味道丰富、酥脆而有嚼劲的传统手工面包，但是柔软的三明治白面包永远都会在我们心中占据一席之地。法国人提到面包的时候，法棍会映入其脑海，而美国人印象中的面包就是这种三明治白面包。这没什么可不好意思的，这些批量和标准化生产同时又能让人买得起的商业切片白面包柔软而湿润，而且深受人们喜爱，简直是技术发展的一大奇迹。它为美国所有的花生酱和果酱三明治以及温热的、配有黄油的肉桂葡萄干面包设立了标准。为这种面包研制一种基础配方是我的目标，我希望制作出的面包柔软而有光泽，并且充满了家庭烘焙的味道，和那些只是用来填饱肚子的商业面包有着本质上的区别。至于面包的质地，虽然许多人喜欢新鲜出炉的面包，因为它们非常湿润、柔软，但我还是喜欢吃那些经过加热的面包，它们会更加轻盈而不是柔软。

虽然我认为自己的基础三明治软面包的配方几近完美，但我还是想出了几个有趣而可口的衍生配方，例如添加香蕉、土豆、番茄、红薯、山药、切达干酪、意大利乳清干酪和农家奶酪的。这些配料改变了面包的味道、色泽和质地。这种改变通常是细微的，但有时很明显，而且通常以一种有趣的方式呈现。

所有三明治软面包的面团都可以制成经典的餐包，用于宴会、特殊的场合或节假日。当然，用它们来制作热狗和汉堡坯子也很不错。

除了基础的版本以外，我还介绍了两款由部分全麦面粉制成的三明治软面包——碎小麦面包（cracked wheat loaf）和亚麻籽面包（flaxseed loaf）。它们不如普通白面包那么柔软，但是其中味道浓郁的谷物能够赋予面包丰富的质地和小麦味道。

Tips:

制作这些面包时，我们可以用高筋面粉来替代未增白的中筋面粉，但是使用配方中推荐的面粉会使面包的质地更加柔软。

加入 1% ～ 3% 的全麦面粉能够带来可口的小麦味道，而且不会影响面包的质地。

软面包需要足够的烘焙时间，这样在烘焙完成之后，面包表皮才能够支撑起膨胀的面包，使面包的边缘不至于塌陷。

不能在面包仍然很热的时候切分，否则它会塌陷。

使用电动面包刀或者锯齿刀来切分这些软面包。

小知识：

这类面包质地柔软的秘诀在于使用未增白的中筋面粉以及其中较高的含水量和黄油含量。较多的水和牛奶赋予了面包轻盈、松软的质地，牛奶还能使面包中的麸质结构（蛋白质）更加坚韧。我将这种面包看作没有添加鸡蛋的布里欧修。因为不含鸡蛋，所以它在烘焙后的第 2 天仍然会保持柔软，可以在冰箱中冷冻保存 3 个月。较高的酵头（海绵酵头）含量使这些使用 100% 白面粉制作的面包具有浓郁的味道，酵头用到了配方中 50% 的面粉，而其他面包中的酵头只用到了 30% 的面粉。

三明治白面包中基本原材料的比例为：水占 63.9% ～ 74.4%，酵母占 0.74% ～ 1.64%，盐占 1.9% ～ 2.3%，乳脂占 4.4% ～ 17.9%。这些比例基于烘焙百分比而定，面粉的比例算作 100%，其他所有原材料的比例都是以此来计算的，添加的所有原材料中的水和脂肪都在这个百分比中有所反映。

Basic Soft White Sandwich Loaf

基础三明治白面包

这是我制作三明治、餐包、肉桂或者香草面包以及吐司的最好的白面包。我制作它是为了纪念自己儿时记忆中最喜爱的面包——银杯（Silvercup），那是一种柔软、清爽、蓬松的面包，就像今天的神奇面包（Wonder Bread）一样，能做出最好吃的吐司。这款家庭自制的面包具有相同的质地，但是味道更加浓郁，酵母的味道也更重。事实上，这款面包就像含有较少黄油且不含鸡蛋的布里欧修，尽管面包心很均匀，但是质地较为柔软、轻盈。其中的部分原因在于，它像布里欧修一样是由特别湿的面团制成的。如果稍微烤一下并配上炒软的鸡蛋，它简直就是人间美味。《饮食的艺术》杂志的出版商迈克尔·巴特波里在尝过这款面包之后说道："嗯……这就是神奇面包的精髓，就是这样的！"

• 准备工作

制作 2 个 20 cm × 10 cm × 11.4 cm（8 in × 4 in × 4.5 in）的面包，重 567 g（20 oz）。

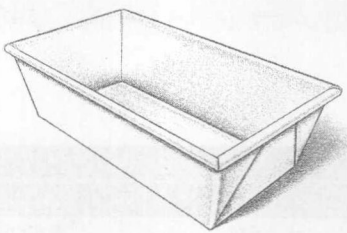
制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 4 小时

烤箱温度：177℃

烘焙时间：50 分钟

主要工具：2 个 22 cm × 11 cm（8.5 in × 4.5 in）的吐司模，喷或抹少许油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在搅拌碗或者一个大碗中，混合面粉、水、蜂蜜和快速酵母粉，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮下来，用保鲜膜盖好碗。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合面粉（如果手工和面的话，保留 ¼ 量杯面粉）、奶粉和快速酵母粉。将混合物撒在海绵酵头上，用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉"毯子"中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。

搅拌机和面

加入黄油，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）混合搅拌约 1 分钟，或者直到面粉足够湿润，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮掉，用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 ～ 10 分钟，面团大约在搅拌的最后阶段才会脱离碗壁。和好的面团是光滑、有光泽并且会粘在手指上的。用一把蘸油的抹刀将粘在碗壁上的面团碎屑刮掉。如果面团不够硬的话，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 1254 g/44.25 oz。）

手工和面

加入盐和黄油，用木勺或者手搅拌，直到所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面大约 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 1/4 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。但是，它仍然有一定的黏性，会稍微粘在手上。如果面团非常黏的话，就再加入一些面粉。（面团的重量大约为 1254 g/44.25 oz。）

4. 发酵。在一个 3784 ml（4 qt）的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或涂少许油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻地按压成长方形。由于面团充满空气，并且非常有弹性，按压时应尽量保留其中的气泡。将面团的四角向中间折，形成紧绷的口袋状，或者按信纸折叠法折叠 2 次，重新放回容器中。再次在面团表面刷油，盖上盖子，然后标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度（由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满）。将面团静置 1 ～ 2 小时，或者直到它达到了标记的高度。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，一分为二。将面团轻轻地按压（或者用擀面杖轻轻地擀）成较宽的长方形（在这个阶段，面团的实际大小并不重要），将面团的长边对着自己。用指尖按压面团，排出较大的气泡。将面团的右边折起来，使其刚刚越过面团的中线。再将面团的左边折

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	2 1/4 量杯又 2 1/2 大勺	12	340
水，室温（21 ～ 32℃）	不到 1 3/4 量杯	14.3	405
蜂蜜	2 大勺又 1 小勺	1.5	42.5
快速酵母粉	3/4 小勺	—	2.4

面粉混合物和面团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	2 量杯又 3 大勺	大约 11	大约 312
奶粉，最好是脱脂奶粉	1/4 量杯	1.5	42.5
快速酵母粉	3/4 小勺	—	2.4
软化的无盐黄油	9 大勺	4.5	127.6
盐	2 1/4 小勺	—	15
可选：熔化的黄油	1 大勺	0.5	14.2

起来，稍微和右边折起来的部分重叠。用手掌的一侧按压中间重叠的部分，封好口。（如果你的整形经验丰富，也可以在这时将面团旋转 90°。）从面团的上边开始向下卷 3 ～ 4 圈，一直卷到面团的下边。每卷一圈，都用拇指按压封口，同时将它稍微推离身体，使面团的表皮绷得更紧。在卷和按压的时候，面团会变宽。如果它还达不到模具的长度，就将双手放在面团上，慢慢地从中间移向两端，轻轻地来回滚动并拉伸面团。要想获得最均匀的形状，使面团表面保持紧绷状态是至关重要的，不能将其扯破。如果想让面包的边缘光滑，就将面团的两端塞到底下。

将面团放在准备好的吐司模中，面团应距离吐司模边缘大约 1.3 cm（0.5 in）。用较大的容器或者涂过油的保鲜膜轻轻地盖住模具，静置直到面团的中间超出模具大约 2.5 cm（1 in），这需要 1.5 ～ 2 小时。用指尖按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前 45 分钟，将烤箱预热至 177℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或者平底锅。

7. 烘焙。又快又轻地将吐司模放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上。在烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关闭烤箱门。烘焙 50 分钟，或者直到面包变成中度金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 99℃）。在烘焙的中途，将模具旋转 180°，使烘焙均匀。

8. 装饰和冷却。从烤箱中取出面包，连模具放在金属架上，可以将熔化的黄油刷在面包顶部。然后将面包脱模后顶部朝上放在金属架上，直到面包变温热，这大约需要 1 小时。

小知识：

海绵酵头的大量使用给这款“平淡”的面包带来了丰富的味道。所以在制作海绵酵头的时候，我们大约使用了配方中 50% 的面粉。而在其他面包中，海绵酵头中的面粉只占面粉总量的 30%。

如果使用液态奶的话，我们需要提前煮沸牛奶，使牛奶中的酶丧失活性，否则它会使面团非常黏。

如果烘焙面包的温度过高，可能会导致面包的外皮过薄，产生小洞，或者使面包的边缘塌陷。因此，这款面包的烘焙温度为 177℃。另外，面包必须被完全烤熟，这样外皮才足够结实。面包只有在完全冷却后才能切分。

Tips:

如果不使用奶粉的话，可以用 1 量杯牛奶来代替等量的清水，最好用脱脂牛奶。使用前将牛奶煮沸，然后晾至温热。（牛奶中的蛋白酶会减缓酵母的生长速度，还可能破坏面粉中蛋白质的结构，使面团变得非常黏且脆弱，煮沸可以使蛋白酶丧失活性。）

要想获得最佳的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵大约 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将其从冰箱中取出。

面团成分含量百分比

- **面粉：**100%
- **水：**66.3%（包括黄油和蜂蜜中的水分）
- **酵母：**0.74%
- **盐：**2.3%
- **乳脂：**15.9%

Butter-Dipped Dinner Rolls

黄油餐包

从小到大，我无法想象餐桌上没有面包会是什么样子。在平日的晚餐中，切成片的黑麦面包可谓是常客。但是在文雅的姑妈波莉家中，我有时会吃到很正式的晚餐，这时餐桌上摆的则是餐包。在我的印象中，餐包代表了过往时代的高贵。我至今仍然记得，姑妈是如何教我优雅地撕下一小块面包塞进嘴里，而不是凭着自己的本能直接咬上一口。当我长大后开始在比较高档的餐厅用餐时，我发现餐包是正式晚餐的一部分，因此对姑妈给我上的那一课心存感激。

• 准备工作

制作 12 个餐包。

制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 4 小时

烤箱温度：204℃

烘焙时间：15 ～ 20 分钟

主要工具：1 个边长 20 cm（8 in）的方形烤盘或者直径 23 cm（9 in）的蛋糕模（放在方形烤盘中烘焙时，每个餐包都像是完美的小三明治面包，大小为 5 cm × 6 cm × 6.4 cm/2 in × 2.5 in × 2.5 in，重 45 g/1.6 oz）；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在搅拌碗或者一个大碗中，混合面粉、水、蜂蜜和快速酵母粉，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮下来，用保鲜膜盖好碗。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合面粉（如果手工和面的话，保留 ¼ 量杯面粉）、奶粉和快速酵母粉。将混合物撒在海绵酵头上，用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。

搅拌机和面

加入黄油，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）混合搅拌约 1 分钟，或者直到面粉足够湿润，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮掉，用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 ～ 10 分钟，面团大约在搅拌的最后阶段才会脱离碗壁。和好的面团是光滑、有光泽并且会粘在手指上的。用一把蘸油的抹刀将粘在碗壁上的面团碎屑刮掉。如果面团不够硬的话，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 624 g/22 oz。）

手工和面

加入盐和黄油，用木勺或者手搅拌，直到所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和

面大约 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。但是，它仍然有一定的黏性，会稍微粘在手上。如果面团非常黏的话，就再加入一些面粉。（面团的重量大约为 624 g/22 oz。）

4. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或者涂少许油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻地按压成长方形。由于面团充满空气，并且非常有弹性，按压时应尽量保留其中的气泡。将面团的四角向中间折，形成紧绷的口袋状，或者按信纸折叠法折叠 2 次，重新放回容器中。再次在面团表面刷油，盖上盖子，然后标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度（由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满）。将面团静置 1 ～ 2 小时，或者直到它达到了标记的高度。

5. 整形和最后发酵。将面团等分为 12 份，最简单的方法是先将面团揉搓成一根长条，然后将其等分为 4 份，再将切好的 4 份等分为 3 份（每块小面团的重量应该为 50 g/1.75 oz）。每次处理 1 小块面团，用保鲜膜盖上剩余的面团。

如果面团非常黏的话，在手上而不是工作台上撒面粉，这样面团就会有一定的筋度，更加容易整形。揉搓每块面团，手拢成杯状将其整成光滑的球形。捏紧面团底部的接缝处以封口。这样会使面团表面紧致，烘焙的时候形状非常均匀。

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	1 量杯又 3 大勺	6	170
水，室温（21 ～ 32℃）	¾ 量杯又 2 大勺	7	198
蜂蜜	1 大勺又 ½ 小勺	0.7	19.8
快速酵母粉	¼ 小勺	—	0.8

面粉混合物和面团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	1 量杯又 1 ½ 大勺	5.5	156
奶粉，最好是脱脂奶粉	2 大勺	0.7	19.8
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
软化的无盐黄油	4 ½ 大勺	2.2	62.4
盐	1 ⅛ 小勺	—	7.5
熔化后放凉的无盐黄油	4 大勺	2	56.7

将熔化的黄油倒入一个小碗中，用面团蘸。尽量使面团的表面都沾上黄油，必要的时候可以用刷子刷。然后将面团封口处向下放在烤盘中，摆成3排，每排4个。(1排内的餐包是相互挨着的，而3排之间留有一定的空隙。因此在烘焙过程中，面团会逐渐膨胀并且连成长条。)

用较大的容器或者涂过油的保鲜膜轻轻地盖住烤盘，让面团发酵大约1.5小时，体积增加1倍，中间部分几乎到达烤盘的边缘。用指尖按压面团时，凹陷处不回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前1小时，将烤箱预热至204℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或者平底锅。

7. 烘焙。又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上。在烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，马上关闭烤箱门。烘焙20分钟，或者直到面包变成中度金棕色(将速读温度计插入面包中间，度数大约为100℃)。

8. 冷却。从烤箱中取出面包，脱模后顶部朝上放在金属架上冷却，直到面包变温热，这大约需要20分钟。然后将餐包撕开。如果食用前想再次加热餐包，只需要烘焙15分钟，或者直到餐包呈淡金色(大约82℃)。

不同形状的餐包

小圆面包(Little Round Rolls)

制作18个小圆面包。

主要工具：1个大号烤盘，抹油，或者铺上烘焙纸或烘焙垫。

将面团切成18块，每块的大小约为2大勺，重量略大于28 g(1 oz)，直径约为4 cm(1.5 in)，和高尔夫球十分接近。每次处理1块面团，盖好剩余的。用双手的手掌将每块面团揉搓成球形，蘸黄油，然后按4 cm(1.5 in)的间隔错开放在准备好的烤盘中。

用较大的塑料容器或者涂过油的保鲜膜松松地盖住烤盘，将面团静置约1.5小时，或直到其体积增加1倍。用指尖按压面团时，凹陷处不回弹。

接下来按照步骤6继续操作，但是将烘焙时间减少5分钟，因为这些面团的体积稍小。

帕克之家餐包(Parker House Rolls)

制作18个餐包。

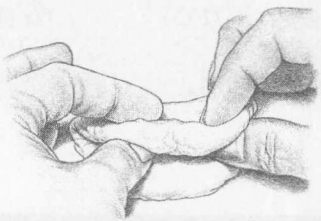
主要工具：1个大号烤盘，抹油，或者铺上烘焙纸或烘焙垫。

将面团切成18块，每块的大小约为2大勺，重量略大于28 g(1 oz)，直径约为4 cm(1.5 in)，和高尔夫球十分接近。每次处理1块面团，盖好剩余的。

用双手的手掌将每块面团揉搓成球形，然后按压成0.6 cm(0.25 in)厚的圆饼，直径约为6 cm(2.5 in)。将熔化的黄油刷在面饼表面，对折后轻轻地按压折痕。将面团按3 cm(1 in)的间隔放在准备好的烤盘上，再次在其表面刷熔化的黄油。

用较大的容器或者涂过油的保鲜膜松松地盖住烤盘，将面团静置约1.5小时，或直到其体积增加1倍。用指尖按压面团时，凹陷处不回弹。

接下来按照步骤6继续操作，但是将烘焙时间减少5分钟，因为这些面团的体积稍小。



制作帕克之家餐包的时候，从中间对折面饼。

苜蓿餐包(Cloverleaf Rolls)

制作18个餐包。

主要工具：麦芬模或者170 g(6 oz)的蛋奶杯，抹油。

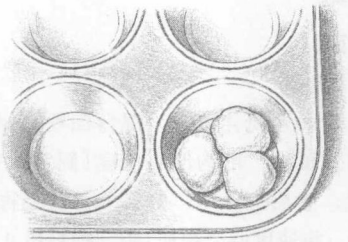
将面团切成18块，每块的大小约为2大勺，重

量略大于 28 g（1 oz），直径约为 4 cm（1.5 in），和高尔夫球十分接近。每次处理 1 块面团，盖好剩余的。

用手掌将每块面团揉搓成球形，然后等分为 3 份。再次将每份面团揉搓成球形，每 3 份一组放入抹油的麦芬模或者蛋奶杯中，再刷上熔化的黄油。

用较大的容器或者涂过油的保鲜膜松松地盖住烤盘，将面团静置 30 ～ 45 分钟，直到其体积增加 1 倍。此时面团的直径约为 5 cm（2 in）、厚 2.5 cm（1 in）。如果还有剩余的黄油，将它刷在面团上。

接下来按照步骤 6 继续操作，但是将烘焙时间减少 5 分钟，因为这些面团的体积稍小。



苜蓿餐包

衍生版本

玫瑰红面包（Rosy Red Bread）

煮甜菜的水是一种绝佳的天然着色剂，在和面时可以代替清水。它带来的味道不易察觉，却可以使面包的颜色变得非常漂亮（面团的天然酸性调整了颜色）。如果想得到比较淡的粉色，可以用一半清水、一半煮甜菜的水。没有哪个女孩能够抵抗粉红色面包的诱惑！烘焙得恰到好处的面包配上黄油和石榴色的覆盆子酱，每咬一口都会得到意想不到的乐趣。

牡蛎小面包（Little Oyster Loaves）——意外的礼物

食用这些迷你面包时，我最喜爱的方法来自 M.F.K. 费希尔的《饮食的艺术》，它将餐包变成了一顿简单方便的午餐或者早午餐。先将餐包的顶部切去（留好这个“盖子”），并将中间的部分挖空。然后在盖子的内侧以及挖空的餐包里刷熔化的黄油，放在预热至 204℃的烤箱中烘焙 3 分钟，或者烘焙至刚刚有些酥脆，但还未呈金黄色。同时，在 3 个中等大小的牡蛎上撒玉米粉，然后用黄油快炒，使其表面酥脆、内部温热，但不要炒得过久。将牡蛎塞入餐包，刷上更多的黄油，再加入一些重奶油（如果喜欢的话），最后将盖子盖上即可享用。这真是绝妙的享受！

Tips：

如果不使用奶粉的话，你可以用等量的牛奶来代替清水，最好使用脱脂牛奶。使用前将其煮沸，然后晾至温热。

在匈牙利的首都布达佩斯，在乔治·朗的贡德尔餐厅中，我学会了将整形好的面团（在最后发酵之前）浸泡在黄油中这个技巧。这能够使黄油裹在整个面包表面，带来可口的黄油味儿。

再次加热餐包时，将它们放在烤盘中，放入预热至 191℃的烤箱中，烘焙大约 5 分钟。

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵大约 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将其从冰箱中取出。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：66.3%（包括黄油和蜂蜜中的水分）
- **酵母**：0.74%
- **盐**：2.3%
- **乳脂**：15.9%

Pullman Loaf Sandwich Bread

普尔曼三明治面包

普尔曼是法国的基础三明治白面包。它是用两侧竖直的带盖吐司模烤制的，外壳很薄，而且吐司模的盖子使面包不会膨胀得很高，使面包心细腻、紧实。

这款配方中原材料的比例和基础三明治白面包的非常相似。普尔曼面包是制作起来最快并且最简单的酵母面包之一，制作时不需要面团酵头，使用的酵母粉比制作其他面包时用得多，因此只需要 1 小时就可以完成发酵。这是一款可以开启你的酵母面包烘焙之旅的面包。

• 准备工作

制作 1 个 38 cm × 10 cm × 8.3 cm(15 in × 4 in × 3.25 in) 的面包，重 1012 g (35.7 oz)。

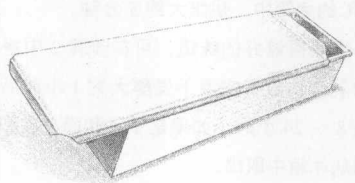
制作酵头：直接法

发酵时间：1 ～ 1.5 小时

烤箱温度：218℃

烘焙时间：1 小时

主要工具：1 个普尔曼吐司模 (41 cm × 10 cm × 10.2 cm/16 in × 4 in × 4 in)，喷或抹少许油。



• 制作过程

1. 和面。

搅拌机和面

在一个大号搅拌碗中，混合面粉、奶粉和酵母粉。再加入黄油，用钩形头低速 (厨宝搅拌机 2 挡) 混合搅拌，然后加入水、蜂蜜和盐。当面粉已经足够湿润后，将速度调至中速 (厨宝搅拌机 4 挡)，搅拌 7 分钟。面团看起来非常光滑而有光泽，摸起来有些黏。如果面团不够硬的话，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。(面团的重量大约为 1091 g/38.5 oz。)

手工和面

在一个大碗中，保留 ¼ 量杯面粉，混合奶粉、

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	4 量杯	20.5	581
全脂奶粉	¼ 量杯	1.5	42.5
快速酵母粉	1 大勺	—	9.6
软化的无盐黄油	6 大勺	3	85
水，室温 (21 ～ 32℃)	1 ½ 量杯	12.5	354
蜂蜜	2 大勺	1.5	42.5
盐	2 小勺	—	13.2

酵母粉和剩余的面粉。加入黄油，用木勺或者手搅拌，再加入水、蜂蜜和盐，搅拌至所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，面团成形后将其转移到撒有少许面粉的工作台上。和面大约5分钟，使麸质结构略微形成。以预留的¼量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置20分钟(这会使面团不那么黏，从而更容易操作)。

继续和面5分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。但是，它仍然有一定的黏性，会稍微粘在手上。如果面团非常黏的话，就再加入一些面粉。(面团的重量大约为1091 g/38.5 oz。)

2. 整形和发酵。在撒有少许面粉的工作台上，将面团整成橄榄形。在面团表面撒面粉，盖上保鲜膜，使其松弛10～15分钟。然后取下保鲜膜，使面团略微排气，用指尖将其按压成大约25 cm×20 cm(10 in×8 in)的长方形。必要的话在工作台上撒一些面粉，防止面团粘在上面。

按信纸折叠法将面团折叠1次，然后继续按压或者揉搓，使其形成约30 cm×13 cm(12 in×5 in)的长方形，然后将其整成41 cm(16 in)长的鱼雷形(见第22页)。将面团放入准备好的模具中。在模具的盖子上抹油，将它滑入模具，留几厘米宽的缝隙，这样你就能看到面团膨胀的进度了(一定要确保从盖子卷边的一端开始插入，这样在抽出盖子的时候才不会刮到整块面包)。如果不使用发酵箱的话，用保鲜膜将有缝隙的地方盖好。用一个较大的容器盖住吐司模，或者将它放在温暖的地方，直到面团距离盖子大约1.3 cm(0.5 in)，这需要1～1.5小时。用指尖按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

3. 预热烤箱。烘焙前30分钟，将烤箱预热至218℃。将烤架置于烤箱最低的一层(不使用烘焙石板)。

4. 烘焙。轻轻地将模具放入烤箱，烘焙30分钟。然后迅速抽出盖子，将模具旋转180°，使烘焙均匀。继续烘焙约30分钟，直至面包变为深棕色。如果在烘焙了20分钟之后面包上色过深，就用锡纸轻轻地将其盖住。

5. 冷却。从烤箱中取出面包，脱模后顶部朝上放在金属架上，直到面包变温热，这大约需要1小时。

Tips:

如果不想购买这款特殊的吐司模，你也可以用一个普通的大号吐司模来代替，用金属质地的重一些的东西来做盖子。不过如果模具的边缘不是竖直的，面包切片就不会是完美的正方形，不同于传统的普尔曼面包。

如果不使用奶粉，可以用1量杯牛奶来代替等量的清水。使用前将牛奶煮沸，然后晾至温热。

小知识：

在添加盐之前，这款面包的面团并没有经过浸泡，因为我们想要一款有些“脆弱”的面团。更加“强壮”的面团烘焙出的面包，其中间会有比较大的洞，顶部和侧面会凹陷。

烘焙这款面包时，一定要保证充足的烘焙时间，这样结实而颜色深的面包皮会防止面包塌陷。即便如此，面包的中心也会下陷大约1.3 cm(0.5 in)。但是，如果我们将配方中原材料的用量减至⅓，用容积为5⅓～6量杯的模具烘焙，面包的中心只会下陷0.3 cm(0.125 in)。在这种情况下，将烘焙时间调整为40～50分钟，烘焙时不需要盖锡纸。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：63.9%(包括黄油和蜂蜜中的水分)
- **酵母**：1.64%
- **盐**：2.3%
- **乳脂**：11.8%

Cinnamon Raisin Loaf

肉桂葡萄干面包

往柔软的葡萄干白面包中添加肉桂糖，做出旋涡的样子，这在美国很流行。我喜欢葡萄干的香甜和湿润，但是也承认并不是每个人都喜欢它。因此，如果你不喜欢葡萄干的话可以不放，烘焙出来的面包一样好吃。

另一方面，如果你是葡萄干爱好者但对肉桂没什么兴趣，也可以省略肉桂旋涡，用面包直接夹上火腿或者奶酪，做成不错的三明治。你还可以轻松地将葡萄干面包做成肉桂吐司——抹上熔化的黄油，再撒上 ½ 小勺或者更多的肉桂粉和 1 大勺糖。

旋涡中的缝隙在这类面包中很常见。为了尽量减少缝隙，在制作这款面包的时候，我将葡萄干加入了面团而不是肉桂糖中。

• 准备工作

制作 2 个 20 cm × 10 cm × 11.4 cm (8 in × 4 in × 4.5 in) 的面包，含有葡萄干的大约重 680 g (24 oz)，不含葡萄干的大约重 567 g (20 oz)。

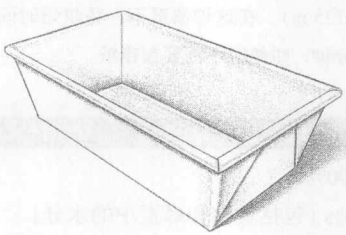
制作酵头 (海绵酵头)：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 3.5 小时

烤箱温度：177℃

烘焙时间：50 分钟

主要工具：2 个 22 cm × 11 cm (8.5 in × 4.5 in) 的吐司模，喷或抹少许油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在搅拌碗或者大碗中，混合面粉、水、蜂蜜和快速酵母粉，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮干净，用保鲜膜盖好碗。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合面粉 (如果手工和面的话，保留 ¼ 量杯面粉)、奶粉和快速酵母粉。将混合物撒在海绵酵头上，用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时 (在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象)。

3. 和面。

搅拌机和面

加入黄油，用钩形头低速 (厨宝搅拌机 2 挡) 混合搅拌大约 1 分钟，或者直到面粉足够湿润，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮掉，用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速 (厨宝搅拌机 4 挡) 搅拌 7 ～ 10 分钟，面团大约在搅拌的最后阶段才会脱离碗壁。和好的面团是光滑、有光泽并且会粘在手指上的。用一把蘸油的抹刀将粘在碗壁上的面团碎屑刮掉。如果面团不够硬的话，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。(面团的重量大约为 1254 g/44.25 oz。) 用保鲜膜

盖住碗口，静置 10 分钟。

加入葡萄干，用低速（厨宝搅拌机 2 挡）混合搅拌约 2 分钟，使葡萄干均匀地分布在面团中。但是不用太在意葡萄干是否完全分布均匀了，因为初发酵之后的按压和折叠会使其分布得更加均匀。

手工和面

加入盐和黄油，用木勺或者手搅拌，直到所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，面团大致成形后将其转移到撒有少许面粉的工作台上。和面大约 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。但是，它仍然有一定的黏性，会稍微粘在手上。如果面团非常黏的话，就再加入一些面粉。（面团的重量大约为 1254 g/44.25 oz。）用保鲜膜盖住碗，静置 10 分钟。

加入葡萄干，用蘸油的木勺或者手搅拌葡萄干，使其分布均匀。但是不用太在意葡萄干是否完全分布均匀了，因为初发酵之后的按压和折叠会使其分布得更加均匀。

4. 发酵。在一个 3784 ml（4 qt）的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或涂少许油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻地按压成长方形。由于面团充满空气，并且非常有弹性，按压时应尽量保留其中的气泡。按信纸折叠法将面团折叠 1 次，重新放回容器中。再次在面团表面刷油，盖上盖子，

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	2 ¼ 量杯又 2 ½ 大勺	12	340
水，室温（21 ～ 32℃）	不到 1 ¾ 量杯	14.3	405
蜂蜜	2 大勺又 1 小勺	1.5	42.5
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4

面粉混合物和面团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	2 量杯又 3 大勺	大约 11	大约 312
奶粉，最好是脱脂奶粉	¼ 量杯	1.5	42.5
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
软化的无盐黄油	9 大勺	4.5	127.6
盐	2 ¼ 小勺	—	15
可选：熔化的黄油	1 大勺	0.5	14.2

冷藏 1 小时，使面团更硬，方便整形。

5. 制作肉桂糖馅料。在一个小碗中，将糖和肉桂粉混合均匀。

6. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，一分为二。在处理一块面团时，盖上另一块。

制作没有肉桂旋涡的葡萄干面包：将每块面团整成吐司面包形，放入准备好的吐司模中，面团应距离模具边缘大约 1.3 cm (0.5 in)。

制作带有肉桂旋涡的葡萄干面包：将暂时不用的面团放在冰箱中，这样在处理面团时，你就不会过于着急了。

在撒有少许面粉的工作台上，将面团整成 36 cm × 19 cm × 0.6 cm (14 in × 7.5 in × 0.25 in)。用指尖轻轻地按压面团，去除其中的气泡，因为气泡会使旋涡中产生缝隙。将略微打散的鸡蛋刷在面团表面(每块面团大约需要 1 大勺)，四周留一道大约 2 cm (0.75 in) 宽的边不刷蛋液。

将一半肉桂糖均匀地撒在面团上，四周留一道大约 2 cm (0.75 in) 宽的边不撒。从距离你最近的短边开始将面团紧紧地卷起来，就像制作面包卷一样。然后将蛋液刷在面团顶部，轻轻地沿着面团的长边按压面团，使馅料和面团结合得更好。如果需要的话，用双手将面团的两端推进去，使它的长度不超过 20 cm (7.5 in)。快卷完的时候，用力捏紧面团的边缘，使馅料不露出来。将面团两端可能露出来的部分推进去，将封口处封好，将多余的部分塞到面团下面，使它刚好可以放入模具中。

将面团封口处向下放入准备好的模具中，它应距离模具的边缘大约 1.3 cm (0.5 in)。按照相同的方法处理另一块面团。

用较大的容器或者涂过油的保鲜膜轻轻地盖住模具，静置 1 ～ 2 小时，或者直到面团的中间超出模具边缘 3.8 cm (1.5 in)。用指尖轻轻按压面团时，凹陷处不会回弹。

7. 预热烤箱。烘焙前 45 分钟，将烤箱预热至 177℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面。

8. 烘焙。又快又轻地将模具放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，迅速关上烤箱门。烘焙 50 分钟，或者直到面包变成中度金棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 99℃)。在烘焙的中途，将模具旋转 180°，使烘焙均匀。

葡萄干

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
葡萄干	1 量杯	5	141.7

肉桂糖馅料(可选)

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
糖	¼ 量杯又 2 大勺	2.6	73.7
肉桂粉	4 小勺	0.3	8.5
略微打散的鸡蛋	2 大勺	大约 1	大约 28.3

9. 装饰和冷却。从烤箱中取出面包，连模具放在金属架上，将熔化的黄油刷在面包表面。然后将面包脱模后顶部朝上放在金属架上，直到面包变温热，这大约需要 1 小时。

香草旋涡面包版本（Herb Spiral Loaves）

用 ⅔ 量杯（28.3 g/1 oz）切碎的欧芹、⅔ 量杯（35.4 g/1.25 oz）切碎的大葱（葱白和葱绿部分）或者香葱以及 2 小撮盐来代替肉桂糖。

小知识：

使用未经浸泡的葡萄干可以有效防止面包心变黑。葡萄干会吸收湿润的面团中的水分，从而变软。

“脱壳”指的是面包的最顶层与面包心脱离，这会造成很大的缝隙，是这类面包可能产生的最严重的问题。这可能是由于最后发酵不足造成的——若经过整形的面团没有充分发酵，其烘焙弹性就会增强。在烘焙前，让面团经过长时间发酵可以降低它的烘焙弹性，有效减少缝隙的产生。

Tips:

如果不使用奶粉的话，可以用 1 量杯牛奶来代替等量的清水，最好用脱脂牛奶。使用前将牛奶煮沸，然后晾至温热。

我发现，全蛋液可以很好地防止面包的旋涡中产生缝隙。

如果在整形前冷藏面团，它可以在冰箱中保存 24 小时。

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵大约 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将其从冰箱中取出。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：66.3%（包括黄油和蜂蜜中的水分）
- **酵母**：0.74%
- **盐**：2.3%
- **乳脂**：15.9%

Potato Sandwich Loaf

土豆三明治面包

若在基础三明治白面包的配方中加入土豆，烘焙出的面包会更加紧实、味道更浓。土豆能为面包增加水分和朴实的质感，烘焙又浓缩了其引人入胜的味道。这款面包是包括炖肉和渍鲑鱼片在内的所有馅料的完美搭配，也可以制成可爱的黄瓜莳萝三明治。

• 准备工作

制作 1 个长 20 cm(8 in)、宽 10 cm(4 in)、厚 11.4 ～ 12.7 cm (4.5 ～ 5 in) 的面包，重 530 g (18.7 oz)。

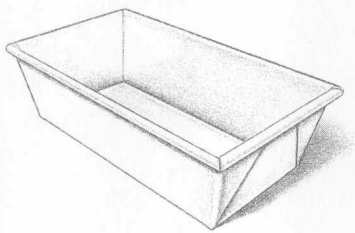
制作酵头(海绵酵头)：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 4 小时

烤箱温度：246℃，然后 191℃。

烘焙时间：25 ～ 30 分钟

主要工具：1 个 22 cm × 11 cm (8.5 in × 4.5 in) 的吐司模，喷或抹少许油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 煮土豆和制作海绵酵头。将土豆放在未添加盐的水中煮 20 ～ 30 分钟，或者直到变软。沥干土豆，保留煮土豆的水，将土豆晾凉。量出 ½ 量杯减去 1 大勺的煮土豆的水，将其晾至温热。将土豆去皮，用专门捣土豆泥的工具捣碎，制成光滑的土豆泥，取 ½ 量杯(127.6 g/4.5 oz)。

在搅拌碗或者大碗中，混合面粉、煮土豆的水、蜂蜜和快速酵母粉，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮干净，用保鲜膜盖好碗。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合面粉(如果手工和面的话，保留 2 大勺)、奶粉和快速酵母粉。将混合物撒在海绵酵头上，用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时(在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从

酵头(海绵酵头)

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
1 个中等大小的土豆，洗净但不去皮	—	6	170.1
未增白的中筋面粉	¾ 量杯又 1 大勺	4	113
煮土豆的水，室温(21 ～ 32℃)	½ 量杯减去 1 大勺	3.5	99
蜂蜜	1 大勺	0.75	21.3
快速酵母粉	¼ 小勺	—	0.8

面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。

搅拌机和面

加入黄油和土豆泥，用钩形头低速（厨宝搅拌机2挡）混合搅拌约1分钟，或者直到面粉足够湿润，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮掉，用保鲜膜盖住碗，静置20分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机4挡）搅拌7～10分钟。和好的面团是光滑、有光泽并且会粘在手指上的。用一把蘸油的抹刀将粘在碗壁上的面团碎屑刮掉。如果面团不够硬的话，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为581 g/20.5 oz。）

手工和面

加入盐、黄油和土豆泥，用木勺或者手搅拌，直到所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面大约5分钟，使麸质结构略微形成。以预留的2大勺面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置20分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面5分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。但是，它仍然有一定的黏性，会稍微粘在手上。如果面团非常黏的话，就再加入一些面粉。（面团的重量大约为581 g/20.5 oz。）

4. 发酵。在一个1892 ml（2 qt）的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或涂少许油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀1倍后大致的高度。面团膨胀需要1～2小时（理想的温度为24～27℃）。

用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻地按压成长方形。由于面团充满空气，并且非常有弹性，按压时应尽量保留其中的气泡。将面团的四角向中间折，形成紧绷的口袋状，或者按信纸折叠法折叠2次，重新放回容器中。再次在面团表面刷油，盖上盖子，然后标出这回面团膨胀1倍后大致的高度。（由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。）将面团静置1.5～2小时，或者直到它的体积增加1倍。用手指按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，整成吐司面包形（见第21页），放入准备好的吐司模中。面团应距离模具边缘1.3 cm（0.5 in）。用较大的容器或者涂过油的保鲜膜轻轻地盖住模具，静置直到面团的中间超出模具边缘大约3.8 cm（1.5 in），这需要1.5～2小时。

面粉混合物和面团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	1 ¼ 量杯	6.3	179
奶粉，最好是脱脂奶粉	2 大勺	0.5	14.2
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
软化的无盐黄油	4 小勺	0.6	17
土豆泥（见上页）	½ 量杯	4.5	127.6
盐	1 小勺	—	6.6
可选：熔化的黄油	½ 大勺	0.25	7.1

6. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或者平底锅。

7. 烘焙。又快又轻地将吐司模放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关闭烤箱门。烘焙 5 分钟后，将温度调至 191℃，继续烘焙 20 ～ 25 分钟，或者直到面包变成中度金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。在烘焙的中途，将模具旋转 180°，使烘焙均匀。

8. 装饰和冷却。从烤箱中取出面包，连模具放金属架上，可以将熔化的黄油刷在面包表面。然后将面包脱模后顶部朝上放在金属架上，直到面包变温热，这大约需要 1 小时。

紫薯面包版本（Purple Potato Bread）

紫薯泥能够给这款面包带来奇妙的效果，使烘焙出的面包具有可爱的淡紫色的面包心。如果冷冻的话，这种颜色会完全消失。但是在重新烘烤的时候，这种颜色又会奇迹般地出现。这在孩子们看来简直太棒了！

Tips:

可以使用煮沸后放至室温的牛奶来代替煮土豆的水和奶粉。

可以用土豆粉来替代土豆泥，只需向面粉混合物中加入 2 大勺又 1 小勺（25.5 g/ 不到 1 oz）土豆粉，在混合面粉之前加入 ½ 量杯减去将近 1 大勺（105 g/3.7 oz）清水。这种代替方法很精确，做出的面包与土豆泥面包的质地和口感基本一样。不过使用土豆粉的话，面包的膨胀程度会更高一些，因为土豆粉在面团中分布得更均匀。

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵大约 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将其从冰箱中取出。

小知识：

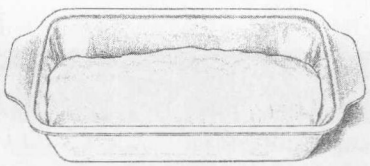
这款面包中用到的土豆只是第 179 页的土豆酪乳面包（potato buttermilk bread）中用到的一半，因此这款面包中的土豆味儿非常不明显（如果使用煮土豆的水，味道会稍微明显一些）。

和基础三明治白面包（见第 133 页）相比，这款面包中的黄油更少，因为土豆能增加面包的水分和味道。

刚开始烘焙时温度较高，这样可以使面包最大限度地膨胀起来。和三明治白面包相比，这款面包可以用更高的温度烘焙。因为土豆会增强面包的结构，所以这款面包不需要非常厚的表皮。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（包括土豆中的淀粉）
- **水**：63.2%（包括黄油、蜂蜜和土豆中的水分）
- **酵母**：1%
- **盐**：2.2%
- **乳脂**：4.6%



Banana Feather Loaf

轻盈香蕉面包

不，这并不是一款口感类似蛋糕的香蕉面包，而是一款真正的面包，和土豆三明治面包（见第 146 页）非常相似。它们具有相同的湿度，没什么嚼劲，但香蕉面包相对要轻盈、柔软一些。实际上，这款面包是我做过的所有面包中最轻盈的。虽然在烘焙后的第二天它就会变硬，但是湿度和轻盈程度不会改变。我喜欢搭配柠檬酱和花生酱来食用它。面包中的香蕉味儿并不浓郁，做成吐司后会更加明显一些。

• 准备工作

制作 1 个 20 cm × 10 cm × 11.4 cm（8 in × 4 in × 4.5 in）的面包，重 510 g（18 oz）。

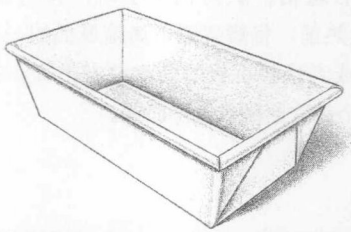
制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 4 小时

烤箱温度：246℃，然后 191℃，最后 177℃。

烘焙时间：30 分钟

主要工具：1 个 22 cm × 11 cm（8.5 in × 4.5 in）的吐司模，喷或抹少许油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在搅拌碗或者一个大碗中，混合面粉、水、蜂蜜和快速酵母粉，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮掉，用保鲜膜盖好碗。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合面粉（如果手工和面的话，保留 ¼ 量杯）、奶粉和快速酵母粉。将混合物撒在海绵酵头上，用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。

搅拌机和面

加入黄油和香蕉泥，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）混合搅拌约 1 分钟，或者直到面粉足够湿润，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮掉，用保鲜

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	½ 量杯又 1 大勺	大约 2.75	大约 78
水，室温（21 ～ 32℃）	不到 ½ 量杯（3.5 floz）	3.6	102
蜂蜜	1 大勺	0.75	21.3
快速酵母粉	¼ 小勺	—	0.8

膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 ～ 10 分钟。和好的面团是光滑、有光泽并且会粘在手指上的。用一把蘸油的抹刀将粘在碗壁上的面团碎屑刮掉。如果面团不够硬的话，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 553 g/19.5 oz。）

手工和面

加入黄油、香蕉泥和盐，用木勺或者手搅拌，直到所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面大约 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。但是，它仍然具有一定的黏性，会稍微粘在手上。如果面团非常黏的话，就再加入一些面粉。（面团的重量大约为 553 g/19.5 oz。）

4. 发酵。在一个 1419 ml（1.5 qt）的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或涂少许油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻地按压成长方形。由于面团充满空气，并且非常有弹性，按压时应尽量保留其中的气泡。将面团的四角向中间折，形成紧绷的口袋状，或者按信纸折叠法折叠 2 次，重新放回容器中。再次在面团表面刷油，盖上盖子，然后标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度。（由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。）将面团静置 1 ～ 2 小时，或者直到它的体积增加 1 倍。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，将其整成吐司面包形（见第 21 页），然后放入准备好的吐司模中。面团应距离模具边缘大约 1.3 cm（0.5 in）。用较大的容器或者涂过油的保鲜膜松松地盖住模具，静置直到面团的中间超出模具边缘大约 2.5 cm（1 in），这需要 1.5 ～ 2 小时。用指尖按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或者平底锅。

面粉混合物和面团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	大约 1 ½ 量杯	7.25	206
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
奶粉，最好是脱脂奶粉	2 大勺	0.7	19.8
软化的无盐黄油	4 小勺	0.6	17
1 根中等大小的熟透的香蕉，略微捣碎	½ 量杯	4	113.4
盐	1 小勺	—	6.6
可选：熔化的黄油	½ 大勺	0.25	7.1

7. 烘焙。又快又轻地将吐司模放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关闭烤箱门。烘焙 5 分钟，将温度调至 191℃。继续烘焙 15 分钟，将温度调至 177℃。再烘焙 10 分钟，或者直到面包变成中度金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。在烘焙的中途，将模具旋转 180°，使烘焙均匀。

8. 装饰和冷却。从烤箱中取出面包，连模具放在金属架上，可将熔化的黄油刷在面包表面。然后将面包脱模后顶部朝上放在金属架上，直到面包变温热，这大约需要 1 小时。

Tips:

如果不使用奶粉的话，可以用 ½ 量杯牛奶来代替等量的清水，最好用脱脂牛奶。

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵大约 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将其从冰箱中取出。

小知识：

和基础三明治白面包相比，这款面包使用了较少的黄油，因为香蕉能增加面包的水分和味道。

带皮烹煮的土豆含有 79.8% 的水分，香蕉含有 75% 的水分，因此土豆三明治面包中所添加的 ½ 量杯土豆泥可以用 ½ 杯香蕉泥和少量水来代替。香蕉会使面包皮更快地变色，因此在烘焙快结束时需要降低温度。

如果要制作更多的面包，为了方便计算，我们可以将香蕉皮的重量看作整根香蕉重量的 25%。

和三明治白面包相比，这款面包可以用更高的温度烘焙，因为香蕉会强化面包的结构，所以这款面包不需要非常厚的表皮。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（包括香蕉中的淀粉）
- **水**：62.3%（包括黄油、蜂蜜和香蕉中的水分）
- **酵母**：1%
- **盐**：2.1%
- **乳脂**：4.8%

Sweet Potato Loaf

红薯面包

这款面包中的红薯味儿非常不明显，甚至不会被察觉。但是面包的颜色呈金棕色，质地非常柔软湿润，不如土豆面包那样有嚼劲。我们还可以用山药代替红薯。和基础三明治白面包相比，这款面包用到的黄油更少，因为红薯也能使面包变得柔软湿润。

• 准备工作

制作 1 个 20 cm × 10 cm × 11.4 cm (8 in × 4 in × 4.5 in) 的面包，重 553 g (19.5 oz)。

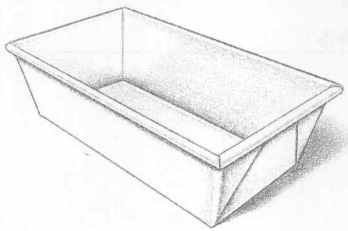
制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 4.5 小时

烤箱温度：246℃，然后 191℃。

烘焙时间：25 ～ 30 分钟

主要工具：1 个 22 cm × 11cm (8.5 in × 4.5 in) 的吐司模，喷或抹少许油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 烤红薯和制作海绵酵头。将烤箱预热至 191℃，放入红薯，烤 50 分钟或者直到红薯变软。将其放凉后去皮，用专门的工具捣碎。取 ½ 量杯（127.6 g/4.5 oz）红薯泥。

在搅拌碗或者一个大碗中，混合面粉、水、蜂蜜和快速酵母粉，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮干净，用保鲜膜盖好碗。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合面粉（如果手工和面的话，保留 2 大勺）、奶粉和快速酵母粉。将混合物撒在海绵酵头上，用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
1 个中等大小的红薯或者山药，洗净但不去皮	—	6	170.1
未增白的中筋面粉	¾ 量杯又 1 大勺	4	113
水，室温（21 ～ 32℃）	½ 量杯又 1 大勺	4.6	130
蜂蜜	2 小勺	0.5	14.2
快速酵母粉	¼ 小勺	—	0.8

3. 和面。

搅拌机和面

加入黄油和红薯泥，用钩形头低速（厨宝搅拌机2挡）混合搅拌约1分钟，或者直到面粉足够湿润，面团大致成形。将碗壁上的面粉刮掉，用保鲜膜盖住碗，静置20分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机4挡）搅拌7～10分钟。和好的面团是光滑而有光泽的，摸起来稍微有些黏。用一把蘸油的抹刀将粘在碗壁上的面团碎屑刮掉。如果面团不够硬的话，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为595 g/21 oz。）

手工和面

加入黄油、红薯泥和盐，用木勺或者手搅拌，直到所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面大约5分钟，使麸质结构略微形成。以预留的2大勺面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置20分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面5分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。但是，它仍然有一定的黏性，会稍微粘在手上。如果面团非常黏的话，就再加入一些面粉。（面团的重量大约为595 g/21 oz。）

4. 发酵。在一个1892 ml（2 qt）的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或涂少许油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀1倍后大致的高度。面团膨胀需要1.5～2小时（理想的温度为24～27℃）。

用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻地按压成长方形。由于面团充满空气，并且非常有弹性，按压时应尽量保留其中的气泡。将面团的四角向中间折，形成紧绷的口袋状，或者按信纸折叠法折叠2次，重新放回容器中。再次在面团表面刷油，盖上盖子，然后标出这回面团膨胀1倍后大致的高度。（由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。）将面团静置1.5～2小时，或者直到它的体积增加1倍。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，将其整成吐司面包形（见第21页），放入准备好的吐司模中。面团应距离模具边缘大约1.3 cm（0.5 in）。用较大的容器或者涂过油的保鲜膜松松地盖住模具，静置直到面团的中间超出模具边缘大约2.5 cm（1 in），这需要1.5～2小时。用指尖按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前1小时，将烤箱预热至

面粉混合物和面团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 ¼ 量杯	6.3	179
奶粉，最好是脱脂奶粉	2 大勺	0.7	19.8
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
软化的无盐黄油	4 小勺	0.6	17
红薯泥或者山药泥（见上页）	½ 量杯	4.5	127.6
盐	1 小勺	—	6.6
可选：熔化的黄油	½ 大勺	0.25	7.1

246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或者平底锅。

7. 烘焙。又快又轻地将吐司模放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关闭烤箱门。烘焙 5 分钟，将温度调至 191℃。继续烘焙 20 ～ 25 分钟，或者直到面包变成中度金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。在烘焙的中途，将模具旋转 180°，使烘焙均匀。

8. 装饰和冷却。从烤箱中取出面包，连模具放在金属架上，可将熔化的黄油刷在面包顶部。然后将面包脱模后顶部朝上放在金属架上，直到面包变温热，这大约需要 1 小时。

黄金汉堡（Golden Hamburger）或者热狗面包（Hot Dog Buns）版本

为了获得最漂亮的形状，我们使用特殊的模具来制作 6 个汉堡或者 8 个热狗面包。制作汉堡坯子：将面团等分为 6 份，整成球形，静置 5 分钟后放入模具中，按压成直径 10 cm（4 in）、厚 2.5 cm（1 in）的面饼，然后刷上牛奶，在每个面饼上撒 ½ 小勺芝麻。制作热狗面包：将面团等分为 8 份，整成小的鱼雷形，静置 5 分钟后放入模具中，按压成长 14 cm（5.5 in）、厚 2.5 cm（1 in）的长条。将汉堡或热狗面包烘焙 15 ～ 20 分钟，或者直到其变成金棕色。在烘焙开始 10 分钟后，将模具旋转 180° 使烘焙均匀。

Tips:

如果不使用奶粉的话，可以用 ½ 量杯又 1 大勺牛奶来代替等量的清水，最好用脱脂牛奶。使用前将牛奶煮沸，然后晾至温热。

要想获得最好的味道，可在将步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵大约 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将海绵酵头从冰箱中取出。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（包括红薯或者山药中的淀粉）
- **水**：64.1%（包括黄油、蜂蜜和红薯或者山药中的水分）
- **酵母**：0.94%
- **盐**：1.9%
- **乳脂**：4.4%

Cheddar Loaf

切达干酪面包

这款面包是根据基础三明治白面包的配方改良而成的，质地轻盈而均匀。干酪使面包的表皮呈深棕色，如果使用的是橙色的切达干酪，那么面包就会呈诱人的橙红色。用这款面包能做出我所能想到的最棒的火腿三明治——抹上蛋黄酱，再撒上一些新鲜的百里香叶。它还可以抹上黄油，做成很棒的烤吐司。我们也可以将它做成烤奶酪三明治以得到双份的奶酪！面团中的辣椒粉和芥末能够很好地提升奶酪的味道，让人回味无穷。

• 准备工作

制作 1 个 20 cm × 10 cm × 10.2 cm (8 in × 4 in × 4 in) 的面包，重 624 g (22 oz)。

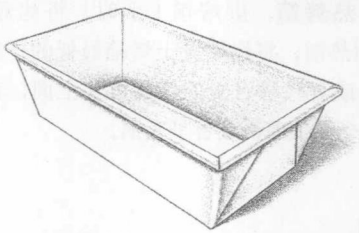
制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 4 小时

烤箱温度：177℃

烘焙时间：45 ～ 50 分钟

主要工具：1 个 22 cm × 11 cm (8.5 in × 4.5 in) 的吐司模，喷或抹少许油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在搅拌碗或者一个大碗中，混合面粉、水、酵母粉、糖化麦芽粉，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮下来，用保鲜膜盖好碗。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合面粉（如果手工和面的话，保留 2 大勺）、奶粉和快速酵母粉。将混合物撒在海绵酵头上，使它完全覆盖酵头，用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。

搅拌机和面

加入切达干酪、黄油、芥末和辣椒粉，用钩形

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 量杯又 3 大勺	6	170
水，室温（21 ～ 32℃）	¾ 量杯又 2 大勺（7 floz）	7.2	204
糖化麦芽粉	1 大勺	0.3	8.5
或麦芽糖浆 / 蜂蜜	1 大勺	0.7	19.8
或糖	1 大勺	0.5	14.2
快速酵母粉	⅜ 小勺	—	1.2

头低速(厨宝搅拌机 2 挡)混合搅拌约 1 分钟，或者直到面粉足够湿润，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮掉，用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速(厨宝搅拌机 4 挡)搅拌 7 ～ 10 分钟。和好的面团光滑而有光泽，稍微粘在碗底，但是摸起来并不黏手。如果面团不够硬的话，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。(面团的重量大约为 680 g/24 oz。)

手工和面

加入切达干酪、黄油、芥末、辣椒粉和盐，用木勺或者手搅拌，直到所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面大约 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 2 大勺面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟(这会使面团不那么黏，从而更容易操作)。

继续和面 5 分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。但是，它仍然有一定的黏性，会稍微粘在手上。如果面团非常黏的话，就再加入一些面粉。(面团的重量大约为 680 g/24 oz。)

4. 发酵。在一个 1892 ml (2 qt) 的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或者涂少许油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时(理想的温度为 24 ～ 27℃)。

将面团取出，放在撒有少许面粉的工作台上，轻轻地按压成长方形。由于面团充满空气，并且非常有弹性，按压时应尽量保留其中的气泡。将面团的四角向中间折，形成紧绷的口袋状，或者按信纸折叠法折叠 2 次，重新放回容器中。再次在面团表面刷油，盖上盖子，然后标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度。(由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。)将面团静置 1 ～ 2 小时，或者直到它的体积增加 1 倍。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，将其整成吐司面包形(见第 21 页)，放入准备好的吐司模中。面团应距离模具边缘大约 1.3 cm (0.5 in)。用较大的容器或者涂过油的保鲜膜松松地盖住模具，静置直到面团的中间超出模具边缘大约 2.5 cm (1 in)，这需要 1.5 ～ 2 小时。用指尖按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 177℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或者平底锅。

面粉混合物和面团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 量杯又 2 大勺	5.7	162
奶粉，最好是脱脂奶粉	2 大勺	0.7	19.8
快速酵母粉	3/8 小勺	—	1.2
擦碎的浓味切达干酪	1 3/4 量杯	4	113.4
软化的无盐黄油	2 大勺	1	28.3
第戎芥末	2 小勺	不到 0.5	12
辣椒粉	1/8 小勺	—	—
盐	1 1/8 小勺	—	7.4
可选：熔化的黄油	1/2 大勺	0.25	7.1

7. 烘焙。又快又轻地将吐司模放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关闭烤箱门。烘焙 45 ～ 50 分钟，或者直到面包变成中度金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 99℃）。在烘焙的中途，将模具旋转 180°，使烘焙均匀。

8. 装饰和冷却。从烤箱中取出面包，连模具放在金属架上，可将熔化的黄油刷在面包顶部。然后将面包脱模后顶部朝上放在金属架上，直到面包变温热，这大约需要 1 小时。

Tips:

如果不使用奶粉的话，可以用 ½ 量杯牛奶来代替等量的清水，最好用脱脂牛奶。

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵大约 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将其从冰箱中取出。

小知识：

切达干酪含有 32.2% 的脂肪和 37% 的水分，因此与基础三明治白面包的配方相比，这个配方中水和黄油的用量都相应减少了。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：76%（包括黄油和奶酪中的水分）
- **酵母**：0.73%
- **盐**：2.2%
- **乳脂**：17.9%（包括黄油和奶酪中的脂肪）

Ricotta Loaf

意大利乳清干酪面包

使用柔软的凝乳奶酪可以做出细腻可口的面包。意大利乳清干酪面包和第 160 页的乡村莳萝面包（cottage dill loaf）都简单易做，面包心柔软湿润，味道很好。意大利乳清干酪面包的面团摸起来很柔软，但又足够结实，可以直接放入烤箱烘焙成 2 个直径 17cm（6.5in）、厚 6.4cm（2.5in）的圆面包。烘焙好的面包呈淡黄色，可以切成很薄的片。

与之不同，乡村莳萝面包的面团摸起来非常黏手，成品更加柔软、湿润、轻盈。因为它使用的奶酪还不到意大利乳清干酪面包的一半，依靠洋葱中的水分和更多的水达到了同样的湿度，而缺少乳固体提供的额外支撑。经过略微烘烤的乡村莳萝面包片是搭配熏鲑鱼最好的食物。当我丈夫品尝这款面包的时候，他惊奇地发现这是很多年前他自己动手做过的。而直到那时我才知道，原来他也曾烘焙过面包。生活中真是充满了奇迹！

• 准备工作

制作 1 个 22 cm × 13 cm × 11.4 cm（8.5 in × 5 in × 4.5 in）的面包，重 970 g（34.2 oz）。

制作酵头：直接法

发酵时间：大约 3 小时

烤箱温度：191℃

烘焙时间：40 ～ 50 分钟

主要工具：1 个 23 cm × 13 cm（9 in × 5 in）的吐司模，喷或抹少许油；烘焙石板或代替石板的烤盘。

• 制作过程

1. 和面。在一个中等大小的碗中，混合面粉、糖和酵母粉。将混合物转移到带有金属刀片的食品加工器中，加入意大利乳清干酪、黄油、鸡蛋和盐，使用大约 15 次“点动”功能。保持电动机的运转状态，加入冷水。加工 60 ～ 80 秒，小心不要让面团变烫。和好的面团应该是柔软但不黏手的。如果面团不够柔软，就喷一些水，再用“点动”功能将水揉入面团。如果面团非常黏，就将它转移到工作台上，揉入少

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	3 ½ 量杯	17.5	496
糖	2 大勺	不到 1	25
快速酵母粉	½ 大勺	—	4.8
凉的全脂意大利乳清干酪	1 量杯又 1 ½ 大勺	8.75	248.1
软化的无盐黄油	7 大勺	3.5	99.2
1 个凉的大鸡蛋	3 大勺又 ½ 小勺	2（算蛋壳）	56.7（算蛋壳）
盐	½ 大勺	—	10
冷水	½ 量杯	大约 4.2	大约 119
可选：熔化的黄油	1 大勺	0. 5	14.2

量面粉。如果面团在这个步骤中不够柔软的话，它在发酵之后就会变硬，不容易整形。（面团的重量大约为 1049 g/37 oz。）

2. 发酵。在一个 3784 ml(4 qt)的容器中抹少许油，放入面团。将面团按下去，在其顶部喷或涂少许油。用盖子或者保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

3. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 191℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或者平底锅。

4. 整形和最后发酵。从容器中取出面团，将其倒扣在撒有少许面粉的工作台上，整成吐司面包形（见第 21 页）。然后放入预先准备好的吐司模中。面团距离模具边缘应该小于 1.3 cm (0.5 in)。

用一个较大的容器或者涂过油的保鲜膜轻轻地盖住模具，静置直到面团的体积几乎翻倍，这需要 45 ～ 75 分钟。面团的中央会超出模具边缘 2.5 cm (1 in)，用指尖轻轻地按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

5. 割包和烘焙。用锋利的小刀或者单面剃须刀片在面团中间割一道 1.3 cm (0.5 in) 深的切口。向面团喷水，又快又轻地将吐司模放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上。向烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关闭烤箱门。烘焙 40 ～ 50 分钟，或者直到面包变成金黄色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 93℃）。在烘焙的中途，将模具旋转 180°，使烘焙均匀。在烘焙开始 30 分钟后，轻轻地盖上锡纸，防止面包上色过度。

6. 冷却。从烤箱中取出面包，连模具放在金属架上，可刷上黄油。然后将面包脱模后顶部朝上放在金属架上，直到面包变温热，这至少需要 1.5 小时。

不用模具烘焙

制作 2 个直径 17 cm (6.5 in)、厚 6.4 cm (2.5 in) 的圆面包，每个重 431 g (15.2 oz)。

要想得到更轻盈、孔洞更多的面包心，就将面团整成 2 个球形而不是 1 个长方体。由于不用模具烘焙的面包比放在吐司模中烘焙的面包更容易失去水分，因此面包的总重量会轻一些。

整形时（步骤 4），将面团等分为 2 份。将每块面团的四周拢向中间，整成球形。不要翻转面团，用面团刮刀将其转移到撒有少许面粉的工作台上。用涂过油的保鲜膜盖住面团，静置约 20 分钟，或者直到面团具有一定的延展性（轻轻地拉伸面团时，它会延展但不会撕裂）。将每块面团整成直径 11 cm(4.5 in)、

面团（乡村莳萝面包）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	3 量杯	16.5	468
全脂奶粉	1 ½ 大勺	大约 0.5	大约 14.2
糖	2 大勺	不到 1	25
快速酵母粉	½ 大勺	—	4.8
切碎的洋葱	½ 量杯	2.5	70.9
切碎的新鲜莳萝	3 大勺	0.3	8.5
小块乡村凝乳奶酪（不要低脂的）	满满 ¾ 量杯	3.5	99.2
盐	½ 大勺	0.3	8.5
水，室温（21 ～ 32℃）	¾ 量杯	6.2	176

厚 7 cm(2.75 in)的球形(见第 21 页)，间隔 8 cm(3 in)放入烤盘中，烤盘里铺有烘焙纸、烘焙垫或者撒有玉米粉。将面团盖上，发酵至体积几乎增加 1 倍，这大约需要 1 小时。用指尖轻轻地按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。发好的面团直径大约为 15 cm (6 in)、厚 8.3 cm (3.25 in)。

在步骤 5 中，在每块面团上割出十字形切口(第 32 页)。向面团喷水，将它放入烤箱，并在烤箱中制造蒸汽。在烘焙的中途，将烤盘旋转 180°，使烘焙均匀。烘焙时间为 35 ～ 40 分钟。按步骤 6 继续操作，这些小一些的面包只需要冷却 1 小时。

乡村莳萝面包版本(Cottage Dill Loaf)

制作 1 个 23 cm × 13 cm × 12.7 cm (9 in × 5 in × 5 in)的面包，重 927 g (32.7 oz)。

工具：可以用 1 个 23 cm × 13 cm (9 in × 5 in)的吐司模(容积为 7 量杯)，但是适合这款面团的最佳模具的大小为 8 ½ ～ 10 量杯，如特福吐司模(见第 334 页)。

和面：在一个中等大小的碗中，混合面粉、奶粉、糖、酵母粉、洋葱末和莳萝末。将混合物转移到带有金属刀片的食品加工机中，加入乡村奶酪和盐，使用大约 15 次“点动”功能。保持电动机的运转状态，加入水。和好面团应该具有一定黏性，可以粘在手指上。如果面团十分黏，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。(面团的重量大约为 992 g/35 oz。)

按照制作意大利乳清干酪面包的步骤 2 ～ 6 继续操作。为了防止面团膨胀不均，应在面团的中间割包。

Tips:

在步骤 4 里，在面团经过整形并且放入吐司模后，你可以用涂过油的保鲜膜盖住模具，放在 7571 ml (2 gal)的塑料袋中，在冰箱中冷藏最多 2 天。这样做可以产生更加丰富的味道，但是在烘焙之前，需要额外花 45 ～ 60 分钟，面团的体积才会增加 1 倍。

除了黄油以外，应尽量使其他原材料保持低温，这样可以有效地减少食品加工机产生的热量。但如果黄油不够柔软，食品加工机很容易卡住。将面粉、糖和酵母粉的混合物冷冻 15 分钟或更久可能有帮助，但也不是必须的。

如果你喜欢使用搅拌机，可以使用室温下的水。按上面的步骤操作，然后用钩形头低速(厨宝搅拌机 2 挡)混合搅拌，逐渐加水。当面粉足够湿润时，将速度调至中低速(厨宝搅拌机 3 挡)，搅拌 10 分钟。

小知识：

冷水不会杀死酵母粉，因为食品加工机中刀片的运转会使温度在几秒内升高。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：70.2%(包括奶酪和蛋清中的水分)
- **酵母**：0.96%
- **盐**：2%
- **乳脂**：17.5%(包括奶酪和蛋黄中的脂肪)

Cracked Wheat Loaf

碎小麦面包

多年来，非凡农庄的碎小麦面包一直是我的标准三明治面包。因此，当发现它不再出售的时候，我感到非常失望。于是我开始寻找替代品，从而发明了这款面包，它甚至比以前的那款还要好。

这款面包充满了小麦的味道和朴实的甜味，并且略带酸味，质地湿润、柔软、轻盈，具有碎小麦带来的金黄色。它的面包皮像天鹅绒般柔软，非常好吃。这款面包适合做成三明治，抹上黄油或者烤制后食用。我们也可以将它做成简单的午餐：放上一片门斯特干酪，撒些味道温和的干辣椒碎和少量黑胡椒，然后烤几秒使奶酪熔化。

如果你喜欢全麦的味道，但是希望面包的质地保持柔软、轻盈，那么这款配方就是为你量身定做的。如果想在烘焙之后的 3 天内保持面包的柔软湿润，可以使用卵磷脂（见第 322 页，可以在健康食品商店买到，也可以通过亚瑟王面粉的产品目录购买）。

• 准备工作

制作 1 个 22 cm × 13 cm × 12.7 cm (8.5 in × 5 in × 5 in) 的面包，重 865 g (30.5 oz)。

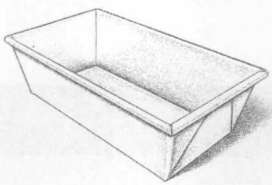
制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 2 小时 15 分钟

烤箱温度：177℃

烘焙时间：45 ～ 55 分钟

主要工具：1 个 23 cm × 13 cm (9 in × 5 in) 的吐司模，喷或抹少许油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 浸泡碎小麦。将碎小麦放在一个小碗中，倒入开水，没过碎小麦。如果不喜欢太脆的口感，就少放一些水。如果水的用量过多，碎小麦就会比较硬，但不是非常脆。用保鲜膜盖好碗，静置直到碎小麦吸收了所有的水分，这大约需要 1 小时。然后放入冰箱中保存，需要时取出。

2. 制作海绵酵头。在搅拌碗或者一个大碗中，混合高筋面粉、全麦面粉、酵母粉、糖、奶粉、蜂蜜和水，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮下来，用保鲜膜盖好碗。

3. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合面粉（如果手工和面的话，保留 ¼ 量杯）、糖和快速酵母粉。将混合物撒在海绵酵头上，完全覆盖酵头，然后用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

4. 和面。

搅拌机和面

加入碎小麦和卵磷脂颗粒或植物油（如果想让面包在 3 天内一直保持柔软的话），用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）混合搅拌约 1 分钟，或者直到面粉足

够湿润，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮掉，用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 10 分钟（用保鲜膜罩住搅拌机，防止碎小麦在完全融入面团前从碗中迸出来）。和好的面团非常有弹性，用手指按压会马上恢复原状，但是仍然具有一定的黏性，会稍微粘在手指上。如果面团不够硬的话，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 957 g/33.75 oz。）

手工和面

加入碎小麦、盐和卵磷脂颗粒或植物油，用木勺或者手搅拌，直到所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面大约 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 10 分钟，或直到面团非常光滑、具有弹性。但是，它仍然有一定的黏性，会稍微粘在手上。如果面团非常黏的话，就再揉入一些面粉。（面团的重量大约为 957 g/33.75 oz。）

5. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀放入面团，在面团顶部喷或涂少许油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 45 ～ 90 分钟（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻地按压成长方形。按信纸折叠法将面团折叠 1 次，随后将四周整圆，重新放入容器。再次在面团表面刷油，盖上盖子，然后标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度。（由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。）静置直到面团的体积翻倍，这需要 45 ～ 60 分钟。面团仍然会有些黏。

6. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面

碎小麦

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
碎小麦	½ 量杯	3	85
开水	½ ～ ⅔ 量杯	4 ～ 5.5	113 ～ 156

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	½ 量杯	2.75	78
全麦面粉	½ 量杯	2.5	71
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
糖	½ 大勺	—	6.2
奶粉，最好是脱脂奶粉	1 大勺	—	8
蜂蜜	1 大勺	0.7	19.8
水，室温（21 ～ 32℃）	1 量杯又 2 大勺	9.3	264

粉的工作台上，整成吐司面包形（见第 21 页），然后放入准备好的吐司模中。面团应距离模具边缘大约 1.3 cm（0.5 in）。用较大的容器或者涂过油的保鲜膜轻轻地盖住模具，静置直到面团的体积几乎增加 1 倍，这需要 45 ～ 90 分钟（面团的中央超出模具的边缘大约 3.2 cm/1.25 in）。用指尖按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

7. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 177℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或者平底锅。

8. 刷面、割包和烘焙。将熔化的黄油刷在面团顶端，用锋利的小刀或者单面剃须刀片在面团上割一道 1.3 cm（0.5 in）深的切口。

又快又轻地将吐司模放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关闭烤箱门。烘焙 45 ～ 55 分钟，或者直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 99℃）。

9. 装饰和冷却。从烤箱中取出面包，连模具放在金属架上，刷上剩余的黄油。然后将面包脱模后顶部朝上放在金属架上，直到面包完全冷却。

荞麦面包版本（Buckwheat Loaf）

将全麦面粉换成荞麦粉，将碎小麦换成碎荞麦。浸泡碎荞麦时只需要使用 ½ 量杯开水。

小知识：

碎小麦是一种煮过的碾碎的小麦，只需要浸泡就可以变软。而未煮过的碾碎的小麦必须经过烹煮，否则就不能完全变软。我们喜欢这类粗糙的谷物，因为它们可以丰富面包的质地。

蛋白质含量高的高筋面粉能使面包心更有嚼劲、更加紧实，和嚼起来嘎嘎作响的小麦是完美的搭配。

Tips：

烘焙前在面团上刷熔化的黄油可以使面包的颜色更深、表皮更好看。

要想获得最好的味道，可在步骤 3 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵大约 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将其从冰箱中取出。

面粉混合物

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	2 量杯	11	312
糖	½ 大勺	—	6.2
快速酵母粉	¼ 小勺	—	0.8
卵磷脂颗粒或	1 大勺	—	6.4
植物油	1 大勺	—	13.5
盐	1 ¾ 小勺	—	11.5
熔化的黄油，最好是澄清的	1 大勺	0.5	14.2

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（高筋面粉 71.3%，全麦面粉 13.2%碎小麦 15.5%）
- **水**：70% ～ 77%
- **酵母**：0.59%
- **盐**：2.1%
- **卵磷脂或植物油**：2.4%

Flaxseed Loaf

亚麻籽面包

亚麻籽是一种闪闪发亮的深棕色椭圆形种子，含有大量的抗氧化剂，非常有益于健康。它给面包带来了一股很吸引人的嚼劲，与蜂蜜和粗黑麦面粉一起改善了面包的味道，因此这款面包不需要使用酵头。

这是一款非常棒的三明治面包，经过轻微烘烤做成吐司后味道更佳，因为这样可以最大限度地激发面包的味道。这款面包的另一个优点是，它在 3 天内都能保持新鲜。

• 准备工作

制作 1 个 22 cm × 13 cm × 11.4 cm（8.5 in × 5 in × 4.5 in）的面包，重 1026 g（36.2 oz）。

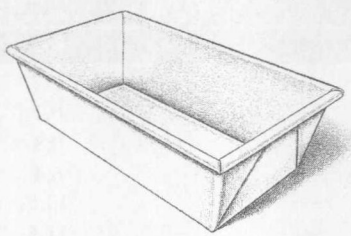
制作酵头：直接法

最短发酵时间：大约 1 小时 45 分钟

烤箱温度：191℃

烘焙时间：40 ～ 50 分钟

主要工具：1 个 23 cm × 13 cm（9 in × 5 in）的吐司模，喷或抹少许油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 和面。

搅拌机和面

在搅拌碗中，混合搅拌 3 种面粉、亚麻籽和酵母粉。在中间弄出一个小坑，加入蜂蜜。用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）混合搅拌时逐渐加水，搅拌 1 分钟，或者直到所有干性材料都变湿，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮下来，用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 分钟。和好的面团非常有弹性，用手指按压会很快恢复原状，但是仍然足够湿润，会稍微粘在手指上。如果面团太黏，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 1106 g/39 oz。）

手工和面

在一个中等大小的搅拌碗中，用木勺或者手搅拌水、蜂蜜、亚麻籽、粗黑麦面粉和酵母粉，然后

加入盐、全麦面粉和中筋面粉，搅拌至所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面大约 5 分钟，使麸质结构略微形成，尽量少加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟(这会使面团不那么黏，从而更容易操作)。

继续和面 5 分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。但是，它仍然有一定的黏性，会稍微粘在手上。如果面团非常黏的话，就再加入一些面粉。(面团的重量大约为 1106 g/39 oz。)

2. 发酵。在一个 3784 ml(4 qt)的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀放入面团。将面团按下去，轻轻地在面团顶部喷或涂少许油。用盖子或者保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀大约需要 1 小时(理想的温度为 24 ～ 27℃)。

3. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，轻轻按压，整成吐司面包形(见第 21 页)，然后放入准备好的吐司模中。面团应距离模具边缘大约 1.3 cm (0.5 in)。用一个较大的容器或者涂过油的保鲜膜轻轻地盖住模具，静置直到面团的中间超出模具的边缘大约 2.5 cm (1 in)，这需要 45 ～ 60 分钟。用指尖轻轻按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

4. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 191℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或者平底锅。

5. 割包和烘焙。用锋利的小刀或者单面剃须刀片在面团上割一道 1.3 cm (0.5 in)深的切口。

又快又轻地将吐司模放在预热好的烘焙石板或者代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关闭烤箱门。烘焙 40 ～ 50 分钟，或者直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出(将速度温度计插入面包中间，度数大约为 88℃)。在烘焙的中途，将模具旋转 180°，使烘焙均匀。

6. 冷却。从烤箱中取出面包，脱模后顶部朝上放在金属架上，可以刷上熔化的黄油。将面包放至温热，这大约需要 2 小时。

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	2 ⅔ 量杯	13	369
全麦面粉	1 量杯	5	142
粗黑麦面粉	大约 ½ 量杯	2.5	71
亚麻籽	½ 量杯	2	56.7
快速酵母粉	1 ¼ 小勺	—	4
蜂蜜	2 大勺	—	40
温水(43 ～ 46℃)	1 ¾ 量杯	14.6	414
盐	2 小勺	—	13.2
可选：熔化的黄油	1 大勺	0.5	14.2

小知识：

整粒的亚麻籽不容易被人体消化，因此我们需要用谷物研磨机或者搅拌机将其磨碎或搅碎。由于亚麻籽很容易变质，我们最好自己研磨它，而不是在外面购买已经磨好的。

这款面包用到的酵母比其他面包用到的少，因为粗黑麦面粉和全麦面粉都会提高酵母的活性。

和面时使用的是温水，它可以软化全麦面粉。

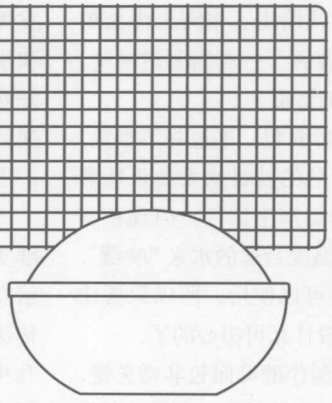
Tips:

可以用亚麻籽粉来代替碎亚麻籽，但是面包吃起来会缺少那种嘎吱嘎吱的感觉。

要想提前制作面团，就在整形前将面团放入冰箱冷藏一夜。因为这是一块充满活力的面团，所以一定要在放入冰箱的头 30 ～ 60 分钟按压面团，随后再按压 2 ～ 3 次，直到面团的温度低到能使酵母休眠（这个过程大约需要 4 小时）。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（中筋面粉 57.8%，全麦面粉 22.2%，粗黑麦面粉 11%，亚麻籽 9%）
- **水**：64.8%（包括蜂蜜中的水分）
- **酵母**：0.62%
- **盐**：2%



第五章
炉火面包

本章中介绍的是典型的手工面包：有嚼头的面包心、松脆的外壳，以及通常比较粗糙的外观。这类面包都足够结实，可以直接在烘焙石板或烤盘上烘焙。虽然不用模具，但它们大多数时候还是被烤成约定俗成的形状，如第 170 页的基本炉火面包（basic hearth bread）。

当面包师使用“炉火”一词时，他们指的是木火烤箱，而面包就直接放在烤箱底层烘烤。在家中，我们可以用经过预热的烘焙石板或者法国陶土烤盘模拟出手工炉火烤箱的环境。我给出了用陶土烤盘烘焙这类面包的操作说明，并推荐了一些特制的模具，以便家庭烘焙者做出高质量的法棍。

这一章中的面包都是酵母面包，不过并不难做。大多数人在做面包时，最发愁的就是水太烫杀死酵母，或者水太凉而无法使酵母产生活性。但现在有了快速酵母粉，它不需要用温度合适的水来“唤醒”，能够直接与面粉混合，随时可以使用。所以只要使用了配方中指定的面粉，就没什么可担心的了。

酵母、面粉和水对成功制作酵母面包非常关键，其中面粉是最重要又常被忽视的原材料。面粉的种类会决定面包的味道和质地。尝试不同的面粉是很有趣的，但如果你是第一次做乡村面包，最好还是用配方中的面粉。另外，使用新鲜面粉也很重要（见第 314 页）。虽然除了颜色会随着面粉的老化而变浅外，陈面粉可能看起来并不陈，闻起来也不像坏了，但它已经丧失了拉伸（延展）的能力，做不出好的面包心。一些陈面粉闻起来会有腐臭或其他难闻的味道。

说到气温，我屋里有空调，客厅一般在 21℃上下，厨房差不多能维持在 27℃。我注意到我的面团会由于温度而产生微小的变化。因此，如果在一个寒冷冬日，厨房的温度可能下降了 3℃，我有时会在自制发酵箱里使用热水，但这通常是我做的仅有的调整。不过，在乡间别墅做面包时，夏天我会少加一些酵母来抵消高温的影响，冬天我有时会让面团靠近壁炉以使它快点儿膨胀。

商业面包师发现，不同的小麦做出来的面粉有差别，因此水的用量会有 10% 的浮动。但在像我这样的小批量制作中，这种差异并不明显。也可能是由于我一开始会做一块比较湿的面团，要是面粉的湿度略大，我会在最后整形时多用一些。有些人按照同一个配方烘焙，每次用的面粉量却差异很大，我猜他们用的是测体积而不是称重的方法。如果我将每种原材料都称重，那么面团每次就几乎是一样的，只相差几克。但在烘焙方面，很棒的一点是你可以发挥创造性，加入不同的配料，或者通过改变面粉和水的用量来调整面包的软硬程度，而成品都一样好吃。你可以做出个性化的面包，加入谷朊粉让它变得更耐嚼，改变不同种类面粉的比例，或者变换一下割包时切口的样子。

许多乡村面包都需要采用预发酵的方法来制作酵头。这项简单的技术令一部分面粉、水和酵母提前发酵，并在融入面团之前产生了更多的香味。在你决定烘焙时，提前进行的简单的预发酵能让你在几小时内做出异常可口的乡村面包。这不仅丰富了面包的味道，也使面包更加湿润、有质感。

本章中提到了两种使用人工酵母的基本酵头：海绵酵头和意式酵头。相对于下一章中将用到的经典酸面团酵头，这两种酵头制作起来更快、更简单、更稳定。

制作海绵酵头时，只需要简单地将配方中所有的水与等量的面粉（以体积计）以及一半的酵母相混合，然后令其发酵几小时，产生更丰富和更深层的味道。如果急用的话，发酵时间甚至可以缩短到 1 小时，而做出的面包仍然很棒。如果时间充足的话，酵头可以冷藏一个周末。你需要做的实际工作非常少，而且当你做其他事情时，你知道在屋里的某个地方，海绵酵头正在发酵，产生了各种美妙的味道，这真是令人满足。

意式酵头就相当于一块小面团，至少在和面 6 小时前由面粉、酵母和水混合制成。它更适用于工

作日的烘焙，因为你只需花几分钟的时间将原材料放在一起，就可以将它们冷藏多达 3 天。在这些配方里，意式酵头是用手混合的，因为对台式搅拌机来说，它的量太小了。不过如果你一次做很多，配有桨形头的搅拌机就能发挥作用了。

海绵酵头和意式酵头做出的面包的本质区别是水的用量。一般来说，像黏稠煎饼糊一样的海绵酵头稍甜一些但更酸，而意式酵头则更加醇厚并更具坚果味。但这些味道上的差别是很主观的，选择哪种酵头其实更多的是凭个人喜好。

本章中也有一些面包不用海绵酵头或意式酵头，代之以专业面包师所说的“直接法”，这意味着面团的所有原材料都在同一时间混合到一起。味道来自添加成分的面包，如意大利熏火腿面包圈（见第 208 页）和曼图亚橄榄油面包（Mantovanaolive oil bread，第 213 页），通常采用直接法，因为这种面包不需要酵头来提供额外的味道。

制作乡村面包的最大挑战之一是能否做出有孔洞的面包心，如法棍、夏巴塔和普格利泽的。能产生这种理想的面包心的原因有：

酸面团（使用酵头和长时间低温发酵）；

未充分形成的麸质（较短的和面时间）；

高含水量，面团非常湿；

缓慢发酵；

整形动作要轻；

将整形完毕的面团放入冰箱冷藏过夜。

本章中的一些面包含有完整的或打碎的谷物、种子、坚果或果干。基本乡村面包的面团甚至可以加入占面粉量 60% 的谷物、种子和坚果，而面包依然很结实——不过我倾向于加入 10% ～ 33%。种子和谷物除了增加纤维含量，还会赋予面包很棒的味道和质地。当我尝到一款极为诱人的甚至能让我为了它而放弃其他食物的面包时，那款面包里肯定含有种子。种子和坚果都会由于轻微烘烤而散发香味，不过种子还需要浸泡过夜以变软，从而更好地与面团融为一体。我想象不出任何一款不靠黄油来缓和种子苦味的种子面包。自然而轻微的苦味是面包的特点，但是食物变质产生的苦味则会使人不快。而种子、碎谷物和坚果都非常容易变质，因此一定要确保买到的原材料是新鲜的，并且将其保存在冰箱或冷柜里。

作为一个甜品爱好者，我发现果干和坚果面包对我最有吸引力，因为它们包含了太多讨人喜欢的元素：面粉带来的小麦色，坚果带来的嘎吱声，果干带来的明显甜味。而且这些面包极受欢迎，如蔓越莓核桃面包（见第 230 页）和新西兰杏仁无花果面包（New Zealand almond and fig bread，见第 232 页），是走亲访友的最好礼物。

几乎所有家庭制作的面包都最好在烘焙的当天吃完，这也是为什么我的配方大多只适用于制作一个面包。如果要储存更长时间，我发现冷冻和再加热可以使面包达到最接近新鲜出炉的程度。如果你家里的人很多，或者你要为一个派对准备面包，只要你的搅拌机足够大，就可以将原材料的用量加倍。

我们是非常幸运的，大多数人从来没有感受过食用新鲜出炉的面包时那种简单而发自内心的快乐。这种快乐是对烘焙的最好回报，而且是值得与家庭成员一同分享的。

小知识：

炉火面包的基本原材料的比例为：水占 47% ～ 89.2%，快速酵母粉占 0.25% ～ 2%，盐占 1.3% ～ 2.8%。这些比例基于烘焙百分比而定，面粉的比例算作 100%。一些面包还含有 0% ～ 22.9% 的脂肪。

Basic Hearth Bread

基本炉火面包

这种乡村面包是简约派的代表，原本只含有面粉、水、酵母和盐。为了获得少许甜味和金黄色的表皮，我还添加了蜂蜜。它拥有非常耐嚼的面包心、小麦的味道以及夏日的芬芳和清新。它是我最早开始制作的面包之一，其绝佳风味的秘密来自《食品和葡萄酒》杂志的编辑苏珊·怀勒，她告诉我加入少量全麦面粉会大大改善白面包的味道。

如果我想将这款面包做成三明治，我会将它放在吐司模里烤，而不是直接放在烤盘上烤。如果你想试验往面包里加些配料，你可以将这款面包当作起点。

• 准备工作

制作 1 个直径 19 cm (7.5 in)、厚 10.2 cm (4 in) 的不用模具的面包，或 1 个 23 cm × 11 cm × 11 cm (9 in × 4.5 in × 4.5 in) 的三明治面包，重 737 g (26 oz)。

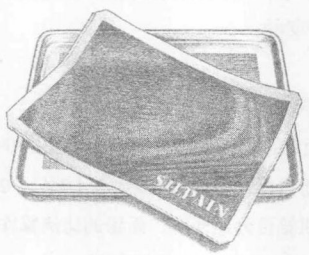
制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 3 小时

烤箱温度：246℃，然后 218℃。

烘焙时间：30 ～ 40 分钟

主要工具：1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；或者 1 个 25 cm × 13 cm (10 in × 5 in) 的吐司模，喷或抹少许油；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在搅拌碗或一个大碗中，混合高筋面粉、卡姆面粉或全麦面粉、快速酵母粉、蜂蜜和水，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮下来，用保鲜膜盖好碗。制作面粉混合物时将海绵酵头放在一边即可。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在中等大小的碗中，混合高筋面粉（如果手工和面的话，保留 2 大勺面粉）和快速酵母粉。将混合物轻轻地撒在海绵酵头上，完全覆盖酵头，用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。

搅拌机和面

用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌约 1 分钟，或直到面粉足够湿润，面团大致成形。用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌约 7 分钟。和好的面团应该是光滑、非常有弹性的，会稍微粘在手指上。如果面团仍然很黏，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 808 g/28.5 oz。）

手工和面

加入盐，用木勺或手搅拌，直到所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后

将其转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 2 大勺面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 ～ 10 分钟，或直到面团非常光滑、具有弹性，摸上去几乎不黏。如果面团非常黏，就再加入一些面粉。（面团的重量大约为 808 g/28.5 oz。）

4. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或者面团刮刀放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到铺有面粉的工作台上，轻轻地按压成长方形。按信纸折叠法将面团折叠 1 次，将四周整圆，重新放回容器中。再次在面团表面刷油，盖上盖子，标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度。由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。静置面团，直到它的体积变为原来的 2 倍，这需要 45 ～ 60 分钟。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，略微按平。面团仍然很黏，但只有在需要时才加入面粉。如果制作不用模具烘焙的圆面包，就将面团整成直径 15 cm（6 in）、厚 6.4 cm（2.5 in）的球形，放入准备好的烤盘中。或者将面团整成吐司面包形（见第 23 页），放入准备好的模具中（面团应距离模具边缘大约 1.3 cm/0.5 in）。

用较大的容器或者涂过油的保鲜膜盖住面团，使其膨胀到体积几乎翻倍，这需要 45 ～ 75 分钟。发好后，不用模具的面团直径为 20 cm（8 in）、厚 7.6 cm（3 in），吐司模里的面团的中间应该超出模具边缘 2.5 cm（1 in）。用指尖轻轻按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
高筋面粉	1 量杯	5.5	156
全麦面粉或卡姆面粉	1/4 量杯	1.25	35
快速酵母粉	3/8 小勺	—	1.25
蜂蜜	1 1/4 小勺	—	9
水，室温（21 ～ 32℃）	大约 1 1/3 量杯	11.2	318

面粉混合物

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
高筋面粉	1 3/4 量杯又 2 大勺	10.3	292
快速酵母粉	1/2 小勺	—	1.6
盐	1 1/2 小勺	0.4	11.3

底部放一个铸铁煎锅或者平底锅。

7. 割包和烘焙。如果不用模具烘焙，用锋利的小刀或者单面剃须刀片在面团顶部割出几道 1.3 cm (0.5 in) 深的切口（见第 33 页）。如果在吐司模中烘焙，可以在面团中间割一道切口，也可以不割包。在面团上喷水，又快又轻地将烤盘或者吐司模放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关闭烤箱门。烘焙 10 分钟，将温度调至 218℃，继续烘焙 20 ～ 30 分钟，或者直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 93℃）。在烘焙的中途，将烤盘或者吐司模旋转 180°，使烘焙均匀。烤好后，为了使不用模具的面包的外壳更加松脆，将它从烤盘上转移到烘焙石板上，在烤箱里再留 5 ～ 10 分钟，半开着烤箱门。

8. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上。如果用的是吐司模，将面包脱模后顶部朝上放置。令面包完全冷却。

衍生版本

微酸手工面包（Slightly Sour Artisan Loaf）

将海绵酵头中的 3/8 小勺快速酵母粉换成 1/8 小勺法式干酵母（见第 6 页），将面粉混合物里的快速酵母粉增加到 3/4 小勺，然后将步骤 2 的海绵酵头和面粉混合物在室温下静置 8 ～ 12 小时。

天鹅绒荞麦面包（Velvety Buckwheat Bread）

制作海绵酵头时，省略全麦面粉，总共使用 1 1/4 量杯（190 g/6.7 oz）高筋面粉，将快速酵母粉的用量由 3/8 小勺提高到 1/2 小勺，将 2/3 量杯水换成 3/4 量杯（184.3 g/6.5 oz）酸奶油。制作面粉混合物时，只用 1 1/4 量杯（190 g/6.7 oz）高筋面粉，再加入 3/4 量杯（99 g/3.5 oz）荞麦面粉。将烘焙温度降低一些，用 232℃烘焙 5 分钟，然后用 204℃烘焙 25 ～ 35 分钟，或者直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出。

Tips:

可以用普通的未增白的中筋面粉来代替高筋面粉，但这会让面包不太耐嚼、质地稍软。在用量方面，以重量计的话，两种面粉是相同的；若以体积计，中筋面粉比高筋面粉多 1/3 量杯。

如果处理黏面团让你很受折磨，你可以将水的用量从 1 1/3 量杯减至 1 1/4 量杯。这样仍然能做出很棒的面包，只是面包略硬、体积稍小——不用模具的面包直径为 17 cm (6.5 in)、厚 8.9 cm (3.5 in)；用吐司模的面包，模具为 22 cm × 11 cm (8.5 in × 4.5 in)，成品为 20 cm × 10 cm × 12.7 cm (8 in × 4 in × 5 in)。面团的重量大约为 695 g (24.5 oz)。

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将海绵酵头从冰箱中取出。若要进一步增加味道，可将和好的面团冷藏过夜，在整形前 1 小时取出。

小知识：

少量全麦面粉（7.4%）能为面包改善味道，增加颜色，并且不会让面包的质地变粗糙。卡姆小麦（见第 311 页）是一种古老的小麦，其面粉是理想的全麦面粉的替代品。因为相比之下，它的苦味较少，并有一股坚果的甜味。你也可以在海绵酵头中使用多至 22.3% 的卡姆面粉（3/4 量杯 /106 g/3.75 oz）和大约 1/2 量杯（85 g/3 oz）的高筋面粉。这样做出的面包有些厚实，而且更有嚼劲，因为其蛋白质含量更高（高达 16%）。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（高筋面粉 92.6%，全麦面粉 7.4%）
- **水**：66.6%
- **酵母**：0.57%
- **盐**：2.1%

Heart of Wheat Bread

经典小麦面包

这款面包就像是我的签名。在本书的创作接近尾声时，在综合了所有的理论知识后，我写出了它的配方。它产生于我对面粉和面包烘焙的所有理解之上，拥有我所希望的面包所具有的全部特点：松脆而有嚼劲的表皮，小麦色而耐嚼的面包心，奶油色且散发着坚果甜味的小麦胚芽。由于我的丈夫委婉地建议我放慢制作面包的速度——我们的大冷柜里已经塞满了足够 6 个月吃的面包，我决定将它作为自己尝试的最后一个目标。制作这款面包时，我边哼着“美丽的亚美利加”边想象着北部大草原上金色的麦浪；而品尝它时，一定要保证周围安静，怀着一颗虔诚的心。

如果你热爱 100% 全麦面包的新鲜、健康，而又不喜欢余味中的苦涩以及厚实的质地，可以尝试去除麸皮。用去除了胚芽和麸皮的全麦面粉——未增白的高筋面粉或中筋面粉，加上与全麦面粉中含量相同（大约 2.5%）的胚芽，你就得到了没有苦味麸皮的“全麦面粉”。（请记住，少量麸皮并非不好，它能提供一种特殊的味道，在制作某些面包时是不可或缺的。）

你可以在周末上午 11 点开始做这种面包，只需要花 10 分钟来混合原材料，然后将它们放在那里发酵 4 小时以产生美妙的味道，其间你只管去打网球或者购物。然后和面并使其膨胀 1 ～ 2 次：由于小麦胚芽里的酶的活性很强，只需 45 ～ 60 分钟，面团就能膨胀到 2 倍大。整形之后，再让面团发酵 1 小时，然后烘焙 30 分钟，冷却 1 小时，就可以食用了。从开始到结束，整个过程需要大约需要 8 小时，而实际操作的时间还不到 1 小时。如果面包已经烘焙好了，不要切分，将它放在牛皮纸袋里过夜，星期天晚上再在 204℃的烤箱中加热 10 分钟，它的味道还是一样棒（事实上，这样处理后，面包皮会变得非常松脆）。

只有一种酒可以配得上这款面包，那就是勃艮第葡萄酒。它的精细微妙可以调和面包的质朴与粗犷。

• 准备工作

制作 1 个直径 20 cm（8 in）、厚 9.5 cm（3.75 in）的不用模具的面包，重 737 g（26 oz）。

制作酵头（海绵酵头）：4 小时

最短发酵时间：大约 2 小时 15 分钟

烤箱温度：246℃，然后 218℃。

烘焙时间：30 ～ 40 分钟

主要工具：1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或代替石板的烤盘。

• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在搅拌碗或一个大碗中，混合高筋面粉、小麦胚芽、酵母粉、蜂蜜和水，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮下来，用保鲜膜盖好碗。制作面粉混合物时将海绵酵头放在一边即可。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合高筋面粉（如果手工和面的话，保留 2 大勺）和快速酵母粉。将混合物轻轻地撒在海绵酵头上，完全覆盖酵头，用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。

搅拌机和面

用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌约 1 分钟，

或直到面粉足够湿润，面团大致成形。用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌约 7 分钟。和好的面团应该是光滑、非常有弹性的，会稍微粘在手指上。如果面团仍然很黏，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷一些水揉进去。（面团重量大约为 808 g/28.5 oz。）

手工和面

加入盐，用木勺或手搅拌，直到所有的面粉都变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将其转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 2 大勺面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 ～ 10 分钟，或直到面团非常光滑、具有弹性，会稍微粘在手指上。如果面团非常黏，就再加入一些面粉。（面团重量大约为 808 g/28.5 oz。）

4. 发酵。在一个 2838 ml(3 qt)的容器中抹少许油，放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀大约需要 45 分钟（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到铺有面粉的工作台上，轻轻按压成长方形。按信纸折叠法将面团折叠 1 次，将四周整圆，重新放回容器中。再次在面团表面刷油，盖上盖子，标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度。由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。静置面团，直到它的体积变为原来的 2 倍，这需要 45 ～ 60 分钟。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有面粉的工作台上，略微按平。面团仍然很黏，但只有在需要时才加入面粉。将面团整成直径 15 cm（6 in）、厚 6.4 cm（2.5 in）的球形（见第 22 页），放入准备好的烤盘中。用较大的容器或者涂过油的保鲜膜盖住面团，使其膨胀到体积几乎翻倍，这需要 45 ～ 75 分钟。发酵后，面团的直径为 20 cm（8 in）、厚 7.6 cm（3 in）。

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	1 量杯	5.5	156
新鲜（未经烤制）的小麦胚芽	3 大勺	0.5	14.2
快速酵母粉	3/8 小勺	—	1.25
蜂蜜	1 1/4 小勺	—	9
水，室温（21 ～ 32℃）	大约 1 1/3 量杯	11.2	318

面粉混合物

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	2 量杯	11	312
快速酵母粉	1/2 小勺	—	1.6
盐	1 1/2 小勺	0.4	11.3

用指尖轻轻按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

7. 割包和烘焙。用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团顶部割出 0.6 cm(0.25 in)深的十字形(见第 32 页)。在面团上喷一些水，又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 10 分钟。将温度调至 218℃，继续烘焙 20 ～ 30 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面团中间，度数大约为 93℃)。在烘焙的中途，用锅铲将面包从烤盘上转移到烘焙石板上，同时将面包旋转 180°，使烘焙均匀。烤好后，为了使面包表皮更加松脆，将它在烤箱内里再留 5 ～ 10 分钟，半开着烤箱门。

8. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到一个金属架上，使其完全冷却。

衍生版本

要想制作更加紧实、味道比传统全麦面包更温和的 100% 全麦面包，可以用白面粉——如蒙大拿面粉和谷物公司的牧场金牌面粉(见第 326 页)——来代替高筋面粉。制作时，将酵头中的小麦胚芽换成 3 大勺白面粉，在面粉混合物中的 2 量杯高筋面粉中加入 3 大勺白面粉。

小知识：

这种面包的做法基于基本炉火面包(见第 170 页)。基本炉火面包的面粉用量为 483 g，碎小麦面包中小麦胚芽的含量为 2.5%，换算一下即为 12.1 g。所以我要做的就是加入 12 g 小麦胚芽，并从面粉总量中减去 12 g(不考虑全麦面粉)。为了方便喜欢测体积的人，我将胚芽的用量简化为 3 大勺(14.2 g/0.5 oz)，其含量就相当于 2.9% 了。

基本炉火面包的直径为 19 cm (7.5 in)、厚 10.2 cm (4 in)，这款面包的直径为 20 cm (8 in)、厚 9.5 cm (3.75 in)，因为小麦胚芽对麸质有软化作用。我让面团在室温下发酵 4 小时而不是在冰箱中冷藏过夜，是因为我想让面包尝起来有香甜的小麦味，而不带任何深层次的酸味。

Tips：

可以用普通的未增白的中筋面粉来代替高筋面粉，但这会让面包不太耐嚼、质地稍软。在用量方面，以重量计的话，两种面粉是相同的；若以体积计，中筋面粉比高筋面粉多 ⅓ 量杯。少量麸皮可以在不带来苦味的情况下提味(减少面粉用量等同于增加麸皮的用量)。可以加入 2 大勺又 1 小勺小麦胚芽。

为了保证新鲜，去生意兴隆的健康食品店购买小麦胚芽，然后将其储存在冷柜里。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **小麦胚芽**：2.9%
- **水**：66.6%
- **酵母**：0.57%
- **盐**：2.1%

Sacaduros

小圆面包

纽约的丹尼尔饭店里所有好吃的面包都是由糕点和面包主厨马克·菲奥伦蒂诺以及巴西烘焙师埃利·科代罗所做，其中一些不常见的小圆面包是我的最爱。它们被称作“sacaduros”，这个词来自葡萄牙语“saca”（意思是拿出来）以及“duro”（意思是硬的），指的是当面包有了脆硬的表皮时将其从烤箱中取出来。这种小面包是埃利根据他在巴西学到的技术发明的。每块面团里都包着一小块黄油和盐之花，被捏起、折叠 6 次，形成一个整齐的小包，然后将顶部朝下蘸面粉。在烘焙时，面团会稍微裂开，形成不规则的瓣，金黄的表皮和蘸有面粉的部分形成了鲜明的对比。面包表皮松脆，内部柔软湿润，还裹着少量特制的馅料。

• 准备工作

制作 14 个直径 5 cm (2 in)、厚 5.1 cm (2 in) 的小圆面包。

发酵时间：无

烤箱温度：246℃，然后 204℃。

烘焙时间：15 ～ 20 分钟

主要工具：1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 分割面团。每次处理 1 块面团。揪下大小为 2 大勺 (平均 28 g/1 oz) 的面团，用毛巾盖住其余的。将小面团整成直径 4 cm (1.5 in) 的球形。如果面团太黏，就用手指蘸些面粉。将整形完毕的面团盖好。

2. 准备面粉。在 1 个 33 cm × 23 cm (13 in × 9 in) 的烤盘里装大约 1.3 cm (0.5 in) 厚的面粉。

3. 预热烤箱。烘焙前 45 分钟，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或者代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

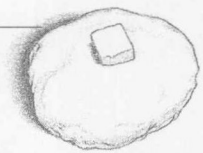
4. 裹入馅料和整形。每次处理 1 块面团。在撒有少许面粉的工作台上，将面团轻轻按压成直径 5 cm (2 in) 的面饼，将一块黄油和一小撮盐之花放在面饼中间。轻轻拉起面饼相对的两边，盖住馅料，折向中间以封口，但不要封得太严实，以免在烘焙时裂开。拉起面团另外的两边折向中间，像之前一样压下、封口。重复上述过程，一共折叠 6 次，后 2 次只捏起一点儿面团就可以了。把面团封口处朝下放入盛有面粉的烤盘中，继续处理其余的面团。为全部面团整形的时间不应超过 30 分钟。如果你的动作比较慢，那么 30 分钟后先烘焙已完成的面团，轻轻拍打剩下的面团以免其发酵过度，然后再整形并烘焙它们。

5. 烘焙。拿出面粉烤盘中的面团，不要弄掉上面的面粉，将蘸有面粉的那面朝上放在准备好的烤盘里。又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 5 分钟，将烤箱温度降至 204℃，再烘焙 10 ～ 15 分钟，或直到面包变成金黄

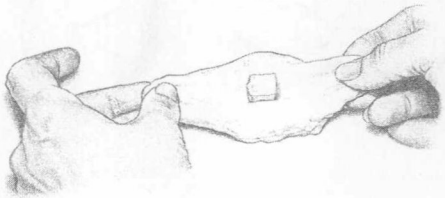
色（将速读温度计插入面包中间，度数至少为 88℃）。在烘焙的中途，将烤盘旋转 180°，使烘焙均匀。

6. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

为小圆面包整形的步骤图



1. 将黄油块放在面饼上。



2. 拉起面饼相对的两边。



3. 用食指下按压折叠处以封口。
4. 拉起面团的另外两边。





5. 折叠好的面团。

面　团

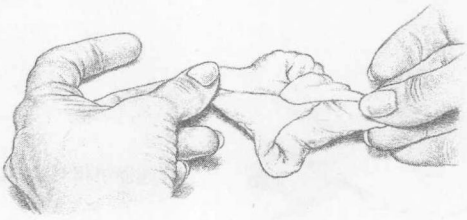
原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
¾ 份基本炉火面包的原材料（见第 170 页）	—	大约 16	大约 454
整形用的面粉	大约 3 量杯	大约 16	大约 454
黄油 盐之花	14 个 1.3 cm（0.5 in）见方的小块	大约 1	大约 28.3

为小圆面包整形的步骤图(续)

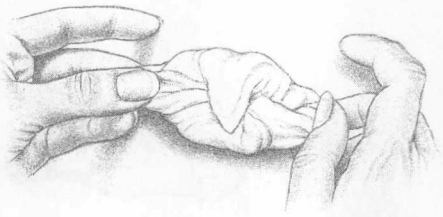
6. 旋转面团，使带尖的部分朝向自己。



7. 拉起面团的两角。
8. 两角被折起的面团。







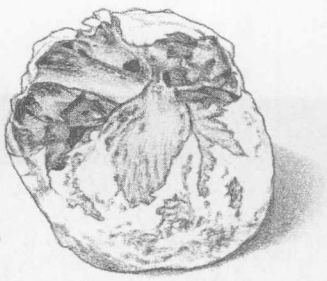
9. 拉起另外两角。

10. 折好后封口。





11. 将面团翻转后放在面粉烤盘里。



12. 烘焙好的面包。

Potato Buttermilk Bread

土豆酪乳面包

我第一次吃到这款面包就爱上了它那种健康而简朴的感觉，所以我立刻写信给它的发明者——科罗拉多州比佛克里克的主厨里克·坎加斯，告诉他这款面包已经成了我家餐桌上的“保留节目”。

这款面包使用的土豆是土豆三明治面包（见第 146 页）的 2 倍，所以朴实的土豆味儿非常明显。土豆里的糖使面包皮容易变色，表现出质朴的感觉，淡淡的甜味也有助于缓和酵头和酪乳带来的那种浓烈的奶酪味。面包心既有土豆带来的湿润，又有谷朊粉带来的嚼劲。不过面包并不紧实，而是相对轻盈。这种面包会在冷冻时失去大部分风味，所以最好在烘焙当天食用。

• 准备工作

制作 1 个直径 19 cm（7.5 in）、厚 10.2 cm（4 in）的圆面包，重 697 g（24.6 oz）。

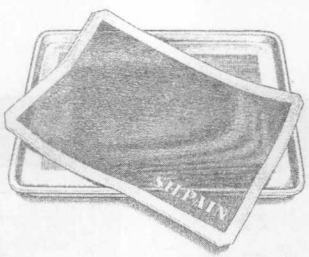
制作酵头（意式酵头）：最短 6 小时、最长 3 天

最短发酵时间：大约 2.5 小时

烤箱温度：246℃，然后 191℃。

烘焙时间：30 ～ 40 分钟

主要工具：1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 提前 6 小时 ～ 3 天，制作意式酵头。在一个小碗中，混合制作酵头所需的所有原材料，搅拌 3 ～ 5 分钟，或直到混合物变得非常光滑。做好的意式酵头应该能稍微粘在手指上。用涂过油的保鲜膜紧紧地盖住碗（或将它放在 2 量杯大的带盖保鲜盒里），直到酵头的体积膨胀到原来的 3 倍且充满气泡。室温下此过程大约需要 6 小时。然后搅拌并使用酵头，或在烘焙之前将其冷藏最多 3 天。

2. 和面。

搅拌机和面

在搅拌碗中，混合高筋面粉、土豆粉、谷朊粉、糖、酵母粉和意式酵头。用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，同时逐渐加入水和酪乳，直至面粉湿到可以形成面团，然后刮下粘在碗壁上的面团碎屑。

用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用低速（速度再快一点儿的话，面团会溢出来）搅拌约 10 分钟。面团应该相当硬，几乎不会粘在手指上。如果面团不够硬，再加入少许面粉。如果面团太硬，再喷些水并揉进去。（面团的重量大约为 729 g/25.7 oz。）

手工和面

和面前 1 小时，将意式酵头从冰箱中取出。

在大碗中，混合 1 ½ 量杯（232 g/8.2 oz）高筋面粉、土豆粉、谷朊粉、糖和酵母粉，然后加入盐搅拌（这样可以避免酵母粉与盐直接接触，以免盐杀死酵母）。用木勺或手拌入意式酵头，逐渐加水和酪乳，搅拌至面粉变湿。

在碗中和面，直到面团成形，然后将它转移到

撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。适量加入剩余的面粉，使面团不粘在工作台上即可。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。如果面团太黏了，就再加入一些面粉。面团应该非常硬，几乎不会粘在手指上。如果面团不够硬的话，再加入少许面粉。（面团的重量大约为 729 g/25.7 oz。）

3. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器中抹少许油，放入面团。将面团按下去，在面团顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖好容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

4. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，轻轻按平，整成直径 13 cm（5 in）、厚 6.4 cm（2.5 in）的球形，放在准备好的烤盘上。用较大的容器或涂过油的保鲜膜盖住面团，直到它的体积几乎翻倍，这大约需要 1 小时。发好后，面团的直径为 18 cm（7 in）、厚 8.9 cm（3.5 in）。用指尖轻轻按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

5. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

酵头（意式酵头）

制作不到 ½ 量杯（133 g/4.7 oz）酵头。

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
高筋面粉	½ 量杯	2.6	74
快速酵母粉	1/16 小勺	—	0.4
可选：糖化麦芽粉	½ 小勺	—	1.6
水，室温（21 ～ 32℃）	¼ 量杯	2	57

面　团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
高筋面粉	1 ¾ 量杯	10	283
土豆粉	⅓ 量杯又 1 小勺	2.2	62
谷朊粉	½ 大勺	—	4.7
糖	1 小勺	—	4
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
意式酵头	不到 ½ 量杯	4.7	133
水，室温（21 ～ 32℃）	½ 量杯	大约 4.2	大约 119
酪乳	½ 量杯	4.2	119.1
盐	1 ½ 小勺	—	10

6. 割包和烘焙。用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团顶部割出 1.3 cm (0.5 in) 深的十字形切口。

在面团上喷一些水，又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 5 分钟。将温度降至 191℃，继续烘焙 25 ～ 35 分钟，或直到面包表皮呈深金棕色，竹签插入无面糊带出 (将速读温度计插入面包中间，度数大约为 100℃)。在烘焙的中途，用锅铲将面包从烤盘上转移到烘焙石板上，同时将面包旋转 180°，使烘焙均匀。

7. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

衍生版本

土豆莳萝面包 (Potato Dill Bread)

和面时加入 2 大勺 (约 7.1 g/0.25 oz) 切碎的新鲜莳萝。

浓香玉米面包 (Tangy Cornbread)

如果用玉米面或玉米粉代替土豆粉，面包心会呈淡黄色，玉米微妙的味道与酪乳的味道会完美地融为一体。可以用等重的玉米面 (½ 量杯减去 1 大勺) 或玉米粉 (½ 量杯减去 2 小勺) 来代替土豆粉。

Tips:

如果没有 1.5 ～ 2 小时的发酵时间，可以将快速酵母粉的用量增至 1 小勺。

要想获得最好的味道，可在步骤 1 中将意式酵头在凉爽的地方 (13 ～ 18℃，如酒窖) 放 12 ～ 24 小时。12 小时后，酵头会膨胀为原来的 3 倍并且充满气泡。在这样的低温下，即使过 24 小时，酵头也不会塌陷。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100% (高筋面粉 84.5%，土豆粉 14.4%，谷朊粉 1.1%)
- **水**：67%
- **酵母**：0.6%
- **盐**：2.3%

Levy's Real Jewish Rye Bread

利维传统犹太黑麦面包

我的父母都在纽约的布朗克斯区长大，而我长在曼哈顿。每次爸爸因故回布朗克斯时，他都会从他最喜爱的面包店带一个刚刚出炉的面包回来。我喜欢黑麦面包，尤其是上面布满了葛缕子籽的那种。奶奶和我们住在一起，她总会在我的黑麦面包上涂一层厚厚的无盐黄油，顶上摆几片小红萝卜，再用手碾碎些犹太盐撒上去。直到今天，这仍是我最喜欢的吃黑麦面包的方式。我花了很多年来完善我的黑麦面包，使它尝起来很地道。我不喜欢面包里有太多的黑麦味，否则会苦。面包的组织要有嚼劲，但是不要太结实。我爱用法国陶土烤盘这种不上釉的陶盘烘焙，再配上拱形的盖子——如果将原材料的用量翻倍，面包在烘焙时会膨胀到充满圆顶，形成可爱的样子、湿润的质地和松脆的表皮。当然，就算不用模具，这款面包也又漂亮又好吃。

要做一个直径 30 cm（12 in）、厚 15.2 cm（6 in）的面包，需要将原材料的用量翻倍。你还需要用手和面，或者用博世的“神磨”搅拌机或商用规格的搅拌机和面，因为面团太大了，普通的台式搅拌机处理不了。

若想得到更深层次的味道并延长保质期，可以做第 254 页的酸面团版本。

• 准备工作

制作 1 个直径 20 cm（7.75 in）、厚 10.2 cm（4 in）的圆面包，重 794 g（28 oz）。

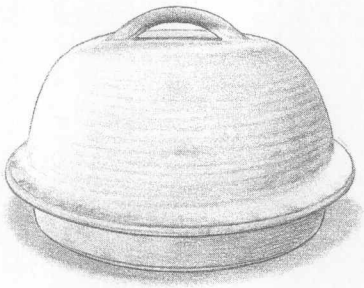
制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 3 小时 15 分钟

烤箱温度：232℃，然后 204℃。

烘焙时间：45 ～ 55 分钟

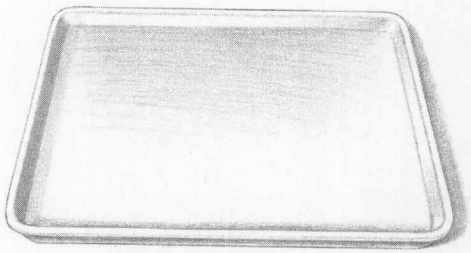
主要工具：1 个法国陶土烤盘或普通烤盘，撒上玉米粉；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在搅拌碗或一个大碗中，混合高筋面粉、黑麦面粉、酵母粉、糖、糖化麦芽粉和水，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮下来，用保鲜膜盖好碗。制作面粉混合物时将海绵酵头放在一边即可。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个大碗中，混合高筋面粉（如果手工和面的话，保留 ¼ 量杯）、酵母粉、葛缕子籽和盐。将混合物轻轻地撒在海绵酵头上，完全覆盖酵头。用保鲜膜紧紧地盖住碗，在



室温下发酵 1 ～ 4 小时(在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象)。

3. 和面。

搅拌机和面

加入植物油，用钩形头低速(厨宝搅拌机 2 挡)搅拌约 1 分钟，或直到面粉充分湿润，面团大致成形。将速度调至中速(厨宝搅拌机 4 挡)，搅拌 10 分钟。和好的面团应该非常光滑且具有弹性，用指尖按压时会回弹。如果面团仍然很黏，关掉搅拌机，将面团放在工作台上，再揉入少许面粉。(面团的重量大约为 955 g/33.7 oz。)

手工和面

加入植物油，用木勺或手搅拌，直到面粉变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将其转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团会有些黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟(这会使面团不那么黏，从而更容易操作)。

继续和面 5 ～ 10 分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。如果面团比较黏，就再加入一些面粉。(面团重量大约为 955 g/33.7 oz。)

酵头(海绵酵头)

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	¾ 量杯	大约 4	大约 113
黑麦面粉	¾ 量杯	3.3	94
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
糖	1 ½ 大勺	0.6	17
糖化麦芽粉 或麦芽糖浆 / 蜂蜜 或糖	½ 大勺	—	4.6 10.5 6.2
水，室温(21 ～ 32℃)	1 ½ 量杯	12.5	354

面粉混合物

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	2 ¼ 量杯	大约 12.5	大约 354
快速酵母粉	½ 又 ⅛ 小勺	—	2
葛缕子籽	2 大勺	0.5	14.2
盐	½ 大勺	0.3	8.5
植物油	½ 大勺	0.25	7.1
玉米粉，用作手粉	大约 2 小勺	大约 0.5	大约 14.2
可选：软化的无盐黄油 新鲜的樱桃小萝卜，切片 盐之花或犹太盐	—	—	—

4. 发酵。在一个1892 ml(2 qt)的容器中抹少许油，放入面团。将面团按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀1倍后大致的高度。面团膨胀需要1.5～2小时(理想的温度为24～27℃)。

用涂过油的抹刀或者面团刮刀将面团转移到撒有面粉的工作台上，轻轻地按压成长方形。按信纸折叠法折叠1次，将其重新放回容器中。再次在面团表面涂油，盖好盖子，标出这回面团膨胀1倍后大致的高度。由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。静置面团，直到它的体积变为原来的2倍，这需要45分钟。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，轻轻按平，整成直径14 cm (5.5 in)、厚6.4 cm (2.5 in)的球形(见第22页)，放在撒有玉米粉的烤盘或者法国陶土烤盘上。用较大的容器或涂过油的保鲜膜盖住面团，发酵至体积翻倍，这需要60～75分钟。发好后，面团的直径为19 cm(7.5 in)、厚8.9 cm (3.5 in)。用指尖轻轻按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前1小时，将烤箱预热至232℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。如果不用法国陶土烤盘，就在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。如果用陶土烤盘，连盖子一起预热。

7. 割包和烘焙。用锋利的小刀或者单面剃须刀片在面团顶部割几道0.6～1.3 cm (0.25～0.5 in)深的切口(我喜欢割出2道相隔15 cm/6 in的切口，再割出2道与之垂直的)。如果使用法国陶土烤盘，小心地把预热好的盖子盖上，又快又轻地将它放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。如果不用，就在面团上喷一些水，又快又轻地将普通烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。向烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙15分钟，将温度降至204℃，继续烘焙30～40分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为88℃)。如果不用陶土烤盘，在烘焙的中途，用锅铲将面包从烤盘上转移到烘焙石板上，同时将面包旋转180°，使烘焙均匀。如果使用陶土烤盘，在最后的5～10分钟，取下盖子。

8. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

Tips:

如果将配方中原材料的用量翻倍，在烤箱温度降到204℃后，面包还需要烘焙50～65分钟。

要想获得最好的味道，可在步骤2中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵1小时后，放入冰箱冷藏8～24小时。如果是手工和面，在和面前1小时将其从冰箱中取出。

小知识:

做这款面包时，我倾向于使用高筋面粉而不是未增白的中筋面粉，这能使面包更有嚼劲。

我不在加入盐之前浸泡面团(静置面团使其吸收水分)，因为我的目的不是让面团越湿润越好，我希望面团相对比较硬，这样才能产生紧实的质地。

我将玉米粉铺在面包的底部只是在遵循传统。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%(高筋面粉83.1%，黑麦面粉16.9%)
- **水**：62.9%
- **糖**：3.3%
- **酵母**：0.64%
- **葛缕子籽**：2.5%
- **盐**：1.9%
- **油**：1.2%

Authentic Pumpernickel Bread

标准粗黑麦面包

这种面包的配方已经流传了许多年，对它进行改良是很有挑战性的。我爸爸怀念早年的传统粗黑麦面包，但现在已经买不到了。我特意为他制作了这款面包，但是自己从来没有真正喜欢过它。我觉得它太紧实，而且太苦。长期以来，我都将这些归咎于粗黑麦面粉。而后来我才知道，粗黑麦面粉不过是粗粗研磨的黑麦面粉，配方中的很多苦味来自糖蜜。我将糖蜜、咖啡粉、可可粉和焦糖粉的用量改来改去，想得到中意的颜色和不太苦的味道。我还添加了谷朊粉，使面包更有嚼劲，又提高了高筋面粉的比例，让成品不那么紧实。制作面团时，老式烘焙师会加入老面包，或者加入少量浸泡后挤干的不新鲜的粗黑麦面包。虽然不加也可以做出不错的面包，但这样做会极大地丰富味道。和往常一样，当你创造一款配方时，你归根结底是要让它符合自己的口味，并且爱上它。爸爸喜欢这款面包，不过也可能是因为我是他的女儿。

若想得到更深层次的味道并延长保质期，可以做第 258 页的酸面团版本。

• 准备工作

制作 1 个直径 19 cm (7.5 in)、厚 10.2 cm (4 in) 的圆面包，重 751 g (26.5 oz)。

制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 3 小时

烤箱温度：204℃，然后 191℃（普通烤盘）。

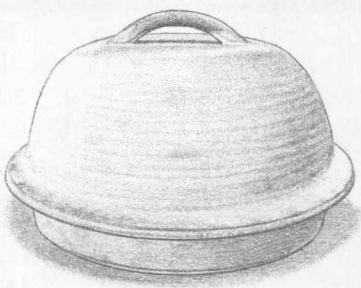
烘焙时间：35 ～ 45 分钟（普通烤盘）

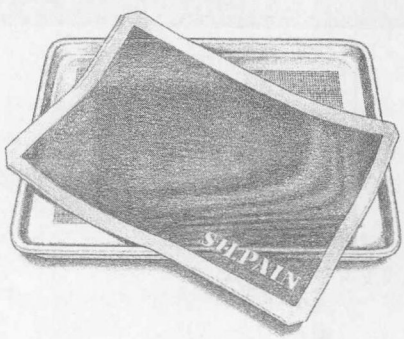
主要工具：1 个普通烤盘或法国陶土烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或者撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或者代替石板的烤盘。

• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在搅拌碗或一个大碗中，混合高筋面粉、粗黑麦面粉、酵母粉和葛缕子籽，然后拌入水、醋、糖蜜以及糖化麦芽粉，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。用保鲜膜盖好碗。制作面粉混合物时将其放在一边即可。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合高筋面粉（如果手工和面的话，保留 ¼ 量杯）、粗黑麦面粉、酵母粉、谷朊粉、





焦糖粉、可可粉、糖和速溶咖啡粉，然后将混合物撒在海绵酵头上。用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。

搅拌机和面

加入植物油，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌 5 分钟。面团会脱离碗壁，但能粘在手指上。用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 2 分钟。将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，和面时如果很黏的话，可以稍微加些面粉。面团应该有些黏，但不会粘在手指上。如果添加了太多面粉，面团就会更干更重——粗黑麦面包的面团更是如此。（面团的重量大约为 822 g/29 oz。）

手工和面

加入植物油和盐，用木勺或手搅拌，直到面粉全部变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将其转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。面团应该有些黏，但并不会粘在手指上。如果面团很黏，就再加入一些面粉。不过，如果添加了太多面粉，面团就会更干更重——粗黑麦面包的面团更是如此。（面团的重量大约为 822 g/29 oz。）

4. 发酵。 在一个 1892 ml（2 qt）的容器中抹少许油，放入面团。将面团按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

将面团转移到撒有面粉的工作台上，轻轻地按压成长方形。按信纸折叠法将面团折叠 1 次，将四周整圆，重新放回容器中。再次在面团表面涂油，盖上盖子，标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度。（由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。）静置面团，直到它的体积变为原先的 2 倍，这需要 1 ～ 1.5 小时。

5. 整形和最后发酵。 将面团倒扣在撒过少许面粉的工作台上，轻轻按平，整成直径 13 cm（5 in）、厚 7.6 cm（3 in）的球形（第 22 页），放在准备好的烤

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	½ 量杯	2.75	78
粗黑麦面粉	½ 量杯	2.5	71
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
葛缕子籽	½ 大勺	—	3.5
水，室温（21 ～ 32℃）	1 量杯又 2 大勺（9 floz）	9.25	262
苹果醋	1 大勺	0.5	14.2
糖化麦芽粉 或麦芽糖浆 / 蜂蜜 或糖	1 大勺	0.3 0.7 0.5	8.5 19.8 14.2
糖蜜	1 大勺	0.7	19.8

盘或法国陶土烤盘上。用一个较大的容器或涂过油的保鲜膜盖住面团，使其膨胀到体积几乎翻倍，这需要约 1 小时。发好后，面团的直径为 18 cm (7 in)、厚 10.2 cm (4 in)。用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 准备刷面(可选)。在一个小炖锅中加热 ¼ 量杯水，同时将剩余的 2 大勺水与玉米淀粉搅拌在一起。水开时，加入玉米淀粉混合物，不断搅拌直到再次开锅，然后再加热、再搅拌，直到混合物变得黏稠并呈半透明状，最后关火。(玉米淀粉可以提前做好，放在一边盖好，使用前加热。)

7. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 204℃ (如果使用陶土烤盘，将烤箱预热至 232℃)。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。如果不用陶土烤盘，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。如果用陶土烤盘，连盖子一起预热。

8. 刷面、割包和烘焙。如果进行刷面，就将玉米淀粉刷在面团表面。然后用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团顶部割几道 0.6 ～ 1.3 cm(0.25 ～ 0.5 in) 深的切口(我喜欢割出 2 道相隔 6 cm/2.5 in 的切口，再割出 2 道与之垂直的)。如果喜欢的话，撒上芝麻。

又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 15 分钟，将温度降至 191℃，继续烘焙 20 ～ 30 分钟，或直到竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 96℃)。在烘焙的中途，将烤盘旋转 180°，使烘焙均匀。

面粉混合物

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	1 ½ 量杯	8.2	232
粗黑麦面粉	½ 量杯	2.5	71
快速酵母粉	⅜ 小勺	—	1.2
谷朊粉	2 大勺	0.6	17
焦糖粉(第 323 页)	2 大勺	0.6	17
可可粉	2 大勺	不到 0.5	12
糖	1 大勺	不到 0.5	12.5
速溶咖啡粉	1 小勺	—	1.5
植物油	½ 大勺	0.25	7.1
盐	1 ¾ 小勺又 ⅛ 小勺	—	12.3

刷面(可选)

制作大约 ¼ 量杯(足够 2 个面包用)刷面。

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
水	¼ 量杯又 2 大勺	—	—
玉米淀粉	½ 大勺	—	—
可选：芝麻，最好是生的	½ 大勺	—	—

如果使用陶土烤盘，小心地把预热好的盖子盖上，又快又轻地将它放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。烘焙 10 分钟，将温度降至 204℃，继续烘焙 30 ～ 35 分钟，或直到竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 96℃）。

9. 装饰和冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上。如果喜欢的话，再次加热玉米淀粉，再给面包刷一层。然后将面包完全放凉。

衍生版本

厚重粗黑麦面包（Denser Pumpernickel）

将 1 量杯（156 g/5.5 oz）高筋面粉换成 1 量杯（142 g/5 oz）全麦面粉。

葡萄干粗黑麦面包（Raisin Pumpernickel）

在一个小碗中放入 1 量杯（141.7 g/5 oz）葡萄干，加入 ⅓ 量杯热水，用保鲜膜盖上，静置直到葡萄干变软，总共需要 30 分钟（不要浸泡太长时间，否则葡萄干就泡烂了），其间搅拌一次。沥干葡萄干，并用 ¼ 量杯泡葡萄干的水代替配方中等量的水。

和面后，盖上面团，松弛 10 分钟，然后将其压成或擀成 25 cm × 38 cm（10 in × 15 in）的长方形。撒上葡萄干，从短边开始卷，卷好后揉几分钟让葡萄干分布均匀。

老面包（Altes Brot）

老面包的加入让面包多了一层味道，使面包心更加湿润，而且整形后的面团和成品面包都会稍大一些（面团直径 14 cm/5.5 in、厚 7.6 cm/3 in，面包直径 20 cm/8 in、厚 11.4 cm/4.5 in），面包的重量大约为 921 g（32.5 oz）。因为如果使用了老面包，你得多加些面粉来平衡增加的水分。

如果需要大约 ½ 量杯（119 g/4.2 oz）老面包，需要将 1 片不带皮（64 g/2.25 oz）的粗黑麦面包（不新鲜的，甚至放了几天的都可以）撕成小块，用 ¼ 量杯水浸泡，放在室温下过夜。准备和面时，挤出面包块里多余的水分，放油的同时把面包块加进去。你可能需要多加 2 ½ 大勺（28 g/1 oz）面粉。

Tips:

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将其从冰箱中取出。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（高筋面粉 66.1%，粗黑麦面粉 30.1%，谷朊粉 3.8%）
- **葛缕子籽**：0.7%
- **水**：60.5%（包括苹果醋中的水分）
- **酵母**：0.76%
- **盐**：2.6%
- **油**：1.4%

Baguette

法棍

法棍的质量是鉴定烘焙师的决定性指标。对这本书来说，法棍相当于所有面包的基础（就如同《蛋糕圣经》里的磅蛋糕 /pound cake 一样）。没有面包比它更简单——或者相反，比它更难做好。所有的面团都包含面粉、水、酵母和盐，而法棍只和这 4 种原材料、对温度和时间的掌控、轻柔而有力的整形动作以及烘焙有关。

我本来不打算在这本书里写法棍，因为我当时不认为能在家成功地做出它，而且我可以从离家 5 分钟的地方买到相当好的法棍。但那些买不到的人希望我把配方写出来。

我的目标是做出面包心轻盈、有大孔洞而外壳松脆的面包。为了达到目标，我试验了 25 次，最终得到了我所见过的最轻、最脆、最好的法棍。在拜访《饮食的艺术》杂志时，我给迈克尔 · 巴特波里带去了一根。当我们切下一片时，面包屑撒得到处都是，桌上的报纸无一幸免。我不知道该觉得抱歉还是得意扬扬，但是他那欣喜的神情令我如释重负。我们都知道这才是真正的法棍，尽管现在法棍好像成了所有面包里最容易做的。

若想得到大孔洞和完美的外壳，我们需要选用正确的面粉（在磨好后 3 个月内使用）；揉出非常湿的面团，让其缓慢发酵；整形时保留气泡，并在整形后将面团放在冰箱中冷藏过夜。

我试过很多配方，最终配方的灵感来自玛吉 · 格莱泽在《手工面包》里提到的“顶点”面包房。大多数法棍发酵用的是直接法，不使用酵头。但那个配方里用到了两种酵头，一种是中种面团（和意式酵头有些像），另一种是波兰酵头（一种比较稀的海绵酵头），大大增加了味道。玛吉提供了一种巧妙而有效的技术来化开酵母粉，以精确测量其用量。

计划做这款面团的头天晚上，如果你从晚上 8 点开始准备，那么 11 点就可以去睡觉了。到了第二天早上 7 点 30 分 ~ 8 点，波兰酵头就可以使用了（如有其他安排，可在波兰酵头中加 4 小勺酵母粉混合物，这样酵头在 5 ~ 5.5 小时后就能使用了）。在室温（24℃）下计算时间（见第 191 页的时间表）。如果前一天有吃剩的法棍，可以将其做成好吃的面包布丁。

• 准备工作

制作 2 根 36 cm × 6 cm × 5.1 cm（14 in × 2.25 in × 2 in）的法棍，每根重约 198 g（7 oz）。

制作酵头（中种面团和波兰酵头）：最短 11.5 小时、最长 16 小时

最短发酵时间：4 小时

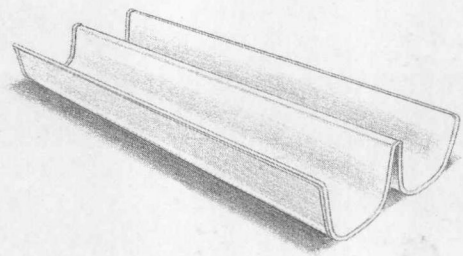
烤箱温度：232℃

烘焙时间：30 分钟

主要工具：配有钩形头的台式搅拌机；双槽法棍模具，用不粘型的或者涂少许油；若无模具，可用烘焙石板或者代替石板的烤盘。

• 制作过程

1. 提前 1 天，制作中种面团。在一个小碗中加水，拌入酵母粉，使用前再搅拌一次。



在另一个小碗中，混合面粉和盐。加入 2 大勺又 2 小勺的酵母粉混合物，将剩下的留给波兰酵头。

此时的面团又软又黏，然后将它搅拌至光滑并且脱离碗壁，这大约需要 5 分钟。用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵大约 3 小时，然后冷藏过夜。

2. 同时，制作波兰酵头。将面粉放入一个 2 量杯大的容器中，加入 ½ 大勺酵母粉混合物（剩下的可以丢掉）和水，搅拌均匀。做好的波兰酵头应该是非常黏稠的面糊。用保鲜膜盖上碗，根据室温发酵 11.5 ～ 16 小时，或直到顶部冒出很多气泡，其中有些开始爆裂，酵头开始下陷。最终的酵头的体积为最初的 3 倍多。（你也可以将酵头放入广口瓶或其他容积为 2 量杯的小型容器中，用胶布标出酵头膨胀后应达到的高度，其体积会从 ½ 量杯变为 1 ⅔ 量杯）。

3. 制作面团。在搅拌碗中，混合面粉和酵母粉。然后向波兰酵头中加水让它松弛，将其加入面粉混合物中。用木勺搅拌至面团大致成形，这需要 2 ～ 3 分钟。此时的面团粗糙而黏，但是会脱离碗壁。用保鲜膜盖住面团，静置 20 分钟。

用蘸了油的手指将中种面团撕成几块，和盐一起加入面团，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌约 7 分钟。面团应该能粘在手指上。如果面团非常黏，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 499 g/17.6 oz。）

4. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器中抹少许油，用蘸了油的抹刀或面团刮刀放入面团。将面团按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖好容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 2 ～ 3 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。在第 1 个小时里，每 20 分钟按信纸折叠法将面团轻轻地折叠 1 次，一共折 3 次，为的是重新分配酵母并增强筋度。在剩下的发酵时间里不要触碰面团，它最终会变得轻盈而充满空气。

5. 预整形和松弛。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，一分为二（两块的大小不同也没关系；而且除非排掉一些气泡，否则“打补丁”会让面团有

酵头（中种面团）

制作大约 99 g（3.5 oz）酵头。

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
水，室温（21 ～ 32℃）	¼ 量杯	2	57
快速酵母粉	⅛ 小勺	—	0.4
未增白的中筋面粉	¼ 量杯又 2 ½ 大勺	2	57
盐	3/16 小勺	—	1.2

酵头（波兰酵头）

制作大约 150 g（5.3 oz）酵头。

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉，	½ 量杯又 ½ 大勺	2.6	74
酵母粉混合物（见上页）	½ 大勺	0.26	7.4
水，室温（21 ～ 32℃）	¼ 量杯又 1 ½ 大勺	2.4	68

弹性且很难整形)。轻轻地将每块面团拍成长方形，然后把上边卷向中间，接着用双手拇指把它轻轻往回推一点儿，再卷 2 次，最后一次卷到底并封口(第 25 ～ 26 页)。用面团刮刀将每块面团封口处朝下放在撒有少许面粉的工作台上，用涂过油的保鲜膜盖住，静置 30 分钟，或直到它们变得松弛而可延展(当你拉伸面团时，它会伸展而不会断裂)。

6. 整形和最后发酵。每次处理 1 块面团。轻轻将面团拍成 20 cm × 13 cm (8 in × 5 in) 的长方形，将底边向上折，稍微越过中线，再将上边向下折到中间。用手掌边缘沿着中间将接缝处封好，压出一个槽。然后把上半部分向下折，用手掌边缘或拇指封口。注意只按压接缝处，让面团的其余部分保留尽可能多的空气。尽量使面团保持在 20 cm (8 in) 长。将面团盖住(或放在发酵布上)，静置 30 ～ 45 分钟，或直到它变得足够轻盈、柔软且可以拉伸。

将每块面团轻轻地拉成 36 cm (14 in) 长，放入普通法棍模具或者底部有孔的法棍模具中。用涂过油的保鲜膜盖上面团，冷藏 5 ～ 14 小时。

在准备烘焙前 1.5 小时，从冰箱里取出面团，静置直到其体积变为原来的 2 倍，这需要 1 ～ 1.5 小时。用指尖轻轻按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。在普通法棍模具中，如果保鲜膜是绷紧了包在模具上的，那么面团的顶部几乎碰不到保鲜膜。当面团发好后，拿掉保鲜膜，让面团表面干燥 5 分钟，以便割包。

7. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。如果不用底部有孔的法棍模具，就在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

8. 割包和烘焙。根据面团的长度，用锋利的小刀或单面剃须刀片在每块面团顶部斜着割出大约 3 道 0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in) 深的长长的切口。喷一些水，又快又轻地将模具放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。如果使用底部带孔的模具，向模具中加水；如果不用，向烤箱底部的锅中倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门，烘焙 30 分钟。在烘焙的中途将模具旋转 180°，使烘焙均匀。如果烘焙 30 分钟后外壳还没有变成深金色，就将法棍从模具中转移到烘焙石板或代替石板的烤盘上。将烤箱温度调到 246℃，烘焙 5 分钟，或直到面包外壳呈金黄色。关掉烤箱，用木勺撑着烤箱门使其半开，将面包再放 5 分钟，令水汽蒸发，使面包的外壳变脆。

9. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，冷却 10 分钟。

• 烘焙法棍的建议时间表

7:30 ～ 8:00　混合原材料
8:00 ～ 8:20　浸泡
8:20 ～ 8:35　和面

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 量杯又 3 大勺	6	170
快速酵母粉	⅛ 小勺	—	0.4
水，室温(21 ～ 32℃)	6 大勺(3 floz)	大约 3	大约 85
波兰酵头(见上页)	—	大约 5.3	大约 150
中种面团(见上页)	—	大约 3.5	大约 99
盐	1 小勺	—	6.6

8:35 ～ 11:30　发酵，第 1 个小时折叠 3 次

11:30 ～ 12:00　切分，预整形，松弛

12:00 ～ 12:15　整形

12:15 ～ 12:45　静置，将面团拉长

12:45 ～ 17:45　冷藏（5 小时或更长时间，在晚餐前 1.75 小时取出）

17:45 ～ 18:45　在室温下静置

18:45 ～ 19:15　烘焙

巧克力法棍版本（Baguettes au Chocolat）

在明尼阿波利斯市的烘焙中心执教时，烘焙大师迪迪埃·罗萨达曾给他的学生们做了一顿丰盛的早餐：细法棍配黄油和巧克力屑。普通法棍也可以这样吃。

将温热的法棍切成两段，每段纵向剖成两半，每一半上抹 2 小勺（9.2 g）无盐黄油，撒约 1 大勺（4 g）牛奶巧克力屑，巧克力屑在碰到面包时会立刻熔化。

Tips：

如果用的是金牌或品食乐面粉，你可以将 1% ～ 3% 的中筋面粉换成全麦面粉（1 小勺 ～ 1 大勺 /3 ～ 9 g），使其味道接近亚瑟王欧式面粉的。

如果将整形后的法棍面团冷藏 5 小时或更长时间，它会产生更大的孔洞和更脆、气泡更多的表皮。不过，如果赶时间的话，你也可以忽略冷藏这一步，将整形完毕的面团在室温下放 1 小时左右，然后烘焙，那时面团的体积几乎是原来的 2 倍。

小知识：

弯曲的法棍模具能赋予面包可爱的圆滚滚的外形。

中种面团和波兰酵头里所用的面粉是主面团所用面粉的 77%。

做出法棍面包心里的大孔洞的诀窍之一是将面团切成期望长度的一半，静置 30 分钟，然后非常小心地拉到期望的长度，这样会打开并延伸孔洞。不过，整形时的动作要非常轻柔，以便尽量留住面团里的空气。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：67.5%
- **酵母**：0.25%
- **盐**：2.2%

Spicy Herbed Bread Sticks

辛辣香草面包棒

邻近纽约市的佐伊餐厅是我的最爱，那里有最可口的面包棒。它们像小树枝一样细，又脆又辣，带着香草味，摆在吧台上，高出盛放它们的玻璃杯一大截，是这家餐馆的特色菜。

• 准备工作

制作大约 68 根面包棒，重 369 g（13 oz）。

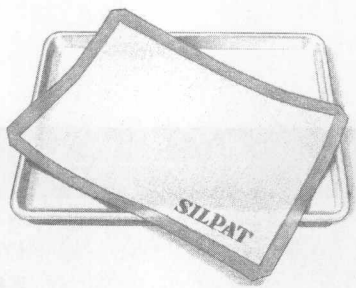
制作酵头：直接法

发酵时间：6 ～ 12 小时

烤箱温度：191℃

烘焙时间：每批 12 ～ 16 分钟

主要工具：3 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，再撒上玉米粉。



• 制作过程

1. 提前 6 ～ 12 小时和面。

搅拌机和面

在搅拌碗中，混合面粉、酵母粉、盐、黑胡椒粉、白胡椒粉、大蒜粉、奶酪末、切碎的香草和塔巴斯科辣椒酱。用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，逐渐加水，继续搅拌至面团脱离碗壁，注意不要搅拌过头。将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻揉几下。如果面团太黏，就再加一些面粉。（面团的重量大约为 617 g/21.75 oz。）

手工和面

在一个大碗中，混合面粉、酵母粉、盐、黑胡椒粉、白胡椒粉、大蒜粉、奶酪末、切碎的香草和塔巴斯科辣椒酱。用木勺或手搅拌，逐渐加水，继续和面，直到面团大致成形且碗壁上的面都被揉下来了，注意不要过度和面。将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻揉几下。如果面团太黏，就再加一些面粉。（面团的重量大约为 617 g/21.75 oz。）

2. 发酵。在一个 946 ml（1 qt）或更大容器中抹少许油，放入面团。将面团按下去，在顶部喷或涂少许油。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。用盖子或保鲜膜盖住容器，冷藏 6 ～ 12 小时。在冷藏 1 或 2 小时后，轻轻地给面团排气，几小时后再检查一下。如果面团的体积是原来的 2 倍多了，就再次排气，或者在容器上压一个重物。

3. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 191℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层和倒数第二层。

4. 整形。将面团切成 4 份，分别整成球形，然后在撒有玉米粉的工作台上将它们按平。每次处理 2 块面团，将剩余的盖上冷藏。将其中一块面团放入压面机，用最宽的那挡压成大约 0.3 cm（0.125 in）厚，再撒上些玉米粉，使面片不粘连，然后放在一边稍稍晾干，同时将第 2 块面团放进压面机。

将第 1 张面片切成 0.6 cm（0.25 in）宽的面条，轻轻分开，摊在撒有玉米粉的工作台上，抖一下使其裹上玉米粉，再放入准备好的烤盘上，可以修整

一下以适应烤盘的大小(但是尽量不要拉伸或是让面条变得太薄)。面条之间留出一定的空隙，因为它们在烘焙时会稍微膨胀，这样烤出来才是酥脆的。在面条上喷或刷橄榄油，每根面条上撒 1 ～ 2 撮细海盐，再撒些玉米粉。

5. 烘焙。烘焙 12 ～ 16 分钟，或直到面包棒变成金黄色。当面条开始卷曲、从烘焙纸上翘起，但仍具有一定弹性时，面包棒就烤好了。不要让面包棒变得颜色过深，否则它们就太苦了。

6. 冷却和再次烤脆。从烤箱中取出面包棒，转移到金属架上冷却。要等烤盘完全冷却后再烘焙第 2 批面团(烘焙第 2 批时没必要更换烘焙纸或玉米粉)。然后对剩余的面团进行压面、切分和烘焙。

当全部的面包棒都烘焙完成且烤箱已经放凉后，打开烤箱的指示灯或使烤箱保持最低温度，将面包棒放在烤架上大约 1 小时或直到面包棒完全变脆。

7. 再次冷却。从烤箱中取出面包棒，放在金属架上彻底放凉。

Tips:

如果你把香草和部分面粉混合物放在一起，可以用食品加工机来搅碎它们。

如果面团发酵过头了，麸质链就会被扯断，面团就会变得脆弱而缺乏弹性，不容易压开。如果遇到这种情况，可以再加些面粉和水，直到面团再次变得有延展性。但更简单的办法是在冷藏的头几个小时给面团排气。

面包棒在密闭容器里最多能储存 4 天。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：67.2%
- **酵母**：0.45%
- **盐**：2.1%

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	2 ¼ 量杯	12.25	347
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
盐	1 ⅛ 小勺	—	7.4
黑胡椒粉	1 小勺	—	—
白胡椒粉	½ 小勺	—	—
大蒜粉	½ 小勺	—	—
帕玛森奶酪末	松松的 ½ 量杯	0.75	21.3
切碎的香草，如香葱、迷迭香、百里香、鼠尾草和 / 或墨角兰	2 大勺	0.25	7.1
塔巴斯科辣椒酱	½ 小勺	—	—
水，室温(21 ～ 32℃)	1 量杯	8.4	238
玉米粉，用作手粉	—	—	—
细海盐	—	—	—

Brinna's Pugliese

布琳娜的普格利泽

我的朋友、亚瑟王面粉的布琳娜·桑兹将这种面包称为自己的“日常面包”。她表示自己一直在对其进行改良，而面包最棒的一点就是可塑性。

她曾说：“让我困扰的是，这种面包挑战了我多年来对谷物、天然酵母和酵头的认识。从根本上说，它终究只是由酵母发酵的白面包，是我一直看重的东西的对立面。但是每个人都喜欢它，我也不例外。无论是刚出炉、出炉半小时、第 2 天还是第 3 天，无论最后是做成吐司、面包布丁、烤面包丁还是面包屑……究竟是什么让它这样受人瞩目？为什么我会一遍又一遍地制作它？我不敢肯定我知道答案，我也不敢肯定我想知道答案！”

意式酵头就是用面粉、酵母粉和水做成的面团酵头，和面之前先静置 12 小时以上，能够使做出的面包味道更加浓郁，质地更湿润、耐嚼。布琳娜的冰箱里总是放着一块意式酵头，以便制作下一个面包时使用。

这款面团非常湿，所以最好用台式搅拌机或面包机和面。布琳娜偏好使用面包机，认为这样产生的氧化作用更少，而且面包机为和好的面团提供了非常好的发酵环境。我在配方里对两种方法都有阐述。

这款面包非常轻盈，而且全是洞。粗黑麦面粉能够进一步改善面包的味道。

• 准备工作

制作 1 个直径 18 cm（7 in）、厚 10.2 cm（4 in）的圆面包，重 510 g（18 oz）。

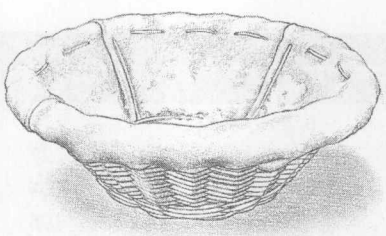
制作酵头（意式酵头）：最短 6 小时、最长 3 天

发酵时间：大约 2 小时 15 分钟

烤箱温度：232℃，然后 204℃。

烘焙时间：30 分钟

主要工具：面包机或配有钩形头的台式搅拌机；1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或者代替石板的烤盘；直径 20 cm（8 in）的发酵篮或滤锅。



• 制作过程

1. 提前 6 小时～3 天，制作意式酵头。在一个小碗中，放入制作意式酵头所需的原材料，用木勺搅拌大约 3 分钟，或直到它变得非常光滑、能脱离碗壁，且足以粘在手指上。用涂过油的保鲜膜紧紧地盖住碗（或将碗放在 946 ml/1 qt 的带盖保鲜盒里），放在一边，直到酵头膨胀为原来的 2 倍大，里面充满了气泡。在室温下，此过程大约需要 6 小时。发好的酵头可以立即使用，也可以冷藏最多 3 天。（如果使用面包机，可以在面包机中制作酵头，用保鲜膜盖住，将其留在面包机里直到开始和面，时间不要超过 6 小时。确保粘在面包桶里的面团碎屑都被刮下来了。）

2. 和面和发酵。

面包机和面

如果意式酵头是冷藏保存的，在和面前 45 分钟将其取出。

向意式酵头中加水、面粉和酵母粉。启动“和面”程序，混合搅拌 13 分钟，然后按下暂停键，将面团

静置 20 分钟。

加入盐，和面 10 分钟。此时的面团非常黏。让面团在机器里膨胀至原来的 2 倍，这需要 75 ～ 90 分钟。

搅拌机和面

将意式酵头放入搅拌碗中，加入水、面粉和酵母粉，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌约 1 分钟，或直到面粉充分湿润，面团大致成形。用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌约 7 分钟。面团会非常黏。

在一个 1892 ml（2 qt）的容器中抹少许油，用涂过油的抹刀或面团刮刀放入面团。将面团按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 75 ～ 90 分钟（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

3. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，轻轻地按平，整成球形（见第 22 页）。整形时尽量少加入面粉，使其不粘连就行，并且尽量保留面团中的空气。（面团的重量大约为 595 g/21 oz。）

将面团底部朝上放在直径 20 cm（8 in）的发酵篮里，或者放在铺着撒有面粉的衬布的滤锅里。用一个较大的容器或涂过油的保鲜膜盖住面团，使其膨胀到体积几乎翻倍（理想的温度为 24 ～ 27℃），这需要大约 1 小时。在发酵篮里，面团中心会膨胀到高出篮子边缘 2.5 cm（1 in）。用指尖轻按面团时，凹陷处会慢慢回弹。

4. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

5. 割包和烘焙。去掉保鲜膜，轻轻将面团倒扣

酵头（意式酵头）

制作大约 ¾ 量杯（198 g/7 oz）酵头。

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
快速酵母粉	⅛ 小勺	—	0.4
水，室温（21 ～ 32℃）	6 大勺（3 floz）	3	85
未增白的中筋面粉	½ 量杯	2.5	71
粗黑麦面粉	⅓ 量杯	1.5	43
盐	¼ 小勺	—	1.7

面　团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
水，室温（21 ～ 32℃）	¾ 量杯	6.25	177
未增白的中筋面粉	1 ½ 量杯又 1 ½ 大勺	8	227
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
意式酵头	大约 ¾ 量杯	7	198
盐	¾ 小勺	—	5

在准备好的烤盘上。(如果用的是滤锅，而且发酵后的面团比锅的边缘低了 2.5 cm/1 in，则需要在倒扣时托住面团，防止它塌陷。可以剪一个圆形硬纸板，小到能放入滤锅并盖在面团表面。在面团上盖一张烘焙纸，再放上硬纸板。用硬纸板托着将面团倒出，沿着烘焙纸滑到烤盘上。)用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团顶部割几道 0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in) 深的切口(第 32 ～ 33 页)。

又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 15 分钟，将温度降至 204℃，继续烘焙 15 分钟，或直到面包外壳变成深金棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 96℃)。在烘焙的中途，用锅铲将面包从烤盘转移到烘焙石板上，同时将面包旋转 180°，使烘焙均匀。

6. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

衍生版本

为了使面包的味道更具吸引力，在制作面团时，使用 1 量杯(142 g/5 oz) 中筋面粉和 ½ 量杯(77 g/2.7 oz) 杜兰小麦粉。这样会使面包心变得更加紧实，成品的直径为 20 cm (8 in)、厚 8.9 cm (3.5 in)。

Tips:

粗黑麦面粉能略微增加意式酵头的酸味，使面包成品的酸味更温和、面包心的孔洞更大。粗黑麦面粉比小麦面粉发酵快，所以我们加入少量食盐来稍微降低酵母的活性。

这种意式酵头只会发酵到 2 倍大而不是 3 倍大，因为其中的黑麦面粉降低了它的延展性。

要想获得最好的味道，可在步骤 1 中将意式酵头放在凉爽的地方(13 ～ 18℃，如酒窖)发酵 12 ～ 24 小时。12 小时后，酵头会膨胀为原来的 2 倍，并且充满气泡。在这样的低温下，即使放 24 小时，酵头也不会排气。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%(中筋面粉 87.5%，粗黑麦面粉 12.5%)
- **水**：78%
- **酵母**：0.82%
- **盐**：1.9%

Tuscan Low-Salt Bread

托斯卡纳低盐面包

一次，我有幸出席墨尔本美食美酒节，认识了很多澳大利亚最好的烘焙师，如来自墨尔本附近阿玛代尔市菲利帕面包房的菲利帕·格罗根。她让我品尝了迷人的面包和美妙的糕点，并邀请我晚上去参观她的烤箱。正是这次经历改变了我对托斯卡纳面包的看法。由于过去的政府对含盐产品征税，这种面包的传统做法是不用盐的。虽然它与有咸味的托斯卡纳酱和香肠搭配得很完美，可我总觉得无盐面包的味道太平淡了。菲利帕告诉我这种面包是她们那里最受欢迎的，我尝了尝，并对它有了新的认识。她的丈夫在制作时加入了 1% 的盐，这大大改变了面包的味道。少量盐意味着酵母可以不受拘束地发酵，因此能够减少酵母的用量，让味道更多地来自面粉。如果你喜欢传统做法，那么可以完全不用盐，并稍微缩短发酵时间。

• 准备工作

制作 1 个 20 cm × 15 cm × 1.3 cm (8 in × 6 in × 0.5 in) 的面包，重 454 g (16 oz)。

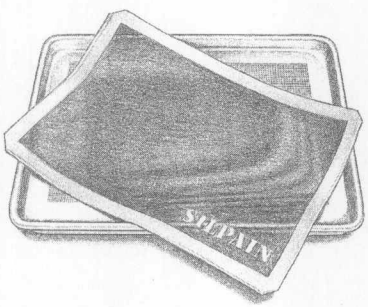
制作酵头（意式酵头）：最短 6 小时、最长 3 天

发酵时间：大约 3.5 小时

烤箱温度：246℃

烘焙时间：15 ～ 25 分钟

主要工具：配有钩形头的台式搅拌机；1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，均匀地撒上面粉；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 提前 6 小时 ～ 3 天，制作意式酵头。在一个小碗中，混合制作意式酵头所需的原材料，用木勺搅拌 3 ～ 5 分钟，或直到混合物变得非常光滑并能脱离碗壁。它有些黏，会稍微粘在手指上。用涂过油的保鲜膜紧紧地盖住碗（或将碗放在 2 量杯大的带盖保鲜盒里），放在一边，直到酵头膨胀到原来的 3 倍大，并且充满气泡。在室温下，这个过程大约需要 6 小时。发好的酵头可以立即使用，也可以冷藏最多 3 天。

2. 和面。在搅拌碗中，混合面粉、酵母粉和意式酵头，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，逐渐加水。继续搅拌，直到面粉充分变湿，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮下来，用保鲜膜盖好碗，静置 15 ～ 20 分钟。

撒上盐，用中低速（厨宝搅拌机 3 挡）搅拌 7 分钟。面团应该光滑而有弹性，会稍微粘在手指上。如果面团非常黏，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 510 g/18 oz。）

3. 发酵。在一个 1892 ml (2 qt) 的容器中抹少许油，用蘸了油的抹刀或面团刮刀放入面团。将面团压下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀到原来的 3 倍后大致的高度。面团膨胀大概需要 3

小时(理想的温度为 24 ～ 27℃)。

4. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

5. 整形和最后发酵。用蘸了油的面团刮刀或抹刀轻轻将面团转移到准备好的烤盘上，不要令其排气。面团的体积应该为 20 cm × 15 cm × 3.2 cm (8 in × 6 in × 1.25 in)。在面团表面均匀地撒面粉，令其膨胀到 3.8 cm (1.5 in)厚，这大约需要 30 分钟。

6. 烘焙。又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 15 ～ 25 分钟，或直到面包变成金黄色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 93℃)。

7. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

Tips:

要想让面包心里有大孔洞，一定不要过度和面，以免产生太多麸质。

要想获得最好的味道，可以在步骤 1 中将意式酵头放在凉爽的地方(13 ～ 18℃，如酒窖)发酵 12 ～ 24 小时。12 小时后，酵头会膨胀为原来的 3 倍，并且充满气泡。在这样的低温下，即使放 24 小时，酵头也不会排气。

面团成分含量百分比

- **面粉：**100%
- **水：**67%
- **酵母：**0.56%
- **盐：**1%

酵头(意式酵头)

制作不到 ½ 量杯(133 g/4.7 oz)酵头。

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	½ 量杯又 ½ 大勺	2.6	74
快速酵母粉	1/16 小勺	—	0.2
可选：糖化麦芽粉	½ 小勺	—	1.6
水，室温(21 ～ 32℃)	¼ 量杯	2	57

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 ¾ 量杯	8.5	241
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
意式酵头	不到 ½ 量杯	4.7	133
水	⅔ 量杯	5.5	156
盐	½ 小勺	—	3.3

Ciabatta

夏巴塔

这款面包的含水量仅次于佛卡夏（见第 109 页），质地非常轻盈。脆硬的表皮与柔软多孔的面包心形成了鲜明对比。我在这款面包上付出了巨大努力，并从中学到了很多关于面包质地的知识。

夏巴塔（在意大利语里是“拖鞋”的意思）是一种相对扁平、形状不规则的面包，有非常脆的外壳和用特殊整形技术（烘焙大师戴维·诺曼在法式烹饪学院担任讲师时将它教给了我）做出来的皱褶，还有多孔的内部结构——这是最大的挑战。求知的欲望让我再次拜访了亚瑟王面粉的布琳娜·桑兹，她教给我其中的诀窍：要想得到大孔洞的面包心，面团的含水量必须很高。在此之前，我一般都是用手和面。但是她告诉我，为了做出很黏的面团，最好用搅拌机或面包机和面，手工和面会使人忍不住加入太多面粉。在对夏巴塔着迷的 10 天中，我还发现了另一件有趣的事：如果面团的骨架（麸质）很强壮，面包心就会很紧实，所以最好使用延展性非常好的面粉（未增白的中筋面粉比较理想）。它比高筋面粉的蛋白质含量低，不需要揉很久。这种面粉会使面包心更加柔软，而且不耐嚼，与意大利产的夏巴塔相近——意大利面粉的蛋白质含量较低。从外表看，我做的夏巴塔都是一个样，但是从内部结构看，第 9 个与众不同——当我切开它时，我看到了自己一直在寻求的美丽大洞。

一旦掌握了这种技术并有这款面包做基础，在将其他湿面团烘焙成轻盈、有大洞的面包时，比如制作普格利泽（第 203 页）和佛卡夏时，你就会游刃有余了。

• 准备工作

制作 1 个长 28 cm（11 in）、宽 13 cm（5 in）、厚 5.1 ～ 6.4 cm（2 ～ 2.5 in）的面包，重约 298 g（10.5 oz）。

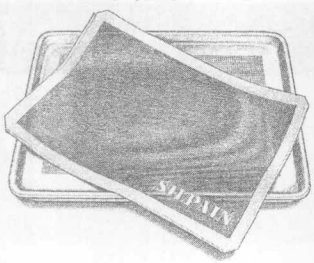
制作酵头（意式酵头）：最短 6 小时、最长 3 天

最短发酵时间：大约 2 小时 45 分钟

烤箱温度：246℃，然后 232℃。

烘焙时间：25 分钟

主要工具：配有桨形头的台式搅拌机；1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 提前 6 个小时 ～ 3 天，制作意式酵头。在一个小碗中，放入制作意式酵头所需的原材料，用木勺搅拌 3 ～ 5 分钟，或直到混合物变得非常光滑并能脱离碗壁。酵头应该摸起来有些黏。用涂过油的保鲜膜紧紧地盖住碗（或将碗放在 2 量杯大的带盖保鲜盒里），放在一边，直到酵头膨胀为原来的 3 倍大，里面充满气泡。在室温下，此过程大约需要 6 小时。发好的酵头可以立即使用，也可以冷藏最多 3 天（和面前 1 小时把它从冰箱中取出，放在室温下）。

2. 和面。在搅拌碗中，混合面粉和酵母粉。再加入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母），放入水和意式酵头。用桨形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌几秒，刚刚使面粉全部变湿即可。然后调至中高速（厨宝搅拌机 6 挡）搅打 3 分钟。一开始面团会非常湿软，几乎像汤一样，渐渐地麸质

链会生成。将速度调至中速(厨宝搅拌机 4 挡)，继续搅拌 2 分钟。如果前 3 分钟搅拌完而面团没有脱离碗壁，就将碗壁的面刮下来，用中高速(厨宝搅拌机 6 挡)再搅拌 2 分钟。如果面团还粘在碗壁上，就用低速(厨宝搅拌机 2 挡)揉入少许面粉，每次 1 小勺。如果触摸面团，它应该能粘在手指上。

3. 发酵。在一个 1892 ml (2 qt) 的容器中抹少许油，用蘸了油的抹刀或面团刮刀放入面团——我把桨形头从搅拌机上卸下来，用它提出面团，因为面团经常会裹在桨形头上。(面团的重量大约为 386 g/13.6 oz。)将面团按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀至原来的 3 倍后的高度。静置面团(理想的温度为 24 ～ 27℃)，直到它膨胀至原来的 3 倍，这需要 1.25 ～ 2 小时。

4. 整形和最后发酵。在工作台上筛大量面粉，至少形成一个 25 cm × 20 cm (10 in × 8 in) 的长方形。用蘸了油的抹刀轻轻将面团转移到面粉层上，再在面团上多筛一些面粉。处理面团时要小心，尽量保留其中的空气。用掌心将面团的四周轻轻向中间推，用指尖在面团上按压出相隔 3 cm (1 in) 的大而深的坑，并将按出的坑扩大(见第 22 页)，再将面团的四周向里推(这会使面团的底部皱起来，在面包的表皮上形成经典的褶皱)。

小心提起面团，倒扣在准备好的烤盘上。面团的长度为 25 ～ 28 cm(10 ～ 11 in)。将四周向中间推，使面团的宽度大约为 11 cm (4.5 in)、厚 1.3 ～ 2.5 cm (0.5 ～ 1 in)。在面团上筛面粉，用较大的容器或保鲜膜松松地盖上，使其在温暖的环境下膨胀至 2.5 ～ 3.8 cm (1 ～ 1.5 in)厚，这需要 1.5 ～ 2 小时。

5. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

酵头(意式酵头)

制作不到 ½ 量杯(133 g/4.7 oz)酵头。

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	½ 量杯又 ½ 大勺	2.6	74
快速酵母粉	1/16 小勺	—	0.2
可选：糖化麦芽粉	½ 小勺	—	1.6
水，室温(21 ～ 32℃)	¼ 量杯	2	57

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	不到 1 量杯(包括整形时用的面粉)	4.75	135
快速酵母粉	¼ 小勺	—	0.8
盐	½ 小勺	—	3.3
水	½ 量杯	大约 4	大约 113
意式酵头	不到 ½ 量杯	4.7	133

6. 烘焙。拿开容器或保鲜膜，又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 5 分钟，将温度降至 232℃，继续烘焙 20 分钟，或直到面包变成深金棕色（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 101℃）。在烘焙的中途，将烤盘旋转 180°，使烘焙均匀。关闭烤箱，用锡纸裹住木勺半撑开烤箱门，让面包在里面留 5 分钟。

7. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。将面包表面的面粉刷掉。

椭圆形餐包版本（Oval Cloud Rolls）

夏巴塔面团也可以做成很轻盈的餐包。称重或量取后，将面粉过筛使其变得更蓬松。向面团里加入不到 1 大勺水，使餐包能够维持形状。用桨形头以中高速（厨宝搅拌机 6 挡）搅打 15 ～ 18 分钟，产生更多的麸质。然后让面团发酵 2 ～ 2.5 小时。

整形时，将面团等分为 4 份（每份约重 78 g/2.75 oz）。将每块面团轻轻整成 9 cm × 6 cm × 3.1 cm（3.5 in × 2.5 in × 1.25 in）。尽量保留其中的空气，不要在面团上弄出小坑。静置面团，直到其膨胀至 3.8 cm（1.5 in）厚。

烘焙 20 分钟，或直到餐包变成深金棕色。它们会膨胀到 6.4 cm（2.5 in）厚、8 cm（3 in）宽，但长度仍维持在 9 cm（3.5 in）。

Tips:

面粉种类决定了面包心的紧实程度。要想得到最柔软的面包心，就要使用品食乐或金牌的未增白的中筋面粉。要做出柔软但更结实的面包心，可以选用亚瑟王中筋面粉。如果你偏好更耐嚼的夏巴塔，可以将中筋面粉换成同等重量的高筋面粉（以体积计的话，意式酵头需用 ½ 量杯高筋面粉，主面团需用 ¾ 量杯又 2 大勺面粉。）

如果你喜欢蓬松的、7.6 cm（3 in）厚的面包，可以省略按压那一步（这会戳破一些气泡），让面团的最终长度为 23 cm（9 in）。面团在膨胀过程中会变宽，烘焙时又会缩短和变厚（它会变得不像拖鞋）。

要想做成斯塔图（stirato），应在整形时将面团拉成长长的法棍形。

给整形后的夏巴塔面团筛上更多的面粉会使它具有诱人的外表。先筛上的面粉会被面团吸收。我喜欢在筛面粉时用烘焙纸或蜡纸包住面团的四周，烘焙前再拿掉纸，因为落在烤盘上的面粉在烘焙时会烧着。

开始烘焙 15 分钟后，你可以从烘焙纸上取下面包，直接放在烘焙石板或代替石板的烤盘上，以确保面包的底部足够脆。

在烘焙的最后 5 分钟关掉烤箱并打开烤箱门，可以确保面包的顶部外壳是脆的。

要想获得最好的味道，可在步骤 1 中将意式酵头放在凉爽的地方（13 ～ 18℃，如酒窖）发酵 12 ～ 24 小时。12 小时后，酵头会膨胀为原来的 3 倍，并且充满气泡。在这样的低温下，即使放 24 小时，酵头也不会排气。

小知识：

意式酵头能让面团更加柔软湿润，并延长面包的保质期。酵头在加入面团前要放至室温，以减少面团麸质结构的形成。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：83.9%
- **酵母**：0.53%
- **盐**：2%

Pugliese

普格利泽

普格利泽、夏巴塔和佛卡夏是美国最流行的意大利面包。实际上，普格利泽的面团几乎与夏巴塔的完全一样：它们的含水量接近，面包心里都有典型的大孔洞。由于在发酵途中拉伸、折叠面团会让它变得更强韧，所以普格利泽的孔洞稍小。彼得·莱因哈特在《学徒面包师》里提过这种技术，这是在增强面团蛋白质结构（麸质）的同时尽量保留空气的极好方法。这一技术也使普格利泽比夏巴塔更有嚼劲。

普格利泽因其发源地——意大利的阿普利亚区而得名，不过我在西西里岛也见过这种面包的其他版本。西西里版本的面包含有部分杜兰小麦粉。杜兰小麦是所有小麦中最硬的，虽然杜兰小麦粉中能够形成麸质的蛋白质含量较低，但它会使面包具有特殊的坚果香味、淡金色的面包心和精致、有嚼劲的外壳。

尽管我通常喜欢面包和黄油的组合，但是不得不承认，对于这种特殊的面包，理想的搭配是意大利特级初榨橄榄油。

• 准备工作

制作 1 个直径 17 cm (6.5 in)、厚 7.6 cm (3 in) 的圆面包，重 369 g (13 oz)。

制作酵头（意式酵头）：最短 6 小时、最长 3 天

最短发酵时间：大约 3.5 小时

烤箱温度：260℃，然后 232℃。

烘焙时间：20 ～ 30 分钟

主要工具：台式搅拌机；1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或者代替石板的烤盘；直径 20 cm (8 in) 的发酵篮或者垫有毛巾的滤锅。



• 制作过程

1. 提前 6 小时 ～ 3 天，制作意式酵头。在一个小碗中，放入制作意式酵头所需的原材料，用木勺搅拌 3 ～ 5 分钟，或直到它变得非常光滑、能脱离碗壁，且足以粘在手指上。用涂过油的保鲜膜紧紧地盖住碗（或将碗放在 2 量杯大的带盖保鲜盒里），放在一边，直到酵头膨胀为原来的 3 倍大，里面充满气泡。在室温下，此过程大约需要 6 小时。发好的酵头可以立即使用，也可以冷藏最多 3 天。

2. 和面。在搅拌碗中，混合中筋面粉、杜兰小麦粉和酵母粉。再加入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母），放入水和意式酵头。用桨形头低速搅拌约 1 分钟，直到面粉足够湿润，面团大致成形。换成钩形头，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 5 分钟。和好的面团光滑而黏稠。如果 5 分钟后面团仍不能脱离碗壁，就再加入一些面粉，每次 1 小勺。面团应能粘在碗底和手指上。如果不黏，再加入一些水。

3. 发酵。在工作台上撒大量杜兰小麦粉，形成一个边长 15 cm (6 in) 的正方形。用蘸了水或蘸了油的抹刀或面团刮刀将面团转移到面粉层上，在面团上

撒更多的面粉(面粉会被湿面团吸收)，松弛 2 分钟。

双手蘸点面粉，将面团相对的两边向外拉，使其长度加倍，按信纸折叠法将它折叠 1 次。再在面团上撒面粉，盖上保鲜膜，松弛 30 分钟。

再次拉伸、折叠并撒面粉，松弛 30 分钟。

第 3 次拉伸、折叠并撒面粉，将面团四周整圆。在一个 1892 ml (2 qt) 容器中抹少许油，用蘸了油的抹刀或面团刮刀放入面团。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀为原来的 3 倍后的大致高度。面团膨胀大约需要 2 小时(理想的温度为 24 ～ 27℃)。

4. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 260℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱的底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

5. 整形和最后发酵。在工作台上均匀地撒杜兰小麦粉，用蘸有面粉的双手或面团刮刀轻轻地将面团转移到工作台上。将面团整成球形(见第 22 页)，动作要非常轻，尽量保留里面的空气。

轻轻将面团接缝处朝上放入撒有面粉的发酵篮或是垫着撒有面粉的毛巾的滤锅，需要的话捏一下接缝处。在面团上轻轻地撒一层面粉，用较大的容器或涂过油的保鲜膜松松地盖上。静置面团，直到它膨胀为原来的 1.5 倍大，这需要 1.5 小时。(在发酵篮里，面团会刚刚开始顶起保鲜膜。)

6. 烘焙。拿开容器或保鲜膜，将铺有烘焙纸的烤盘倒扣在发酵篮或滤锅上，然后将面团倒在烤盘上。(如果用的是滤锅和撒面粉的毛巾，而且发酵后的面团比锅的边缘低了 2.5 cm/1 in，在倒扣时需要托住面团，防止它塌陷。可以剪一个圆形硬纸板，小到能放入滤锅并盖在面团表面。在面团上盖一张烘焙纸，再放上硬纸板。用硬纸板托着将面团倒出，沿着烘焙纸滑到烤盘上。)如果用的是撒有玉米粉的烤盘，可以将面团直接倒在上面。又快又轻地将烤盘放在预

酵头(意式酵头)

制作不到 ½ 量杯(133 g/4.7 oz)酵头。

原材料	体积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	½ 量杯又 ½ 大勺	2.6	74
快速酵母粉	1/16 小勺	—	0.2
可选：糖化麦芽粉	½ 小勺	—	1.6
水，室温(21 ～ 32℃)	¼ 量杯	2	57

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	½ 量杯	2.5	71
杜兰小麦粉(第 205 页)	½ 量杯(加上整形时用的面粉)	2.5	71
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
盐	¾ 小勺	—	5
水，室温(21 ～ 32℃)	½ 量杯	大约 4	大约 113
意式酵头	不到 ½ 量杯	4.7	133

热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙5分钟，将温度降至232℃，继续烘焙15～25分钟，或直到面包变成深金棕色（将速读温度计插入面包中间，度数大约为96℃）。在烘焙的中途，用锅铲将面包从烤盘上转移到烘焙石板上，并将面包旋转180°，使烘焙均匀。

7. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

Tips:

要想获得最好的味道，可在步骤1中将意式酵头放在凉爽的地方（13～18℃，如酒窖）发酵12～24小时。12小时后，酵头会膨胀为原来的3倍，并且充满气泡。在这样的低温下，即使放24小时，酵头也不会排气。

小知识：

杜兰小麦粉由杜兰小麦的胚乳细致研磨而成，有时它会被标为“特级优质”意大利面面粉来出售。粗粒杜兰小麦粉也来自杜兰小麦，只不过研磨得比较粗糙，不适用于这款面包。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（中筋面粉67%，杜兰小麦粉33%）
- **水**：80.4%
- **酵母**：0.79%
- **盐**：2.2%

Golden Semolina Torpedo

金色粗粒小麦面包

粗粒杜兰小麦粉是一种蛋白质含量很高的面粉，由杜兰小麦的胚乳研磨而成。它被认为是制作意大利面的理想面粉，因为高蛋白让用它做成的面条更具嚼劲。在制作面包时，大多数烘焙师将它与蛋白质含量相对较高的未增白的面粉搭配使用，使麸质更有延展性，以此来改善面包的质地。虽然使用100%的粗粒杜兰小麦粉会让面包表皮上产生裂纹，但是它带来的颜色是如此金黄，味道是如此美妙，让我愿意接受这一切。粗粒杜兰小麦粉具有绝妙的小麦甜味和金黄色，能做出完美而结实的面包心，面包皮虽然不脆，但是很有嚼头。

为避免让这种面包变得太韧，我们最好用手和面。这是一件特别让人享受的事，因为面团极为光滑柔软，如缎子一般。和面时的动作要尽可能少，以最大限度地保留面粉的风味。

这款面包本身太特别了，加入配料的话会掩盖其味道，十分可惜。不过，抹薄薄的一层黄油或少许意大利乳清干酪能有效增强杜兰小麦的天然甜味。这种面包是意大利普利亚区阿尔塔姆拉镇的特产。

• 准备工作

制作1个28 cm×10 cm×6.4 cm（11 in×4 in×2.5 in）的面包，重374 g（13.2 oz）。

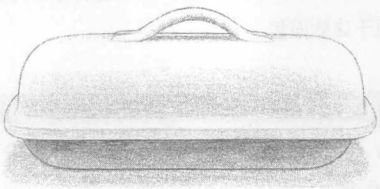
制作酵头（海绵酵头）：最短1小时、最长24小时

最短发酵时间：大约2.5小时

烤箱温度：218℃（法国陶土烤盘232℃），然后204℃。

烘焙时间：30～40分钟

主要工具：法国陶土意大利面包烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒玉米粉，或使用不粘的意大利面包模具（见第 338 页）；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在一个中等大小的碗中，混合杜兰小麦粉和酵母粉。加入水，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大约需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮下来，用保鲜膜盖好碗。制作面粉混合物时将海绵酵头放在一边即可。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合 3/4 量杯（119 g/4.2 oz）杜兰小麦粉和酵母粉，然后加入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。将混合物轻轻地撒在海绵酵头上，完全覆盖酵头。用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。用木勺或手逐渐将海绵酵头拌入面粉混合物里，直到面粉全部变湿。在碗中和面，直到面团成形。将剩余的少许面粉撒在工作台上，然后将面团放上去揉 5 分钟，使麸质结构略微形成。根据需要，从预留的 1/4 量杯面粉中取少许撒上去，以免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。面团应该足够黏，会稍微粘在手指上。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性。根据需要加入预留的面粉。面团应该有些黏（稍微粘在手指上），但足够结实，能保持形状。（面团的重量大约为 425 g/15 oz。）

4. 发酵。在一个 946 ml（1 qt）的容器中抹少许油，放入面团。将面团按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖好容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后的大致高度。面团膨

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
杜兰小麦粉	2/3 量杯	3.5	99
快速酵母粉	1/8 小勺	—	0.4
水，室温（21 ～ 32℃）	3/4 量杯	6.25	177

面粉混合物

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
杜兰小麦粉	1 量杯	5.5	156
快速酵母粉	3/8 小勺	—	1.4
盐	3/4 又 1/8 小勺	—	5.8
和面时用的高筋面粉	1 ～ 2 大勺	0.3 ～ 0.6	9 ～ 17

胀需要 1.5 ～ 2 小时(理想的温度为 24 ～ 27℃)。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，轻轻地按压成 18 cm × 15 cm(7 in × 6 in)的长方形，然后整成 23 cm (9 in) 长的鱼雷形(第 24 页)，放在准备好的陶土烤盘或普通烤盘上。用较大的容器或涂过油的保鲜膜盖住面团，使其发酵至体积几乎翻倍，这需要 60 ～ 75 分钟。此时的面团长 27 ～ 28 cm(10.5 ～ 11 in)、宽 10 cm(4 in)、厚 5.7 cm (2.25 in)，在陶土烤盘里，面团的正中心差不多与烤盘边缘等高。用指尖轻轻按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 218℃(如果使用陶土烤盘，预热至 232℃)。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。如果不用陶土烤盘，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。如果用陶土烤盘，连盖子一起预热。

7. 割包和烘焙。用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团顶部斜着割 3 道 0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in)深的切口(见第 33 页)。

如果用陶土烤盘，小心地盖上盖子，又快又轻地将它放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。烘焙 15 分钟，取下盖子，将温度降至 204℃。继续烘焙 15 ～ 25 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 93℃)。

如果不用陶土烤盘，则向面团喷水，又快又轻地将普通烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 20 分钟，将温度降至 204℃，继续烘焙 10 ～ 20 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 98℃)。在烘焙的中途，用锅铲将面包从烤盘上转移到烘焙石板上，同时将面包旋转 180°，使烘焙均匀。

8. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

小知识：

尽管这款面包是用丝滑柔软的杜兰小麦粉而不是粗糙的粗粒杜兰小麦粉做成的，传统上它仍被称作粗粒小麦面包。我爱这种 100% 杜兰小麦粉的味道。不过，如果把其中一部分面粉换成未增白的中筋面粉，那么在烘焙中失去的水分会更少，面包出炉后的形状会更整齐。

Tips:

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时，和面前 1 小时从冰箱中取出。

如果想丰富味道，可以用涂过油的保鲜膜盖住整形完毕的面团，在室温下放 20 ～ 30 分钟，或直到它开始有些膨胀，然后将它放入冰箱冷藏一夜。烘焙前将面团拿到室温下静置 30 分钟，或直到其达到 5.7 cm (2.25 in) 厚。

这是一款娇嫩的面包，不能发酵过度，否则割包时容易塌陷。事实上，略微发酵不足是比较好的，这样切口会裂得更开，露出漂亮的黄色面包心。(发酵不足是指用指尖按压面团时，凹陷处会渐渐恢复，与发酵充分时凹陷处保持原状的情况相反。)

由于杜兰小麦粉中能够形成麸质的蛋白质含量低，面团要足够硬才能在发酵和烘焙时保持形状不变，但面包也因此变得有些干燥，顶部外壳容易裂开。如果想避免这种情况，可以将 2 大勺(20 g/0.7 oz) 杜兰小麦粉替换成等体积或等重的高筋面粉。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：69.4% ～ 74.5%
- **酵母**：0.62%
- **盐**：2.2%

Prosciutto Ring

意大利熏火腿面包圈

我简直记不清自己有多少次在意大利齐托面包房的门前停下，买一个他们特有的面包圈了。在回家的路上，我每次都想“再吃一小块就好了”，结果经常吃掉至少 1/4。哪怕在我最疯狂的梦里，我也没想过能得到这个配方，更不用说在自己的家里做出一个了。可是有一天，当我终于鼓起勇气去问时，幸运的是，面包房主人的儿子安东尼 · 齐托刚好在。我们发现，当我爸爸 1924 年在鲍厄里街做贝果长柄铲的生意时，他爸爸正好在布利克街开了家面包房，而我们两个家族都是老牌的纽约人。事实上，我姑姑鲁斯第一次结婚后，就住在齐托面包房的上面！让我开心的是，通过安东尼的描述，我不仅知道了配方的细节，还发现它极为简单。意大利熏火腿和黑胡椒等配料会散发太多香味，所以面包根本用不着酵头。而且作为粗糙的乡村面包，它只需要发酵一次，这缩短了制作时间。我还尝试用食品加工机和面，也获得了成功，这就让制作过程变得更快、更简单。不过，无论使用哪种方法和面，效果都一样好，所以我将它们都列了出来，每种稍有不同。可惜的是，齐托面包房现在停业了，不过从勿街的帕里西面包房仍然能买到这款面包，他们用它本来的名字称呼它——猪油面包。帕里西向我透露了让面包与众不同的重要秘密：除了意大利熏火腿之外，他们还添加了意大利辣香肠和辣的意大利大香肠，而这些风干的香肠带来了更浓的香味；他们还向面团里加入了少量猪油，在提升香味的同时让面包皮变得更脆。

由于这种面包应该很有嚼劲，所以面团就得特别结实。如果使用一半高筋面粉加一半未增白的中筋面粉，面包心就会更筋道一些。如果喜欢，可以用切碎的烤火腿甚至火鸡腿来代替香肠。

• 准备工作

制作 1 个直径 22 cm (8.5 in)、厚 5.1 cm (2 in) 的面包圈，重 680 g (24 oz)。

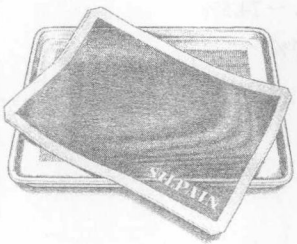
制作酵头：直接法

发酵时间：大约 1 小时

烤箱温度：232℃，然后 204℃。

烘焙时间：30 ～ 35 分钟

主要工具：烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 和面。

食品加工机和面

在加工机里装上金属刀片，放入面粉、糖化麦芽粉、酵母粉和黑胡椒，加工几秒。然后加入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母），再加工几秒。在刀片转动的同时，逐渐加入冷水和猪油。面团成形后再加工 45 秒。此时的面团应该稍微有些黏。

将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，再撒上少量面粉，按成长方形，然后撒上意大利熏火腿。将面团卷起来揉，使里面的肉分布均匀。（面团的重量大约为 794 g/28 oz。）

在面团上撒少许面粉，用保鲜膜盖上，松弛 20 分钟。

搅拌机和面

在搅拌碗中，混合面粉、糖化麦芽粉、酵母粉和黑胡椒，然后放入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。加入水和猪油，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌约 1 分钟，或直到面粉变湿。然后用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 分钟。

加入肉，用低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌 1 分钟，或直到肉分布均匀。面团应该非常有弹性，用指尖按压的话，凹陷处会立刻回弹；质地有些黏，但并不会粘在手指上。如果面团非常黏，再揉入一些面粉。如果完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 794 g/28 oz。）

在面团上撒少许面粉，用保鲜膜盖上，松弛 20 分钟。

手工和面

在一个大碗中，混合面粉、糖化麦芽粉、黑胡椒和酵母粉，然后加入盐（这样可以避免酵母粉与盐直接接触，以免盐杀死酵母），再加入水和猪油，用木勺或手搅拌至面粉变湿。

将面团转移到工作台上，和面 10 分钟，或直到它非常有弹性，用指尖按压会立刻回弹。然后将肉揉进去。面团应该有些黏，但并不会粘在手指上。如果面团非常黏，再揉入一些面粉。（面团的重量大约为 794 g/28 oz。）

在面团上撒少许面粉，用保鲜膜盖上，松弛 20 分钟。

面包机和面

在面包桶里，依次放入水、猪油、盐、糖化麦芽粉、面粉、黑胡椒和酵母粉，混合搅拌 8 分钟，然后静置 20 分钟。

放入肉，再混合搅拌 8 分钟。面团应该有些黏，但并不会粘在手指上。如果需要的话，从机器中取出面团，再揉入一些面粉。（面团的重量大约为 794 g/28 oz。）

2. 整形和发酵。如果之前没有将面团从容器中取出，就现在将其倒扣在撒有少许面粉的工作台上。揉

面 团

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
高筋面粉或 未增白的中筋面粉	2 量杯又 3 大勺 2 ¼ 量杯又 2 大勺	12	340
糖化麦芽粉 或麦芽糖浆 / 蜂蜜 或糖	1 大勺 1 大勺 1 大勺	0.3 0.7 0.5	8.5 19.8 14.2
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
粗粗磨碎的黑胡椒	不到 ½ 小勺	—	0.8
盐	¾ 小勺	—	5
猪油	2 大勺	不到 1	26
水，室温（21 ～ 32 ℃）；食品加工机用冷水	1 量杯	8.3	235
意大利熏火腿、意大利辣香肠和辣的意大利大香肠，切成 0.6 ～ 1.3 cm（0.25 ～ 0.5 in）见方的小块	1 ½ 量杯	6	170

成 46 cm (18 in) 长的长条，整成环形，两端重叠 5 cm (2 in)，轻轻按在一起。环形的外直径大约为 18 cm (7 in)，中间的洞直径为 8 cm(3 in)，厚 3.2 cm(1.25 in)。

将面团放在烘焙纸或烘焙垫上，用较大的容器或涂过油的保鲜膜盖住。静置面团，直到其体积几乎翻倍(理想的温度为 24 ～ 27℃)，这需要 1 小时。面团的直径接近 23 cm (9 in)、厚 3.8 cm (1.5 in)。用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹。

3. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

4. 刷面和烘焙。烘焙前，在面团上刷煎培根的油或黄油(不要割包)。将面团连烘焙垫或烘焙纸放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 20 分钟，将温度降至 204℃，继续烘焙 10 ～ 15 分钟，或直到面包变成深金棕色(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 99℃)。在烘焙的中途，用锅铲将面包从烘焙垫或烘焙纸上转移到烘焙石板上，同时将面包旋转 180°，使烘焙均匀。烘焙结束后，关掉烤箱，半开着烤箱门，让面包在里面留 5 分钟。

5. 装饰和冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上。再刷一次煎培根的油或黄油，然后彻底放凉。这款面包更适合撕着吃而不是切开吃。

Tips:

这款面包在室温下可以保存 2 天。

小知识：

如果用食品加工机和面，要使用 8℃的冷水(或冰水)，和好的面团会达到 29℃。这是一块硬面团，所以在和面过程中会明显升温。加入意大利熏火腿后，它的温度会降到 26℃。因为面团升温极快，冷水不会伤害酵母，所以可以将水先冷冻 5 ～ 10 分钟再加进去，这样和好的面团会低于 27℃。将面粉冷冻 15 分钟以上也能使面团在和面时保持较低的温度。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：69.4%
- **酵母**：0.7%
- **盐**：1.5%

Beer Bread

啤酒面包

黑啤酒会使面包的质地极其柔软，还会带来微妙而醇厚的味道、漂亮的红褐色表皮和深金色的面包心。面包里的啤酒味并不明显，事实上，如果不明就里，人们绝对猜不到是什么神秘配料提供了这样迷人的味道。这种面包的香味非常浓郁，不需要使用酵头，不过将发酵后或整形后的面团冷藏过夜会让它变得更好吃。

• 准备工作

制作 1 个直径 18 cm (7 in)、厚 8.9 ～ 10.2 cm (3.5 ～ 4 in) 的圆面包，重 610 g (21.5 oz)。

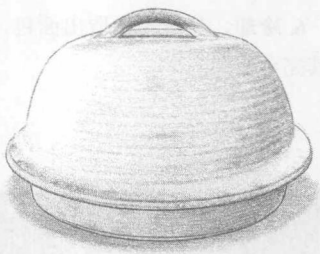
制作酵头：直接法

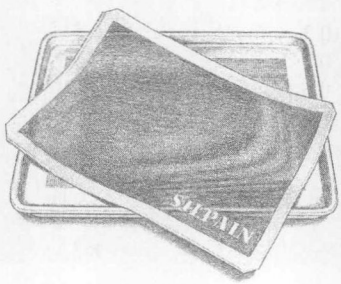
最短发酵时间：大约 2.5 小时

烤箱温度：232℃，然后 204℃（法国陶土烤盘：246℃，然后 218℃）。

烘焙时间：45 ～ 55 分钟（法国陶土烤盘：25 ～ 30 分钟）

主要工具：1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或 1 个法国陶土烤盘；烘焙石板或代替石板的烤盘。





• 制作过程

1. 和面。

搅拌机和面

在搅拌碗中，混合酵母粉、糖化麦芽粉、高筋面粉（保留 2 大勺）和全麦面粉。加入啤酒的同时，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌约 1 分钟，或直到面粉充分湿润，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮下来，用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 分钟。如果面团不能脱离碗壁，就再加一些面粉，直到将保留的 2 大勺全部加进去。和好的面团应该非常光滑而有弹性（这种淡灰色的面团是我见过的最软的面团之一）。如果它还很黏，再揉入一些面粉。如果太硬，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 680 g/24 oz。）

手工和面

在大碗中，混合酵母粉、糖化麦芽粉、高筋面粉（保留 ¼ 量杯）和全麦面粉，然后加入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。

用木勺或手逐渐拌入啤酒，直到面粉变湿。在碗中和面，使面团成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或直到它柔软而光滑、非常有弹性。如果面团还很黏，就再加入一些面粉。（面团的重量大约为 680 g/24 oz。）

食品加工机和面

在加工机里安上金属刀片，放入酵母粉、糖化麦芽粉、高筋面粉（保留 2 大勺）和全麦面粉，加工 30 秒。然后加入啤酒和盐，再加工 45 秒。如果面团不能脱离碗壁，将预留的 2 大勺面粉用“点动”的功能慢慢加进去。（面团的重量大约为 680 g/24 oz。）

2. 发酵。在一个 1892 ml(2 qt)的容器中抹少许油，放入面团。将面团按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

3. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，轻轻按平，整成直径 13 cm (5 in)、厚 6.4 cm (2.5 in) 的球形（见第 22 页），放在准备好的烤盘上。用一个较大的容器或涂过油的保鲜膜盖住面团，使其发酵至体积几乎翻倍，这需要 1 ～ 1.5 小时。发好后，面团的直径为 18 cm(7 in)、厚 7.6 cm(3 in)。用指尖轻轻按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

4. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃（如果用法国陶土烤盘，预热至 246℃）。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。如果不用陶土烤盘，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。如果用陶土烤盘，连盖子一起预热。

5. 割包和烘焙。用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团顶部割几道 0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in) 深的切口（我喜欢给这种面包割出灯笼形切口，见第 33 页）。

如果不用陶土烤盘，就在面团上喷水，又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 15 分钟，将温度降至 204℃，继续烘焙 30 ～ 40 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 93℃）。在烘焙的中途，将烤盘旋转 180°，使烘焙均匀。

如果使用陶土烤盘，小心地把盖子盖上，又快又轻地将它放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。烘焙 10 分钟，取下盖子，将温度降至 218℃。继续烘焙 15 ～ 20 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 94℃）。

6. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
快速酵母粉	1 ¼ 小勺	—	4
糖化麦芽粉或 麦芽糖浆或 糖	1 大勺 1 大勺 1 大勺	0.3 0.7 0.5	8.5 19.8 14.2
高筋面粉	2 ½ 量杯减去 1 大勺	大约 13.5	大约 383
全麦面粉	3 大勺又 1 小勺	大约 1	大约 28
黑啤酒，如巴斯或贝克牌的，室温；食品加工机用凉啤酒	1 量杯又 2 大勺（9 floz）	9	255.1
盐	1 ¼ 小勺	—	8.3

Tips:

由于有泡沫，啤酒的体积很难准确测量。可以用称重的方式，或将其静置一段时间再测体积。(无论是机器和面还是手工和面，都要保留部分面粉，这是为了防止采用测体积的方式而导致啤酒的用量不准。)

因为黑啤酒会使面包皮的颜色变深，所以我没有再用蜂蜜。蜂蜜会进一步加深颜色，甚至会烧着。

我曾试过用干型苹果酒或未经高温消毒的新鲜苹果酒来代替啤酒。虽然面包心看着还不错，香味却不够好(第一种酒不好闻，第二种酒让人不感兴趣)。

这种面包可在室温下密封保存 2 天。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%(高筋面粉 92.7%，全麦面粉 7.3%)
- **水**：57.2%
- **酵母**：1%
- **盐**：2%

Mantovana Olive Oil Bread

曼图亚橄榄油面包

这种面包是意大利曼图亚市的特产，在那里与咸肉和开胃菜一起供应，但它本身的味道也极好。它有非常湿润、柔软的质地以及均匀、有孔洞的面包心，其中芝麻的香味很突出。

苏珊·哈克斯特在南非开普敦附近她的学校里教授这种面包的做法。

• 准备工作

制作 1 个直径 19 cm (7.5 in)、厚 10.2 cm (4 in)的圆面包，重 700 g (24.7 oz)。

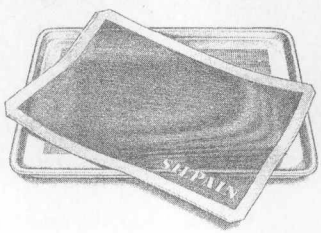
制作酵头：直接法

最短发酵时间：大约 3.5 小时

烤箱温度：232℃，然后 204℃。

烘焙时间：45 ～ 50 分钟

主要工具：1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 烘烤种子。将烤箱预热至 163℃。把芝麻和葵花子撒在一个小的饼干烤盘上，烘烤约 7 分钟或烤到种子刚刚开始变色，其间翻动一两次。将它们与亚麻籽混合在一起，放在一旁晾凉。

2. 和面。

搅拌机和面

在搅拌碗中，混合高筋面粉、全麦面粉、酵母粉和种子。用钩形头低速(用厨宝搅拌机 2 挡)搅拌，逐渐加水，再加橄榄油，搅拌至面粉充分变湿，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮下来，用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速(厨宝搅拌机 4 挡)搅拌 10 分钟。面团应该脱离碗壁，但还是能粘在手指上。如果它

非常黏，再揉入一些面粉。如果不黏，再喷些水揉进去。(面团的重量大约为 773 g/27.25 oz。)

手工和面

在一个大碗中，混合高筋面粉(保留 ¼ 量杯)、全麦面粉、酵母粉和种子，然后加入盐(这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母)。

逐渐加水，然后加入橄榄油，用木勺或手搅拌到面粉变湿。在碗中和面，使面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟(这会使面团不那么黏，从而更容易操作)。

继续和面 5 分钟，或者直到面团非常光滑、具有弹性，且黏得足以粘在手指上。如果面团太湿了，就再加入一些面粉。(面团的重量大约为 773 g/27.25 oz。)

3. 发酵。在一个 3784 ml(4 qt)的容器里抹少许油，用蘸了油的抹刀或面团刮刀放入面团。将面团按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时(理想的温度为 24 ～ 27℃)。

用蘸了油的抹刀或面团刮刀将面团转移到撒有面粉的工作台上，轻轻按成长方形。由于面团充满空气，而且很有弹性，按压时应尽量保留里面的气泡。将面团的四边向里折，形成紧绷的口袋状(见第 19 页)；或者按信纸折叠法折叠 2 次，并将边缘整圆。将它放回容器，再次涂油，盖上盖子，标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度。由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。让面团膨胀至原来的 2 倍，这大约需要 1 小时。

4. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，整成直径 13 cm (5 in) 的球形，然后放在准备好的烤盘上。用一个较大的容器或涂过油的保鲜膜松松地盖住面团，使其发至体积几乎翻倍，这大约需要 1 小时。发好后，面团的直径为 18 cm (7 in)、厚 8.9 cm (3.5 in)。用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹。

5. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
芝麻	3 大勺	1	28.3
葵花子	3 大勺	1	28.3
罂粟籽	3 大勺	1	28.3
碎亚麻籽	2 ½ 大勺	1	28.3
高筋面粉	1 ⅔ 量杯	8.7	247
全麦面粉	不到 ⅔ 量杯	3	85
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
水，室温(21 ～ 32℃)	1 量杯又 2 大勺 (9 floz)	9.4	266
特级初榨橄榄油	¼ 量杯	大约 2	大约 56.7
盐	1 ⅛ 小勺	—	7.4

烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

6. 割包和烘焙。用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团顶部割几道 0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in) 深的切口(我喜欢割出 2 道平行的，再割出 2 道与之垂直的)。

给面团喷水，又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 5 分钟，将温度降至 204℃，继续烘焙 40 ～ 45 分钟，或直到面包变成金黄色(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 93℃)。在烘焙的中途，用锅铲将面包从烤盘上转移到烘焙石板上，同时将面包旋转 180°，使烘焙均匀。

7. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

Tips:

完整的亚麻籽无法融入面包，所以必须用研磨机或搅拌机将其粗粗磨碎。由于亚麻籽会很快变质，所以你最好亲自动手研磨而不是去买磨好的。而且在改善面包的质地方面，买到的磨碎的亚麻籽不如自己磨的效果好。

在步骤 3 的最后，你可以将面团冷藏 4 小时甚至一夜，以获得最好的味道。在整形前 1 小时，将它置于室温下。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%(高筋面粉 68.5%，全麦面粉 24.1%，亚麻籽 7.4%)
- **种子**：23%
- **水**：72.9%
- **酵母**：0.71%
- **盐**：2%
- **油**：14.5%

Olive Bread

橄榄面包

我曾在烘焙同行兼朋友弗洛·布拉克的介绍下去了旧金山的弗朗西斯·德雷克酒店，见到了柯蒂斯·巴古利，从他那里得知了这种面包。我非常喜爱这款橄榄面包，飞回纽约时，我随身带了一个样品和一些他的酵头。幸亏我把酵头分成了两份，因为它们的活性太强，其中一份甚至撑破了袋子！经过多次尝试，试用了不同种类的面粉，再加上与柯蒂斯的交流，我最后终于满意地复制出了他的面包。

出于感情原因，我沿用了已经有将近 9 年历史的酸面团酵头，直到我发现用意式酵头能减少工作量，而且做出来的面包没有区别。仅仅用语言是无法形容这款面包的。我可以描述它酥脆的表皮和湿润轻盈的面包心，以及其中多汁而味道丰富的橄榄，但这还不够，质地和味道的完美协调才是这款面包的精华所在。

制作这款面包时，如果用食品加工机，和面时间还不到 2 分钟，而面团的质地和用其他方法做出的一样好。如果你将原材料的用量翻倍，就要把金属刀片换成塑料刀片。

• 准备工作

制作 1 个直径 17 cm (6.5 in)、厚 8.9 cm (3.5 in) 的圆面包，重 425 g (15 oz)。

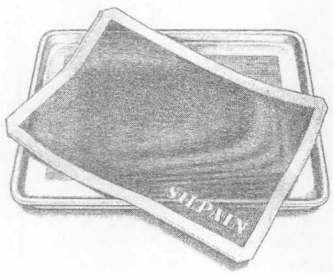
制作酵头（意式酵头）：最短 6 小时、最长 3 天

最短发酵时间：2 小时

烤箱温度：246℃，然后 218℃，最后 191℃（法国陶土烤盘：232℃，然后 204℃）。

烘焙时间：25 分钟（普通烤盘）

主要工具：1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉，或者 1 个法国陶土烤盘；直径 20 cm (8 in) 的发酵篮或垫有毛巾的滤锅；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 提前 6 小时 ～ 3 天，制作意式酵头。在一个小碗中，放入制作意式酵头所需的原材料，用木勺搅拌 3 ～ 5 分钟，或直到它变得非常光滑、能脱离碗壁。酵头摸上去应该有些黏。用涂过油的保鲜膜紧紧地盖住碗（或将碗放在 2 量杯大的带盖保鲜盒里），放在一边，直到酵头膨胀到原来的 3 倍大，里面充满了气泡。在室温下，此过程大约需要 6 小时。发好的酵头可以立即使用，也可以冷藏最多 3 天。如果使用食品加工机，必须将意式酵头冷藏至少 1 小时再使用。

2. 和面。

搅拌机和面

在搅拌碗中，混合面粉、酵母粉和意式酵头，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，逐渐加水，搅拌至面粉充分湿润，面团大致成形。用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 分钟。面团应该非常有弹性，但湿润得足以粘在手指上。如果面团太黏，再揉入一些面粉。如果面团完全不黏，再喷些水揉进去。然后盖上面团，松弛 10 分钟。

食品加工机和面

在加工机里装上金属刀片(原材料用量翻倍的话装上塑料刀片),放入酵母粉、面粉和凉的意式酵头。保持电动机的运转状态,加入盐,然后加冷水。待面团脱离碗壁后,再加工 45 秒。面团应该非常有弹性,但湿润得足以粘在手指上。如果面团太黏,用"点动"功能再加入一些面粉。如果面团完全不黏,再加些水。盖上面团,松弛 10 分钟。

手工和面

如果意式酵头是冷藏的,在和面前 1 小时将其取出。

保留 2 大勺中筋面粉,在一个大碗中混合剩余的面粉和酵母粉,然后加入盐(这样可以避免酵母粉和盐直接接触,以免盐杀死酵母)。用木勺或手拌入意式酵头和水,直到面粉变湿。在碗中和面,使面团大致成形,然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟,使麸质结构略微形成。以预留的 2 大勺面粉为限,适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上,静置 20 分钟(这会使面团不那么黏,从而更容易操作)。

继续和面 5 分钟,或直到面团非常光滑、具有弹性,但它应该湿润得能粘在手指上。如果面团非常黏,再加入一些面粉。盖上面团,松弛 10 分钟。

3. 加入橄榄。把橄榄粗粗切碎,放进小碗里,加入 1 大勺面粉。

将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上,轻轻按压成长方形。将橄榄散开铺在上面,覆盖整个面团。将面团卷起来揉,使橄榄分布均匀(有些会露出表面)。由于橄榄会析出水分,我们可能需要加入面粉以免面团粘在工作台上,但每次只加 1 大勺。面团应该足够黏,能勉强粘在手指上。(面团的重量大约为 482 g/17 oz。)

4. 发酵。在一个 946 ml(1 qt)的容器里抹少许油,放入面团。将面团按下去,在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器外壁上,标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1 ~ 1.5 小时(理想的温度为 24 ~ 27℃)。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上,整成球形(见第 22 页),接缝处朝上放入撒有面粉的发酵篮或者铺着撒有面粉的毛巾的滤锅。必要的话,把接缝处捏紧。在面团上喷油或者撒少量面粉,用较大的容器或涂过油的保鲜膜盖住,令其膨胀到体积几乎翻倍(如果用的是发酵篮,面团的中心会高出篮子边缘),这需要 1 ~ 2 小时。用指尖轻轻按压面团时,凹陷处会慢慢回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前 1 小时,将烤箱预热至 246℃(如果用法国陶土烤盘,预热至 232℃)。预热前,将烤架置于烤箱最低的一层,再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。如果不用陶土烤盘,在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。如果用陶土烤盘,连盖子一起预热。

酵头(意式酵头)

制作不到 ½ 量杯(133 g/4.7 oz)酵头。

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	½ 量杯又 ½ 大勺	2.6	74
快速酵母粉	1/16 小勺	—	0.2
可选:糖化麦芽粉	½ 小勺	—	1.6
水,室温(21 ~ 32℃)	¼ 量杯	2	57

拿开容器或保鲜膜。如果用的是铺着烘焙纸的烤盘，将它倒扣在发酵篮或滤锅上，然后轻轻将面团倒扣在烤盘上。(如果用的是滤锅，且发酵后的面团比锅的边缘低了 2.5 cm/1 in，则需要在倒扣时托住面团，防止它塌陷。可以剪一个圆形硬纸板，小到能放入滤锅，盖在面团表面。在面团上盖一张烘焙纸，再放上硬纸板。用硬纸板托着将面团倒出，沿着烘焙纸滑到烤盘上。)如果用的是陶土烤盘或撒有玉米粉的烤盘，就将面团直接倒扣在上面。

7. 割包和烘焙。用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团顶部割几道 0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in) 深的切口(见第 32 页)。我喜欢割出 2 道长长的互相垂直的切口，形成十字形。(这种面团里含有很多空气，所以要先做出标记，再用刀尖或刀片沿着标记割包；也可以用剪刀剪开面团。)

如果使用陶土烤盘，小心地盖上盖子，又快又轻地将它放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。烘焙 10 分钟，将温度降至 204℃，再烘焙 5 分钟。拿开盖子，继续烘焙 15 分钟，或直到面包变成浅金棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 97℃)。

如果不用陶土烤盘，又快又轻地将普通烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 5 分钟，将温度降至 218℃，再烘焙 10 分钟。然后将温度降至 191℃，再烘焙 10 分钟，或直到面包变成浅金棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 97℃)。在烘焙的中途，将烤盘旋转 180°，使烘焙均匀。

8. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

刺山柑花蕾橄榄面包版本(Capers Olive Bread)

刺山柑花蕾和橄榄都是非常棒的意大利面调味料，用在面包上也很出色。最好的刺山柑花蕾是浸在盐里出售的。制作面包时将 2 大勺浸在盐里的刺山柑花蕾在水里浸泡约 15 分钟，沥干后和橄榄一起加入面团。这种面包能做成绝妙的沙丁鱼三明治。

Tips:

如果使用食品加工机，将和面用的面粉冷冻 15 分钟(或者更长时间)可能有帮助，但不是必需的，因为凉的意式酵头和冷水已经能让和好的面团的温度低于 29℃了。不过，如果用了冷冻的面粉，和好的面团会达到理想的 26℃。

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 ⅓ 量杯	6.5	184
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
意式酵头	不到 ½ 量杯	4.7	133
水，室温；食品加工机用冷水	7 大勺又 1 小勺	3.7	105
盐	½ 小勺	—	3.3
卡拉马塔橄榄(或卡拉马塔橄榄加香料油浸摩洛哥橄榄)	6 大勺(去核后 ⅓ 量杯)	2.1	59.5 (去核后 46 ～ 55)
未增白的中筋面粉	1 大勺	0.3	9

如果没有现成的油浸橄榄，自己做也很容易。只要将橄榄与橄榄油混合，让油没过橄榄，再加入香草（如切碎的迷迭香和百里香）和蒜末。在冷藏条件下，它可以保存数周。

用法国陶土烤盘烘焙会让面包的外壳更脆。但如果不用它烘焙，面包的颜色会更偏金黄。

如果在室温下密封保存，这种面包在烘焙后的第2天仍然很好吃。

要想获得最好的味道，可在步骤1中将意式酵头放在凉爽的地方（13～18℃，如酒窖）发酵12～24小时。12小时后，酵头会膨胀为原来的3倍，并且充满气泡。在这样的低温下，即使放24小时，酵头也不会排气。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：63.2%
- **盐**：0.69%
- **脂肪**：1.3%

Mushroom Bread

蘑菇面包

这款面包烤出来就像个大蘑菇。我的姑姑玛格丽特是一位真菌学家（蘑菇专家）兼艺术家，所以，她很自然地将面包烘焙成了蘑菇形。这个样子的面包在我的脑海中盘踞了20年，直到有一天我忽然意识到：加点儿蘑菇也许更好吃。我试过牛肝菌粉，但是味道太浓了。后来尝试了嫩煎蘑菇丁——用黄油煎的碎蘑菇，它赋予了面包我所期望的味道（嫩煎蘑菇丁可以提前3个月做好，冷冻保存）。

玻璃容器（第338页）或者大咖啡罐可以使面包呈蘑菇形，端上餐桌时相当漂亮，“菌柄”还可以切成很漂亮的圆形。这款面包如果不新鲜了，用来做填料也不错。

• 准备工作

制作1个直径10 cm（4 in）、高22 cm（8.5 in）的面包（“菌盖”直径13 cm/5 in），重808 g（28.5 oz）。

制作嫩煎蘑菇丁：大约1小时

制作酵头（海绵酵头）：最短1小时、最长24小时

最短发酵时间：大约2.5小时

烤箱温度：204℃

烘焙时间：55～65分钟

主要工具：1个耐热玻璃容器（直径10 cm/4 in，高16 cm/6.25 in），或1个13 cm（5 in）高的咖啡罐，抹少许油；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 准备蘑菇丁。用湿纸巾擦去蘑菇上的脏东西，切掉菌柄比较老的部分。如果使用食品加工机，把个头较大的蘑菇切成 4 瓣，然后加工成碎末；或者直接用手将蘑菇搓碎。

在一个大号煎锅里，用中火熔化黄油。加入蘑菇、蒜和盐炒，然后盖上盖子用小火焖 5 分钟。蘑菇会释放大量水分。取下盖子再烹制约 30 分钟，偶尔翻动，直到蘑菇变成深棕色，所有水分蒸发。需要的话可再加盐调味。拌入黑胡椒粉，并把蒜挑出来扔掉。将蘑菇丁晾至室温。

2. 制作海绵酵头。在搅拌碗或一个大碗里，混合高筋面粉、酵母粉、水、糖化麦芽粉，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大概需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮下来，用保鲜膜封好碗。制作面粉混合物时将海绵酵头放在一边即可。

3. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗里，混合高筋面粉（如果手工和面的话，保留 ¼ 量杯）、全麦面粉和酵母粉。将混合物轻轻地撒在海绵酵头上，完全覆盖酵头。用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

4. 和面。

搅拌机和面

用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌至面粉充分湿润，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮下来，用保鲜膜封好碗，静置 20 分钟。

嫩煎蘑菇丁

制作大约 1 ¼ 量杯（212.6 g/7.5 oz）嫩煎蘑菇丁。

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
白蘑菇（多买 56.7 g/2 oz，去掉不好的部分）	4 量杯，切碎后轻轻压实	12	340.2
无盐黄油	4 大勺	2	56.7
1 瓣中等大小的蒜，略微压碎	—	—	—
盐	¾ 小勺或根据口味	—	—
黑胡椒粉	⅛ 小勺	—	—

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	1 量杯	5.5	156
快速酵母粉	⅜ 小勺	—	1.2
糖化麦芽粉或 麦芽糖浆或 糖	1 小勺	—	3.1 7 8.3
水，室温（21 ～ 32℃）	1 量杯	8.3	235

加入盐和嫩煎蘑菇丁，低速搅拌至混合均匀。然后调至中速（厨宝搅拌机 4 挡），搅拌 7 分钟。面团应该非常有弹性，用指尖按压会回弹，但仍然足够湿润，会略微粘在手指上。如果面团太黏，再揉入少许面粉。如果完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 907 g/2 lb。）

手工和面

加入盐和嫩煎蘑菇丁，用木勺或手搅拌到面粉变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将其转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或者直到它非常光滑、具有弹性。它应该足够湿润，能粘在手指上。如果面团非常黏，再加入一些面粉。（面团的重量大约为 907 g/2 lb。）

5. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器里抹少许油，用蘸了油的抹刀或面团刮刀放入面团。将面团按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1 ～ 1.5 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用蘸油的抹刀或面团刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻按成长方形。按信纸折叠法将它折叠 1 或 2 次，将边缘整圆，重新放回容器里。再次在面团表面涂油，盖好盖子，标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度。（由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。）让面团膨胀至原先的 2 倍，这需要 30 ～ 45 分钟。

6. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，揉成圆柱状，放入玻璃容器或咖啡罐里。（如果用的是咖啡罐，只装 ⅔ 满，将剩下的 ¾ 量杯面团做成第 138 页的小圆面包。）用手指确认面团已经完全填满了玻璃容器或咖啡罐的底部，并按压面团的顶部使其光滑。用较大的容器或涂过油的保鲜膜盖住面团，使其发酵至体积几乎翻倍，这需要 1 小时。面团的中间部分会高出容器边缘 3.8 cm（1.5 in），并且高出的部分会溢出边缘，形成“菌盖”。用指尖轻轻按压面团时，凹陷处不回弹。

7. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 204℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

8. 烘焙。又快又轻地将模具放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 55 ～ 65 分钟，或直到面包变成金黄色（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 99℃）。在烘焙的中途，将模具旋转 180° 使烘焙均匀。

9. 冷却和装饰。从烤箱中取出面包，脱模后正面朝上放在金属架上。要使面包表面有光泽，可以在“菌盖”上刷 1 小勺熔化的黄油。将面包完全晾凉。

面粉混合物

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
高筋面粉	2 量杯又 1 大勺	11.2	318
全麦面粉	2 大勺又 2 小勺	大约 0.75	大约 21
快速酵母粉	⅜ 小勺	—	1.2
盐	1 小勺	0.2	5.7
嫩煎蘑菇丁（见上页），室温	1 量杯，压实	6	170.1

Tips:

要想获得最好的味道，可在步骤 3 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将其从冰箱中取出。

小知识：

尽管这种面包所用的液体相对较少，但因为加入了嫩煎蘑菇丁，它还是相当湿润的。如果包好后放在室温下，它最多可在 3 天内保持新鲜。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（高筋面粉 95.2%，全麦面粉 4.8%）
- **水**：47%
- **酵母**：0.48%
- **盐**：1.3%
- **乳脂**：7.2%

Tyrolean Ten-Grain Torpedo

提洛尔谷物面包

很多年以前，彼得·孔普（纽约烹饪学校的创始人）和我为职业美食家们安排了一次特别的旅行，目的地是他的儿子克里斯托弗和玛格丽特·福克斯的博若莱咖啡馆。咖啡馆位于加利福尼亚州的门多西诺，就是在那里，我发现了这种非凡的面包。它麦香浓郁，味道十分诱人，虽然充满嚼劲，但是质地轻盈，还有多谷物带来的嘎吱嘎吱的声音，和我品尝过的任何面包都不同。

午饭时，我问彼得自己是否有希望得到配方。彼得带着乐观的微笑（这是他的招牌表情）回答说："我肯定他们会告诉你的，他们是从奥地利我家城堡附近的一家面包房学到的。"彼得是对的，但我得到配方已经是 10 多年后的事了！因为那是他们卖得最好的产品之一，是一级机密。其间，我试图从他们的邮购单上所描述的配料来推测面包的配方，结果发现自己需要做的就是购买他们的谷物混合物再额外加些葵花子！所以现在我有两个版本的配方：他们的奥地利葵花子版本和我自己的版本。

这款面包有嚼劲而质地轻盈的秘密在于添加了谷朊粉，它能从超市和健康食品店买到。

这款面包本身就完全可以满足味觉的需要了，不过夹上火腿或者火鸡肉做成三明治也非常棒。

• 准备工作

制作 1 个 30 cm × 13 cm × 8.3 cm（12 in × 5 in × 3.25 in）的面包，重 615 g（21.7 oz）。

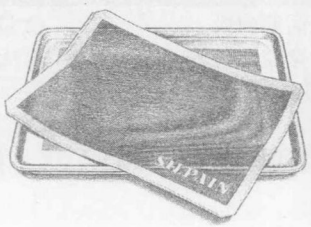
制作酵头（海绵酵头）：9 ～ 24 小时

最短发酵时间：大约 3 小时

烤箱温度：232℃

烘焙时间：25 ～ 30 分钟

主要工具：配有钩形头的台式搅拌机；1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 提前 9 小时或一晚，制作海绵酵头。在搅拌碗里，混合面粉、酵母粉、糖化麦芽粉和水，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大约需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮下来，用保鲜膜封好碗。制作面粉混合物时将海绵酵头放在一边即可。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在中等大小的碗里，混合面粉、酵母粉和谷朊粉（如果使用）。将混合物轻轻撒在海绵酵头上，完全覆盖酵头。用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 小时，然后放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 提前 8 小时或一晚，浸泡谷物。将谷物混合物放入一个中等大小的碗里，加入热水，搅拌到谷物完全与水结合。晾至室温，盖上碗，冷藏 8 ～ 24 小时。

4. 和面。用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌约 1 分钟，或直到面粉变湿。调至中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 分钟。面团应该非常黏。将其静置 20 分钟。

加入盐和谷物（包括碗里剩下的所有液体），再和面 3 ～ 5 分钟，或直到混合均匀。面团应该几乎不黏。如果面团仍然太黏，再揉入少许面粉。如果完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 680 g/24 oz。）

5. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器里抹少许油，放入面团。将它按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖好容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用蘸了油的抹刀或面团刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻按压成长方形。按信纸折叠法折叠 1 ～ 2 次，让谷物分布得更均匀。将面团边缘整圆，重新放回容器里。再次涂油，盖上盖子，标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度。（由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。）静置面团，直到它的体积变为原先的 2 倍，这需要 45 ～ 60 分钟。

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	⅔ 量杯	3.5	99
快速酵母粉	¼ 小勺	—	0.8
糖化麦芽粉 或麦芽糖浆 / 蜂蜜 或糖	½ 大勺	—	4.6 10.5 6.2
水，室温（21 ～ 32℃）	¾ 量杯	6.2	176

面粉混合物

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	1 ¼ 量杯又 ½ 大勺	7	198
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
可选：谷朊粉	4 小勺	—	12

6. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，压成或擀成长方形，然后整成长 28 cm (11 in)、厚 5.1 cm (2 in) 的鱼雷形(第 24 页)，放在准备好的烤盘上。用一个较大的容器或涂过油的保鲜膜松松地盖住面团，发至体积翻倍，这需要 40 ～ 50 分钟。发好后，面团为 30 cm × 13 cm × 6.4 cm (12 in × 5 in × 2.5 in)。用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹。

7. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

8. 割包和烘焙。为了产生装饰性效果和便于割包，在面团顶部轻轻撒一层黑麦面粉。用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团顶部斜着割 3 道 0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in) 深的切口(第 33 页)。

将面团滑到预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 25 ～ 30 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 98℃)。在烘焙的中途，用锅铲将面包旋转 180°，使烘焙均匀。

9. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

博若莱咖啡馆奥地利葵花子面包版本(Café Beaujolais Austrian Sunflower Bread)

将 ¼ 量杯(39.7 g/1.4 oz) 谷物混合物加 6 大勺 (56.7 g/2 oz) 葵花子一起烤制，然后使用。

Tips:

你可以订购博若莱咖啡馆谷物混合物(登陆 www.cafebeaujolais.com，或者致电 707/937-5614)，还可以从健康食品店购买。或者将以下配料按等体积混合，做出自己的谷物混合物：经过烤制的碎荞麦、经过烤制的南瓜子、经过烤制的葵花子、经过烤制的大豆、粗玉米豆粉、大麦片、亚麻籽、小米、碎燕麦、碎小麦。(烤制种子和荞麦：将烤箱预热至 163℃，将南瓜子、葵花子和荞麦铺在烤盘上烘焙，其间翻动 1 ～ 2 次。一共烤 7 分钟，或直到葵花子刚刚开始变色。)

这款面包的面团非常黏，在加入谷物前需要好好揉，所以最好使用搅拌机和面。

面团中的面粉越少，面包心就越轻盈，孔洞就越大。

大豆中含有脂肪氧化酶，这种酶会氧化面粉中的不饱和脂肪，产生不好闻的味道，并会漂白面粉。烤制大豆可以使酶失去活性，在制作面包时应该使用经过烤制的大豆。

谷　物

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
谷物混合物(见 Tips)	½ 量杯又 2 大勺	大约 3.5	大约 99.2
热水	½ 量杯减去 1 大勺	3.5	99
盐	1 ¼ 小勺	—	8.3
可选：无麸皮的黑麦面粉，或去除了胚芽和部分麸皮的黑麦面粉，用作手粉	—	—	—

小知识：

谷朊粉在这款配方中表现得十分出众。谷朊粉强化了面团中的蛋白质网，使它能够支撑大量谷物，否则谷物可能会切断麸质链，而我们会得到一个不受欢迎的厚重的面包。

发好的面团宽 13 cm (5 in)，但由于麸质的力量，它可能在烘焙时收缩到 11 cm (4.5 in)。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（包括谷朊粉）
- **酵母**：1.1%
- **水**：67.2%
- **盐**：2.7%
- **种子和谷物**：33.3%

Swedish Limpa Bread

瑞典黑麦面包

这是一款漂亮的金棕色面包，表皮上切口的边缘颜色稍深，面包心细腻。带来微苦的甜香味的麦芽酒和糖蜜，连同茴香、茴芹和橙皮屑一起，使面包余味悠长。

这款面包在烘焙完成后的 2 天内吃起来味道最好，最多可以在 4 天内保持湿润。

在此我要特别感谢朋友马克·穆迪的瑞典籍母亲，是她使我产生了灵感。

• 准备工作

制作 2 个 25 cm × 10 cm × 7.6 cm (9.75 in × 4 in × 3 in) 的面包，每个重约 454 g (1 lb)；或者 1 个 33 cm × 13 cm × 8.9 cm (13 in × 5 in × 3.5 in) 的面包，重约 907 g (2 lb)。

制作酵头：直接法

最短发酵时间：大约 2 小时

烤箱温度：191℃，然后 177℃（大面包始终用 177℃）。

烘焙时间：小面包 20 ～ 25 分钟，大面包 50 ～ 60 分钟。

主要工具：1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或代替石板的烤盘。

• 制作过程

1. 制作糖蜜混合物。在一个小炖锅里，混合糖蜜、麦芽酒、黄油和盐。小火加热至黄油熔化，其间不断搅拌。关火后，将混合物晾至室温，倒入一个 2 量杯大的容器中。

2. 制作面粉混合物。在搅拌碗或一个大碗里，混合中筋面粉（如果手工和面的话，保留 ¼ 量杯）、黑麦面粉、橙皮屑、糖化麦芽粉、茴芹籽、茴香籽和酵母粉。

3. 和面。

搅拌机和面

缓缓加入已放凉的糖蜜混合物，同时用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌约 1 分钟，或直到面粉充分湿润，面团大致成形。将碗壁上的面团碎屑刮下来，用保鲜膜盖好碗，静置 20 分钟。

用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 分钟。和好的面团应该非常有弹性，像丝绸一样光滑，非常柔软而且不黏。如果面团仍然是黏的，再揉入一些面粉。如果完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 1021 g/36 oz。）

手工和面

用木勺或手逐渐拌入已放凉的糖蜜混合物，直到面粉变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或直到面团像丝绸一样光滑、具有弹性。它应该非常柔软，但并不黏。如果需要的话，再加入一些面粉。（面团的重量大约为 1021 g/36 oz。）

4. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器中抹少许油，放入面团。将它按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上。如果要做 2 个面包，就将其一分为二。按信纸折叠法将面团折叠 1 次，盖上后静置 30 分钟，或直到它变松弛，具有延展性（轻轻拉伸时，它会延伸而不被撕裂）。

将面团整成 2 个 20 cm × 8 cm × 5.1 cm（8 in × 3 in × 2 in）的鱼雷形，或是 1 个 29 cm × 9 cm × 6.4 cm（11.5 in × 3.5 in × 2.5 in）的鱼雷形（见第 24 页），放在铺有烘焙纸的烤盘上（如果做 2 个面包，2 块面团间应隔开 5 cm/2 in）。用一个较大的容器或涂过油的保鲜膜盖住面团，使其发至体积几乎翻倍，这需要 60 ～ 75 分钟。发好后，小面团为 24 cm × 10 cm × 6.4 cm（9.5 in × 3.75 in × 2.5 in），大面团为 30 cm × 10 cm × 7 cm（12 in × 4 in × 2.75 in）。用指尖轻轻按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 191℃（如果烘焙大面包，预热至 177℃）。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

7. 割包和烘焙。用锋利的小刀或单面剃须刀片在每块小面团的顶部斜着割 4 道 0.6 ～ 1.3 cm（0.25 ～ 0.5 in）深的切口，在大面团上割 5 道。面团会膨胀，沿着切口明显裂开，所以割包时切口一定要割得足够长，防止面团裂开得不均匀。

在面团上喷水，又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 5 分钟，将温度降至 177℃，小面包继续烘焙 15 ～ 20 分钟，大面包继续烘焙 45 ～ 55 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。在烘焙的中途，将烤盘旋转 180°，使烘焙均匀。

8. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

糖蜜混合物

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
浅糖蜜	6 大勺（3 floz）	大约 4	大约 113.4
苦麦芽酒，室温	1 ¼ 量杯（10 floz）	10	283.5
无盐黄油	3 大勺	1.5	42.5
盐	2 ¼ 小勺	—	15

Tips:

这种面包可以在室温下密封保存 4 天。

要想获得更丰富的味道，可以将发酵后的面团冷藏最多 14 小时，整形前 1 小时取出，放在室温下。

小知识：

因为这种面团里面除了糖化麦芽粉之外，还加入了大量糖蜜，所以最好使用耐高糖酵母。如果使用的是常规的快速酵母粉或活性干酵母，第一次发酵的时间可能会长达 3 小时。

这款面包的烘焙温度比大多数面包的低一些，因为它比较容易变色。而如果颜色变得太深，它就开始发苦了。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（中筋面粉 52.7%，黑麦面粉 47.3%）
- **种子**：0.9%
- **水**：59.2%（包括糖蜜和黄油中的水）
- **酵母**：2%
- **盐**：2.8%
- **乳脂**：6.3%

面 团

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	2 量杯	10	283
黑麦面粉	2 量杯	9	255
橙皮屑，擦细（约 1 个橙子的量）	2 小勺	—	4
糖化麦芽粉 或麦芽糖浆 / 蜂蜜 或糖	2 大勺 2 大勺 2 大勺	0.6 1.5 不到 1	17 42.5 25
茴芹籽	1 小勺	—	2
茴香籽	1 小勺	—	2.4
快速酵母粉，最好是耐高糖的（用于甜面团）	1 大勺又 ½ 小勺	—	11.2

Raisin Pecan Bread

葡萄干山核桃面包

这种可口的面包实际上可以自成一餐。当我在家里制作它时，我丈夫埃利奥特和我通常都把它作为正餐的主角。在我做过的所有面包中，这种是他的最爱。

让这种面包的质地精致、味道又甜又酸的秘诀是加入磨碎的山核桃和泡葡萄干的水。面包成品结实耐嚼，里面镶嵌着甜而湿润的葡萄干，以及咬起来十分酥脆的山核桃（如果你喜欢核桃微苦的味道和更脆的口感，可以用它来代替山核桃）。这款面包真的非常讨人喜欢，可以直接食用，可以抹上一层软化的甜黄油或奶油奶酪做成甜点，也可以做成最好的咖喱鸡块沙拉三明治，里面再加一点点酸苹果。在巴黎饭店里，这款面包通常和奶酪一起享用，它与富强奶酪是最好的搭配。

• 准备工作

制作 1 个 30 cm × 13 cm × 7.6 cm（12 in × 5 in × 3 in）的不用模具的面包（用法国陶土烤盘做出来的是 34 cm × 11 cm × 7.6 cm/13.5 in × 4.5 in × 3 in），重 907 g（2 lb）。

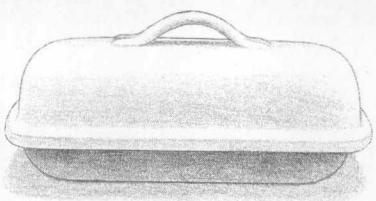
制作酵头（海绵酵头）：最短 1.5 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 4 小时

烤箱温度：204℃，然后 191℃。

烘焙时间：45 ～ 55 分钟（普通烤盘）

主要工具：1 个法国陶土意大利面包烤盘或普通烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 浸泡葡萄干。将葡萄干放进小碗里，加入水，用保鲜膜盖住碗口，静置直到葡萄干变软并鼓起，这大约需要 30 分钟，其间搅拌 1 次。沥干葡萄干，保留液体（应该有大约 ¼ 量杯），并加入足量的温水，使液体量达到 1 量杯。如果计划第 2 天和面，就用保鲜膜盖住葡萄干和水，将其冷藏过夜，然后在使用前让其恢复室温。

2. 制作海绵酵头。在一个大碗或搅拌碗里，混合高筋面粉、酵母粉、水和糖化麦芽粉，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大约需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。把碗壁上的面糊刮下去，用保鲜膜盖好碗。制作面粉混合物时将海绵酵头放在一边即可。

3. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗里，混合 1 量杯高筋面粉、全麦面粉、酵母粉和磨碎的山核桃。将混合物轻轻撒在海绵酵头上。用保鲜膜紧紧地盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

4. 和面。

手工和面

加入盐，用木勺或手把面粉混合物搅拌到海绵酵头里。加入卵磷脂颗粒或植物油，以及葡萄干和切开的山核桃，混合均匀。在碗中和面，使面团大致成形，

然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或直到面团非常光滑、具有弹性。它应该比较柔软，但不粘在手指上。如果面团太黏了，就再加入一些面粉。（面团的重量大约为 1021 g/36 oz。）

搅拌机和面

加入卵磷脂颗粒或植物油，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌约 1 分钟，或直到面粉充分湿润，面团大致成形。把碗壁上的面团碎屑刮下去，用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 分钟。和好的面团应该是光滑而有弹性的。如果前 3 分钟搅拌完之后面团仍然很黏且还没有脱离碗壁，就以预留的 ¼ 量杯面粉为限，每次加入 1 大勺来避免粘连。

在工作台上再撒一些面粉，将面团倒扣在上面，用保鲜膜盖住，松弛 10 分钟。

把面团擀成大约 25 cm × 38 cm（10 in × 15 in）的长方形，把葡萄干和山核桃均匀地撒在上面，按照做果酱卷的方法从短边开始卷起面团。（不要用搅拌机来混入葡萄干和坚果，否则它们会被打碎，使面包心变得又黑又结实。）

把面团整成球状，轻轻揉搓。加入葡萄干之后，面团会变得有些黏，需要额外加一些面粉。

5. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器里抹少许油，放入面团。将它按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜将容器盖好。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用蘸了油的抹刀或面团刮刀将面团转移到撒有面粉的工作台上，轻轻按压成长方形。按信纸折叠法将它折叠 1 次，将边缘整圆，重新放回容器。（由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。）再次在面团表面涂油，盖上盖子，标出这回面团膨胀 1 倍

葡萄干

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
葡萄干	1 量杯	5	141.7
热水	⅓ 量杯	2.75	78

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	1 量杯	5.5	156
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
水，室温（21 ～ 32℃）	1 量杯（包括泡葡萄干的水）	8.25	234
糖化麦芽粉 或麦芽糖浆 / 蜂蜜 或糖	1 大勺	0.3 0.7 0.5	8.5 19.8 14.2

后大致的高度。面团膨胀大约需要 1.5 小时。

6. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，压成或擀成长方形，然后整成 25 ～ 28 cm (10 ～ 11 in) 长的鱼雷形(见第 24 页)，放在陶土烤盘或普通烤盘上。用一个较大的容器或涂过油的保鲜膜松松地盖住面团，发酵至体积翻倍，这大约需要 1 小时。不用模具烘焙的面团为 30 cm × 10 cm × 7.6 cm (12 in × 4 in × 3 in)。用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹。

7. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 204℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层。如果不用陶土烤盘，在烤架上放烘焙石板或代替石板的烤盘，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。如果用陶土烤盘，连盖子一起预热。

8. 割包和烘焙。拿掉盖着面团的容器或保鲜膜，让面团在空气中晾 5 分钟，稍微干燥一下。

用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团顶部平行地割几道 0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in) 深的切口(我喜欢横着割 5 道较短的切口)。

如果使用陶土烤盘，小心地把盖子盖上，又快又轻地将它放入烤箱。烘焙 10 分钟，将温度降至 191℃，继续烘焙 30 ～ 35 分钟，或直到面包变成金黄色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃)。

如果不用陶土烤盘，在面团上喷些水，又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 5 分钟，将温度降至 191℃，继续烘焙 40 ～ 50 分钟，或直到面包变成金黄色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃)。在烘焙的中途，将烤盘旋转 180°，使烘焙均匀。

9. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却，这至少需要 2 小时。

蔓越莓核桃面包版本(Cranberry Walnut bread)

在这个版本里，我把味道柔和的山核桃换成了脆脆的核桃，把甜甜的葡萄干换成了味道比较强烈的蔓越莓干。蔓越莓能给面包心带来可爱的玫瑰色。如果用麦芽糖浆代替糖化麦芽粉，面包心的颜色会更深。

制作这个版本的面包时，只需简单地把葡萄干换成等体积或者等重量的蔓越莓干，再把切碎的山核桃换成 2 量杯(198.4 g/7 oz) 核桃。使用前，把核桃撒在烤盘上，放进预热至 163℃的烤箱里烤 7 分钟以烤出香味，这也能避免核桃在面包里变蓝。将烤完的核桃倒在一块干净的毛巾上，趁热把那层发苦

面粉混合物

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	1 ¼ 量杯	7	198
全麦面粉，最好是石磨研磨的	大约 ⅓ 量杯	1.75	50
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
山核桃，磨碎	½ 量杯	1.5	42.5
盐	1 ¼ 小勺	—	8.3
卵磷脂颗粒或 植物油	1 大勺 1 大勺	0.25 大约 0.5	7.1 大约 14.2
山核桃仁，粗粗切碎	1 ½ 量杯	5.25	148.8

的外皮尽量搓掉。将这些核桃粗粗打碎，取 1 ½ 量杯放在一边，将剩下的 ½ 量杯核桃与全麦面粉混合在一起，加工搅拌大约 1 分钟或直到磨得很细。接下来按照制作葡萄干山核桃面包的步骤操作，但是将烘焙温度维持在 177℃，总共烘焙 50 ～ 55 分钟。

Tips:

要想获得最好的味道，可在步骤 3 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵 1 小时后，冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，在和面前 1 小时将其从冰箱中取出。

要想将山核桃细细磨碎，可以将 ½ 量杯山核桃与 1 量杯高筋面粉一起放入食品加工机，加工大约 30 秒。

要想获得更丰富的味道，可以把坚果稍微烤一下（163℃，5 分钟），但露在面包外面的那部分坚果在烘焙时颜色会变深。

浸泡葡萄干的时间不要超过 30 分钟，否则葡萄干就泡烂了。

不要把陶土烤盘放在预热好的烘焙石板上，因为在这种情况下面包通常变色较快，可能上色过度。

卵磷脂会使面包在第 2 天仍然保持新鲜。

你可以换一种方法，加入大约 2 大勺（43 g/1.5 oz）固体酸面团酵头，酵头不需要提前喂养；或者使用液体酸面团酵头，和面时只需揉入足够多的面粉，直至面团光滑、有些发黏。

可以用未增白的中筋面粉制作这款面包，但我偏向于使用高筋面粉，为的是让面包心更加结实、有嚼劲，也为了让面包的质地与葡萄干和坚果更匹配。

可以将配方中原材料的用量翻倍，做成 46 cm × 18 cm × 10.2 cm（18 in × 7 in × 4 in）的面包。用 191℃烘焙 50 ～ 60 分钟，或直到面包经过测试已经熟了。

小知识：

浸泡葡萄干不只是为了软化它，也是为了得到带有甜味的液体。这种液体能渗入面团，并使面包皮呈漂亮的金棕色。在和面时，一小部分软化的葡萄干会融入面团，使面团更湿润。

手工和面是制作这款面包的首选方法，可以使葡萄干在开始阶段就进入面团，使其更充分地与面团结合而又不会完全失去形状。如果使用搅拌机和面，在开始和面时加入葡萄干可能会破坏它们的形状。

因为加入了葡萄干、坚果以及更多的全麦面粉，这款面包比其他面包的发酵时间更长。

更软的面团会使面包的质感更轻盈，这正是这款面包的理想状态，所以不要添加太多面粉。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（高筋面粉 87.6%，全麦面粉 12.4%）
- **水**：58.7%
- **酵母**：1%
- **盐**：2%
- **油**：3.4%

New Zealand Almond and Fig Bread

新西兰杏仁无花果面包

我和丈夫埃利奥特在庆祝 25 周年结婚纪念日时，去了期盼已久的新西兰。我们喜爱这个国家，羡慕生活在那里的人们。但其实，就算是为了职业烘焙师德安·布雷特施耐德做出来的那款惊人的面包，这趟旅行也值了。这个配方后来出现在他与洛雷纳·雅各布斯合作的书里，后者是我们共同的朋友——国际专业烹饪协会的前主席。这是一款绝妙的面包，表皮上撒着杏仁片，还刷了一层杏果胶；面包心紧实，分布着碎杏仁和干无花果，正中间还嵌有一个完整的无花果，切开后就像是一颗心。

这种面包本身很好吃，不需要再搭配其他提味的东西，但是蓝纹奶酪是不错的选择。我最喜欢的是味道温和的金波拉蓝纹奶酪和萨嘎布鲁奶酪。

• 准备工作

制作 1 个直径 15 cm (6 in)、厚 7.6 cm (3 in) 的圆面包，重 673 g (23.75 oz)。

制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 3.5 小时

烤箱温度：218℃，然后 191℃（法国陶土烤盘：232℃，然后 204℃）。

烘焙时间：40 ～ 45 分钟

主要工具：1 个法国陶土烤盘或者普通烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或者代替石板的烤盘。

• 制作过程

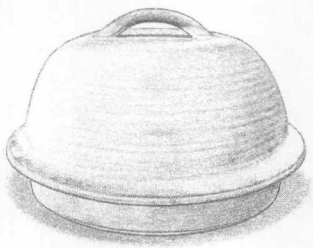
1. 制作海绵酵头。在搅拌碗或一个大碗里，混合面粉、酵母粉、糖和水，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大约需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。将碗壁上的面糊刮下去，用保鲜膜盖好碗。制作面粉混合物时将海绵酵头放在一边即可。

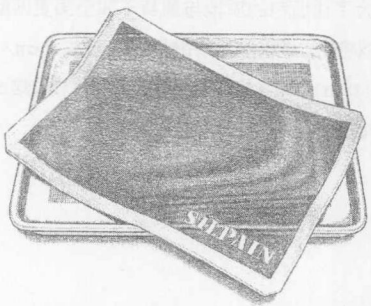
2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗中，混合高筋面粉（如果手工和面的话，保留 ¼ 量杯）、全麦面粉和酵母粉。将混合物撒在海绵酵头上，用保鲜膜紧紧地盖住碗，放在室温下发酵 1 ～ 4 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。

搅拌机和面

加入油，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，直到面粉充分湿润，面团大致成形。把碗壁上的面团碎屑刮下去，用保鲜膜盖好碗口，静置 20 分钟。





撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 分钟。面团应该光滑而有光泽，会稍微粘在手指上。如果它还是很黏，再揉入一些面粉。如果完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 482 g/17 oz。）将面团静置 10 分钟。

把面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，擀成大约 23 cm × 36 cm（9 in × 14 in）的长方形。撒上杏仁碎和无花果块，把面团卷起来揉制几分钟，让杏仁和无花果分布均匀，然后整成球形。

手工和面

加入油和盐，用木勺或手搅拌，直到面粉变湿。继续在碗中和面，直到面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 ¼ 量杯面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或直到面团非常光滑、具有弹性。它应该足够湿润，能粘在手指上。如果面团很黏，就再加入一些面粉。（面团的重量大约为 482 g/17 oz。）将面团静置 10 分钟。

将面团擀成大约 23 cm × 36 cm（9 in × 14 in）的长方形，撒上杏仁碎和无花果块，把面团卷起来揉制几分钟，让杏仁和无花果分布均匀，然后整成球形。

4. 发酵。在一个 3784 ml（4 qt）的容器里抹少许

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
高筋面粉	¾ 量杯	大约 4	大约 113
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
糖	¾ 小勺	—	3.1
水，室温（21 ～ 32℃）	¾ 量杯	6.2	176

面粉混合物

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
高筋面粉	¾ 量杯加和面用的 2 大勺	4 加 0.6	113 加 17
全麦面粉	½ 量杯	2.5	71
快速酵母粉	½ 小勺	—	1.6
油	2 小勺	—	9
盐	1 ¼ 小勺	0.25	7.1
未漂白的杏仁条（非杏仁片）或整颗杏仁，粗粗切碎	1 量杯	2.6	73.7
干无花果，去茎后切成 0.6 ～ 1.3 cm（0.25 ～ 0.5 in）见方的小块，以及 1 个夹心用的完整无花果	½ 量杯	2.6	73.7

油，放入面团。将它按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀大约需要 1.5 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用蘸了油的抹刀或面团刮刀将面团转移到撒有面粉的工作台上，轻轻按压成长方形。将面团折成紧绷的口袋状或者按信纸折叠法折叠 2 次，重新放回容器里。再次在面团表面涂油，盖上盖子，标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度。由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满。面团膨胀大约需要 1 小时。

5. 整形、装饰和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，轻轻按平，然后整成直径为 11 cm（4.5 in）的球形（见第 22 页），在表面轻轻喷或刷一层水。把杏仁片均匀地撒在工作台上，在上面滚动面团，使面团上粘满杏仁片，然后把杏仁片按进去。将整颗无花果尖端向下用力从面团中间按进去，让它尽可能深地埋在面团里。此时面团的直径为 13 cm（5 in）、厚 6.4 cm（2.5 in）。

将面团放在烤盘或者法国陶土烤盘上，用一个较大的容器或涂过油的保鲜膜轻轻地盖住，发至体积翻倍，这需要 60 ～ 75 分钟。此时的面团直径大约为 14 cm（5.5 in）、厚 7.6 cm（3 in）。用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹。发好后，面团表面会出现空白位置，把剩下的杏仁片都按上去。

6. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 218℃（如果用陶土烤盘，预热至 232℃）。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。如果用陶土烤盘，连盖子一起预热。

7. 烘焙。如果使用陶土烤盘，小心地盖上盖子，又快又轻地将它放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。烘焙 10 分钟，将温度降至 204℃，继续烘焙 30 ～ 35 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。

如果不用陶土烤盘，又快又轻地将普通烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。烘焙 5 分钟，将温度降至 191℃，继续烘焙 35 ～ 40 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。如果坚果开始变色，就用锡纸松松地盖住面包。在烘焙的中途，将烤盘旋转 180°，使烘焙均匀。

8. 刷面。在烘焙的同时，在一个小炖锅里，混合杏仁果冻和水。开锅后再煮 1 ～ 2 分钟，同时不断搅拌。用勺子将混合物压过滤网，做成光滑的杏果胶。

当面包烤好后，将它从烤箱中取出，刷上热的杏果胶，再在烤箱里放 1 分钟，使果胶凝固。

杏仁片

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
杏仁片	1 量杯	2.6	73.7

杏果胶

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
杏仁果冻	3 大勺	1.75	49.6
水	2 大勺	1	28

9. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

Tips:

可以用未增白的中筋面粉制作这款面包，但我偏向于使用高筋面粉，为的是让面包心更有嚼劲，也为了让面包的质地与无花果和坚果更匹配。

杏仁条比杏仁片更厚，切碎后会给面包心带来粗糙的质感。它比整颗的杏仁更容易切碎，不过后者也不错。未漂白的杏仁带有棕色的外皮，能提供更多味道。杏仁片能将面包装饰得非常漂亮。

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵 1 小时后，放入冰箱冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，和面前 1 小时将其从冰箱中取出。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（高筋面粉 77.9%，全麦面粉 22.1%）
- **水**：54.5%
- **酵母**：0.98%
- **盐**：2.6%
- **油**：2.8%

Walnut Fougasse

核桃叶子形面包

多年前，我就对这种法国传统的梯子形或叶子形面包的配方进行了改良。随着快速酵母粉的出现，我又简化了制作海绵酵头的方法。这款面包很香脆，有浓浓的核桃味，紧实而有嚼劲，和用传统而费事的醒发比斯吉面团的方法——让面团漂浮在一碗热水上直至膨胀——做出来的一样好。

这种面包很湿润，本身吃起来味道就很丰富，与罗克福干酪、索泰尔纳葡萄酒或波尔图葡萄酒是极好的搭配。

• 准备工作

制作 1 个 38 cm × 25 cm × 3.1 cm（15 in × 10 in × 1.25 in）的面包，重 709 ～ 726 g（25 ～ 25.6 oz）。

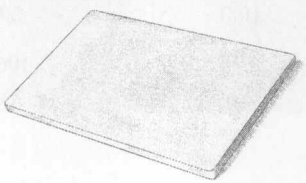
制作酵头：直接法

发酵时间：大约 2 小时

烤箱温度：218℃

烘焙时间：20 ～ 25 分钟

主要工具：1 个至少长 38 cm（15 in）的烤盘；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 和面。

搅拌机和面

在搅拌碗中，混合面粉和酵母粉，然后加入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，其间加入牛奶和 2 大勺油，再搅拌 1 分钟，或直到面粉充分湿润，面团大致成形。然后用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 7 分钟。和好的面团应该非常有弹性，只是略带黏性。盖好碗，静置 15 分钟。

将面团倒扣在工作台上，揉进核桃。如果面团很黏，再揉入一些面粉。（面团的重量大约为 907 g/2 lb。）

手工和面

在一个中等大小的碗中，混合面粉（保留 1/4 量杯）和酵母粉，然后加入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。用木勺或手拌入核桃、牛奶和 2 大勺油，搅拌至面粉变湿。在碗中和面，使面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟。（这会使面团不那么黏，从而更容易操作。）

继续和面 5 分钟，或直到面团非常光滑、具有弹性，并且不黏了。如果需要，再加入一些面粉。（面团的重量大约为 907 g/2 lb。）

2. 发酵。从剩余的核桃油中取 2 大勺，涂在一个 1892 ml（2 qt）的容器中。将面团放在容器中滚动，使油完全覆盖面团。然后将面团按下去，用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后的大致高度。面团膨胀需要 45 ～ 60 分钟（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

将面团倒扣在工作台上，轻轻按平，再揉入 1 大勺油。将它放回涂过油的容器内，盖上盖子，标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度（由于含有更多的气体，面团会将容器填得更满）。面团膨胀需要 30 ～ 45 分钟。

再次将面团倒扣在工作台上，轻轻按平，再揉入 1 大勺油。将它放回涂过油的容器内，盖上盖子，再次在容器外壁上做记号。静置面团，直到它的体积第 3 次翻倍，这大约需要 30 分钟。

3. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 218℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或烤盘放在上面。

4. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，拍成长方形。按信纸折叠法折叠 1 次，用保鲜膜盖住，静置 30 分钟，或直到它变得松弛而有延展性（当你轻轻拉伸它的时候，它会伸展而不断裂）。

用刷子或保鲜膜在烤盘上刷或涂 1 大勺剩余的油。放入面团，用手指或擀面杖把面团压成 23 cm × 38 cm × 1.3 cm（9 in × 15 in × 0.5 in）。刷上剩下的 1 大勺核桃油，然后用锋利的小刀斜着割 7 道切口，两边各 3 道，底部 1 道，每道大约 8 cm（3 in）长，之间间隔 5 cm（2 in），沿面团呈放射状。用剪刀剪开切口，再用手指将切口撑开。将面团静置大约 15 分钟，或直到它变为 1.9 cm（0.75 in）厚。如果切口有些合拢，就再将它撑开。

5. 烘焙。将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，烘焙 20 ～ 25 分钟，或直到面包酥脆，变成金棕色（将速读温度计插入面包中间，度数大约

面　团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	3 量杯加不到 1/4 量杯	16	454
快速酵母粉	1 3/4 小勺	—	5.6
盐	1/2 大勺	0.3	8.5
脱脂牛奶，煮沸后晾至室温或温热	1 1/4 量杯	10.3	292
核桃油	1/2 量杯	3.75	106.3
核桃，粗粗切碎	3/4 量杯	2.6	73.7

为 100℃）。在烘焙的中途，将烤盘旋转 180°，使烘焙均匀。

6. 冷却。从烤箱中取出烤盘，用锅铲将面包铲松，转移到金属架上，使其完全冷却。

小知识：

油有抑制酵母的作用，因此这款面包中用的酵母比较多。

核桃是未经烤制的。如果经过了烤制，面包表面的核桃会上色太深，并且发苦。

用蛋白质含量相对较低的中筋面粉来做这种面包是最好的，这会使面包心比较紧实。如果用了蛋白质含量高的面粉，面包会硬得嚼不动。

澄清黄油得到的棕色乳固体（蛋白质）会带来特别丰富的香味，也能抵消一些面团因为大量用油而发酵速度减缓的趋势。脱脂牛奶能起到同样的作用，但不会带来更丰富的味道。

这种面包如果在整形之后立刻烘焙，质地会很独特。尽管使用了大量油，吃起来却一点儿也不油腻。

在烘焙时，这种面包比大多数面包损失的重量都多，因为它的表面积大，蒸发的水分多。

Tips：

要确保核桃油是新鲜的，它很容易变质，不过一直放在冰箱里可以保存数月。

若要替换脱脂牛奶，你可以用 1 量杯又 2 大勺（264 g/9.3 oz）温水加上 ⅓ 量杯（50 g）澄清黄油得到的棕色乳固体，或用 ¼ 量杯（约 42.5 g/1.5 oz）奶粉（最好是脱脂的）。如果乳固体不够 ⅓ 量杯，就只向脱脂牛奶中加 1 大勺以提味。

如果你偏向于使用少量的油，可以只用 ⅓ 量杯（70.9 g/2.5 oz），这会使面包不那么紧实、湿润。用乳固体的时候，如果上面还附有乳脂，我会少用 1 大勺油（也就是总共用 7 大勺）。

这款面包在静置 6 ～ 18 小时后，味道和质地会变得更好。

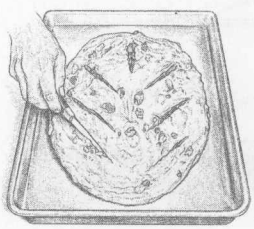
面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：58.6%
- **酵母**：1.2%
- **盐**：2.2%
- **油**：15.9% ～ 22.9%

为叶子形面包整形的步骤图

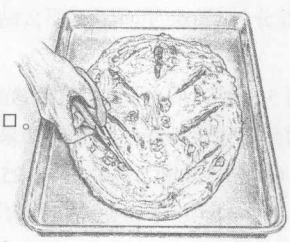
1. 把面团按平。

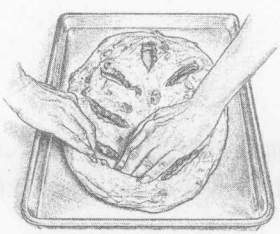




2. 割包。

3. 用剪刀剪开切口。





4. 把切口撑开。

Walnut Onion Bread

核桃洋葱面包

这种面包的面团起源于法国的勃艮地南部，与核桃叶子形面包（见第 235 页）的面团几乎相同，区别在于这种面团含有洋葱碎，而且使用的核桃油只有叶子形面包的一半。不过这两种面包的质地完全不同，因为核桃洋葱面包用的油相对较少，并且经过了常规的完整发酵而不是整形 15 分钟后就烘焙，所以这种面包并不结实、耐嚼，而是湿润、轻盈的，几乎像蛋糕一样。

• 准备工作

制作 1 个 32 cm × 13 cm × 8.3 cm（12.5 in × 5 in × 3.25 in）的面包，重 794 g（28 oz）。

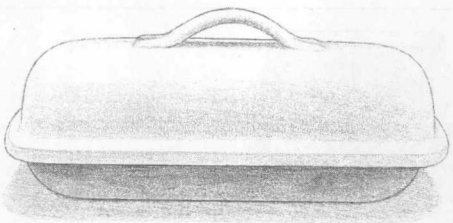
制作酵头：直接法

最短发酵时间：2 小时

烤箱温度：204℃（法国陶土烤盘：218℃，然后 204℃）

烘焙时间：30 ～ 35 分钟

主要工具：1 个法国陶土意大利面包烤盘或者普通烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 和面。

搅拌机和面

在搅拌碗中，混合面粉和酵母粉，然后加入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母），在中间弄出一个小坑，倒入牛奶和油（如果用的是奶粉，把奶粉加入面粉中，在弄出的坑里加水）。用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌约 1 分钟，或直到面粉变湿。然后调至中速（厨宝搅拌机 4 挡），搅拌 7 分钟。面团应该非常有弹性，用指尖按压会迅速回弹，但仍然足够湿润，会稍微粘在手指上。如果面团还很黏，再揉入一些面粉。如果完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的重量大约为 716 g/25.25 oz 。）

手工和面

在一个中等大小的碗中，混合 2 ⅓ 量杯（332 g/11.7 oz）面粉和酵母粉，然后加入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母），在中间弄出一个小坑，再加入牛奶和油（如果用的是奶粉，把奶粉加入面粉中，在弄出的坑里加水）。用木勺或手逐渐把液体拌入面粉里。在碗中和面，使面团大致成形，然后将它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 分钟，或直到面团非常光滑、具有弹性，并且湿润到能稍微粘在手指上。如果需要，再加入一些面粉。（面团的重量大约为 716 g/25.25 oz。）

2. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器里抹少许

油，放入面团。将它按下去，在顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀1倍后大致的高度。面团膨胀需要1.5～2小时(理想的温度为24～27℃)。

用蘸油的抹刀或面团刮刀将面团转移到撒有面粉的工作台上，轻轻按成长方形，撒上核桃和洋葱。将面团卷起来揉搓，使配料分布均匀，再撒一些面粉来避免粘连。面团应该仍然有些发黏。(它的重量大约为879 g/31 oz。)

3. 预整形和松弛。在工作台上干净的地方撒一些面粉，把面团放在上面，轻轻拍成长方形。把面团的上边卷向中间，用双手拇指轻轻推回去，再接着卷。重复这个动作3次，最后一次卷到底并封口，做成圆木形。用面团刮刀把它再转移到工作台上一块新撒了面粉的地方，封口处朝下，用涂过油的保鲜膜盖住，静置大约30分钟，或直到它变得松弛而有延展性(当你轻轻拉伸它的时候，它会伸展而不断裂)。

4. 整形和最后发酵。将面团压或擀成长方形，然后整成25 cm (10 in)长的鱼雷形(见第24页)，放在法国陶土烤盘或是普通烤盘上。用较大的容器或涂过油的保鲜膜松松地盖住，使其发至体积几乎翻倍，这需要30～60分钟。发好后，面团为28 cm×11 cm×6.4 cm (11 in×4.5 in×2.5 in)。用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹。

5. 预热烤箱。烘焙前1小时，将烤箱预热至204℃(如果用陶土烤盘，预热至218℃)。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。如果不用陶土烤盘，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。如果用陶土烤盘，连盖子一起预热。

6. 割包和烘焙。用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团顶部斜着割3道0.6～1.3 cm (0.25～0.5 in)深的切口(第33页)。

如果用陶土烤盘，小心地把盖子盖上，又快又轻地将它放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。烘焙10分钟，将温度降至204℃，再烘焙10分钟。然后拿掉盖子，继续烘焙10～15分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为100℃)。

如果不用陶土烤盘，向面团喷些水，又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤

面 团

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	2 3/4 量杯又1大勺	14	397
快速酵母粉	1/2 大勺	—	4.8
盐	1/2 大勺	—	10
脱脂牛奶(煮沸后晾至室温或温热)或	1 量杯	8.5	241
水(室温或温热)加	1 量杯	8.3	235
奶粉(最好是脱脂的)	1/4 量杯	1.5	42.5
核桃油或橄榄油	1/4 量杯	大约1.75	大约49.6
核桃，粗粗切碎	3/4 量杯	2.6	73.7
洋葱碎	1/2 量杯	2.5	70.9
可选：玉米粉	大约2小勺	—	—

箱门。烘焙 30 ～ 35 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 100℃）。在烘焙的中途，将烤盘旋转 180°，使烘焙均匀。

7. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

小知识：

油和高含水量使这款面包柔软得几乎像蛋糕一样。你可以用 2 ½ 量杯高筋面粉来代替中筋面粉，但是面包就不会这么柔软了，而会更有嚼劲。

油有抑制酵母的作用，因此这款面包中用的酵母比较多。

核桃是未经烤制的。如果经过了烤制，面包表面的核桃会上色太深，并且发苦。

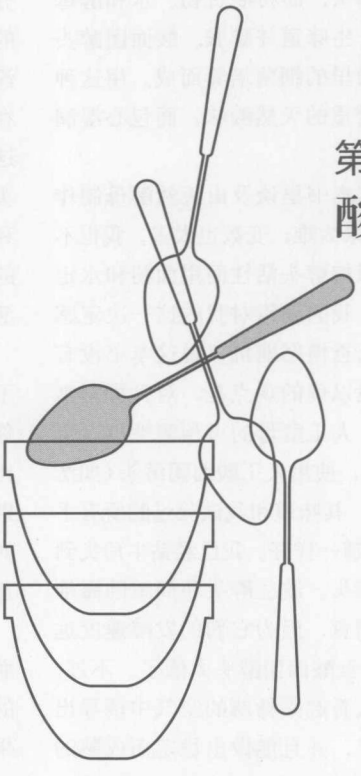
Tips:

确认你的核桃油有核桃那股好闻的香味，没有变质。

你可以省略洋葱，这样在揉入核桃时就不需要再加面粉了。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：69%（包括洋葱中的水分）
- **酵母**：1.2%
- **盐**：2.5%
- **油**：13%



第六章
酸面团面包

酸面团面包是手工炉火面包的灵魂，是所有酵母面包的祖先。

酸面团面包是由酵头、面粉混合物、水和酵母做成的，它们让面团产生味道并膨胀。酸面团酵头通常由天然酵母和面粉里的细菌培养而成。用这种酵头做出的面包具有较重的天然酸味，面包心湿润且不容易发霉。

我本来不打算在这本书里谈及由天然酵母制作的酸面团，因为它看起来太难，变数也太多。我也不想让读者被一个为了保持酵头活性而用面粉和水定期喂养的时间表困住。我的编辑对我的这一决定感到意外而失望，而我爸爸愤怒地抗议说这本书没有这部分就不算完整。我以前的观点是，对日程常常变动和忙碌的人来说，人工酵母的可预测性更有帮助。我甚至让自己相信，使用人工酸面团酵头（如法式干酵母）做出的面包，其味道和我试验过的所有手工酸面团酵头产生的味道一样好。我已经钻牛角尖到了这种地步：对意式酵头、波兰酵头和简单的海绵酵头产生的味道非常满意，因为它们的发酵速度远远快于酸面团酵头，而且酸面团酵头太酸了。不过，现在我已经能成功地从看起来稀薄的空气中诱导出天然酵母和有益细菌了，并且能做出稳定而成熟的酵头。我希望每个面包烘焙者都能体会到这种激动：看着一团面粉和水的混合物最终发酵成能让面团膨胀的酵头。这是终极领域，是制作面包的至高境界。

成功制作自己的酵头真的非常简单。我们需要的只是有机黑麦面粉、高筋面粉、不含氯的水（如果你的自来水闻起来有氯气味儿，就将它敞口放 6 小时；或者为了保险起见，使用煮开的水）、耐心和时间。大约 1 周后，我们就能得到含有足够酵母和能产生味道的有益细菌（来自空气）的酵头。再过 2 周，它就会完全成熟，能够独立完成面团的发酵工作。

包括用人工酸面团酵头做出来的面包在内，酸面团面包有一个很大的优点。因为酵头的酸性，哪怕到了烘焙之后的第 5 天，面包仍然能保持湿润，味道依然浓郁，而其他面包通常不会这样。这种面包的另一个优势在于，它的味道不仅仅是酸，而是多层次、十分复杂的。当我品尝用自己新做出的酸面团酵头烘焙的第一个面包时，脑海中浮现的词是“陶醉”。我被深深地吸引住了，用这种酵头做出的酸面团面包已经在我的面包菜单里永远占据了一席之地。另外，喂养这种酵头并不难，唯一的难度可能在于扔掉多余的酵头。我们需要用面粉和水来喂养酵头，保持其生命力和活力。因此它会越来越大，直到远远超过实际需要的分量，尤其是对家庭烘焙来说。每次把多余的充满活力的酵头丢掉时，我都感到一阵惋惜。

家庭制作的酸面团面包具有特别的酸味，但也不必让它酸到压倒其他一切味道。面包的酸度取决于你喂养酵头的频繁程度，以及你在面团里用了多大比例的酵头（通常为 15% ～ 40%）。我偶尔喜欢吃特别酸的面包，尤其是其中用到了味道浓郁的奶酪时，如戈贡佐拉奶酪，因为这种面包的味道不会被酵头盖过。

我们每周只需要花几分钟来喂养酸面团酵头，而培养它则需要大约 1 周。生长中的酵头需要在特定的时刻得到喂养，而且这个时间常常难以预测。如果在第 1 周的关键期里你无法确定喂养酵头的具体时间，那就买一块酵头（见第 327 页）或者从朋友那里要一块（他们通常有很多多余的）。如果你下定决心自己培养，在温度较低的季节进行会提高成功率，因为我们最需要的细菌喜欢较低的温度。一旦酵头已经培养好了——通常要到第 5 天，就不再需要凉爽的环境了。我听过一个酵头长到第 5 天时从瓶中爆出的声音——那次的保鲜膜封得太紧了，我会永远记住那个时刻，因为从那以后，我相信酵头是有生命的。

人们对酸面团一直有一个很大的误解，他们觉得自己唤醒了一种有机体，它比人工酵母更加“天然”。实际上，所有的酵母都是天然的，它们从来就不是合成产品。“野生酵母”与“人工酵母”的区别是，

人工酵母是由酿造工业中某种特定的酵母培育而来的，因此更强壮、更稳定。很多种天然酵母大量存在于面粉颗粒上，特别是有机黑麦面粉。事实上，1 g面粉里就含有大约13 000个天然酵母细胞和大约320个乳酸菌细胞。

我觉得，酸面团酵头中最有意思的是天然酵母和乳酸杆菌之间的共生关系。细菌负责将麦芽糖（酶作用于淀粉时形成的一种复杂的糖）转化成各种酸，主要是乳酸和醋酸，它们让酸面团面包产生了特别的味道。天然酵母可以与乳酸杆菌和平共处，因为天然酵母能在这样的酸性环境中生存，而人工酵母不能。另一个与人工酵母不同的地方在于，天然酵母不能代谢麦芽糖，所以它消耗的是面粉中的其他糖类，不会碰对乳酸杆菌的存活至关重要的麦芽糖。这种酵母和细菌之间的平衡和相互作用造就了酸面团面包独特的味道和质地。

如果你喜欢天然酵母酸面团面包的复杂性和浓郁的味道，也能享受发酵时间的不可预测性，你就能从培育和喂养酸面团酵头中找到乐趣。毕竟，没有哪个天然物种可以被完全预测。

乳酸杆菌除了是酸面团酵头的基础之外，还能产生抗菌素，使成熟的酵头保持健康，不被有害细菌污染。这些有害细菌在早期（酵头未成熟时）就会出现，使酵头出现带颜色的条纹。如果遇到这种情况，就只能扔掉酵头了。

只用天然酵母酵头制作面包时，酵头至少要占面团总重量的15%。如果你喜欢很重的酸味，可以用40%的酵头（如果超过40%，酸性会削弱麸质的强度，使面包变得厚实、扁平）。如果你不想让面包太酸，又希望能尽量保留丰富的味道，可以在烘焙前喂养和强化酵头时增加面粉和水的用量。一般我会在每次用之前将酵头的重量增加到原来的8倍。

天然酵母酵头发酵面团的速度总会比人工酵母慢，酸面团酵头中酵母的比例比较低（1大勺人工干酵母中大约有2000亿个酵母细胞，而1量杯酸面团酵头中只有不到10亿个。）而缓慢的发酵是产生诱人而丰富的味道的原因之一。我的基本酸面团面包制作时间表从开始到结束大约耗时36小时，但其中95%的时间都在等待，什么也不用做。比方说，如果我想在星期三晚上吃到酸面团面包，那么星期二早晨的第一件事就是从冰箱中取出酵头，喂它面粉和水，然后留下部分酵头以备下次使用。我会令做面包用的酵头膨胀到2倍大，这一般需要8小时。然后喂它第2次，将它放在凉爽的地方过夜，直到它的体积至少变为上次的2倍。（这在24℃下用时6小时，但要经过12小时它才会开始排气。如果我不打算在12小时内和面，就将它冷藏——最多可以冷藏24小时，在和面前1小时取出。如果我该睡觉了而它还没有膨胀到2倍，就将它放在13～16℃的地方过夜。）我在星期三的早晨和面。面团发酵需要6小时（这里指的是基本酸面团面包的面团，其他面包的面团可能需要更长时间，如粗黑麦面包的）。然后我会为它整形，让它进行最后发酵，用时大约3小时。之后，烘焙30分钟，冷却大约1小时。（如果我想将烘焙好的面包保存到第2天，我会将冷却后的面包放进牛皮纸袋里，封好口。吃之前把它放进预热至177℃的烤箱里烤10分钟，让表皮变脆，切片后趁热吃。）

如果你发现这个过程不符合自己的日程安排，可以稍作修改。可以冷藏面团让它放慢发酵速度——我们称之为延迟发酵，或者加入一些人工酵母来加快发酵速度。延迟发酵能产生更复杂、更酸的味道，并会稍微增加面包的体积。

• 延迟发酵或冷藏面团

整形后的面团可以冷藏到烘焙前，可参照以下任何一种时间安排操作：

1. 将整形后的面团在室温下（24～27℃）静置1小时，然后冷藏最多24小时。烘焙前3小时取出放在室温下，使面团的体积几乎翻倍。

2. 将整形后的面团在室温下（24～27℃）静置

3～4小时，或直到它膨胀到接近原来的2倍（用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹）。然后将其冷藏最多24小时，烘焙前30分钟取出。

• 加入人工快速酵母粉

加入不超过面粉（包括酵头中的面粉）总量0.06%的人工快速酵母粉，可以让酸面团的发酵速度加快25%，而且不会牺牲面包的味道。这样算的话，平均496 g（17.5 oz）的面包可加入1/16小勺（0.2 g）快速酵母粉。（专业烘焙师会使用块状酵母而不是干燥的快速酵母粉，块状酵母的用量占面粉总量的0.2%，相当于一般配方中酵母用量的1/7。）

如果配方中总共用了大约2量杯（301 g/10.6 oz）高筋面粉，就加入1/16小勺（0.2 g）快速酵母粉。

一定要在开始和面3分钟后加入酵母粉。如果加得太早，酸面团酵头的酸性可能杀死人工酵母。另一方面，如果你加入了太多的人工酵母，就会提高面团的pH值（碱性更强，酸性更弱），最后得到不够酸的面包。

Tips:

培养酵头时使用有机黑麦面粉或有机全麦面粉（有机精白面粉也行，但过程会更慢一些）。

使用不含氯的水（可以用煮开的水）。

让接触酵头的每样东西（包括你的双手）都保持干净，以免污染它（活跃的酵头更能抵抗污染）。

在培养过程中，酵头会释放多种香味，包括奶酪味、橘子味、苹果味，完全成熟后甚至会散发新油漆的味道。但是，如果出现了有颜色的条纹，就说明酵头已经被污染了，应该扔掉它，重新开始。

如果你第一周不在家，但仍然想制作自己的酵头，这是个不太精确的办法：每12小时喂养一次酵头，喂上5天，当瓶子太满时就倒掉一些。如果它在12小时内膨胀了1倍，就证明它具有活性，可以使用。

制作酸面团酵头（天然酵种）

工具：1个4量杯大的玻璃罐或玻璃量杯、干净的大塑料勺或木勺、保鲜膜

原材料：有机黑麦面粉或有机全麦面粉、高筋面粉和瓶装水

制作：

第1天

在非常干净的碗中，混合不到1量杯（119 g/4.2 oz）有机黑麦面粉和1/2量杯（119 g/4.2 oz）瓶装水。用干净的手或勺子搅拌到面粉变湿，形成结实的面团。如果2分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。把酵头放入4量杯大的容器内，其体积大约会变为1量杯（241 g/8.5 oz）。用保鲜膜把容器盖严（可以拧上玻璃罐的盖子，使保鲜膜的位置保持不变），在阴凉处（18℃）放48小时。如果找不到阴凉处，可以只将它放24小时（到第2天），然后用第3天中描述的方法继续喂养。

第2天

酵头的颜色和质地应该不会有明显变化。

第3天

酵头会像黏稠的煎饼糊，表面可能有少许气泡。用干净的勺子舀出大约一半的（1/2量杯/120 g/4.25 oz）酵头扔掉。

拌入不到1/2量杯（约57 g/2 oz）高筋面粉和1/4量杯（约57 g/2 oz）瓶装水。

你会再次得到241 g（8.5 oz）酵头，但它的体积会从原来的只有不到8 floz膨胀到大约10 floz。再次用保鲜膜盖严容器，并在室温（21～24℃）下静置24小时（12小时后，酵头会膨胀接近1.5倍，达到大约14 floz，并且会产生很多气泡。如果它接下来排气回落，不用担心）。

第4天

酵头可能散发轻微的柑橘香气。用干净的勺子再次舀出大约一半的（1/2量杯/120 g/4.25 oz）酵头扔掉。

拌入不到 ½ 量杯（约 57 g/2 oz）高筋面粉和 ¼ 量杯（约 57 g/2 oz）瓶装水。

你会再次得到 241 g（8.5 oz）酵头，体积大约为 10 floz。用保鲜膜盖住容器，但不要封严，因为此后酵头开始产生气体，而气体需要被释放出去。将酵头在室温（21 ～ 24℃）下放 24 小时。

第 5 天

如果酵头是活跃的，它的体积至少会增加到 3 量杯，甚至 4 量杯。它会鼓起来，然后开始回落。如果它还没达到这种程度，就再扔掉一半酵头，并且每 24 小时喂不到 ½ 量杯（约 57 g/2 oz）高筋面粉和 ¼ 量杯（约 57 g/2 oz）瓶装水，直到它达到上述状态。

用干净的勺子再次舀出大约一半的（约 ½ 量杯 / 120 g/4.25 oz）酵头扔掉。

拌入不到 ½ 量杯（约 57 g/2 oz）高筋面粉和 ¼ 量杯（约 57 g/2 oz）瓶装水。

现在你会得到大约 1 量杯（241 g/8.5 oz）活跃的酵头（你可能有为它命名的冲动，我就是这样）。用保鲜膜盖住它，在室温下（24 ～ 27℃）静置大约 4 小时，或直到它几乎膨胀了 1 倍。现在你可以用面粉和水喂养它，以便烘焙面包；或者把它冷藏过夜，第二天开始喂养。如果几天内都不打算使用，再喂一次使它膨胀 1 倍，然后将它放置 1 小时后冷藏保存。

这个酵头会在几周后成熟，变得更加强壮，味道更丰富。在前 2 周，至少储存 1 量杯（241 g/8.5 oz）酵头，并且每周至少喂 3 次。经过 2 周的规律喂养（用重量相同的面粉和水，若以体积计，面粉的体积为水的 1.5 倍，使酵头的体积至少翻倍，当瓶子半满时，倒掉一半），酵头会发育成熟，用它做出来的面包味道会更醇厚。现在，如果你每周只做 1 次面包，可以转为每周只喂养酵头 1 次。

一旦酵头已经成熟，你只需要保留制作 1 ～ 2 个面包所需的，加上继续喂养所需的就可以了（总共大约满满 ¾ 量杯 /198 g/7 oz）。如果你打算烘焙更多的面包，只需在每次喂养前少扔掉一些即可。

• 固体酵头与液体酵头

一旦酵头有了活性（5 天后），在之后的任何时候，你都可以选择是将它保存为液体酵头还是固体酵头。

要把液体酵头转化成固体酵头，需要向 1 量杯（241 g/8.5 oz）液体酵头中加入 ¾ 量杯（120 g/4.25 oz）面粉。用木勺搅拌酵头，直到面粉全部被吸收。然后将酵头倒进碗里，揉大约 2 分钟。如果它很黏，就揉入更多面粉，直到它变得很硬。如果揉了 2 分钟后，它变得太干、易碎，就逐滴加入水。最好把它揉得非常硬，因为在静置期间，酵头里的酸会使它变软，当你准备用它做面包时，它就会粘在手指上。把这个酵头放进一个涂过油的带盖容器里，在酵头顶部喷或抹油，盖好盖子，在室温下存放或冷藏保存。

我更喜欢固体酵头，但严格来说这是个人喜好问题。根据某些理论，酸面团酵头中的酵母在液体酵头中比在固体酵头中生长得更快。但据我观察，二者没太大区别。固体酵头膨胀得快而回落得慢，我相信是由于固体酵头的麸质结构支持了它的膨胀，而膨胀源于酵母消耗面粉中的糖之后产生的二氧化碳。

包括我自己在内的很多烘焙师觉得固体酵头比液体酵头产生的酸味更淡，但其他人（包括我丈夫在内的经验主义者）不同意，他们认为固体酵头中有更多的醋酸，而液体酵头会产生更多味道温和的乳酸。有些人采用折中的方法，保留液体酵头，需要时在和面的前一天将它转化为固体酵头。

很显然，对酸味的感觉是很主观的。但是在我看来，最显著的酸味变化更多地来自储存和喂养的具体条件、膨胀时的温度以及用量，这些都比酵头最初是固体的还是液体的产生的影响更大。液体酵头和固体酵头的酸性程度还和酵头的成熟度有关系。

• 固体酵头与液体酵头的比较

固体酵头重量的 ⅓ 是水，⅔ 是面粉。这意味着 100 g 固体酵头中含有 33.33 g 水和 66.66 g 面粉（或

者说面粉的体积是水的体积的 3 倍)。

液体酵头重量的一半是水，另一半是面粉。从体积上说，面粉的体积是水的体积的 1.5 倍。因此，100 g 液体酵头中含有 50 g 水和 50 g 面粉。

在酵头里，由于是面粉在喂养酵母和细菌，所以我们的目标是维持酵头里面粉和水的比例不变。液体酵头比固体酵头在单位体积和重量中所含的面粉都要少，所以，如果想将液体酵头转化为固体酵头或者反过来，就需要增加或减少酵头的用量，使面粉用量保持不变，然后增加或减少面团中水的用量。

用液体酵头代替固体酵头：从重量上看，假设配方要求使用 149 g (5.25 oz) 固体酵头，而你只有液体酵头，可以将酵头的用量提高为要求用量的 1 ⅓ 倍(即 198 g/7 oz)，然后从剩下的面团中减去你已经加入的水(约为液体酵头重量的 ¼，即 49 g/1.75 oz)。如果以体积计算，只需将面粉以每次 1 小勺的频率拌入液体酵头中。当酵头变得足够硬、摸上去不会黏手时，用手揉入面粉，直到它变得完全不黏。

用固体酵头代替液体酵头：假设配方要求使用 198 g (7 oz) 液体酵头，而你只有固体酵头，可以将酵头的用量降低到要求用量的 ¾ (即 149 g/5.25 oz)，并向剩下的面团中加入相当于固体酵头重量 ⅓ 的水 (48 g/1.7 oz)。

• 液体酸面团酵头的优点和缺点

当改变液体酵头的用量时，我们很容易算出应该向剩下的面团里添加或减掉多少面粉和水，因为液体酵头里面粉与水的重量相等。

喂养液体酵头很方便，可以直接将面粉和水拌入酵头里，而不用把它先转移到另一个容器里，再揉入面粉和水。

液体酵头发酵得比较快，但它会“打嗝”并失去气体，更容易塌陷。

用液体酵头做出的面包，其面包心的孔洞会稍微大一些。

• 固体酸面团酵头的优点和缺点

固体酵头发酵得比较快，而且能有效留住气体，塌陷较慢。

固体酵头相对更规整，这使它容易称量和处理。而且它不会粘在碗上或搅拌勺上，能够被全部转移到面粉混合物里。

用固体酵头做出的面包，其表皮更偏金黄色。

• 喂养酸面团酵头

为了使酵头中的酵母活下来，我们需要喂给酵头足够多的面粉和水，至少使它的重量或体积翻倍。虽然操作时始终要保持干净，不过一旦酵头成熟，被其他细菌污染的可能性就很小了。(1 量杯固体酸面团酵头或液体酸面团酵头大约为 241 g/8.5 oz，每大勺大约为 28 g/1 oz)。

喂养固体酸面团酵头的流程

将(冷藏后的)酵头在室温(21 ～ 27℃)下放 1 小时再喂养。你要让它的体积增加到原来的 2.5 倍，重量从 50 g 增加到 125 g。

将不到 ¼ 量杯(50 g/1.75 oz)酵头放入小碗里，丢掉其余的，再加入 ⅓ 量杯(50 g/1.75 oz)面粉和 1 大勺又 2 小勺(25 g/ 不到 1 oz)水。

先用木勺后用手搅拌，或用配有桨形头的电动搅拌机低速(厨宝搅拌机 2 挡)搅拌，直到形成光滑的面团。它应该类似于饼干面团，结实而且摸上去不黏。如果需要的话，加入少许面粉或几滴水调整一下。(酵头必须非常硬，因为静置期间酵头中的酸会令其变软。)

把酵头转移到抹了少许油的带盖容器里，在酵头表面轻轻涂一层油。

时间表

如果在使用前打算喂养和保存 1 天，可以让酵头的体积增加 1.5 倍，用时约 2 小时，然后冷藏。

如果在使用前打算喂养和保存 3 天，可以让酵

头的体积增加 1.25 倍，用时约 1 小时，然后冷藏。

如果在使用前打算保存 1 周，可以让酵头的体积稍微增加一点儿，用时约 30 分钟，然后冷藏。

喂养液体酸面团酵头的流程

由于液体酵头很黏，最容易的喂养方法是倒出一半，然后喂给它重量相同的面粉和水，使其重量至少翻倍。如果以体积计算，面粉的体积应为水的体积的 1.5 倍（比如，加入 1 量杯的水需要同时加入 1 ½ 量杯的面粉）。

用结实的塑料勺或木勺搅拌至酵头光滑。几周之后，当酵头表面结出硬皮时，把酵头倒进一个干净的瓶子里。

时间表

如果在使用前打算喂养和保存 1 天，可以让酵头的体积增加 1.5 倍，用时约 5 小时，然后冷藏。

如果在使用前打算喂养和保存 3 天，可以让酵头的体积增加 1.25 倍，用时约 3 小时，然后冷藏。

如果在使用前打算保存 1 周，可以让酵头的体积稍微增加一点儿，用时约 1 小时，然后冷藏。

如果在使用前打算保存 1 周以上，你需要把液体酵头转化为固体酵头。对 1 量杯（241 g/8.5 oz）的液体酵头来说，需要加入 ¾ 量杯（120 g/4.25 oz）面粉。你可以在之后把它重新转化为液体酵头，转化时需加入 ½ 量杯（120 g/4.25 oz）水。

老酵头

如果一个酵头能在喂养后 8 小时内至少增长 1 倍，那它就是充满活力的，已经可以使用了。不同的酵头达到这个状态的时间不一样，但如果酵头的体积不能翻倍，它肯定不能把你的面包发起来。不过，即使酵头在一段时间内并没有得到喂养，它仍然可以恢复活力。

• 唤醒疏于照管的固体酸面团酵头

固体酵头可以冷藏保存 1 个月。如果超过这个时间，为了让它恢复活力，你可能需要按常规的方式喂养它一遍：每 24 小时扔掉多余的部分，再令剩下的酵头体积翻倍，直到它能在 6 ～ 8 小时内体积增加 1 倍。到这时，喂养间隔不要小于 24 小时，因为在下一次喂养之前酵母需要时间去繁殖。

• 唤醒疏于照管的液体酸面团酵头

唤醒液体酵头的标准方法是：先倒掉上面的一层液体（其中含有酵母产生的酒精废料），然后扔掉剩下那部分的 80%。把余下的放入 946 ml（1 qt）的玻璃瓶里，每 24 小时喂一次重量相同的面粉和水（以体积计，面粉是水的 1.5 倍，所以每量杯酵头应该喂 ¾ 量杯面粉加 ½ 量杯水），使其体积翻倍。当它膨胀到瓶口时，倒掉一半，继续喂养另一半，直到它能够在 6 ～ 8 小时内体积翻倍。

• 喂养酸面团酵头以备烘焙

冷藏的酵头在使用前需要得到喂养，体积应至少膨胀为原来的 3 倍，以免太酸。我将这分成 2 个阶段，让酵头增长了 8 倍，并在第一次喂养后扔掉一部分，这样最终酵头就不会比制作面团所需的多太多。

喂养固体酵头

在烘焙的前一天，我早晨做的第一件事就是喂养酵头，这样它在下午早些时候就可以被喂养第 2 次。在这一天结束的时候或者第二天一早，它就可以用来和面了。理想状况下，你应该在酵头膨胀到顶点、有活力而又还没开始排气时使用它（固体酵头会在好几个小时内维持这种状态）。如果酵头过分成熟，面粉中的大部分糖都已经被酵母消耗掉了，出炉的面包的表皮颜色就会变浅（因为烘焙中能够焦糖化的糖减少了），味道变淡。如果它还不够成熟，所含的酵母就不够多，面包发酵所需的时间就会更长。

喂养液体酵头

如果使用液体酵头，切实可行的办法是：在睡前 8 小时喂第一次，睡前喂第二次，然后将它在室温（21 ～ 27℃）下放 10 ～ 12 小时。

在其他配方中使用酸面团酵头

如果你享受酸面团酵头带给面包的独特味道，你可能会想修改一下自己喜爱的配方，用酸面团酵头来代替其中的人工酵母粉。

加入酸面团酵头就意味着在加入天然酵母和细菌的同时加入了面粉和水，所以你需要在配方中的其他地方减去适量的面粉和水，并去掉人工酵母粉（或将其减少到不超过面粉总量的0.2%）。此时用重量计算比较简单。（如果你只有液体酵头，先把它转化成固体酵头。）

为了让酸面团酵头大约占到面粉和水的总量的30%，你需要：

1. 计算配方中的面粉和水的总量。

2. 将面粉和水的总量乘以30%，得到所需的酵头的用量。

3. 因为固体酵头中⅓是水，⅔是面粉（以重量计），所以将酵头的重量除以3就得到了其中水的含量，除以1.5就得到了面粉的含量。再从水和面粉的总量中减去这部分。

例子

面粉：100 g

水：68 g

盐：3.7 g

酵母粉：0.5 g

面粉和水的总量为168 g，其总量的30%就是50.4 g，约为50 g，这就是酵头的用量。

50 g酵头中含有16.6 g水和33.3 g面粉（⅓的水和⅔的面粉），这些就是你需要从配方中的其余地方减去的。

从配方中的100 g面粉里扣除33.3 g面粉，得到需要加入的面粉为66.7 g。

从配方中的68 g水里扣除16.6 g水，得到需要加入的水为51.4 g。

去掉酵母粉，盐的用量保持不变。

很明显，这里不需要海绵酵头了，因为酸面团酵头提供了所需的全部味道。你也可以将配方中的意式酵头（和酵母粉）替换成等体积或等重量的固体酸面团酵头。

• 何时加入酸面团酵头

如果用机器和面，最好先混合其余的原材料（除了盐），并揉制3分钟，使麸质结构略微形成。然后将面团静置20分钟，再揉入酸面团酵头。盐要在揉入酸面团酵头之后再放，这既是因为酵母直接接触盐的话会受到伤害，还因为盐会从面团中吸收水分，使面团变硬。

酸面团最好加入只经过部分揉制的面团里，原因如下：一是喂养酵头时，它已经被揉过了，所以不需要再怎么揉；二是酵头的酸性会软化面团中的麸质，所以还是让面团先自己“发育”一下比较好。

如果是手工和面，比较简单的办法是一开始就把酵头放在配方中的液体里使其软化，以保证酵头能与面团混合均匀。

用酸面团酵头制作面包的8个基本步骤

制作酸面团面包的基本过程包括用面粉和水喂养酵头中的酵母，使它们有足够的活性去发酵面团。

1. 喂养一部分酸面团酵头以备将来之用。
2. 喂养一部分酸面团酵头用来制作面包。
3. 再次喂养这次用来做面包的酸面团酵头。
4. 和面。
5. 发酵。
6. 整形和最后发酵。
7. 烘焙。
8. 冷却。

• 使用面包机制作酸面团面包

面包机很适合混合和揉制酸面团，但只能使用其特定的功能，以免面团在和面时过热。

使用面包机时，如果酵头是冷藏的，在和面前1

小时把它取出，放在室温下。

将配方要求的面粉和水放入面包桶，混合搅拌 3 分钟后按下暂停键，静置 20 分钟，使面粉与水结合。在此期间，如果面粉或面团聚集在角落里，将它们刮到一起。20 分钟后，加入盐，令机器和面 1 分钟，然后把固体酸面团酵头扯成 4 块加进去，再和面 7 分钟。

Tips:

若用机器和面，加盐之前应先加入固体酸面团酵头。一旦加入了盐，面团就会变硬，需要花更长的时间才能让酵头均匀地混合到面团里。

直到和面完成的最后几分钟，酸面团都是非常黏的。为了避免粘连，使用指尖而不是手掌和面。和面时，用面团刮刀将面团聚在一起。

圆形发酵篮是在酸面团面包发酵时帮其塑形的带有通气孔的篮子或容器，它能给柔软松弛的面团提供额外的支撑。发酵篮可以是漂亮的法国柳条篮，垫或不垫粗布皆可，也可以是塑料篮或者是垫有干净的厨房用毛巾的滤锅。不垫粗布的柳条篮会在面包表皮上留下好看的花纹。值得注意的是，容器要能允许面团“呼吸”。另外，湿润的面团可能会粘在布上，取出时面团可能塌陷和排气。本章的配方中用的都是 20 cm (8 in) 的圆形篮子。你也可以使用更大的篮子或滤锅，但在取出面团准备烘焙时，你需要用一个圆形或碟形的硬纸板来托住面团，使它不至于因塌陷几厘米而排气。

制作酸面团面包时使用高筋面粉是因为它比中筋面粉含有更多能够形成麸质的蛋白质，更能支撑面包。酸面团酵头的酸性会使面团变得非常松弛，而高筋面粉提供的额外支撑会平衡这种情况，帮助面团膨胀。

用抹了油的保鲜膜盖住整形后的面团来阻止面包表皮变干，因为干燥的表皮会阻碍面团膨胀。

整形后的面团的发酵时间应该恰到好处——用手指按压的话，凹陷处几乎不会回弹。过度发酵可能使面团很脆弱，使它的表皮颜色发白，并缩短面包的保质期。略微发酵不足是比较好的状态，但是如果明显发酵不足，烘焙时面包的表皮会不均匀地裂开，而且体积会比较小。

在制作酸面团面包时不要使用食品加工机来和面，因为机器产生的热量可能会破坏酸面团中天然酵母的生存环境（38℃就足以杀死它们了）。

小知识：

酸面团面包的基本原材料的比例为：水占 60.5% ～ 68%，酵头占 15% ～ 40%，盐占 1.7% ～ 2.5%。这些比例都基于烘焙百分比而定（除了酵头，它的用量是以配方中面粉和水的总量而定的，其中包括它自身含有的那部分面粉和水），面粉的比例算作 100%。

Basic Sourdough Bread

基本酸面团面包

这是一款简单朴素的面包，用的是从天然酵母培养而来的固体酸面团酵头。它具有酸面团面包的典型特征：浓郁复杂的味道，薄而脆的表皮，尺寸适中的不均匀孔洞分布在有弹性而湿润的面包心中。

我爱这种面包，爱它被切开后的样子。另外，为了照顾到只有一个发酵篮的人，我给出的配方只够做一个面包。这种尺寸的面包正好够两个人吃三天，还能给来访者留出几片富余的。如果你的家庭成员比较多，你需要将配方中原材料的用量翻倍。

在世界上的很多地方，分享酸面团酵头都是一项传统。我的第一个酵头就来自旧金山的烘焙师柯蒂斯·巴古利。我的朋友安杰莉卡·普尔维伦蒂曾问我要一个能在她男朋友的船上使用的配方，这个配方应该简单易做，而且成品能高质量保存（不容易因为潮湿而发霉），我当时就给了她这份配方以及制作时需要的一些自制酵头。她十分开心，因为分享酵头在她成长的小村子（靠近西西里岛的拉古萨市）里是传统习俗。她说，她妈妈在每天结束烘焙时，总是将剩下的一些未烘焙的面团转送给朋友们。她爱这种代代相传的集体意识，也为她和我正在延续这种传统而感到激动。

• 准备工作

制作 1 个直径 15 cm (6 in)、厚 8.9 cm (3.5 in) 的圆面包，大约重 425 g (15 oz)。

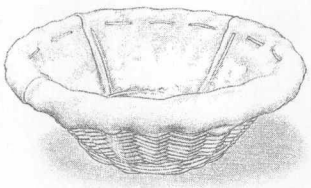
喂养固体酸面团酵头：最短 13 小时、最长 35 小时

最短发酵时间：大约 9 小时

烤箱温度：246℃，然后 232℃。

烘焙时间：25 ～ 30 分钟

主要工具：配有钩形头的搅拌机；20 cm (8 in) 的发酵篮或者垫有毛巾的小滤锅；1 个烤盘，铺有烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

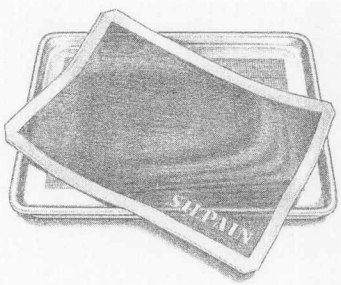
在烘焙的前一天，早晨第一件事就是喂养酸面团酵头（可以立即使用，也可以冷藏 14 小时后再使用）。喂养前将酵头在室温（21 ～ 27℃）下放 1 小时。

留待以后使用的酵头

首先，喂养并保存一些酸面团酵头以备以后使用（酵头应膨胀 2.5 倍，从 50 g 增加到 125 g）：

先揪下不到 ¼ 量杯（50 g/1.75 oz）酵头，放在一个小碗里。它应该是柔软而有弹性的。

再加入 ⅓ 量杯（50 g/1.75 oz）面粉和 1 大勺又 2



小勺（25 g/ 不到 1 oz）水。先用木勺后用手，将它们搅拌并揉到一起，直到面粉全部被吸收。酵头应该像一块饼干面团。如果揉大约 2 分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。（太多的水不会伤害它，但在发酵和静置过程中，酵头会变软，而较硬、不黏的酵头比较容易操作，所以别把手指或碗上粘的面团碎屑丢掉。）

把酵头放进涂有少许油的 1 量杯大的带盖保鲜盒里，在酵头表面涂少量油。让它在室温（24 ～ 27℃）下发酵，然后放入冰箱里。如果你打算在短时间内烘焙很多面包，可以延长酵头在室温下的发酵时间，使它尽快变得更有活力。如果你在几天内都不打算烘焙更多的面包，则需要尽快将它冷藏来减缓发酵速度，这样酵母就不会把喂进去的面粉全部消耗掉。

如果在喂养酵头的第 2 天烘焙面包，将酵头在室温下放 2 小时后冷藏。

如果在喂养酵头的 3 天后烘焙面包，将酵头在室温下放 1 小时后冷藏。

如果在喂养酵头的 1 周后烘焙面包，将酵头在室温下放 30 分钟后冷藏。

做面包用的酵头

1. 第一次喂养酵头并令其发酵和膨胀（酵头应膨胀 4 倍，从 25 g 增加到 100 g）。扯下不到 2 大勺（25 g/ 不到 1 oz）酸面团酵头（扔掉剩下的），将它放进一个小碗里。

加入 ⅓ 量杯（50 g/1.75 oz）面粉和 1 大勺又 2 小勺（25 g/ 不到 1 oz）水，先用木勺再用手，将它们搅拌并揉到一起，直到面粉全部被吸收。如果揉大约 2 分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。酵头应该粗具面团形状，结实而完整，没有松散的面粉颗粒。它的体积大约为 ⅓ 量杯，重约 100 g（3.5 oz）。

把面团转移到涂过油的 1 量杯大的玻璃容器里，在酵头顶部涂油并把它向下压。用涂过油的保鲜膜盖好容器，静置酵头（理想的温度为 24 ～ 27℃），直到它膨胀 1 倍，达到 ⅔ 量杯，这需要 6 ～ 8 小时。

2. 第二次喂养酵头并令其发酵和膨胀（酵头应膨胀 4 倍，从 50 g 增加到 200 g）。扯下不到 ¼ 量杯（50 g/1.75 oz）酵头，扔掉其余的。把酵头分成几份，放在一个中等大小的碗里。加入剩下的 ⅔ 量杯（100 g/3.5 oz）面粉和 3 ½ 大勺（50 g/1.75 oz）水，先用木勺后用手，将它们搅拌并揉到一起，直到面粉全部被吸收。如果揉大约 2 分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。酵头应该粗具面团形状，结实而完整，没有松散的面粉颗粒，能达到满满 ¾ 量杯（大约 200 g/7 oz）。

把酵头转移到涂过油的 2 量杯大的玻璃容器里，在酵头顶部涂油并把它向下压。用涂过油的保鲜膜盖好容器，静置酵头（理想的温度为 24 ～ 27℃），直到它膨胀 1 倍，达到 1 ½ 量杯，这大约需要 6 小时。如果你还不准备和面，就把酵头冷藏起来，最多可以冷藏 20 小时。

固体酸面团酵头

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
酸面团酵头 （保存） （做面包）	⅓ 量杯 （不到 ¼ 量杯） （1 大勺又 2 小勺）	2.75 （1.75） （不到 1）	大约 75 （50） （25）
喂养酵头的面粉和水： 高筋面粉 水，室温（21 ～ 32℃）	1 ⅓ 量杯 ½ 量杯减去 1 大勺	7 3.5	大约 200 大约 100

3. 和面。

搅拌机和面

如果酵头是冷藏的，在和面前 1 小时把它放在室温下。

在搅拌碗中放入面粉，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，逐渐加水，直到面粉足够湿润，面团大致成形。继续低速搅拌 3 分钟，使麸质结构略微形成。把面团刮到一起，用保鲜膜盖上碗，静置20分钟。

用蘸了油的手指扯下 ⅔ 量杯（大约 150 g/5.25 oz）酵头，扔掉其余的。将酵头揪成大致相等的 4 份，用低速揉入面团，这大约需要 2 分钟。然后加入盐搅拌约 1 分钟，再调至中速（厨宝搅拌机 4 挡）继续搅拌 3 分钟。面团应该几乎不黏，并且光滑而有弹性。如果它还很黏，再揉入一些面粉。如果完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的体积大约为 2 量杯，重 502 g/17.7 oz。）

手工和面

如果酵头是冷藏的，在和面前 1 小时把它放在室温下。

用蘸了油的手指扯下 ⅔ 量杯（大约 150 g/5.25 oz）酵头，扔掉其余的。将酵头揪成大致相等的 4 份，放进搅拌碗里。

用木勺拌入水，搅拌几秒使酵头软化，然后加入面粉（保留 2 大勺）和盐。继续用木勺或手搅拌，直至面粉变湿。然后在碗中和面，待面团大致成形后把它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的2大勺面粉为限，适量加入面粉来避免粘连（可以用指尖而不是手掌操作）。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 ～ 10 分钟，或直到面团非常光滑、具有弹性，摸起来几乎不黏。如果面团仍然很黏，再加入一些面粉。（面团的体积大约为 2 量杯，重 502 g/17.7 oz。）

4. 发酵。在一个 4 量杯大的玻璃容器或 1 个 946 ml（1 qt）的食品保鲜盒里涂少许油，放入面团。将它按下去，以便能准确地测量体积（它能达到 2 量杯大）。在面团顶部喷或涂少许油，用保鲜膜或盖子盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。将面团静置 1 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃），它只会稍微膨胀。

将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻按成长方形（具体尺寸不重要），按信纸折叠法折叠 2 次。它应该柔软而有弹性，但每次折叠后都会变硬一些。然后把面团放回抹过油的容器里，在其顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器，令其再膨胀 1 小时。

再次拿出面团，按信纸折叠法折叠 2 次，放回容器里，顶部抹油。然后盖上盖子或保鲜膜，待其体积翻倍，达到 4 量杯，这需要 4 ～ 5 小时。

5. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有面粉的工作台上，整成球形（见第 22 页），不要使它排气。将面团接缝处朝上放入撒过面粉的发酵篮或垫着撒有

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	1 ¼ 量杯	7	大约 200
水，室温（21 ～ 32℃）	⅔ 量杯	5.5	156
固体酸面团酵头（见上页）	⅔ 量杯	5.25	大约 150
盐	不到 1 小勺	不到 0.25	6

面粉的毛巾的滤锅。如果接缝处裂开，就将它捏紧。在发酵篮中，面团应该比篮子边缘低 5.1 cm (2 in)。

在面团上喷油或者撒少量面粉，用一个较大的容器或保鲜膜盖住。让面团在理想的温度(24 ～ 27℃)下膨胀到体积几乎翻倍，这需要 3 ～ 4 小时。用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹。在发酵篮中，面团中心会比篮子边缘低 1.9 ～ 2.5 cm (0.75 ～ 1 in)。

6. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

7. 割包和烘焙。非常小心地将面团倒扣在准备好的烤盘上。(如果用的是滤锅，而且面团比锅边低了 2.5 cm/1 in，则需要在倒扣时托住面团，防止它塌陷排气。可以剪一个圆形硬纸板，小到能放入滤锅，盖住面团表面。在面团顶部盖一张烘焙纸，再放上硬纸板，用硬纸板托着将面团倒出，沿着烘焙纸滑到烤盘上。)要想得到形状更均匀的圆面包，可以不割包。如果你喜欢表皮经过割包后那种粗糙的样子，可用锋利的剪刀、小刀或单面剃须刀片，在面团顶部割出 0.6 cm(0.25 in)深的十字形。因为面团表面很干，割起来不太容易，所以用你惯用的那只手，以免导致面团排气。

又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 5 分钟，将温度降至 232℃，继续烘焙 10 分钟。用锅铲将面包从烤盘上转移到烘焙石板上，同时将面包旋转 180°，使烘焙均匀。再烘焙 10 ～ 15 分钟，或直到面包表皮有光泽，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 100℃)。要想得到非常脆的外壳，在烘焙的最后 5 分钟稍稍打开烤箱门。

8. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

衍生版本

快速酸面团面包(Quicker Sourdough Bread)

如果你希望加快进度(加快大约 25%)，或者喜欢人工酵母的可靠性，你可以最多加入相当于配方中面粉总量(包括酵头中含有的面粉)的 0.06% 的酵母粉。面粉总量是 300 g，300 g 的 0.06% 就是大约 0.2 g 或 1/16 小勺。酵母粉应该在面团吸收水分后(在最后混合之前的 20 分钟静置时)加入。在这种低比例的情况下，酵母粉不会影响酸面团的酸性或味道。但是如果在一开始就加入，人工酵母很可能被酸面团酵头的酸性杀死。

味道更丰富、保存得更好的基本酸面团面包

如果喜欢，你可以把 2 大勺(20 g/0.7 oz)高筋面粉换成等体积或者等重量的全麦面粉、卡姆面粉或黑麦面粉(相当于配方里面粉总量的 6.5%)。

法式乡村圆面包(French Country Boule)

将面团中的高筋面粉的用量降至 3/4 量杯又 2 大勺(128 g/4.5 oz)，再加入 1/3 量杯(43 g/1.5 oz)去除了胚芽和部分麸皮的黑麦面粉，以及 3 大勺(28 g/1 oz)全麦面粉，最后加入 1 大勺水。

改变酵头的比例

在比较冷的环境中，酵头需要更长的时间发酵；而在很温暖的环境里，酵头发酵得比较快。遇到这两种情况，你可能需要调整面团中的酸面团酵头的用量。

把固体酸面团酵头的用量从 30% 降到 20%：把酵头的用量减少到满满 1/3 量杯(约 100 g/3.5 oz)，再向剩下的面团中加满满 1 大勺(17 g/0.6 oz)水和 3 1/2 大勺(33 g/1.2 oz)面粉。

把固体酸面团酵头的用量从 30% 提高到 40%：把酵头增加到满满 3/4 量杯(约 200 g/7 oz)，再从剩下的面团中减去满满 1 大勺(17 g/0.6 oz)水和 3 1/2 大勺(33 g/1.2 oz)面粉。

Tips:

如果你需要使用更多的酵头，比如一次做 2 个面包时，在步骤 2 中保留足足 100 g 酵头，并使其重量增加到 400 g。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：68%
- **酵头**：30%（面粉和水的总量算作 100%）
- **盐**：2%

Sourdough Rye

酸面团黑麦面包

酸面团酵头能够增强并改善黑麦面包的独特味道，还能让这种面包在 5 天内（室温下）保持新鲜和湿润。只要我手边还有能用的充满活力的酸面团酵头，这款面包就是我首选制作的黑麦面包。

• 准备工作

制作 1 个直径 20 cm（8 in）、厚 10.2 cm（4 in）的圆面包，重约 666 g（23.5 oz）。

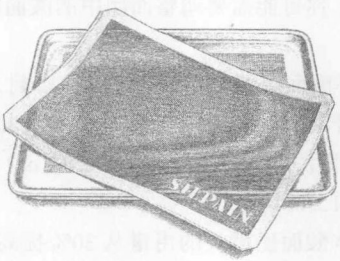
喂养固体酸面团酵头：最短 13 小时、最长 33 小时

最短发酵时间：大约 8.5 小时

烤箱温度：232℃，然后 204℃。

烘焙时间：55 分钟

主要工具：配有钩形头的台式搅拌机；1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫，或撒上玉米粉；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

在烘焙的前一天，早晨第一件事就是喂养酸面团酵头（可以立即使用，也可以冷藏 14 小时后再使用）。喂养前将酵头在室温（21 ～ 27℃）下放 1 小时。

留待以后使用的酵头

首先，喂养并保存一些酸面团酵头以备以后使用（酵头应膨胀 2.5 倍，从 50 g 增加到 125 g）：

先揪下不到 ¼ 量杯（50 g/1.75 oz）酵头，放在一个小碗里。它应该是柔软而有弹性的。

再加入 ⅓ 量杯（50 g/1.75 oz）面粉和 1 大勺又 2 小勺（25 g/ 不到 1 oz）水。先用木勺后用手，将它们搅拌到一起，直到面粉全部被吸收。酵头应该像一块饼干面团。如果揉大约 2 分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。（太多的水不会伤害它，但在发酵和静置过程中，酵头会变软，而较硬、不黏的酵头比较容易操作，所以别把手指或碗上粘的面团碎屑丢掉。）

把酵头放进涂有少许油的 1 量杯大的带盖保鲜盒里，在酵头表面涂少许油。让它在室温（24 ～ 27℃）下发酵，然后放入冰箱里。如果你打算在短时间内烘焙很多面包，可以延长酵头在室温下的发酵时间，使它尽快变得更有活力。如果你在几天之内都不打算烘焙更多的面包，则需要尽快将它冷藏来减缓发酵速度，这样酵母就不会把喂进去的面粉全部消耗掉。

如果在喂养酵头的第 2 天烘焙面包，将酵头在室温下放 2 小时后冷藏。

如果在喂养酵头的 3 天后烘焙面包，将酵头在室温下放 1 小时后冷藏。

如果在喂养酵头的 1 周后烘焙面包，将酵头在室温下放 30 分钟后冷藏。

做面包用的酵头

1. 第一次喂养酵头并令其发酵和膨胀（酵头应膨胀 4 倍，从 25 g 增加到 100 g）。扯下不到 2 大勺（25 g/不到 1 oz）酸面团酵头（扔掉剩下的），将它放进一个小碗里。

加入 ⅓ 量杯（50 g/1.75 oz）面粉和 1 大勺加 2 小勺（25 g/ 不到 1 oz）水。先用木勺再用手，将它们搅拌并揉到一起，直到面粉全部被吸收。如果揉大约 2 分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。酵头应该粗具面团形状，结实而完整，没有松散的面粉颗粒。它的体积为满满 ⅓ 量杯，重大约 100 g（3.5 oz）。

把面团转移到涂过油的 1 量杯大的玻璃容器里，在酵头顶部涂油并把它向下压。用涂过油的保鲜膜盖好容器，静置酵头（理想的温度为 24 ～ 27℃），直到它膨胀 1 倍，达到 ⅔ 量杯，这需要 6 ～ 8 小时。

2. 第二次喂养酵头并令其发酵和膨胀（酵头应膨胀 4 倍，从 100 g 增加到 400 g）。扯下不到 ½ 量杯（大约 100 g/3.5 oz）酵头，扔掉剩下的。把酵头揪成几份，放在一个中等大小的碗里。

加入剩下的 1 ¼ 量杯又 ½ 大勺（大约 200 g/7 oz）面粉和不到 ½ 量杯（大约 100 g/3.5 oz）水。先用木勺后用手，将它们搅拌并揉到一起，直到面粉全部被吸收。如果揉大约 2 分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。酵头应该粗具面团形状，结实而完整，没有松散的面粉颗粒，能达到满满 1 ½ 量杯（大约 400 g/14 oz）。

把酵头转移到涂过油的 4 量杯大的玻璃容器里，在酵头顶部涂油再把它向下压。用涂过油的保鲜膜盖好容器，静置酵头（理想的温度为 24 ～ 27℃），直到它膨胀 1 倍，达到 3 量杯，这大约需要 6 小时。如果你还不准备和面，就把酵头冷藏起来，最多可以冷藏 18 小时。

3. 和面。

搅拌机和面

如果酵头是冷藏的，在和面前 1 小时把它放在室温下。

在搅拌碗中放入面粉。用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，逐渐加水，直到面粉足够湿润，面团大致成形。继续低速搅拌 3 分钟，使麸质结构略微形成。把面团刮到一起，用保鲜膜盖上碗，静置 20 分钟。

用蘸了油的手指扯下 1 ½ 量杯（360 g/12.7 oz）酵头，扔掉其余的。将酵头揪成大致相等的 4 份，用低速（厨宝搅拌机 2 挡）揉入面团，这大约需要 2 分钟。

固体酸面团酵头

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
酸面团酵头 （保存） （做面包）	⅓ 量杯 （不到 ¼ 量杯） （1 大勺又 2 小勺）	2.75 （1.75） （不到 1）	大约 75 （50） （25）
喂养酵头的面粉和水： 高筋面粉 水，室温（21 ～ 32℃）	大约 2 量杯 大约 ⅔ 量杯	10.6 5.3	大约 300 150

然后加入葛缕子籽和盐，揉制 1 分钟，再调至中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 3 分钟。面团应该几乎不黏，并且光滑而有弹性。如果它还很黏，再揉入一些面粉。如果完全不黏，再喷些水揉进去。（面团的体积接近 4 量杯，重 936 g/33 oz。）

手工和面

如果酵头是冷藏的，在和面前 1 小时把它放在室温下。

用蘸了油的手指扯下 1 ½ 量杯（360 g/12.7 oz）酵头，扔掉其余的。将酵头揪成大致相等的 4 份，放进搅拌碗里。

用木勺拌入水，搅拌几秒使酵头软化，然后加入面粉（保留 2 大勺）、葛缕子籽和盐。继续用木勺或手搅拌到面粉变湿。然后在碗中和面，待面团成形后把它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 2 大勺面粉为限，适量加入面粉来避免粘连（可以用指尖而不是手掌操作。）边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 ～ 10 分钟，或直到面团非常光滑、具有弹性，摸起来几乎不黏。如果面团仍然很黏，再加入一些面粉。（面团的体积接近 4 量杯，重 936 g/33 oz。）

4. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器里涂少许油，用蘸了油的抹刀或面团刮刀放入面团。将面团按下去，以便能准确地测量体积（它能达到将近 946 ml/1 qt）。在面团顶部喷或涂少许油，用盖子或保鲜膜盖住容器，将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。将面团静置 1 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃），它只会稍微膨胀。

将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻按成长方形，按信纸折叠法折叠 2 次。它应该柔软而有弹性，但每次折叠后都会变硬一些。然后把面团放回抹过油的容器里，在其顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖上容器，令其再膨胀 1 小时。

再次拿出面团，按信纸折叠法折叠 2 次，放回容器里，顶部抹油。然后盖上盖子或保鲜膜，待其体积翻倍，接近 1892 ml（2 qt），这需要 3.5 ～ 5 小时。

5. 整形和最后发酵。把面团倒扣在撒有面粉的工作台上，轻轻按平，但不要使它排气。将面团整成直径 15 cm（6 in）、厚 7.6 cm（3 in）的球形，放在准备好的烤盘上。用一个较大的容器或抹油的保鲜膜盖上，让它膨胀（理想的温度为 24 ～ 27℃）到体积几乎翻倍，这需要 3 ～ 4 小时。发好后，面团的直径大约为 19 cm（7.5 in）、厚 7.6 cm（3 in）。用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

面　团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
高筋面粉	大约 1 ½ 量杯	大约 8	大约 230
去除胚芽和部分麸皮的黑麦面粉	¾ 量杯	3.3	大约 95
水，室温（21 ～ 32℃）	1 量杯	大约 8	大约 232
固体酸面团酵头（见上页）	1 ½ 量杯	12.7	360
葛缕子籽	2 大勺	0.5	14.2
盐	½ 大勺	0.3	8.5

7. 割包和烘焙。用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团上割出 0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in) 深的十字形。又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 5 分钟，将温度降至 204℃，继续烘焙 15 分钟。用锅铲将面包从烤盘上转移到烘焙石板上，同时将面包旋转 180°，使烘焙均匀。再烘焙 35 分钟，或直到面包外壳变成褐色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃)。要想得到非常脆的外壳，在烘焙的最后 5 分钟稍稍打开烤箱门。

8. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

衍生版本

使用液体酸面团酵头

如果你有液体酸面团酵头，可以很容易地把它转化成固体酸面团酵头，用在这个配方中(见第 246 页)。将转化后的酵头静置直到体积翻倍，这需要 6 ～ 8 小时。然后把它当成固体酸面团酵头使用，从步骤 2 开始操作。

快速酸面团黑麦面包(Quicker Sourdough Rye)

如果你希望加快进度(加快大约 25%)，或者喜欢人工酵母的可靠性，你可以最多加入相当于配方中面粉总量(包括酵头中含有的面粉)的 0.06% 的酵母粉。面粉总量约为 565 g，565 g 的 0.06% 就是大约 0.3 g 或满满 1/16 小勺。酵母粉应该在面团吸收水分后(在最后混合之前的 20 分钟静置时)加入。在这种低比例的情况下，酵母粉不会影响酸面团的酸性或味道，但是如果在一开始就加入，人工酵母很可能被酸面团酵头的酸性杀死。

超级黑麦面包(Extra Rye Flour Bread)

如果喜欢更重的黑麦味道以及更紧实的质地，你可以把自己的普通酵头转化为黑麦酵头，做出含有 42% 黑麦的面包。(注意：使用的黑麦面粉超过 20% 时就要用到黑麦酵头了，因为黑麦面粉中的戊聚糖会让面团变黏，而酵头的酸性可以防止面包心变黏。)

要将普通酵头转化成黑麦酵头，只需在喂养时用去除了胚芽和部分麸皮的黑麦面粉代替高筋面粉，并多加几滴水使其质地光滑。你需要进行 9 次喂养，才能把酵头中的白面粉全部换成黑麦面粉(可以每 12 小时喂一次，酵头就放在室温环境中；或更加循序渐进，按第 246 页的时间表来冷藏酵头)，然后就可以用这个酵头来制作酸面团黑麦面包了。制作面包时只用这种黑麦面粉来喂养酵头，并省略面团里的 3/4 量杯黑麦面粉，使用总共 2 量杯又 1 大勺(326 g/11.5 oz) 高筋面粉。面团在使用了比例这么高的黑麦面粉后，膨胀的速度会更快(折叠后发酵约 2 小时，整形后再发酵约 2.5 小时)。

改变酵头的比例

在这个配方中，酸面团酵头的用量占全部面粉和水的用量(包括酵头自身含有的那部分)的 39.25%。在温暖的季节，你可能想把酵头的用量降低到 30%，使面团膨胀得慢一些，好让味道更浓(我不会把它降到低于 30%，因为酸味对这种面包来说很重要)。

把固体酸面团酵头的用量降到 30%：把酵头减少到满满 1 量杯(275 g/9.7 oz)，再向剩下的面团中加 2 大勺(28 g/1 oz)水和 1/4 量杯又 2 大勺(57 g/2 oz)面粉。

小知识：

这个配方与第 182 页的利维传统犹太黑麦面包基本一样，但我去掉了糖、麦芽、油和人工酵母粉，因为酸面团酵头足以提供这些配料所带来的丰富味道和湿度。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%(高筋面粉 83.1%，黑麦面粉 16.9%)
- **水**：62.3%
- **酵头**：39.25%(面粉和水的总量算作 100%)
- **盐**：1.9%

Sourdough Pumpernickel

酸面团粗黑麦面包

大多数粗黑麦面包(包括第 185 页的标准粗黑麦面包)的配方里都加了一些醋，以模仿以前用酸面团酵头做出的粗黑麦面包的那股隐隐的酸味，就像这款面包的味道一样。这款配方基本上与使用袋装酵母的配方一样，只是将酵母粉换成了酸面团酵头。我故意省略了油，因为酸面团酵头足以使面团湿润而富有弹性。你也可以在不用咖啡粉和可可粉的情况下做出很棒的粗黑麦面包，因为酸面团能给予面团丰富的味道。

这个大面包需要的发酵时间比多数酸面团面包的都长。如果你的时间比较紧，可以参考后面使用人工酵母粉的快速版本。

这款面包能够保存很久。我把 3 片面包装在带衬垫的信封里，实验性地寄给爸爸和露丝阿姨(在花钱用联邦快递邮寄整个面包前先测试一下其保存水分的能力)。结果，它们莫名其妙地用了 1 周时间才从纽约市到达了佛罗里达州的庞帕诺比奇。但是据爸爸说，它们仍然很湿润新鲜。

• 准备工作

制作 1 个直径 19 cm (7.5 in)、厚 10.2 cm (4 in) 的圆面包，重约 843 g (29.75 oz)。

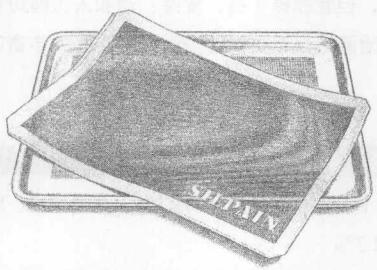
喂养固体酸面团酵头：最短 13 小时、最长 33 小时

最短发酵时间：大约 12 小时

烤箱温度：204℃，然后 191℃。

烘焙时间：55 分钟

主要工具：配有钩形头的台式搅拌机；1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

在烘焙的前一天，早晨第一件事就是喂养酸面团酵头(可以立即使用，也可以冷藏 14 小时后再使用)。喂养前将酵头在室温(21 ～ 27℃)下放 1 小时。

留待以后使用的酵头

首先，喂养并保存一些酸面团酵头以备以后使用(酵头应膨胀 2.5 倍，从 50 g 增加到 125 g)：

先揪下不到 ¼ 量杯(50 g/1.75 oz)酵头，放在一个小碗里。它应该是柔软而有弹性的。

再加入 ⅓ 量杯(50 g/1.75 oz)面粉和 1 大勺又 2 小勺(25 g/1 oz)水。先用木勺后用手，将它们搅拌到一起，直到面粉全部被吸收。酵头应该像一块饼干面团。如果揉大约 2 分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。(太多的水不会伤害它，但在发酵和静置过程中，酵头会变软，而较硬、不黏的酵头比较容易操作，所以别把手指或碗上粘的面团碎屑丢掉。)

把酵头放进涂有少许油的 1 量杯大的带盖保鲜盒里，在酵头表面涂少量油。让它在室温(24 ～ 27℃)下发酵，然后放入冰箱里。如果你打算在短时间内烘焙很多面包，可以延长酵头在室温下的发酵时间，

使它尽快变得更有活力。如果你在几天内都不打算烘焙更多的面包，则需要尽快将它冷藏来减缓发酵速度，这样酵母就不会把喂进去的面粉全部消耗掉。

如果在喂养酵头的第 2 天烘焙面包，将酵头在室温下放 2 小时后冷藏。

如果在喂养酵头的 3 天后烘焙面包，将酵头在室温下放 1 小时后冷藏。

如果在喂养酵头的 1 周后烘焙面包，将酵头在室温下放 30 分钟后冷藏。

做面包用的酵头

1. 第一次喂养酵头并令其发酵和膨胀（酵头应膨胀 4 倍，从 25 g 增加到 100 g）。扯下不到 2 大勺（25 g/1 oz）酸面团酵头（扔掉剩下的），将它放进一个小碗里。

加入 ⅓ 量杯（50 g/1.75 oz）面粉和 1 大勺又 2 小勺（25 g/1 oz）水，先用木勺后用手，将它们搅拌并揉到一起，直到面粉全部被吸收。如果揉大约 2 分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。酵头应该粗具面团形状，结实而完整，没有松散的面粉颗粒。它体积为满满 ⅓ 量杯，重约 100 克（3.5 oz）。

把面团转移到涂过油的 1 量杯大的玻璃容器里，在酵头顶部涂油并把它向下压。用涂过油的保鲜膜盖好容器，静置酵头（理想的温度为 24 ～ 27℃），直到它膨胀 1 倍，达到 ⅔ 量杯，这需要 6 ～ 8 小时。

2. 第二次喂养酵头并令其发酵和膨胀（酵头应膨胀 4 倍，从 100 g 增加到 400 g）。扯下不到 ½ 量杯（大约 100 g/3.5 oz）酵头，扔掉其余的。把酵头分成几份，放进一个中等大小的碗里。

加入剩下的 1 ¼ 量杯又 ½ 大勺（大约 200 g/7 oz）面粉和不到 ½ 量杯（大约 100 g/3.5 oz）水。先用木勺后用手，将它们搅拌并揉到一起，直到面粉全部被吸收。如果揉大约 2 分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。酵头应该粗具面团形状，结实而完整，没有松散的面粉颗粒，能达到满满 1 ½ 量杯（大约 400 g/14 oz）。

把酵头转移到涂过油的 4 量杯大的玻璃容器里，在酵头顶部涂油并把它向下压。用涂过油的保鲜膜盖好容器，静置酵头（理想的温度为 24 ～ 27℃），直到它膨胀 1 倍，达到 3 量杯，这大约需要 6 小时。如果你还不准备和面，就把酵头冷藏起来，最多可以冷藏 18 小时。

3. 和面。

搅拌机和面

如果酵头是冷藏的，在和面前 1 小时把它放在室温下。

在搅拌碗中，搅拌高筋面粉、粗黑麦面粉、糖化麦芽粉、谷朊粉、焦糖粉、可可粉、糖、速溶咖啡粉和葛缕子籽，然后加入糖蜜。用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，逐渐加水，直到面粉足够湿润，面团大致成形。继续低速搅拌 3 分钟，使麸质结构

固体酸面团酵头

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
酸面团酵头 （保存） （做面包）	⅓ 量杯 （不到 ¼ 量杯） （1 大勺又 2 小勺）	2.75 （1.75） （不到 1）	大约 75 （50） （25）
喂养酵头的面粉和水： 高筋面粉 水，室温（21 ～ 32℃）	 大约 2 量杯 大约 ⅔ 量杯	 10.6 5.3	 大约 300 150

略微形成。把面团刮到一起，用保鲜膜盖上碗，静置 20 分钟。

用蘸了油的手指扯下 1 量杯又 2 大勺（大约 270 g/9.5 oz）酸面团酵头，扔掉其余的。将酵头揪成大致相等的 4 份，用低速（厨宝搅拌机 2 挡）揉入面团，这大约需要 2 分钟。然后加入盐搅拌 1 分钟，再调至中速（厨宝搅拌机 4 挡）继续搅拌 3 分钟。面团应该几乎不黏，并且光滑而有弹性。如果它还很黏，再揉入一些面粉。如果完全不黏，再喷些水揉进去。和好的面团应该非常光滑、结实。（面团的体积大约为 3 量杯，重 836 g/29.5 oz。）

手工和面

如果酵头是冷藏的，在和面前 1 小时把它放在室温下。

在一个中等大小的碗里，混合高筋面粉（保留 2 大勺）、粗黑麦面粉、糖化麦芽粉、谷朊粉、焦糖粉、可可粉、糖、速溶咖啡粉、葛缕子籽和盐，放在一边。

用蘸了油的手指扯下 1 量杯又 2 大勺（大约 270 g/9.5 oz）酸面团酵头，扔掉余下的。将酵头揪成大致相等的 4 份，放进大号搅拌碗里。

用木勺拌入水，搅拌几秒使酵头软化。再加入糖蜜，搅拌至面粉变湿。然后在碗中和面，待面团大致成形后把它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 2 大勺面粉为限，适量加入面粉来避免粘连（可以用指尖而不是手掌操作）。边和面边用面团刮刀将所有的面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟（这会使面团不那么黏，从而更容易操作）。

继续和面 5 ～ 10 分钟，或直到面团非常光滑、具有弹性，摸起来应该几乎不黏。如果面团仍然很黏，再加入一些面粉。和好的面团应该非常光滑、结实。（面团的体积大约为 3 量杯，重 836 g/29.5 oz。）

4. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器里涂少许油，用蘸了油的抹刀或面团刮刀放入面团。将它按

面　团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
固体酸面团酵头（见上页）	1 量杯又 2 大勺	9.5	大约 270
高筋面粉	¾ 量杯又 2 大勺	4.7	大约 134
粗黑麦面粉	1 量杯	5	142
糖化麦芽粉	1 大勺	0.3	8.5
或麦芽糖浆 / 蜂蜜		0.7	19.8
或糖		0.5	14.2
谷朊粉	2 大勺	0.6	大约 18
焦糖粉	2 大勺	0.6	大约 18
可可粉	2 大勺	不到 0.5	12
糖	1 大勺	不到 0.5	12.5
速溶咖啡粉	1 小勺	—	1.5
葛缕子籽	½ 大勺	—	3.5
糖蜜	1 大勺	0.7	19.8
水，室温（21 ～ 32℃）	¾ 量杯	大约 6	大约 173
盐	1 ¾ 小勺又 ⅛ 小勺	—	12.3

下去，以便能准确地测量体积(它能达到 3 量杯大)。在面团顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。静置面团 1 小时(理想的温度为 24 ～ 27℃)，它只会稍微膨胀。

将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，向下按使其排气，并擀成长方形(这块面团很结实，弹性不强，所以用擀面杖擀开比用手抻开或向下压开的效果要好；长方形的具体尺寸不重要)。按信纸折叠法将它折叠 1 次，每次折叠后它都会变硬一些。然后把面团放回抹过油的容器里，在其顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖上容器，令其再膨胀 1 小时。

再次擀开面团，按信纸折叠法折叠 1 次，放回容器里，顶部抹油。然后盖上盖子或保鲜膜，待其体积翻倍，达到 6 量杯，这需要 6 ～ 8 小时。

5. 整形和最后发酵。把面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，轻轻按平，整成直径 15 cm (6 in)、厚 7.6 cm (3 in) 的球形(见第 22 页)，放在准备好的烤盘上，用一个较大的容器或是抹油的保鲜膜盖住。让面团膨胀到体积几乎翻倍(理想的温度为 24 ～ 27℃)，这需要 4 ～ 5 小时。发好后，面团的直径大约为 18 cm (7 in)、厚 7.6 (3 in)。用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹。

6. 准备刷面。在一个小炖锅里，烧开 1/4 量杯水，同时混合剩下的 2 大勺水和玉米淀粉。水开时，放入玉米淀粉混合物。再次烧开，不断搅拌，直到混合物变得黏稠、半透明，然后关火。(刷面可以提前做好，冷却后盖上，使用前再次加热。)

7. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 204℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

8. 割包和烘焙。将玉米淀粉水刷在面团上，覆盖面团的表面，将剩下的玉米淀粉水盖上放在一边。用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团上割出 0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in) 深的十字形。

又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 5 分钟，将温度降至 191℃，继续烘焙 15 分钟。用锅铲将面包从烤盘上转移到烘焙石板上，同时将面包旋转 180°，使烘焙均匀。再烘焙 35 分钟，或直到面包表皮变成深棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃)。要想得到非常脆的外壳，在烘焙的最后 5 分钟稍稍打开烤箱门。

9. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上。再刷一层玉米淀粉水，然后将面包彻底放凉。

衍生版本

使用液体酸面团酵头

如果你有液体酸面团酵头，可以很容易地把它转化成固体酸面团酵头，用在这个配方中(见第 246

刷面(可选)

制作满满 1/4 量杯(足够 2 个面包用)刷面。

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
水	1/4 量杯又 2 大勺	—	—
玉米淀粉	1/2 大勺	—	—
可选：芝麻，最好是生的	1/2 大勺	—	—

页)。将转化后的酵头静置直到体积翻倍，这需要6～8小时。然后把它当成固体酸面团酵头使用，从步骤2开始操作。

快速酸面团粗黑麦面包(Quicker Sourdough Pumpernickel)

如果你希望加快进度(加快大约25%)，或者喜欢人工酵母的可靠性，你可以最多加入相当于这个配方中面粉总量(包括酵头中含有的面粉)的0.06%的酵母粉。面粉总量约为474 g，474 g的0.06%就是将近0.3 g或大约满满1/16小勺。酵母粉应该在面团吸收水分后(最后混合之前的20分钟静置时)加入。在这种低比例的情况下，酵母粉不会影响酸面团的酸性或味道。但是如果在一开始就加入，人工酵母很可能被酸面团酵头的酸性杀死。

葡萄干粗黑麦面包(Raisin Pumpernickel)

在一个小碗里，加入1量杯(141.7 g/5 oz)葡萄干和1/3量杯热水。用保鲜膜盖上，静置直到葡萄干变软，这大约需要30分钟，其间搅拌1次(不要泡太长时间，否则葡萄干就泡烂了)。滤出葡萄干，保留液体(应该有大约1/4量杯)，用这部分水代替配方中的1/4量杯水。

将和好的面团盖上，静置10分钟来松弛麸质，然后擀成25 cm×38 cm(10 in×15 in)的长方形。撒上葡萄干，从短边开始卷面团，揉几分钟使葡萄干分布均匀。这块面团的体积会达到3 1/2量杯而不是3量杯。

Tips:

这个配方中的固体酸面团酵头的用量达到了37.5%。我不会在温暖的季节降低这个比例，因为我不想减少这款面包中的酸味。另外，这块面团的密度导致它比大多数酸面团面包发酵得都慢。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%(高筋面粉66.1%，粗黑麦面粉30.1%，谷朊粉3.8%)
- **水**：56.5%
- **酵头**：37.5%(面粉和水的总量算作100%)
- **盐**：2.6%

Sourdough Wheat Bread with Seeds

酸面团小麦谷物面包

我第一次吃到这种面包是在“法国洗衣房”餐厅——它位于美国加利福尼亚州纳帕谷的扬特维尔镇，并当即为之倾倒。这款乡村面包出自附近柏城的德拉·法朵莉亚面包房，它极为朴实、厚重、健康，具有小麦特色、种子带来的香脆口感以及与众不同的深层次味道，即便与名厨托马斯·凯勒制作的精致美食放在一起也毫不逊色。我一直觉得自己永远也不会获得它的配方，并心甘情愿去直接购买成品，但是现实的距离问题使这种购买愿望不太可能实现。最终，我还是去求取配方了。面包师简直是世界上最慷慨大方的一类人，特别是德拉·法朵莉亚的面包师凯瑟琳·韦伯。她不仅快递给我好几大块面包和详细的配方，还送给我一些面粉和当时她用来做这种面包的酵头。自从知道我那时有多害怕在做面包时不添加酵母粉而只用天然酵母酵头，她写下了这些充满鼓励的话语：“不要担心，对酵头多一些关心吧。告诉它它是多么神奇，而你又多希望它能点石成金——这一切就像是点金术一样。记住，我们总会有足够的酵头用。”凯瑟琳觉得不加人工酵母的面包味道更加丰富，而且坚果味要大于酸味。

凯瑟琳的丈夫埃德制作的法国陶土烤盘模仿了面包房令人羡慕的砖石烤炉的效果，做出的面包拥有最美丽的金黄色。这是我做的第一款不用人工酵母的面包。看着它膨胀到完美无缺的程度，那种喜悦就像飞上月球和宇宙融为一体所能体会到的喜悦一样。

• 准备工作

制作 2 个 23 cm × 15 cm × 7.6 cm (9 in × 5.75 in × 3 in) 的面包，重 794 g (28 oz)。

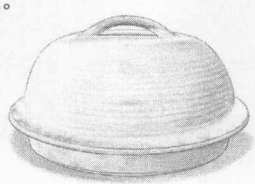
喂养固体酸面团酵头：大约 36 小时

最短发酵时间：5 小时

烤箱温度：232℃，然后 204℃（法国陶土烤盘：246℃，然后 232℃）。

烘焙时间：30 ～ 35 分钟（普通烤盘）

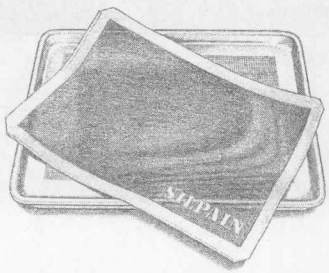
主要工具：2 个法国陶土烤盘或 1 个陶土烤盘加 1 个普通烤盘，或 1 个大烤盘，都铺上烘焙纸或烘焙垫，并且（或者）撒上面粉或玉米粉；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

烘焙前的 2 个晚上，将酵头从冰箱里取出，在阴凉处（16 ～ 21℃）静置一夜。

1. 第一次喂养酵头（酵头应膨胀 2 倍，从 106 g 增加到 212 g）。将酵头放入小碗里，加入大约 5 大勺又 2 小勺（大约 56 g/2 oz）高筋面粉、1 ½ 大勺（14 g/0.5 oz）全麦面粉和 2 ½ 大勺（大约 36 g/1.25 oz）水。先用木勺后用手，将它们搅拌并揉到一起，直到面粉全部被吸收。酵头应该像一块硬的饼干面团。如果揉大约 2



分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。(太多的水不会伤害酵头，但在发酵和静置过程中，酵头会变软，而较硬、不黏的酵头比较容易处理，所以别把手指或碗上粘着的面团丢掉。)紧紧地盖上碗，将它在室温下放 8 ～ 12 小时，它会略微膨胀。然后进行第 2 步。

注意：这时如果要将酵头保存起来以备将来之用而不是立刻用来制作面包，就把它放入一个涂过油的 1 量杯大的容器里，在其顶部涂油，盖上盖子。如果打算保存 1 周，让酵头在室温环境(24 ～ 27℃)下发酵 30 分钟；打算保存 3 天的话发酵 1 小时；打算 2 天内烘焙的话发酵 2 小时。然后将酵头冷藏，直到准备好进行下一步。

2. 当晚，第二次喂养酵头，令其发酵和膨胀(酵头应膨胀 2 倍，从 212 g 增加到 424 g)。扯下 ¾ 量杯又 2 大勺(大约 212 g/7.5 oz)酵头，放入一个中等大小的碗里，扔掉其余的。

加入剩下的不到 ¾ 量杯(大约 112 g/4 oz)高筋面粉、3 大勺(28 g/1 oz)全麦面粉和 ⅓ 量杯(大约 72 g/2.5 oz)水。先用木勺后用手将它们搅拌并揉到一起，直到面粉全部被吸收。如果揉大约 2 分钟后仍然有松散的面粉，就逐滴加入水。酵头应该粗具面团形状，结实而完整，没有松散的面粉颗粒。它的体积大约为 1 ¾ 量杯，重约 424 g (15 oz)。

留下一些酵头以备将来烘焙之用：

扯下 ½ 量杯减去 1 大勺(106 g/3.75 oz)的固体酸面团酵头，放入一个涂过油的 1 量杯大的带盖保鲜盒里，在酵头表面涂少许油。让它在室温(24 ～ 27℃)下发酵，然后放入冰箱里。如果你打算在短时间内烘焙很多面包，可以延长酵头在室温下的发酵时间，使它尽快变得更有活力。如果你在几天之内都不打算烘焙更多面包，则需要尽快将它冷藏来减缓发酵速度，这样酵母就不会把喂进去的面粉全部消耗掉。

全麦固体酸面团酵头

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
固体酸面团酵头	½ 量杯减去 1 大勺	3.75	106
喂养酵头的面粉和水：			
高筋面粉	满满 1 量杯	6	大约 168
全麦面粉	4 ½ 大勺	1.5	大约 42
水，室温(21 ～ 32℃)	大约 ½ 量杯	3.75	大约 102

种　子

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
南瓜子	3 大勺	—	25.4
芝麻	3 大勺	—	28.4
葵花子	3 大勺	—	25.4
粗玉米豆粉	3 大勺	—	33
亚麻籽	3 大勺	—	33

如果在喂养酵头的第 2 天烘焙面包，将酵头在室温下放 2 小时后冷藏。

如果在喂养酵头的 3 天后烘焙面包，将酵头在室温下放 1 小时后冷藏。

如果在喂养酵头的 1 周后烘焙面包，将酵头在室温下放 30 分钟后冷藏。

将剩下的酵头静置一夜：

从剩下的酵头中取 ¾ 量杯又 1 大勺（大约 200 g/7 oz），放进另一个抹过油的容器里（扔掉其余的），放在凉爽的地方（16 ～ 21℃）过夜。它会略微膨胀。

3. 烤制种子。将烤箱预热至 163℃，然后将南瓜子、芝麻和葵花子铺在烤盘上，烤制 7 分钟或直到葵花子的颜色刚开始变深。将它们放入小碗里，放凉后加入粗玉米豆粉和亚麻籽。

4. 第二天早晨，和面。在搅拌碗中放入全麦面粉、高筋面粉、小麦胚芽、小麦麸皮、水和蜂蜜，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌 5 分钟，使面团大致成形。用保鲜膜盖上碗，静置 20 分钟。

把酵头揪成大致相等的 6 份，放进搅拌碗里。用低速（厨宝搅拌机 2 挡）把它们揉入面团，这大约需要 2 分钟。加入盐搅拌 1 分钟，再调至中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 2 分钟。然后加入种子，用低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌 2 ～ 3 分钟或直到混合均匀。面团应该非常黏，但能脱离碗壁。如果不是这样，再揉入一些面粉，每次 1 大勺。（面团大约重 1663 g/3.7 lb。）

5. 发酵。在一个 3784 ml（4 qt）的容器里抹少许油，放入面团。将它按下去，在顶部喷或涂少量油。用盖子或保鲜膜盖住容器，让面团发酵（理想的温度为 24 ～ 27℃），直到它稍微膨胀，体积刚刚超过 1892 ml（2 qt），这需要 1.5 ～ 2 小时。

将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，稍微按平，用擀面杖擀成长方形（具体尺寸不重要）。按信纸折叠法将面团折叠 1 次。将它旋转 45°，使其封口处位于你的左侧。再擀开并折叠面团 4 次，每次擀开和折叠后，面团都应该变得更有弹性。然后把面团放回容器里，在其顶部抹油。盖上盖子，让面团再次膨胀，直到其膨胀程度稍微超过第一次的并且体积达到 2838 ml（3 qt），这需要 1.5 ～ 2 小时。

6. 预整形和松弛。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，一分为二。轻轻将每块面团都拍成长方形，将上边向中间卷，接着轻轻用拇指把它推离身体，再重复这个动作 2 次，最后卷到头，压紧封口处（见第 23 页）。用面团刮刀将整好形的面团挪到工作台上另一块撒有少许面粉的地方，封口处朝下，

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
全麦面粉（新研磨的或 3 个月内研磨的）	大约 2 ½ 量杯	12.6	357
高筋面粉	2 量杯又 3 大勺	12	大约 342
小麦胚芽	1 大勺又 ½ 小勺	0.3	大约 10
小麦麸皮	1 大勺又 2 小勺	—	5
水，室温（21 ～ 32℃）	2 ½ 量杯	20	567
蜂蜜	4 小勺	1	28.3
固体酸面团酵头（见上页）	¾ 量杯又 1 大勺	7	大约 200
盐	1 大勺	0.7	19.8

用抹过油的保鲜膜盖住，静置 30 分钟或直到面团松弛、具有延展性（当你轻轻拉伸面团时，它会伸展而不会断裂）。

7. 整形和最后发酵。把每块面团都压或擀成长方形，然后整成 20 cm（7.75 in）长的鱼雷形（见第 24 页）。把它们放在准备好的陶土烤盘和（或）普通烤盘上，使它们中间有足够的膨胀空间。如果你只有一个陶土烤盘，将第 2 块整好形的面团放在铺有烘焙纸或烘焙垫的烤盘上，放在较凉爽的地方（18 ～ 21℃）以放慢它的膨胀速度。将第 1 块面团放入烤箱后，把第 2 块面团放在更加温暖的地方。取出第 1 块面包后，将陶土烤盘的盖子放回烤箱中预热，直到可以开始烘焙第 2 块面团。用一个较大的容器或抹过油的保鲜膜盖住面团，使其发酵程度比前两次略高（理想的温度为 24 ～ 27℃），这需要 2 ～ 2.5 小时。发好后，每块面团大约为 22 cm × 14 cm（8.5 in × 5.5 in），摸上去感觉在上涨，用指尖轻轻按压时，凹陷处会回弹。

8. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃（如果使用陶土烤盘，预热至 246℃）。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。如果不用陶土烤盘，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。如果用陶土烤盘，连盖子一起预热。

9. 割包和烘焙。用锋利的小刀或单面剃须刀片在面团上斜着割 2 ～ 3 道 0.6 ～ 1.3 cm（0.25 ～ 0.5 in）深的切口（见第 32 ～ 33 页）。

如果使用陶土烤盘，小心地把盖子盖上，又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。烘焙 10 分钟，取下盖子，将温度降至 232℃，继续烘焙 15 ～ 20 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。

如果不用陶土烤盘，又快又轻地将普通烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 15 分钟，用锅铲将面包从烤盘上转移到石板上，同时将面包旋转 180°，使烘焙均匀。然后将温度降至 204℃，继续烘焙 15 ～ 20 分钟，或直到面包表皮变成褐色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。

10. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

快速酸面团小麦谷物面包版本（Quicker Sourdough Seeded Wheat）

如果你希望加快进度（加快大约 25%），或者喜欢人工酵母的可靠性，你可以加入最多相当于配方中面粉总量（包括麸皮、胚芽以及酵头中含有的面粉）0.06% 的快速酵母粉。这个配方中的面粉总量约为 847 g，847 g 的 0.06% 就是 0.5 g 或 ⅛ 加不到 1/16 小勺。酵母粉要先于种子加入。在这种低比例的情况下，酵母粉不会影响酸面团的酸性或味道。但是如果在一开始就加入，人工酵母很可能被酸面团酵头的酸性杀死。

Tips:

应该使用新鲜的全麦面粉。如果面粉不新鲜，面包会无法膨胀，除非添加人工酵母粉。

小知识：

凯瑟琳的配方要求使用一定比例的“低麸皮面粉”。但由于这种面粉通常很难买到，我配出了具有同等效果的面粉，即在高筋面粉中加入适量的小麦麸皮和胚芽。麸皮和胚芽应保存在冰箱或冷柜里，因为它们非常容易变质，尤其是胚芽。

一旦加入了种子，就不要再过多和面了，擀开和折叠面团时也要更加小心，因为种子会切断麸质。

这款面包用了比例很低（只有 17.2%）的固体酸面团酵头，这使面包质地紧实、酸味温和。因为酵头中添加了部分全麦面粉，比全部用白面粉喂养的酵头更具活性，所以可以少用一些。如果你希望面包的质地

更轻盈、味道更酸，可以至多将酵头的用量增至 2 倍，并且多加 ¾ 小勺（5 g）盐来平衡多出来的面粉和水。

这里使用的酵头与基本固体酸面团酵头一样，但含有部分全麦面粉。这个酵头的硬度与结实的饼干面团相似，柔软而不黏，其中面粉和水的重量比为 2∶1，体积比为 3∶1，面粉大约为 70 g（2.5 oz），水为 35 g（1.25 oz）。

如果你有用白面粉（高筋面粉）做成的固体酸面团酵头，也可以用在这里。喂养过 2 次后，酵头里就含有足够多的全麦面粉了。

如果你有液体酵头，可以把它转化成固体酵头。只需加入约为酵头重量一半的高筋面粉，直到它变得足够硬，然后放在工作台上揉几分钟，使其硬度与饼干面团相似。（很难确定加入的面粉的体积，因为液体酵头的体积很难准确测量。）

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%（高筋面粉 47.9%，全麦面粉 50%，麸皮和胚芽 2.1%）
- **种子**：17.2%
- **水**：67.7%
- **酵头**：17.2%（面粉和水的总量算作 100%）
- **盐**：2.5%

Low-Risk Sourdough Bread

低风险酸面团面包

一天，我在亚瑟王面粉的产品目录里找到了法式干酵母，这可真是件高兴事。这种理想的酵母来自法国，含有酵母和细菌的混合物，是粉末状的，只需要与水混合 12 小时就可以拿来和面了。当我第一次用它烘焙法式乡村面包（pain de campagne）时，我高兴地发现，对不想费力气自己培养酸面团酵头的人来说，它会是可行的替代品。

要拥有美妙、柔和而丰富的味道，酵头应该在混合后的第二天使用，经过整形和膨胀的面团还需冷藏过夜。要想做出正宗的、有大孔洞的旧金山式酸味浓郁的面包，需要将混合后的法式酸面团酵头静置 1 周再使用。

为了做出典型的带有大孔洞的面包，我们需要非常黏的面团，所以最好用搅拌机来和面。

• 准备工作

制作 1 个直径为 18 cm（7 in）、厚 7.6 cm（3 in）的圆面包，大约重 418 g（14.75 oz）。

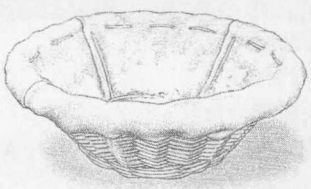
制作液体酸面团酵头：最短 12 小时、最长 1 周

最短发酵时间：大约 3.5 小时

烤箱温度：246℃，然后 232℃。

烘焙时间：25 ～ 30 分钟

主要工具：配有钩形头的台式搅拌机；发酵篮或者垫有毛巾的小滤锅；1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作酵头。在一个小碗中混合所有原材料，搅拌至非常光滑并吸收空气，这大约需要 2 分钟 。酵头会像黏稠的面糊一样。将碗壁刮干净。

用抹油的保鲜膜将碗盖严(或者把酵头放入一个 2 量杯大的带盖保鲜盒)，在温暖的地方(21 ～ 27℃)放 12 ～ 20 小时。它会充满气泡，体积膨胀大约 1/3。这时可以使用酵头，也可以将其冷藏保存最多 7 天。如果使用了搅拌机，就将酵头冷藏 1 小时。

2. 和面。

搅拌机和面

用蘸油的抹刀或面团刮刀把经过冷藏的液体酸面团酵头刮到搅拌碗里，加入面粉和酵母粉，用钩形头低速(厨宝搅拌机 2 挡)搅拌。然后逐渐加水，搅拌到面粉足够湿润，面团大致成形。继续搅拌 3 分钟，使麸质结构略微形成。把碗壁上的面团碎屑刮下去，用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速(厨宝搅拌机 4 挡)搅拌 3 分钟。面团应该足够黏，会粘在手指上，而且很有弹性。如果它非常黏，再揉入一些面粉。如果完全不黏，再喷些水揉进去。(面团的体积大约为 2 量杯，大约重 502 g/17.7 oz。)

手工和面

如果酵头经过了冷藏，就在和面前 1 小时把它放在室温下。

用蘸油的抹刀或面团刮刀把酵头刮到一个大号搅拌碗里。用木勺拌入水，再拌入面粉(保留 2 大勺)和盐。继续用木勺或手搅拌，直到面粉变湿。然后在碗中和面，待面团大致成形后把它转移到撒有少许面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以预留的 2 大勺面粉为限，适量加入面粉来避免粘连(可以用指尖而

液体酸面团酵头

制作不到 1 量杯(大约 240 g/8.5 oz)酵头。

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
水，室温(21 ～ 32℃)	1/2 量杯(4 floz)	4.25	120
法式干酵母(见第 6 页)	1/8 小勺	—	0.4
高筋面粉	2/3 量杯	3.5	99
全麦面粉或卡姆面粉	2 大勺	0.7	20

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
液体酸面团酵头	不到 1 量杯	不到 8.5	240
高筋面粉	1 1/4 量杯	6.5	184
快速酵母粉	1/4 小勺	—	0.8
水，室温(21 ～ 32℃)	6 大勺(3 floz)	大约 3	大约 85
盐	3/4 小勺	—	5.2

不是手掌操作)。边和面边用面团刮刀将所有面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置20分钟(这会使面团不那么黏，从而更容易操作)。

继续和面5～10分钟，或直到面团非常光滑、具有弹性，摸起来应该几乎不黏。如果面团仍然很黏，再加入一些面粉。(面团的体积大约为2量杯，大约重502 g/17.7 oz。)

3. 发酵。在4量杯大的玻璃量杯或946 ml (1 qt)大的食品保鲜盒里涂少许油，用蘸油的抹刀或面团刮刀放入面团。将它按下去，在顶部喷或涂少量油。用保鲜膜或盖子盖住容器，将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀1倍后大致的高度。将面团静置1小时(理想的温度为24～27℃)，它暂时还不能膨胀1倍。

将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻按成长方形(具体尺寸不重要)，按信纸折叠法折叠2次。它应该柔软并可以拉伸，但每次折叠后都会变硬一些。然后把它放回抹过油的容器里，在其顶部喷或涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器，再静置1小时。

再次拿出面团，按信纸折叠法折叠2次，放回容器里，顶部抹油，盖上盖子，待其膨胀至体积翻倍。

4. 整形和最后发酵。不要让面团排气，把它倒扣在撒有面粉的工作台上，整成球形(见第22页)，然后接缝处朝上放进撒有面粉的发酵篮或垫着撒有面粉的毛巾的滤锅里。如果接缝处裂开，就将其捏紧。在发酵篮中，面团会比篮子边缘低5.1 cm (2 in)。

在面团上喷油或者撒少许面粉，用一个较大的容器或保鲜膜盖上。让面团膨胀到体积几乎翻倍，这需要1.5～2小时。用指尖轻轻按压时，凹陷处会慢慢回弹。(你也可以在烘焙前，将经过整形和最后发酵的面团冷藏最多20小时，这样会产生更多酸味，而且可能也更符合你的日程安排。在烘焙前30分钟，把它从冰箱里取出来。)

5. 预热烤箱。烘焙前1小时，将烤箱预热至246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

6. 割包和烘焙。小心地将面团倒扣在准备好的烤盘上。(如果用的是滤锅，而且面团比锅边低了2.5 cm/1 in，则需要在倒扣时托住面团，防止它塌陷排气。可以剪一个圆形硬纸板，小到能放入滤锅，盖住面团表面。在面团顶部盖一张烘焙纸，再放上硬纸板，用硬纸板托着将面团倒出，沿着烘焙纸滑到烤盘上。)要想得到形状更匀称的圆面包，可以不割包。如果你喜欢表皮经过割包后那种粗糙的样子，可用锋利的剪刀、小刀或单面剃须刀片在面团顶部割出0.6 cm (0.25 in)深的十字形。因为面团表面很干，割起来不太容易，所以动作要轻柔，以免使面团排气(我发现锋利的小剪刀最好用)。

又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙5分钟，将温度降至232℃，继续烘焙20～25分钟，或直到面包变成深棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为100℃)。在烘焙的中途，用锅铲将面包从烤盘上转移到烘焙石板上，同时将面包旋转180°，使烘焙均匀。要想得到非常脆的外壳，在烘焙的最后5分钟稍稍打开烤箱门。

7. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

小知识：

如果你用的酵头是从冰箱里取出来的，而且加入的是室温下的面粉和水，那么面团和好后大约为24℃，也就是理想温度。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%(高筋面粉93.5%，全麦面粉6.5%)
- **水**：68%
- **酵母**：0.39%
- **盐**：1.7%

French Country Sourdough Boule

法式乡村酸面团圆面包

这款极为出色的圆面包是纽约法式烹饪学院的老师教我做的，具有深棕色、耐嚼的外壳和有弹性、孔洞漂亮的面包心。在我看来，它足够酸，但酸得并不过分，这使它的味道丰富得恰到好处。它的面团非常湿而黏，所以最好用搅拌机来处理。事实上，这种面团软得像稀泥，每次我制作它时都觉得它根本膨胀不起来——不过最后它肯定会膨胀到 8.9 cm（3.5 in）厚。我在这个配方中使用了最棒的法式干酵母，让那些自己没有酸面团酵头的人也能做出这种美妙的面包。

• 准备工作

制作 1 个直径 17 cm（6.75 in）、厚 8.9 cm（3.5 in）的圆面包，重 411 g（14.5 oz）。

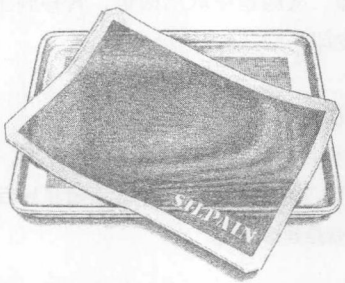
制作液体酸面团酵头：最短 12 小时、最长 3 天

最短发酵时间：3.5 小时

烤箱温度：246℃，然后 232℃。

烘焙时间：25 ～ 30 分钟

主要工具：配有钩形头的台式搅拌机；发酵篮或者垫有毛巾的小滤锅；1 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作酵头。在一个小碗中混合所有原材料，用木勺搅拌 3 ～ 5 分钟，或直到酵头变得非常光滑。和好的酵头非常稀。

用抹了油的保鲜膜将碗盖严（或者把酵头放进 1 量杯大的带盖保鲜盒里），在温暖的地方（21 ～ 32℃）放 12 ～ 20 小时。它会充满气泡，体积膨胀大约 1/3。这时可以使用酵头，也可以将其冷藏保存最多 3 天。

2. 和面。把酵头放在搅拌碗里，拌入水。

在一个中等大小的碗里混合高筋面粉、黑麦面粉、全麦面粉和酵母粉。将混合物撒在搅拌碗里的液体酵头上，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，直到面粉足够湿润，面团大致成形。将碗壁刮干净。用保鲜膜盖住碗，静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 10 分钟。面团会非常黏、很有弹性。如果它不能粘在手指上，再喷些水揉进去。（在你将手指蘸湿并且把所有面团都归拢起来的情况下，它大约重 461 g/16.25 oz。）

3. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器里抹少许油，用蘸过油的抹刀或面团刮刀放入面团。将它按下去，在顶部喷或者涂少许油。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用蘸过油的抹刀或面团刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻按成长方形，按信纸折叠法折叠 2 次。然后将面团放回容器，再次在表面涂油，盖上容器，标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高

度(由于含有更多气体，它会把容器填得更满)。面团膨胀大约需要 1 小时。

4. 整形和最后发酵。把面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，轻轻按平，整成球形(见第 22 页)，适量加入面粉来避免粘连。此时的面团仍然很黏。然后把它放入发酵篮或垫着撒有面粉的毛巾的滤锅里，用较大的容器或保鲜膜盖上。让面团膨胀到体积几乎翻倍，这大约需要 1 小时。用指尖轻轻按压面团时，凹陷处会慢慢回弹。(在发酵篮里，面团的中心会与篮子边缘平齐或稍微高出一些。)

5. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 246℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅或平底锅。

6. 割包和烘焙。非常小心地将面团倒扣在准备好的烤盘上。(如果用的是滤锅，而且发酵后的面团比锅边低了 2.5 cm/1 in，则需要在倒扣时托住面团，防止它塌陷排气。可以剪一个圆形硬纸板，小到能放入滤锅，盖住面团表面。在面团顶部盖一张烘焙纸，再放上硬纸板。用硬纸板托着将面团倒出，沿着烘焙纸滑到烤盘上。)用锋利的小剪刀、小刀或单面剃须刀片在面团顶部割出几道 0.6 cm (0.25 in) 深的切口(见第 32 ～ 33 页)。因为面团表面很干，割起来不太容易，所以动作要轻，以免使面团排气。

又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，向烤箱底部的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 5 分钟后将温度降至 232℃，继续烘焙 20 ～ 25 分钟，或直到面包变成深棕色，竹

液体酸面团酵头

制作 1/3 量杯(99 g/3.5 oz)酵头。

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
高筋面粉	1/3 量杯	1.75	50
法式干酵母(见第 6 页)	1/16 小勺	—	0.2
水，室温(21 ～ 32℃)	3 1/2 大勺	1.75	50

面 团

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
液体酸面团酵头	满满 1/4 量杯	3.5	大约 100
水	2/3 量杯	5.3	150
高筋面粉	1 量杯	5	142
去除了胚芽和部分麸皮的黑麦面粉	1/3 量杯	1.5	43
全麦面粉	3 大勺	1	28
快速酵母粉	1/4 小勺	—	0.8
盐	3/4 又 1/8 小勺	—	5.8

签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为100℃)。在烘焙的中途，用锅铲将面包从烤盘上转移到石板上，同时将面包旋转180°，使烘焙均匀。

7. 冷却。从烤箱中取出面包，转移到金属架上，使其完全冷却。

小知识：

当我把制作好的面团冷藏2天后，烘焙出来的面包只能膨胀到6.4 cm (2.5 in)厚，但更加厚实、耐嚼。这样做出的面包味道很冲，不过也很好吃。(它在整形后需要发酵3.5小时。)

这块面团中的酵母粉的用量还不到通常人工酵母粉用量的一半，因为法式干酵母和黑麦面粉混合在一起会加快面团的膨胀速度。

如果你拥有酸面团酵头，当然可以用它代替配方中的法式干酵母，并完全去掉添加的酵母粉。这样做出的面团需要发酵6～7小时，整形后还需要发酵大约3小时。

根据你对小麦味道的喜爱程度，你可以把一部分全麦面粉换成中筋面粉。但是别忘了，全麦面粉会增加苦味。

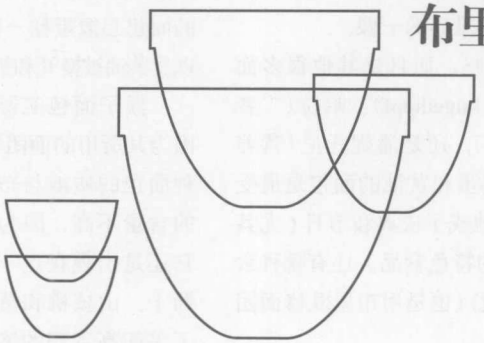
Tips:

如果喜欢，可以在步骤3结束后把面团放进抹过油的塑料袋里冷藏过夜。这会使面团产生更丰富的味道，但在整形前要将它在室温下静置1.5小时。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%(高筋面粉75%，黑麦面粉14.5%，全麦面粉10.5%)
- **水**：72.7%
- **酵母**：0.36%
- **盐**：2.1%

第七章
布里欧修家族



布里欧修面团是那样柔软、细滑，我期待制作它其实只是为了享受它在掌中的感觉。做好的面团充满了活力，在冷藏期间需要不断排气。

我与法国里昂的传奇巧克力制造商帕帕·贝尔纳雄合作翻译他的《巧克力之爱》时，学到了一个处理布里欧修面团的新词“rompre”。贝尔纳雄建议我在面团处于冷藏状态时经常“rompre”它。当我问他这个词的意思时，他看起来被难住了。他向厨房里的好几位面包师求助，但他们都翻译不出这个词。所以当他们提起面团，将它掉过来摔打几次以抑制它蓬勃的膨胀势头时，我就站在那里，琢磨这个词的意思。观察布里欧修面团的活力真是令人难忘的一课。

布里欧修面包不仅很好吃，而且是其他很多面包的基础，无论是咕咕霍夫(kugelhopf)、哈拉(二者的营养成分的含量相对较低)，还是潘妮托尼(营养成分的含量非常高)。富含鸡蛋和黄油的面包是最受人们欢迎的，它们毫不意外地成了庆典和节日(尤其是感恩节和圣诞节)餐桌上的特色食品。还有哪种食物比周日早午餐中的黏面包卷(也是用布里欧修面团做成的)更受欢迎呢?

虽然我在《蛋糕圣经》和《派和点心圣经》里提到过布里欧修，但在本书中我还要再介绍一次，因为没有它的面包书籍就算不上完整。在本章中，我完善了各种面包的基本配方和制作方法，更重要的是极大改善了黏面包卷的配方——这是我的最爱。现在，我先将糖焦化，再用未烘焙的面包卷蘸，使成品的焦糖色更深、味道更重、质地更黏。我还使用特制的带独立小格子的模具(你也可以用德克萨斯麦芬连模)烘焙，从而改进面包卷的质感，获得脆脆的外壳和柔软得恰到好处的面包心。我特别喜欢黏面包卷，本书里给出了两个与原始版本不相上下的全新版本：香甜巧克力黏面包卷和枫糖黏面包卷。

在这一章的所有鸡蛋面包里，图钉麦芬(stud muffin，见第 301 页)所含的鸡蛋最少，只有 10%，与布里欧修的 66% 相比差距很大。一般来说，少用鸡蛋会导致面包的质地不太轻盈。但对图钉麦芬来说，其中的奶酪块会融入面包心，留下空气进驻的空间，使面包心中的孔洞变大，最终产生了通常加入鸡蛋才会产生的效果。

本章中有两个配方是不含鸡蛋的，即小麦可颂(wheaten croissant，见第 304 页)和猴子面包(monkey bread，见第 288 页)。除了不含鸡蛋，可颂面团和布里欧修面团的原材料相同：面粉、酵母、盐、糖、牛奶和黄油。区别在于可颂面团的黄油用量几乎是布里欧修面团的两倍，液体只用牛奶；而布里欧修面团中的液体主要是蛋液，牛奶很少。布里欧修面团中的鸡蛋使它的面包心像蛋糕一样轻盈，而可颂面团中的大量黄油以及黄油被擀开和折叠的方式令其面包心具有层次。

猴子面包实际上不属于正统的布里欧修家族，因为其所用的面团是第四章中柔软的白面包面团。这种面包的质地与布里欧修的质地相似，但营养成分的含量不高，因为里面没有鸡蛋，黄油也较少。但它还是出现在这一章了，因为其馅料中的红糖、葡萄干、山核桃和黄油让它很像黏面包卷。虽然我为了平衡高营养的馅料而选择了营养成分含量较低的面团来做猴子面包，不过如果你喜欢，当然也可以用布里欧修面团来制作。

小知识：

鸡蛋面包的基本原材料的比例为：水占 39% ～ 77.2%，酵母粉占 0.83% ～ 2.2%，盐占 0.52% ～ 2.5%，乳脂或植物油占 12.1% ～ 53.7%。这些比例基于烘焙百分比而定，面粉的比例算作 100%，水和脂肪指所有原材料(如鸡蛋和黄油)中水和脂肪的总量。

由于鸡蛋和黄油对味道的贡献非常大，我在制作这类面包的海绵酵头时所花的时间比制作其他面包的酵头的时间都短。但更方便的是提前一晚制作海绵酵头，将它在室温下静置 1 小时后最多冷藏 24 小时，然后用它来和面(从冰箱里取出来可以直接使用)。不过用这两种方法做出的面包在味道和质地上的区别都不明显。

Tips:

不要让面团的膨胀次数超过配方中推荐的次数。过多的膨胀会弱化面团结构，使面包变笨重。

给面团排气之前要确保它的温度已经降低了，否则会漏油。如果不幸发生了这种情况，可以将面团冷冻或冷藏 1 小时，再把黄油揉回去。

给面团整形时，要把多余的面粉全部刷掉，否则它们会在柔软的面团里结成硬块。

如果用蛋液刷面，在烘焙时不要制造蒸汽，因为这会减少面包表皮的光泽。

割包时不要割到面团的侧面，以免最后切口裂开得不好看。

面包要等完全放凉后再切开，否则会塌陷。

切这类面包时应该用电动面包刀或锯齿刀，以免压碎轻盈的面包心。

Basic Brioche

基本布里欧修

这就是我的基本布里欧修配方。这款面包柔软、轻盈，黄油很多。如果想要更多黄油，可以把黄油的用量提高到 170.1 g（6 oz），这会让面包更加细腻、紧实，更像蛋糕。这实际上是一种非常好做的面包，特别是用面包机和面的话，因为面包机非常善于处理这种小分量的面团。

• 准备工作

制作 16 个小布里欧修或者 1 个 22 cm × 11 cm × 11.4 cm（8.5 in × 4.5 in × 4.5 in）的吐司面包，重 496 g（17.5 oz）。

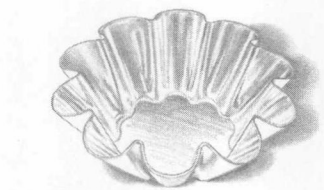
制作酵头（海绵酵头）：最短 1.5 小时、最长 24 小时

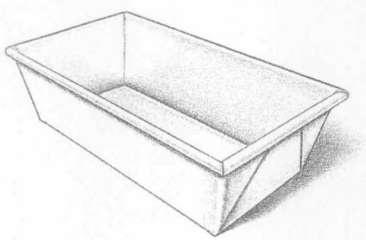
最短发酵时间：10.5 小时

烤箱温度：218℃

烘焙时间：小布里欧修 10 ～ 15 分钟，布里欧修吐司面包 35 ～ 40 分钟。

主要工具：配有钩形头的搅拌机；16 个 7 cm(2.75 in) 布里欧修模（或 1 个 22 cm × 11 cm/8.5 in × 4.5 in 的吐司模，如果只做 1 个吐司面包的话），喷少许油或均匀地抹上黄油；烘焙石板或代替石板的烤盘。





• 制作过程

1. 提前 1 ～ 2 天，制作海绵酵头。在搅拌碗里混合水、糖、快速酵母粉、面粉和鸡蛋，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大约需要 3 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。（一开始面糊可能会聚集在搅拌器里面，把它们甩下来继续搅拌就行了。如果面糊稠得搅不动，说明你加入了太多面粉，需要再加一些步骤 3 中要用的蛋液。）刮干净碗壁，用保鲜膜封好碗，放在一边。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个小碗里混合面粉、糖和酵母粉，然后加入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。将混合物撒在海绵酵头上，用保鲜膜盖住碗，在室温下静置 1.5 ～ 2 小时（在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象）。

3. 和面。加入 2 个冷藏过的鸡蛋，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌约 1 分钟或直到面粉变湿。将速度调至中速（厨宝搅拌机 4 挡），搅拌 2 分钟。用蘸过油的抹刀刮干净碗壁，再搅拌 5 分钟以上，或直到面团光滑、发亮但非常软和黏。面团会聚集在钩形头上，但不能完全脱离碗壁。

用大勺加入黄油，每加一勺后，等黄油几乎被完全吸收再加下一勺，然后搅打至黄油被全部吸收。面团会非常软而有弹性，牢牢地粘在手指上。此时不要试图加入更多面粉，因为冷藏后的面团会相当硬。（面团的重量大约为 539 g/19 oz。）

4. 发酵。在一个 946 ml(1 qt)的容器里抹少许油，用涂过油的抹刀或面团刮刀放入面团。在面团表面喷或涂少量油，用盖子或保鲜膜盖上容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时。

5. 冷藏。将面团冷藏 1 小时使其变硬，以免黄油与面团分离。

用橡胶刮刀或抹刀翻动面团，使其慢慢排气，然后放回冰箱再冷藏 1 小时。这样它会不那么黏，更容易处理。

6. 排气、静置和冷藏。将面团倒扣在均匀地撒着面粉的工作台上，将其压或擀成长方形(具体尺寸不重要)，看情况再撒些面粉以防止粘连。按信纸折叠法将面团折叠 1 次，把上面松散的面粉全部刷下去，再次压或擀成长方形。然后将面团旋转 90°，使接缝处位于你的左侧。按信纸折叠法将它折叠第 2 次，将四周整圆，在每一面都撒上面粉。用保鲜膜松松地将面团包好，放进一个大塑料袋中，冷藏最少 6 小时、最多 2 天，令面团成熟(产生味道)并变硬。

7. 整形和最后发酵。从冰箱中取出面团，轻轻按压以使其排气，然后等分成 16 块(每块 33 g/ 不到 1.25 oz)。不必用天平，最简单的均分办法是用蘸了面粉的手将面团揉成长条，一分为二，接着把每一半再一分为二，以此类推，直到分成 16 块。

从每块小面团上揪下不到 ¼ 做顶部装饰，把剩余的较大的面团揉成球形，压进准备好的布里欧修模里。用蘸了面粉的双手将用作顶部装饰的面团整成水滴形。用食指在每个布里欧修模中的面团中央戳一个坑，深度接近模具底部，把水滴形面团深深地嵌进去(见第 279 页)。用涂过油的保鲜膜松松地盖住模具，直到面团膨胀到顶部达到模具的边缘(理想的温度为 24 ～ 27℃)，这大约需要 1 小时。

酵头(海绵酵头)

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
水，室温(21 ～ 32℃)	2 大勺	1	28
糖	1 大勺	不到 0.5	12.5
快速酵母粉	¼ 小勺	—	0.8
未增白的中筋面粉	½ 量杯	2.5	71
1 个大鸡蛋	—	2(算蛋壳)	56.7(算蛋壳)

面粉混合物

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 量杯又 1 ½ 大勺	5.5	156
糖	2 大勺	大约 0.75	大约 21.3
快速酵母粉	1 ¼ 小勺	—	4
盐	½ 小勺	—	3.3
2 个冷藏的大鸡蛋	—	4(算蛋壳)	113.4(算蛋壳)
非常软的无盐黄油	8 大勺	4	113.4

8. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 218℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。

9. 刷面和烘焙。将刷面用的蛋黄和奶油轻轻搅打在一起，刷在面团的顶部，小心不要将其滴到模具上，否则会影响面团膨胀。令其干燥 5 分钟，然后再刷一层。用涂过油的剪刀或锋利的小刀在顶部装饰与大面团相接处剪开或划开一圈 0.6 cm (0.25 in) 深的口子，这样面团会膨胀成漂亮的形状。

将模具放在烤盘上，然后将它们放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上。烘焙 10 ～ 15 分钟，或直到竹签插入顶部装饰下无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。

10. 冷却。从烤箱中取出布里欧修，脱模后顶部朝上放在金属架上，放至微温。凉了的小布里欧修可以用 177℃的烤箱重新加热 5 分钟后食用。

衍生版本

黑胡椒布里欧修（Black Pepper Brioche）

几年前，当我在拉里·福希奥内的“美国之地”餐厅品尝这种填满龙虾沙拉的布里欧修时，我感觉它与 B.L.T. 三明治里带有烟熏味的培根正好相配。制作时，只需要在加盐的同时加入 1 ½ 小勺 (4 g) 屠夫牌黑胡椒或普通的粗磨黑胡椒。要配鹅肝酱食用的话，可以用 1 大勺 (12 g) 醋泡绿胡椒代替黑胡椒（使用前要沥干）。

红薯布里欧修（Sweet Potato Brioche）

这是一种讨人喜欢的面包，灵感来自朱莉娅·卡特，她原来是新奥尔良“城市”餐厅的苏珊·斯派塞的面点主厨。红薯赋予了布里欧修美丽的金黄色和湿润的质地，而且不会增加鸡蛋使用较多时带来的蛋臭味。另外，红薯的味道非常淡，几乎让人察觉不到。

制作时，在加入冷藏的鸡蛋的同时加入 ½ 量杯 (约 127.6 g/4.5 oz) 过筛的烤红薯泥，并且将糖的总量减少 1 大勺，以抵消红薯带来的甜味。

布里欧修吐司面包（Brioche Loaf）

这款吐司面包可以按照基本配方或上面那些衍生版本的配方制作。完成配方中的步骤 6 后，按照以下步骤继续：

7. 整形和最后发酵。排气后，将面团压或擀成 19 cm × 13 cm (7.5 in × 5 in) 的长方形。从顶部向下卷，卷 3 次后卷到底。刷去多余的面粉后，用拇指捏紧接缝处。然后将面团接缝处朝下放在准备好的模具里，向下压实。用抹过油的保鲜膜轻轻盖上模具，直到面团膨胀到顶部、达到模具的上边缘，这需要 1.5 ～ 2 小时。

8. 预热烤箱。烘焙前 30 分钟，将烤箱预热至 177℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。

9. 刷面（可选）、割包和烘焙。要想让成品的顶部外壳光亮，可使用鸡蛋刷面。用锋利的小刀或单面剃须刀片从距模具一端大约 3 cm (1 in) 的地方开始，在面团上割 1 道 0.6 ～ 1.3 cm (0.25 ～ 0.5 in) 深的长口子，一直割到距模具另一端不到 3 cm (1 in) 的地方。

将模具放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，烘焙 35 ～ 40 分钟，或直到面包变成金棕色，

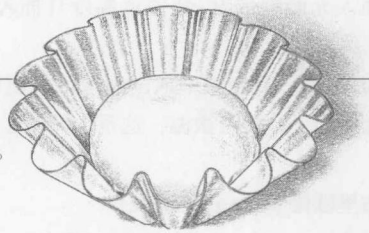
刷　面

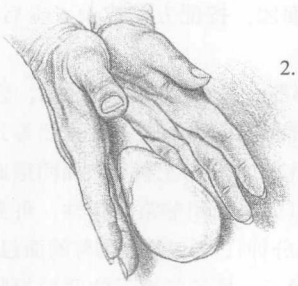
（如果制作 1 个吐司面包，刷面是可选的。）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
1 个大蛋黄	1 大勺	—	—
奶油或牛奶	1 小勺	—	—

制作布里欧修的步骤图

1. 将面团放入模具。

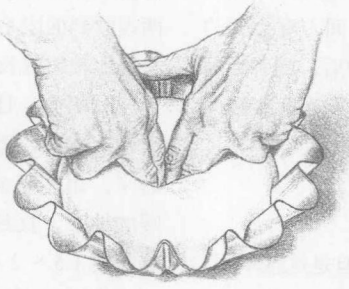


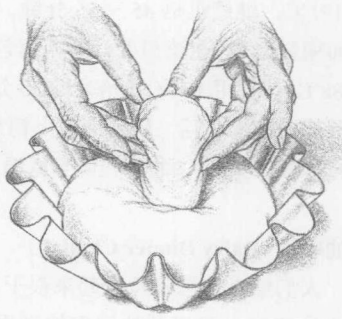


2. 整理顶部装饰。

3. 在面团中央戳一个坑。

4. 把顶部装饰深深地嵌入坑里。







5. 在顶部装饰与大面团相接处剪一圈 0.6 cm（0.25 in）深的口子。

6. 将速读温度计插入烘焙好的布里欧修中央。



竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃)。

10. 冷却。从烤箱中取出面包，脱模后顶部朝上放在金属架上，放至微温，这至少需要 2 小时。

超大布里欧修(Giant Brioche)

制作 1 个直径 23 cm (9 in)、厚 12.7 cm (5 in)的圆面包，重 1021 g (36 oz)。

工具：1 个 1892 ml (2 qt)的布里欧修模，均匀地涂上黄油或喷油。

将基本布里欧修配方中的原材料用量翻倍，制作出重 1077 g (38 oz)的面团。按配方完成前 8 步，在步骤 9 中，用 218℃烘焙 5 分钟后，将烤箱温度降至 191℃，继续烘焙 45 ～ 55 分钟，或直到竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃)。在用 191℃烘焙大约 20 分钟后，或者当面包顶部变成棕色后，松松地盖上锡纸(亚光面接触面包)。烘焙完成后，将面包晾至微温。

黄油哈拉(Dairy Dinner Challah)

人们经常抱怨哈拉看起来很干，但是这款不同，因为这实际上是用黄油制作的布里欧修。根据犹太教的饮食规定，在同一餐中，如果有肉，就不能吃用黄油或其他乳制品做成的面包。不过我们可以抛弃传统，在周五晚上用鱼来代替鸡肉，辅以这种哈拉。这款面包做好后放到第二天早晨也能保持湿润，可以轻微烘烤后搭配熏鲑鱼食用。

制作 1 个直径 23 cm (9 in)、厚 12.7 cm (5 in)的圆面包，重 1021 g (36 oz)。

工具：1 个 23 cm × 7.6 cm (9 in × 3 in)的蛋糕模，均匀地涂上黄油(也可以用 1 个 5.1 cm/2 in 高的烤盘，但面包的顶部装饰会和主体略微分离)。

将基本布里欧修配方的原材料用量翻倍，制作出重 1077 g (38 oz)的面团。按配方完成前 6 步后，按以下步骤继续：

7. 整形，让面团膨胀。从冰箱中取出面团，轻轻按平，不要唤醒麸质使面团产生弹性。将面团等分为 3 份，在稍微撒过面粉的工作台上将每块面团搓成 66 cm (26 in)长的长条(如果面团非常有弹性，可盖上保鲜膜后静置 5 ～ 10 分钟)。要想做出匀称的面包，从中间开始向两端编辫子，最后将辫子的两端捏紧(见第 27 页)。把编好的辫子盘起来放在烤盘上，将两端收到面团下边。要想做成优雅的蜗牛形，就搓出一根比较粗的长条，盘起来，将末端收到面团下边。

8. 刷面，让面团再次膨胀。将鸡蛋混合物刷在面团上(包括缝隙里)，将剩下的混合物盖上并冷藏起来。用塑料盒或抹油的保鲜膜盖上面团，放在温暖的地方，直到面团膨胀到顶部、达到模具的边缘，这需要 1.5 ～ 2 小时。

9. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 218℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。

10. 刷面和烘焙。在面团上再刷一层鸡蛋混合物，要刷进缝隙中，并且小心不要将其滴到模具上，否则会影响面团膨胀。然后撒上罂粟籽。

将模具放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤

刷面(黄油哈拉)

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
略微打散的鸡蛋	1 ～ 2 大勺	—	—
罂粟籽	1 大勺	0.33	9.4

盘上，烘焙 5 分钟。将温度降至 191℃，继续烘焙 50 ～ 55 分钟，或直到面包呈金黄色，竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃）。用 191℃烘焙大约 20 分钟后或在面包顶部变色后，用锡纸松松地盖上面包。

11. 冷却。从烤箱中取出面包，脱模后顶部朝上放在金属架上，直到彻底放凉。

简易布里欧修（Convenience Brioche）

和面时要利用面包机的设定程序及暂停功能，在海绵酵头做好后（步骤 1），将其刮到面包桶里，如步骤 2 所述在酵头上覆盖面粉层。然后加入冷藏的鸡蛋（步骤 3），并将面团混合搅拌 11 分钟，或直到面团光滑、发亮、有弹性。在此期间，你需要让机器暂停几次，以便将聚集在角落里的面粉或面团刮到一起。一次性加入全部软化的黄油并继续搅拌，直到黄油被完全吸收，这大约需要 3 分钟，其间根据需要暂停机器并刮干净碗壁。

在面团第 1 次膨胀时（步骤 4），关掉机器并盖上盖子，使面团膨胀到体积翻倍，这需要 1.5 ～ 2 小时。然后把面包桶拿出来，用保鲜膜盖上，冷藏 1 小时（步骤 5）。之后把它放回面包机里（保鲜膜可以留在面包桶上），混合搅拌面团大约 30 秒，使面团排气，再把面包桶放回冰箱冷藏 1 小时。接着从步骤 6 开始继续操作。

小知识：

这款面团特别湿，只额外添加了少许用于整形的面粉，因此成品非常轻盈柔软。我不用食品加工机来处理这款面团，因为它太黏了，很难从碗和刀片上弄下来；而且搅入黄油的时候，它会抬升刀片。

Tips：

在《烹饪的乐趣》里有一篇讲述布里欧修的精彩文章，作者保拉·沃尔弗特建议将大约 1/5 的黄油（2 大勺）熔化，使之变色，以获得更加丰富和美妙的味道。

有的搅拌机不能调节搅拌碗的高度，而且对于量这么小的面团，可能其钩形头也不适用。如果存在这种情况，可以换用桨形头。

如果脱模后布里欧修的侧面还有些发白，就将它直接放在烤架上再烘焙大约 5 分钟，使侧面上色，这也会让面包更加结实、不易塌陷。

如果希望成品的颜色更深，可以给面团刷 2 次鸡蛋混合物，第 1 次在整形之后立即刷，第 2 次在放进烤箱之前刷，这样也会避免面团在膨胀过程中变干。

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵 1 小时，然后冷藏最多 24 小时。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：55.4%（包括黄油和蛋清中的水分）
- **酵母**：2.1%
- **盐**：1.5%
- **脂肪**：47.7%（包括蛋黄中的脂肪）

Sticky Caramel Buns

焦糖黏面包卷

黏面包卷具有所有受欢迎的成分：柔软湿润的面包心中的黄油、鼓鼓的甜葡萄干、香喷喷的山核桃，最棒的是黏而有嚼劲的焦糖。做这种面包卷时，我最喜欢用黄糖来制作焦糖，这样能获得最佳味道。加入重奶油能帮助焦糖保持光滑，这样在烘焙中，部分焦糖能被面团吸收，剩下的则覆盖在表面。

黏面包卷最好在烘焙完成的几分钟内食用，而我之所以发现这一点只是因为我等不及！但如果在室温下密封保存，它们在两天内都会保持新鲜，而且在 177℃的烤箱里烘烤几分钟就会恢复最初的光彩。

可以尝试按照后文的方法，用德克萨斯蛋糕连模来制作黏面包卷。这种模具不太便宜，但可以用上一辈子，而且一旦你用过了它，就不会再想用别的模具了。这样做出的每个黏面包卷都具有完美的圆形，而且脱模时很轻松。还有，让黏面包卷们在独立的小模具里烘焙会使它们具有很棒的脆皮。

• 准备工作

制作 12 个面包卷。

准备：提前 1 ～ 2 天制作面团。

最短发酵时间：1 小时

烤箱温度：191℃

烘焙时间：25 ～ 30 分钟

主要工具：1 个 23 cm × 33 cm (9 in × 13 in) 的烤盘，略微抹油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作馅料。把葡萄干放进一个耐热小碗中，加入朗姆酒和开水。盖上碗，静置至少 1 小时，将葡萄干泡开。在包入面团之前，沥干葡萄干，保留浸泡液以用于刷面。

在另一个碗中混合山核桃碎、糖和肉桂粉。

2. 制作装饰物。在一个小号炖锅里将黄油、糖和糖浆搅拌到一起，直到糖变湿。用小火将混合物煮开，其间不断搅拌。开锅后停止搅拌，小火煮 5 分钟（如果用的是铸铁锅，只煮 3 分钟，因为关火后铸铁锅会继续保持高温）。混合物会产生很多气泡，糖会变成深棕色，但不要让棕色太深。如果用温度计测量，度数应该是 118℃。倒进重奶油，晃动炖锅，继续煮 3 分钟，其间偶尔晃动锅。如果用温度计测量做好的装饰物，度数应该是 118℃。将做好的装饰物均匀地倒在准备好的烤盘上，彻底放凉。

3. 包入馅料。在撒满面粉的工作台上将面团擀成 36 cm × 30 cm(14 in × 12 in)的长方形。时时移动面团，确保它没有粘连，需要的话撒上更多面粉。在面团上刷略微打散的鸡蛋，恰好刷到面团边缘，再撒上山核桃碎、糖、肉桂粉和沥干的葡萄干。从长边开始卷，边卷边刷掉多余的面粉（可以将一把长尺子放在面团下，卷的时候帮助抬起面团）。卷好后，将面团的两

端塞进去，使它们与中间的厚度相同，面团的长度应为 30 cm (12 in)。为了便于切分，你可以把面团放在烤盘上，盖上保鲜膜冷藏 30 分钟或冷冻 5 ～ 10 分钟。

4. 切分和发酵。用牙线、粗的厨房用线或锋利的小刀将面团切成 4 份，每份再切成 3 块(每块大约厚 2.5 cm/1 in)。在每块的横切面上放 3 粒山核桃，然后倒扣在盛有装饰物的烤盘上。将顶部向下按，这样面包卷的各层会挨到一起。用抹过油的保鲜膜盖上面包卷，放在温暖的地方(理想的温度为 24 ～ 29℃)，直到它们膨胀为原来的 2 倍，这需要 1 ～ 2 小时。它们应该轻盈、蓬松，大约比烤盘边缘低 1.9 cm (0.75 in)。(注意：如果你想第 2 天再烘焙面包，可以将面团整形后马上冷藏，最多冷藏 14 小时，但在烘焙前需要发酵 2.5 小时。你可以将它们放在一个放有热水的发酵箱里，这样能将发酵时间缩短到大约 1.5 小时。)

5. 准备刷面。在一个小炖锅里，将留下来的葡萄干浸泡液用中火煮开，不断搅拌防止煳底，直到浸泡液减少到 1 ½ ～ 2 大勺；或者将其放进一个 2 量杯大的耐热容器中，放入微波炉用高火加热。然后加入黄油，搅拌到黄油熔化。(刷到黏面包卷上时，混合物最多是温热的。)

6. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 191℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。

馅 料

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
葡萄干	½ 量杯	2.5	70.9
黑朗姆酒	2 大勺	1	28.3
开水	¼ 量杯	2	57
山核桃，烤制后粗粗切碎	¼ 量杯	1	28.3
黄糖	¼ 量杯(压实)	2	56.7
砂糖	1 大勺	0.5	14.2
肉桂粉	2 小勺	—	9.6

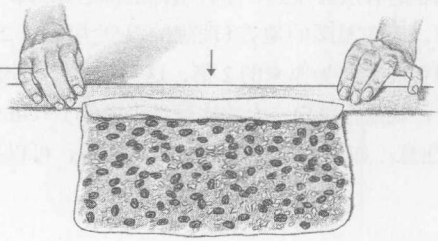
装饰物和面团

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
软化的无盐黄油	¼ 量杯	2	56.7
黄糖	½ 量杯(压实)	4	113.4
莱尔金色糖浆或淡味玉米糖浆	1 大勺	0.75	21.3
重奶油，加热到温热	3 大勺	1.5	42.5
1 块基本布里欧修面团 (见第 276 页)	—	大约 19	大约 539
略微打散的鸡蛋	1 大勺	大约 0.5	大约 14.2
山核桃	½ 量杯	2	56.7

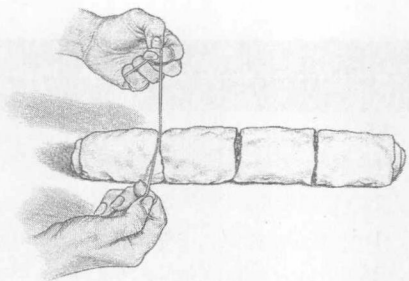
7. 刷面和烘焙。刷面后，将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，烘焙 10 分钟。为防止面包卷上色太深，此时可用锡纸松松地将其盖住。继续烘焙 15 ～ 20 分钟，或直到竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 82℃）。

8. 稍微冷却。将面包卷从烤箱中取出，在烤盘里晾 3 分钟，然后转移到盘子里或垫有锡纸的工作台上。如果有装饰物粘在烤盘上，用金属抹刀将其铲下来，放在面包卷上。面包卷可以立刻吃，也可以放凉后加热再吃。加热时将面包卷松松地包在锡纸里，在预热至 177℃的烤箱里烘烤 15 分钟；也可以裹在浸湿的纸巾里，用微波炉高火加热 30 秒。

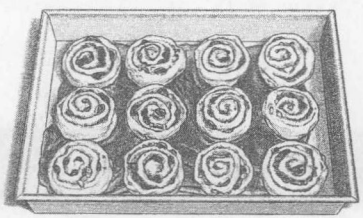
制作黏面包卷的步骤图



1. 用尺子帮忙，从长边开始卷面团。



2. 用牙线切分面团。



3. 摆在长方形烤盘里的面包卷。



4. 摆在铜制翻转挞模里的面包卷。

刷　面

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
葡萄干浸泡液	—	—	—
无盐黄油	1 大勺	0.5	14.2

衍生版本

德克萨斯蛋糕连模版本

使用德克萨斯 1601 号模具（有 15 个格子）时，我们既可以将配方中原材料用量乘以 1.5，让每个面包卷都稍大一些；也可以只按配方中的量来做，并且在空格里倒入 1 大勺水。如果你的烤箱放不下 1 个完整尺寸的模具，可以将它分成两半来使用。你也可以使用德克萨斯麦芬连模，但它们偏圆锥形，而我喜欢蛋糕连模的形状。

将蛋糕连模放在烤盘上。将做好的装饰物倒进 1 量杯大的容器里。如果你煮装饰物时用的是不粘锅，应该能得到 ¾ 量杯或每个面包卷 1 大勺（如果你将原材料用量乘以 1.5，会得到 1 大杯）。如果你按照 1.5 倍去做，就将装饰物倒进 15 个格子里；如果按照基本配方的量做，就将它倒进 12 个格子里。如果你的动作比较快，装饰物会保持液态。假如它很快凝固，只需把它放进微波炉里加热几秒就能使其再次液化。然后将装饰物彻底放凉。

将放有山核桃的面包卷放在装饰物上（或者将山核桃直接放在装饰物上），然后用保鲜膜盖住，让面包卷膨胀 1 倍。它们的高度还达不到模具的边缘，看起来很轻盈。

按上文所述烘焙，烘焙后立即脱模。脱模时，将一个平底盘放在模具上，倒转模具，把面包卷扣在烤盘上。

枫糖面包卷版本（Maple Bungee Buns）

当我在伯灵顿的佛蒙特大学上学时，我第一次接触并爱上了这种枫糖加核桃搭配的地方美味。它留在了我的记忆里，使我写出了这个配方。

纯枫糖浆在烘焙中会结晶，所以我喜欢在这种面包卷中使用质量很好的枫糖风味糖浆。它不仅会提供完美的黏黏的质地，还能带来更饱满、更浓郁的枫糖味。这种糖浆是用玉米糖浆做成的，含有果糖，能够防止结晶。

做这款面包卷时，省略刷面，将山核桃换成核桃。

制作装饰物时，将黄糖和砂糖换成 ½ 量杯（170.1 g/6 oz）枫糖风味糖浆，比如小木屋牌的。在一个小号炖锅里用中火煮沸黄油和糖浆，其间不断搅拌。然后用小火煮大约 8 分钟，晃动炖锅或用耐热抹刀不时搅动。混合物会出现很多气泡，如果用温度计测量，度数应该是 110℃。拌入重奶油和碎坚果，再煮 3 ～ 5 分钟，偶尔晃动炖锅。如果用温度计测量，度数应该达到 118℃。将做好的装饰物均匀地倒在准备好的烤盘上。

制作馅料时，如果喜欢，你可以把黄糖换成枫糖。

按制作黏面包卷的步骤继续操作。

Tips:

如果使用的是味道很重的肉桂粉，只需 1 ½ 小勺。

你也可以用圆形烤盘来烘焙面包卷。我最喜欢的是直径 24 cm（9.5 in）、高 5.1 cm（2 in）的铜制翻转挞盘（见第 339 页），摆放时在外圈均匀地放 9 块面团，中间放 3 块。你也可以用直径 25 cm（10 in）、高 5.1 cm（2 in）的蛋糕模来烘焙。如果将面团的分量减半，可以使用直径 18 cm（7 in）、高 5.1 cm（2 in）的蛋糕模，或者直径 20 cm（8 in）的翻转挞盘或蛋糕模，不过要在中央塞一个锡纸团成的球。

在放入烤盘准备烘焙前，一定要把面包卷上多余的面粉刷掉，否则烘焙时面包卷会收缩，彼此分离。

莱尔金色糖浆有少许酸味，这令它的味道比玉米糖浆的更好。

小知识：

虽然在制作布里欧修时这种面团需要冷藏较长时间，但在制作黏面包卷时，面团只需冷藏 2 小时，或者只要变凉即可。这是因为馅料的味道较重，我们无法察觉长时间冷藏产生的微妙的味道变化。

Chocolate Sticky Buns

巧克力黏面包卷

核桃和巧克力搭配焦糖与布里欧修成了黏面包卷的又一味美版本。我为爱吃巧克力和爱上巧克力的人开发了这款面包。不要拿它们当早餐，在一天中的这个时候就醉倒实在是太早了！

• 准备工作

制作 12 个面包卷。

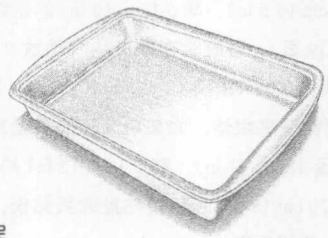
准备：提前 1 ～ 2 天制作面团。

最短发酵时间：1 小时

烤箱温度：191℃

烘焙时间：25 ～ 30 分钟

主要工具：1 个 23 cm × 33 cm (9 in × 13 in) 的烤盘，稍微抹油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作馅料。把巧克力放在一个微波炉碗里，用微波炉加热，每 15 秒搅拌一次，直到巧克力几乎完全熔化。然后取出碗，搅拌到巧克力完全熔化（或者在隔水炖锅里高温熔化巧克力，不要将水煮沸）。再拌入重奶油和糖浆，搅拌至颜色均匀。最后轻轻拌入蛋清，直到完全被吸收。

将做好的馅料至少静置 2 小时，或冷藏至馅料刚刚凝固。馅料应该很硬，但能涂抹开。

2. 制作装饰物。在一个小号炖锅里将黄油、黄糖和糖浆搅拌到一起，直到糖变湿。用小火将混合物煮开，其间不断搅拌。开锅后停止搅拌，煮 5 分钟（如果用的是铸铁锅，只煮 3 分钟，因为关火后铸铁锅会继续保持高温）。混合物会产生很多气泡，焦糖会变成深棕色，但不要让棕色太深。如果用温度计测量，度数应该是 118℃。倒进重奶油，晃动炖锅，继续煮 3 分钟，其间偶尔晃动锅。如果用温度计测量做好的装饰物，度数应该是 118℃。将装饰物均匀地倒在准备好的烤盘上，在表面撒核桃碎，彻底放凉。

3. 包入馅料。在撒满面粉的工作台上将面团擀成 36 cm × 30 cm (14 in × 12 in) 的长方形。时时移动

巧克力甘纳许馅料

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
优质半甜巧克力，切碎	—	2	56.7
重奶油，加热到温热	2 大勺	1	28.3
莱尔金色糖浆或玉米糖浆	1 大勺	0.7	19.8
1 个大鸡蛋的蛋清	2 大勺	1	28.3

面团，确保它没有粘连，需要的话撒上更多面粉。在面团上均匀地抹巧克力甘纳许馅料，恰好抹到边缘处，再均匀地撒上巧克力碎片。然后从长边开始卷，边卷边刷掉多余的面粉（可以将一把长尺子放在面团下，卷的时候帮助抬起面团）。将面团两端多余的部分塞进去，使两端与中间的厚度相同，面团的长度应为 30 cm（12 in）。为了便于切分，你可以把面团放在烤盘上，盖上保鲜膜冷藏 30 分钟或冷冻 5 ～ 10 分钟。

4. 切分和发酵。用牙线、粗的厨房用线或锋利的小刀将面团切成 4 份，每份再切成 3 块（每块大约厚 2.5 cm/1 in）。将它们放在准备好的烤盘上，向下压，使面包卷的各层挨到一起。用抹油的保鲜膜盖上面包卷，让它们膨胀到原来的 2 倍（理想的温度为 24 ～ 29℃），这需要 1 ～ 2 小时。（在挞盘里，面团的顶端大约会比挞盘边缘低 1.9 cm/0.75 in。）发好的面团是轻盈、蓬松的。（注意：如果你想第 2 天再烘焙面包卷，可以将面团整形后马上冷藏，最多能放 14 小时，烘焙前需要发酵大约 2.5 小时。你可以将它们放进一个放有热水的发酵箱里来加快发酵速度。）

5. 预热烤箱。烘焙前 45 分钟，将烤箱预热至 191℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。

6. 烘焙。将烤盘放在预热好的石板或代替石板的烤盘上，烘焙 10 分钟。为防止面包卷上色太深，用锡纸松松地将它们盖住，继续烘焙 15 ～ 20 分钟，或直到竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 82℃）。

7. 冷却。将面包卷从烤箱中取出，在烤盘里晾 3 分钟，然后转移到盘子里或垫有锡纸的工作台上。如果有装饰物粘在烤盘上，用金属抹刀将其铲下来，放在面包卷上。面包卷可以趁热吃，也可以放几个小时等巧克力凝固后吃。重新加热时，将面包卷松松地包在锡纸里，在 177℃的烤箱里烘烤 15 分钟；也可以裹在浸湿的纸巾里，用微波炉高火加热 30 秒。

德克萨斯蛋糕连模版本

使用德克萨斯 1601 号模具（有 15 个格子）时，我们既可以将配方中原材料的用量乘以 1.5，让每个面包卷都稍大一些，也可以只按配方中的量做，并且在空格里倒入 1 大勺水。如果你的烤箱放不下 1 个完整尺寸的模具，可以将它分成两半用。你也可以使用德克萨斯麦芬连模，但它们偏圆锥形，而我喜欢蛋糕连模的形状。

将蛋糕连模放在烤盘上。将做好的装饰物倒进 1 量杯大的容器里。如果你煮装饰物时用的是不粘锅，应该能得到 ¾ 量杯，或每个面包卷 1 大勺。如果你

装饰物和面团

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
软化的无盐黄油	¼ 量杯	2	56.7
黄糖	½ 量杯（压实）	4	113.4
莱尔金色糖浆或淡味玉米糖浆	1 大勺	0.75	21.3
重奶油，加热到温热	3 大勺	1.5	42.5
粗粗打碎的核桃（不用烤制）	¾ 量杯	3	85
1 块基本布里欧修面团（见第 276 页）	—	大约 19	大约 539
巧克力碎片（半甜或牛奶巧克力）	不到 1 量杯	6	170.1

将原材料用量乘以 1.5，会得到 1 大杯。将装饰物倒进 12 个格子里，再在每个格子里放 1 大勺核桃碎。如果你的动作比较快，装饰物会保持液态。假如它很快凝固，只需把它放进微波炉里加热几秒，就能使其再次液化。然后将装饰物彻底放凉。

将面团放在装饰物和核桃上，然后用保鲜膜盖住，让面团膨胀 1 倍。此时它们的高度还达不到模具的边缘，看起来很轻盈。

按上文所述烘焙，烘焙后立即脱模。脱模时，将一个平底盘放在模具上，倒转模具，把面包卷扣在烤盘上。

Tips:

你也可以用圆形烤盘来烘焙面包卷。我最喜欢的是直径 24 cm (9.5 in)、高 5.1 cm (2 in) 的铜制翻转挞盘。摆放时在外圈均匀地放 9 块面团，中间放 3 块。你也可以用直径 25 cm(10 in)、高 5.1 cm(2 in)的蛋糕模来烘焙。如果将面团的分量减半，可以使用直径 18 cm (7 in)、高 5.1 cm (2 in) 的蛋糕模，或直径 20 cm (8 in) 的翻转挞盘或蛋糕模，但要在中央塞一个锡纸团成的球。

在放入烤盘准备烘焙前，一定要把面团上多余的面粉刷掉，否则烘焙时面包卷会收缩，彼此分离。

莱尔金色糖浆有少许酸味，这令它的味道比玉米糖浆的更好。

Monkey Bread

猴子面包

这种面包由几个黏面包卷组成，它们是堆在一个天使蛋糕模里烘焙的。食用时，大家亲自动手扯下一个个裹着肉桂糖、朗姆酒葡萄干和烤山核桃的面包卷，十分享受。据说，这种面包是因为挤在模具里的样子而得名的。事实上，面包卷的大小越不规则，吃的时候乐趣就越多。

• 准备工作

制作大约 90 个 4 cm (1.5 in) 宽的黏面包卷。

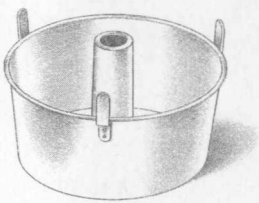
制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 3.5 小时

烤箱温度：177℃

烘焙时间：60 ～ 70 分钟

主要工具：配有钩形头的搅拌机；1 个 25 cm/10 in (12 量杯大) 的活底天使蛋糕模，喷少许植物油以防粘连；烘焙石板或者代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在一个搅拌碗里 (最好用搅拌头) 混合 (厨宝搅拌机 4 挡) 面粉、水、蜂蜜和快速酵母粉，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大约需要 3 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。刮干净碗壁，用保鲜膜封好碗，放在一边。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个中等大小的碗里混合面粉、奶粉和酵母粉。将混合物撒在海绵酵头上，完全覆盖酵头。用保鲜膜盖住碗，在室温下发酵 1 ～ 4 小时 (在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象)。

3. 和面。加入黄油，用钩形头低速 (厨宝搅拌机 2 挡) 搅拌，直到面粉变湿。然后用中速 (厨宝搅拌

机 4 挡）搅拌 3 分钟。让面团静置 20 分钟。

撒上盐，用中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 10 分钟。和好的面团应该光滑、发亮，摸起来有些黏。（面团大约重 1281 g/45.2 oz。）

4. 发酵。在一个 3784 ml（4 qt）的容器里抹少许油，放入面团。将它按下去，在顶部喷或涂少量油。用盖子或保鲜膜盖住容器。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀大约需要 1.5 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，轻轻压或擀成长方形（具体尺寸不重要）。由于它充满空气且具有弹性，操作时动作不要太重，应尽量保留其中的气泡。将面团折成紧绷的口袋状或者按信纸折叠法折叠 2 次，然后放回容器里。再次在面团表面涂油，盖上容器，标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀大约需要 1 小时。

5. 制作馅料和蘸料。把葡萄干放进耐热小碗中，加入朗姆酒和开水。盖上碗，至少静置 1 小时。准备和面之前，沥干葡萄干，保留浸泡液以用于刷面。

在微波炉中加热黄油、红糖和肉桂粉，使黄油熔化，其间搅拌 1 ～ 2 次；或在炖锅中加热，其间不断搅拌。然后将馅料放在一边，晾到温热。

6. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，分成 2 份。把其中一份放回抹过油的容器中，盖上后放在一边。将剩下的面团揪成小块（需要的话用手指蘸少许面粉），在撒有少量面粉的工作台上揉成直径 3 cm（1 in）的球形（每个重 14 g/0.5 oz）。它们的大小可以略有不同，甚至最好是这样。处理小面团时，用抹过油的保鲜膜将已经做好的小面团盖上。

用小面团蘸一下蘸料（一次一个），放在准备好的模具里，放时稍微隔开，因为它们还会膨胀。放完第一层面团后，撒上一些山核桃和葡萄干（在放最后一层面团前要把葡萄干都用完，因为葡萄干如果

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	2 量杯又 6 ½ 大勺	12	340
水，室温（21 ～ 32℃）	不到 1 ¾ 量杯	14.3	405
蜂蜜	2 大勺又 1 小勺	1.5	42.5
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4

面粉混合物

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	2 量杯又 3 大勺	11	312
奶粉，最好是脱脂的	¼ 量杯又 2 大勺	大约 2	大约 56.7
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
软化的无盐黄油	9 大勺	4.5	127.6
盐	2 ½ 小勺	—	16.5

露在外面的话颜色会变得过深)。经常搅动蘸料，以免它分层。摆完这部分小面团后，用保鲜膜盖住模具并冷藏，然后按照同样的方法处理另一份面团。

像前面一样继续摆放小面团，需要的话把蘸料再加热一下，以使其保持液态。由于面团的大小不一，摆完后会不平整，但大致来说，它们会占据模具的¾。最后把剩下的蘸料滴到面团表面。用较大的容器或抹过油的保鲜膜盖住模具，让面团膨胀到接近模具的边缘，这需要 50 ～ 60 分钟。

7. 预热烤箱。烘焙前 45 分钟，将烤箱预热至 177℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。

8. 烘焙。将模具放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，烘焙 60 ～ 70 分钟，或直到面包变成金黄色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃)。烘焙 50 分钟后，盖上锡纸，防止面包上色过深。

9. 刷面和脱模。烘焙时，用 2 量杯大的微波炉容器或小炖锅将葡萄干浸泡液加热到沸腾，蒸发到剩 2 大勺或者直到呈糖浆状。

从烤箱中取出模具，放在金属架上，将葡萄干浸泡液均匀地刷在面包上，晾 10 分钟。脱模时，把模具放在一个比它的直径稍小的罐子上，稳定而均匀地向下压，然后倒扣在架子上脱模，再将面包倒扣在盘子里。面包可以立即食用，也可以晾至温热(1 小时内)再食用。大家来亲自用手掰下温热的面包卷吃吧！(面包吃完后，盘子里留下的碎屑就像一片漂亮的罗马遗址。)

Tips:

你可以不用奶粉，代之以脱脂或全脂牛奶。使用时将牛奶煮沸后晾至微温，来代替海绵酵头中的水。

将山核桃放在烤盘上，在 163℃的烤箱里烘烤 7 分钟，使其散发香味。

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵 1 小时，再冷藏 8 ～ 24 小时。

小知识：

在这个面团里，我多放了一点儿盐，以平衡其甜味。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：66.3%(包括黄油和蜂蜜中的水分)
- **酵母**：0.83%
- **盐**：2.5%
- **乳脂**：15.9%

馅料和蘸料

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
葡萄干	1 量杯	5	141.7
黑朗姆酒	¼ 量杯	—	—
开水	½ 量杯	—	—
烤过的山核桃，粗粗切碎	1 ½ 量杯	6	170.1
无盐黄油	16 大勺	8	226.8
黄糖	1 量杯(压实)	7.6	215.5
肉桂粉	4 小勺	0.3	8.5

Panettone with Chestnuts

栗子潘妮托尼

这款面包的配方是根据基本布里欧修的配方改编的，区别在于多加了 1 个蛋黄，将蛋清换成了水，用了更多的黄油，并且将糖换成了糖浆以保持湿润。其中最神秘的成分是西西里之花，它不同于其他任何香精，含有茉莉、柑橘和香草的香味。如果你不喜欢栗子，可以不加，但要将葡萄干的用量加倍或使用相同分量的切碎的果干。这款面包不容错过，而且它的面团是你的双手所接触过的最丝滑、最令人愉悦的面团。

这种甜面包可以冷冻保存或者在室温下存放 4 天。如果它开始变干，将切片放在 177℃的烤箱里加热大约 2 分钟，它就会立刻变软，用烤面包机烤一下也很棒。也许这么说是画蛇添足了——它与黄油一起吃的话，味道极好。

我们最好用大型电动搅拌机来和面，而且可以将原材料的用量加倍。虽然烘焙时可以使用咖啡罐或 6 量杯大的舒芙蕾模具，但产自意大利的漂亮纸模最好用，而且用它做出的成品的样子很可爱。

• 准备工作

制作 1 个直径 14 cm (5.5 in)、高 17 cm (6.5 in) 的面包 (用纸模烘焙的话，直径 14 cm/5.5 in、高 15 cm/6 in)，重 794 g (28 oz)。

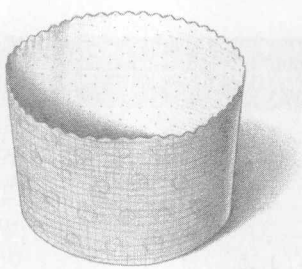
制作酵头 (海绵酵头)：最短 1.5 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：大约 3.5 小时

烤箱温度：163℃

烘焙时间：60 ～ 65 分钟

主要工具：配有桨形头的搅拌机；1 个直径 15 cm (6 in)、高 10 cm (4 in) 的潘妮托尼纸模，或 1 个抹了油并垫上烘焙纸的 15 cm (6 in) 高的咖啡罐，或 1 个抹了油的围了一圈烘焙纸的舒芙蕾模具。



• 制作过程

1. 制作馅料。沥干栗子，保留糖浆，将栗子粗粗切碎。在一个小碗里，混合栗子碎、葡萄干和面粉，颠几下，盖上碗，放在一边。

2. 早晨或头天晚上制作海绵酵头。在一个搅拌碗里混合水、糖浆、酵母粉、面粉和蛋黄，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大约需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。刮干净碗壁，用保鲜膜封好碗，放在一边。

3. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在一个小碗里混合面粉和酵母粉，然后加入卵磷脂颗粒、奶粉和盐。将混合物撒在海绵酵头上，完全覆盖住酵头。用保鲜膜盖住碗，在室温下静置 1.5 ～ 2 小时(在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象)。

4. 和面。加入糖浆、蛋黄和精油，用桨形头低速(厨宝搅拌机 2 挡)搅拌大约 1 分钟或直到面粉变湿。将速度提至中速(厨宝搅拌机 4 挡)，搅拌大约 5 分钟，或直到面团光滑、发亮但仍然软和黏。此时的面团还不能完全脱离碗壁。

加入黄油，每加一勺后，等黄油几乎被完全吸收再加下一勺，然后搅打到黄油被完全吸收。面团会非常柔软，具有弹性，几乎能完全脱离碗壁。刮干净碗壁，用保鲜膜盖好碗，静置 10 分钟。

将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，在面团上撒面粉，将它拍成长方形（具体尺寸不重要）。撒上馅料，拉起面团的四边盖住，简单揉一下。不用在意馅料是否分布均匀，因为膨胀之后的“折叠”会完成这项任务。（面团大约重 858 g/30.25 oz。）

5. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器里抹少许油，放入面团。在它的顶部喷或涂少量油。用盖子或保鲜膜盖住容器，将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1.5 ～ 2 小时（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

6. 冷藏面团。将面团冷藏 1 小时使其变硬，以免黄油与面团分离。

用橡胶刮刀翻动面团，使其慢慢排气，然后放回冰箱再冷藏 1 小时。这样它会不那么黏，更容易处理。

7. 排气、静置和冷藏。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，将其压或擀成长方形（具体尺寸不重要），看情况再撒些面粉防止粘连。按信纸折叠法将面团折叠 1 次，把上面松散的面粉全部刷下去，再次压或擀成长方形。旋转面团，使接缝处位于你的左侧。按信纸折叠法将它折叠第 2 次，将四周整圆。用保鲜膜松松地将面团包好，然后放进一个大塑料袋中或者用锡纸包住，冷藏最少 6 小时、最多 2 天，令面团成熟（产生味道）并变硬。

8. 整形和最后发酵。将面团倒扣在撒有少许面粉的工作台上，揉成球形，尽量保留其中的空气。把面团放入模具中，它大约有 6 cm（2.5 in）高。

把模具放在放有热水的塑料盒里，或用抹了油的保鲜膜松松地盖住模具。让面团在温暖的地方膨胀到原来的 2 倍（理想的温度为 24 ～ 27℃），这需要 2 ～ 3 小时。面团应该膨胀到纸模的边缘，在咖啡罐或舒芙蕾模具里应该有大约 10 cm（4 in）高。（面团会膨胀得比较慢，因为从冰箱里取出来整形时它还

馅　料

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
6 个大栗子或 16 个小栗子，泡在糖浆里	⅔ 量杯	4.2	119.1
葡萄干	¼ 量杯	1.25	35.4
未增白的中筋面粉	2 大勺	0.6	17

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
水，室温（21 ～ 32℃）	½ 量杯	4	113
浸泡栗子的糖浆	1 大勺	0.7	19.8
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
未增白的中筋面粉	¾ 量杯	3.5	99
2 个大鸡蛋的蛋黄	—	1.25	35.4

是凉的，至少需要 1 小时才能恢复到室温。）

9. 预热烤箱。烘焙前 45 分钟，将烤箱预热至 163℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。

10. 烘焙。将面团上盖的东西拿掉，让其表面干燥 5 分钟，结成硬皮。然后用抹过油的锋利剪刀在面团顶部剪出 2.5 cm（1 in）深的十字形切口。

将模具放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，烘焙 60 ～ 65 分钟，或直到竹签插入无面糊带出（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 91℃）。烘焙 30 分钟后，盖上锡纸，防止面包上色过深。

11. 冷却。从烤箱中取出面包，连模具放在金属架上，晾 30 分钟。

如果用的是纸模，将面包留在模具内彻底放凉。如果用的是咖啡罐或舒芙蕾模具，则需要将面包脱模后顶部朝上放在柔软的枕头上（用保鲜膜包住枕头以免弄脏），一起搁在工作台上。枕头会托住面包易碎的外壳，直到它在冷却过程中变硬。

放凉后，用保鲜膜或锡纸将面包包好，在密封袋里至少静置 8 小时，使它产生最棒的味道。

Tips：

要想获得最好的味道，可在步骤 3 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵 1 小时，再冷藏 8 ～ 24 小时。另外，要在和面前 45 分钟，将其放在室温下。

如果喜欢，可以将 ⅕ 的黄油熔化，使之变色，以获得更加丰富和美妙的味道。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：57.7%（包括黄油和栗子糖浆中的水分）
- **酵母**：1.8%
- **盐**：1.3%
- **脂肪**：53.7%（包括蛋黄中的脂肪）

面粉混合物和面团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	1 量杯又 1 ½ 大勺	5.5	156
快速酵母粉	¾ 小勺	—	2.4
可选：卵磷脂颗粒	1 大勺	—	6
奶粉	1 ½ 大勺	—	14
盐	½ 小勺	—	3.3
浸泡栗子的糖浆（或莱尔金色糖浆、玉米糖浆）	2 大勺	大约 1.5	大约 42.5
3 个大鸡蛋的蛋黄（凉的）	3 floz	2	56.7
西西里之花或 天然香草精	¼ 小勺 1 小勺	—	—
天然橙皮油或 橙皮屑	1 小勺 1 大勺	—	— 6
非常软的无盐黄油	10 大勺	5	141.7

Traditional Challah

传统哈拉

小时候，我记得每到周五晚上，我家的餐桌上就会摆出哈拉。奶奶在安息日并不烘焙哈拉，而会从附近的犹太面包店买。每当我想起它那鼓鼓的对称的四股辫造型时，总是觉得很开心，不过它那软趴趴的质地并不吸引我。我会拿一小片蘸一点儿蜂蜜吃，但是再也不想多吃了。通常我是在典礼上带着敬畏的心情把它吃下去的，至今我还记得关于面包的希伯来语祷词。当我着手制定自己的哈拉配方时，辫子形状是我唯一想要复制的。哈拉实际上就是鸡蛋更多、液体和脂肪更少的布里欧修。为了增加湿润度和延长保质期，我试着把糖换成了蜂蜜，心想既然蜂蜜很适于装饰面包外壳，没准也可以增加面团的甜度。结果，我发现它不仅改善了面包的味道，还让面包心更偏金黄色，质地更结实，而这就是我对哈拉的最佳构想。如果你想做含有乳制品的版本，请参考第 280 页。

• 准备工作

制作 1 个 36 cm × 15 cm × 11.4 cm (14 in × 6 in × 4.5 in) 的面包(三股辫的面包长 43 cm/17 in)，重 1417 g (50 oz)。

制作酵头(海绵酵头)：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：2 小时 45 分钟

烤箱温度：177℃

烘焙时间：45 ～ 55 分钟

主要工具：1 个 46 cm × 30 cm (18 in × 12 in) 的烤盘，涂或喷少许油，或铺上烘焙纸或烘焙垫；烘焙石板或代替石板的烤盘。

• 制作过程

1. 早晨或头天晚上制作海绵酵头。在搅拌碗或其他大碗里混合面粉、酵母粉、水、蜂蜜和鸡蛋，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大约需要 2 分钟。做好的海绵酵头应是均匀、黏稠的面糊。刮干净碗壁，用保鲜膜封好碗，放在一边。

2. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。混合面粉和酵母粉，然后拌入盐(这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母)。将混合物撒在海绵酵头上，完全覆盖住酵头。用保鲜膜封严碗，在室温下静置 1 ～ 4 小时(在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象)。

3. 和面。

搅拌机和面

在面粉混合物中加入鸡蛋、油、蜂蜜和醋，用钩形头中速(厨宝搅拌机 4 挡)搅拌大约 5 分钟，或直到面团光滑发亮。在工作台上撒少许和面用的面粉，然后把面团转移过来。继续和面，需要的话加入少量面粉，揉到面团几乎不黏为止。(面团大约重 1503 g/53 oz。)

手工和面

在面粉混合物中加入鸡蛋、油、蜂蜜和醋，用木勺或手搅拌到面粉变湿。在碗中和面使其大致成形，然后将面团转移到撒有面粉的工作台上。和面 5 分钟，使麸质结构略微形成。以和面用的面粉为限，适量加入面粉来避免粘连。边和面边用面团刮刀将所有面团聚集在一起。此时的面团非常黏。将碗倒扣在面团上，静置 20 分钟(这会使面团不那么黏，从而更容易操作)。

继续和面 5 分钟，或者直到面团非常有弹性，用指尖按压会回弹。需要的话再加入少量面粉，使其几乎不黏。(面团大约重 1503 g/53 oz。)

4. 发酵。在撒有少许面粉的工作台上将面团整成

球形。在一个 3784 ml (4 qt) 的容器里抹少许油，放入面团。将它按下去，在上面喷或涂少量油。用盖子或保鲜膜将容器盖上。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。面团膨胀需要 1 ～ 2 小时 (理想的温度为 24 ～ 27℃)。

取出面团，轻轻按压使其排气，然后按信纸折叠法折叠 1 次，放回容器里。再次在面团表面涂油，盖上容器，标出这回面团膨胀 1 倍后大致的高度 (由于含有更多气体，它会将容器填得更满)。面团膨胀需要 45 ～ 60 分钟，也可以将它冷藏一夜。

轻轻按压面团避免唤醒麸质，以免使面团产生弹性。

5. 整形 (见第 27 ～ 29 页)。

三股辫哈拉

将面团等分成 3 份，用保鲜膜盖住，静置 10 分钟。

每次处理 1 块面团 (把其余的盖好)，用手掌尽量将其搓长，至少搓到 33 cm (13 in)。一只手拿着长条的一端，另一只手轻轻向下拉，拉到 38 ～ 41 cm (15 ～ 16 in) 长。如果面团很黏，就用手蘸些面粉。把长条的两端搓得比其他部分细一些，因为编完后面团会聚在两端，使其显得比较臃肿。

要编出最匀称的辫子，应该从中间开始向两端编，其间轻轻拉伸长条。最后将末端用水润湿，捏在一起，收进去。编好的面团长 38 cm (15 in)，中间比较宽。将它放在准备好的烤盘上。

四股辫哈拉

将面团等分成 4 份，用保鲜膜盖住，静置 10 分钟。

每次处理 1 块面团 (把其余的盖好)，用手掌尽量将其搓长，至少搓到 30 cm (12 in)。一手拿着长条的一端，另一只手轻轻向下拉另一端，将长条拉到

酵头 (海绵酵头)

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 量杯	5	142
快速酵母粉	1 小勺	—	3.2
水，室温 (21 ～ 32℃)	⅔ 量杯	5.5	156
蜂蜜	2 大勺	大约 1.5	大约 42.5
3 个大鸡蛋，室温	不到 ⅔ 量杯	5.25 (不算蛋壳)	148.8 (不算蛋壳)

面粉混合物和面团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	4 ⅔ 量杯 (加和面用的 2 ～ 3 大勺)	23.3 (加 0.7)	661 (加 20)
快速酵母粉	1 ¼ 小勺	—	4
盐	1 大勺	0.7	19.8
2 个大鸡蛋，凉的	6 大勺 (3 floz)	3.5	99.2
玉米油	⅓ 量杯	2.5	70.9
蜂蜜	6 大勺 (3 floz)	4.25	120.5
苹果醋	1 大勺	—	—

36～38 cm (14～15 in) 长。如果面团很黏，就用手蘸些面粉。把长条的两端各 13 cm (5 in) 长的部分搓细，因为编完后这部分面团会聚在一起，使两端显得比较臃肿。

将 4 根长条并排放在工作台上，顶端捏到一起，开始向下编，其间轻轻拉伸长条。编的时候不断将顶端捏紧，因为它们会散开，编到末端时再拉长一些，让它们变尖。最后把长条的末端捏在一起，用一点儿水润湿，使它们在膨胀时仍能粘在一起。将辫子的两端收进去。编好的面团长 30 cm (12 in)、厚 7.6 cm (3 in)。将它放在准备好的烤盘上。

6. 刷面和最后发酵。在一个小碗里将鸡蛋和水稍微搅拌一下，轻轻刷在面团上，再松松地盖上抹过油的保鲜膜。将剩下的鸡蛋混合物盖上冷藏。让面团膨胀 1 倍(理想的温度为 24～27℃)，这大约需要 1 小时。

7. 预热烤箱。烘焙前 45 分钟，将烤箱预热至 177℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。

8. 刷面和烘焙。取下保鲜膜，在面团上再刷一次鸡蛋混合物，包括辫子的缝隙深处，然后撒上罂粟籽(可选)。刷的时候将烤盘微微倾斜，以便刷到面团侧面。

又快又轻地将烤盘放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，烘焙 20 分钟。用一大张锡纸松松地盖住面包，继续烘焙 25～35 分钟，或直到面包变成金棕色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃)。

9. 冷却。从烤箱中取出烤盘，用长柄铲或 2 个大锅铲将哈拉转移到金属架上，彻底放凉。

小知识：

你可以从水的比例上知道为什么哈拉这么干。加入蜂蜜、油和含卵磷脂的蛋黄能显著提高面包的湿润程度。面包在做好的当天质地最好。为了维持其质量，你可以加入 1～2 大勺卵磷脂颗粒，或将吃剩的面包冷冻。这种面包适于重新加热食用，味道甚至会比刚出炉时更好。

醋在面团中既能强化麸质，也能松弛麸质，使面团更容易被拉成长条。它也能带来一种微妙的深层次味道。

面团要足够结实才能支撑起辫子的形状。最好令整形后的面团膨胀到原来的 2 倍，这样会减小其烘焙弹性，使烘焙出来的面包上未刷面的发白部分比较少。

Tips:

要想获得最丰富的味道，可以将面团用保鲜膜松松地裹住，放进一个 7571 ml (2 gal) 的塑料袋里冷藏过夜。整形前 30 分钟取出，整形后放在室温下。

三股辫的面包如果从中间开始编，造型会非常匀称。

为防止上色过深，不要用深色烤盘来烘焙这种面包。

根据这个配方也可以做出 2 个长 23 cm (9 in) 的面包。由于每个面包的面团的分量较少，编成三股辫相对更容易一些(将长条搓成 25～28 cm/10～11 in 长)，然后将烘焙时间调整为 30～35 分钟。或者使用一种特殊的编法(见第 29 页)，做成 3 个单股辫的面包。

如果比起蜂蜜你更喜欢用糖，可使用 ⅔ 量杯 (133.2 g/4.7 oz) 糖，并将水的用量提高到 ¾ 量杯

刷　面

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
略微打散的鸡蛋	2 大勺	—	33
水	1 小勺	—	—
可选：罂粟籽	4 小勺	0.5	14.2

(176 g/6.2 oz)。一个添加了糖的四股辫面包的大小大约为 36 cm × 18 cm × 12.7 cm (14 in × 7 in × 5 in)。

要想获得最好的味道，可在步骤 2 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵 1 小时，再冷藏 8 ～ 24 小时。如果是手工和面，就要在和面前 1 小时将其放在室温下。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：39%（包括蛋清和蜂蜜中的水分）
- **酵母**：0.9%
- **盐**：2.4%
- **油**：12.1%（包括蛋黄中的脂肪）

Chocolate Almond Swirl Kugelhopf

巧克力杏仁旋涡咕咕霍夫

在欧洲，传统的咕咕霍夫是一种干面包，用带凹槽的中空模具烘焙，是蘸着咖啡吃的。由于我们不是喜欢“蘸着吃”的民族，我想出了这个更加湿润的版本，添加了浓郁的巧克力馅料——当我在拉斯维加斯的曼德勒海湾酒店里对这种馅料赞不绝口的时候，面包师诺伯特·格雷夫给了我它的配方。他过去在长岛大颈区的一家犹太面包房工作时整理出了这个配方，将经常剩下的蛋糕屑利用起来，用巧克力和杏仁膏润湿。用新鲜蛋糕屑制作这种馅料也一样好。而且我发现加入 1 个鸡蛋后，馅料会与面团一起膨胀，中间不出现空隙，我也用这种方法来制作巧克力黏面包卷（见第 286 页）。如果你喜欢罂粟籽，可以参考后面的罂粟籽馅料版本。

我不使用传统的咕咕霍夫模具烘焙，而喜欢用北欧的中空玫瑰模具。柔软的面团会嵌入花瓣形的模具中，使成品呈极漂亮的大朵玫瑰花形，而且其中的馅料十分可口。

• 准备工作

制作 1 个直径 20 cm (8 in)、高 12.7 cm (5 in) 的面包，重 1212 g (42.75 oz)；罂粟籽馅料版本的面包重 1488 g (52.5 oz)。

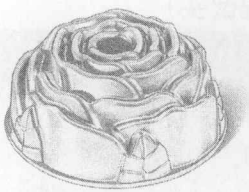
制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：1 小时 10 分钟

烤箱温度：177℃

烘焙时间：55 ～ 65 分钟

主要工具：配有桨形头的搅拌机；1 个 9 ～ 10 量杯大的咕咕霍夫模具或磅蛋糕模具，或 1 个中空玫瑰模具，均匀地抹上黄油或喷油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作馅料。在装有金属刀片的食品加工机里，将蛋糕屑、杏仁膏、黄油、鸡蛋和糖浆搅拌几秒，或直到混合物变光滑。加入熔化的巧克力，再搅拌几秒，直到混合均匀。盖上盖子，至少静置 1 小时（或最多冷藏几小时）以使其变硬。

2. 制作海绵酵头。在一个搅拌碗里放入面粉、酵母粉和牛奶，中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌大约 3 分钟或直到混合均匀。刮干净碗壁，用保鲜膜盖好碗，放在一边。

3. 制作面粉混合物，加入海绵酵头中。在中等大小的碗里混合面粉、糖和酵母粉，然后加入盐（这能避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。将混合物撒到海绵酵头上。用保鲜膜盖好碗，在室温

下静置 1 ～ 4 小时(在此期间，海绵酵头会产生气泡，而气泡会从面粉“毯子”中冒出来，这是好现象)。

4. 和面。加入鸡蛋、牛奶和软化的黄油，用钩形头低速(厨宝搅拌机 2 挡)搅拌大约 1 分钟或直到面粉变湿。将速度调至中速(厨宝搅拌机 4 挡)，搅拌大约 7 分钟或直到面团光滑、发亮且非常有弹性。它应该有些黏，但不会粘在手指上。如果需要，再额外揉入一些面粉。(面团大约重 850 g/30 oz。)

5. 发酵。用蘸了油的抹刀或面团刮刀将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，在面团上稍稍撒些面粉，盖上保鲜膜，静置 30 分钟或直到面团具有延展性(当你轻轻拉伸它时，它会伸展而不断裂)。

6. 包入馅料和最后发酵。揭掉保鲜膜，将面团擀成长 41 ～ 43 cm (16 ～ 17 in)、宽 30 ～ 36 cm (12 ～ 14 in) 的长方形，需要的话在工作台上撒些面粉来避免粘连。用曲柄金属抹刀将馅料均匀地抹在面团上，顶边和底边留出 1.3 cm (0.5 in)、另外两边留出 0.6 cm (0.25 in) 不抹。然后从长边开始卷，卷的时候用一把长尺子帮忙(将尺子放在面团下，帮忙抬起面团)。每卷一次，从面团底边开始撒面粉，将卷好的部分从左到右轻轻压紧，以防分开。小心操作，不要着急！卷好后，将面团的边缘捏紧以封口。如果封口处粘不牢，就轻轻刷一点儿水上去。将面团封口处朝下，两端捏紧，然后翻过来，盘绕在准备好的模具里，末端重叠大约 5 cm (2 in)。脱模后，现在面团的顶部会是面包的底部。面团会占据模具的 ⅔ ～ ¾。用较大的容器或抹过油的保鲜膜盖住模具，让面团膨胀至中间与模具的边缘平齐(理想的温度为 21 ～ 27℃)，这需要 40 ～ 90 分钟。

7. 预热烤箱。烘焙前 45 分钟，将烤箱预热至 177℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面，在烤箱底部放一个铸铁煎锅。

8. 烘焙。又快又轻地将模具放在预热好的烘焙

巧克力馅料

制作 1 ⅓ 量杯(357 g/12.6 oz) 馅料。

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
蛋糕屑，新鲜的或陈的	松松的 1 量杯	4	113
杏仁膏	3 大勺	1.5	42.5
软化的无盐黄油	4 大勺	2	56.7
1 个大鸡蛋	3 大勺	2 (算蛋壳)	56.7 (算蛋壳)
莱尔金色糖浆或玉米糖浆	1 大勺	0.7	19.8
熔化的优质黑巧克力	—	3	85

酵头(海绵酵头)

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	½ 量杯	2.7	77
快速酵母粉	1 ¼ 小勺	—	4
牛奶，煮沸后晾至温热或室温	½ 量杯	4.2	119

石板或代替石板的烤盘上，向下面的锅里倒入半杯冰块，迅速关上烤箱门。烘焙 55 ～ 65 分钟，或直到面包呈金棕色（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 82℃）。面包的接缝处会稍微张开，露出一些巧克力馅料，这样很好。烘焙 30 分钟后，将模具旋转 180°。如果面包已经变成金棕色，就盖上锡纸。

9. 刷面和冷却。从烤箱中取出面包，在表面刷满熔化的黄油。然后将面包脱模后倒在架子上，刷上剩下的全部黄油，晾到微温或室温。如果喜欢的话，可以将它切片后与软化的无盐黄油一起食用。

罂粟籽馅料版本（Poppy Seed Filling）

用磨碎的罂粟籽能制作出非常棒的馅料。罂粟籽可以用特殊的罂粟籽磨来研磨，也可以用香料研磨器或搅拌机来磨，但不要磨得太细，免得变成糊状。在美国的很多超市中可以买到独奏牌罂粟籽馅料，它的质量不错，有条件的话可以买 2 罐，使用时量出 ¾ 量杯又 1 大勺（510 g/18 oz），搅拌到略微打散的鸡蛋里。

如果自制，在一个小炖锅里将牛奶加热到发烫。将罂粟籽倒进去搅拌，直到它们将牛奶全部吸收（需要几秒）。然后把锅从火上取下，加入糖、柠檬皮屑和柠檬汁，搅拌均匀后将馅料晾至室温。之后将鸡蛋搅拌进去，直到混合均匀，喜欢的话还可以拌入葡萄干。馅料可以提前几天做好，盖上冷藏。如果喜欢，可以用浸泡葡萄干的水代替等体积的水来和面。最后按配方所述，将馅料包入面团。

小知识：

这个面包像一个结实、营养成分含量稍低的布里欧修。因为面团的液体含量比较低（只有 48.2%，相对于布里欧修的 55.4% 来说），且只含有布里欧修 ⅓ 的鸡蛋和不到 ⅓ 的脂肪，所以这款面包更加紧实、不太湿润，可以承载可口的馅料。

面粉混合物

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
未增白的中筋面粉	2 ¾ 量杯	13.7	388
糖	3 大勺	1.25	35.4
快速酵母粉	1 小勺	—	3.2
盐	1 小勺	—	6.6

面　团

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
2 个大鸡蛋（凉的）	6 大勺（满满 3floz）	4（算蛋壳）	113.4（算蛋壳）
牛奶，煮沸后冷却	¼ 量杯	2	57
非常软的无盐黄油	5 大勺	2.5	70.9
熔化的黄油，最好是澄清的	2 大勺	大约 0.7	大约 19.8

Tips:

巧克力馅料中所用的蛋糕屑可以来自自制的或购买的奶油蛋糕，后者如萨拉·李原味或巧克力味旋涡磅蛋糕。

如果需要的话，可以用奶粉加水来代替全脂牛奶。在海绵酵头中，用 2 大勺（19.8 g/0.7 oz）奶粉加 ½ 量杯（113 g/4 oz）水。在面团中，用 1 大勺（8.5 g/0.3 oz）奶粉加 ¼ 量杯水。（面团的重量为 879 g/31 oz。）

如果咕咕霍夫脱模后外壳发白，就将它放在烤盘上，用 204℃烘焙 5 分钟或直到它刚刚变成金黄色。

在烘焙后静置 8 小时后，面包的味道和质地会得到改善，但务必将其密封保存，用保鲜膜盖上切面。

要想获得最好的味道，可在步骤 3 中将海绵酵头和面粉混合物放在室温下发酵 1 小时，然后冷藏 8 ～ 24 小时。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：48.2%
- **酵母**：1.6%
- **盐**：1.4%
- **脂肪**：15.7%（包括牛奶和蛋黄中的脂肪）

罂粟籽馅料

制作 2 量杯（接近 567 g/20 oz）馅料（不含葡萄干）。

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
牛奶	½ 量杯	4.2	119
磨碎的罂粟籽	磨前 1 ⅔ 量杯，磨后 2 ⅔ 量杯	8	226.8
糖	⅔ 量杯	4.6	130.4
柠檬皮屑	½ 小勺	—	—
鲜榨的柠檬汁	2 ½ 大勺	—	39
1 个大鸡蛋，略微打散	3 大勺	1.75	49.6
可选：金色葡萄干，在 ¼ 量杯温水中泡发后沥干	½ 量杯	2.5	70.9

Stud Muffin

图钉麦芬

这款含有 3 种奶酪的面包看起来像舒芙蕾，但绝不会塌陷。它的灵感来自意大利佩鲁贾的烹饪书作者简·弗赖曼的配方“torta di pasqua”，后者也叫复活节蛋糕。切片后，我们可以看到它的面包心呈网状，有很多中等大小的孔洞，适合涂上熔化的格鲁耶尔干酪食用。在这款面包里，我最喜欢露在表面的格鲁耶尔干酪熔化变色后形成的脆粒。所以在烘焙前，我会在面团表面嵌满这种奶酪块，而这就是这款面包的名字的由来。

意大利熏火腿是一种传统配菜，可以铺在薄薄的面包片上做成开胃菜。不过我发现了一种更棒的吃法：在面包条上抹艾帕歇丝奶酪（一种很辣的法国奶酪），再配一杯勃艮第葡萄酒。吃着这些，简直令人神魂颠倒！

这种面团用食品加工机处理比较方便。它的发酵时间很长，但需要动手操作的时间很短。烘焙时需要用舒芙蕾模具或大咖啡罐。

• 准备工作

制作 1 个直径 18 cm（7 in）、高 14 cm（5.5 in）的圆面包，重 984 g（34.7 oz）。

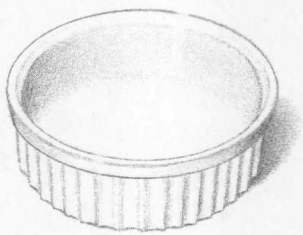
制作酵头（海绵酵头）：最短 1 小时、最长 24 小时

最短发酵时间：11 小时

烤箱温度：177℃

烘焙时间：45 ～ 50 分钟

主要工具：1 个 1892 ml（2 qt）的舒芙蕾模具（直径 18 cm/7 in、高 9 cm/3.5 in）或 1 个 15 cm（6 in）高的咖啡罐，均匀地抹油；烘焙石板或代替石板的烤盘。



• 制作过程

1. 制作海绵酵头。在一个搅拌碗或中等大小的碗里混合面粉、酵母粉和水，搅拌至非常光滑并吸收气体，这大约需要 2 分钟。做好的海绵酵头是均匀、黏稠的面糊。刮干净碗壁，用保鲜膜封严碗，在室温下静置 1 ～ 4 小时。

2. 和面。

食品加工机和面

在食品加工机里装上金属刀片，放入帕玛森奶酪和罗马诺干酪，加工到很碎（粉状），转移到碗里。

在一个中等大小的碗里搅拌面粉（保留将近 ¼ 量杯）、酵母粉、盐和黑胡椒粉。将混合物全部转移到加工机里（将刀片换成揉面器），再放入海绵酵头，最后加入黄油。

在一个尖嘴量杯里搅拌冷水和鸡蛋，保持机器的运转状态，将其缓缓倒入进料器。然后关掉机器，加入磨好的帕玛森奶酪和罗马诺干酪，搅拌大约 15 秒，或直到形成柔软、粗糙的面团。如果面团不能成形，用大勺分次加入预留的面粉，进行 4 秒“点动”加工。面团应该有些黏。

将面团转移到撒有少许面粉的工作台上，压成长方形，在上面撒 ½ 量杯格鲁耶尔干酪块。然后将面团卷起来揉制，使干酪分布均匀。面团大约重 1049 g（37 oz）。

搅拌机和面

用擦丝器把帕玛森奶酪和罗马诺干酪擦碎，在一个尖嘴量杯里搅拌水和鸡蛋。

在一个中等大小的碗里搅拌面粉（保留将近 1/4 量杯）、酵母粉、盐和黑胡椒粉，然后把混合物撒在海绵酵头上。

加入软化的黄油，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌，同时逐渐加入水和鸡蛋的混合物，直到面粉变湿，这大约需要 1 分钟。然后加入奶酪碎，将速度调至中速（厨宝搅拌机 4 挡），搅拌 5 分钟，或直到面团产生弹性。此时的面团应该有些黏。如果它还不能脱离碗壁，再加入适量预留的面粉。

将面团放在撒有少许面粉的工作台上，压成长方形。放上 1/2 量杯格鲁耶尔干酪，卷起来揉制，使干酪分布均匀。（面团的重量大约为 1049 g/37 oz。）

3. 发酵。在一个 1892 ml（2 qt）的容器里抹少许油，放入面团。把它按下去，在顶部喷或涂少量油。用盖子或保鲜膜将容器盖上。将一小块胶布贴在容器的外壁上，标出面团膨胀 1 倍后大致的高度。

将面团冷藏 8 小时至 2 天，使其变硬并成熟（产

酵头（海绵酵头）

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	1 量杯又 1 1/2 大勺	5.5	156
快速酵母粉	3/4 小勺	—	2.4
水，室温（21 ～ 32℃）	3/4 量杯	6.2	176

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
帕玛森奶酪，切成 3 cm（1 in）见方或更小的块	—	2	56.7
罗马诺干酪，切成 3 cm（1 in）见方或更小的块	—	2	56.7
未增白的中筋面粉	2 量杯加不到 1/2 量杯	12	340
快速酵母粉	1 1/4 小勺	—	4
盐	1 小勺	—	6.6
黑胡椒粉	1 1/2 小勺	—	2.5
软化的无盐黄油	4 大勺	2	56.7
水（在食品加工机中用凉的，在搅拌机中用常温的）	1/2 量杯	4	113
1 个大鸡蛋（在食品加工机中用凉的，在搅拌机中用常温的）	—	2（算蛋壳）	56.7（算蛋壳）
格鲁耶尔干酪，切成 1 cm（0.25 in）见方的块	1/2 量杯又 2 大勺	2.5	70.9

生味道)。在冷藏 1 ～ 2 小时后，将面团拍下去 2 ～ 3 次，直到它停止膨胀。面团一旦变凉，就不会再膨胀了。

4. 整形和最后发酵。将面团倒扣在工作台上，轻揉并整成球形(见第 22 页)。将它放进准备好的模具里，它会占据模具的一半。用蜡纸轻轻将模具盖上，放在温暖的地方(27 ～ 29℃)，直到面团膨胀到接近原来的 3 倍，这需要 3 ～ 4 小时(如果想将膨胀时间缩短到 2 小时，可以将模具放进一个不加水的发酵箱里)。面团的中心部分会比模具边缘至少高 1.3 cm (0.5 in)，最好高出 2.5 cm (1 in)。

5. 预热烤箱。烘焙前 45 分钟，将烤箱预热至 177℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层，再将烘焙石板或代替石板的烤盘放在上面。

6. 刷面、嵌入奶酪和烘焙。在面团表面刷上略微打散的鸡蛋，小心不要刷到模具里，否则会影响面团膨胀。用一根筷子轻轻将剩下的 2 大勺格鲁耶尔干酪块填进面团里：首先用筷子在面团上旋转着戳一个浅坑，然后填入干酪块。干酪块应该能露出表面。

将模具放在预热好的烘焙石板或代替石板的烤盘上，烘焙 45 ～ 50 分钟，或直到面包呈金黄色，竹签插入无面糊带出(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 88℃)。

7. 冷却和脱模。从烤箱中取出模具，在金属架上放 30 分钟。

用锋利小刀的刀尖沿着模具弄松面包边缘干酪结成硬皮的地方，脱模后让面包侧躺在一个柔软的枕头上(用保鲜膜包住枕头以免弄脏)，在工作台上冷却，这样能防止面包柔软易碎的表面塌陷。将面包滚动几次以加快降温，但要保证其侧面朝下。它需要 1 小时才能完全变凉。

Tips:

这种面包可以在 2 天内保持柔软湿润。在食用前最好在预热至 204℃的烤箱中加热 3 ～ 4 分钟，让干酪重新熔化。

要想获得最好的味道，可以在步骤 1 中将海绵酵头放在室温下发酵 1 小时，再冷藏 8 ～ 24 小时。如果用搅拌机和面，就要在和面前 30 分钟将它取出。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：77.2%(包括奶酪和蛋清中的水分)
- **酵母**：1.3%
- **盐**：1.3%
- **脂肪**：19.2%(包括奶酪和蛋黄中的脂肪)

刷　面

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
略微打散的鸡蛋	1 小勺	—	—

Wheaten Croissants

小麦可颂

做得好的可颂外壳酥脆，面包心分层、柔软而绝不粘连。可颂实际上是千层酥到布里欧修之间的那一环。只需在千层酥面团的基础上再加一点儿液体和酵母，你就得到了可颂面团；或者在布里欧修面团的基础上，将黄油的用量几乎翻倍，再把鸡蛋换成牛奶。一些人把可颂看作点心，另一些人则认为它是面包。不过大多数人完全没有想过这个问题，只是高高兴兴地把它吃掉。

自从这个配方第一次出现在《派和点心圣经》里，已经有无数家庭烘焙者给我发来电子邮件，询问哪里能买到制作所需的低麦麸全麦面粉。我使用这种面粉是因为它香甜、略带坚果味，会带来漂亮的金黄色，同时又没有 100% 全麦面粉带来的苦味或沉重感。低麦麸面粉可以买到大包装的。它其实是保留大部分（98%）香甜的胚芽而只留下 20% 麸皮的全麦面粉，这些麸皮刚刚够增加味道而又不会带来苦味。深入研究过面粉研磨之后，我发现只要把相应分量的胚芽和麸皮加入白面粉里，我们就能做出低麦麸面粉了。由于我将粗糙的麸皮和胚芽分开加入，所以它们会被裹进黄油里。黄油会包住它们锋利的边缘，保护面团的麸质网。当然，如果你更喜欢传统的可颂，那就省略胚芽和麸皮。

现在，家庭烘焙者也能买到高脂欧式黄油了，这令做出高品质的可颂变得容易多了。这种黄油即使在冷藏状态下也是柔滑的，方便和面。我更喜欢质地较轻盈的可颂面团，因为其中加入的黄油相对较少。

典型的可颂面团总共要翻折（用信纸折叠法折叠）4 次。但如果黄油开始渗入面团，折叠 3 次就可以了，你仍会得到层次足够多的面团。黄油混入面团是可颂比千层酥柔软很多的原因，而千层酥的黄油层能够保持完整。

• 准备工作

制作 12 ～ 14 个 13 cm × 6 cm × 3.8 cm（5 in × 2.5 in × 1.5 in）的可颂。

制作面团：最短 2 小时、最长 12 小时

发酵时间：2 小时

烤箱温度：232℃，然后 204℃。

烘焙时间：20 ～ 25 分钟

主要工具：配有钩形头的搅拌机；2 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫；（可选）2 个直径 46 cm（18 in）、深 5.1 cm（2 in）的平底锅，用作发酵箱。

• 制作过程

1. 混合面粉、胚芽和麸皮。在一个小碗里将 1 大勺面粉、小麦胚芽和小麦麸皮搅拌到一起，盖上放在一边。

2. 和面。在搅拌碗中将剩下的面粉、酵母粉和糖搅拌到一起，然后加入盐（这样可以避免酵母粉和盐直接接触，以免盐杀死酵母）。再加入牛奶，用钩形头低速（厨宝搅拌机 2 挡）搅拌到干性原材料变湿后，调至中速（厨宝搅拌机 4 挡）搅拌 4 分钟。面团应该是非常光滑的，能脱离碗壁，但仍会稍微粘在手指上。（面团应该是柔软的，不能太有弹性，而且黄油不漏。）

在一个 946 ml（1 qt）或更大的容器里抹少许油，放入面团。把它按下去，在表面轻轻喷或抹油。用盖子或保鲜膜盖住容器，让面团膨胀 30 分钟（理想的温度为 24 ～ 27℃）。

用蘸了油的抹刀抬起面团的四周并轻轻折向中间，使其稍微排气。盖上面团，冷藏 2 小时至一夜。

3. 制作裹入油。将麸皮混合物放在保鲜膜上，再放上黄油，松松地用保鲜膜裹上。用擀面杖轻轻敲打黄油，把它敲平、敲软，然后把它与麸皮混合物揉到一起。揉的时候要利用保鲜膜和指关节，避免直接接触黄油，而且动作要快。一旦麦麸混合物被完全吸收，就将其整成边长 11 cm (4.5 in) 的正方形 (厚度不超过 1.9 cm/0.75 in)。此时的黄油 (裹入油) 应该仍然是凉的 (16℃)。立即使用裹入油或者将其冷藏。使用时，裹入油的温度一定不能高于 16℃ (凉爽的地下室或酒窖是维持这一温度的理想地点)，否则它会渗入面团，无法分布均匀。如果将它冷藏，在使用之前应让它稍微软化。裹入油应该是凉的，但是具有延展性。

4. 擀开面团，放上裹入油。在工作台上撒大量面粉，将面团擀成边长 20 cm (8 in) 的正方形。将裹入油斜放在正方形面团的中间，用刀背在面团上沿裹入油的边划一圈。挪开裹入油，将面团的四角沿划痕折一下 (面团略带弹性)。然后用水轻轻蘸湿四角，把裹入油放回面团中间。提起面团的四角将油裹严实，折起的四角应稍微重叠。用保鲜膜裹住面团，冷藏不到 30 分钟。

5. 折叠面团。将面团接缝处朝上放到均匀撒有面粉的工作台上。维持面团上始终有面粉的状态，轻轻将它擀成 18 cm × 41 cm (7 in × 16 in) 的长方形。刷掉面团上所有的面粉，按信纸折叠法折叠 1 次。用保鲜膜裹住面团，在下一次折叠前冷藏 40 分钟。(在纸上记下折叠的次数，因为千层酥面团上能留下折叠的痕迹，但在这种面团上痕迹会随着面团的膨胀而消失。)

每次折叠前，先清理工作台，重新撒上面粉。调整面团的位置，使接缝处位于你的左侧，用擀面杖压面团的边缘，使其保持平直。按照上面的步骤第 2 次擀开并折叠面团，但这次要偶尔翻转一下，使接缝处和面团边缘保持平坦。一定要将面团的四角都擀到，再用刮板抹平边缘。一共折叠 4 次，每次结束后将面团静置 40 分钟。不要担心漏油问题，只需在渗出的黄油层上撒面粉，继续操作即可。这个面团比派面团含有的黄油多得多，再多一点儿面粉不会让其质地有多大区别。

在最后一次折叠后，将面团冷藏至少 2 小时。

6. 整形。从冰箱中取出面团，静置 15 分钟。

在撒有面粉的工作台上将面团擀成 36 cm × 61 cm (14 in × 24 in) 的长方形。把面团上所有的面粉都刷掉，纵向对折，形成 15 cm (6 in) × 56 cm (22 in) 的长条。用比萨轮刀或锋利的小刀将面团切成数个底边为 13 cm (5 in) 的三角形 (保留边角料)，在每个三角形的底边中间切一个 1 cm (0.5 in) 的小口。再把每个双层的三角形从中间揭开，形成两个三角形。

面　团

原材料	体　积	重　量	
		(oz)	(g)
未增白的中筋面粉	2 量杯	10	283
小麦胚芽	1 大勺	—	4
小麦麸皮	2 小勺	—	2
快速酵母粉	1 ½ 小勺	—	4.8
糖	2 大勺	不到 1	25
盐	1 小勺	—	6.6
牛奶，煮沸后晾至室温 (21 ～ 32℃)	¾ 量杯	6.3	179
无盐黄油，最好是高脂欧式黄油	12 大勺	6	170.1

每次给 1 块面团整形，用保鲜膜盖住其余的。

用边角料做 12 ～ 14 个的小球（根据三角形的数量），用保鲜膜盖上。将面团分割成小球时最好使用剪刀。

整形时，轻轻地将每个三角形抻成 23 cm（9 in）长：首先让底边朝向自己的左侧，用左手拿住底边，用右手轻而用力地将面团拉长。然后将三角形放在工作台上，尖角朝向自己。将一个小球整成 3 cm（1.25 in）长的橄榄形，放在三角形的底边上。卷起底边，包住橄榄形面团，包上大约 1 cm（0.5 in）后，左手手指继续卷面团，右手拉扯三角形，直到卷完。将卷好的可颂面团放在准备好的烤盘上，尖角向下弯，将面团整体弯成月牙形。为其他面团整形时，用保鲜膜盖住整过的面团。在每个烤盘里均匀地放 6 ～ 7 块面团，之间留出足够的空隙，使它们在烘焙后能变成 13 cm（5 in）× 6 cm（2.5 in）。

7. 刷面和发酵。轻轻将鸡蛋和水搅打到一起，刷在面团上，将剩下的混合物盖上冷藏。如果你有较大的塑料盒或直径 46 cm（18 in）、深 5.1 cm（2 in）的平底锅，就将其扣在面团上；或者用涂了厚厚一层油的保鲜膜轻轻将面团盖上。让面团膨胀到体积翻倍（理想的温度为 24 ～ 27℃），质地变轻盈，这大约需要 2 小时（温度低于 21℃时，它们需要膨胀 3 ～ 4 小时）。

8. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层。

9. 刷面和烘焙。轻轻地再给面团刷一层鸡蛋混合物，动作要轻，不要使它们排气。将面团放入烤箱，将温度降至 204℃，烘焙 10 分钟。然后将 2 个烤盘的位置互换，同时将它们的方向掉转，继续烘焙 10 ～ 15 分钟，或直到可颂变成金棕色（将速读温度计插入面包中间，度数大约为 99℃）。此时可颂的内部还有些软和黏，但它们在冷却过程中会完全变熟。

10. 冷却。从烤箱中取出可颂，转移到金属架上，冷却 20 ～ 30 分钟。最好趁温热吃掉它们（那时外壳脆而轻，内部软而嫩），或在出炉后 3 小时内吃掉。

巧克力可颂版本（Chocolate-Filled Croissants）

在传统白面粉巧克力可颂的基础上，用长方形的小麦可颂面团裹住苦甜巧克力，一款新的美味就诞生了。出炉后要趁热吃，因为这种可颂在巧克力差不多还是熔化状态时是最香甜的。当然，也可以通过重新加热来达到这种效果。

制作时用你最喜欢的苦甜巧克力。我比较喜欢味道温和一些的巧克力，因为如果苦甜味太重，面团的味道反差会太明显。

工具：2 个烤盘，铺上烘焙纸或烘焙垫；（可选）2 个直径 46 cm（18 in）、深 5.1 cm（2 in）的平底锅，用作发酵箱。

1. 整形。从冰箱中取出面团，静置 15 分钟。同时用锋利的刀将巧克力切成大块。

在撒有面粉的工作台上，将面团擀成 15 cm × 61 cm（6 in × 24 in）的长方形。用比萨轮刀或锋利的小刀将面团纵向一分为二，每条再横着切成大约 10 cm（4 in）长。这样你就会得到 12 块大约 10 cm × 8 cm（4 in × 3 in）的长方形面团。

把面团上的面粉都刷掉。每次给 1 块面团整形，

刷　面

原材料	体　积	重　量	
		（oz）	（g）
1 个大鸡蛋	3 大勺	2	56.7
水	1 大勺	—	—

用保鲜膜盖住其余的。在每块面团的长边上放一排巧克力块，沿着此边卷起面团包住巧克力，卷到最后用一点儿水打湿边缘以便封口。将面团封口处朝下放在准备好的烤盘上，面团间至少间隔 5 cm (2 in)。

2. 刷面和发酵。轻轻将鸡蛋和水搅打到一起，刷在巧克力面团上，将剩下的混合物盖上冷藏。如果你有较大的塑料盒或直径 46 cm (18 in)、深 5.1 cm (2 in) 的平底锅，就将它们扣在面团上；也可以用涂了厚厚一层油的保鲜膜轻轻将面团盖上。让面团膨胀到体积翻倍(理想的温度为 24 ～ 27℃)，质地变轻盈，这大约需要 2 小时(温度低于 21℃时，它们需要膨胀 3 ～ 4 小时)。

3. 预热烤箱。烘焙前 1 小时，将烤箱预热至 232℃。预热前，将烤架置于烤箱最低的一层。

4. 刷面和烘焙。轻轻地再给面团刷一层鸡蛋混合物，动作要轻，不要使它们排气。将面团放入烤箱，将温度降至 204℃，烘焙 10 分钟。然后将 2 个烤盘的位置互换，同时将它们的方向掉转，继续烘焙 10 ～ 15 分钟，或直到可颂变成金棕色(将速读温度计插入面包中间，度数大约为 99℃)。此时可颂的内部还有些软和黏，但它们在冷却过程中会完全变熟。

5. 冷却。从烤箱中取出可颂，转移到金属架上，冷却 20 ～ 30 分钟。最好趁温热吃掉它们(那时外壳脆而轻，内里软而嫩)，或在出炉后 3 小时内吃掉。

Tips:

脂肪含量较高的欧式黄油(如佛蒙特欧式黄油和蓝多湖黄油)，都比我们一般所用黄油的含水量少，所以即使是凉的，它们在面团里也能一直保持柔软。佛蒙特欧式黄油含有 86% 的脂肪，在所有美国品牌的黄油里脂肪含量最高。由于它经过了发酵，所以 pH 值比较低(酸性较高)，这使得它特别柔软和顺滑，非常适合在面团里擀压而不会破坏面团的层次。

用蛋白质含量太高(超过 12.5%)的面粉做成的面团更难擀开，成品更加耐嚼。不要把面团揉到非常有弹性，因为每擀和折叠一次，面团都会更有弹性、更难擀开。

如果你有“烹饪艺术”迷你食品加工机，可以将麸皮、胚芽与 1 大勺面粉一起打碎以减小体积，再加入黄油。

如果你喜欢用奶粉而不是牛奶，可以用 3 大勺

面团(巧克力可颂)

制作 12 个巧克力可颂。

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
1 块小麦可颂面团(见第 304 页)	—	27	765
黑巧克力，如 60% 的柯氏巧克力、61% 的法芙娜巧克力或 62% 的萨芬伯格巧克力	—	6	170.1

刷面(巧克力可颂)

原材料	体 积	重 量	
		(oz)	(g)
1 个大鸡蛋	3 大勺	2	56.7
水	1 大勺	—	—

(28.3 g/1 oz) 奶粉加 ¾ 量杯(177 g/6.25 oz) 水来代替牛奶。

你最多可以使用 255.1 g (9 oz) 黄油，但按照配方中规定的分量使用会使擀压面团变得更容易。我比较喜欢这种分量给可颂带来的轻盈质感，同时又不会损失它的黄油味。

走锤能让擀面团变得容易一些。因为在折叠 4 次后，面团的层次会变得极薄，黄油容易渗出去。

每次折叠前先将面团冷藏 40 分钟，但时间不要更长。如果面团的温度太低，擀的时候外面已经软化而里面仍然很硬，擀面团就会变得很困难，而且容易破坏面团的层次。但是，一旦你完成了 4 次折叠，黄油就已经在面团层中分布均匀了，面团里外的柔软程度也就一致了。

擀之前把面团上所有松散的面粉刷掉。盖上用不到的面团，以免它们结出硬皮。可颂内部应该有大量小洞，没有可见的条纹。

如果室内温度低(低于 20℃)，擀好的面团最好盖住放在工作台上，松弛最多 30 分钟，然后再进行最后的整形。

将面团切成三角形或长方形后，你可以把它们放在烤盘上，用保鲜膜盖严，冷藏几小时或最多一夜。从冰箱中取出后，将它们静置 10 分钟，等变软了再整形。或者可以将它们整好形后放在烤盘上，用保鲜膜盖严，冷藏放置。烘焙前，让它们膨胀至体积翻倍。

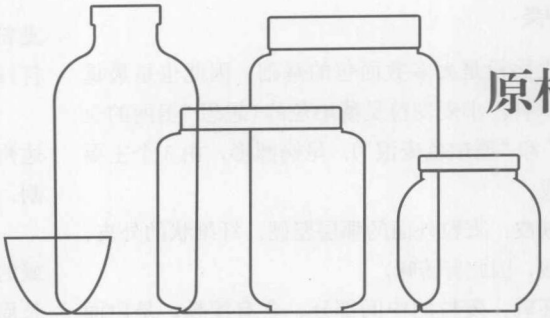
虽然卷得很紧的经典 7 层可颂很好看，但我发现不卷那么紧的话，可颂的质地更轻盈、更好看。

未经烘焙的可颂面团可以冷藏保存 2 天，烘焙后的可颂可以在室温下保存 1 天或冷冻保存几个月。食用时，在预热至 149℃的烤箱中烤 5 分钟(冷冻的可颂需要烤 8 分钟)。

用带衬里的烤盘或摞起来的双层烤盘烘焙可以让可颂的底部不至于上色太深。

面团成分含量百分比

- **面粉**：100%
- **水**：64%(包括牛奶和黄油里的水分)
- **酵母**：1.65%
- **盐**：2.3%
- **乳脂**：73.4% ～ 75.3%(取决于所用黄油的类型)



原材料

从最本质上说，面包是什么？

在很多人看来，面包是维持生命的必需品，它的重要性可见一斑。我常常觉得，自己会满足于餐餐都吃面包配葡萄酒（不过奶酪通常也很受欢迎，它带来了一点儿奶油香味，让面包更好吃）。在美国传统词典里，面包被定义为“维持生命所必需的”。我敢肯定，这句话指的不只是其营养含量。

面包分为很多种，有扁平面包，如通常不含酵母的皮塔饼；还有快速面包，如香蕉面包，由于通常用泡打粉或小苏打来代替酵母，这种面包的质地更像蛋糕。但对我来说，面包的面团应该是经过了酵母发酵，用烤盘或模具烘焙，而且面包有面包皮和耐嚼的面包心。

基本面包面团中可以加入很多诱人的配料，它们使成品与众不同。但面包真正的奇特之处在于，只需要 4 种日常必备而且便宜的原材料（以及控制温度和时间），我们就能做出给灵魂带来满足的好面包了。其中一样原材料（酵母）明显是有生命的。如果使用全麦面粉，麦芽中的酶也同样具有活性。这 4 种基本原材料是未增白的小麦面粉、水、酵母和食盐。

基本原材料 1：面粉

美国联邦政府法规把单独使用的“面粉”（flour）一词认定为小麦面粉，词典对它的定义是“一种精细的粉状食材，通过将谷物——特别是小麦磨碎、过筛获得，主要用于烘焙”。这个英语单词被认为从“花”（flower）一词演变而来，因为它诞生于谷物中的精华部分。虽然如此，这个词在英语中也常指非谷物类食物，如磨碎坚果、脱水豆类、土豆或玉米得到的细粉。（我的看法是，在做面包时，如果用到了作为面粉替代品出现的谷物和豆类，通常是出于营养和健康的考虑，如小麦面粉会引起过敏。如果以质地、体积、颜色或味道来评判的话，大多数情况下它们远远称不上让人喜欢。）小麦面粉是唯一一种含有足够麦谷蛋白和麸朊的面粉。当它与水结合成面团时，麸质就形成了。麸质是弹性网状结构的，能令酵母产生的气体在面团内部扩散而不对面团造成破坏，从而产生高度膨胀并且耐嚼的面包心。麦谷蛋白能使面团产生弹性——伸展后弹回的能力，而麸朊能使面团具有延展性——伸展的能力。当二者结合，它们就能吸收 3 倍于其重量的水。这就是为什么蛋白质含量高的面粉需要更多水才能做成可用的面团。

评价面粉的3项重要标准是种类、蛋白质含量和新鲜程度。

• 面粉种类

小麦面粉是大多数面包的基础，因此也是最重要的原材料。小麦麦粒是琥珀色的(想想“美丽的亚美利加”和“琥珀色麦浪”)，呈椭圆形，由3个主要部分组成：

1. **麸皮**：麦粒外面的那层坚硬、纤维状的外皮，含有酚酸，因此有苦味。

2. **胚乳**：麦粒的中间部分，含有淀粉，是白面粉的来源。

3. **胚芽**：麦粒的底部，富含油脂，带有坚果香味。

一粒小麦就是一个完整的世界。它含有83%～85%的胚乳、2.5%的胚芽以及12.5%～14.5%的麸皮。收获时，小小的麦粒可能显得干瘪而没有生气，但是除非它非常陈了，它都是有生命的，而且可以以休眠状态存活数年！像在任何种子里一样，小麦胚芽是“潜在生命”，或者说是麦粒的胚胎，它有能力发芽并产出更多小麦，即使是在收割之后。与水结合后，胚芽会从休眠中苏醒，开始发芽。胚乳富含淀粉和蛋白质，是胚芽的养料。而麸皮是胚芽的保护层。

如果面粉是用完整麦粒研磨而成的，那么为了让面包具有好的质感和味道，在研磨时应该保持胚芽的活性。磨成粉后，麦芽的活性只能维持几周时间。这就是为什么最好不要用研磨6周以上的全麦面粉来烘焙面包。

• 小麦种类

小麦分为很多种，面粉厂经常将它们混合研磨以满足不同的需求。小麦可以大致分为软质小麦和硬质小麦。

“硬质”指的是麦粒的结构，硬质小麦比软质小麦要硬。硬质小麦粉大多蛋白质含量较高，而所有软质小麦粉的蛋白质含量都不高。美国大多数的中筋面粉都是用硬质小麦研磨的，不过美国南部生产的中筋面粉通常是用软质小麦研磨的。

硬质小麦粉通常用于制作酵母面包，而软质小麦粉通常用于制作使用化学发酵剂(泡打粉或小苏打)的快速面包、饼干和蛋糕等。

硬质小麦通常生长于美国北部大平原、明尼苏达州、达科他州和加拿大。它在春天播种，夏末收割，所以被称为春小麦。

软质小麦生长于加利福尼亚这样冬天温暖而干燥的地区。由于秋天播种、春末收获，这种主要生长周期处于冬天的小麦被称作冬小麦。它可能是硬质小麦，也可能是软质小麦。

相比而言，春小麦粉会使面包的外壳发红、回味微苦，而冬小麦粉会使面包的外壳偏金黄色。

当你购买面粉时，你可能会看到术语“红皮小麦”或“白皮小麦”，这指的是麸皮的颜色。红皮小麦已经有几百年的历史了，而白皮小麦(全麦)只出现了大约20年，是为了达到营养丰富且麸皮中不含苦味酚酸的目的而培育出的。

当前理论认为，白面粉比全麦面粉更容易消化，而全麦面粉的主要优点是含有更多膳食纤维。如果你更注重全麦面粉的味道或它对健康的益处，我建议使用一小部分的传统红皮全麦面粉，它能带来小麦味，同时只有一点点苦味。白皮小麦粉的味道更温和，可以单独用作面包面粉而不产生苦味。不过，用红皮小麦粉、白皮小麦粉或中筋面粉做成的面包在味道上没有区别，因为面粉中的麸皮和胚芽在研磨过程中都被去除了。

白皮小麦粉很受面粉厂主的欢迎，因为当他们将麦粒的麸皮和胚芽从胚乳上剥离并将胚乳磨成白面粉时，可以用到紧贴麸皮的那部分胚乳。它们在红皮小麦粉中会是一个个小黑点，而在白皮小麦粉中不会这样，因为白皮小麦粉的胚乳的提取率较高。研磨时带入了靠近麸皮的胚乳的面粉通常矿物质(灰分)含量更高。白皮小麦粉的另一个优点是其麸皮中更少含

有酚酸，因此更不容易变质。除了这些之外，若是用同属冬小麦的红皮小麦和白皮小麦研磨，面粉的硬度（能够形成麸质的蛋白质）几乎是一样的。某些面粉厂还能提供用红皮小麦和白皮小麦混合研磨的面粉。

在所有小麦面粉中，硬质红皮春小麦粉中能够形成麸质的蛋白质含量最高，不过，硬质红皮冬小麦粉由于更高的延展性而更受手工面包师的喜爱。在手工面包运动兴起之前，美国面包师更看重弹性（展开和缩回的能力），这有助于机器参与和面；而法国面包师，比如引领手工面包运动的著名的莱昂内尔·普瓦拉纳，则认为延展性（面团伸展而不缩回的能力）更加重要。

• 杜兰小麦粉

杜兰小麦粉是所有小麦面粉里蛋白质含量最高的，但杜兰小麦粉中的蛋白质形成的麸质不像其他硬质小麦面粉的那样有弹性或延展性。因此，它一般与中筋面粉或高筋面粉搭配使用。由于它的蛋白质含量高，添加了它的面团如果经过了过度揉制，做成的面包就会太过筋道。杜兰小麦粉和粗粒杜兰小麦粉都是由硬质小麦的胚乳研磨而成的，但杜兰小麦粉是经过精细研磨的，而粗粒小麦粉是粗磨的。杜兰小麦粉能给面包带来可爱的金黄色和极其诱人的味道，金色的西西里面包中就用到了比例很高的杜兰小麦粉。这种面粉有时也被标为“特级意大利面面粉”或“高级杜兰小麦粉”，就像中筋面粉或高筋面粉一样细滑。

• 卡姆面粉

卡姆小麦是现代小麦的埃及祖先。卡姆面粉没有全麦面粉的那种苦味，同时又能为面包增加香甜的坚果味。现在我已经在很多配方里用卡姆面粉来代替全麦面粉了。

• 小麦面粉

由小麦磨成的面粉可大致分为两类：由整颗小麦粒研磨而成的全麦面粉以及仅由小麦的胚乳研磨而成的白皮小麦粉（通常写作白面粉）。

白面粉有很多种，用途从制作蛋糕到制作面包不等。其分类不仅与面粉的蛋白质含量有关，还与使用的是哪部分胚乳有关。

研磨小麦面粉时使用的是逐步研细法，包括磨碎、过筛和对面粉的多次分离。分离可以分开胚乳与面粉的其他部分。胚乳的中心部分不含麸皮，蛋白质含量也最低。尽管没有准确的官方定义，但用这部分胚乳磨成的面粉在工业领域被称为“精特级面粉”。软质小麦磨成的精特级面粉被用来制作低筋面粉。普通特级面粉用接近麸皮的那部分胚乳磨成，因此蛋白质含量较高，用于制作中筋面粉。硬质小麦磨成的普通特级面粉被用于制作高筋面粉。次级面粉（有时称作普通面粉）被认为级别稍低，因为它含有一些麸皮。在研磨的最后阶段，这些麸皮也被磨成了粉末，不能再被分离出去。麸皮能提高面粉的矿物质（灰分）含量，但与能够形成麸质的蛋白质的含量无关，所以次级面粉通常用硬质小麦制作，以最大限度地发挥优势。次级面粉与黑麦面粉搭配使用是老式犹太黑麦面包的固定做法，这种面包以其紧实粗糙的面包心而区别于其他面包。

大多数面粉的品质接近于普通特级面粉或头磨面粉，出粉率大约为75%（精特级面粉的出粉率大约为45%）。出粉率指的是面粉重量占小麦重量的比例。

• 灰分含量

面粉的灰分含量（在包装上也被写为矿物质含量）关系到它的纤维含量和味道。由于矿物质集中在麦粒粉质胚乳的外层，所以由最靠近麸皮的那部分胚乳加工出来的面粉的灰分含量较高，含有麸皮颗粒，颜色更暗。这些麸皮颗粒增强了面粉的发酵能力，也加重了面粉的味道。法国面粉一般比美国面粉的灰分含量高。美国的一些面粉厂，比如为亚瑟王加工面粉的工厂，也会生产这种欧式面粉。

• 低麸皮全麦面粉

有些面粉厂会生产所谓的低麸皮面粉，其中含有大约 98% 的天然胚芽和 20% 的麸皮。这种面粉不对个体消费者出售，但我们可以自制，方法有两种：一是把全麦面粉中的麸皮筛出去，二是在中筋面粉或高筋面粉中加入小麦麸皮和胚芽。当然，如果你把部分麸皮从全麦面粉中筛出去，一些味美而营养丰富的胚芽也会随之损失掉。如果你打算自己混合的话，你需要寻找非常新鲜的胚芽，因为含油量高的特性使它极容易变质。不过亚瑟王出售的“稳定小麦胚芽”经过了处理，保质期可达 1 年（放在阴凉干燥处），就像超市里卖的经过烤制的胚芽。你可以在白面粉里加入最多 10% 的胚芽，调配出低麸皮全麦面粉（如果胚芽没有经过烤制或“稳定”处理，其中就会含有大量具有活性的酶，加入量超过面粉的 10% 时会导致面粉变质和面包体积缩小）。

例如，要调配大约 100 g（3.5 oz，约 ¾ 量杯）的低麸皮面粉，需使用 93% 的未增白的中筋面粉、5% 的胚芽和 2% 的麸皮，即 93 g 未增白的中筋面粉（约 ⅔ 量杯）、5 g 胚芽（2 小勺）和 2 g 麸皮（2 小勺）。

用于制作面包的白皮小麦粉

注意：有机面粉的“有机”指的是农业种植方法，并且更多的是出于哲学和环境上的考虑而非质量上的考虑。因为有机面粉可能有虫（因为面粉仓里不喷杀虫剂），它得像全麦面粉一样保存，或者在凉爽的室温下保存不超过 3 个月或在冷柜里保存最多 1 年（冷冻 72 小时即可杀死所有象鼻虫）。

高麸质面粉：一般由能够形成麸质的蛋白质含量最高的硬质红皮春小麦磨成。由于这种面粉没有规定的标准，不同的面粉其蛋白质含量可能不同。

高筋面粉：用硬质红皮冬小麦或混合的硬质小麦磨成。

中筋面粉：硬质小麦与软质小麦混合研磨而成。

速溶面粉：通用磨坊生产的“奇妙面粉”是一种增白的中筋面粉，特殊的加工工艺使其能在液体中快速溶解。用它可以做成很棒的脆薄空心松饼，这种松饼的质地呈海绵状，几乎像蛋糕一样。

未增白和增白的中筋面粉及低筋面粉：小麦面粉里的天然色素使面粉有奶油色和小麦香味，而增白的工序会破坏这些。大多数中筋面粉是没有经过增白的，但也有例外。增白的工序会削弱蛋白质，而且一些品牌的增白面粉是用质地较软的小麦磨成的。因此，最好只用未增白的面粉来做面包。

• 研磨技术

研磨面粉有很多方法。大型、高产量的面粉工厂使用的辊式磨会使谷物的温度升高，在一定程度上降低面粉的质量。这既影响了面粉的吸水能力，又加快了面团的发酵速度，而且降低了其延展性。手工面包烘焙者会选择由特定面粉厂生产的面粉，那里用传统的石磨研磨，它不会像辊式磨那样破坏谷物。标有“石磨研磨”的面粉是在沉重的、缓慢旋转的石头之间磨出来的。

还有一种研磨方法是使用锤磨机——一种带过滤器的研磨机。麦粒从机器中间进入，电机轴末端的“锤子”随轴转动（由马达驱动），在离心力的作用下，金属头甩出去将小麦砸过过滤器。这样磨出的面粉比石磨磨出来的更加均匀，研磨过程中产生的热量造成的伤害比辊式磨造成的少。虽然如此，在制作高筋面粉时，还是石磨法更受欢迎。因为锤磨机磨出的面粉中还有未经充分粉碎的胚乳颗粒，这使面粉的吸水能力不够好，面粉的表现像是其蛋白质含量未达到实际的蛋白质含量。

由于我的冷柜里一直没有足够的空间来保存面粉，而全麦面粉在非冷冻条件下只能储存 3 个月。为了得到我每次做面包所需的少量全麦面粉，我通常喜欢用家用磨粉机来自己研磨。如果我去买现成的全麦面粉，我最爱的是凯尼恩磨坊（见第 326 页）的石磨研磨面粉。它是硬质小麦粉，麸皮颗粒大而平，这大

大增强了面粉的质感，并且使其具有斑点状的漂亮外观。这样的质感（他们的玉米粉也是这样）来自他们所使用的研磨技术，不寻常之处在于他们的磨石是来自罗得岛州的非常坚硬而平整的花岗岩。谷物在这样的石头之间研磨，面粉的颗粒就比较平整。与之相反，用那种带凹槽的石头来磨会使面粉更偏粒状。

为了提高产量，有些工厂先用石磨粗磨小麦，再将半成品放入辊式磨。糟糕的是，政府没规定不准给这种面粉贴上石磨标签，因为其研磨过程中用到了石磨。

• 蛋白质含量和品牌

根据所用小麦的种类、质量和研磨方法，不同品牌的面粉有巨大的不同。由于面粉明显影响了面包的口感和质地，我列出了在我看来最好的面粉，它们全部为美国名牌，能在美国的大多数超市里买到或邮购到。小工厂生产的面粉在蛋白质含量上可能有所欠缺，做出的面包可能由于缺乏良好的结构而膨胀不好。不过，也有很多极好的面粉产自较小的面粉厂，其中既有美国的，也有其他国家的。而且，一旦你已经掌握了配方，试验不同品牌的面粉就成了件有意思的事。

每年生产的面粉的蛋白质含量都不同，亚瑟王面粉由于稳定的质量而获得好评。这是来自职业面包师的评价，因为在商业化大批量生产的情况下，质量是否稳定能够明显地表现出来。从包装袋上不可能准确判断面粉的蛋白质含量，因为标出的数字只是通过测量一小部分面粉而得出的，而且允许不超过28 g（1 oz）的误差，所以当把重量提高到大约100 g（3.5 oz）时，误差也随之放大了。

美国出售的面粉中蛋白质含量的大致范围

要注意，面粉厂可以通过购买并混合蛋白质含量不同的面粉来得到特定蛋白质含量的面粉。面粉厂在大量买进面粉时能得到关于面粉的详细说明，并依次来调整混合比例。以下是各种面粉的蛋白质含量：

金牌未增白的中筋面粉：10% ～ 12%，通常为10.5%

金牌高筋面粉：12.1% ～ 12.6%，通常为12.3%

品食乐增白的中筋面粉：10.5% ～ 11.5%

品食乐高筋面粉：11.5% ～ 12.5%

亚瑟王高麸质（“兰斯洛特爵士”）面粉：14%

亚瑟王高筋面粉（硬质红皮春小麦）：12.7%

亚瑟王中筋面粉（硬质红皮冬小麦）：11.7%

亚瑟王全麦面粉：14%

亚瑟王白全麦面粉：13%

亚瑟王意式面粉：7.4%

亚瑟王欧式手工面粉（含有机全麦和抗坏血酸）：11.7%

亚瑟王法式面粉（含有灰分含量高的硬质白皮小麦）：11.5%

亚瑟王有机面粉：11.7%

金牌中筋面粉比其他大多数中筋面粉的蛋白质含量都高，但上面所列的其他面粉的表现也不错，只是做出的面包的面包心偶尔会稍微软一些。大多数要求使用高筋面粉的配方都能改用同等重量的未增白的中筋面粉，只是做出的面包在耐嚼性上差了一点儿。蛋白质含量低的未增白的中筋面粉通常延展性更好，所以做出的面包比用蛋白质含量高的高筋面粉做出的面包体积更大。

用中筋面粉代替高筋面粉（以体积计）时，1量杯高筋面粉=1量杯加1 ½大勺中筋面粉。

• 谷朊粉

谷朊粉是通过水洗从面粉中分离出来的，然后加入面粉中以提高面粉的强度（加入面粉重量1%的谷朊粉会提高0.6%的蛋白质含量）。加进谷朊粉会使面包心更有嚼劲，为种子、谷物等会破坏麸质结构的配料提供更多支撑。当我使用它时，我会在每量杯面粉中加½ ～ 2小勺（面粉重量的1% ～ 4%）。如果在你自己的配方里添加谷朊粉，你需要提高水

的用量，因为谷朊粉能吸收更多水分（与谷朊粉的重量相等）。而如果你加入了太多谷朊粉，面包心会非常耐嚼。霍奇森面粉公司建议每 4 量杯面粉最多加 3 大勺谷朊粉（即每量杯最多加 2 小勺多一点儿），但他们说也有人在每量杯面粉中加了将近 2 大勺谷朊粉。如果你在试验使用不含能够形成麸质的蛋白质的面粉，你会想从每量杯面粉加 1 大勺（6%）谷朊粉开始。

谷朊粉可以冷藏保存最多 16 个月。为检验其活性，取 1 小勺放进一个小碗里，逐渐搅入不到 1 小勺冷水，直到它完全变湿。它会呈油灰状，并且可以拉伸到 3 ～ 5 cm（1 ～ 2 in）长而不断。

• 麦芽粉和酶

前面列的所有面粉（除了亚瑟王有机面粉）都含有麦芽粉，以保证在发酵和膨胀过程中酶能保持活性。麦芽粉中的酶的含量最高。深色面粉中的酶比浅色面粉中的酶更有活力，因为深色面粉含有更多谷物麸皮颗粒（麸皮中也含有酶）。面粉中的淀粉酶和蛋白酶是让面团“发育”的重要因素。淀粉酶可以与某些淀粉结合，将淀粉转化成单糖，给酵母提供能量，让面包产生香味（淀粉是一种复杂的碳水化合物，存在于胚乳中）。蛋白酶能够将部分蛋白质转化成可溶形式，通过使麸质成熟和软化麸质来增加其弹性。

• 糖化和非糖化的大麦麦芽

糖化大麦麦芽中含有 α - 淀粉酶，可以将面粉中的淀粉转化成糖，在面团发酵时给酵母提供能量。非糖化大麦麦芽不含这种活性酶，如果是为了增强味道的话可以大量添加。但如果在面团中加入了过多的糖化大麦麦芽，淀粉被分解得太厉害，面团就会太黏，面包也会发黏，而且残留的糖会让外壳的颜色太深（面包师有时使用少量糖化大麦麦芽来改善面包皮的颜色）。由于我所用的面粉中已经加入了麦芽，我会使用非糖化大麦麦芽来改善味道。面粉袋上的表格里会标明面粉中是否含有麦芽粉。有机面粉通常不含麦芽粉，所以可以加入少量糖化大麦麦芽来补充面粉中的酶。

加入糖化大麦麦芽时，若面粉中已经含有麦芽粉，就从面粉重量的 0.5% 开始加（约每量杯面粉加 ⅛ 小勺）；若面粉中不含麦芽粉，就从面粉重量的 0.75% ～ 1% 开始加（约每量杯面粉加 ¼ 小勺）。最好将一部分麦芽粉放在酵头里，另一部分放在主面团里。要记住，糖化大麦麦芽在和好的面团里需要 45 ～ 60 分钟才能开始发挥作用，而糖化大麦麦芽里的酶需要至少 8 小时才能有效发挥作用。

• 抗坏血酸

金牌高筋面粉、品食乐高筋面粉以及亚瑟王欧式面粉里都含有微量抗坏血酸，能够强化麸质。如果面团没有经过时间足够长的发酵或被延迟发酵（放在较低的温度下）了过长时间，如在制作法棍时，抗坏血酸的重要性就体现出来了。在烘焙中，抗坏血酸会全部消失，不留余味。

• 其他小麦面粉或衍生产品

碎小麦是将完整小麦粒碎成小块后得到的。

碾碎的干小麦是将麦粒去除麸皮、碾碎并且部分经蒸汽处理，然后干燥得到的。

粗全麦面粉从前指经过简单粗磨的全麦面粉，但现在它也可以指含有更多麸皮甚至一定比例的黑麦面粉的小麦面粉。

• 新鲜程度

我得承认，多年来我一直不认为面粉会变陈，除非已经闻不到任何香味了。但我发现自己大错特错了。在研究法棍时，我学到了至今难忘的一课。当时，不管怎么努力，我也做不出带有开放式孔洞的、拥有可爱的内部结构的法棍。我打电话给我能想起来的所有人，然后电话那头某人提醒我可能是面粉的

问题——我用的是存放了3年的面粉。于是，我买了一批新面粉，做出了令人满意的法棍，而这永远改变了我对干性原材料贮存条件的看法。我认识到，除非你将面粉冷冻，否则从面粉被拿进屋子的那一刻起就必须开始计时了：3个月后狠下心扔掉全麦面粉和黑麦面粉，1年后扔掉白面粉，没有“如果”“那么”或“但是”。随着面粉变陈，它会失去强度。如果没有密封保存，那么在潮湿的环境中它会吸收空气，而在干燥的环境中会失去水分。只有在密封环境下保存的经过氯气漂白的低筋面粉，保质期才几乎是无限的。面粉没有昂贵到能让你冒着浪费时间的风险去用过期产品的程度。

在和面阶段，面团吸收一定的空气是对的，但过度氧化是面包的大敌。其实，从谷物被磨碎、曝露于空气中的那一刻开始，讨厌的氧化作用就开始了。这就是为什么完整的、未经研磨的干净谷物如果置于干燥阴凉的环境中，可以保存长达5年，而全麦面粉只能保存大约3个月。研磨中的一个普遍做法是打湿谷物，好让麸皮更容易剥离。这种做法的一个好处是麸皮会变成小片而不是碎末，几乎不会使面包的颜色变暗。如果打湿和干燥进行得很快，那没什么问题；但如果不是，水分很可能激发酶的活性，导致面粉更快变质。

如果你不确定你的完整谷物在长时间存放后是否还可以使用，可以将一些谷粒浸泡在水中，如果2或3天以后多数没有发芽，就说明它们不再具有活力了，应该丢掉。

那么，多新鲜才算新鲜呢？在老化之前，小麦面粉被称作“绿色”的。在一场关于新老全麦面粉在和面时吸水能力的对比的大辩论中，按照北卡罗来纳州林德利磨坊的乔·林德利的说法：“全麦面粉在磨出来的头3～4天味道和营养最丰富，但对95%的家庭烘焙者来说，这并不明显。5天之后，由于酶的活性，面粉的稳定性有所下降。但到了3周后，它会比之前更加稳定。对大规模烘焙来说，使用收割了不到一个半月的小麦磨成的面粉很成问题。因此面粉厂向面粉中添加了溴化物，使面包师能直接用上新磨的面粉。溴化物能人为地加快面粉老化，改善面包的质地。由于溴化物对人体有害，现在这项工作由另一种化学物质——偶氮甲酰胺（ADA）来完成。如果不用它们，静置8～12周后，面粉也会自然老化。当消费者拿到手里的时候，面粉老化得已经很明显了。”

如果用耗时很短的方法而不是用酵头来做面团，面粉的老化就成了很重要的问题，因为新面粉做的面团感觉很软，而且体积很小。不过，我的大多数面团都是用酵头做出来的，这个过程能帮助面粉成熟，而且其中全麦面粉（它可能是新磨出来的）的比例都很低。

保存：最好把面粉及其他谷物放在密封容器里保存，或把它们装在塑料袋里冷冻。如果面粉买来就是袋装的，就把它连包装袋一起放进塑料袋里冷冻。如果不是密封保存，面粉就会逐渐失去水分或吸收水分；而如果密封放在冷柜里，大多谷物能保存2年之久。

• 其他谷物

以西结面粉：这是一种混合面粉，其名字源自《圣经》中的《以西结书》4：9，其中上帝吩咐先知：“取来小麦和大麦、黄豆和兵豆、谷子和斯佩尔特小麦，将它们放进同一个容器，用它们来制作面包。”

黏米粉：这种丝滑柔软的米粉是和面时手粉的理想选择，因为它吸收水分的速度慢。当撒在发酵篮上防止面团粘在上面时，它的表现也不错。而且与小麦面粉相比，它更不容易在面团上结块。它可以代替面包原材料里5%的面粉，并且不影响面包的质量。黏米粉非常容易变质，所以最好使用新鲜研磨的，或者将它存放在冰箱或冷柜里。

红米粉、黑米粉和绿米粉：这些漂亮的米粉给面包了带来好看的颜色以及微妙的香味。红色大米来自不丹，黑米粉是由黑米磨成的，绿米粉是由一种新鲜的淡水藻与大米一起精细研磨而成的（见第326页的“莲花食品”）。

黑麦面粉：黑麦是一种味道强烈的谷物。和小麦面粉不同，黑麦面粉中能够形成麸质的蛋白质含量低，做出的面包更多是靠淀粉而不是蛋白质支撑。黑麦面粉一般都与小麦面粉搭配使用，使面包的结构更好、质地更轻盈、味道更丰富。黑麦面粉中的碳水化合物里有一种叫作戊聚糖的黏性物质，当面团中黑麦面粉的用量超过 20% 时，戊聚糖就会使面包心发黏。另外，黑麦的麦芽和麸皮中淀粉酶的含量极高，这种酶分解淀粉后会使面包更黏。但是，这种特性在制作酵头时就变得不可多得了。长时间的低温发酵会使面团产生酸性，有助于抵消可能出现的黏性。

无麸皮的黑麦面粉来自胚乳的中心部分，很多黑麦面粉的特征它都没有。去除了胚芽和部分麸皮的黑麦面粉一般由完整的胚乳部分磨成，但有时它指的是整粒黑麦经过精细研磨后的产品。含麸皮的黑麦面粉来自胚乳的外部，会包含一点儿麸皮。粗黑麦面粉或黑麦粉由整颗黑麦粒研磨而来，是黑麦面粉中颜色最暗的。粗黑麦面粉通常是粗磨得到的，黑麦粉可以是精磨、中磨或粗磨的。碎黑麦相当于碎小麦，是将整颗黑麦粒碎成小块后得到的。所有含整颗谷粒的黑麦面粉都容易变质，只是变质得不像小麦面粉那样快，因为黑麦面粉中的酚酸含量比小麦面粉的低。不过如果 3 个月内你都不打算使用黑麦面粉的话，最好还是把它放在冷柜里。

斯佩尔特小麦粉：斯佩尔特小麦是一种古老的谷物，略带坚果香味，被看成是小麦的一种，不过有时对小麦过敏的人可以接受它。完全用这种面粉做成的面包会有很厚实的面包心。斯佩尔特小麦粉的蛋白质含量很高，不过都比较脆弱，所以它可以代替全麦面粉而无损面包的质感。而且如果用它来代替蛋白质含量相对较高的白面粉，它的用量会比较少。不过，虽然有些人喜欢它，我却发现它会令面包产生轻微的古怪而不好闻的气味。

小黑麦面粉：小黑麦是一种产自苏格兰的谷物，同时具有小麦和黑麦的特点。培育它的目的是为了获得既有黑麦卓越的营养价值、又有小麦那种比较好的烘焙品质的面粉。小黑麦面粉的蛋白质含量很高，但比较脆弱。

• 其他面粉

还有很多种可以加入面团来提高面包营养价值的面粉，但我发现它们经常会有苦味或奇怪的味道，而且多数都极容易变质。从健康食品店里能买到这些谷物和面粉，但由于没办法评估它们的新鲜程度，比较保险的办法是自己将谷物磨成面粉，然后放在冷柜里。

大麦粉：这种面粉可以在做面包时代替 5% 的小麦面粉。

荞麦粉：荞麦粉的味道强烈、朴实又略微发苦。它最好和高筋面粉一起使用，这既能淡化它的味道，也能增加麸质蛋白质，使面包具有较好的结构。粗磨或中度研磨的荞麦粉可以在超市和健康食品店里买到，可以做出极好的荞麦面包（见第 163 页）。

玉米粉：我喜欢玉米粉做的面包的香气。用于制作玉米粉的玉米是淀粉含量高且香味浓郁的玉米，可能是黄色、白色甚至蓝色的。蓝玉米粉在味道上与黄玉米粉几乎相同，但呈迷人的蓝灰色。通常它比黄玉米粉研磨得更细，所以能吸收更多的水分。白玉米粉比黄或蓝玉米粉的香味更温和。

玉米粒的基本组成与小麦粒的一样，包含种皮、胚乳和胚芽。与小麦面粉类似，玉米粉也分为由全谷粒研磨的以及去除了胚芽和种皮的。全谷粒玉米粉的味道更丰富、更好吃，并且没有全麦面粉的那种苦味。因为胚芽含有油脂，玉米粉非常容易变质，所以应该从面粉厂直接订购，然后存放在冷柜里。最好的玉米粉是石磨的、锤磨的或钢切的，即采用的研磨方法不会产生太高的热量，以免影响面粉质量。

玉米变干燥后可以被研磨成不同等级的粉末，从粗磨、中度研磨到细磨，再到研磨程度更高的。玉米面和玉米淀粉不同，不像后者只含有籽实的淀粉

部分。如果你有面粉机，可以自己把干玉米粒研磨成粉，凯尼恩磨坊就有干玉米粒卖（见第 326 页）；你也可以把现成的粗玉米粉磨细。加里·莱维特（他代理博世牌搅拌机和面粉机）还推荐了一种方法——研磨（未爆开的）爆米花，称这样得到的面粉味道更甜。不过，由于爆米花的油脂含量高，这种方法需要使用带有空气冷却系统的面粉机，比如博世牌的。

豆粉：脱水的豌豆、蚕豆、鹰嘴豆及大豆等都可以磨成粉。一般来说，豆粉在不影响面包质量的情况下，可以代替面团中 5% ～ 15% 的小麦面粉。味道不明显的白豆、豌豆或菜豆不会改变面包的味道，还能使面包的质地变得非常柔软，因为这些豆子不含能够形成麸质的蛋白质，而且可以被研磨得极细。

未加热的大豆粉含有脂肪氧合酶，这是一种能氧化面粉中不饱和脂肪酸的酶，能引发新的味道并将面粉增白。豆粉应该从信誉良好的经销商那里购买，可以冷藏保存 2 周或冷冻保存 1 年，使用时用量最多为面团中小麦面粉用量的 0.5%（因为加热过的大豆粉里的脂肪氧合酶已经失去了活性，所以它的用量可以稍多一些，达到 2% ～ 3%）。大豆粉可以提高面包的蛋白质含量（为了保证营养），并且使面包更软，还可以延长其保质期。

小米粉：小米粉可以代替面包中 25% 的小麦面粉。不经研磨的话，小米也可以作为味道独特且样子可爱的配料加入面包。

燕麦粉：由于含有 17% 的蛋白质，燕麦粉可以代替面包中 30% 的小麦面粉。

土豆粉：土豆粉是用整个干土豆研磨而成的，可以最多代替面包中 15% 的小麦面粉。

土豆粉的优点是即使加多了也不用多加水，而是可以像制作土豆酪乳面包（见第 179 页）那样再多放些脱脂牛奶，并且不太会增加面包的嚼劲。如果添加土豆泥，你还可以使用煮土豆的水来丰富面包的味道。另外，土豆粉很容易溶解。

如何用土豆泥来代替土豆粉？

以重量计：使用的土豆泥重量为土豆粉重量的 4.9 倍，同时减去重量为土豆泥重量 79.8% 的水。

以体积计：使用的土豆泥体积为土豆粉体积的 3.3 倍，同时减去体积为土豆泥体积 85% 的水。

例：如果要将 1 量杯（170.1 g/6 oz）土豆粉换成土豆泥，就要使用 3 ⅓ 量杯（836.3 g/29.5 oz）土豆泥，并从配方中减去 2 ¾ 量杯加 1 ½ 大勺（666 g/23.5 oz）水。

如何用土豆粉代替土豆泥？

以重量计：使用重量为土豆泥重量 20.2% 的土豆粉，并加入重量为土豆泥重量 79.8% 的水。

以体积计：使用体积为土豆泥体积 30% 的土豆粉，并加入体积为土豆泥体积 86% 的水。

例：如果要将土豆粉换成 1 量杯土豆泥，就要使用 5 大勺（48.2 g/1.7 oz）土豆粉，再加 ¾ 量杯又 2 大勺（203.5 g/ 约 7 oz）水。

基本原材料 2：水及其他液体

如果面包做出来却没有达到预期的效果，那么人们通常很快会将问题归结为水。虽然氯含量很高的水确实会影响面团的质量，但我们很少遇到这种情况，因为大多数氯都在曝露于空气中时挥发出去了。如果不放心的话，只需将水晾几小时，氯就会消失（这一步对制作天然酵母面包来说尤为重要）。不过，太硬的水里过多的矿物质或太软的水里过少的矿物质却可能明显影响面包的口感和质地。太硬的水会让面团变硬，减缓发酵速度；而太软的水会让面团变软，从而变黏。如果信不过自己用的水，可以将其烧开后晾凉使用。尽管矿物质含量很高的水不好用，但你也不会想用蒸馏水，即一点儿矿物质都不含的水。另一种办法是调整配方中盐的用量，这会影响麸质结构——用软水的话就多放些盐，用硬水的话就少放些盐。很明显，如果使用含硫的水，面包中会有不好的味道。

在一些配方中我要求使用温水，在另一些配方中则要求使用室温下的水（21 ～ 32℃）。我不想冒险

让谁使用太烫的水(49℃以上的水)，因为这样会杀死酵母；也不想让谁使用太凉的水，因为这样会使酵母不能发挥活力。要得到室温下的水，只需将它静置30分钟即可。

煮土豆的水是面包面团极好的配料，它不仅能带来细微而美妙的味道，还能让面包保持湿润。甜菜水能让面包心呈现最华丽的玫瑰色，让外壳呈玫瑰金棕色。我们也可以用煮其他蔬菜的水，不过那就是为了健康而不是味道了，因为这些水的味道通常很淡。

牛奶能增加味道，增强麸质(让成品的体积更大)，加深外壳颜色，因为它含有乳糖。乳糖不会被酵母消耗，所以它可以在烘焙中焦化，使面包外壳的颜色更漂亮。不过，牛奶中的蛋白酶会放慢酵母的繁殖速度，分解面粉中的蛋白质，最终使面团变得软而黏。但这种酶会因为加热而失去活性，所以牛奶在使用前应该煮沸(加热到接近沸点，即牛奶边缘出现小泡)，再将其晾到微温。事实上，我发现更简单的办法是使用亚瑟王面包师专用奶粉。与速溶奶粉不同，它在加工过程中已经经受了足够高的温度，其中的蛋白酶已经失去了活性。它在溶液中不会恢复牛奶的样子，所以必须直接加入面粉里。要在配方中用它来代替牛奶，每量杯牛奶需要用¼量杯(约42.5 g/1.5 oz)奶粉加1量杯水来代替。奶粉的推荐用量最高为面粉重量的8.2%，我在柔软的三明治白面包里就用了6%的奶粉。

酪乳是不错的配料，因为其味道醇厚，而且能增强面团的酸性。我更喜欢使用液态的酪乳，它比酪乳粉的香味更浓。酸奶油与酪乳的作用相似，还含有几乎是酪乳11倍的乳脂。额外的乳脂让面团更加柔软和湿润，而且保质期更长。

啤酒能使面团极其柔滑，并赋予面包可爱的味道。受到成功运用啤酒和麦芽酒的经历的鼓舞，我又尝试了苹果酒，结果制造了一场味觉的灾难。接着我尝试了苹果醋，结果淡而无味。这让我十分泄气，不愿再尝试其他酒了，至少当时是如此。我曾期待香槟能大获成功，结果由于葡萄的天然酸性，我得到了有巨大孔洞的面包，可那种隐约的香槟味只比“恶心”稍强一点儿，这真让人意外(放弃之前我尝试了3次)。

鸡蛋有时被用来丰富面包的营养以及代替一部分液体。虽然生鸡蛋肯定是液态的，但一经烘焙，蛋黄和蛋清当然就变成固态的了，而且蛋清中的清蛋白还有干燥作用。这就解释了白面包这种加了很多鸡蛋的面包为什么在烘焙后几小时内就会变得很干，也解释了为什么它会得益于蜂蜜或糖这些能保持水分的原材料。尽管鸡蛋会降低面包的湿润度，却能弥补面包在味道和色泽上的不足，特别是经过放养的鸡产下的鸡蛋，里面的蛋黄呈鲜艳的橙黄色。此外，蛋黄里的卵磷脂对面包心有软化作用，使面包心的口感更完美，同时蛋清使它的质地更轻盈。

奶酪的水分含量很高，尤其是像农家奶酪或意大利乳清干酪那样的软奶酪(见第324页)，而且会给面包带来美妙的味道。

基本原材料3：酵母

用泡打粉或小苏打这种化学膨松剂制作出来的面包叫作快速面包，因为它们是和面后立即烘焙而成的。酵母面包不依靠化学反应产生的二氧化碳来发酵，依靠的是酵母的新陈代谢反应。酵母是极微小的单细胞生物，存在于空气中。把它与面粉和水放在一起时，它以面粉中碳水化合物中的糖为食。在发酵过程中，酵母繁殖并生长，产生能赋予面团味道的乙醇以及能被面团的麸质网容纳、形成面包结构的二氧化碳。如果发酵在低温环境下进行了很长时间，醋酸就会产生，从而增加面包的味道并强化面团的结构。

人工酵母出现之前，面包烘焙靠的是空气中的天然酵母来使面粉和水发酵。用天然酵母制作出来的酵头通常会保存数年。对于与人工酵母相对的天然酵母，人们有很多不同的观点(更多细节见第六章)。有人认为天然酵母的种类受环境的影响，比如

用来制作著名的旧金山酸面团面包的酵头，如果它被转移到一处水、细菌和空气中的酵母都与原来不同的地点时，其特性就会消失。还有人觉得一种强壮的酵母可以打败其他酵母并维持自己的特性，特别是加入低比例的人工酵母去促进天然酵母生长时。一些人相信酵头可以保存数年，而另一些人觉得它应该在几个月后就丢掉，因为老化令其失去了增加力量和味道的能力。天然酵母的浓度比人工酵母低，在更高的温度下更脆弱或者更容易受影响(我体会过这一点，当时我用食品加工机来和面)。

卡罗尔·菲尔德在她的《意大利面包师》中写道："空气中的酵母来自大量的在烘焙时加入面包的酵母。数年来，我几乎每天都烘焙面包，凭经验可以证明这一点。现在，在我的厨房中做出的面包好像膨胀得更快且味道更好了。"

我在大部分面包中使用人工酵母，只有在做酸面团面包时才使用自己培养的酸面团酵头。人工酵母来自用于酿造工业的酿酒酵母。如果用人工酵母来培养酸面团酵头，我最喜欢使用法式干酵母。这种酵母产自法国，市面上能买到两种类型的，都含有酿酒酵母：法式乡村面包 LA-2（这是我最喜欢的，含有戊糖片球菌）和法式酸面团 LA-4（含有短乳杆菌和植物乳杆菌，与旧金山乳酸菌相似）。这种酵头只需要培养 12 小时即可使用，其培养过程与制作和喂养天然酵母酵头的漫长过程完全不同。对我来说没有什么可考虑的，因为它的味道太棒了。使用这种酵头时需要添加人工酵母，如快速酵母粉。

制作我不希望有酸味的面包时，我会完全使用快速酵母粉。在大多数烹饪书里，它被称为"快速酵母粉"，但有时也叫"快速发酵粉"。不过以恰当比例使用的话，它其实不会加快面团的发酵速度(要想产生更多味道，发酵速度快是不受欢迎的)。由于制造过程不同，快速酵母粉中的已死亡酵母细胞比活性干酵母中的少。这也使酵母粉被唤醒得更快，从而减少了其使用量。

以下品牌的快速酵母粉在美国的超市有售：菲氏面包机酵母粉或快速发酵粉、红星快速发酵粉、红星快速活性干酵母、燕牌酵母粉和燕牌美食家酵母粉。

如果不打开包装，快速酵母粉可以在室温下保存 2 年。一旦打开包装，最好将其存放在冷柜里。如果你买的是大包装，最好把其中一小部分转移到另一个容器里以供平时使用，并把两部分都冷冻起来，以获得最长的保质期。

快速酵母粉不必溶解和浸泡在水里，可以直接加入面粉中，这对烘焙者来说极有好处，因为只有使用太热的水才有可能杀死酵母。但要注意，酵母在冰水里也会死亡。最好先将酵母粉和面粉混合，再加入水。如果酵母粉是冷冻的，可以先将它在温水(至少 3 倍于其体积)里浸泡 10 分钟，使它恢复室温。

与鲜酵母相比，快速酵母粉在和面时能使麸质更加松弛，这增加了麸质的延展性。而面粉中加入的抗坏血酸通常会使麸质保持一定的强度。

活性干酵母中死亡酵母细胞的含量较高，深受比萨饼制作者的欢迎。因为死亡酵母细胞中含有谷胱甘肽，能够松弛麸质，增加面团的延展性，使拉伸面团变得更容易。死亡的酵母细胞还会增加一些讨人喜欢的味道。

不同酵母间用量的转换

将使用快速酵母粉的配方转换成使用活性干酵母的配方：用比快速酵母粉重 1.25 倍的活性干酵母，或者将每小勺快速酵母粉换成 1 ¼ 小勺活性干酵母。

将使用活性干酵母的配方转换成使用快速酵母粉的配方：用比活性干酵母重 0.75 倍的快速酵母粉，或者将每小勺活性干酵母换成 ¾ 小勺快速酵母粉。

将使用鲜酵母的配方转换成使用快速酵母粉的配方：用比鲜酵母重 0.32 倍的快速酵母粉，或者将每大勺(21 g)鲜酵母换成 2 小勺快速酵母粉。

虽然活性干酵母需要浸泡，但浸泡的目的不是

检测它是否有活性——若要检测，必要时可以在水里加一点儿糖来使酵母起泡以证明它是有活性的。浸泡快速酵母粉同样是可行但不必要的，浸泡时需要使用相当于酵母粉重量的 4 倍或体积的 3 倍的水。

检测 1 大勺干酵母：在 1 ～ 3 大勺水里加入 ¼ 小勺糖，将混合物加热到不超过 43℃。然后撒上干酵母，搅拌后在温暖的地方放 10 ～ 20 分钟。如果酵母是有活性的，混合物会充满气泡。

耐高糖酵母是一种特殊的干酵母，特别为含糖量高的面团设计，因为糖会与普通的酵母争夺可利用的水分。你可以在邮购目录中买到费米牌和金燕牌的耐高糖酵母，也可以用快速酵母粉代替这种酵母，但要增加快速酵母粉的用量。

必需原材料 4：盐

杰弗里·斯坦格特恩在他那本《什么都吃的人》里说得好："差不多所有配方都要求使用重量为面粉重量 2% 的盐——多很多会杀死酵母和细菌，少很多的话酵母会不受限制地生长而让自己的食物过快枯竭。盐也能加强麸质，令麸质在酸面团面包的腐蚀性酸性环境中保持弹性，帮助面包膨胀。有没有这样一种可能：从化学的角度能算出盐的理想用量，使其恰好能让面包尝起来是最好吃的？"

我要加的配料里最不能少的就是盐（法国人有一个形容顽固的人的成语，翻译过来就是"总得往他的谷物里加盐！"），因为盐有助于面包保持湿润，并使它的保鲜时间更长。虽然太多的盐会使面包的外壳变粗糙，但恰当的用量能使外壳脆而硬并改善颜色，因为盐的参与会减缓酵母消耗糖的速度。盐还有助于保持面粉的色泽和味道。最后，在温暖的季节，向酵头里加入 0.2% ～ 0.3% 的盐可以降低酵母的活性，从而防止酵头酸得过分。

我使用海盐，因为它未经碘化，而碘盐会让面包产生令人不快的口感。细海盐更容易测量体积（如果不称重的话），而且比粗海盐更容易与面团混合均匀。准确测量盐的体积有两点困难：不同品牌的量勺的大小不尽相同，而且盐的吸湿性非常强。也就是说，它很容易从空气中吸收水分，加重自己的分量。用同样的测量工具和同样的盐，我发现 1 小勺盐的重量可以在 5.2 ～ 6.6g 变化。当你确定了中意的盐的用量后，如果不称重，为了保持这一用量，最好一直使用同一量勺。但不管是称重还是量体积，在非常潮湿的环境下可能还是多加一点儿盐比较好；同样，在非常干燥的环境下还是少加一点儿盐为妙。

其他常用的烘焙原材料

糖、蜂蜜、黄油和橄榄油（还包括上文提到的鸡蛋）等带有味道的原材料都可以加入面包中，使面包更柔软、更有营养，并使面包心更细腻。这些面包通常在"特殊时刻"食用，有的可以很好地代替蛋糕——在烘焙领域内，面包和蛋糕非常接近，虽然在柔软程度和营养程度上有区别。

• 糖

"糖就是糖"这个说法让我无比厌烦。比起"面粉就是面粉"来，糖之间的区别更大。糖有很多种，我在写给《饮食的艺术》杂志的一篇 1.5 万字的文章里已经做了解释。这篇文章长期在我的网站 www.thecakebible.com 上公布，方便对此感兴趣的人们查阅。

对于面包烘焙中的糖及其他甜味原材料，我们应该知道的是：在用量高的情况下，它们不仅会抑制酵母的活性，也会限制面粉中所能生成的麸质的量。这是因为这些原材料像酵母一样与面粉争夺水，而水是麸质形成过程中所必需的。由于具有吸收并保存水分的能力，糖有助于面包保湿，使面包心更柔软，让面包的保鲜时间更长。虽然太多的糖（超过面粉重量的 13%）会降低面团的强度且对酵母的生长有害，但适量的糖（面粉重量的 6%）会增强面团的强度并给酵母提供更多食物，由此加快面团的发酵速度。（第 276 页的基本布里欧修是一个很好的反例，其中

用到了 16.5% 的糖和 2.1% 的酵母，糖的用量是酵母用量的 4 倍。但在这款面包中，我们需要削弱麸质的强度以使面包心变得非常柔软。）

完全不加糖但经过了长时间发酵的面包会具有一种甜甜的小麦味。但对含有较高比例全麦面粉或黑麦面粉的面包来说，加些糖是有益的，可以平衡谷物微微的苦味。

我从来不用精制糖来烘焙面包，因为某些甜味烘焙食品需要的死白色在这里没有必要，而且精制糖能带来的只有甜味。我喜欢部分精制的糖，比如佛罗里达水晶制糖公司的金色细砂糖和比林顿的“金色烘焙用糖”。纯度不高的糖会提供更多有趣的味道。如果我想使用黄糖，就会选择来自印度沿岸的毛里求斯岛上火山土壤中的黑砂糖。

红糖要始终保存在密封容器里。如果它变硬了，就用锡纸做一个浅杯子，放在红糖上。然后将一张纸巾撕成两半，蘸湿后挤出大部分水，放在锡纸杯上，不要接触糖。将容器盖严，几个小时内糖就会吸走纸巾中的水分，重新变得柔软和松散。

• 其他甜味原材料

蜂蜜是理想的烘焙用甜味原材料，原因如下：它比其他糖浆发酵得更慢，有利于产生味道；它比糖更容易焦化，能使面包外壳的金棕色更深；而且由于它的果糖含量高，它保存水分的能力非常强，这大大有助于面包保湿；其抗菌性还会帮助面包保持新鲜，以免发霉。不过，有些蜂蜜的抗菌性太强，会杀死酵母，所以使用温和醇厚的苜蓿蜂蜜是比较安全的。但试验其他种类的蜂蜜也很有意思，因为它们会带来各种有趣的味道。我个人喜欢希腊的百里香蜂蜜、新西兰的蓝色琉璃苣蜂蜜和纽约州的野花蜜。

很多年来，每当我想把配方中的糖换成蜂蜜或是将蜂蜜换成糖时，我都很犯愁。让人感到难办的是，果糖是比蔗糖更甜的糖，所以如果按体积算，你实际上需要的蜂蜜比糖少；另一方面，由于蜂蜜含有 17.2% 的水，而水是比较重的，所以体积稍小的蜂蜜会比你要替换的糖更重。也就是说，如果想达到同等的甜度，从重量上看，你需要比糖更多的蜂蜜；但从体积上看，你需要比糖更少的蜂蜜。这就意味着你得调整配方中水的用量。

有一天我埋头好几个小时，终于算出了如何将糖和蜂蜜互换，无论是以体积计还是以重量计。

用蜂蜜替换糖：替换 1 量杯糖时，你需要使用是其体积的 80% 或者说大约 ¾ 量杯的蜂蜜，并从配方中减掉 3 大勺水；若以重量计，你需要将糖的重量乘以 128% 来得出蜂蜜的用量，再用蜂蜜的重量乘以 17.2% 来得出从配方中减去的水的重量。

用糖替换蜂蜜：替换 1 量杯蜂蜜时，你需要使用是其体积的 125% 或者说大约 1 ¼ 量杯的糖，再多加 ¼ 量杯水；若以重量计，你需要将蜂蜜的重量乘以 78% 来得出糖的用量，再将蜂蜜的重量乘以 17.2% 来得出向配方中加入的水的重量。

因为蜂蜜本质上是一种过饱和溶液（水中溶入了过多的糖），所以随着时间的推移，它会倾向于结晶。如果蜂蜜结晶了，可以连容器一起放入热水中，直到晶体溶解；或者将其敞口放进微波炉加热，并且每 30 秒搅动一下（1 量杯蜂蜜需要用高火加热 2 ～ 3 分钟）。

枫糖浆能带给面包与众不同的枫糖味，味道的强度依赖于所使用的糖浆的类型。A 级纯枫糖浆极其温和，几乎没有枫糖味。亚瑟王销售的“烹饪枫糖浆”是 B 级纯枫糖浆，味道更浓。

糖蜜具有独特的味道，是制作粗黑麦面包所必需的。我比较喜欢颜色稍浅的糖蜜，因为我发现颜色偏深的糖蜜苦得过分了。

麦芽糖浆几乎不甜，但因其特有的味道和保持水分的能力而受欢迎。烘焙者们推崇麦芽糖浆还因为它不像蔗糖或其他糖那样会阻碍麸质的形成。

• 脂肪

我加入面包中的脂肪主要来自黄油和橄榄油。加入少量脂肪时，它能通过润滑麸质链使其更舒展来增加面包的体积，如我在黑麦面包中加入了 1.2% 的脂肪。但加入更多脂肪会使面包的体积缩小，使它更重、更紧实。添加脂肪的面包还会有更柔软的面包心和外壳，以及更长的保质期。不过，过多的脂肪会裹住面粉颗粒，阻止面粉吸收形成麸质所需的水，实际上会“过分软化”面团。过多的脂肪也会阻止酵母接近面粉，从而延长发酵时间甚至阻碍发酵。

如果面团中含有大量脂肪，如布里欧修面团中的黄油含量为 47.7%，面团就要在放入黄油前先进行混合以形成麸质。

无盐黄油比含盐黄油更受欢迎，这既是因为使用无盐黄油时容易控制面团中的含盐量，也是因为它的味道更新鲜。顶级无盐黄油品牌有地平线有机、旅馆酒吧和蓝多湖。我倾向于在使用前给黄油重新称重，因为一块标为 113.4 g (4 oz) 的黄油通常只有 109.4 g (3.86 oz) 重。其他黄油里，我喜欢含盐量低的（含盐量 0.3%）、味道极好的佛蒙特黄油和奶酪公司的黄油（见第 327 页），这种黄油在法语里叫作半盐黄油。美国规定黄油必须含有不少于 80% 的乳脂，欧洲规定无盐黄油必须含有不少于 83% 的乳脂。佛蒙特黄油和奶酪公司的黄油含有 86% 的乳脂，是所有美国品牌的黄油里乳脂含量最高的。由于是“人工”制成的，它的酸性比较高（pH 值低），因此更软，适合在冷藏状态下使用。

食用时，我通常喜欢在面包上抹黄油而不是用面包蘸橄榄油，因为黄油会改善并突出面包的味道。橄榄油会赋予面包很重的橄榄油味，虽然也很好，但在某些情况下会掩盖面包更微妙的味道。

我最喜欢的橄榄油是鲁德米欧和蒙特卡斯特里的托斯卡纳橄榄油（见第 327 页），特别是西莫内·圣蒂尼牌的橄榄油，而水果味很浓的西西里橄榄油也很值得去尝试。这些油最好都保存在阴凉处。核桃油是核桃叶子形面包（见第 235 页）和核桃洋葱面包（见第 238 页）的极好的配料。它很容易变质，必须保存在冰箱里。玉米油或食用红花油能很好地衬托出面包的味道，它们也应当保存在冰箱里，以防变质。

卵磷脂是自然存在于蛋黄中的物质，我们能买到颗粒状的或液态的。现在的卵磷脂大多是从大豆中分离出的，用来软化面包心和延长面包的保质期。由于比较容易称重和测体积，我更喜欢使用颗粒状的卵磷脂；但手工和面时，液态卵磷脂更容易融入面团里。这两种卵磷脂都很容易变质，应该保存在冰箱里，这样最多能保存 1 年。推荐用量是每 3 量杯面粉加 1 大勺卵磷脂（不论是颗粒的还是液态的），同时从配方中减去 1 大勺油。

喷油的主要成分是油和卵磷脂，用来防止面团在膨胀时粘在容器里，以及防止面团结出硬皮和变干。

“烘焙师的快乐”喷油是以大豆油和卵磷脂为基础制成的喷油，里面还含有面粉，是防止快速面包和司康粘在模具上的理想选择，也可以用于涂抹发酵面团用的容器。

• 特殊配料

在质地结实的面包中，葡萄干、蔓越莓干、无花果干和梨干等果干与柔软耐嚼的面包心搭配起来很好看。我喜欢将它们在热水里略微泡软，然后用泡过果干的水来制作海绵酵头，这样好像能刺激酵母，因为发酵速度会加快。阳光少女牌的“烘焙用葡萄干”非常柔软，使用起来很方便，因为它不需要花时间软化，也不像浸泡过的葡萄干那样使面团褪色得那么厉害。有些烘焙师不浸泡果干，因为果干在烘焙过程中会在一定程度上变软，吸收一点点面包自身的水分，不过这是个人喜好问题。

种子和某些小而完整的谷粒，如小米、南瓜子、芝麻、葵花子和罂粟籽等，能给面包带来令人喜爱

的质地和味道。它们最好存放在冰箱或冷柜里，因为它们都富含油脂，容易变质。但罂粟籽放的时间长了会变苦。面包卷和咕咕霍夫（见第 297 页）用到的罂粟籽馅料可以自制或购买，独奏牌罐装馅料与家庭自制的馅料一样好。

亚麻籽是一种有光泽的深棕色椭圆形谷物，非常有益于健康。它的油脂中富含抗氧化剂，但其营养成分不太容易被身体吸收，除非是在磨碎的情况下，而这可以很轻松地用面粉机或搅拌机完成。由于亚麻籽很快就会变质，所以最好是使用前自己动手来磨而不是购买已经处理好的。

那些较柔软的（如山核桃）或者有些脆的（如核桃）坚果也很适合制作面包，甚至可以被切得很碎以加入面粉中（见第 228 页的葡萄干山核桃面包和第 230 页的蔓越莓核桃面包）。杏仁不仅放在面包心里很好吃，装饰在表面也不错（见第 232 页的新西兰杏仁无花果面包）。有些人喜欢在面包里加榛子，但我觉得它太硬而且自身的味道太明显了。

如果巧克力太苦，它在含糖量不高的酵母面包——如巧克力可颂（见第 306 页）——中就会显得太突出。味道均衡柔和的巧克力会和面包搭配得更好。巧克力里面的可可含量并非苦味等级的指标，它的味道更多地取决于所用的可可豆的种类及加工方法。某些可可含量高的巧克力，如 70.5% 的法芙娜圭亚那巧克力，在我尝来比某些可可含量低的——如 64% 的法芙娜曼特尼巧克力——更加醇厚。另一种消费者更容易买到的不错的法芙娜巧克力是可可含量为 61% 的巧克力（威廉斯 - 索诺玛公司有售，巧克力砖的包装上写着“非常苦”）。其他适合用在面包中的巧克力有 60% 的柯氏黑巧克力和 62% 的萨芬伯格半甜巧克力。

橄榄切碎后加入面包里的感觉非常好，特别是希腊的卡拉马塔橄榄以及油浸的摩洛哥橄榄。

蓝莓能做出最好的麦芬，特别是使用很难找到的、个头小却味道十足的缅因州蓝莓。今年，我终于找到了冷冻的缅因州蓝莓，它在冰柜里能保存好几个月。蓝莓应该以冷冻的状态加入麦芬面糊。在我看来，蓝莓干只能提供很少的蓝莓味。

着色剂是做出接近黑色的粗黑麦面包的“秘密武器”，如液态或粉末状的黑杰克焦糖色素或焦糖。这些天然着色剂是由焦糖化到接近黑色的玉米糖浆或糖里制成的，已经完全失去了甜味，仅仅用来增加颜色。它们在使用时是有限制的，可能加一点儿帮助很大，但加多了就会发苦。产品说明上建议的分量是：每 6 量杯面粉使用 2 小勺液体着色剂，每量杯面粉使用 2 小勺粉末着色剂。

天然香草精、天然柑橘精油和西西里之花等精华能为快速面包和节日面包——如栗子潘妮托尼（见第 291 页）——提供神奇的香气。西西里之花含有香草精、柠檬香精和一种神秘的花香——最近一次去西西里时，我发现这种香味可能来自金雀花。它是一种生长在埃特纳火山岩中的黄色小花。

如果使用生姜蜜饯，可以选择法国巴黎的富凯牌的，那是用泰国姜做的。我首选用澳大利亚姜做的蜜饯，不过也喜欢亚瑟王的品质卓越的小姜片，其原材料是中国姜。小姜片没那么湿润，也没那么新鲜，但质量不错，而且与切削较湿润的大姜块相比，使用起来更方便。

一般现磨出来的香料更加好用，如肉豆蔻和胡椒。我最喜欢的肉桂是产自印度尼西亚的阴香皮，在美国超市里经常有售。我也喜欢味道更浓的越南肉桂。但使用味道更浓的肉桂时，用量一定不要超过配方规定分量的 ¾。为保证香料新鲜，应将它们存放在阴凉处（不要接近炉子）。

• 面包基本原材料中水、脂肪和纤维的含量

液体

啤酒：92.1% 的水

酪乳：90.5% 的水，1.75% 的脂肪

牛奶：87.4% 的水，3.6% 的脂肪

酸奶油：71.5 % 的水，19% 的脂肪

重奶油：56.6% 的水，36% 的脂肪

甜味原材料和糖浆

糖化麦芽粉：5.2% 的水

糖：0.5% 的水

麦芽糖浆：15% 的水

蜂蜜：17.2% 的水（但在面包面团中为 12.9%）

糖蜜：24% 的水

葡萄糖：15% ～ 19.7% 的水

玉米糖浆：24% 的水

脂肪

黄油：15.5% 的水，81% 的脂肪

油：100% 的脂肪

鸡蛋

蛋清：87.6% 的水

蛋黄：51% 的水，30.6% 的脂肪

蔬菜和水果

胡萝卜：88.2% 的水，10.7% 的碳水化合物（纤维）

土豆：79.8% 的水，20.2% 的淀粉（纤维）

南瓜（罐头装）：90.2% 的水，7.6% 的碳水化合物（纤维）

红薯：63.7%（带皮烘焙）或 33.4% 的碳水化合物（纤维），10% 的糖

香蕉：75.7% 的水，22.7% 的碳水化合物（纤维）

蔓越莓：87.9% 的水

奶酪

农家奶酪：79% 的水，0.3% 的脂肪

切达干酪：37% 的水，32% 的脂肪

帕玛森奶酪：30% 的水，26% 的脂肪

瑞士干酪：39% 的水，28% 的脂肪

• 重量

原材料	（oz）	（g）
脂肪	**1 量杯**	
黄油	8	226.8
澄清黄油	6.9	195.6
橄榄油、红花油或核桃油	7.6	215.5
糖	**1 量杯**	
砂糖	7	198.4
黄糖	7.7	218.3
面粉和其他干性原材料	**1 量杯**	
低筋面粉：过筛	3.5	99
轻轻舀起	4	113
中筋面粉（舀取扫平）	5	142
高筋面粉和杜兰小麦粉（舀取扫平）	5.5	156
全麦面粉（舀取扫平）	5	142
全麦面粉，精磨：		
轻轻舀起	5	142
舀取扫平	5.3	150
速溶面粉（轻轻舀起）	4.4	125
黑麦面粉	4.6	130

原材料	(oz)	(g)
荞麦面粉		
轻轻舀起	4.2	119
舀取扫平	4.7	133
土豆粉	6	170
玉米面	4.7	133
玉米粉	4.5	128
土豆泥	9	255.1
红薯泥	8.8	249.5
香蕉泥	8	226.8
坚果	**1 量杯**	
杏仁：		
完整的	6.7	189.9
条	4.2	119.1
片或粗粗切碎的	2.6	73.7
细细切碎的	3.7	104.9
粉	3	85
核桃和山核桃：		
对半切开的	3.5	99.2
粗粗切碎的	4	113.4
细细切碎的	3	85
液体	**1 量杯**	
水	8.3	235
重奶油	8.2	232.5
牛奶、酪乳、酸奶油及其混合物	8.5	241
糖浆	**1 大勺**	
麦芽糖浆	0.7	19.8
糖蜜	0.7	19.8
莱尔精炼糖浆	0.7	19.8
玉米糖浆	0.7	19.8
蛋		
1 个大鸡蛋（算蛋壳）	2	56.7
1 个大鸡蛋（不算蛋壳）	1.7	48.2
1 个大鸡蛋的蛋清（2 大勺）	1	28.3
1 个大鸡蛋的蛋黄（3 ½ 小勺）	0.6	17
其他		
葡萄干	5	141.7

原材料	(oz)	(g)
烘焙用葡萄干	6	170
快速酵母粉	1 小勺	3.2
盐	1 小勺	5.7
糖化麦芽粉	1 小勺	3.1
谷朊粉	1 小勺	3
泡打粉	1 小勺	4.9
小苏打	1 小勺	5
塔塔粉	1 小勺	3.1
奶粉	1 大勺	10
小麦胚芽	1 大勺	4.5
小麦胚芽(烤过)	1 大勺	8.4
卵磷脂粉	1 大勺	6.4
肉桂粉	1 大勺	6.5
葛缕子籽	1 大勺	7
罂粟籽	1 大勺	9
精华	1 小勺	4
橙皮屑	1 小勺	2

Tips:

面粉的重量根据每年面粉厂使用的小麦而略有不同。

盐很能吸收水分。根据所用的量勺，每小勺盐的重量为 5 ～ 7 g。

新磨出来的全麦面粉含有不少气体，每量杯大约只有 118 g。量的时候将杯子插进面粉袋里，舀出面粉后扫平表面。

• 原材料来源

亚瑟王的产品目录里涵盖了不少下面所列的特殊原材料。他们还提供特制的面粉，如家庭装的高蛋白质面粉和杜兰小麦粉！

面粉和谷物

安松磨坊：www.ansonmills.com，803-467-4122

鲍勃的红磨坊(玉米粉和天然的未经加工的红皮春小麦的胚芽)：www.bobsredmill.com，800-349-2173

通用磨坊：www.gmiflour.com，技术支持 800-426-2760，销售 800-288-1624

卡卢斯坦：www.kalustyans.com，212-685-3451

卡姆面粉协会：www.kamut.com，800-644-6450

凯尼恩磨坊：www.kenyonsgristmill.com，401-783-4054

亚瑟王面粉目录：www.kingarthurflour.com，800-827-6836

哈特兰磨坊：www.heartlandmill.com，800-232-8533

整体瑜伽：212-243-2642

莲花食品：www.lotusfoods.com，510-525-3137

面粉研磨及烘焙新闻：www.world-grain.com

蒙大拿面粉和谷物(卡姆面粉)：www.montanaflour.com，406-622-5436

国际酸面团（购买酸面团酵头）：www.sourdo.com

苏丹之光：www.sultansdelight.com，800-852-5046

白百合食品公司：www.whitelily.com，800-264-5459

对于麸质不耐受者：www.livingwithout.com

其他

手工奶酪中心：www.artisanalcheese.com

马苏里拉奶酪公司：www.mozzco.com，800-798-2954

烘焙师的快乐：阿尔贝托 - 卡尔弗公司，www.alberto.com，800-333-0005

黄油：佛蒙特黄油和奶酪公司，www.vtbutterandcheeseco.com，800-884-6287

奶酪：默里奶酪，www.murrayscheese.com，800-692-4339

生姜蜜饯：富凯，www.fouquet.fr

糖：印度树，www.indiatree.com，800-369-4848

美食：www.lacuisineus.com，800-521-1176

独奏牌罂粟籽馅料：www.solofoods.com，708-482-8250

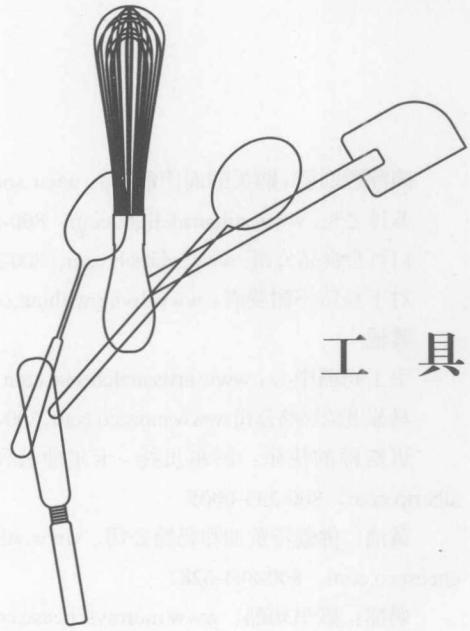
托斯卡纳橄榄油：www.montecastelli.com

香草：www.vanilla.com

威廉斯 - 索诺玛公司：www.williamssonoma.com，800-541-2233

缅因州蓝莓：怀曼，www.wymans.com，800-341-1758

艾伯特·于斯泰尔进出口公司（主要为大量购买）：www.auiswiss.com, 800-231-8154



工 具

烘焙面包比烘焙其他大多数食物所需要的工具都少。即使是下面列出的必备工具，就算你缺了其中的几种，也可以做出极好的面包。但为了使你能够轻松做出所有类型的面包并获得最理想的结果，我推荐使用以下工具。

烘焙面包的必备工具

1. 烘焙石板
2. 速读温度计
3. 大量程天平或量杯
4. 小量程天平或量勺
5. 台式搅拌机
6. 面团刮刀
7. 模具：吐司模（22 cm × 11 cm/8.5 in × 4.5 in 和 23 cm × 13 cm/9 in × 5 in）和烤盘
8. 模具衬垫：烘焙垫或烘焙纸
9. 金属架
10. 2 把长尺子
11. 面团发酵用容器（最好是 2 个，一个容量为 1892 ml/2 qt，一个容量为 3784 ml/4 qt）
12. 计时器
13. 较厚的隔热手套

• 烤箱

人们总是问我更喜欢哪种烤箱。由于技术的发展日新月异，这个问题这些年来越来越难以回答了。事实上，没有哪两台烤箱是完全一样的，就像没有哪两个面包是完全相同的，而我理想中的烤箱还没有被制造出来（制造商们应该问问烘焙师们对烤箱的真正需求）。而且，朋友推荐的某款正在使用的烤箱与同一型号还在生产的烤箱也有区别。我认为唯一导致烘焙失败的共同原因就是烤箱。

一般来说，电烤箱比燃气烤箱的温度波动小。但是，电烤箱经常从散热孔释放热空气，这不利于面包的前 10 分钟烘焙，因为水分会被空气一起带走，除非散热孔可以被遮住。不过，如果你想在烘焙快结束时去除水分以得到脆脆的外壳，这就成了一个优点。如果你的烤箱有对流功能，可以用它来加快预热速度。一旦烤箱已经预热好了，就转用常规的加热功能，这样对流的气流就不会把湿空气吹出去了。在烘焙快要结束时，再次使用对流功能以排出蒸汽。

烤箱有两种设计会让你的烘焙不顺利：一个是某些烤箱在预热时以及从烘焙模式转回对流模式时，

都会启动上管加热；另一个是某些烤箱底部的加热线圈是暴露在外的。

小型烤箱在重新加热面包时很好用。较小的型号适用于加热吐司片，更大一些的（如烹饪艺术牌对流烤箱）能够加热整块面包，也可以在几分钟内完成预热（烹饪艺术牌烤箱实际上大到可以放进一个标准的烤盘进行烘焙）。

• 法国陶土烤盘

法国陶土烤盘能放进你家的标准烤箱里。它没有上釉，具有半球形的盖子，能模拟出蜂窝状的砖石烤炉的环境。它又大又圆，呈钟形，最大可烘焙直径 25 cm（10 in）、厚 14 cm（5.5 in）的面包。又窄又长的陶土意大利烤盘可以烘焙 34 cm × 11 cm × 7.6 cm（13.5 in × 4.5 in × 3 in）的面包。

法国陶土烤盘并不是所有面包的理想烘焙模具。一方面，吐司模放不进任何一种陶土烤盘里。另一方面，烘焙的结果与对盖子的预热有关，而一个又大又烫的半球形盖子不太容易取放。但这种烤盘能给予面包最迷人的均匀的金黄色外壳和更大的体积，且不需要额外制造蒸汽。实际上，我省略了浸泡陶土烤盘盖子这一步，因为浸泡 1 小时后，它只吸收了 10 g 水。使用前，我们可以将盖子和烤箱一起预热。我喜欢让面团在模具里进行最后发酵，所以为了给膨胀（烘焙弹性）提供最多的热量，我会预热烘焙石板而不是陶土烤盘。

你可以在陶土烤盘里撒玉米粉或面粉来避免面团粘在上面，但我更喜欢在里面铺烘焙垫。八角形的烘焙垫正好能垫在圆形的陶土烤盘里，切割或折叠后的不粘衬垫可以垫在长方形的陶土烤盘里。由于陶土烤盘会从面包中吸收水分，并且会使烘焙纸粘在面包底部，所以不能使用烘焙纸，在烘焙前也不能向面团喷水。

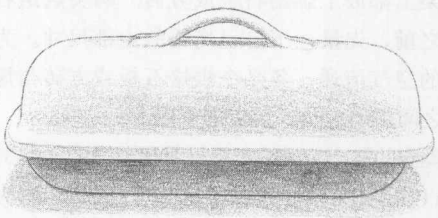
用陶土烤盘烘焙的面包通常会更重一些，因为它们保留了更多水分。

Tips:

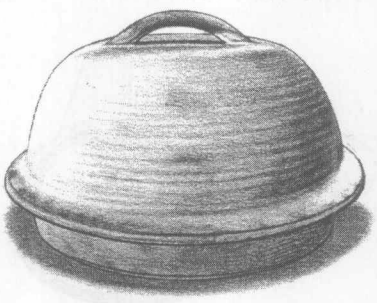
将配方中规定的烘焙温度提高 14℃。

如果你已经预热过盖子了，烘焙时间可以减少 5 分钟。

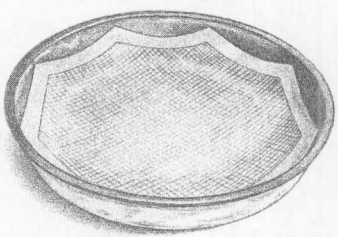
在烘焙的最后 5 ～ 10 分钟拿掉盖子，让水分蒸发，使面包的外壳变脆，颜色变深（我会把面包直接放在烘焙石板上，并把烤箱门打开一条缝）。



陶土意大利烤盘



法国陶土烤盘



铺在法国陶土烤盘里的八角形烘焙垫

• 烘焙石板

由于我用过的几乎每台烤箱都会多少出现烘焙不均的情况，所以我将烘焙石板列在必备工具的首位。它有以下 5 个优点：

石板能吸收烤箱的热量，使温度在烘焙过程中保持不变。它还能弥补烤箱正常的热量损失，并使面包烘焙得更均匀。

当你打开烤箱门并将面包掉转方向继续烘焙时，烤箱的温度会降低 14 ～ 28℃。而石板具有良好的保温能力，能使烤箱更快地恢复温度。

烘焙石板会辐射热量，令烘焙更均匀。

当面团或模具被直接放在烘焙石板上时，面团会迅速开始膨胀（增加烘焙弹性），膨胀程度更高。

当面团被直接放在烘焙石板上时，烘焙石板会从面团的底部吸收水分，使其底部外壳变得更脆。

温度最均匀的烤箱是那种顶部与底部的间距最小的。但是，如果你的烤箱很高，你也可以把这转变成一种优点——这意味着你可以在底部和顶部两个烤架上都放上烘焙石板或方砖。购买烘焙石板或方砖之前，先量一下自己烤箱的内部尺寸。为保证适当的空气流通，务必令烘焙石板或方砖与烤箱的四壁之间留出 5 cm（2 in）的空隙。

理想的最小的烘焙石板是亚瑟王的 42 cm × 37 cm × 1.3 cm（16.5 in × 14.5 in × 0.5 in）烘焙石板，因为它能容纳普通大小的烤盘。为了装下这么大的烘焙石板并保证良好的空气流通，你的烤箱的内部至少应该为 51 cm × 46 cm（20 in × 18 in）。

我有一台嘉格纳烤箱，里面自带一块比萨石，就放在加热元件上。这样的石板是唯一适用于这种烤箱的。因为这种烤箱带有风扇，几乎不停地将热空气吹出去，所以放在烤架上、吸收环境中热量的普通石板是无法在这种烤箱里保持温度的。

我也在烘焙石板上烘焙派和挞。如果我觉得派中的黏性液体可能溢出模具，就会用锡纸罩住石板，以免它被弄脏；在其他情况下，我会将模具直接放在石板上。烘焙蛋糕时，我会将石板挪到烤箱的底部来促进加热均匀，但将蛋糕模具放在烤架上以保证烘焙蛋糕时所需的空气流通。如果将模具直接放在石板上烘焙，蛋糕会有让人不太满意的厚底。

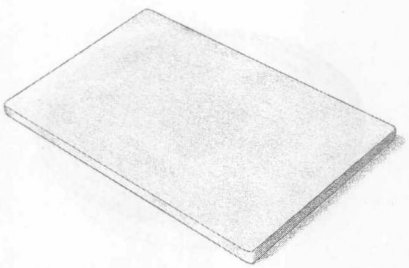
• 温度计

速读温度计

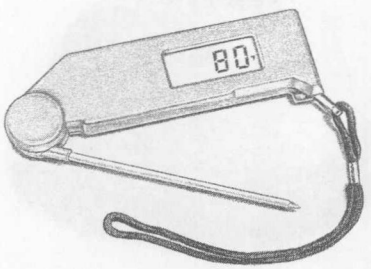
质量好的探针温度计是测量生面团、烘焙中的面包等的温度的理想工具。我觉得最可靠的温度计是英国产的“thermapen”电池供电的 5F 温度计，量程为 −46 ～ 288℃。

烤箱温度计

我使用的是奥米伽（型号为 HH22）实验室温度计。它的价格非常高，但精确度远远超过我试过的为家庭烘焙者设计的烤箱温度计。而且由于有两个探针，它可以同时用于两台烤箱。买一个不必打开



烘焙石板



速读温度计

烤箱门就能读出温度的烤箱温度计很重要，这样可以避免烤箱的温度因为开门而下降。奥米伽温度计还有一种可选的探针配件，装上后就成了可以用于测量面包、烤肉、糖浆或其他东西的速读温度计。

对于电池供电的温度计，最少每两年换一次电池。不要等到完全没电再换，因为随着电量逐渐耗尽，温度计的精确度会降低。

• 天平

我找了好长时间才找到一个买得起而且准确可靠的家用天平——瑞士的泽恩勒天平具有极佳的精确度和漂亮的外观，以及远低于实验室天平的价格。

我最中意的天平是泽恩勒未来天平，它具有盎司和克两种称量单位，量程最高为 2 kg (4 lb 6 oz)，1 kg 内的最小单位是 1 g (1/28 oz)，大于 1 kg 的最小单位是 2 g。每台泽恩勒天平都经过了校准，而且未来天平是可以用流水冲洗的。在使用泽恩勒天平时，我遇到的唯一一个小问题是：像大多数使用电池的天平一样，它被设计为几分钟不用的话就自动关闭以节约电量。如果你正在一个碗里称量好几种原材料而动作又不够快的话，这就成了个问题。避免此问题的办法是轻轻点一下天平的碗或上表面，让它知道你还没用完，需要保持开启状态。

在称量使用量极小的原材料(如酵母粉或盐)时，泽恩勒超小量型天平十分好用，它在 200 g 之内的最小单位是 0.1 g。

未来天平可以从美国精品店和商品目录上买到，但超小量型天平只能从网站(见第 343 页)上购买。

• 量杯和量勺

固体量杯

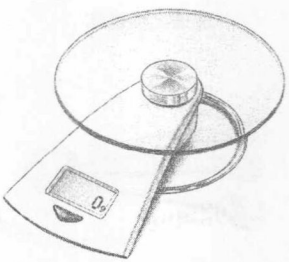
用来量取干性原材料(如面粉)和固体原材料(如黄油和奶酪)，边缘平坦，不带尖嘴。这能保证你将金属刮刀或餐刀的刀身横过杯子的边缘时不受阻碍，使量出来的结果更准确。

福利不锈钢量杯是最漂亮和最准确的量杯之一(2 量杯大的型号除外，它的容量比标准量略小)。特百惠的厚塑料杯也极好，而且还有方便的 2/3 量杯和 3/4 量杯的型号。

尖嘴量杯

尖嘴量杯带有尖嘴。相比塑料量杯，我更喜欢耐热玻璃制成的量杯，因为它可以用于微波炉加热。

我用过的最准确且刻度清晰的尖嘴量杯是烘焙基础牌的，在一些超市有售。购买尖嘴量杯时要挑选那些有刻度的。1 量杯水应该接近 227 g (8 oz)。除了量取液体外，这种杯子也很适于倾倒热糖浆和焦糖——玻璃把手摸起来是凉的，杯嘴能控制液体流出的方向。我最常用的是 1 量杯大的尖嘴量杯，也会用到 2 量杯和 4 量杯大的。



泽恩勒未来天平



泽恩勒超小量型天平

量勺

福利的不锈钢量勺（不是椭圆形的）和特百惠的厚塑料量勺是最准确的。我特别喜欢特百惠量勺，因为它包含少见但常用的 ⅛ 小勺、½ 大勺和 4 小勺等规格。特百惠量勺比福利量勺稍大一些，但两者都比较精确。我发现其他品牌的量勺比这两种略小，并且精确度低于可接受的范围。

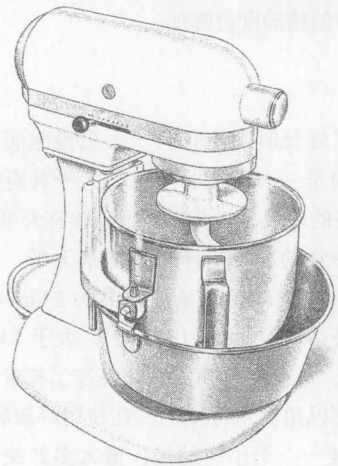
还有三种用来量取非常规量的量勺，其容量分别相当于 ⅛ 小勺（a dash）、1/16 小勺（a pinch）和 1/32 小勺（a smidgen）。它们没有特殊的牌子，在克拉特·巴雷尔有售。

• 搅拌机

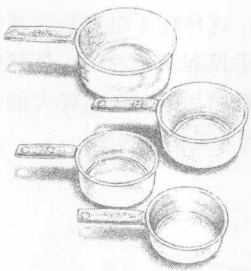
台式搅拌机

厨宝和肯伍德的台式搅拌机配有一个桨形头、一个钩形头和一个搅拌头。我比较喜欢用钩形头而非桨形头，除非面团非常稀（如佛卡夏面团）。而用大型搅拌机混合很少量的面团时，桨形头通常更好用，因为它更接近碗底。搅拌头可以将空气搅入海绵酵头中。

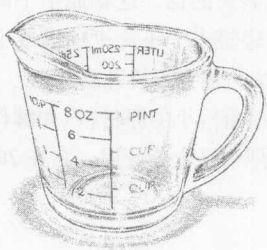
厨宝搅拌机：厨宝的 K5（4730 ml/5 qt）型号的搅拌机我用了很多年，不过现在专业的 5676 ml（6 qt）型号是我的首选。它的电动机功率提高了 60%，搅拌碗容量增加了 20%。更大的碗使我能添加更多的原材料，而其倒入原材料时起保护作用的装置是我



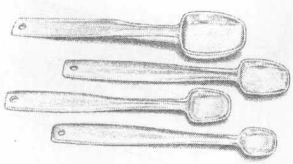
带有降温装置的厨宝搅拌机



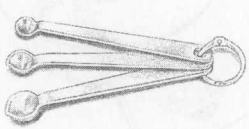
福利不锈钢量杯



玻璃尖嘴量杯



福利不锈钢量勺



量取非常规量的量勺

用过的最有效的。这种搅拌机在桌面上的稳定性大为增加，而且处理少量面团或面糊时几乎和处理大量面团或面糊时一样容易。

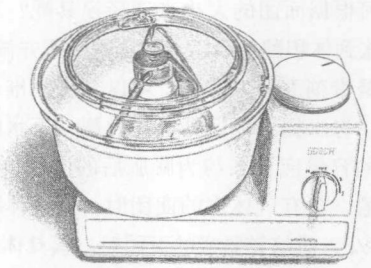
凯伍德搅拌机：凯伍德的 5203 ml (5.5 qt) 搅拌机是质量出众的台式搅拌机。电动机功率更大的 6527 ml (6.9 qt) 型号的现在也可以买到。

螺旋搅拌机

这种强力台式搅拌机是模仿商业面包房里的大功率螺旋搅拌机设计的，可以处理重达 5443 g(12 lb) 的面团，也可以揉制只有 454 g (1 lb) 的面团。它是混合揉制面包面团的理想选择，也配有为混合蛋糕面团或其他面糊而设计的搅拌头。

博世多功能螺旋搅拌机：这种搅拌机有带盖的塑料搅拌碗，并配有一个经过特别设计的不锈钢钩形头。它还具有可选的叶片较小的不锈钢钩形头，适合混合 1361 g (3 lb) 以下的面团。

伊莱克斯魔法研磨螺旋搅拌机：这种搅拌机有一个启动后会旋转的厚厚的不锈钢碗，配有为重达 1814 g (4 lb) 的面团特别设计的钩形头。这种钩形头会在碗转动的同时从一侧向中间来回做双向运动。这种搅拌机还带有处理大块面团时用的搅拌棒和刮刀。搅拌棒上有凹槽，是模仿手指的位置设计的，它也能随着碗的转动而来回移动。刮刀是与搅拌棒配合使用的，用来刮干净碗壁。



博世多功能螺旋搅拌机



伊莱克斯魔法研磨螺旋搅拌机

- **刮刀**

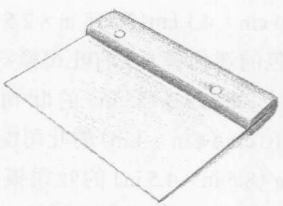
金属刮刀

金属刮刀是清理工作台的理想工具。它不会划伤桌面，在收集、移动及切开面团时也很好用。

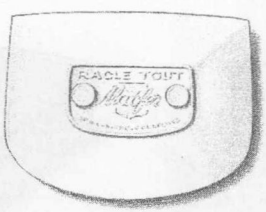
由于具有韧性，塑料切面刀很适合把面团从碗里刮出来。

- **基本模具**

这里提到的大多数模具都可以在亚瑟王或制造商的网站上买到，其他的购买方式见第 343 页。



金属刮刀



塑料切面刀

吐司模

吐司模的选择因人而异。我推荐使用厚重的不粘模具，现在大多数吐司模都是这样的。阿尔弗雷德黏土模具是我的首选，因为它能使面包烘焙得极均匀并具有漂亮的金黄色，而且靠近模具边缘的部分不会被烤得很粗糙。由于黏土易碎，我的第二选择是奥克兰吐司模，它也能使烘焙均匀。其他好用的模具有：特福吐司模，它的侧面几乎垂直于底部，适于做三明治面包；芝加哥金属吐司模，它很沉，用铝和钢制成；面团制作者吐司模，它的质量稍轻，也能做出不错的面包。使用奥克兰吐司模这类的深色模具时，烘焙温度应该比配方指定的温度低 14℃。由美国食品与药物管理局 100% 认证的食品级铂金硅胶制作的弹性吐司模可以代替金属模具，它完全不粘、质量轻且能使烘焙均匀。

由于吐司模侧面倾斜的角度差别很大，各种吐司模的容量明显不同。模具四壁向外倾斜的角度越大，模具的容量就越大（向外倾斜角度大的模具，其上口比底部更大）。最好用刻度准确的尖嘴量杯倒入水来测量你的吐司模的容量。以下是现在市面上的一些基本吐司模的大概容积：

10 cm × 6 cm × 4.1 cm（3.875 in × 2.5 in × 1.625 in，用于单个面包的迷你模具）的吐司模约为 ½ 量杯，15 cm × 8 cm（5.75 in × 3.125 in）的吐司模约为 2 量杯，20 cm × 10 cm（8 in × 4 in）的吐司模约为 4 量杯，22 cm × 11 cm（8.5 in × 4.5 in）的吐司模约为 6 量杯，23 cm × 13 cm（9 in × 5 in）的吐司模约为 7 量杯。

特定品牌吐司模的容积大小

面团制作者吐司模：22 cm × 11 cm（8.5 in × 4.5 in）的约为 5 量杯。

乐葵吐司模：23 cm × 10 cm（9 in × 4 in）的约为 6 量杯。

芝加哥金属吐司模：23 cm × 13 cm（9 in × 5 in）的约为 7 量杯，28 cm × 17 cm × 8.3 cm（11 in × 6.5 in × 3.25 in）的约为 10 量杯。

特福吐司模：23 cm × 13 cm（9 in × 5 in）的约为 8 ½ 量杯。

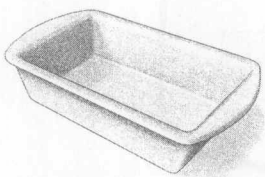
奥克兰吐司模：22 cm × 11 cm（8.5 in × 4.5 in）的约为 5 ¾ 量杯，25 cm × 13 cm（10 in × 5 in）的约为 8 量杯。

阿尔弗雷德吐司模：22 cm × 11 cm（8.5 in × 4.5 in）的约为 6 量杯，27 cm × 11 cm（10.5 in × 4.5 in）的约为 9 ½ 量杯。

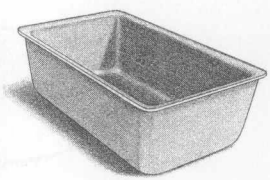
如何根据面团的大小来选择模具呢？当面团第一次膨胀到体积翻倍后，查看它的体积并做标记（如果用的是带刻度的发酵箱，就以刻度为准；如果用的是碗，将水倒到标记处，然后测一下水的体积）。吐司模的容量应该大约为膨胀后的面团体积的 ¾。烘焙轻盈、含有气体多的面团时，模具体积可以稍微大于 ¾；烘焙较紧实的面团时，模具体积可以稍微小于 ¾，因为这类面团的膨胀程度较低。

铝制烤盘和铝制无边烤盘

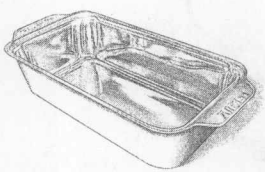
当烘焙温度超过 191℃ 时，最好使用带边的烤盘，以免面包变形。烤盘有 2.5 cm（1 in）高的边，但这不会妨碍面包的侧面上色，因为面包并不挨着烤



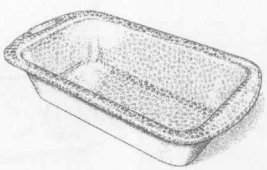
阿尔弗雷德黏土模具



特福吐司模



奥克兰吐司模



面团制作者吐司模

盘边缘。当烘焙温度低于191℃时，用无边烤盘就行。

一般在配方中提到的烤盘是43 cm×30 cm（17 in×12 in）大的，不过实际上它的上口为45 cm×33 cm（17.75 in×13 in）、底部为42 cm×30 cm（16.5 in×11.75 in）。

在烘焙大多数面包时，我比较喜欢用带孔烤盘，因为它有助于使面包的底部变脆。

如果你没有烘焙石板，比较好的方法是预热一个厚烤盘来代替烘焙石板，其效果好过将盛面团的烤盘直接放在烤架上。你可以将烤盘倒扣在烤架上一起预热，然后将面团和模具放在代替石板的烤盘上。

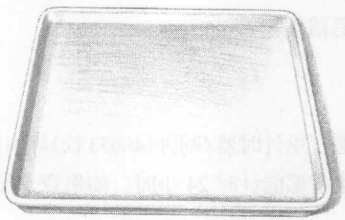
如果你要往烤盘里倒水来制造蒸汽，可以用一个边缘高5.1 cm(2 in)的烤盘。用冰块来制造蒸汽时，我更喜欢用铸铁煎锅。

烘焙垫

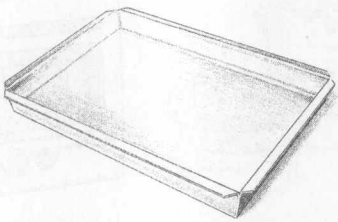
自从有了不粘的硅垫，专业烘焙师们再也不需要往烤盘上抹油或者撒面粉或玉米粉了。现在，家庭烘焙者也可以买到这些烘焙垫了。如果小心使用的话，这些专业品质的烘焙垫可以一直用下去，它们可以被直接加热到288℃。

烘焙垫由法国制造，市面上能买到两种类型，分别是用于烘焙点心的“Silpat”和用于烘焙面包的“Silpain”。“Silpat”中的“sil”表示硅，“pat”是点心的缩写。“Silpain”中的“pain”在法语中是“面包”的意思。点心烘焙垫呈半透明的米黄色，中间夹有玻璃纤维层，有固体质感。面包烘焙垫是黑色的，带有小气孔，如果把它放在带孔烤盘上，它能允许空气流通，使面包的底部变脆，黑色也会帮助底部上色（在烘焙某些面包时，建议在烘焙后期将其从烘焙垫上挪下来，放在烤架上，以免上色太深）。

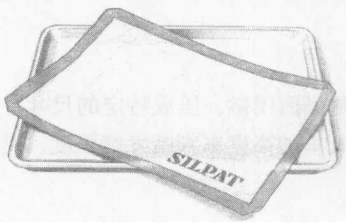
两种烘焙垫都是29 cm×42 cm（11.5 in×16.5 in）的，正好能放进烤盘里，也可以放在饼干烤盘上。这两种烘焙垫也有其他形状的。我喜欢将25 cm（10 in）的八角形烘焙垫铺在圆形陶土烤盘里。它很合适，边缘稍微超出烤盘底部一点儿。我用比萨垫来烘焙单个的直径为18 cm（7 in）的比萨饼。你可以在带有独立的直径为18 cm（7 in）的凹陷处的比萨垫上一次做6个比萨饼；也可以将垫子切开，一次烘焙一个比萨饼。面包烘焙垫的表面粗糙，更容易固定面团；放在烘焙石板上用时，小孔能使面包底部更酥脆；浅浅的凹陷促进了面包圆润边缘的形成。点心烘焙垫可



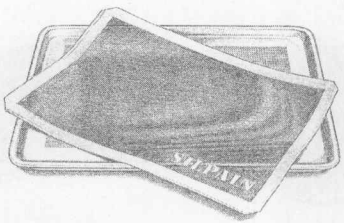
烤盘



带有5.1cm（2in）高的边的烤盘



点心烘焙垫



面包烘焙垫

以在专业商店或通过威廉姆 - 索诺玛、亚瑟王等公司的产品目录买到。面包烘焙垫只能从网上（见第 343 页）和制造商那里购买。

烘焙纸可以代替烘焙垫和烤盘，因为它能从长柄铲上直接滑到烘焙石板上（硅垫会粘在木铲上）。除非抹上油，否则它不能用在陶土烤盘里烘焙软面包，如橄榄面包（见第 216 页），因为它会粘在面包上。如果在烘焙纸上烘焙面包，最好在面包成形后（15 ～ 20 分钟后）就把烘焙纸撕掉，这样面包的底部就不会变湿。与烘焙垫相比，烘焙纸的优点就是它是一次性的，也更便宜（短期看是这样）。

鲁尔垫是一种不粘的工作台面，适于揉面、擀面团和整形。不要将它放入烤箱。加热后，它会在桌面上滑动！

• 冷却架

我建议用金属架来冷却面包。木制的架子虽然美观，但在热量和蒸汽的双重作用下会弯曲。我把金属架分为圆形的和长方形的，不过其具体尺寸和形状并不重要。使用架子来冷却面包的目的是让空气在面包周围流通，加快冷却速度并使面包外壳保持酥脆。

• 尺子

无论是将面团擀、压成特定的尺寸，还是通过面团在模具里的高度来判断发酵程度，尺子都能派上用场。

• 面团发酵用容器

面团和好后，我们需要让它膨胀。虽然可以把它放在一个碗里，但我更喜欢用能盖紧的丙烯酸容器（有时我会在盖子上压重物，这样即便我忘了及时把面团压下去，它也不会膨胀过度）。容器壁上标有刻度，因而我们很容易分辨面团的体积是否达到要求了。

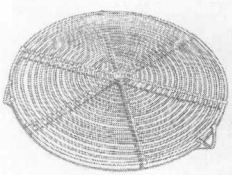
丙烯酸容器可以从餐厅供应商那里和网站（见第 343 页）上购买。它们非常耐用，而且不贵。我最喜欢金宝牌的，用得最多的是 946 ml（1 qt）、1892 ml（2 qt）和 3784 ml（4 qt）的。5676 ml（6 qt）的容器很适于存放 2268 g（5 lb）的面粉。

• 较厚的隔热手套

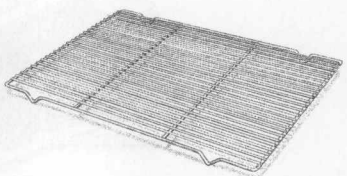
大多数面包都在高温下烘焙，所以隔热手套非常重要，特别是在使用和预热陶土烤盘的盖子时。我发现双层的棉绒布隔热手套是最安全的，因为在接触很烫的东西时，我可以拿它垫在手上，而不必采取防护措施后再把手插进去。石棉手套也能提供极好的保护，但如果你的手小，戴着它们就太不方便了。我喜欢使用邓肯牌隔热手套，它是用橡胶化合物制成的，容易清理。

• 计时器

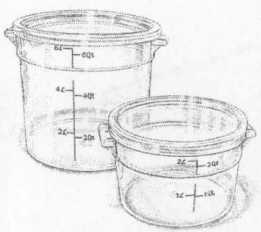
西本德三重计时器 / 闹钟（40053 款）好用而且不贵。它的三个频道都能计时 24 小时。如果意外没听到提示



圆形金属架



长方形金属架



透明的丙烯酸发酵容器



西本德三重计时器 / 闹钟

音或没有及时关掉，它会从你应该关掉它的那一刻开始计算流逝的时间。我在计时器旁边放了一个小本，以便记下哪个频道为什么事情而计时。如果你更喜欢单频道的计时器，可以选择 40044 款（见第 343 页）。

• 最好具备

抹刀和搅拌设备

大多数能从亚瑟王的网站买到。

金属抹刀

一把带有木头把手和 10 cm（4 in）长的刀刃的金属抹刀是我在厨房里用得最多的工具。它很适合抹平量勺中的干性原材料，以及帮助面包脱模。小角度、大角度或斜角抹刀可以方便地将面糊摊在模具里。

橡胶抹刀

在刮除碗里的湿性原材料时，没有工具能比得上橡胶抹刀。因为它们能够吸味，我为烘焙单独准备了一套。它们有很多种颜色，很容易区分，我倾向于在烹调时使用深色的，在烘焙时使用浅色的。我比较喜欢平直的橡胶抹刀，觉得用弯曲的抹刀还不如用勺子。

耐高温橡胶抹刀

这种抹刀的把手不会变烫，在搅拌温度高达 260℃ 的混合物时是不可或缺的，甚至还能用来制作焦糖——白色或半透明的刀片使得我们对焦糖的颜色判断得更加准确。

打蛋器

中号打蛋器的周长为 20 ～ 25 cm（8 ～ 10 in），是烘焙中最常用的。用来搅拌酵头（海绵酵头）的打蛋器要很结实，不能用打蛋清的那种细钢丝的打蛋器。

制造蒸汽

在很多商店都能买到向面团表面喷水的小喷壶。

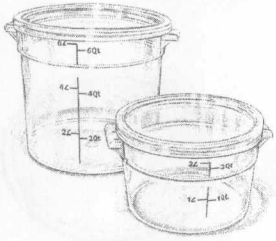
发酵箱

这是一种很大的丙烯酸容器，能容纳大多数面团。有了它，我们就不必使用抹油的保鲜膜来防止面团变干了。亚瑟王有 30 cm × 30 cm × 17.8 cm（12 in × 12 in × 7 in）以及 48 cm × 36 cm × 13.3 cm（19 in × 14 in × 5.25 in）的发酵箱，都是用厚厚的丙烯酸材料做成的。你也可以在办公用品商店购买尺寸相近的塑料或丙烯酸箱子。你甚至可以使用纸箱，将其顶部切掉以便观察面团的膨胀情况，然后把箱子装进一个大塑料袋里来保持湿度。

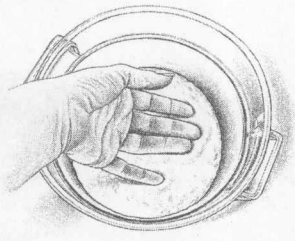
发酵篮和发酵布

发酵篮是圆形或长条形的，在面包面团膨胀期间可以为其塑形并给予额外的支撑。它们可以是漂亮的法国柳条篮（不带衬布或垫上粗布），也可以是垫着干净厨房毛巾的塑料篮或滤锅。不垫衬布的柳条篮会在面包表皮上留下美丽的花纹。容器应该有气孔，让面团能够呼吸；否则面团的水分会导致其粘在布上，从篮子里取出面团时它还会塌陷和排气。本书中使用的是直径 20 cm（8 in）的圆形发酵篮和长 38 cm（15 in）的长条形发酵篮。你也可以使用更大的篮子（或滤锅），但在取出面团时，需要用圆形硬纸板或碟子托住面团，使它不至于因塌陷几厘米而排气。

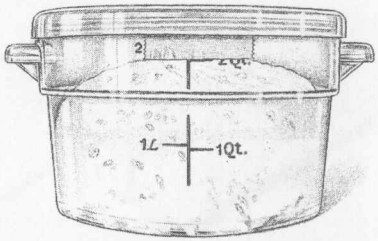
发酵布（见第 343 页）在法语里是“床”的意思，指在长面团（如法棍面团）发酵时折起来垫在底下的



透明的丙烯酸发酵箱



将面团按进发酵箱里



面团在发酵箱里膨胀至体积翻倍

布。它用与发酵篮衬布同样的粗布制成，使用时也需要撒上面粉。烘焙时，用长柄铲或又窄又薄的板子将面团从发酵布上转移到烘焙石板上。

特殊模具

芝加哥金属牌的三槽法棍模具是用铝和钢的合金制成的，是不粘型的。它带有孔，用冰块或开水来制造蒸汽时，可以使面包产生酥脆的外壳。它可以一次做三根法棍，也可以只做一根。双槽法棍模具是在家用烤箱的烘焙石板上烘焙法棍面团的最好选择（即使是不带孔的那种），因为模具稍微弯曲的内壁会支撑面团，使成品具有最好看的形状。芝加哥金属的制造商也制造双槽带孔的意大利面包模具。

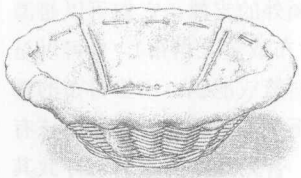
普尔曼吐司模用于制作普尔曼三明治面包（见第 140 页），是带盖的直边模具，有不同的长度。按配方要求，你需要使用 41 cm × 10 cm × 10.2 cm（16 in × 4 in × 4 in）、容量为 16 ～ 17 量杯的吐司模。使用时一定要将盖子上有卷边的那端插进去，这样滑开盖子时才不会刮到面包！

北欧中空玫瑰模具是 10 量杯大的不粘模具，像一朵盛开的玫瑰花。我用它来做咕咕霍夫（见第 297 页）。

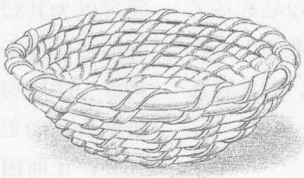
迷你辫子面包连模有 4 个 2 量杯大的槽，做出的面包具有辫子面包的样子。

平底、边缘微微高出的法国碳钢比萨盘非常适合烘焙比萨饼或形状随意的圆面包。我喜欢用直径 24 cm（9.5 in）的比萨盘烘焙两人份的比萨饼或一个直径 18 cm（7 in）的圆面包，或用直径 32 cm（12.5 in）的比萨盘烘焙更大的比萨饼。

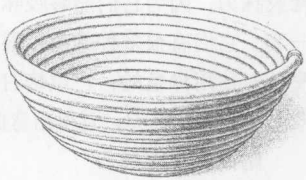
耐热玻璃面包模具：山猫玻璃出品的玻璃容器



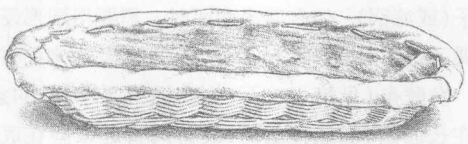
垫有衬布的发酵篮



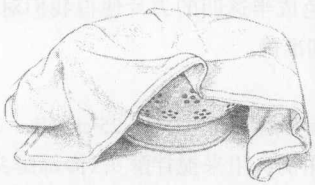
柳条篮



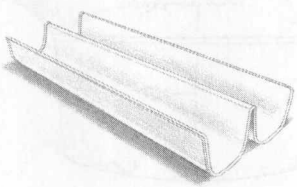
螺纹柳条篮



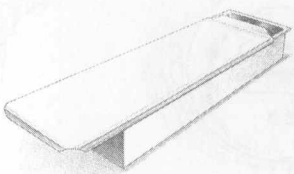
垫有衬布的长条形发酵篮



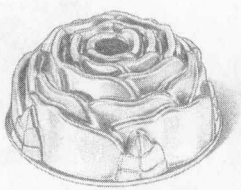
垫有厨房毛巾的滤锅（自制发酵篮）



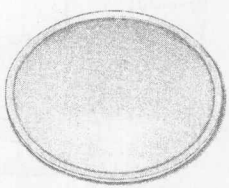
双槽法棍模具



普尔曼吐司模



北欧中空玫瑰模具



碳钢比萨盘

直径为 10 cm (4 in)、高 16 cm (6.25 in)，原本是制作新英格兰蒸面包的，但我用它来做蘑菇面包(见第 219 页)。它很值得购买，用它做出的面包不仅好吃，做餐桌装饰也很不错，特别是在假日的餐桌上。

我用直径 18 cm (7 in)、高 8.9 (3.5 in)、容量 1892 ml (2 qt) 的经典舒芙蕾模具来做图钉麦芬。你也可以用直边、耐热的 1892 ml (2 qt) 烘焙盘或法国陶瓷舒芙蕾模具来制作。

德克萨斯麦芬连模(1601 型号)有 15 个模子，每个模子为 8 cm × 7 cm × 5.1 cm (3.3 in × 2.75 in × 2 in)，很适合制作黏面包卷。

我最爱的长方形烤盘(23 cm × 33 cm/9 in × 13 in)是奥克兰牌和面团制作者牌的。

经典的直径 24 cm/9.5 in (底部尺寸)翻转挞模是铜制镀锡的，能做出焦糖色最均匀的黏面包卷。这种模具唯一的不足是不太好脱模。法国有一款完美的挞模，加上了把手，使脱模变得很容易。它有薄薄的一层不锈钢，耐高温性更强，且不影响热传导，而制作焦糖是需要高温的。直径 20 cm (8 in) 的挞模比更大号的挞模小一半。

脆薄空心松饼模具：在这种模具被发明出来之前，我还做不出现在这种膨胀程度很高的脆脆的松饼。秘密就在于这 6 个很深的深色金属不粘模子，它们之间用粗钢丝连接，离得足够远，使松饼不会变湿或塌陷。还有一种迷你松饼模具，有 12 个模子，每个模子比标准模子小一半。

荷兰宝贝薄煎饼模具：这种带边的直径 28 cm (11 in) 的钢制烤盘能做出很漂亮的荷兰宝贝薄煎饼。

玉米手指模具：这种铸铁模具能将玉米手指(见第 54 页)烘焙成玉米棒的形状。模具很漂亮，甚至可以挂在厨房的墙上做装饰品(它的手柄上有孔，无疑就是起这个作用的)。如果你是个收藏家，可以去古董店找找它们。

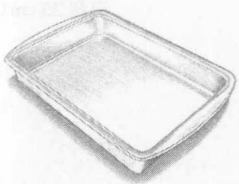
切割工具

比萨轮刀：带有直径 10 cm (4 in) 的大轮子的比萨轮刀在切开比萨饼的外壳时能施加稳定和均匀的力度，切割面包面团时也很好用。

割包刀：有些面包师喜欢法国割包刀，它像装有把手的弯曲的剃须刀，而且刀片很便宜，可以是一次性的。我比较喜欢用非常锋利的薄刃厨师刀或单



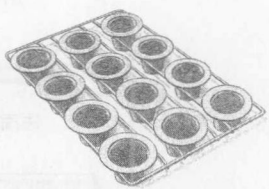
德克萨斯麦芬 6 连模



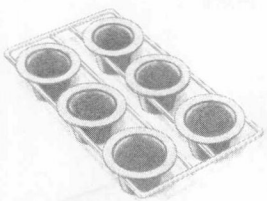
23 cm × 33 cm (9 in × 13 in) 的长方形烤盘



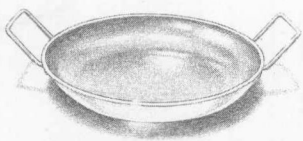
铜制翻转挞模



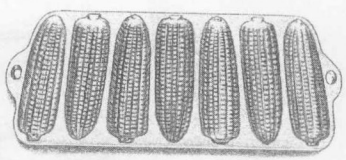
迷你薄脆空心松饼模具



标准薄脆空心松饼模具



碳钢荷兰宝贝薄煎饼模具

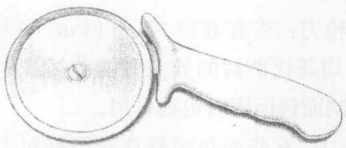


铸铁玉米手指模具

面剃须刀片，这属于个人喜好。处理非常软的面团时，我先用厨师刀的刀尖在面团表面划出痕迹，再用锋利的剪刀剪开面团。

霍伊塞·申剪刀：这是一种把手带橘色或白色封套的锋利小剪刀（美食商店和亚瑟王有售，见第 345 页），在切分面团、割包以及进行其他大量厨房工作时必不可少。

面包刀：锯齿刀在切分硬面包或软面包时都很好用。切分软面包时，我发现电动面包刀或福利 25 cm（10 in）长的刀最好用，它们的锯齿呈圆形而不是三角形。切分硬面包时，我会使用德国利快牌的 20 cm（8 in）长的锋利的锯齿刀（见第 345 页），它的重量合适，十分称手。



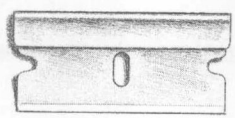
比萨轮刀



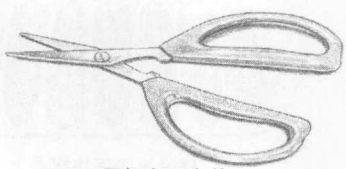
厨师刀



法国割包刀



单面剃须刀片



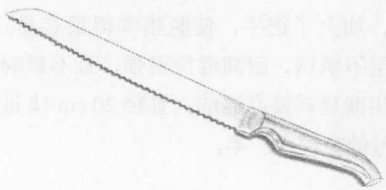
霍伊塞·申剪刀

烘焙铲

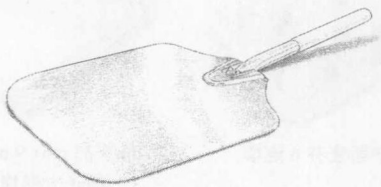
这是一种大而扁平的桨形工具，用来将面团或面包铲进或铲出烤箱。我喜欢木把手的金属铲胜过全木制的铲子，这听起来似乎有些大逆不道——要知道，我爸爸在 20 世纪 40 年代垄断了大纽约地区的贝果铲生意。不过他这个人是很认真的，他的铲子都是用经过处理的重木制成的，不会弯曲，不像如今的那些铲子。

擀面杖

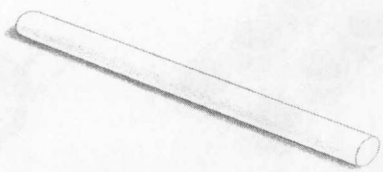
如果要擀压面包面团使其排气，或像处理黏面包卷时一样将其擀开以便撒上配料卷起来，一根标准的、中等重量且不带手柄的法国擀面杖是很好的选择。它的直径为 4 cm（1.75 in），大约长 51 cm（20 in）。我最爱的是法国生产的白色塑料擀面杖，因为塑料材质的擀面杖容易清洗且不易变形。



福利 25 cm（10 in）长的锯齿刀



烘焙铲



结实的法国塑料擀面杖

面粉铲

亚瑟王的不锈钢面粉铲（见第 343 页）设计美观，用起来简直是享受。它逐渐收窄的圆形前端令添加或减去面粉变得很容易。它也可以用来量取面粉，有 ¼ 量杯、½ 量杯和 1 量杯规格的，使用时用金属抹刀或小刀将面粉表面抹平即可。

刷子

天然鬃毛或尼龙刷毛的小糕点刷或羽毛刷都可以用来刷掉面团上多余的面粉或为面团刷面。

谷物研磨机

如果你用全谷物或除了白面粉之外的面粉烘焙，你迟早会想拥有一台家用谷物研磨机，这主要是为了保证面粉的新鲜。如何选择面粉机取决于你的需求。

处理少量谷物时，手摇式返璞归真谷物研磨机是最佳选择。它是夹在桌面上的（如果桌面不是太厚的话），容易调节研磨程度。

如果你要研磨中等分量的谷物，不强求真正意义上的“粗磨”，并且已经拥有了一台厨宝搅拌机，那么最好的选择就是厨宝谷物研磨机附件。

如果要研磨大量谷物，丹麦的大型金刚石谷物研磨机是最佳选择（莱曼有售，他们的“非电动机械目录”是兼具美观性和实用性的复古产品的现成收藏单，见第 343 页）。它拥有巨大的直径 41 cm（16 in）的轮子，无论是研磨鹰嘴豆还是大米，研磨起来又快又细。对我来说，它不同于其他任何机器：它就像面包烘焙的象征，从它把面粉磨出来开始，面包烘焙就拉开了序幕。这台谷物研磨机很漂亮，立在那里就像一件雕塑品。不过，不是每个人都喜欢那种灰黑色。

要想用真正的高速磨粉机（称作微铣机）而又不想在研磨过程中产生更多热量，并且要在短期内处理大量面粉，博世的营养型谷物研磨机看起来就是个奇迹。这种现代家庭电动研磨机会模拟石磨研磨的过程：石磨中一块石头静止不动，另一块做旋转运动。这种机器有两个不锈钢头，每个上面有 10 个交错的齿。如果低速运转，它产生的热量要小于石磨所产生的热量。由于用空气冷却，它是自洁式的。根据研磨的精细程度，它大约每小时可以磨出 45 kg（100 lb）粉。它可以研磨从鹰嘴豆到大米的任何食材，而且是据我所知唯一能处理玉米粒的谷物研磨机。

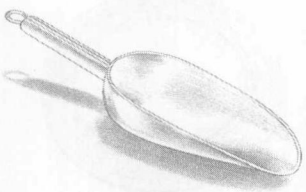
研磨机

便宜的小型手动香料研磨机很适合研磨少量香料或种子。我很喜欢“Oxo”牌的。如果你有备用的电动咖啡研磨机，也可以用它。

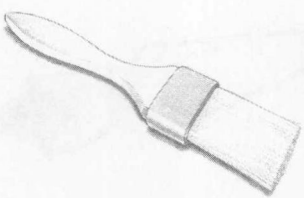
罂粟籽磨是一种可爱的老式手动研磨机，像一台微型绞肉机。它是一种奢侈的专业用品，被设计为能将罂粟籽研磨成均匀的粉末而不使里面的油渗出来。如果你是罂粟籽爱好者，那么一定要买一台。

电扒炉

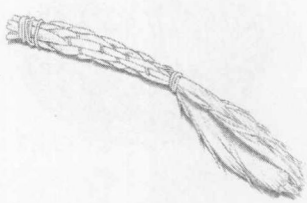
法贝尔沃电扒炉是我见过的加热最均匀的电扒炉，加热线圈嵌入并封在金属壳里，分布均匀，能使小圆煎饼、英式麦芬、松饼或其他任何你想用它做的东西上色均匀。从尺寸和形状上考虑，我比较喜欢长方形的，但质量上乘的圆形扒炉可能是唯一做过表面防粘处理的，只需使用少量黄油即可防粘。



面粉铲



尼龙刷



羽毛刷

蒂利亚保鲜盒

由于不规律的烘焙日程安排以及对食物新鲜程度的要求，保鲜盒对我来说是必需的。我用它来保存最新鲜的面包以及面粉、酵母粉、化学发酵剂、种子、香料、坚果和其他很多东西。蒂利亚的客户服务热线是我见过的最好的，那里的工作人员懂得又多、态度又好。

陶瓷面包篮 / 保温器

这是一件有趣的东西，可以作为礼物，特别是放上一块新鲜面包或一堆面包卷时。我觉得它的样子太可爱了，曾把它当作餐桌上的装饰品放了好久。它相当于两个果盘大，但真正的用途是给面包保温。它可以放进烤箱里加热，然后放在桌上，让其中的面包或面包卷在用餐期间始终保持温热。它有椭圆形和圆形的两种。

面粉夹

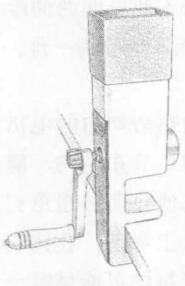
每当我要在工作台上撒面粉来避免面团粘连时，我都会使用面粉夹。它其实是一个带柄的盘绕的弹簧，捏开时会夹起面粉，合上在面团上挥动时能均匀地撒面粉。

面包盘

因为有一个技艺娴熟的做木工的父亲，我对木头有很深的感情。查尔斯·沙克利顿和他的木工大师们在樱桃木上下了许多功夫，做出了精美的餐桌及其他家具，也包括漂亮的面包盘。而他的妻子米兰达在附近的工作室里制作同样漂亮的陶器。他们是非常与众不同的人，如果方便的话，你一定要去参观一下他们的店（见第 343 页）。你也可以去古董店里找找精心雕刻的面包盘。

工作台面

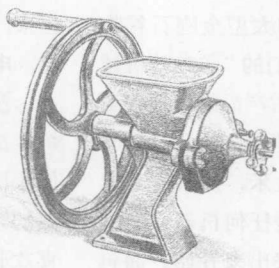
用大理石、花岗岩、木头、胶木等材料制成的工作台面都不错。我喜欢大理石或花岗岩材质的，因为它们和面团粘在一起的可能性更小，和面时需要额外加入的面粉更少。但给面团整形时我比较喜欢木制的台面，因为它较粗糙的表面能稍微“抓住”面团以帮助整形。



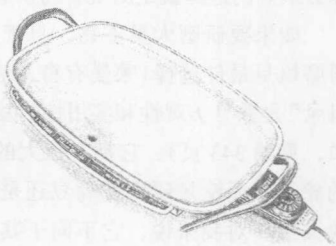
返璞归真谷物研磨机



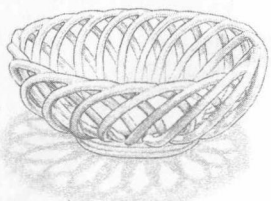
博世营养型谷物研磨机



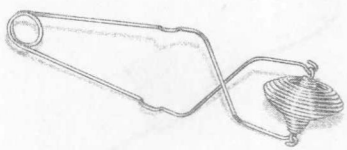
金刚石谷物研磨机



法贝尔沃电扒炉



陶瓷面包篮 / 保温器



面粉夹



古董木雕面包盘

保鲜膜和保鲜袋

当盖住膨胀的面团或将烘焙好的面包包起来冷冻时，莎伦保鲜膜和高乐氏保鲜膜是我所知能成功隔绝空气的保鲜膜。拉链塑料袋是保存裹好的面包的最佳选择，在拉上前应先驱除空气。一旦面包已经冻硬，你可以将它装到真空密封袋里，这样可以防止面包表面干燥、变硬，并大大延长它的保存寿命。

装饰用烘焙纸模

用意大利或潘妮托尼纸模来烘焙栗子潘妮托尼（见第 291 页）既可以将它包装成节日礼物，也能帮助它保持新鲜，因为纸模会始终贴在面包上。不过，找到合适尺寸的潘妮托尼纸模并不容易。亚瑟王和美食家的纸膜的尺寸是我所喜欢的，其直径大约为 15 cm（6 in）、高 10 cm（4 in）。

• 工具来源

下面是我所推荐的工具的购买渠道。但经过这么多年，它们的地址和电话可能已经改变，有些地方已经不供应某些产品了。如果你找不到所需的东西，可以求助于互联网，e-Bay 是寻找这些产品的理想去处。

美食商店

百老汇乞丐：纽约州纽约市布隆街 477 号，10013，212-966-3434

完整厨房：康涅狄格州格林尼治市格林尼治大道 118 号，06830，203-869-8384

芳蒂：宾夕法尼亚州费城南九街 1006 号，19147，800-878-5557

亚瑟王面粉烘焙师目录：www.kingarthurflour.com，800-827-6836

美食家：弗吉尼亚州亚历山大市卡梅隆街 323 号，22314，800-521-1176

莱曼：www.lehmans.com，888-438-5346

J.B. 王子：纽约州纽约市东区第 31 街 36 号 11 层，10016，212-683-3553（仅提供食品质量服务）

在桌上：www.surlatable.com，800-240-0853

威廉斯 - 索诺玛：www.williams-sonoma.com，800-541-2233

搅拌机

瑞典伊莱克斯：www.magicmillusa.com，800-243-9078

厨宝：www.kitchenaid.com，800-541-6390

厨房资源：www.boschmixers.com，800-MYBOSCH（692-6724）

烘焙垫、连模和硅胶模具

利马公司：www.demarleusa.com，609-395-0219

乐葵：www.gourmetcatalog.com，214-855-0005

发酵篮

法国烘焙机械：609-860-0577

科技烘焙系统公司：www.chefsboutique.com，609-466-4588

其他

返璞归真：www.backtobasicsproducts.com，801-572-1982（谷物研磨机）

面团容器：http://sdc2.sdccorp.com/smartstore

邓肯公司：www.kitchengrips.com

查理·沙克利顿和米兰达·托马斯：www.shackletonthomas.com，800-245-9901（面包盘）

北欧厨具：www.nordicware.com（面包模具）

奥米伽：www.omega.com，800-826-6342（烤箱温度计）

黄樟：800-537-4941

泽恩勒天平：www.scalesexpress.com 或 www.leifheitusa.com，866-695-3434

利快面包刀：www.leifheitusa.com，866-695-3434

厨师目录：www.chefscatalog.com，800-884-CHEF

面团制作者：www.doughmakers.com，800-386-8517（面包模具）

特百惠：www.tupperware.com

西本德：www.housewares@westbend.com，262-334-6949

术语表

当你无意中听到面包师的对话时，你常常会像是在听外语，因为他们的对话中穿插了太多业内人士才会用到的术语。有些是外语，但大多数是常用词汇的特殊用法。每个行业内部都有“行话”——术语的简略表达，以便人们使用最少的词来进行简洁而精确的交流。我在本书里使用了很多这样的术语，如“凹陷”和“延展性”。以下是面包烘焙常用的术语，希望能使你更加了解面包烘焙。

凹陷：用手指在面团上按压出来的小坑。

波兰酵头：用酵母制作的像面糊一样的酵头，通常由等量的面粉和水组成。它在烘焙当天或前一天做成，一般放在室温下发酵以产生比较温和的乳酸味。

铲：将面包从长柄铲上转移到烤箱里的过程。

长柄铲：一种大而平的桨形工具，用来将面团或面包铲进或铲出烤箱。（贝果铲较窄，用来调转贝果在烤箱中的方向以使其烘焙均匀，或将烘焙好的贝果移出烤箱。）

初发酵：面团在切分或整形之前的第一次膨胀。

窗玻璃测试：也叫薄膜测试，用于确定面团是否形成了足够多的麸质。做法是弄湿面团后扯下一小块，用手拉开，看是否能拉出半透明的薄膜。

发酵：酵母把面粉中的糖转化为二氧化碳和酒精的过程。这个词一般用于面团的第一次膨胀。

发酵布：这个词在法语里的意思是“床”，指在长面团（如法棍面团）发酵时折起来垫在底下的布。

发酵篮：圆形或椭圆形的篮子或容器，在最终发酵时可为面团塑形，为它提供额外的支撑，并使烘焙好的面包具有粗糙的沾有面粉的外壳。

发酵箱：能够提供面团发酵的人工环境，需要控制温度和湿度。

发黏：指的是面团稍微有点儿黏但并不黏手的状态。

发泡酵头：用天然酵母制作的完全成熟的面团酵头。

法国割包刀：一种刀片弯曲的刀，用来划开面包面团。

麸质网：含有能够形成麸质的蛋白质的面粉与水混合后产生的网状结构。

高营养面团：脂肪含量超过 20% 的面团。

割包：在面团上割口，使烘焙中产生的蒸汽能通过切口释放。

海绵酵头：用人工酵母制作的酵头，黏稠程度像面糊（有些面包师用这个词来形容所有酵头）。

回零：在天平上称完某种原材料后按下按键以将数值归零，以便继续称下一种原材料。

活性干酵母：这是一种人工干酵母，比快速酵

母粉含有更多死亡的酵母细胞。这种酵母在使用前需要用温水浸泡来使其产生活性。

和面：指在面团粗略成形后继续搅拌或揉制。

酵头：在法语中的意思是“发酵”，指的是用天然酵母制作的完全成熟的面团酵头，其黏稠程度可以像面糊，也可以像硬面团。

浸泡：指静置，通常让面团在最开始混合后浸泡20分钟，使它在完全成形前有时间更充分地吸收水分。

浸泡物：由完整或粗磨的谷物或种子与水组成的混合物。水能够软化谷物或种子并激活其中的酶，而酶能将谷物中的淀粉转化为糖。

开花：源自法语，用来形容烘焙后的面包从割包处裂开口的样子。

快速酵母粉：一种干酵母粉，比活性干酵母含有更多的活性酵母细胞。快速酵母粉不需要提前浸泡在温水中来激活，可以直接加入面粉混合物里。以下品牌的快速酵母粉在美国各大超市有售：菲氏面包机酵母粉或快速发酵粉、红星快速发酵粉、红星快速活性干酵母、燕牌酵母粉、燕牌美食家酵母粉 。

老面包：一般是指粗黑麦面包，加入面包面团中能带来更丰富的味道。

面包心：烘焙好的面包的内部结构。

面粉“毯子”：撒在海绵酵头或面糊上的面粉混合物，能将其完全覆盖。

面团弹性：面团被拉伸时弹回的能力。

面团延展性：面团展开而不弹回的能力。

摩擦系数：搅拌机或食品加工机在和面时产生的热量。

喷水：烘焙前向面团喷水。

普通面团：含有少量或完全不含脂肪、蛋或糖的面团。

起酥面团：含有大量脂肪的分层的面团。

强力面粉：含有大量能够形成麸质的蛋白质的面粉。

切分面团：指将面团切成小块以便整形。

使面团成熟：指冷藏和静置面团，使其产生更丰富的味道。

刷面：在整形之后的面团上刷蛋液、熔化的脂肪或玉米淀粉混合物等，使烘焙后的面包具有光泽。

酸面团酵头：用天然酵母制作的完全成熟的面团，像面糊的叫液体酵头，较硬的叫固体酵头。

酸面团面包：用天然酵母而非人工酵母制作的自然发酵的面包。

添加营养的面团：指含有脂肪、乳制品、蛋或糖的面团。

天然酵母菌酵头：用天然酵母制作的面团酵头，处于还未完全成熟或具有活性的阶段。

喂养面团酵头：用面粉和水喂养酵头以使其变大。

吸水性原材料：指能保持水分的原材料，如蜂蜜。

休眠：指面团变冷后，酵母活性降低的状态。

延迟发酵：指通过冷藏来延缓发酵，令面团产生更丰富的味道。

意式酵头：较硬的面团酵头，其黏稠程度接近成形的面团，用人工酵母做成。

预发酵：在面团进行最后混合之前的发酵过程，能延长发酵时间并产生更多味道。

预整形：揉圆面团以令其松弛，这样面团在整形时就不会有太大弹性了。

折叠：这是一种温和的拉伸面团并形成麸质的方法。做法是先拉伸或擀开面团，然后将其折叠成紧绷的袋状。

整圆：把面团的边缘卷到下面，使面团的外表光滑。

直接法：制作面团时不使用酵头。

中种面团：老面团，也就是已经经过第一次发酵或膨胀的面团。

种液：用天然酵母制作的酵头，处于还未完全成熟或具有活性的阶段。

最后发酵：整形后的面团的最终膨胀，也指二次发酵。

参考资料

• 书籍

Raymond Calvel, *The Taste of Bread*, translated by Ron Wirtz. Gaithersburg, Md.: Aspen Publishers, 2001.

Helen Charley, *Food Science*. New York: John Wiley & Sons, 1982.

Shirley O. Corriher, *CookWise*. New York: William Morrow and Company, 1997.

Suzanne Dunaway, *No Need to Knead: Handmade Italian Breads in 90 Minutes*. New York: Hyperion, 1999.

Carol Field, *The Italian Baker*. New York: Harper & Row, 1985.

Maggie Glezer, *Artisan Baking Across America*. New York: Artisan, 2000.

Pauline C. Paul and Helen H. Palmer, *Food Theory and Applications*. New York: John Wiley & Sons, 1972.

Peter Reinhart, *The Bread Baker's Apprentice*, Berkeley, Calif.: Ten Speed Press, 2001.

Amy Scherber and Toy Kim Dupree, *Amy's Bread*. New York: William Morrow and Company, 1996.

Alan Scott and Daniel Wing, *The Bread Builders*. White River Junction, Vt.: Chelsea Green Publishing Co., 1999.

Gail Sher, *From a Baker's Kitchen*. Berkeley and Los Angeles, Calif.: Aris Books, 1984.

Nancy Silverton, *Breads from the La Brea Bakery*. New York: Villard Books, 1996.

Jeffrey Steingarten, *The Man Who Ate Everything*. New York: Alfred A. Knopf, 1998.

William J. Sultan, *Practical Baking*. Westport, Conn.: AVI Publishing Co., 1980.

Reay Tannahill, *Food in History*. New York: Crown Trade Paperbacks, 1989.

Bernice K. Watt and Annabel L. Merrill, *Composition of Foods: Agriculture Handbook No 8*. Washington, D.C.: United States Department of Agriculture, 1963.

• 杂志和再版书

Maggie Glezer, "Baking a Flatbread with an Inlay of Herbs," *Fine Cooking*, November 1998.

Tim Huff, "Creating Artisan Breads," *General Mills Bakers Flour*, November 1999.

Kay Rentschler and Julia Collin, "Understanding and Using Yeasts," *Cook's Magazine*, January and February 2001.

Didier Rosada, "Exploring the Life of a Sourdough," *Modern Baking' Bread and Rolls Handbook*, supplement to *Modern Baking*, November 1999.

Didier Rosada, "Pre-Ferments (Part One)," *Bread Lines, The Bread Baker's Guild of America*, Volume 8, Issue 1, February 2000.

Didier Rosada, "Pre-Ferments (Part Two)," *Bread Lines, The Bread Baker's Guild of America*, Volume 8, Issue 2, May 2000.

• 网站

Reggie and Jeff Dworkin, Bread Baker s' Digest: www.bread-bakers.com

The Bread Bakers Guild of America: www.bbga.org

中英对照表

Alsatian onion pizza 阿尔萨斯洋葱比萨饼
angel light biscuits 轻盈天使比斯吉
arugula pizza Bianca 比安卡芝麻菜比萨饼
authentic pumpernickel bread 标准粗黑麦面包
bagel 贝果
baguette 法棍
baguettes au chocolat 巧克力法棍
banana feather loaf 轻盈香蕉面包
basic brioche 基本布里欧修
basic hearth bread 基本炉火面包
basic soft white sandwich loaf 基础三明治白面包
basic sourdough bread 基本酸面团面包
beer bread 啤酒面包
bialy 比亚利碎洋葱面包
big banana muffins 大号香蕉麦芬
biscuit 比斯吉
black pepper brioche 黑胡椒布里欧修
blueberry muffins 蓝莓麦芬
breadstick 面包棒
Brinna's pugliese 布琳娜的普格利泽
brioche loaf 布里欧修吐司面包
brioche 布里欧修
buckwheat loaf 荞麦面包
butter biscuits 黄油比斯吉
butter popovers 黄油脆薄空心松饼
butter-dipped dinner rolls 黄油餐包
Café Beaujolais Austrian sunflower bread 博若莱咖啡馆奥地利葵花子面包
capers olive bread 刺山柑花蕾橄榄面包
carrot bread 胡萝卜面包
challah 哈拉
Cheddar loaf 切达干酪面包
chocolate almond swirl kugelhopf 巧克力杏仁旋涡咕咕霍夫
chocolate chocolate chip bread 巧克力面包
chocolate sticky buns 巧克力黏面包卷
chocolate-filled croissants 巧克力可颂
ciabatta 夏巴塔
cinnamon crumb surprise 惊喜肉桂面包
cinnamon raisin loaf 肉桂葡萄干面包
cloverleaf rolls 苜蓿餐包
convenience brioche 简易布里欧修
corn finger 玉米手指
corn spoon bread 玉米奶蛋面包

cornbread 玉米面包
cottage dill loaf 乡村莳萝面包
cracked wheat loaf 碎小麦面包
cranberry walnut bread 蔓越莓核桃面包
cranberry-banana-walnut quick bread 蔓越莓香蕉核桃快速面包
crumpet 英式烤面饼
dairy dinner challah 黄油哈拉
denser pumpernickel 厚重粗黑麦面包
dinner roll 餐包
dried cranberry scones 蔓越莓干司康
Dutch baby 荷兰宝贝薄松饼
English muffins 英式麦芬
extra rye flour bread 超级黑麦面包
flaky scones 司康薄饼
flaxseed loaf 亚麻籽面包
focaccia layered with fresh herbs 新鲜香草佛卡夏
focaccia with pockets of garlic 蒜香佛卡夏
focaccia 佛卡夏
French country boule 法式乡村圆面包
French country sourdough boule 法式乡村酸面团圆面包
giant brioche 超大布里欧修
golden hamburger 黄金汉堡
golden semolina torpedo 金色粗粒小麦面包
grilled focaccia 烧烤佛卡夏
heart of wheat bread 经典小麦面包
hearth bread 炉火面包
herb spiral loaves 香草旋涡面包
herbed matzoh 香草犹太逾越节薄饼
hot dog buns 热狗面包
Irish soda bread 爱尔兰苏打面包
Jewish rye 犹太黑麦面包
kheema paratha 印度煎饼
lemon poppy seed scones 柠檬罂粟籽司康
Levy's bagels 利维贝果
Levy's Real Jewish Rye Bread 利维传统犹太黑麦面包
little oyster loaves 牡蛎小面包
little round rolls 小圆面包
low-risk sourdough bread 低风险酸面团面包
Mantovana olive oil bread 曼图亚橄榄油面包
maple bungee bun 枫糖面包卷
Margherita with steamed clams 蒸蛤蜊玛格丽特比萨饼
matzoh 犹太逾越节薄饼
Mediterranean matzoh 地中海逾越节薄饼
monkey bread 猴子面包
muffin 麦芬
mushroom bread 蘑菇面包
mushroom pizza Bianca/white pizza 比安卡蘑菇比萨饼 / 白比萨饼
New Zealand almond and fig bread 新西兰杏仁无花果面包
olive bread 橄榄面包
oval cloud rolls 椭圆形餐包
pain de campagne 法式乡村面包
pancake 松饼
panettone with chestnuts 栗子潘妮托尼
panettone 潘妮托尼
Parker House rolls 帕克之家餐包
pie 派
pita bread 皮塔饼
pizza 比萨饼
popover 脆薄空心松饼
potato buttermilk bread 土豆酪乳面包
potato dill bread 土豆莳萝面包
potato flatbread pizza 土豆扁平比萨饼
potato sandwich loaf 土豆三明治面包
pound cake 磅蛋糕
pretzel 普雷结碱水包
prosciutto ring bread 意大利熏火腿面包圈
pugliese 普格利泽

Pullman loaf sandwich bread 普尔曼三明治面包
purple potato bread 紫薯面包
quicker sourdough bread 快速酸面团面包
quicker sourdough pumpernickel 快速酸面团粗黑麦面包
quicker sourdough rye 快速酸面团黑麦面包
quicker sourdough seeded wheat 快速酸面团小麦谷物面包
quintessential corn muffins 经典玉米麦芬
raisin pecan bread 葡萄干山核桃面包
raisin pumpernickel 葡萄干粗黑麦面包
red and gold bell pepper, onion, and Gorgonzola dolce 柿子椒、洋葱和戈尔根朱勒干酪比萨饼
rich and creamy ginger scones 浓郁奶油生姜司康
ricotta loaf 意大利乳清干酪面包
rosemary focaccia sheet 迷迭香佛卡夏
rosy red bread 玫瑰红面包
royal Irish soda rolls 皇家爱尔兰苏打卷
rustic prosciutto bread 意大利熏火腿乡村面包
sacaduros 小圆面包
scone 司康
shortcake 水果奶油夹心脆饼(短快蛋糕)
Sicilian vegetable pizza roll 西西里蔬菜比萨卷
Silvercup 银杯面包
slightly sour artisan loaf 微酸手工面包
sourdough pumpernickel 酸面团粗黑麦面包
sourdough rye 酸面团黑麦面包
sourdough wheat bread with seeds 酸面团小麦谷物面包
southwestern corn spoon bread 美国西南部玉米奶蛋面包
spicy herbed bread sticks 辛辣香草面包棒
sticky bun 黏面包卷
sticky caramel buns 焦糖黏面包卷
stirato 斯塔图
stollen Christmas scones 史多伦圣诞司康
strudel 果馅奶酪卷
stud muffin 图钉麦芬
Swedish limpa bread 瑞典黑麦面包
sweet potato biscuits 红薯比斯吉
sweet potato brioche 红薯布里欧修
sweet potato loaf 红薯面包
taco 墨西哥卷饼
tangy cornbread 浓香玉米面包
tortilla 玉米粉圆饼
touch-of-grace biscuits 优雅之触比斯吉
traditional challah 传统哈拉
Tuscan low-salt bread 托斯卡纳低盐面包
Tyrolean ten-grain torpedo 提洛尔谷物面包
velvety buckwheat bread 天鹅绒荞麦面包
walnut fougasse 核桃叶子形面包
walnut onion bread 核桃洋葱面包
wheaten croissant 小麦可颂
white sandwich loaf 三明治白面包
Wonder Bread 神奇面包
Yorkshire popovers 约克郡布丁

计量单位换算表

	计量单位		换算关系
	原单位名称(符号)	法定计量单位名称(符号)	
长度	英寸(in)	厘米(cm)	1 in=2.54 cm
	英尺(ft)	厘米(cm)	1 ft=30.48 cm
质量	磅(lb)	克(g)	1 lb=16 oz=453.5924 g
	盎司(oz)	克(g)	1 oz=28.3495 g
容积	量杯(cup)	毫升(ml)	1 cup=235 ml
	大勺(table spoon)	毫升(ml)	1 table spoon=15 ml
	小勺(tea spoon)	毫升(ml)	1 tea spoon=5 ml
	夸脱(qt)	毫升(ml)	1 qt=946 ml
温度	华氏度(℉)	摄氏度(℃)	1℃ =5/9 (℉-32)

《面包圣经》好评如潮

“这是一本解决了烘焙面包时会出现的所有问题的书，是所有烘焙者必备的书。”

——玛丽昂·坎宁安，《农民范妮的烹饪书》的作者

“罗丝一定是掌管糕点世界和蛋糕世界的女神。现在，她想解决我们对于面包的所有困扰，所以创作了这本《面包圣经》。我在想，我们什么时候可以有‘罗丝·利维·贝兰堡国庆日’呢？”

——查利·特罗特

“罗丝不是让你一个人去读配方，而是拉着你的手一起读。她追求完美，而我们这样的读者就是最终的受益者。我们可以完全信任她，我按照她的配方创作出了自己的面包，它们完美无瑕，味道无与伦比。罗丝加油！”

——玛吉·格蕾丝，《美国烘焙艺术》的作者

“罗丝·利维·贝兰堡的任何一部作品都是被寄予众望的，这本尤其没有让我失望。《面包圣经》囊括了很多有用的信息，包含很多非凡、可信的配方——你完全可以信任罗丝的配方以及她精益求精的精神。对像我这样的烘焙者来说，这本书简直就是天堂，就像它的书名一样。”

——彼得·莱因哈特，《学徒面包师》的作者

“我经常像唱颂歌那样反复引用埃斯科菲耶的一句话‘烹饪的艺术在于对现在的不断重复’。只要相信罗丝，你就会完全理解这句话，因为她正是通过不断重复得到了近乎完美的答案，满足了现在的年轻一代对技术知识的渴求……”

“当罗丝现在回顾写这本书的经历时，她用一种谦虚且开心的态度总结道：‘它开启了我的探索之旅。’在这段旅程中，读者可以握住她的手，跟随她的脚步，烘焙出更诱人的面包。”

——迈克尔·巴特波里，《饮食的艺术》以及《食品和葡萄酒》杂志的创始主编

摘自《面包圣经》前言

“面包烘焙的世界已经封闭了5000年之久。而现在，封闭的时代已经结束了。这本书从历史、味道、嚼劲、外壳、光泽等方面对面包烘焙进行了详尽的阐释。当然，这可花费了罗丝不少心血。这就是人们心中的那本面包书。”

——比尔·约瑟斯，纽约的糕点主厨

上架建议：美食 / 烘焙

ISBN 978-7-5304-6703-9

9 787530 467039

定价：79.00元

团购电话：010-66154590