



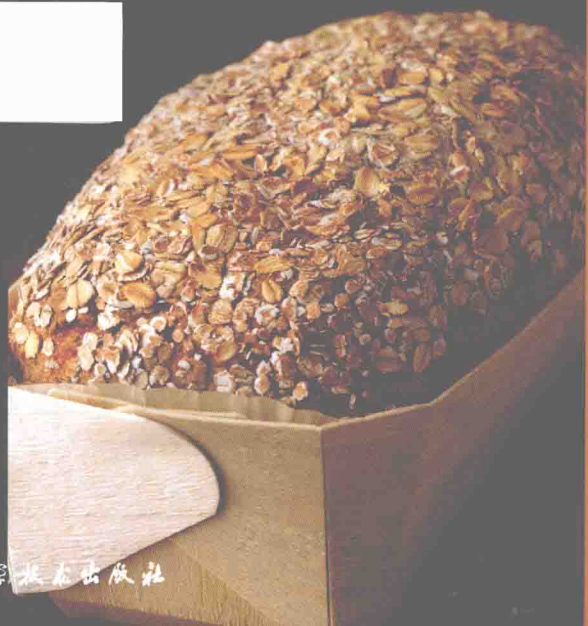
Bäckerei Blankenhaus [德] 贝恩德·安布鲁斯特 著 陈惟英 译

我爱面包

德国百年名店粗粮面包



黑麦·小麦·燕麦·大麦·荞麦·玉米·小米
67 款经典面包 100% 健康低脂



我爱面包

德国百年名店粗粮面包

〔德〕贝恩德·安布鲁斯特 著 陈惟英 译

 北京科学技术出版社

©2011 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München
Simplified Chinese translation copyright © 2015 by Beijing Science and Technology
Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2014-2945

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱面包.德国百年名店粗粮面包 / (德) 安布鲁斯特著;
陈惟英译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5304-7833-2

I. ①我… II. ①安… ②陈… III. ①面包 - 制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第130139号

我爱面包.德国百年名店粗粮面包

作 者: [德] 贝恩德·安布鲁斯特

策划编辑: 张毓婷

责任印制: 张 良

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)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

版 次: 2015年10月第1版

ISBN 978-7-5304-7833-2/T·821

译 者: 陈惟英

责任编辑: 程明翌

图文制作: 圆点创意

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

印 张: 10

印 次: 2015年10月第1次印刷

定价: 45.00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。

面包烘焙

——一门令人快乐的手艺

亲爱的读者朋友们：

面包能给人带来安全感和家的感觉，烘焙面包能给自己和身边的人带来快乐。烘焙面包绝不是制作面团，然后将其送进烤箱这么简单。今天，我们的绝大多数食物都是直接买来的成品，所以烘焙面包对我们来说是弥足珍贵的体验。我的父亲在第二次世界大战后开面包店时，世界完全是另外一番景象。那时烘焙面包所需的原料很难弄到，而在物资丰富的今天，人们却不愿意花时间去寻找好原料。而且，我父亲那一代人对对待食物的那种恭敬的态度，在我们这一代身上已经找不到了。当时，他们对每天能吃到面包心存感激。

传统的面包制作工艺和现代工艺完全不同，当时的面包只是从工厂输送到全国各地的冷冻面团。我从父亲那里学到了制作传统面包的手艺。当我开始跟他学习时，他告诉了我一句很重要的话：

“这个世界充满了平庸者，而只有杰出者才能奉献价值。”

寻找面包领域的杰出者是我多年来一直在做的事情。我向来仰慕那些不断自我创新、改进烹调方法和充满创造力的厨师。而我觉得那些身上沾满面粉、只烤黑麦面包的面包师对待烘焙的态度是消极的。我所说的创新，并不是指对面包的制作过程或者基本技术进行创新。相反，我不会对父亲制作面包的传统技术轻易做出改变。

制作一种新式面包对我而言是指创造一种新口味。在白鲸扁豆面包中加入鼠尾草或味道不错的荚果，用咸肉和略带甜味的苹果让韭菜面包的味道更丰富，或者在土豆面包中加入烤肉或煎血肠……这些都是创新。

非常幸运的是，赞成面包比其他东西更具创新潜能这个观点的人不只我一个。无论是在自己的面包房和顾客交谈时，还是在面包烘焙节目中与观众通过电话互动时，我都有这种感觉。

一方面，老面包师常常回味从前如何在面包房里烘焙面包。另一方面，越来越多的年轻人也开始在家里烘焙面包，尝试新配方对他们来说是一种乐趣。

德国是一个有独特面包文化的国家，这正是我们保留传统手艺、拒绝工业化制作面包的原因。每一位亲手烘焙面包的人都为此做出了贡献。这同样也是我传播自己的手艺和创意的原因。但是，我首先要告诉大家的是，面包能使人欢乐和兴奋。当你开始动手制作面包时，我希望你也能有这样的感觉。

贝恩德·安布鲁斯特





第一章 烘焙基础

来自面包房的十项基础知识	2
基本配方一：酵母面包	6
基本配方二：酸面团面包	8
基本配方三：酸面团酵头	10
面粉和粗磨谷粒的选择	12
配料的选择	14

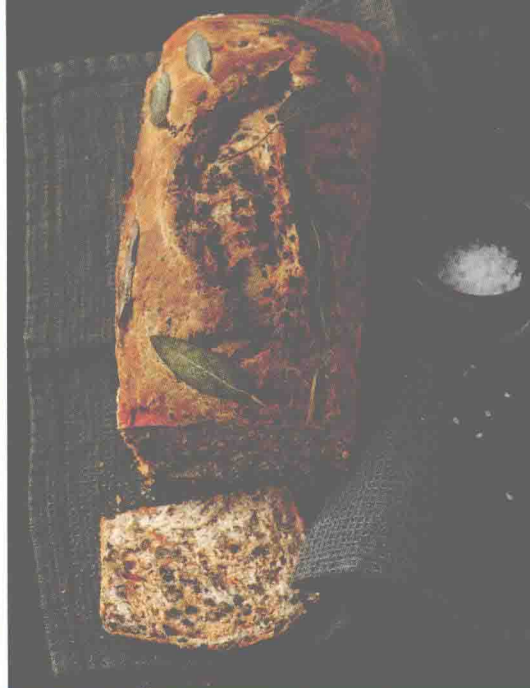
第二章 传统粗粮面包

基础谷物面包	19
明斯特农夫面包	21
番茄罗勒夏巴塔	22
斯佩尔特小麦面包	24
酸奶黑麦谷物面包	27
黑麦面包	28
胡萝卜面包	31
猪油面包	32
特制斯佩尔特小麦面包	35
土豆面包	36

燕麦片面包	38
黄油吐司	41
三文鱼面包	42
长棍面包	44
综合谷物面包	46
黑麦谷物面包	49
纯黑麦面包	50
芝麻谷物面包	53
法棍	54
香脆玉米面包	56
速成黑麦面包	59
南瓜子面包	60
五谷麦片面包	62

第三章 风味粗粮面包

酸菜面包	66
芦笋面包	69
蜗牛面包	71
小扁豆面包	73
黑啤面包	74



迷你罗勒面包

小米面包

火腿奶酪卷

芥末面包

森林面包

韭葱面包

洋葱白葡萄酒面包

苹果面包

芥末长棍面包

乡村煎土豆面包

绿茶全麦面包

鸡蛋苕苕菜面包

奶酪面包

锅烤面包

风味三文鱼面包

浓味软干酪葡萄面包

亚麻籽面包

匈牙利薄饼

糖果面包

蘑菇面包

核桃花生酱面包

77

79

81

82

85

86

89

90

93

94

97

99

101

102

105

107

108

111

112

114

117

第四章 甜味粗粮面包

布里欧修 120

樱桃面包 122

香脆苹果面包 125

椰子生姜面包 126

咖啡辫子面包 129

菠萝面包 131

葡萄干斯佩尔特小麦面包 132

黄油香蕉面包 134

核桃梨面包 136

面包球 138

奶酪蔓越莓面包 141

巧克力粗粮面包 142

果干面包 145

枫糖浆荞麦面包 146

苹果罗勒椰子面包 149

柠檬面包 151

杏仁李子面包 152

杏仁辫子面包 154

第一章

烘焙基础



来自面包房的十项基本知识

一、主要原料：面粉和粗磨谷粒

你做的面包颜色是浅还是深、质地是粗还是细，取决于你用的面粉。研磨小麦时麦麸去除得越多，面粉就越白，蛋白质含量就越低。麦麸含量低的面粉属于低筋面粉。麦麸含量高的面粉颜色较深，拥有更饱满和更粗糙的口感，含有更多的维生素、纤维、矿物质和蛋白质，属于高筋面粉。

全麦粉通常不在分级的面粉之列，因为它是由整颗小麦麦粒（包括麦麸）研磨而成的。由于含有丰富的纤维，它的吸水力很强，所以在揉面时通常要加更多的水（多加10%~20%）。

粗磨谷粒是用谷物研磨而成的粗颗粒。如果买不到磨好的，可以到有机食品商店或者加工食品商店购买现磨的。

为了让含有粗磨谷粒的面包更加松软，揉面之前要将粗磨谷粒泡至膨胀。用与粗磨谷粒等量的水来浸泡，留出足够的时间（最好是一夜）让它吸收水分。

二、面包松软的奥秘：膨松剂

在超市可以买到鲜酵母块，它的主要成分是一种叫作酵母菌的真菌。如果为它提供营养（面粉或糖）、氧气和水分（水或牛奶），它就会代谢。在这个过程中产生的气体会让面团膨胀。加热可以加速代谢，因此，暖气片旁或者太阳下是面团发酵的理想场所。如果使用温水揉面，酵母菌会更快发挥作用。但要注意，水温不能过高。当水温高于42℃时，酵母菌会死亡。另外，酵母也不宜与油或盐直接接触，这两种原料最好在揉面快结束时添加。用干酵母发酵比用鲜酵母发酵所需的时间长，因为干酵母的发酵能力较弱。

黑麦面团只用酵母发酵不够，还需要用酸面团酵头来帮助发酵。酸面团酵头包含水和面粉，能为大量细菌和酵母菌提供营养和栖身之所。这些微生物产生的二氧化碳、乳酸和醋酸能使面团膨胀并让黑麦面包产生特有的酸味。酸面团酵头还能使面包的保质期更长，更重要的是，它能使面包更易于消化。

如果一款面包只依靠酸面团酵头发酵，面包师就会使用“三步发酵法”，而其中的每一步都要求特定的温度并使特定的微生物群繁殖。对小型面包店来说，使用这种方法的成本太高了。所以，要想做出香味十足的酸面团面包，最好让酵母和散发酸味的酸面团酵头共同起作用。本书中的大部分配方都使用这种发酵方法。你可以直接购买酸面团酵头，也可以按照本书第10页的配方在制作面包的前几天自行制作。



酵母、酵头、盐、水和面粉——原料如此简单，做出的面包却千差万别

顺便提一下，酸面团酵头的应用绝不局限于黑麦面包。例如，意大利的夏巴塔就是用小麦粉加酸面团酵头制作的，拥有膨松的质地和层次丰富的口感。有些面包师用小苏打（即碳酸氢钠）这种化学膨松剂使面团膨胀。烘烤时，二氧化碳从面团中释放出来，这样面团中会形成很多小孔，面团因此变得膨松。但是，小苏打的效果不及酵母和酸面团酵头。

三、原料的正确使用：精确称量

面包的品质与所用原料的重量有关。面粉、水、盐和膨松剂一定要按照精确的比例来使用，才能做出可口的面包。因此，用于称量原料的厨房秤要尽可能精确，最好能精确到1克。水有时没办法精确计算，因为面粉的吸水量和制作时间、面粉特质、贮存条件甚至天气情况有关。这样就可能造成同一款面团某一天湿润黏稠，另一天却很干。如果出现第一种情况，可以添加少许面粉；如果出现第二种情况，可以添加少许水。注意：水和面粉绝对不要加太多，否则比例就不对了！为了更好地控制水的用量，可以先在酵母、酸面团酵头中加入1/2的水，再加入面粉和盐，然后加入面团所能吸收的水量。顺便说一句，黑麦粉吸水比较慢，所以刚开始揉面时面团非常柔软和黏稠。

四、成败的关键：揉面技巧

用来制作面包的面团需要充分揉捏，使空气进入其中，从而让面团变膨松，并使面筋蛋白（麸质）发挥作用，让面团具有弹性结构。因此，十几分钟的揉面时间是必要

的。最简单的揉面方法是使用大功率搅拌机（手动搅拌机已逐渐被淘汰了）。手工揉面的话，最好使用计时器——十几分钟的时间可是很长的！揉面时手上和操作台上最好都撒些面粉，但不要撒太多，否则会破坏原料的比例。面团揉好后需要静置发酵。有些配方要求在发酵后再次揉面。

有一点要注意，斯佩尔特小麦面团不能长时间揉捏，否则会过于软黏，并且没有弹性。



用搅拌机揉面效果不错

五、静置中蕴藏的力量：不要打扰正在发酵的面团

如上文所述，酵母和酸面团酵头需要一些时间使面团膨胀。无论是在高温下（在暖气片旁或太阳下——但温度绝不能高于40℃）还是在室温下，发酵都只需要你的一会儿耐心。即使在冰箱里，面团也能膨胀，只不过需要的时间更长罢了。环境温度决定了面团中微生物的生长速度。在本书的配方中，发酵通常是在室温下进行的。发酵后面团的体积会明显增大。有时，实际发酵时间比配方给出的参考时间长，因为酵母菌是有生命的，它们的活动不一定每次都完全相

同。多给它们一点儿时间吧。

发酵时一定要在面团上盖一层棉布或者亚麻布（书中统称为布），以防面团干燥开裂。保鲜膜会让面团变得潮湿和黏手，不建议使用。

如果发酵时用发酵篮（家居用品店有售，记得放面团之前撒点儿面粉）装面团，烘烤前将面团倒扣在烤盘上就能得到表面有螺纹的面团。



如果把面团放在发酵篮（左）中醒发，面团表面会有典型的螺纹。

六、及时烘烤：造就良好的面包形状

把面团放进模具里还是随意整成各种形状后放在铺有烘焙纸的烤盘上，完全取决于你的喜好。只有非常柔软的面团才必须使用模具，以防它们散开。使用什么样的模具呢？本书中的绝大多数面包使用的都是最普通的模具——吐司模。唯一需要注意的是：白铁皮模具不适合制作酸面团面包，因为面团中的酸性物质会腐蚀金属。也就是说，制作这些面包时应使用有不粘涂层的黑色模具或硅胶模具。实在没有的话，你也可以在白铁皮模具中铺上烘焙纸再使用。25厘米长的吐司模足以烤500~750克的面包，30厘米长

的足以烤1千克的面包。可用来制作面包的模具多种多样，可以满足你的所有需求！

面团应该揉得紧实而有弹性，如何做到这一点参见本书第20~21页。在发酵的最后阶段可以通过割包来控制面包表面裂口的形状和位置。割包时要用锋利的刀轻轻割开面包表面，不能割得太深。

七、面包喜欢高温：烘烤

很多家用烤箱不能按照温度调节器上显示的温度工作。有的温度不够高，有的又过高，有的则时高时低。如果你非常了解你的烤箱，可以及时调节温度。不然，你就要使用烤箱温度计（要足够精准）来测量温度。烘烤面包时通常不能打开烤箱中的风扇，否则会使面包变干，尤其是没有装在模具中的面包。

一定要记住预热烤箱。老式烤箱有时需要预热20分钟以上才能达到250℃。大多数面包的烘烤温度都是从高到低的：最初在很高的温度下烤出不错的表皮并产生香味，然后在稍低的温度下继续烘烤至熟透。当然，具体的烘烤温度还应按照配方的要求及时调节。如果不希望温度陡然下降，可以使用烘焙石板。预热时就把烘焙石板放入烤箱中吸收和储存热量，然后把面团直接放在上面，这样不仅可以使面包均匀受热，还能使面包底部更加酥脆。

烤出真正成功的面包还有一个窍门，就是制造“烟雾”。面包师所说的“烟雾”是指烤箱中的水蒸气，它们能让面包在烘烤过程中保持湿润，从而变得很有弹性，而且裂口不会太深。我们可以这样制造“烟雾”：预热时在烤箱中放一个装有水的烤盘。将盛

水的烤盘取出（小心烫伤！）后放入面团。如果你没有多余的烤盘，可以用干净的喷壶向烤箱内喷一些纯净水。

八、快完工了：检查

检查面包是否熟透，有几种方法。较软的面包可以用竹签来检查：将竹签（烤羊肉串的竹签就可以）插入面包中心后抽出，如果没有带出面糊，就说明面包已经烤好了。如果是软硬的面包，用这种方法就不行了；我们需要将面包取出来（一定要戴隔热手套）并轻拍底部，如果面包烤好了，声音应该是低沉的。最可靠的方法是使用速读温度计，它可以反映面包中心的温度。如果面包中心的温度达到了93℃，就表明面包熟透了。

九、考验耐心：冷却

尽管面包已经烤好并散发出诱人的香味，但这时它还比较湿软，其口感没有达到最佳状态。因此，你需要耐心等待，在切面包之前让它在冷却架上完全冷却。制作黑麦面包需要更多的耐心，因为出炉一天后它那独特的香味才能完全散发出来。

十、面包烘焙过程中的小帮手

处理比较湿的面团时，面团刮刀非常实用。我们可以用它直接在容器中搅拌面团，也可以用它把容器和工作台清理干净。另外，黏稠的面团揉起来非常麻烦，而硅胶烘焙垫能解决这个问题：把面团放在硅胶烘焙垫上，再把烘焙垫的4个角捏在一起，然后隔着烘焙垫揉面团。如此一来，既可以保持双手干净，又不会因为面团太黏而加入太多面粉。



你只需要几件简单的工具。烘焙石板可以储存热量并将其均匀地传递到面包上

面团还可以用锡纸包裹着烘烤，特别是非常湿或者非常重的面团，通过锡纸的包裹可以保持形状。这样做还可以防止香味溢出和烤焦。如果用锡纸包裹面团，就不需要制造水蒸气了。

如果你经常需要在刚出炉的面包上涂抹水、油或者奶油，那么准备一把硅胶烘焙刷会十分方便。它不掉毛，用洗碗机就可以洗得非常干净。

基本配方一：酵母面包

黄油50克
鲜酵母20克
牛奶125毫升
温水125毫升
小麦粉400克
盐10克
其他：
吐司模1个（长25厘米）
涂抹模具的油
用作辅面的面粉

制作1个面包（约600克）：准备25分钟，静置55分钟，烘焙45分钟。

1. 烘焙前1小时从冰箱里取出黄油、鲜酵母和牛奶，将它们放至室温。
2. 将鲜酵母放入温水中搅拌，再与牛奶混合。然后加入小麦粉、盐和切成小块的黄

油，用勺子搅拌后放入搅拌机搅拌8分钟（低速4分钟，高速4分钟）或者用手揉10分钟。这时面团应该紧实而有弹性。

3. 将面团放在撒有面粉的操作台上，盖上布静置25~30分钟，其间要折叠2~3次并整形（参见第20页）。

4. 在模具内抹油，放入面团，盖上布静置25分钟。静置10分钟后用锋利的刀纵向在面团中心轻轻割一道口子。盖上布，继续静置。

5. 将盛有水的烤盘放入烤箱，并将烤箱预热至230℃（不建议使用循环风功能）。取出盛水的烤盘，并将面团放入烤箱中层烤15分钟，然后将温度调至210℃，继续烤30分钟即可。



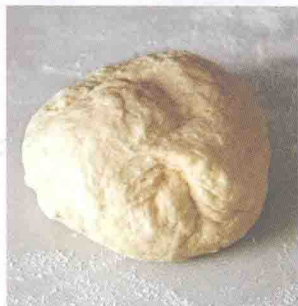
1. 将鲜酵母放入温水中搅拌，以便酵母快速发挥作用（过烫的水会烫死酵母，水温接近体温最为理想）。然后加入牛奶。



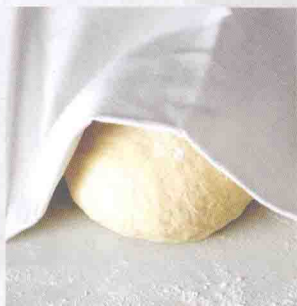
2. 将剩下的原料与酵母混合，用勺子搅拌，直至面团成形。注意，一定要等所有原料都回温至室温再混合。



3. 如果没有搅拌机，就将面团放在撒有面粉的操作台上，用手充分揉10分钟左右。尽量用手掌揉面，不要将手指插入面团中。



4. 操作台上不要撒过多面粉。揉好的面团摸上去应该是“毛茸茸”的、干燥的。



5. 把面团整成球形，用干净的布盖着在操作台上静置，以防变干。



6. 发酵好的面团看上去明显增大了。如果没有明显增大，就还需再静置一段时间。



7. 将发酵好的面团放入抹了油（喜欢的话可以撒点儿面粉）的模具中。



8. 用锋利的刀纵向在面团中心轻轻割一道口子，并在割口上抹点儿油。盖上布，继续静置。



9. 静置后割口稍微变宽了。为了不让割口变得太宽，割的时候不能太用力。

基本配方二：酸面团面包

小麦粉200克

黑麦粉300克

鲜酵母30g

温水300毫升

液体酸面团酵头75克（自制或用袋装成品）

盐10克

糖浆30克

其他：

用作辅面的面粉

烘焙纸

制作1个面包（约750克）：准备25分钟，静置30分钟，烘焙40分钟。

1.将小麦粉和黑麦粉倒入容器或者搅拌机中混合。

2.将鲜酵母放入温水中搅拌，再倒入混合好的面粉中。加入液体酸面团酵头和糖

浆，最后加入盐。用搅拌机搅拌8分钟（低速4分钟，高速4分钟），或者用手揉匀。

3.将揉好的面团放在撒有面粉的操作台上，盖上布静置10分钟。

4.将面团整成球形或者长条形，撒上一点儿面粉。将面团放在铺有烘焙纸的烤盘上，盖上布在室温下静置20分钟。

5.将盛有水的烤盘放入烤箱，并将烤箱预热至220℃（不建议使用循环风功能）。取出盛水的烤盘，并将面团放入烤箱中层烤10分钟。将温度调至210℃，继续烤30分钟即可。



1.将鲜酵母放入温水中搅拌。如果用手揉面，现在就可以将糖浆和液体酸面团酵头放进去搅拌，这样能使原料混合得更均匀。



2.将与水混合的酵母加入小麦粉和黑麦粉中，加入糖浆和液体酸面团酵头（如果还没加的话），最后加入盐。盐要最后添加，这样酵母才不会直接和盐接触。



3.将上一步得到的混合物放入搅拌机，低速搅拌4分钟，再高速搅拌4分钟，这样有利于面团裹入空气并且形成面筋。



4. 将揉好的面团放在撒有面粉的操作台上。由于黑麦面团比纯小麦面团更黏，所以要往面团上撒点儿面粉，以防盖面团的布被粘住。盖上布后静置10分钟。



5. 在静置过程中面团变得松弛，并且由于酵母的作用开始变大。



6. 将面团整成球形。具体方法是：将面团压扁，将一边向中心折叠，旋转一下，再将另一边向中心折叠，重复数次。



7. 将面团翻转过来。整形后的面团特别紧实。将面团放在烘焙纸上，盖上布静置20分钟。



8. 将盛有水的烤盘放入烤箱，并将烤箱预热至220℃。这样，产生的水蒸气会使烘烤后的面包形成一层漂亮的表皮。



9. 静置后的面团明显增大。将面团放入烤箱，用220℃烤10分钟。然后将烤箱温度调至210℃，继续烤30分钟即可出炉。

基本配方三：酸面团酵头

黑麦粉400克
温水400毫升

制作800克酸面团酵头：准备10分钟，静置3~5天。

1.第一天：将100克黑麦粉和100毫升温水（约40℃）充分搅拌，盖上布在25℃的地方静置24小时。

2.第二天：将100克黑麦粉和100毫升温水加入前一天制作的酵头中并充分搅拌，盖上布在25℃的地方静置24小时。

3.第三天：将200毫升温水和剩下的黑麦粉加入第二天制作的酵头中并充分搅拌，盖上布在25℃的地方静置24小时。静置后的酵头闻起来酸味很重，并且出现了很多小气泡，这说明它已经可以使用了。

小贴士：如果不愿意花这么长时间制作酸面团酵头，可以直接使用买来的袋装成品。

制作酸面团酵头其实并不难，但失败的概率很高。有时，一些对人体有害的细菌或霉菌比乳酸菌和醋酸菌的生长速度更快。如果酵头闻起来有腐烂的气味或看上去已经霉变，那就只能扔掉，并用新鲜的面粉和干净的容器重新制作了。

如果酵头闻上去有醋酸味，就表明发酵的温度可能太低了，从而使醋酸菌的数量超过了乳酸菌。让酵头在温暖一些的地方静置一会儿即可。

此外，如果加的水过多，酵头就会过于黏稠（有点儿类似于煎饼面糊），同时发酵

速度会变快。注意，容器不能太小，否则酵头会溢出来。

如果你觉得大容器太占地方，可以将酵头放在比较深的宽口玻璃瓶里。瓶盖只需轻轻盖上（用不带橡胶圈和金属扣的瓶盖）。

本书中的大多数配方仅需要75~150克酸面团酵头，那么剩下的酵头怎么处理呢？你可以将其放入干净、密封的罐子，然后放入冰箱冷藏，可以保存一周左右。

如果你很长时间都不使用酸面团酵头，可以在酵头上撒一些面粉并搓成屑状，这样放在冰箱中可以保存数月。再次使用时，只需将其与温水混合。通过这种方式，酵头可以一直用下去，就像很多面包师说的那样：随着时间的推移，酵头将不断优化，从而具备更强的发酵能力和更丰富的味道。



1.将100克黑麦粉和100毫升温水混合均匀，盖上布在室温下静置24小时。



2.在此期间，空气中和面粉中的酵母菌和其他细菌不断繁殖，但这个过程肉眼是看不到的。



3.加入100克黑麦粉和100毫升温水以喂养酵种。盖上布在室温下静置24小时。



4.24小时后酵头中可能会出现小气泡，这说明微生物非常活跃。但这种情况也可能在下一次喂养之后才出现。



5.加入200克黑麦粉和200毫升温水——酵种将被和酵头重量相等的新鲜面粉再次喂养。盖上布静置24小时。



6.24小时后酵头中会出现小气泡，并且闻起来有酸味，但绝不是醋酸味或者很难闻的气味。如果酵头有上述气味，就必须扔掉重新制作。