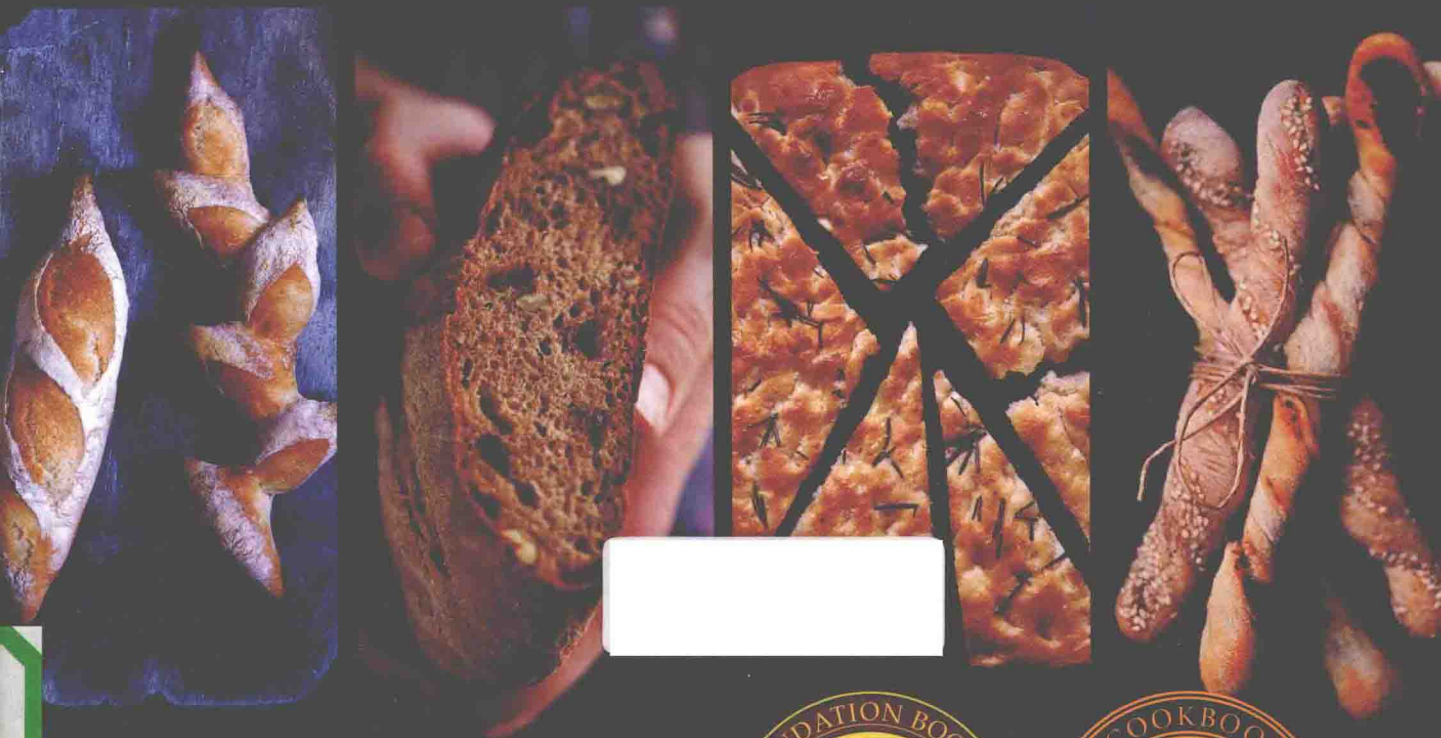


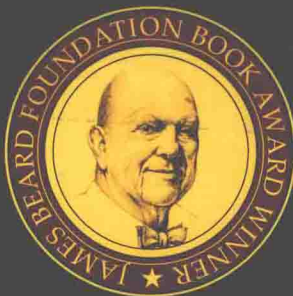
烘焙,从面团开始

5种基础面团烘焙47款经典面包

[英] 理查德·贝尔蒂内 著 [法] 让·卡扎尔斯 摄 焦佩锋 译



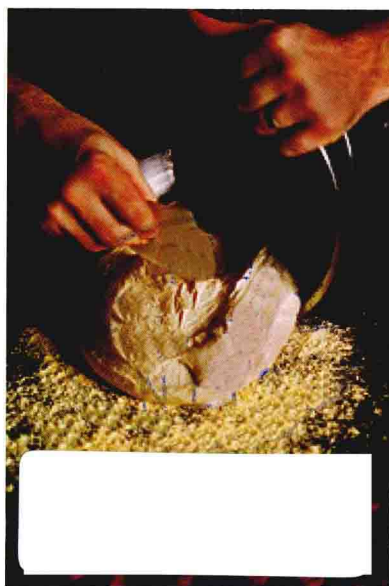
詹姆斯·比尔德基金会图书大奖
国际烹饪专业协会烹饪书籍大奖
朱莉娅·蔡尔德奖
美食作家协会最佳新书奖



北京科学技术出版社

烘焙,从面团开始

〔英〕理查德·贝尔蒂内 著 〔法〕让·卡扎尔斯 摄 焦佩锋 译



 北京科学技术出版社

Text © 2005 by Richard Bertinet

Design © 2005 by Kyle Books

Photography © 2005 by Jean Cazals

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2013-6843

图书在版编目 (CIP) 数据

烘焙, 从面团开始 / (英) 贝尔蒂内著; (法) 卡扎尔斯摄; 焦佩锋译. —北京: 北京科学技术出版社, 2014. 5
ISBN 978-7-5304-6989-7

I. ①烘… II. ①贝… ②卡… ③焦… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第321753号

烘焙, 从面团开始

作 者: [英] 理查德·贝尔蒂内

译 者: 焦佩锋

责任编辑: 代 艳

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 889mm×1194mm 1/20

版 次: 2014年5月第1版

ISBN 978-7-5304-6989-7 / T·784

摄 影: [法] 让·卡扎尔斯

策划编辑: 樊文静

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

印 张: 7.8

印 次: 2014年5月第1次印刷

定价: 48.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

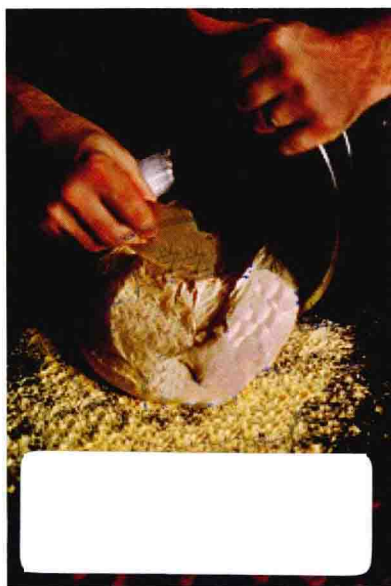
目录

序 言	2	小豆蔻西梅干面包	97
工具	6	海藻面包	99
原料	8	芝麻辫子面包	100
术语	10	棕色面包卷	101
面团	16	杂粮面包	102
混合原料	18	葡萄干榛仁大葱面包	104
和面	20	山核桃蔓越莓面包	106
		100%全麦面包	108
第一章 白面团	28		
普罗旺斯香草面包	32	第四章 黑麦面团	110
面包球	36	核桃面包	114
弹丸面包	40	橄榄面包	116
千层饼	42	黑麦葛缕子葡萄干面包	118
柠檬面包卷	43	烟熏培根红洋葱面包	121
芝麻茴香面包棒	44	萨默塞特苹果酒面包	123
橄榄香草奶酪面包棒	46	茴香健力士黑啤面包	124
辣味摩洛哥面包卷	49	法式乡村面包	126
法棍	50	粗黑麦面包	129
格律耶尔孜然吐司	54		
博凯尔面包	56	第五章 甜面团	130
藏红花面包卷	59	橙子薄荷吐司	134
庞多米吐司/家常吐司	60	杰克的巧克力面包卷	139
		甜甜圈	140
第二章 橄榄油面团	64	杏子杏仁塔	142
岩盐迷迭香佛卡夏	68	培根面包片	144
番茄大蒜罗勒面包	70	水果茶点吐司	147
汤碗面包	74	维也纳面包	148
帕尔玛干酪火腿松仁卷	76	司康	150
扁面包	79		
比萨饼	80	附加配方	152
培根橄榄面包	82		
夏巴塔	84		
第三章 棕色面团	88		
杏子燕麦面包	92		
蜂蜜薰衣草吐司	94		



烘焙,从面团开始

〔英〕理查德·贝尔蒂内 著 〔法〕让·卡扎尔斯 摄 焦佩锋 译



 北京科学技术出版社

序言

伙伴，就是和你分享面包的人



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

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

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

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

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



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

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

当然，商业化的切片面包也有其用武之地——你可以将它们用作钓鱼的诱饵，或者在酩酊大醉醒后用它们做培根三明治！但是，如果你自己制作面包，就无须担心那些可疑的原料了，因为一切将

由你掌控。你需要什么？只需要面粉、酵母、水和盐。这样制作出来的面包没有乳化剂，没有各种酶，没有稳定剂，也没有防腐剂。一旦你看到自然、纯粹的制作过程，你就能质问那些大规模制造和贩卖面包的人：为什么要在面包中添加化学品？如果人们愿意多付一点儿钱买面包，技术高超的面包师就能够批量制作没有添加剂的面包——但这里涉及两大问题：价格和技能。面包师们该何去何从？

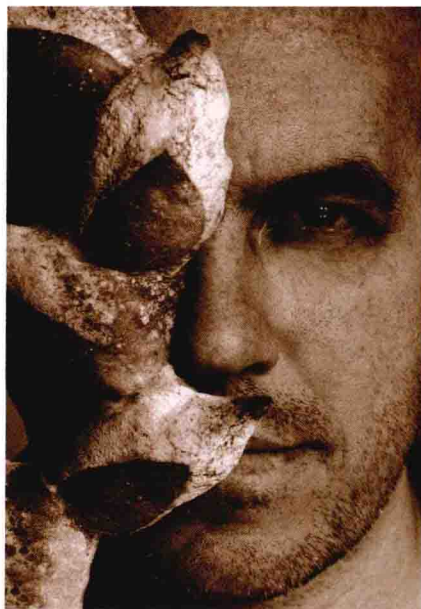


幸亏有良心的面包师们再次出现，同时，人们也开始认识到为面包师手工制作的漂亮面包多付一点儿钱是值得的。终于，在英国，人们对制作面包的兴趣又日渐浓厚起来。记得初到英国时，我惊奇地发现，面包在餐厅里似乎被视为餐前小点，很快就会被撤走，就好像面包与其他食物无关似的。然而，在过去的10~15年中，人们对食物的认知已经发生了巨大的变化。起初，在餐馆和烹饪兴起的浪潮中，面包是被忽视的。但渐渐地，厨师们也开始认识到，若在顾客坐下后立刻送上一些不同口味、形状和质地的面包供其选择，就能够创造一种友好和温馨的氛围，顾客会由此期待享用更多更好的食物。如此一来，随着英国餐馆文化的持续发展，甜面包——从牛角面包到布里欧修——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

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

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

一旦养成定期烘焙的习惯，你就会总在冰箱里存一些面包半成品，以便随时放入烤箱加工成成品。想象一下朋友来你家吃饭时你为他们送上刚出炉的香草面包、面包棒或面包卷的情景，或者孩子放学回家时向你索一块新鲜面包的情景，你一定会快乐无比。因为，这些面包都是你的杰作呀！



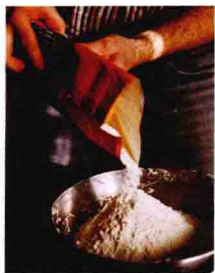
工具



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



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



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



搅拌碗 用来和面的搅拌碗至少要能容纳1kg面团。我用的是一只不锈钢碗。

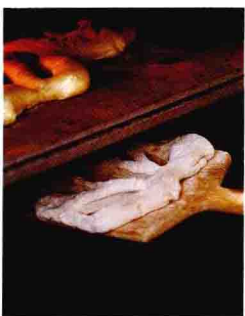
茶巾 你需要几条茶巾，在静置面团时用来覆盖面团和垫在烤盘上。因为会多次使用这些茶巾，所以我把它们放在一个专用的抽屉里。我通常不会洗茶巾——我可不想将散发着洗衣粉味道的茶巾盖在面团上。面包烘焙好后，只需将茶巾抖干净或刷干净，晾干即可。久而久之，茶巾会被酵母和面包的香味浸透，变成整个面包制作过程的有机组成部分。



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



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



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

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

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

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

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

原料

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

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

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

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



术语

每位面包师都有自己的术语和说法，以下是我的：

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

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

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

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

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

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



和面



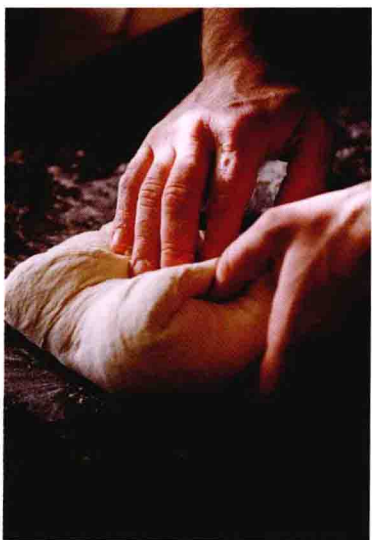
静置



制作酵头



醒发



折叠



烘焙

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

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



全生



五成熟



七成熟



浅金棕色



金棕色



深金棕色



深褐色



黑色



焦黑色（烤糊了）

