

CHICAGO ◦ CALIFORNIA ◦ BARCELONA ◦ 75款比萨 ◦ MUNICH ◦ GREECE ◦ SICILIAN ◦ PARIS

比萨圣经

[美] 托尼·吉米尼亚尼◎著 杨丽娟◎译

教你制作世界各地**五星级**的美味比萨

12次世界级
比萨大赛
冠军得主


The
Pizza
BIBLE

北京科学技术出版社



比萨圣经

[美] 托尼·吉米尼亚尼◎著 杨丽娟◎译

The Pizza Bible

Copyright © 2014 by Tony Gemignani

Photographs copyright © 2014 by Sara Remington

Originally published in the United States by Ten Speed Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC, New York, a Penguin Random House Company.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2015-8041

图书在版编目 (CIP) 数据

比萨圣经 / (美) 托尼·吉米尼亚尼著; 杨丽娟译. —北京: 北京科学技术出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5304-8478-4

I. ①比… II. ①托… ②杨… III. ①面食—食谱 IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第158280号

比萨圣经

作 者: [美] 托尼·吉米尼亚尼

策划编辑: 廖 艳

责任印制: 吕 越

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: 2017年3月第1版

ISBN 978-7-5304-8478-4/T·897

译 者: 杨丽娟

责任编辑: 樊川燕

图文制作: 周玲娜

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: 北京印匠彩色印刷有限公司

印 张: 19.5

印 次: 2017年3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。

目 录

尊重手艺 1

大师课 3

准备工作 4

大师课采购清单 6

第一部分：理论 7

原料 12

第二部分：实践 23

美式特色比萨 41

加酵头的主面团 44

迪加酵头和波兰酵头 46

不加酵头的主面团 48

纽约客比萨 51

纽约-新泽西番茄酱 53

甜茴香香肠 54

卡拉布里亚蜂蜜香肠 55

灌香肠 56

纽黑文蛤蜊比萨 59

新泽西番茄比萨 61

底特律红料比萨 63

圣路易斯比萨 66

芝加哥比萨 69

芝加哥深盘比萨面团 74

芝加哥芝心比萨面团 76

深盘比萨番茄酱 77

芝加哥深盘比萨配卡拉布里亚蜂蜜香
肠和茴香香肠 78

芝加哥深盘比萨配菠菜和意大利乳清
干酪 81

豪华芝心比萨 85

铸铁煎锅比萨 93

薄脆比萨面团 97

茴香香肠薄脆比萨 98

薄脆比萨番茄酱 99

弗兰克·尼提比萨 101

意大利种马比萨 104

意大利牛肉 106

意大利牛肉三明治 109

芝加哥式鸡尾酒 111

西西里比萨 115

加酵头的西西里面团 118

不加酵头的西西里面团 120

预烘焙西西里比萨面团 122

布鲁克林比萨 124

西西里番茄酱 125

意式辣味香肠和香肠比萨 126

布拉塔奶酪玛格丽特比萨 129

紫薯意大利咸猪肉比萨 133

女王比萨 135

祖母比萨 139

早熟女番茄酱 141

四重烤箱比萨 143

加利福尼亚比萨 147

加州意式比萨 149

杂粮面团 151

蜂蜜比萨 153

埃迪明斯特比萨 157

意大利烟熏猪脸颊肉鹌鹑蛋比萨 159

金巴利比萨 163

有机三重奶酪比萨 165
茄子橄榄比萨 168
无花果杏仁蒙特里杰克奶酪比萨 171
其他可选的面团 173

那不勒斯比萨 183

那不勒斯比萨面团 187
那不勒斯番茄酱 189
自制马苏里拉奶酪 190
燃木烤炉比萨基础知识 194
燃木烤炉比萨 197
家用烤箱炙烤挡烘焙比萨 202
玛格丽特 205
特别版玛格丽特 207
马瑞纳瑞 208
至简罗勒白比萨 211

意式特色比萨 213

卢卡比萨 217
里米尼比萨 219
卡拉布里亚魔鬼比萨 222
凤尾鱼四重奏比萨 224
撒丁岛比萨 226
罗马比萨 227
罗马比萨面团 232

世界各地的比萨 235

巴塞罗那比萨 237
慕尼黑比萨 241

都柏林比萨 245
巴黎比萨 249
希腊比萨 251

烤架比萨 255

烤架比萨面团 257
烤架比萨基本配方 258
牛排挚爱比萨 260
沙拉比萨 263
圣日耳曼烤鸡比萨 265

裹馅或卷馅的别样美食 269

肉丸或菠菜比萨盒子 272
意式肉肠奶酪比萨盒子三明治 274
蝴蝶结比萨盒子 276
意式辣味香肠比萨卷 278
香肠比萨卷 281
剩余面团的两种酷玩法 283
肉丸 287

佛卡夏与面包 293

佛卡夏 294
佛卡夏三明治 297
夏巴塔 298
课后夏巴塔比萨 300

面包师的烘焙百分比配方表 302
计量单位换算 303
致谢 304

尊重手艺

比萨很简单——面团加上番茄、奶酪及其他馅料。但是，作为一个将大半生投入其中的人，我可以告诉你，平凡孕育着伟大，做比萨正是如此。我仍在不断学习，坚持每一刻都精益求精。而且我敢肯定地告诉你，做比萨并不是简单地按照配方或工序制作，它是一门手艺。我写这本书的初衷是想让你明白这一点。

市面上有成百上千本教做比萨的书，网上还有很多相关博客，里面有数以千计的比萨配方。我们真的还需要一本教做比萨的书吗？对此我思考良久，发现：培训家庭烘焙者、认证厨师以及比萨师时，我很少谈及配方，更多的是在启发人们领悟做比萨的手艺——基本技艺、为什么选这种原料而非另一种，以及教人们在和面、整形、放馅料以及烘焙的过程中“解读”面团。

任何人都可以给你一个比萨配方，如果那个配方勉强能用，不需要特殊的工具，也无须做太多准备，你当天就能在自家厨房做出一个还不错的比萨作为晚餐。但那不是我在本书中要教你的，我要教你的是能做出五星级比萨的全套手法。你可以选择做任何一种你喜欢的风格的比萨——无论是芝加哥深盘比萨、薄脆比萨，还是大而蓬松的西西里比萨或是经典的边缘带着炭火烤斑的那不勒斯玛格丽特比萨——就在你的厨房里，用你已有的烤箱。

这真的可能吗？没有比萨烤炉也能做这一切？这是我最常被问到的问题。信不信由你，完全可以！能否做到并不取决于你的炉具，而取决于你所用的原料及技艺。在这里我将教你选择原料及烘焙的技巧，这些技巧将帮助你取得成功。

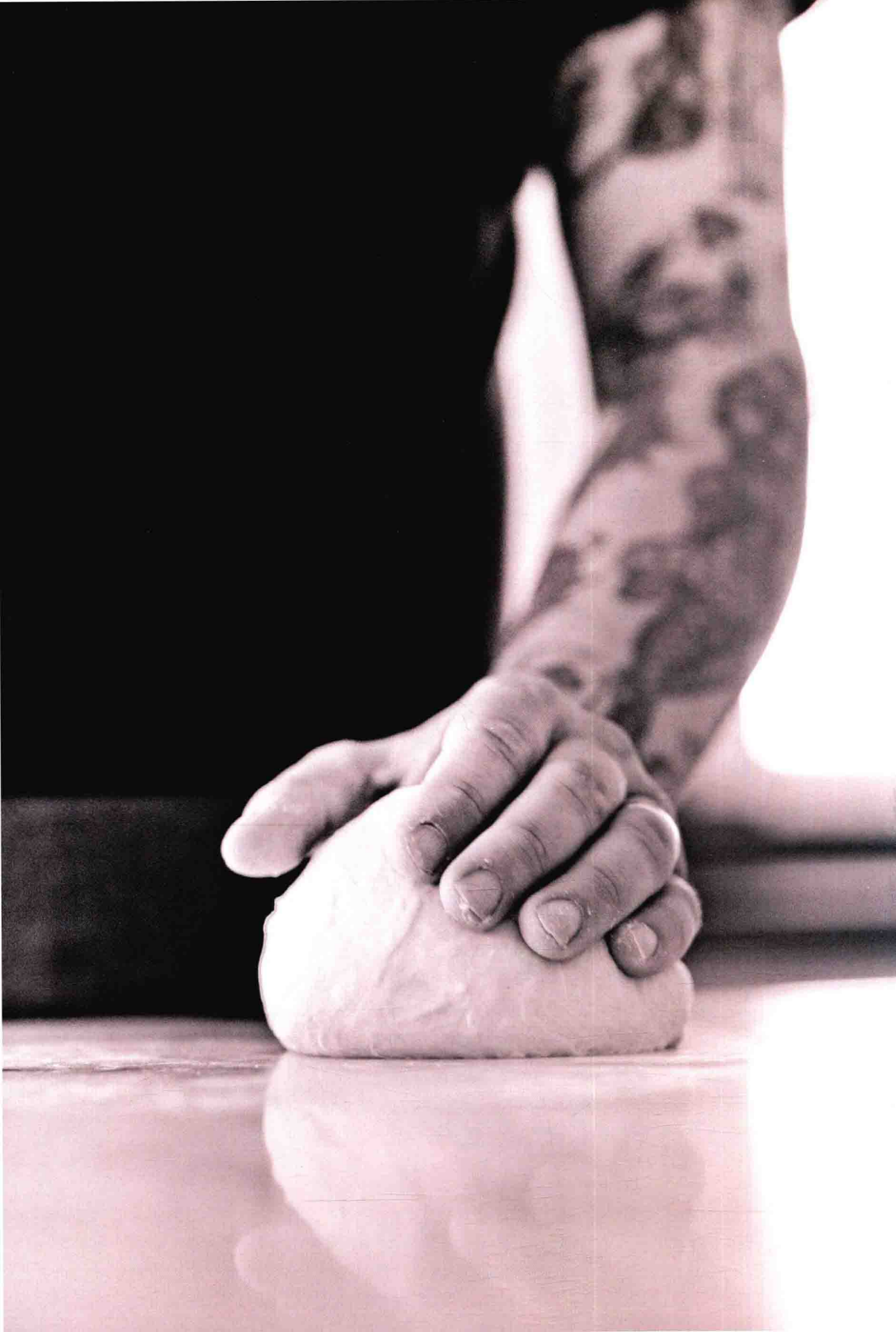
但若你真的想在家做出能与高级餐厅所售比萨相媲美的比萨，那么我需要你向我承诺：尊重手艺。这四个字被醒目地印在我餐厅的菜单上，还被镌刻在我经营的餐厅的门上。嘿，我甚至将它们纹到了我的手上。

把一门手艺学好和学精完全不一样。想学精的话你需要准备合适的工具、花费更多的时间，并且进行更多的练习。但如果你付出了这些，你终将得到回报。

在这本书中，我打算请你先尝试做一些不同寻常的事情。在你开始试着制作比萨之前，我希望你能从本书的开头读到第 21 页。然后，我将邀请你参加大师课的实践部分，一起制作你的第一个比萨——结业之前你可能需要多参加几次实践课程，尝试书中其他的配方，最终你将能自己随意变换做法，即兴创作。

这就是我所说的尊重手艺——知其然，还要知其所以然。听起来像回到了学生时代，但是相信我，这个过程将非常有趣，最终你也将享受到胜利的果实。

若想获得更多的信息与灵感，请访问我的博客，网址是 thepizzabile.com。



*The
Master
Class*

大师课

准备工作

开始做比萨之前，你需要准备一些基本的工具和原料。

说到工具，可能会涉及原始投入，这取决于你将厨房充实到了何种程度。不过所有这些工具都是可以持续使用的，而且它们会直接影响比萨的制作过程。除此之外，准备过程本身就很有趣。

下面的清单中列出了我们的大师课所需要的基本工具。其他配方可能需要你准备更多的工具。但现在它是你的初始清单。如果你还没有以下物品，带着清单去炊具或餐饮用品商店采购，也可以从网上采购。

工具清单

- ☐ 带“g”（克）和“oz”（盎司）两种单位的电子秤，克数要能精确到 0.1g
- ☐ 精确到 0.01g 的便携式掌上电子秤（也称口袋秤，可选，非常有用）
- ☐ 台式搅拌机
- ☐ 浸入式搅拌器
- ☐ 碗（最好是一套裱花玻璃碗）
- ☐ 干湿两用量杯和一套量匙
- ☐ 速读温度计
- ☐ 直刃面团刀
- ☐ 圆刃刮碗刀
- ☐ 1/2 标准烤盘（或两个 1/4 标准烤盘）
- ☐ 保鲜膜
- ☐ 两个正方形或长方形的比萨烘焙石板或不锈钢烤板（买之前可参考第 5 页的内容），至少 15 in（37.5 cm）见方，在你烤箱允许的范围内尽可能选大的
- ☐ 比萨铲，短柄，至少 14 in（35 cm）见方，最好 15 in（37.5 cm）见方
- ☐ 厨房计时器
- ☐ 糕点刷（用于刷油）
- ☐ 比萨摇刀（或比萨轮刀）
- ☐ 又大又圆的比萨托盘
- ☐ 宽硬毛耐热刷和抹布，用于清洗烘焙石板或不锈钢烤板
- ☐ 卷尺

工具说明

烘焙石板还是不锈钢烤板？

就我提供的大部分配方而言，烘焙石板 and 不锈钢烤板都适用。烘焙石板已经使用了很多年，效果很好，长方形烘焙石板尤其好用。不锈钢烤板是近些年才出现的，在我们为家庭烘焙者研发配方时，不锈钢烤板的烘焙效果非常令人满意。不锈钢烤板导热性能好，受热均匀，而且升温比烘焙石板块。如果你想做多个披萨，它的优势就更加明显。同时它比石板更易存放。用家用烤箱炙烤挡烘焙（第 202 页）时，使用不锈钢烤板再合适不过了。

哪种比萨铲合适？

你需要一把能在上面处理比萨并能将比萨放入或移出烤箱的木铲。找一把至少 14 in (35 cm) 见方的铲子，15 in (37.5 cm) 见方的更好，这样操作的空间更充足。如果你要使用燃木烤炉，请确保铲子手柄的长度至少为 20 in (50 cm)，烤炉大的话手柄要更长一些。

在专业厨房中，我们通常在大理石台面上制作比萨，放好馅料后我们会将比萨慢慢滑到比萨铲上，然后移入烤箱中。我们会用带孔的金属比萨铲筛掉比萨底部大部分的粗粒小麦粉和面粉，以免比萨被烤焦。这种铲子真是了不起的发明。但是用带孔的金属比萨铲铲起或者放下整个放满馅料的比萨会非常棘手，因为除非你动作特别迅速，否则面饼会塌陷到小孔里。因此，我建议你直接在木制比萨铲上处理比萨，熟练了之后，你可以奖励自己一套带孔的金属铲，并宣告结业。

面团刀与刮碗刀

面团刀（也称台面刮刀或面团刮刀）的刀刃是直的，刀体是平面的，用于切开和移动面团。刮碗刀运用起来更加灵活，它的刀刃呈弧形。跟你常用的橡胶刮刀一样，刮碗刀用于将面团从碗中刮出来。我建议你面团刀和刮碗刀各备一把并在制作面团时把它们放在触手可及的地方。

比萨摇刀

你可以用传统的比萨轮刀切比萨，但近几年轮刀被不断改进。一个比较好的改进品是比萨摇刀，它看起来像大号的半月弯刀——传统的意大利菜刀。比萨摇刀的刀刃呈弧形，两端各有一个把手。你最好买一把又大又重、刀刃长 20 in (50 cm) 的比萨摇刀，这样你能够一次将比萨平整地切开。使用的时候，握住刀，使较低的一端与砧板成 45° 角，抵在比萨边上。按住刀的另一端，用力向下压，沿直径摇摆摇刀将面饼切透，切的时候要果断干脆。不断重复该动作，直到切出你想要的块数。一旦用熟练了，你就再也不想用比萨轮刀了，但你还是需要备一把轮刀来修整面团。

比萨架

当你的比萨不止一个，并且有其他菜肴要上桌的时候，最好准备一个比萨架，这样就可以将比萨放在比萨架上，留下足够的空间来放其他菜肴了。尤其是当你要上的是西西里比萨或罗马比萨这样较大的比萨时，比萨架非常有用。

大师课采购清单

下面是上课需要的原料清单。其中建议的分量足够完成多次全程实践。另外，在清单中我提到了一些容易找到的大众品牌，但仅仅是出于课程的需要。我的配方里，你将发现，我更倾向于让你尝试我推荐的专业品牌。

- 1 袋（3 lb/1.4 kg 就足够了）高筋面粉，最好是亚瑟王牌（King Arthur）兰斯洛特未增白高筋面粉或朱斯托牌（Giusto's）优质未增白高筋面粉或彭德尔顿面粉磨坊强力粉或托尼的加利福尼亚手工石磨粉；更多关于面粉的信息参见第 12 页
- 1 袋（24 oz/680 g 就足够做好几个比萨了）优质粗粒小麦粉
- 活性干酵母（不要用快速酵母粉），最好是红星牌（Red Star）的
- 优质海盐
- 糖化麦芽粉（第 19 页），准备一点儿就够了——每个比萨只需几茶匙或 9 g 左右，可以从网上或者当地啤酒酿造商那里购买
- 特级初榨橄榄油
- 1 罐（28 oz/794 g）番茄丁，最好是 7/11 牌或帝纳波利牌（DiNapoli）的
- 1 罐（12 oz/340 g）番茄膏，最好是农妇牌（Contadina）或超甜牌（SuperDolce）的
- 1 罐（28 oz/794 g）整个的李子番茄罐头或黄洋梨番茄罐头，最好是帝纳波利牌的
- 12 oz（340 g）全脂马苏里拉奶酪（如果想做 2 个比萨，就准备 1 lb/453 g）
- 干牛至，最好选希腊产的
- 小片帕玛森干酪，刨成丝
- 磨碎的佩科里诺—罗马诺干酪，撒到比萨上
- 4 oz（115 g）切片的意式辣味香肠，或 5 oz（140 g）甜茴香香肠或卡拉布里亚蜂蜜香肠，可以自制（第 54 ~ 55 页），也可以从商店购买
- 6 片（约 4 oz/115 g）意大利熏火腿
- 1½ 量杯（20 g）芝麻菜的叶子
- 12 颗樱桃番茄，最好有多种颜色
- 1 头蒜
- 1 把罗勒

第一部分：理论

欢迎来到比萨学校。现在是清晨，你坐在旧金山托尼的那不勒斯比萨店里，店里没有客人，只有比萨师和他的十几个学生。太阳正冉冉升起，在你惬意地享受杯中的卡布奇诺的同时，我将从基本原则开始，对比萨制作进行概述，然后，我们将开始实际操练。

秘诀就是“慢”

人们总是喜欢给我奇怪的“左倾式”赞美。他们像遇到了很神奇的事一样，靠近我，转动着眼珠，压低声音，神秘地跟我说：“托尼，不得不说，我从没真正喜欢过比萨，但是现在吃了你做的比萨后，我爱上了它！”

或者，他们会说：“嘿，你的比萨让我想起了儿时享用过的美味。”

我不是在吹牛，而是想表达一个观点，那就是那些怀念儿时吃过的比萨的人，可能想起了当时家附近那些个体经营的手工比萨店所售的地道比萨的味道。那些从来没有真正喜爱过比萨的人，毫无疑问是在快餐式生产和销售比萨的新环境下长大的——选用原料时要求控制成本，面团也是工业化的——甚至就是在工厂里生产的。

这种比萨是为了让你不用花很多钱而且能快速填饱肚子而生产的，我的比萨正好相反。你可以吃掉整个比萨，而且不会因为吃得太多或胃痛而懊恼。你如果在意大利吃过比萨，就能明白我说的话的意思了。那里的每个人都能吃掉一个看起来足够全家人吃的大比萨。你拿着刀叉，尽情地享受，不知不觉中可能就吃掉了整个比萨。

这里我们先来讨论一下消化问题。正确制作面团的话，用它做出的比萨不仅味道更好，还更易消化。实现这一点的秘诀就是——时间。比萨面团是有生命的。从与面粉和水混合的那一刻开始，酵母菌就开始吃面粉里的单糖，你喂养它们的时间越长——在一定程度上——它们吃的单糖就越多。这就是为什么——从今天开始——我要你和好面团之后将其放到冰箱里冷藏发酵 24 小时（48 小时更好）。

你可以找到各种在一小时之内就做出比萨的配方。用那些配方制作时不用发酵也不用揉面。它们通常要求大量使用快速酵母粉，从一开始就加糖快速激活酵母菌，这就好像给你的酵母 3 倍的养分。你可以这样做，但这样做的结果是与美味绝缘，做出来的比萨缺少柔韧性，也不易消化。（如果你不是那种提前一天制订计划的人，请参考第 49 页“冷冻面团”。）

湿度、温度和糖分是酵母菌繁殖的条件。我们要做的就是控制这些因素，尽可能地减慢这个过程。我用温水溶解酵母粉，通常还会在面粉中加一些麦芽粉（为了增加一点儿甜味并帮助褐变——主要是在后期）以及冰水，混入冰水可以减缓酵母菌的繁殖速度。我一般将台式搅拌机（不要用料理机，料理机容易将面团过度加热）调到最

低挡进行非常缓慢和短暂的搅拌；接着加入酵母溶液，再缓慢地搅拌一下；然后加盐，盐会抑制酵母菌的繁殖；最后加入少量油。揉好后将面团在室温下静置 1 小时，然后放入冰箱冷藏 24 小时或者更长时间。

这种缓慢的发酵意味着你可以使用较少的酵母，这样就不会因发酵过度而产生令人不悦的味道（家庭自制的面包或比萨常常会有这种味道）。

酵母菌消耗面粉中单糖的速度越慢越好。酵母菌产生的气体越多，比萨就越蓬松并且越容易消化。你可以这样想，这个过程其实就是酵母菌在帮你完成大部分的消化工作。

缓慢发酵产生的味道更丰富，有点儿像酿造啤酒、酿造葡萄酒或成熟奶酪的味道。不能以牺牲味道为代价使成熟过程加快。忘掉那些速成法吧！比萨——世界上最受欢迎的快餐食品，事实上是一种慢食。

方法就是“称重”

如果这本书能改变你烹调和烘焙中的某个习惯，我希望是你能习惯称重并使用公制计量单位。欧洲以及其他大部分地方的厨师是幸运的，他们一开始就是这样做的。一个意大利比萨配方开始会说 0.5 kg 面粉，余下的原料会用“g”或者“ml”（液体）做计量单位。

在美国人们习惯使用量杯和量匙，我们可以考虑在称量方式上来一次飞跃，尤其是在烘焙行业。对于干性和液态原料而言，称重量通常比量体积更准确、更容易，这也是大多数专业厨师和面包师的做法。在比萨店，你需要准确性和日复一日的一致性，家庭烘焙也是如此。如果你我各量取 1 量杯面粉然后称一下重量，结果很可能不同，因为我们其中一个装的面粉有可能比另一个装的面粉松散一些或紧实一些。如果我们用的是不同的面粉，那误差可能会更大。但是只要你的秤没有问题，那么它称量出的重量就是准确的。如果你我各称取 453 g (1 lb) 任意一种面粉用于制作面团，那我们使用的量肯定是一致的。

在我的配方中，称量面团和酵头时，我同时使用了“克”和“盎司”这两种单位；当需要精确称量时，我只使用“克”。大部分需要称重的其他原料，如奶酪，我用“盎司”为计量单位，这样便于记忆。因为在商店里你可能不会说我要买 200 g 奶酪，而会说我要买 7 oz 奶酪，所以在配方中这样计量更好。

相比用量杯量取，称重会给你一个更加精确的结果。因此，在继续往下读之前，确保你有一个好用的厨房电子秤，它要有“克”和“盎司”这两种计量单位，克数能精确到 0.1 g。测量量更少的原料（如酵母）时，我还建议你买一个克数能精确到 0.01 g 的掌上电子秤。

你一旦习惯称重时以“克”为计量单位，就会发现这非常方便，因为这会让你对比值变得敏感。

烘焙百分比

如果你看过专业的烘焙配方，就知道那些配方常常使用烘焙百分比。这种方法很便捷。烘焙百分比配方给出的不是每种原料的重量（普通配方给出的可能是重量），而是其他原料与面粉用量的比值。面粉的烘焙百分比是 100%，其他原料的烘焙百分比就是它们的用量与面粉用量的比值。

例如，我要做一个面粉用量为 500 g、水的用量为 350 g 的面团，它的烘焙百分比配方就是面粉用量为 100%，水的用量为 70%（350 g 除以 500 g 再乘以 100% 就是 70%）。

本书中的所有面团配方我都给出了相应的“烘焙百分比配方”（第 302 页）。这样做在一定程度上是为专业烘焙师着想，不过家庭烘焙者也可以参考。因为你一旦习惯了使用烘焙百分比配方，制作面团时就会发现你能更快地做到心中有数。制作更大或更小的面团也会变得更加容易，因为你只要确定了面粉的用量，就可以根据烘焙百分比很快换算出其他原料的用量。

现在，让我们回到前面所举的 500 g 面粉的例子。如果配方中酵母粉的烘焙百分比是 1%，你就可以计算出酵母粉的用量：500 g 乘以 1%，等于 5 g。如果面粉的用量是 10 kg（10 000 g），酵母粉的用量就是 10 000 乘以 1%，即 100 g。

有一个很方便的在线工具，叫莱曼比萨面团计算器，专业人士经常用它帮助计算。你输入原料的百分比和面团重量后，它能计算出所有原料的用量。对家庭烘焙者而言，自己计算也不难，但我还是建议你用这个计算器核查一遍。这样做还有助于加深你对面团各种原料之间关系的理解和认同。你可以登陆 pizzamaking.com，在“dough tools”（面团工具）中找到它以及其他计算工具。

水化度

大多数比萨面团的基础原料都是面粉、水、酵母和盐，所以一种面团区别于另一种面团的关键就在于水的用量和面粉用量的比值，即水化度。

一般来说，面团的水化度越高，面饼就越膨松、越柔软、越酥脆，而且越容易消化。对，越酥脆。你可能会想，水分多了，面团不应该是湿乎乎的吗？事实上，烘焙时水分会产生蒸汽，蒸汽有助于面团膨胀，这样就会使面饼表皮酥脆而内部湿润柔软。

我喜欢这种效果，很多比萨师和面包师也钟情于此。这就是为什么大多数配方极力要求水化度要达到 85% 左右。但这是要付出代价的——水化度越高，面团的可塑性就越差。水化度达到 70% 以上时，面团就会变得难以处理，对家庭烘焙者而言尤其难。面团会变得柔软、湿润而且松散，处理时很容易被撕破，并且很难拉伸，也很难整成薄厚均匀的漂亮的圆形。这意味着你最终将获得一个“造型自由”的比萨——烘烤不均匀，有孔洞，熔化的奶酪和酱料乱糟糟地散落在你的比萨石板上。一些烘焙书作者

称之为“水化过度的乡村比萨”，我则称之为“一团糟”。

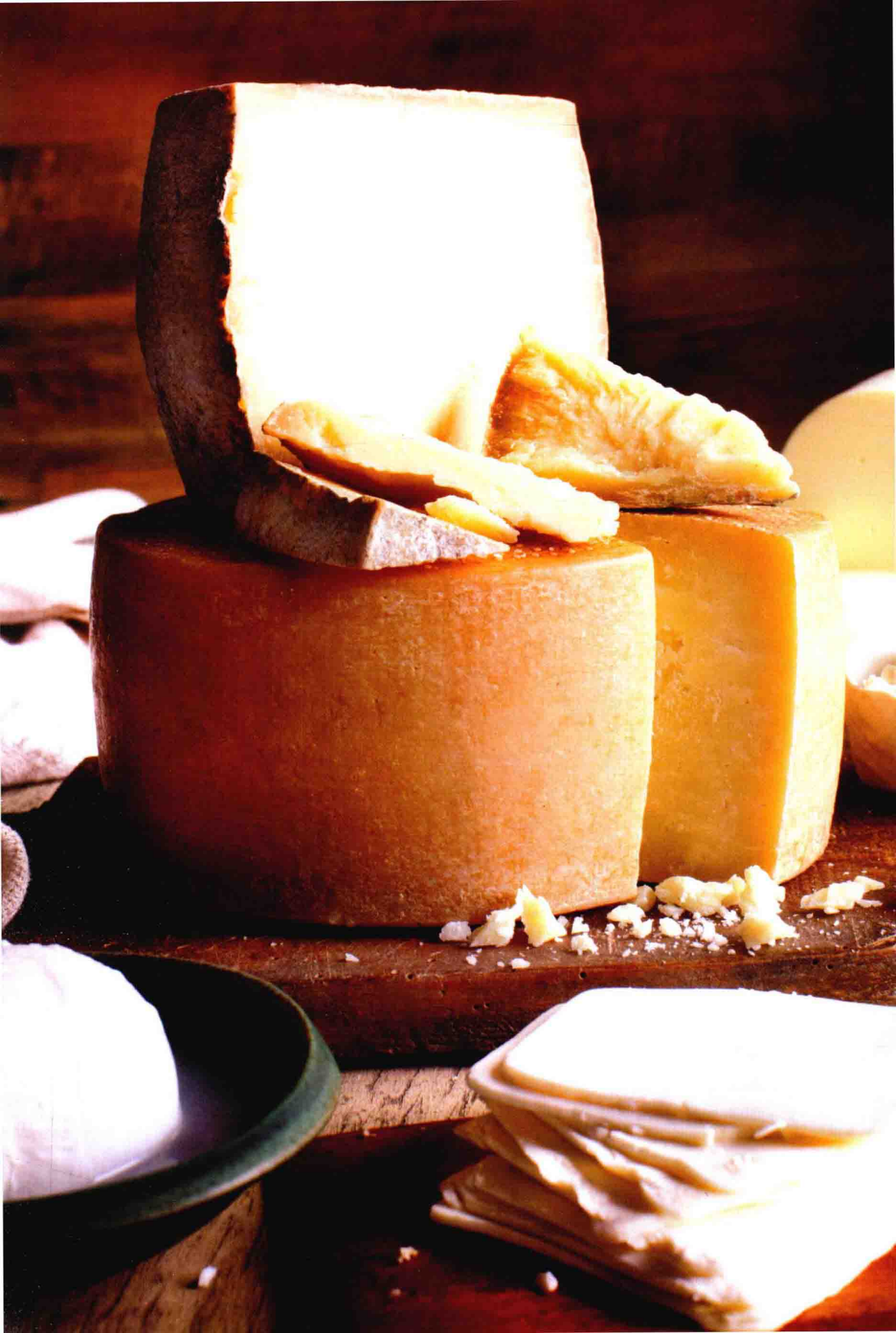
这就是我将本书中大多数面团的水化度设定为 60% ~ 70% 的原因。现在，了解了烘焙百分比以后，看一眼我的任何一个面团配方中水的百分比数值，你立即就能知道面团的水化度。很方便，对吧？

等你能够熟练处理面团以后，你可以将水化度调高一点儿（很简单，在和面的过程中多加一点儿水即可），然后看看你是否喜欢。但现在，先按照我在书中给的配方操作吧——我设定了水化度，能使每一种面团的质地和可操作性等达到最佳。



工艺小贴士

浸泡法 为了使面包和比萨有更坚韧的组织，有些面包师喜欢在水中“预浸”面粉，这种工艺被称为浸泡法。浸泡法就是在加入其他原料前，让面粉吸水。在这个过程中面粉中的酶会分解淀粉和蛋白质，促使麸质形成。如果你有兴趣，想试一试，做法如下：在台式搅拌机的和面缸中混合面团配方所要求的面粉和水，低速搅拌至面粉和水混合均匀。之后用保鲜膜将和面缸盖住，在室温下静置约 30 分钟，然后按照配方的说明操作。



原料

关于原料的重要性相信你已经听了千百遍，但就做比萨而言，这值得反复强调。做比萨所用的原料不多，但要使用你能够找到的最好的！一袋市售马苏里拉奶酪丝可能使用便捷，但里面可能添加了纤维素作为抗结剂，其味道也许不如你自己刨的好。这只是一个例子。每种原料——无论是盐和麦芽粉，还是番茄和馅料——都要精挑细选。你将体会到味道的差异。

我通常喜欢正宗的、有地域特色的比萨——无论是美式的还是意式的——并用该地区传统的原料来制作。我愿意跑很远的路、花很多的钱来获得那些原料——不仅包括有名的“美食家食材”，比如用来制作那不勒斯比萨的意大利卡普托比萨专用粉和圣马尔扎诺奥番茄，还包括一种在圣路易斯广泛流行的加工奶酪普洛维（Provel），它是圣路易斯比萨的标志性原料。越了解原料，你做的比萨就越独特。

值得庆幸的是，现在通过网络几乎能买到任何专业的比萨原料，比过去更容易获得专业人士所用的原料。坏消息是，你可能需要大量购买。但一些原料可储存（冷冻）较长时间。你可以找一两个朋友一起购买，这样可以分摊费用。

另一个很棒的选择是在当地找到享有盛誉的比萨店，认识它的老板或者经理。没准他们会卖给你所有你想要的原料，甚至一些极其特别的定制原料和工具。

面粉

面粉是比萨的核心和灵魂，因此选对面粉对比萨制作而言至关重要。选什么样的面粉取决于你想做的比萨的类型，以及你想用多少时间使面团发酵成熟。

我是一个典型的传统主义者，这意味着我做任何类型的比萨都喜欢用有悠久历史的面粉品牌。在我的配方中，我尽可能全面地罗列了用于做地道美式比萨和意式比萨的美国和意大利的各品牌的面粉。在本书的面团配方中，我给出了建议使用的特定品牌，对家庭烘焙者来说其中一些想要少量购买的话有一定的难度，所以我也推荐了一些在商店或网上容易购买到合理数量的品牌。

很多配方和网站会告诉你，制作比萨用中筋面粉就很好。对大多数比萨而言，我不认可这种说法。小麦粉含有麸质（谷蛋白），这种蛋白能够形成“麸质网”——一种蛋白质结构——在揉面的时候形成。面粉中含的麸质（谷蛋白）越多，麸质网就越坚韧，面团也就越富有弹性。下页上方是一张面团内部结构图——非常清晰，我常常与我的学生们分享，让他们直观地了解什么是麸质网。

酵母发酵时会产生二氧化碳，麸质网会“捕获”这些气体，从而使面团膨胀。小麦粉中的蛋白质主要是麸质蛋白，所以高筋面粉也是高蛋白面粉。

中筋面粉通常含有 10%～12% 的麸质（也可以表述成含有 10%～12% 的蛋白质）。