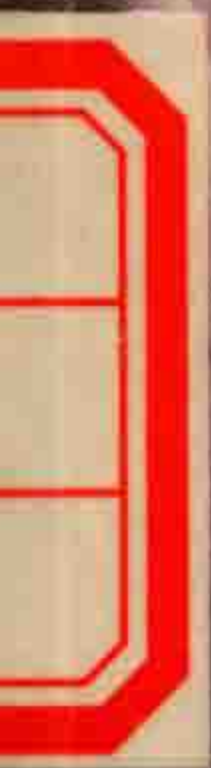
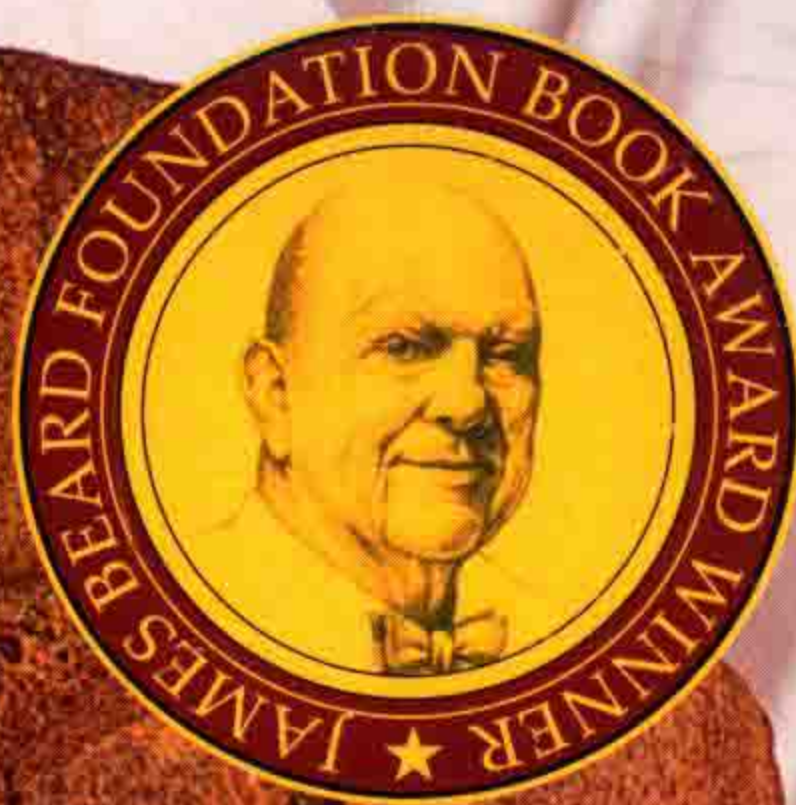


The Bread Baker's Apprentice

学徒面包师

掌握非凡面包的烘焙技艺

〔美〕彼得·莱因哈特 著 何文晏 译



The Bread Baker's Apprentice

学徒面包师

掌握非凡面包的烘焙技艺

[美]彼得·莱因哈特 著 何文 晏夕 译

Copyright © 2016 by Peter Reinhart
Photography © 2016 by Ron Manville
Photographs on pages 4 and 279-281 by Aaron Wehner
Photograph on page 296 by Yoko Shimada

All rights reserved. Published in the United States by Ten Speed Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, New York.
www.crownpublishing.com
www.tenspeed.com

Ten Speed Press and the Ten Speed Press colophon are registered trademarks of Penguin Random House, LLC.

The bagel recipe (page 103) originally appeared in *Fine Cooking* (Feb./Mar. 2001);
the corn bread and the cranberry-walnut bread recipes (pages 140 and 142) originally appeared in *Bon Appétit* (Nov. 1999).
The wheat diagram on page 23 is used with permission from the Wheat Foods Council.

This translation published by arrangement with Ten Speed Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House, LLC.

Chinese simplified translation copyright © 2017 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2016-4531

图书在版编目 (CIP) 数据

学徒面包师 / (美) 彼得·莱因哈特著; 何文, 晏夕译. —北京: 北京科学技术出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5304-8711-2

I. ①学… II. ①彼… ②何… ③晏… III. ①面包—烘焙 IV. ①TS213.21

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第292507号

学徒面包师

作者: [美] 彼得·莱因哈特

责任编辑: 代艳

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

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经销: 新华书店

开本: 720mm × 1000mm 1/16

版次: 2017年3月第1版

ISBN 978-7-5304-8711-2/T · 909

译者: 何文 晏夕

策划编辑: 田恬

图文制作: 天露霖文化

责任印制: 张良

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网址: www.bkydw.cn

印刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

印张: 20

印次: 2017年3月第1次印刷

定价: 86.00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

得知这本书现在被翻译成中文、供中国的家庭烘焙者阅读，我感到非常高兴。虽然我从未去过中国，但是我知道面包在中国的普及程度已经越来越高，越来越多的人都对烘焙出世界顶级的面包有浓厚的兴趣。我写这本书的目的在于和大家分享我从面包师前辈那里学到的技巧，并试着证明用传统的方法也能够烘焙出好吃的面包。烘焙出好吃的面包不算难事，但是烘焙出顶级面包就没这么简单了。这需要耐心、知识和实践。烘焙实际上是时间、温度和原材料三者之间的平衡，好面包和顶级面包之间的细微差别全部可以通过这三者之间的平衡程度反映出来。

本书只为大家介绍了一部分烘焙面包的方法，但是还有上百种甚至上千种方法由于篇幅所限而没有提及。除此之外，也有很多烘焙技巧未能全部介绍。但是我相信，书中介绍的方法足以为烘焙者打下坚实的基础，使他们能够顺利完成烘焙的任务——唤醒谷物中的全部味道。使用酵头是唤醒谷物味道的方法之一，也是本书中最重要的内容。并不是所有的面包都需要使用酵头，但是使用酵头通常会改善面包的味道。提到酵头，我指的是海绵酵头、波兰酵头（一种在法式面包中使用的波兰酵头）、意式酵头、酸面团（天然酵母）酵头或者是一块老面团。

我希望你们能够喜欢书中的面包，在烘焙每种面包时，至少给自己三次尝试的机会。学习是需要过程的，通常在第三次尝试的时候，你的收获最大。最后，我送给你面包师的祝福：祝愿你烘焙的面包表皮酥脆，发酵永远成功！

彼得·莱因哈特
美国北卡罗来纳州夏洛特市

2011年夏

序 一

几年前，当我刚开始逛烘焙论坛时，我就时常见到广大烘焙爱好者热烈地讨论着做 BBA（即《学徒面包师》）作业的心得，他们纷纷表示此书让人受益匪浅。所以，当北京科学技术出版社的编辑田恬来问我有关烘焙书的事时，我就推荐了这本已经在国内烘焙圈中小有名气的烘焙书。

我很佩服作者彼得·莱因哈特对面包烘焙理论孜孜以求的深入研究和永不满足的探索精神。书的前半部分是理论，结合作者本人多年的烘焙经验，对面包烘焙的科学知识进行了深入讲解；后半部分是配方，详细讲解了作者精心挑选的 50 多种欧美经典面包的制作方法，并且配有大量明晰而生动的图片，打破了欧美美食书不爱配图的惯例。这是一本让人知其然，知其所以然，又能复制“其然”的不可多得的好书。

希望大家能够按照本书的指导，尝试书中的配方，并以此为基础提高自己的烘焙技术，甚至创造出属于自己的、独一无二的配方。愿所有和我一样热爱烘焙的朋友都可以结识《学徒面包师》，学会《学徒面包师》，成为“学徒面包师”。

君之

2011 年秋

<http://blog.sina.com.cn/junsmore>

序二：仰望

到今年，我的“焙龄”刚好是10年。10年间我看过的烘焙类图书有几百本，如果要我列出一看再看的经典书单，上面一定少不了这本《学徒面包师》。

5年前，我曾跟大家分享过这本书，当时我说这是做面包的“红宝书”。随着我对面包的理解越来越深入，我觉得单单用“红宝书”来形容它太浅薄了。它是一本什么时候拿起来读都会有收获的书，是一本读千遍万遍也不会厌倦的书。对深爱烘焙的人来说，在茫茫书海中找到它，无疑是找到了灯塔。

5年后的今天，在这本书的15周年纪念版付梓之前，我有幸先行拜读。新书增加了3个配方，在此之外还更多地运用了拉伸-折叠的方法，有些配方的用量做了调整，更精确。它简洁明了又方便实用，随手拿起来读两篇还是会有如获至宝的感觉。

看似简单的一点儿增改，作为面包发烧友的我深深知道，背后是作者15年来的经历累积，是热爱与敬业，是与大家共同分享和进步的美好心愿。

因此，当编辑田恬找到我让我写推荐序的时候，我是忐忑的。作为一个业余爱好者，我有幸拜读大师的著作并作序，是一件无上光荣的事情，这是烘焙给予我的荣誉。

再次细细地拜读全书后，我不由想了很多。做面包跟做人一样，是需要锤炼的。我在字里行间看到了作者的严谨、热情、真诚和敬业，而这一直是我追求和仰望的高度。

仰望是为了追赶，所以，我把这么好的一本书推荐给爱烘焙的你们，愿大家都能在烘焙的道路上少走弯路，开心抵达每个人向往的目标。

（严波）爱和自由

2016年底

<http://blog.sina.com.cn/aiheziyou>

序 三

两年半前，刚开始学习面包烘焙时，我面对浩如烟海的烘焙书和配方真有些无从下手的感觉。正好有位博友买了BBA，发起了网络同步完成BBA配方的活动。我和世界各地感兴趣的博友一起每周完成书中的一个配方，同时交流心得体会，最鼎盛的时候居然有100多人参加呢。

从这个意义上来说，BBA的确是我学习面包烘焙的基础教程。尝试过书中的每一个配方后，我不但对面包烘焙的知识原理有了深刻体会，而且认识了世界各地的面包品种。原来水和面粉加上酵母可以有这么多变化，略微不同的原材料组合以及操作流程就可以产生如此不同的效果。书中培养天然酵种的配方简单易行，成功之后，让我的烘焙技术上了一个台阶。比起其他同类书籍，BBA深入浅出，理论部分完整，操作流程清晰，覆盖的面包品种全面，而且图片也比较多，形象生动。虽然其中的配方我都已经尝试过，但是还会不时翻阅，重温篇首的理论部分，并且把书中好吃的面包一做再做。

在一个讲座上，我有幸遇到过BBA的作者，他一再强调，面包师的职责是通过揉面、发酵、整形、烘烤等各种手段把面粉和其他原材料中的风味最大限度地发挥出来，而BBA这本书正是学会这些手法的最好途径。

石莹（德州农民）

2011年秋

<http://blog.sina.com.cn/txfarmerying>

● 致 谢 ●



以下内容在 2001 年版“致谢”的基础上略有更新。在各行各业无与伦比的伙伴的帮助下，本书的 15 周年修订版才得以面世。我会在“致谢”的结尾部分添上他们的大名以表谢意。

要想创作这样的大部头，仅仅从一个村镇中获取的烘焙知识还远远不够，因此我坦然地利用了从过去 20 年来我居住过的所有村镇中获取的知识。

首先，我要感谢我的妻子苏珊，她又一次陪伴着我经历了马拉松一样的写作过程。她耐心地支持着我，为我提供茶品和维生素，并照顾我的生活起居。

无论从哪方面来讲，十速出版社都棒极了，它对此项目的大力支持唤起了我的全部潜能。首先要感谢出版人柯丝蒂·梅尔维尔，以及编辑部主任洛雷纳·琼斯。我的编辑阿伦·魏纳充满激情，聪明睿智，他对我的帮助再次证明了这一点：每一位成功的作者背后，都有一位伟大的（也是过度劳累的）编辑。艺术总监南希·奥斯汀不仅天资聪颖，而且非常容易相处，她营造出一种温暖的学院式氛围，并激发了我的创造力。我还要感谢出版社的安德里亚·柴斯曼、莎伦·西瓦、琳达·布沙尔和肯恩·黛拉番达，他们在编辑文字、校对稿件和制作索引方面表现得非常专业。

罗恩·曼维尔为本书的摄影倾注了大量心血，和他共事是一件乐事。我真是幸运极了，一搬到普罗维登斯市就遇到了能够与我心灵相通、捕捉我头脑中的画面的摄影师，而且我们两家离得还非常近。琳妮亚·利明让我们这个富有创造力的团队发挥得更加出色，她不仅给我们带来了活力和欢乐，还帮助我们

形成了自己独特的风格。

约翰逊－威尔士大学也以巨大的热情支持着这个项目。我尤其要感谢卡尔·古根莫斯院长，他同意我使用学校的实验室和教室，让我能够做实验和摄影。我还要感谢我的系主任玛莎·克劳福德，作为世界顶级的糕点主厨，她完全能够理解我所做之事的意义。也要谢谢烹饪教育专业的导师帕梅拉·彼得斯，她长期以来一直积极地支持着我。学校的领导层——包括约翰·耶拿博士、约翰·鲍恩、欧文·施奈特博士、汤姆·赖特和汤姆·法雷尔——一直都在鼓励我，帮助我拓展思路，使我考虑问题更加深远。公共关系部的主任助理琳达·比利在发布面包革命的新闻方面给了我极大的帮助。此外，我要特别感谢我的同事史蒂夫·克尔布勒，他是一名杰出的教师，也是我见过的最富有激情的面包师之一。我还要感谢西里尔·希茨，他是糕点专业的导师和面包艺术家，虽然忙于2002年世界杯足球赛的训练，但仍然抽时间教了我很多整形技巧。约翰逊－威尔士大学的全体教师专心治学，热衷于传播知识，都是我的良师益友。我耳濡目染，深受影响。

我的学生亦是我的老师。在此，我必须单独列出一些学生的名字，因为他们做出了特别的贡献，并为本书的摄影提供了大量帮助，在我体力不支的时候，他们还牺牲了自己宝贵的时间来帮助我工作。他们是柴崎文卫（封面人物）、亚历克斯·莫尔纳、詹尼弗·帕萨雷拉和里娜·保坂。作为他们的老师，我感到非常骄傲。

在约翰逊－威尔士大学任教之前，我曾经在加利福尼亚州烹饪学院任教。在那里，我第一次尝试做老面包，并且很荣幸地和罗伯特·帕克斯、罗格·埃爾金、托尼·马拉诺、尼克·斯奈尔以及其他许多名厨共事，其中还包括格瑞格·汤普金斯，他现在在星巴克工作，表现优秀。我还要感谢我在加利福尼亚州烹饪学院教过的学生彼得·迪格拉斯，他对西西里面包的热情催生出了本书中那个具有突破性的配方。

谢谢你们——独一无二的“一打面包师”团队及团队的创始人马里恩·坎宁安和弗洛·布莱克，还要谢谢弗兰·盖德、卡罗·菲尔德等编辑。在历时7年的集体研讨、编辑会议和无数次配方测试之后，《一打面包师的烘焙书》面世

了，令人意想不到的，它居然和本书同月出版。作为那个团队中的一员，我学会了许多烘焙知识，并深深地爱上了烘焙。

普罗维登斯市的3家本地面包房给我们提供了一些用于拍照的面包，同样为本书做出了贡献。如同其他许多城市一样，普罗维登斯市也正在经历面包革命，无论是新面包房还是老面包房，都在尝试利用延迟发酵的原理制作面包，这令人非常振奋。感谢“七星面包房”的林恩·莱姆拉斯，“奥尔加的杯与碟面包房”的奥尔加·博悦，以及“拉萨尔面包房”的迈克·曼尼，他们烘焙出的可口的面包将普罗维登斯市的烘焙业领上了一级新台阶。

美国面包烘焙师协会在本书中处于核心地位，协会的数百位面包师不仅深深地影响了我，还大大地改变了美国面包，迪迪埃·罗萨达、格瑞格·密斯特、彼得·富兰克林、埃米·舍贝尔、托里·杜普雷和克雷格·庞斯福德就是其中的几位。

感谢蒂姆和克里斯特尔·德克尔同意在本书中作为下一代面包师的代表亮相，同时我们都应该好好感谢雷蒙德·卡尔韦尔教授，他将自己的智慧全部传授给了下一代。

莱昂内尔·普瓦拉纳、菲利普·戈瑟兰以及我在法国的联系人斯蒂芬妮·柯蒂斯这个法国三人小组促成了本书的诞生，这是当时我们每个人都没有想到的。此外，如果不是尼克·马尔杰里和詹姆斯·比尔德基金会组织的那场比赛把我送上了“朝圣”之旅，我的那趟法国之旅根本就不会成行。

有100多位配方试吃者参与了本书的创作，我要一一向他们表示衷心的感谢。这些配方试吃者大多数是雷吉和杰夫·沃克创办的面包烘焙师联谊会的成员，这个联谊会通过电子邮件保持联系，知识的清泉从那里源源不断地流向我的心田。所有的配方试吃者都志愿品尝了面包，并且提供了必要的反馈，这对改良配方起到了很大作用。他们是：德娜·埃尔比、特里斯·艾姆斯氏、伯利·安吉路、克莱尔·班纳塞克、洛伦·贝格利、凯文·贝尔、黛博拉·伯格、比尔·鲍威尔、苔莉·布鲁克斯、邦妮·李·布朗、德恩·伯斯泰因、弗兰克·卡瓦利、泰米·克拉克、贝弗·柯林斯、玛格丽特·科普、科基·考特赖特、克里斯·达尔林普尔、卡洛琳·丹达利迪斯、凯西·迪斯迪欧、芭芭拉·爱德华、玛丽莉·伊

万、吉尔·法里蒙德、埃伦·H.G.凡斯特、罗斯玛丽·芬奇、纳塔利·法恩、辛西娅·弗雷德里克、乔·古尔德、吉姆·格里布尔、莎伦·霍尔、帕蒂·哈姆贝顿、路易斯·哈森、杜尔塞·海勒、简·赫尔维格、珍妮·汉斯莱、伯妮斯·希克斯、卡洛琳·霍伦贝克、乔治·豪尔、艾伦·杰克森、贝丝·贾维斯、克莱尔·约翰逊、基思·约翰逊、玛丽·乔·金斯顿、伊芙·金尼、朗达·基施曼、帕特·克莱因伯格、雅娜·科察、苏珊·克里斯托夫、吉姆·劳勒、多萝西娅·列尔曼、辛迪·卢埃林、海蒂·利西茨基、丽丝·劳埃德、沙琳·麦吉、亚历山德拉·马奥尼、林戴尔·马丁、图菲·马托克斯、贾斯廷·麦卡蒂尔、伊冯·麦卡锡、琳恩·迈尔斯、约翰·穆伦、吉尔·迈尔斯、埃琳·内史密斯、洛娜·诺博、瓦莱丽·诺顿、爱德·奥基、劳罗娜·佩恩、查尔·D.佩里、拉里·彼得斯、比尔·波泰雷、安妮·拉尼斯、麦特·瑞蒙、希瑟·洛赛克、乔尼·罗斯帕奇、迪克·理查德和威利斯·理查德、莫林·赖利、肖娜·罗伯茨、温迪·罗宾逊、黛比·罗杰斯、乔安妮·索耶、芭芭拉·施密特、帕特·舒斯特、丹·施瓦兹、杰基·西柏格、菲利普·西尔弗曼、埃米·斯美瑞克、比尔·施耐德、詹尼弗·萨默维尔、谢里·施塔特、德恩·斯温德尔斯、道纳尔·撒克、苏珊·托马斯、玛吉·塔克、特丽·维莱塞克、瑞亚·M.威格哈特、辛西娅·维尔、黛安娜·沃沙、乔恩·韦斯特福尔、乔·安·威斯、艾伦·沃思、琼·维克纳斯、约翰·赖特、丽塔·耶兹尔、塔梅拉·约克姆和米歇尔·苏士文。

我要感谢我的经纪人芭美·伯恩斯坦，感谢她的支持、鼓励和出谋划策。

接下来，我要特别感谢为15周年修订版的出版付出努力的伙伴们，他们使修订版在第一版的基础上更上一层楼。

和过去一样，我首先必须称赞的依然是富有活力的十速出版社团队：我的原编辑和出版社现任出版人阿伦·魏纳，他不仅为第一版做过贡献，此次也为修订版贡献良多；现任编辑金·莱德劳、凯利·斯诺登、阿里·斯莱格尔、阿什利·马图什扎克、简·钦和凯特·博伦都为修订版的完成付出了努力；文字编辑莎伦·西瓦15年后再次把我打造成优秀的作者；我还要感谢设计戴比·伯恩和克洛艾·罗林斯以及宣传克里斯廷·卡瑟莫和埃琳·韦尔克。

我在约翰逊－威尔士大学从事教育工作已经16年了，校方一直慷慨地支

持和鼓励我写作和教学。从普罗维登斯校区调到北卡罗来纳州的夏洛特新校区后，我有幸与一些杰出人士共事，比如夏洛特校区第一任校长阿特·加拉格尔、现任校长罗伯特·莫克博士、分管教学的副校长塔伦·马利克、烹饪教育专业的导师马克·艾利森和杰里·拉努扎、烘焙与糕点专业的导师万达·克罗珀、系主任兼主厨埃米·费尔德和珍妮弗·加拉格尔、面包师兼主厨哈里·佩莫勒和阿明·格罗纳特。烹饪艺术学院的教员都积极乐观、不怕困难，他们的鼓励在极大程度上支撑我度过了过去 12 年的写作时光。我要特别感谢劳拉·贝努瓦，她是我的 5 本新书（包括这本书在内）的校对。

● 前 言 ●



面对《学徒面包师》的修订版，我的心情是矛盾的。我不想承认我比第一次写这本书的时候老了15岁。时光不应该流逝得如此之快，尽管我慢慢发觉整个世界的步伐似乎都变快了，只因为我们变老了。在过去的15年里，许多其他人创作的令人欣喜的烘焙书相继出版，这意味着如今加入面包烘焙大军的人更多了，他们所获得的指导也多了许多，也意味着我至少应该在修订版中更新“资料来源”这个部分。

这些年我一直很忙，写了5本新书，为别人的书写了许多序言，给杂志写了各种稿件，出席过国内会议和国际会议（包括TED大会）并且发言，而且从约翰逊-威尔士大学的普罗维登斯校区调到了北卡罗来纳州夏洛特新建的校区工作，现在我和我的妻子苏珊幸福地生活在夏洛特。然而，就在这匆匆流逝的15年里，《学徒面包师》售出了25万余册，如今在网络聊天室被人简称为“BBA”。这些都是怎么发生的？我甚至听说有一些“BBA挑战组”，参加挑战的烘焙者计划完成这本书中的每一个配方，每周完成一个，然后在他们的博客里报告进度。这本书的第一版出版时，“博客”这个词才刚刚出现。学习似乎永远都不会停止，而且除了我和其他作者已经出版的烘焙书，还有许多需要我们去学、去学习、去传授。

现在，我再次看我写的某些东西时，还是会感到自豪和惊讶。在这飞逝的15年里，面包世界不仅发生了激动人心和持续不断的变革，而且面临着质疑，这种质疑来自抵制食用小麦和其他谷物的风潮。在这本书第一版的“介绍”（在这本

修订版的这篇“前言”后)中,我欣喜地发现许多后来成为我的核心思想的东西已经被我表达出来了。事实上,我认为我只是在后来写的书中不断重复这些内容。我经常跟别人说,在我所有的书中主角是面包,但主题是烘焙各要素之间的关联性,而且这个主题以各种形式存在于后来出版的书中,就如一匹强健的战马一般。当我重读第一版“介绍”中的字句时,我有时会怀疑是否有出版修订版的必要。不过,这种想法很快就消失了。尽管人们对面包的普遍看法和烘焙各要素之间的关联性没有也永远不会改变,但是关于如何制作面包的知识在那飞快流逝的十几年里大量出现。在第一章末尾我曾说过(或许它是我说得最好的台词之一):“就算再过6000年,我们依然在尝试做出更好的面包,永无止境。”你现在可以把6000年改成6015年,并且继续探索。

本书第一版封面上的女孩名叫柴崎文卫,摄影师罗恩·曼维尔拍下这张“招牌”照片时,她19岁,是我的面包烘焙班上的一名新生。照片是在偶然的情况下拍摄的。当时她抱起一个大面包,正要帮我们放到指定的地方,罗恩突然说:“等等,文卫,不要动。”咔嚓!照片是用宝丽来相机拍的,一分钟后,我们所有人——我们的艺术总监南希·奥斯汀、道具设计师林妮亚、一些来帮忙的学生、我的妻子苏珊——都看到了照片。有人(我不记得是谁,毕竟那是15年前的事情了)说:“这就是我们的封面照。”

我和我的编辑在讨论如何打造15周年修订版时遇到了一些问题。我们是应该重新拍一些照片、增加新配方、改变现有的配方,还是只留下足够好的配方?出版修订版图书时,所有的出版人和作者都要面对这样一个重要的问题:我们需要重新拍封面照,让书焕然一新吗?这些都是有意义的问题,然而最后我们觉得原版的封面照太棒了,不会因时光流逝而褪色,没有必要再拍一张。而且,我们知道我们可能无法拍出超越它的照片。和我一样,文卫现在也老了15岁,在日本当糕点主厨。我原本希望她回来拍一张新封面照。我的想法是,她依然穿上她在约翰逊-威尔士大学的制服,但是这次她要抱一个穿厨师服的小孩,就像抱一个大号圆形面包一样。这样拍或许有叙事诗般的感觉,可后来我又犹豫了:我为什么要破坏经典?(不过,在本书的末尾,你将看到文卫抱着她侄子拍的新照片。)

我们决定,不再重写每一章开头和每个配方开头的说明文字,而是在合适的地方添加全新的评论以支持现有的内容。如果我要调整某个配方,通常会

增加注释。不过，考虑到面包制作方法的改进，比如更多地使用拉伸—折叠的和面方法，我增加了一些新内容，这部分内容在第一版的和面方法之后。从第219页开始的酸面团面包的制作方法也得到了更新，这是我的学习成果，教导我的是其他专业面包师和大批非专业SBE（意为“严肃的面包爱好者”，也称家庭烘焙者）。最后，作为报答，我增加了3个新配方以缩小这15年的差距。

在《学徒面包师》中，我最为自豪的成就之一是介绍了延迟发酵的方法。我是在巴黎受到菲利普·戈瑟兰的启发想到这种方法的，之后在老面包配方（第180页）中展示了这种方法。我曾预计这种方法会在烘焙者中引起强烈的反响，后来我欣喜地目睹了我的预见成真：吉姆·莱希（《纽约时报》著名专栏“免揉面包”的作者）、佐薇·弗朗索瓦和杰夫·赫茨伯格（“每日五分钟手工面包”系列的作者）、南希·巴格特（《简单免揉面包》的作者）以及其他作者和烘焙者都使用过这种方法。值得一提的是，现在许多面包房都在使用这种方法。如今回头看，运用先进的发酵和预发酵技术，利用发酵时间、温度和原料使微生物发生无穷的变化，这些似乎都是依靠直觉做到的。然而，当我们比较最近的烘焙书和以前的烘焙书，我们会马上发现我们已经走了很远。

1986年，我开了一家面包房，用量勺和量杯测量原料来制作所有的面包。我花了7年的时间来研究原料的比例和烘焙百分比，以及能将普通配方转换为面包师的百分比配方的数学公式。这些公式的价值不可估量。我的生活可以说是被很普通的几句话改变的，它们为我开启了一个拥有无限可能的世界的大门。那时我刚成为一名教授面包烘焙的教师，正在写自己的第一本书，我的一名学生问了我一个问题：如果我用一种原材料代替另一种原材料，会发生什么事情？如果换成采访者经常问的问题，那就是：是什么令面包如此独特？正是这样的问题迫使我在追寻答案的过程中成长。它们促使我更加深入地探索手工面包制作技术，并且让我意识到尽管我们已经掌握了一些知识，但可能还有一些知识等待我们去发现。除了数千年来积累的烘焙知识，还有更多的知识等待我们去探索，这一发现最初让我非常惊讶。这本书，这本《学徒面包师》，为我开启了许多扇大门，催生了我的探索热情，这种热情促使我走在了探索未知领域的前沿。现在我很肯定的一件事是，我对知识的探索，尤其是对自我认知的探索，永无止境。我认识到：作为一名学徒面包师，我永远在路上。

计量单位换算表

	计量单位		换算关系
	原单位名称 (符号)	法定单位名称 (符号)	
长度	英寸 (in)	厘米 (cm)	1in=2.54cm
	英尺 (ft)	厘米 (cm)	1ft=30.48cm
质量	磅 (lb)	克 (g)	1lb=16oz=453.5924g
	盎司 (oz)	克 (g)	1oz=28.3495g
容积	量杯 (cup)	毫升 (ml)	1 cup=235ml
	大勺 (table spoon)	毫升 (ml)	1table spoon=15ml
	小勺 (tea spoon)	毫升 (ml)	1tea spoon=5ml
	夸脱 (qt)	毫升 (ml)	1qt=946ml
温度	华氏度 (°F)	摄氏度 (°C)	$^{\circ}\text{C} = \frac{5}{9} (^{\circ}\text{F} - 32)$ 变化 $1^{\circ}\text{F} = \text{变化 } \frac{5}{9}^{\circ}\text{C}$

中英文词汇对照表

面 包

100% sourdough rye bread 100% 酸面团黑
麦面包

anadama bread 安纳德玛面包

apple tart 苹果挞

Artos 希腊宗教节日面包

bagel 贝果

baguette 法棍

bâtard 法式短棍面包

beyond ultimate cinnamon and sticky bun 超
越极限肉桂面包卷和黏面包卷

biscuit 饼干

braided lambropsomo 辫子复活节面包

breadstick 面包棒

brioche 布里欧修

caramelized onion and herb ciabatta 焦洋葱
香草夏巴塔

casatiello 意大利复活节面包

challah 哈拉

cheese bread 芝士面包

christopsomos 克里斯托弗

ciabatta 夏巴塔

ciabatta al funghi 野生菌夏巴塔

ciabatta with cheese 奶酪夏巴塔

cinnamon bun 肉桂面包卷

cinnamon raisin bagel 肉桂葡萄干贝果

cinnamon raisin walnut bread 肉桂葡萄干核
桃面包

clafouti tartlet 克拉芙缇小挞

cracker 脆饼

cranberry-walnut celebration bread 蔓越莓核
桃节日面包

corn bread 玉米面包

country boule 乡村圆面包

cream puff 奶油泡芙

croissant 可颂

Danish pastry 丹麦酥

English muffin 英式麦芬

flûte Gana 加纳细长面包

focaccia 佛卡夏

francesina 弗朗斯纳

Francisco sourdough bread 旧金山酸面团面包

French bread 法式面包

German-style rye 德国黑麦面包

Greek celebration bread 希腊宗教节日面包

Grissini 意大利面包棒

hearth bread 炉火面包