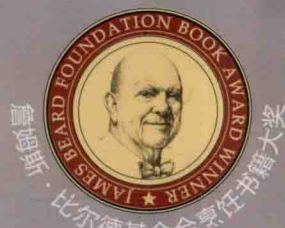


面粉·水· 盐·酵母

手工制作面包和比萨的基础

[美]肯·福克斯◎著 马志文◎译

FLOUR WATER
SALT YEAST



北京科学技术出版社

面粉 · 水 · 盐 · 酵母

手工制作面包和比萨的基础

[美] 肯·福克斯◎著 马志文◎译

FLOUR WATER
SALT YEAST

北京科学技术出版社

Original Title: Flour Water Salt Yeast

Copyright © 2012 by Ken Forkish

Photographs copyrights © 2012 Alan Weiner

All rights reserved.

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

Simplified Chinese edition copyright © 2016 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2015-6481

图书在版编目 (CIP) 数据

面粉·水·盐·酵母 / (美) 肯·福克斯著; 马志文译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2016.11

ISBN 978-7-5304-8484-5

I. ①面… II. ①肯… ②马… III. ①面包—烘焙 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 201247 号

面粉·水·盐·酵母

作者: [美] 肯·福克斯

策划编辑: 田恬

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)

0086-10-66113227 (发行部)

网址: www.bkydw.cn

经销: 新华书店

开本: 720mm×1000mm 1/16

版次: 2016年11月第1版

ISBN 978-7-5304-8484-5 / T · 901

译者: 马志文

责任编辑: 张芳

图文制作: 天露霖

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)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

印刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

印张: 16.75

印次: 2016年11月第1次印刷

定价: 79.00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。

FLOUR
WATER
SALT
YEAST



FLOUR

WATER

SALT

YEAST





目 录

前言 / 1

第一部分 手工面包的基础知识

第一章 背景 / 11

第二章 制作好吃的面包和比萨的 8 个细节 / 25

第三章 工具和原料 / 45

面粉来自哪里? / 54

第二部分 基础面包配方

第四章 面包制作的基本方法 / 61

第五章 直接面团面包 / 77

周六白面包 / 79

周六 75% 全麦面包 / 83

整夜发酵白面包 / 87

整夜发酵 40% 全麦面包 / 91

第六章 酵头面包 / 95

波兰酵头白面包 / 96

波兰酵头丰收面包 / 101

80% 意式酵头白面包 / 104

50% 意式酵头全麦面包 / 107

早晨面包烘焙师的工作 / 110

第三部分 天然酵种面包配方

第七章 天然酵种面包 / 119

第八章 天然酵种的制作方法 / 127

第九章 混合天然酵种面包 / 137

法式乡村面包 / 138

75% 全麦天然酵种面包 / 142

麸皮天然酵种面包 / 145

核桃仁天然酵种面包 / 149

混酿 1 号面包 / 153

混酿 2 号面包 / 156

3 千克的球形面包 / 160

第十章 纯天然酵种面包 / 165

整夜发酵金色乡村球形面包 / 166

整夜发酵棕色乡村球形面包 / 171

培根面包 / 175

第十一章 升级版天然酵种面包 / 179

二次喂养天然酵种甜面包 / 180

白面粉温热天然酵种面包 / 183

制作自己的面团 / 188

第四部分 比萨配方

第十二章 比萨和佛卡夏的制作方法 / 199

第十三章 比萨面团 / 215

同日直接比萨面团 / 216

整夜发酵直接比萨面团 / 218

整夜发酵天然酵种比萨面团 / 220

整夜发酵波兰酵头比萨面团 / 223

第十四章 比萨和佛卡夏 / 227

光滑的红酱 / 228

厚实的红酱 / 228

番茄片 / 229

玛格丽特比萨 / 231

纽约客比萨 / 233

萨拉米比萨 / 237

黄金甜菜和“意大利熏火腿”味鸭胸比萨 / 239

甜土豆和梨子比萨 / 243

铸铁煎锅肉比萨 / 245

番茄片、大蒜和红辣椒平底锅比萨 / 247

热那亚佛卡夏 / 250

“致敬安德烈”佛卡夏 / 252

节瓜佛卡夏 / 255

附赠配方：俄勒冈榛子黄油曲奇 / 256

致谢 / 257

前言

我在俄勒冈州波特兰开的肯的手工面包房 (Ken's Artisan Bakery) 距今已经有 500 年了。当然,我在这里所说的“年”指的是“烘焙年”。事实上,我的面包房是 2001 年开业的。那一年,我辞去了从事近 20 年的工作来开创一项真正属于我的、无比自由并让我无限热爱的事业。在我做出这个有风险的决定之前,我并不知道这将意味着什么,我只是想掌握一门技艺,真正靠自己的实力成就一番事业。虽然我有如此强烈的愿望,但是我并不知道究竟应该先做什么。多年以来,我一直都在等待灵感闪现为我指引一条值得我去尝试的道路。后来,在 20 世纪 90 年代中期,我的好友给了我一本杂志,里面的一篇关于巴黎著名烘焙师莱昂内尔·普瓦拉纳(Lionel Poilâne) 的文章给了我长期以来一直在寻找的灵感。在那之后不久,我便经常去巴黎,并深深地被我参观的那些真正的、传统意义上的面包房所打动。几年之后,我逐渐有了自己的一些见解,并且产生了一个听起来十分天真的想法——在美国开一家法式面包房。我希望能够从种类和品质两方面重现法国传统面包房中的经典面包(如

布里欧修、可颂、可露丽)以及其他特别的小甜点。

与单纯地换工作相比,我的职业生涯的转变更像《蟾蜍先生疯狂大冒险》(*Mr Toad's Wild Ride*)。也许你会说,我的做法应了那句古老的谚语“愿你生活在多彩时代”(反语,意为“愿你在生活中经历更多的麻烦”——编者注)。然而,我的经历也恰恰证明了我对烘焙的热爱。我认为,烘焙不只是浪漫的事,还要付出很多努力。专业烘焙师的经历一定是先苦后甜的。面包的香气、组织以及外形给了我极大的精神享受,我获得的所有成绩都激励着我不断前进。

关于本书

在波特兰开面包房的前两年,我有幸与美国许多杰出的烘焙师以及法国的两位烘焙师共同学习、工作。在我所接受的专业烘焙培训中,让我印象最深的便是学到的一些知识——例如,如何运用长时间发酵、预发酵、浸泡等方法以及如何进行管理——我以前读过的面包书中都没有

介绍这些知识。后来，我又读了一些讲述这些知识细节的书，比如雷蒙德·卡尔韦尔 (Raymond Calvel) 和米歇尔·苏亚斯 (Michel Suas) 的著作，但是这些著作针对的是专业烘焙师。我坚信，我所学到的这些知识也应该适合家庭烘焙爱好者。



在面包房开张后的几年内，我出版了三本畅销烘焙书。然而，我始终关注手工面包房的面包制作技巧以及如何将这些技巧应用到家庭烘焙中。于是，我想写这样一本书——在

这本书中我并不想简单地降低这些技巧的难度，因为这些内容对非专业烘焙者来说并不难理解。我想打破几乎每一本面包烘焙书中都有的流行模式（至少是最近那些面包烘焙书中的模式）：每一个配方都提到的仅需 1 ~ 2 小时的发酵时间。除此之外，我还想向大家介绍如何只用四种基本原料——面粉、水、盐和酵母制作出好吃的面包。

我也知道如何在家使用以下三种基本面团中的任何一种来制作优质面包：直接面团、酵头面团以及天然酵种面团（用全麦面粉和水进行为期五天的喂养来制作天然酵种）。

为了能够准确使用本书中提供的配方，按照它的步骤来制作面包，我建议你使用便宜的厨房电子秤来称量原料，厨房电子秤还可以帮助你理解烘焙过程。手工制作

面包最基本的原则之一就是用量杯或者量勺来量取原料，而不是用秤来称量原料。

（不要担心，我将为大家做好单位换算。）虽然每一个配方都标注了原料的体积，但是用量体积的方法不够精确（在本书第二章中我将说明原因），而且这些用量也仅适用于本书中的配方，你还是要买一台厨房电子秤。

我撰写本书的目的有两个：第一，我想唤起大家对烘焙的关注，所以本书的读者范围很广。初学者可以尝试入门阶段的配方，如可以在读过本书第四章“面包制作的基本方法”后制作周六面包（第 79 和 83 页）。等你对制作这些面包所需要的时间安排和技术比较熟悉了，你就可以尝试下一阶段的配方了，如提前一晚制作酵头。等你掌握了使用波兰酵头和意式酵头制作面团的方法，你就可以尝试喂养天然酵种了，还能享受到用天然酵种制作面包面团和比萨面团的乐趣。当你掌握了本书中的所有方法后，你在家制作的面包和那不勒斯比萨可以媲美世界上任何顶级面包房的产品。

第二，本书也为那些经验丰富的烘焙师提供制作面团的其他方法以及制作口感好的天然酵种面包的其他简单方法（或仅仅是不同的方法）。本书的所有配方都要求手工和面，这也算是一个独特之处。对我而言，面包烘焙中最独特也最重要的方面就是面团的触感。当要求用手和面时，手也被看作一种工具。用手和面比用和面机和面更简单、更高效，而且你能体会到揉面团的感觉。在过去的几千年中，人们都是用手和面的。如果我们的祖先能这样做，我们当然也能这样做。如果你之前没

有这样做过，我希望你能像我一样从和面的过程中得到满足，并且感受到与烘焙有关的历史。

基础知识和方法

当你阅读本书的配方时，你会发现它们在许多方面很相似。所有的面包面团和比萨面团都需要 1000 克面粉，只是在水和盐的用量上有少许差别。虽然各个配方所用到的面粉种类不同，但是最主要的差别还是面团的发酵方法和发酵时间。哪怕你所使用的是非常相似的配方，但是通过不同的方法可以制作出不同的面包。原料表可以帮助你了解原料之间的关系。从本质上讲，原料表就是烘焙百分比表。另外你也会注意到，原料在表格中并不是按使用顺序排列的，面粉、水、盐和酵母总是按重量递减的顺序排列，这样方便你一目了然地比较各个配方。

本书中所有的面团都用相同的方法和面、折叠、整形以及烘焙，所以从一种发酵方法过渡到另一种发酵方法也很简单。当我研发烘焙的每一个配方时，我认为你掌握了我的制作方法，本书中所有的配方对你来说就将变得简单，针对不同的配方你并不需要学习新方法。

无论你是新手还是阅读过许多烘焙书的老手，本书对你来说都大有帮助，书中将介绍如何用我们在肯的手工面包房中所用的方法在家中制作高品质的面包。如果你只是一名初学者，不会用本书介绍的工具和方法，也没有关系！制订一个计划（可能需要准备一些新工具，在接下来制作面包的过程中你会经常用到它们），你就已

经走在制作专业水平的面包的路上了。

烘焙的时间安排

优质面包需要充足的时间来产生香味，时间将为你做绝大多数工作。当你睡觉的时候，美妙的香味就产生了。对专业烘焙师来讲，时间管理是非常关键的，它同样适用于家庭烘焙。但是，简单的时间表（如在傍晚和面，发酵一整夜，然后在早晨整形，随后烘焙）对你来说也许并没有太大的作用。所以在本书中，我将介绍可以灵活安排时间的配方，并且每个配方都需要较长的发酵时间，这样你就可以利用这段时间来做其他工作了。你可以早晨和面，晚上烘焙；也可以傍晚和面，第二天午餐时烘焙；或者下午和面，第二天一大早烘焙。按这些配方制作面包确实需要计划一下，但是每一步并不需要太多的时间。因为时间跨度大，所以许多面包都只能在周末制作。但是，即便一个配方需要 24 小时来完成，你也不需要一直将注意力放在那上面。

荷兰烤锅烘焙

过去，我用家用烤箱烘焙出的面包与用我的面包房中价值 15000 英镑的意大利层式烤箱（只需按一个键，就可以产生水蒸气）烘焙出的一样，无论是组织、表皮的颜色还是烘焙弹性（是指面团放入热烤箱最开始的 10 分钟内的膨发，是由酵母菌最后的强烈爆发引起的）。荷兰烤锅适用于家庭烘焙，可以制作出表皮酥脆、颜色诱人的面包。最近有两本书提到了它：吉姆·莱希的《我的面包》（Jim Lahey's *My Bread*）和查德·罗伯逊的《塔汀面包》（Chad Robertson's *Tartine Bread*）。

这两本书都介绍了以前家庭制作炉火面包的许多方法，大多数方法都需要使用比萨石并采用多种方式来制造水蒸气，但要想达到专业烘焙的效果，这些措施远远不够。

我第一次用我的那两口荷兰烤锅——一口是爱美·亨利 (Emile Henry) 牌陶瓷材质的，一口是洛奇 (Lodge) 牌铸铁材质的——烘焙时，就决定用这种方法烘焙本书中所有的面包（对比萨和佛卡夏来说，它们用烘焙石板烘焙效果最佳，但是也可以用铸铁煎锅或者烤盘烘焙）。你只需将面团放到预热好的荷兰烤锅里，然后盖上盖子，在烘焙过程中面团里的水分就会蒸发，从而使面团膨胀。荷兰烤锅的烘焙效果明显比烘焙石板好，烤出的面包有良好的烘焙弹性以及暗沉漂亮而又质地优良的表皮——又脆又薄。我建议你在烘焙时等到面包表皮的颜色变为深红色或赭红色时再取出，如果太早将面包从烤箱中拿出来，面包将会失去表皮带来的独特口感。

制作数量

按照本书中的每一个配方操作都可以做出两个面包。在自家厨房烘焙时，我经常只做一个面包，然后用剩余的面团制作佛卡夏或比萨。利古里亚的烘焙师会用“多余”的面团和应季食物做的馅料（或者用橄榄油和盐，或者干脆什么都不加）制作面包——一些人认为佛卡夏就起源于此。有些面包面团更加适合制作比萨或者佛卡夏，所以本书的某些配方会建议你用剩余的面团制作比萨或者佛卡夏，这样你就可以用一种面团制作两种美味了。

独一无二的比萨和佛卡夏配方

在许多烘焙师看来，比萨也是面包的一种，而且是做面包过程的自然延伸。例如，意大利的烘焙师会将比萨或者佛卡夏与面包一起切片摆放在橱窗里。制作手工面包面团的原则同样适用于制作比萨面团——需要面团长时间地缓慢发酵以形成最佳的味道、颜色和组织。



我爱比萨！在我的餐馆肯的手工比萨店 (Ken's Artisan Pizza) 中，我们会像制作面包面团一样制作比萨面团。在本书中我将介绍 4 个比萨面团配方，并根据不同的时间表来选择是使用从商店购买的酵母还是天然酵种。我制作比萨面团的方法与制作面包面团的相同。无论从本书的开头还是结尾开始学习，一旦你学会制作比萨面团或者面包面团，很快就可以举一反三了。

本书使用说明

本书中所有的配方都用到了相同的基本技巧，这些技巧在本书第四章“面包制作的基本方法”中有详细的介绍：称重、浸泡（预先混合）面粉和水、和面、折叠、整形、醒发和烘焙。第八章“天然酵种的制作方法”介绍了如何从头开始培养天然酵种、如何喂养、如何储存在冰箱中以及如何下次使用时激活它。第十二章“比萨和佛卡夏的制作方法”介绍了制作比萨和佛卡夏的技巧。

从根本上说，这三章主要介绍了“如何使用本书中的配方。第二章解释了“是什么”和“为什么”——简单来说，就是方法背后的原理和手工烘焙面包的细节。如果你一开始就想烘焙面包，那么可以阅读第四章，然后尝试制作周六白面包（第 79 页）。如果你想更深入地了解制作面包的方法，则可以花一些时间阅读一下第二章。

配方

本书中的配方分为三大部分。第二部分“基础面包配方”介绍了如何用市售的

快速酵母粉来制作面包。第五章介绍了用长时间发酵的方法制作直接面团（直接法），面团会因混合面粉以及时间安排的不同而不同。第六章介绍了如何用酵头（波兰酵头或意式酵头）制作面包，这比制作直接面团面包费工夫一些（前一晚多花 5 ~ 10 分钟），但是做出的面包具有更丰富的口感。

第三部分“天然酵种面包配方”介绍了如何用全麦面粉和水在五天内毫不费力



地制作出味道浓郁、气泡丰富、发酵效果好的天然酵种。自己制作天然酵种是一件非常有趣的事情，用它来制作令人难忘的、表皮松脆的漂亮面包。第九章介绍了用混合酵种制作面包的方法，这种面包十分独特，混合酵母会使面包的内部更轻盈，更膨松。第十章介绍了纯天然酵种面包（不使用商业酵母的面包）的制作方法。第十一章介绍了两款升级版天然酵种面包的

制作方法。当你按照本书第三部分介绍的方法制作面包时，你将学会用不同的天然酵母使面包具有特殊的品质。最后，你可以用以上知识制作独创的、符合自己的饮食习惯的面包，就像“制作自己的面团”（第188页）中介绍的那样。

第四部分介绍了如何在家中用比萨石、平底锅或者烤盘制作可口的比萨和佛卡夏。正如我之前提到的，第十二章介绍了制作比萨和佛卡夏的基本方法。在第十三章中，你将看到4个比萨面团配方。第十四章介绍了制作酱料以及比萨和佛卡夏馅料的配方。一定要使用最好的原料——优质的面粉、上好的奶酪、圣马尔札诺番茄等，然



后按照步骤操作，这样你在家中就能做出极棒的比萨了（我被餐馆里的燃木烤炉宠坏了，但当我从标准家用烤箱中取出比萨时，我与我的狗戈麦斯击掌庆祝）。

这有趣极了！和制作面包一样，制作比萨同样需要付出努力。这就像养成一个好习惯：你一旦做了，就想一直做下去，直到熟练地掌握了制作方法。

有趣的短文

读这本书让我回忆起一些事情，既有

我坚持到今天的一些经历（如我第一次开面包房的失败经历），又有一些令我感兴趣的事（如即便用相同的面团，制作出的重量超过3千克的面包也比更小的面包口感好）。

第一章里的短文讲了我离开硅谷成为一名专业烘焙师，专注于手工制作法式乡村面包的故事。在本书的第一部分的短文“面粉来自哪里？”中，我将向你介绍两个家庭农场，我的面包房和比萨店用的面粉都是由那里收割的小麦磨成的。动人的照片、在农民中的口碑、农民辛勤耕耘收获的景象，这一切把像牧羊人牌谷物面粉（Shepherd's Grain）的创始人——卡尔·库波斯（Karl Kupers）和弗雷德·弗雷明（Fred Fleming）——这样的人带到了农场，让他们重新思考小麦种植如何满足土地、家庭农场和烘焙师的需要。人们总想知道面包房在早晨都进行什么样的工作。为了满足这种好奇心，我推荐大家阅读本书第二部分中一篇关于面包房早晨琐碎事务的短文——“早晨面包烘焙师的工作”，它会向你展示面包房的日常工作。

在本书第三部分，你将看到“3千克的球形面包”这篇短文，在短文里我解释了自己喜欢大面包的原因，也与大家分享了其中一些面包的有趣历史。我希望本书提供给你的不仅有令你印象深刻的制作优质面包的方法，还能让你对肯的手工面包房的生产过程有清楚的了解并且将这些知识运用到家庭烘焙中。一旦掌握了这些基础知识，你就可以按照“制作自己的面团”（也在第三部分）中介绍的方法制作你的专属面团了。

烘焙是一项你想不断重复和精进的技

艺，你可以尝试使用各种混合面粉、给面团整形的新技术，或者按照同样的方法但是在反复制作的过程中改变面包味道以及表皮的颜色。重复也是一种乐趣。等你掌

握了烘焙的节奏和方法，重复操作会令你每一次都把事情自如而熟练地做好，给你带来一种温暖的满足感。祝您胃口大开！

第一部分

手工面包的基础知识