



手作面包

Eric Treuille

Ursula Ferrigno

— Bread —

[法] 艾瑞克·特耶 [意] 娥苏拉·菲丽尼欧 著
程艺蕾 译



中国轻工业出版社 全国百佳图书出版单位



Eric Treuille Ursula Ferrigno

手作面包

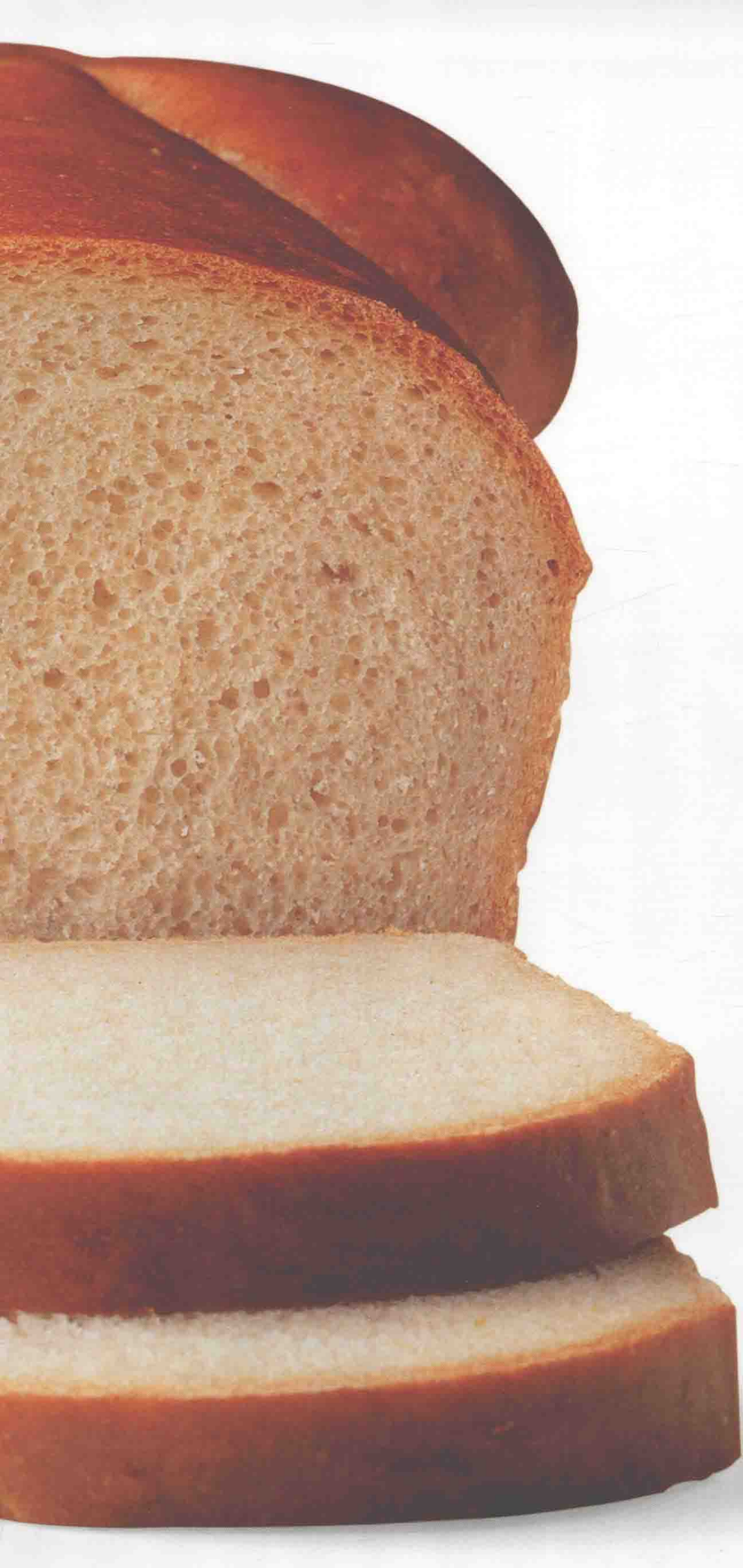
— Bread —



[法] 艾瑞克·特耶 [意] 娥苏拉·菲丽尼欧 著
[英] 伊恩·欧利瑞 摄影
程艺蕾 译



中国轻工业出版社



Penguin
Random
House

A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: Bread baking by hand or bread machine
Copyright © 1998, 2004 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 1998, 2004 Eric Treuille and Ursula Ferrigno

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

图书在版编目(CIP)数据

手作面包 / (法)特耶, (意)菲丽尼欧著; 程艺蕾译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5184-1552-6

I. ①手… II. ①特… ②菲… ③程… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第195195号

责任编辑: 李亦兵 钟 雨	
策划编辑: 李亦兵	责任终审: 劳国强
封面设计: 奇文云海	版式设计: 锋尚设计
责任校对: 晋 洁	责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社
(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2017年10月第1版第1次印刷
开 本: 889×1194 1/16 印张: 10.5
字 数: 200千字
书 号: ISBN 978-7-5184-1552-6
定 价: 88.00元
邮购电话: 010-65241695
发行电话: 010-85119835
传 真: 85113293
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
Email: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请与我社邮购联系调换
170262S1X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

目 录

开篇 7
做面包的基础 8

面包画廊

诱人图集，汇聚世界上最令人垂涎欲滴的面包

法式面包 12 · 意大利面包 14 · 英式面包 16 · 欧式面包 18 · 美式面包 20 · 东方面包 22 · 节庆面包 24

烘焙要素

完全图解指南，面包烘焙的关键配料和设备

小麦面粉 28 · 非小麦粉 30 · 原料 32 · 装备 34

基础技巧

必备技巧，精通面包制作的入门原则

如何开始 40 · 酵头法 42 · 和面 44 · 揉面 46 · 使用设备 48 · 发面和排气 50 · 整形和二次发酵 52 ·
刷面 58 · 饰面 60 · 准备烘焙 62 · 烘焙 64 · 使用面包机 66 · 储存和冷藏 68

面包配方

超过100种启发灵感的面包配方，源自世界各地的面包制作传统，从风味浓烈的天然酵母酸面包到馅料丰盛的佛卡夏

基础面包 72 · 天然酵母面包及其他用酵头制作的面包 84 · 调味面包 95 · 改良面包 111 · 扁平面包 127 ·
快速面包 139 · 节日面包 147 · 面包菜谱 156

疑难解答 162 · 术语汇编 164 · 索引 165 · 相关地址信息 168



BREAD







Eric Treuille

Ursula Ferrigno

手作面包



Bread



[法] 艾瑞克·特耶 [意] 娥苏拉·菲丽尼欧 著

[英] 伊恩·欧利瑞 摄影

程艺蕾 译



中国轻工业出版社



Penguin
Random
House

A Dorling Kindersley Book
www.dk.com

Original Title: Bread baking by hand or bread machine
Copyright © 1998, 2004 Dorling Kindersley Limited
Text copyright © 1998, 2004 Eric Treuille and Ursula Ferrigno

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

图书在版编目 (CIP) 数据

手作面包 / (法) 特耶, (意) 菲丽尼欧著; 程
艺蕾译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.10
ISBN 978-7-5184-1552-6

I. ①手… II. ①特… ②菲… ③程… III. ①面
包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第195195号

责任编辑: 李亦兵 钟 雨

策划编辑: 李亦兵

封面设计: 奇文云海

责任校对: 晋 洁

责任终审: 劳国强

版式设计: 锋尚设计

责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社

(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年10月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/16 印张: 10.5

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1552-6

定 价: 88.00元

邮购电话: 010-65241695

发行电话: 010-85119835

传 真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170262S1X101ZYW

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

目 录

开篇 7
做面包的基础 8

面包画廊

诱人图集，汇聚世界上最令人垂涎欲滴的面包

法式面包 12 · 意大利面包 14 · 英式面包 16 · 欧式面包 18 · 美式面包 20 · 东方面包 22 · 节庆面包 24

烘焙要素

完全图解指南，面包烘焙的关键配料和设备

小麦面粉 28 · 非小麦粉 30 · 原料 32 · 装备 34

基础技巧

必备技巧，精通面包制作的入门原则

如何开始 40 · 酵头法 42 · 和面 44 · 揉面 46 · 使用设备 48 · 发面和排气 50 · 整形和二次发酵 52 ·
刷面 58 · 饰面 60 · 准备烘焙 62 · 烘焙 64 · 使用面包机 66 · 储存和冷藏 68

面包配方

超过100种启发灵感的面包配方，源自世界各地的面包制作传统，从风味浓烈的天然酵母酸面包到馅料丰盛的佛卡夏

基础面包 72 · 天然酵母面包及其他用酵头制作的面包 84 · 调味面包 95 · 改良面包 111 · 扁平面包 127 ·
快速面包 139 · 节日面包 147 · 面包菜谱 156

疑难解答 162 · 术语汇编 164 · 索引 165 · 相关地址信息 168





开 篇

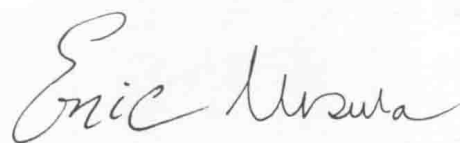
在法国，在意大利，也就是我们的家乡，面包是每顿饭的必需品，“无面包，不成餐”。面包，在我们家乡那里被特别认真地对待。每天去面包房买面包就是一项仪式，踏响了生活的节奏。人们对于挑选他们的面包格外精心，而且他们对自己推崇的面包师，更有一种近乎虔诚的执着。有人说，在面包没有上桌之前，桌子还不能算准备就绪。除了单独食用，面包还会被用来佐餐，一片面包就像是又一把叉子，可以用来蘸完最后一口汤汁，把盘子擦得干干净净。事实上，我们很多人一生的就餐体验就是从面包开始的，因为妈妈往往会给宝贝们一块硬香的面包皮来磨牙。

在世界各地，面包在节日、庆典、传统和迷信中扮演着重要的角色。Eric的父亲现在切面包之前还会先用刀尖在面包底下画一个十字。我们俩都还清楚地记得，小时候被警告过千万不能把面包顶朝下倒放在桌面，因为那样预示一定会带来坏运气。

我们都很幸运，在非常小的时候就有了做面包的经历。其实，Eric第一次接触专业厨艺就是与面包有关：学校放假的时候，他在叔叔位于法国西南部的面包房里当宝贝小厨师。而Ursula还记得在炎夏的夜晚，她奶奶会点起坎帕尼亚家里露台上的炭火烤炉，甜香的酵母芬芳从那个看起来不断长大的面团散发出来，然后自己亲手将面团做成圆形的披萨饼底，她甚至还记得第一次揉着面团那柔软而有弹性的质感——那可是一项家庭传统，每个人亲手做自己的披萨面饼并放上喜欢的馅料来烤自己的披萨。

后来，当我们因为工作离开家乡，来到伦敦，看到那些量产差劲的面包也能被认可，实在感到迷惑而震惊。是我们对面包天生的热爱，以及在成长过程中形成的鉴赏能力，推动着我们在家里为自己好好烤面包，进而发展到去教会更多的人来一起好好烤面包。除了能做出好的食物，经常烤面包还会让你的厨房甚至你的生活发生神奇而美妙的变化。我们希望这本书也能为给你带来类似烤面包所能带来的极大愉悦和满足。

—— Eric & Ursula



做面包的基础

做面包只需要一双手、一个烤箱、一点耐心，和一点点额外的努力。成功的配方很简单：只需要时间和热度，就能让一些很基本的原料变成一个有弹性、丝滑的面团，然后还能烤成一条有着香脆外皮的面包。做面包跟大多数事情很相似，都是一学就会，但要多加练习才能做得更完美。如果一定要找一个词语代表我们所理解的做面包的本质，那就是面包是有生命的。它是一个充满活力、不断成长的个体，而且最重要的是，它是原料与环

境相互作用的产物；它，像我们一样，对它周围的环境做出反应——一本古老的英格兰农场菜谱中这样描述：“对待发酵中的面团要像对待人一样。”当我们主张使用秤、计时器和温度计时，要记住“观察”始终是面包师的传统工具。你做面包做得越多，你的面包就会越来越好。你犯的错误不太可能让面包变得不能吃了，也不太可能是无法挽回的（关于问题处理参见162~163页）。

必备的原料和技巧

面粉是大多数面包的主要原料，大概占成品面包的四分之三。你所选择使用的面粉将赋予你的面包独特的个性。大批量生产的精制面粉品牌能做出实诚的面包，然而我们还是鼓励你寻找那些个人小磨坊出产的有机面粉，去体验真正家常烘焙面包的风味和质感。

面粉的选择不单影响烤出面包的质量，还让做面包的过程有所不同。面粉吸水时多时少，取决于小麦的品种、种植的区域以及碾磨手法的不同。同时与和面时的空气湿度也有关系，潮湿天气面粉吸水要比干燥天气的少一些。常规

来说，水量不应高于配方里的标准。我们的和面技巧（见44~45页）建议你不要把全部水一次倒进面粉，而是保留一部分，如果需要再倒入。这种方法是一种预防措施，避免面团太湿，避免需要再加面粉而打破了面粉、盐和酵母的平衡。

如果你需要比配方多一点的水，也别犹豫，尽管加；你的目标是做成一个符合配方要求硬度的面团，或硬或软或湿。观察并了解你的面团的状态和需要，是面包成功的关键。



温度的重要性

温暖的厨房是最理想的做面包的地方。理论上说，原料在和拌前应该都是室温，除了酵母，而酵母应该用体温，约37℃的水来溶解。夏天的热浪，或是储藏室的低温，都需要考虑在内，你也许会发现必须要用稍冷或稍热的水来调整达到平衡。但需要记住的是，酵母在54℃以上就会被杀死。

在有中央供暖之前的日子里，人们会把面团带到自己床上过夜！在冷天气里，合适发面的环境还有暖和的沐浴间，

亮着的烤箱，离暖气、火堆或炉子近但不贴着的地方。选择一个玻璃或者塑料的大碗来盛发面团；金属导热太快，你会发现面团发得不太均匀，靠近热源的一边会变干。用温度来控制烘烤的时间表。降低水温并把面团放在偏凉的环境，可以减缓发面的过程，以便适应你计划的时间。冰箱是个不错的地方，适合全天或整夜的发酵，记住烤前预留几个小时让面团回温到室温（见50页）。

做面包的乐趣

做面包能创造各种层次的奇妙体验。缓慢而有节律的揉面，带来治愈性的感受，让我们的肺部和胸腔张开，舒缓压力和紧张。注视着自己用手的温暖和按压让酵母焕发生机，令几种普通的原料变成了一个不断长大的面团。人人

都爱面包在制作过程中所散发出的香气。面团发酵时，酵母的芳香充盈着整个厨房，继而被面包烘烤时的诱人浓香所取代。做面包的过程与成果，都令人享受不已。

在高海拔地区烤面包

海拔1067米以上的大气压很低，这会令面团醒发得比这本书的配方中所标示的更快。不需要对原料做任何调整，但要一直留意面团的大小，不要让它发得跟配方中规定的不一样。

面包发酵变大长得太快的话，发面会不充分，可以让面团在整形前醒发两次来避免问题出现（见50~51页）。

在海拔914米以上，把烘焙温度提高15℃。需要额外的热力在烘烤的开始阶段形成面包表层的脆皮，以及防止面包在烘烤后期升高过多。

成功做面包

计量所有烘焙原料的金科玉律是要坚持一种度量衡体系，永远不要混用。这本书提供了公制和英制两种计量数据。在一个配方中只参照单一体系的数据，这很必要。

所有勺计量是按平勺计算：1茶匙等于5毫升；1汤匙等于15毫升。书里提到的所有鸡蛋为大个鸡蛋，除非有特别的标注。做面包应该始终使用无盐黄油，如有例外必有详细说明。

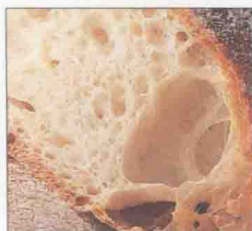
确保所有原料处于室温状态；一定要把鸡蛋、黄油和牛奶提前从冰箱里拿出来回温。





面包画廊

这一章集中展示了琳琅满目的面包品类，并以此向这一真正意义上的全球食品致敬。在意大利、印度、墨西哥和法国等国家，可谓是“无面包，不成餐”。多种多样的质感和口味充分定义了面包在全球饮食文化中的重要角色。本章选取收录的面包品种，正是世界著名面包传统工艺的典型代表。



法式面包



一位18世纪的法国面包师
在木质水槽里揉面

面包在法式餐食中扮演核心角色，旧时甚至定义着人们的社会地位——长而优雅的白法棍面包只有城市居民负担得起，而像Pain de Campagne乡村面包这样的粗面面包则是农村生活的主食。然而，今天，田园风味的天然酵母面包早已融合了来自纽约、东京的现代都市面包师们的新鲜创意。

花冠面包

法国面包的造型往往是面包师们为了满足客人们的需求而设计的。这种面包中间的孔洞让它可以像购物篮那样被挂在手臂上。除了实用性，这种造型还令面包拥有更多的香脆表皮（做法见85页）。

黑麦面包

在法国，黑麦面包起源于比利牛斯山区和孚日山脉等地区，是当地人们的主食。今天黑麦面包更多出现在巴黎的面包房里，被切成薄薄的一片一片，涂着厚厚的黄油，搭配生蚝（做法见93页）。

裂口面包

这种造型特别的小圆面包源于比利时和法国东北部地区，是那里星期天早午餐的传统款待食品。它那个性十足的顶部凹槽，可以用木勺子的柄轻松压出（做法见79页）。



乡村面包

这是在法国各地都能找到的面包，形态大小各异，因地域或面包师的不同而不同。所有乡村面包都有着略厚的深色硬皮，上面撒满白面粉，明暗对比个性鲜明（做法见85页）。

普罗旺斯香草面包

普罗旺斯圣诞传统的13道甜点之一，现在已经在全年任何时间买到了。这一具有装饰性的、树叶造型的面包一般会添加各种香料，并用橄榄油丰富口味。面团中经常会加入更多的配料来调味，脆培根、凤尾鱼、洋葱圈都非常受欢迎（做法见149页）。

法棍面包

开裂的金黄硬脆表皮，和轻盈有嚼劲的内瓤，是这一世界知名的经典面包的标志。法国人笑说最好要一次买两根法棍，因为往往还没到家其中一根就已经被吃掉一半了（做法见79页）。

扭结面包

源自法国中部乡村利穆赞大区，在那里这种扭结的造型十分受欢迎，也得到了既注重面包表皮又讲究内瓤质感的面包品鉴家们的特别推崇（做法见85页）。