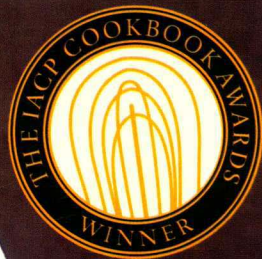
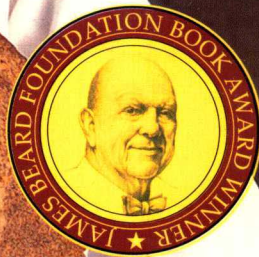


The Bread Baker's Apprentice

# 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 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 译

Copyright © 2001 by Peter Reinhart  
photography © 2001 by Ron Manville  
photographs on pages 273-276 and 284 by Aaron Wehner

All rights reserved. Published in the United States by Ten Speed Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

www.crownpublishing.com  
www.tenspeed.com

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

The bagel recipe (page 122) originally appeared in *Fine Cooking* (Feb./Mar. 2001);  
the corn bread and the cranberry-walnut bread recipes (pages 163 and 166) originally appeared in *Bon Appétit* (Nov. 1999).  
The wheat diagram on page 29 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 Random House, Inc.

Chinese simplified translation copyright © 2012 Beijing Science and Technology Press

著作权合同登记号 图字：01-2011-0910

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

学徒面包师 / (美) 莱因哈特著; 何文译. —北京: 北京科学技术出版社, 2012.3 重印  
ISBN 978-7-5304-5230-1

I. ①学… II. ①莱… ②何… III. ①面包—烘焙 IV. ①TS213.2  
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第100068号

## 学徒面包师

作 者: [美]彼得·莱因哈特

策 划: 田 恬

责任编辑: 邵 勇

出 版 人: 张敬德

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: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 720mm 1/12

版 次: 2012年1月第1版

ISBN 978-7-5304-5230-1/T · 649

摄 影: [美]罗恩·曼维尔

译 者: 何 文

图文制作: 博雅思

责任印制: 张 良

邮 政 编 码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkjpress.com

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

印 张: 29

印 次: 2012年3月第3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、供中国的家庭烘焙师阅读，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烘焙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美味的面包。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师打下坚实的基础，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，我送给你烘焙师的祝福：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籍的事时，我就推荐了这本已经在国内烘焙圈中小有名气的面包书。

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，尝试烘焙书中的配方，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

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

## 序 二

两年前，刚开始学习面包烘焙时，我面对浩如烟海的面包书籍和配方真有些无从下手的感觉。正好有位博友买了 *BBA*，发起了网络同步烘焙 *BBA* 配方的活动。我和世界各地感兴趣的博友一起每周烘焙一个书中的配方，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。在做过了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。原来水和粉加上酵母可以有这么多变化，略微不同的原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，让我的烘焙技术更上了一个台阶。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做过，但是还会不时翻阅，重温篇首的理论部分，并且把书中可靠美味的配方一做再做。

在一个讲座上，我有幸遇到过 *BBA* 的作者，他一再强调，烘焙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）

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

## ● 致 谢 ●



# 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·利明的策划让我们的创造力发挥得更加出色，她不仅给我们带来了活力和欢乐，而且还帮助我们形成了自己独特的风格。

在过去的两年中，约翰逊－威尔士大学——我的天堂——用自己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，作为世界顶级的面点主

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，他是面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塑形技巧。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，因为他们作出了特别的贡献，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。他们是文卫·柴崎（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·埃尔金、托尼·马拉诺、尼克·斯奈尔以及许多其他名厨共事，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“面包师的一打”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·菲尔德等章节编辑。在历时7年的集体研讨、编辑会议和无数次配方测试之后，《面包师的一打烘焙书》终于面世了，令人意想不到的是，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，同样为本书作出了贡献。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，他们烘焙出的美味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，协会的数百位烘焙师不仅深深地影响了我，还大大地改观了美国面包，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，希望他在知道自己已经完成了使命——将自己的智慧全部传授给下一代——以后，能够非常自豪。

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，我的那趟法国之行根本就不会发生。

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配方，并且提供了很棒的反馈，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。

最后，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。

## 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 (b)	克 (g)	1b=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 (quart)	毫升 (ml)	1quart=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	cinnamon raisin bagel	肉桂葡萄干贝果
anadama bread	安纳德玛面包	cinnamon raisin walnut bread	肉桂葡萄干核桃面包
apple tart	苹果挞	clafouti tartlet	克拉芙缇小挞
Artos	希腊宗教节日面包	cracker	脆饼
bagel	贝果	carnberry-walnut celebration bread	蔓越莓核桃节日面包
baguette	法棍	corn bread	玉米面包
bâtard	法式短棍面包	country boule	乡村圆面包
biscuit	饼干	cream puff	奶油泡芙
braided lambropsomo	辫子复活节面包	croissant	可颂
breadstick	面包棒	Danish pastry	丹麦酥
brioche	布里欧修	English muffin	英式麦芬
caramelized onion and herb ciabatta	焦糖洋葱和香草夏巴塔	flûte Gana	加纳细长面包
casatiello	意大利复活节面包	focaccia	佛卡夏
challah	哈拉	francesina	弗朗斯纳
cheese bread	芝士面包	Francisco sourdough bread	旧金山酸面团面包
christopsomos	克里斯托弗	French bread	法式面包
ciabatta	夏巴塔	German-style rye	德国黑麦面包
ciabatta al funghi	野生菌夏巴塔	Greek celebration bread	希腊宗教节日面包
ciabatta with cheese	奶酪夏巴塔	Grissini	意大利面包棒
cinnamon bun	肉桂面包卷	hearth bread	炉火面包
		herb-and-cheese bâtard	香草乳酪法式短棍面包
		Italian bread	意式面包

Italian pandoro 意大利黄金面包

kaiser roll 凯撒面包

kugelhopf 古格霍夫面包

lavash cracker 亚美尼亚脆饼

light wheat bread 低脂全麦面包

marbled rye bread 大理石黑麦吐司

matzo 犹太逾越节薄饼

miche 法式圆形大面包

muffin 麦芬

multigrain bread extraordinaire 超级杂粮面包

multigrain sourdough 酸面团杂粮面包

New York deli rye 纽约熟食店黑麦面包

pain au levain 天然酵种面包

pain à l'ancienne 老面包

pain de campagne 法式乡村面包

pain parisiens 巴黎面包

pane Siciliano 西西里面包

panettone 潘妮托尼

panmarino 帕马雷诺

pie 派

pizza 比萨

pizza Napoletana 那波里比萨

Poilâne-style miche 普瓦拉纳面包

Polish baguette 波兰酵头法棍

popover 脆薄空心松饼

Portuguese sweet bread 葡萄牙甜面包

potato, Cheddar, and chive torpedo 土豆乳酪香葱面包

potato rosemary bread 土豆泥迷迭香面包

pound cake 磅蛋糕

pretzel 椒盐卷饼

puff pastry 松饼

pugliese 普格利泽

pullman 普尔曼长方形吐司

pumpernickel bread 粗黑麦面包

roasted onion and Asiago miche 烤洋葱乳酪面包

rolled and stuffed pizza 比萨卷馅饼

Russian Easter bread 俄罗斯复活节面包

rye bread 黑麦面包

schacciata 意式扁面包

semolina bread 意大利粗粒小麦面包

sfinzione 西西里厚匹萨

soft dinner roll bread 软餐包

sourdough bread 酸面团面包

sourdough hearth 酸面团炉火面包

spelt bread 斯佩尔特面包

spiced bread 香料面包

sticky bun 黏面包卷

stirato 斯塔图

stollen 史多伦

stromboli 斯特龙博利

struan 斯特卢安  
sun-dried tomato loaf 圣女果干面包  
sunflower seed rye 葵花籽黑麦面包  
Swedish rye 瑞典黑麦面包  
three kings cake 三王蛋糕  
tortilla 墨西哥薄饼  
tsoureki 希腊复活节面包  
Tuscan bread 托斯卡纳面包  
Vienna bread 维也纳面包  
white bread 白面包  
whole-wheat bread 全麦面包

## 面粉

---

all-purpose flour 中筋面粉  
bread flour 高筋面粉/面包粉  
cake flour 低筋面粉  
clear flour 洗筋粉  
dark rye 含麸皮的黑麦粉  
fancy durum 优质杜兰小麦粉  
high-gluten 高筋面粉  
pastry flour 派粉  
patent flour 粉心粉  
semolina 粗粒小麦粉/粗粒杜兰小麦粉  
white rye 无麸皮的黑麦粉

## 奶酪

---

Asiago 阿斯阿戈奶酪  
blue cheese 蓝纹干酪  
Cheddar 切达干酪  
feta cheese 费塔干酪  
Gouda 古达干酪  
Jack 杰克奶酪  
Monterey Jack 蒙特里杰克奶酪  
mozzarella 马苏里拉干酪  
Parmesan 帕尔玛奶酪  
provolone 波萝伏洛干酪  
Romano 罗马诺奶酪  
Swiss 瑞士奶酪  
Sonoma dry Jack 索诺玛杰克干酪

## 酵头

---

barm 发泡酵头  
Biga 意式酵头  
Pâte fermentée 中种面团  
Poolish 波兰酵头  
sponge 海绵酵头  
soaker 浸泡液  
sourdough starter 酸面团酵头



# ● 目 录 ●



致谢 ~ iv

单位换算 ~ viii

中英文词汇对照表 ~ ix

介绍 ~ 1

第一章 关于面包 ~ 7

第二章 解构面包：学习指南 ~ 27

面包烘焙基础及原理 ~ 27

面包烘焙的 12 个步骤：充分唤醒谷物的味道 ~ 50

第三章 配方 ~ 109

美化面包的方法——结语

贝内特谷的木火烘焙 ~ 305

资料来源 ~ 319

编者按 ~ 329



## 配方



酵头：中种面团、波兰酵头和意式酵头 110

中种面团 111

波兰酵头 112

意式酵头 113

安纳德玛面包 114

阿托斯：希腊宗教节日面包 118

贝果 122

布里欧修及布里欧修的“亲属” 130

意大利复活节面包 138

哈拉 142

夏巴塔 145

肉桂面包卷和黏面包卷 154

肉桂葡萄干核桃面包 159

玉米面包 163

蔓越莓核桃节日面包 166

英式麦芬 169

佛卡夏 171

法式面包 181

意式面包 185

凯撒面包 189

亚美尼亚脆饼 193

低脂全麦面包 197

大理石黑麦吐司 199

超级杂粮面包 204

老面包 208

