

美味面包

日 旭屋出版社书籍编辑部 编 王昭悦 译



上海译文出版社

美味面包

[日] 旭屋出版社书籍编辑部 编 王昭恺 译 陆留弟 校



上海译文出版社

旭屋出版書籍編集部
THE BOOK OF BREAD
〈おいしいパンの本〉
株式会社 旭屋出版
1997年12月

OISHII PAN NO HON
©ASAHIYA SHUPPAN CO.,LTD.1997
Originally published in Japan in 1997 by ASAHIYA SHUPPAN CO.,LTD..
Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.
本书根据日本旭屋出版社1997年12月日文版译出

美味面包

[日] 旭屋出版社书籍编辑部 编
王昭恺 译
陆留弟 校

世纪出版集团

上海译文出版社出版、发行

上海福建中路193号

全国新华书店经销

深圳中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 787 × 1092 1/20 印张 4 字数 77,400

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数: 00,001-8,000 册

ISBN 7-5327-2707-6/G · 108

定价: 18.00 元

本书由CTP技术制作



总 序

改革开放以来,国人生活水平迅速提高。加之西风东渐,西方饮食风尚已逐渐融入我们的生活。饮红茶,喝咖啡,食奶酪,品西点,尝巧克力,诚人生之乐事也。如今好之者早已不限于白领人士,而已普及至城市中广大百姓,尤以青少年为最。其饮用之质量与方式亦日趋精益求精,讲究高雅与趣味。以咖啡为例。回忆80年代初国门开放伊始之时,喝雀巢速溶咖啡被视为时髦。曾几何时,人们已不满足于速溶咖啡,而要求喝香味浓郁现磨现煮之咖啡,且对咖啡盛器、点缀配料,饮用氛围等亦均开始予以重视。近年来,上海陆续出现一些欧陆风情之咖啡店,布置典雅,音乐迷人,烛光摇曳。情侣、朋友于此环境中啜茗幽香咖啡,品尝美味西点,细语漫谈,如登极乐天府。

今有上海译文出版社组织数位日语翻译家将日本旭屋出版社书籍编辑部所编写之“美味丛书”六册全部译成中文,以飨我国读者。计有《美味咖啡》、《美味红茶》、《美味奶酪》、《美味巧克力》、《美味水果》、《美味面包》等六种。译文生动流畅,内容丰富全面,插图精美绝伦。其文趣味盎然,阅之凭添不少知识,而其图则琳琅满目,美不胜收,见者顿感颊齿生香,有如身入美味世界,流连忘返。

即以丛书中《美味咖啡》为例。该书始自历史渊源,介绍了咖啡如何发源自非洲之埃塞俄比亚山区,经由阿拉伯人传入欧洲各国,逐

渐成为全世界之共同爱好。插图中有1554年出现于土耳其伊斯坦布尔的世界上第一家咖啡店和1683年维也纳首家咖啡店的珍贵照片，有1800年在巴黎由贝洛发明的通过滴滤方式调制咖啡的咖啡壶。继之叙述了咖啡树的品种及其栽培技术、咖啡豆之精心筛选与逐步加工。作者又教读者如何挑选咖啡豆、如何烘焙咖啡豆以至咖啡豆的研磨等等。虽属雕虫小技，然其中学问极大。至于咖啡的冲泡则更因世界各国生活方式之不同而有形形色色之冲泡方式，书中亦有详尽之阐述。而该书之重点则在如何饮用咖啡。赏心悦目之咖啡盛器、花色繁多之咖啡配料、令人眼花缭乱之花色咖啡，观之如入宝山，目不暇接。笔者自解放前进入圣约翰大学后即有喝咖啡之嗜好，至今50余载。亦曾游欧美各国，所饮咖啡品种可谓多矣。阅此书后顿感昨日之孤陋寡闻，今日得以大开眼界也。此书实可谓集咖啡之大成。唐代陆羽曾著《茶经》，被后世尊为“茶神”，则本丛书亦不妨称之为“美味六经”焉。

✧ 钱 绍 昌
于上海外国语大学

20



录

第一章 美味面包小知识

世界各种面包品味法	2
面包的历史	6

第二章 各国面包集锦

法国	14
意大利	15
德国	16
俄罗斯	17
丹麦	18
芬兰	19
英国	20
美国	21
令人赏心悦目的各种面包	22
欧洲的面包	24

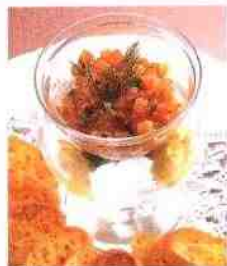


家制面包的乐趣

面包卷	28	夹馅面包	33
丹麦酥皮果子饼	34	羊角面包	36
吐司面包	40	麸皮面包	44
黑麦面包	46	制作面包的关键与诀窍	48

第四章 花色面包

三明治拼盘	54
人见人爱的三明治菜肴馅料	55
土豆色拉/醋渍鲑鱼/鸡蛋色拉/水果和坚果色拉 /橄榄酱/香肠拌芥末/牛蒡色拉/番茄拌乳花干酪 /胡椒拌农家干酪/鲑鱼子拌奶油干酪	
鸡蛋三明治	56
脆皮虾球	57
扇贝面包	60
面包碗咖喱	61
七色硬脆面包片	64
草莓甜酥饼	65
法式吐司	68
焦糖面包布丁	69
冰激凌面包丸子	72



CONTENTS

第一章

美味面包 小知识



世界各种面包品味法

什么是面包

有一种食物被称为人造果实,那就是面包,用五谷磨粉制作而成,品种繁多,各具风味。

所谓面包,就是以小麦、黑麦等为主要原料,磨成粉后加水、盐、酵母等和面,制成面团坯料,然后再以烤、蒸或煎的方式加热制成的食品。通常,我们提起面包,马上会想到欧美面包或日式夹馅面包、甜面包等。其实,如果按照前面所述的定义来划分,面包这一食品范围更加广泛,世界上还有许多面包种类,我们尚未知道。

世界上广泛使用的制作面包的原料除了小麦粉、黑麦粉以外,还有荞麦粉、糙米粉、玉米粉等。有些面团经酵母发酵,在烘烤过程中变得更加蓬松柔软;还有许多面团恰恰相反,用不着发酵。尽管如此,它们都被称为面包,其品种繁多,着实令人惊讶不已。

不同国家的不同面包

日语中所说的面包源起葡萄牙语中的“pao”。大概是在17世纪之前,那时到



◀↑ 法国的一家咖啡店,也有人在那里品味着长棍面包或羊角面包。



↑ 在意大利的佛罗伦萨,街道边上一家面包店。



➡ 英国牛津的一家面包店,各种面包琳琅满目。



◀ 德国为复活节而生产的面包,五颜六色的复活节彩蛋令人赏心悦目。



↑ 在德国,每天的早餐也以白色小圆面包为主食。



↑ 德国的面包,其面团质地密实,刚烤好的面包即便是倒置,也不会变形走样。

➡ 美国街头货车上摆放着椒盐卷饼供销售。



日本的葡萄牙人把面包及其名称带入日本。葡萄牙语中的“Pao”据说来源于拉丁语中的“panis”,在法语中面包读“pam”,在意大利语中读“pane”。在日耳曼语系中,面包的读音有所不同,英语中读“bread”,德语中读“brot”。欧洲各国的面包,无论是“Pao”还是“bread”,都是借助埃及人发现的酵母菌制作而成的,无论它有多少变化,但源头可以说只有一个。

中东各国的面包,使用酵母菌,但并不等到充分发酵,就做成薄薄的面饼烧烤;以印度为中心的广大地区在制作面包时,并不使用酵母菌;中国的羌饼和馒头,似乎也可以称作面包。

据说,拉丁语“panis”中的词根“pā”在印欧语中有饲养、喂食的意义。自古以来,面包就被认为是延续生命、养育生命的食粮。

这种延续生命的食粮,在世界各地传播,并随着时代的变迁而演化,乃至如今衍生出品种繁多的食品,实在令人感叹不已。可以说,面包代表了一个国家的食文化,也深深地融入每个国家的风土,反映了各国各地的民族性和国民性。了解了一国的面包,也就可以大概了解该国的国民了。

各国的不同品味方法

在措辞方面,日本人说“喝汤”,而法国人则说“吃汤”,因为从前的汤和现在的清汤或浓汤大不相同,那时人们在汤中放了许多肉类和蔬菜,的确是在“吃汤”。而且,汤中还放了吃剩下的面包之类的食物。现在,有的还在汤中放一些能浮起的烤面包片,据说也是昔日遗风。说来,法国菜肴中使用的沙司,其制作最能显现厨师的手艺如何,而用面包的碎屑将盘中残剩的沙司擦拭干净后放入口中,并非吃相不雅观。早晨,把长棍面包和羊角面包浸泡在牛奶咖啡中进食,自然也不是粗鲁的举止。

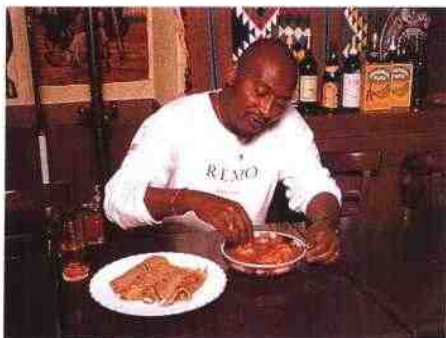
英国面包,正是因为英国能够生产出优质小麦后才变得美味可口了。面包切片烘烤后进食,据说也是因为有了优质面包后才产生的,而三明治大概也是如此。尤其,烤牛肉三明治还是英国人引以自豪的食品呢。

在制作薄形面包的地方,古时候就有用面包夹带或包裹着其他食物进食的习俗;如今,面包主要用来夹带菜肴,或者包裹其他食物了。

热狗和汉堡包就是巧妙利用了面包特点制作的食物,与美国人的国民性倒是极为符合的。



← 澳大利亚悉尼,位于高级住宅区中的一家超市的面包柜台。



← 画眉草面包是埃塞俄比亚的一种面包,在日本东京的埃塞俄比亚餐馆里,人们用画眉草面包蘸着煮菜细细品味。

↓ 在突尼斯图兹的撒哈拉大沙漠中所看到的情景。



↑ 约旦的面包,将面团擀得大而薄,然后烘烤而成。



◀ 台湾地区的面包摊,欧式面包在这里颇受欢迎。



➡ 上海的面包摊,蒸制的馒头和烤制的面包都受到人们喜爱。



⬆ 日本面包店非常讲究天然食品,而顾客可以根据自己所需购买。

➡ 日本别具特色的面包商人,烤箱安装在卡车上,现烤现卖。



未来的面包

现在,在日本可以品味到世界各国的面包。如今,人们不必走出国门就能品尝到世界各地的美味佳肴,也能品味到各式面包。在日本,来自其他国家和地区的正宗餐馆不断增多,异国他乡的风味菜肴人气鼎盛,越来越多的人希望能品尝到与这些菜肴相应的面包。

面包,前一些时期主要还是切片面包和三明治等简便食品或小吃西点,现在正餐时当作主食品味的面包也日益受到人们青睐。有人将它叫作“主食面包”,以区别于以往用作西点和快餐食品的面包。

如今,人们已经逐渐地习惯根据各国各地区的菜肴选用相应的面包品味,比如法国菜肴中已经有了与称为长棍面包和农夫面包相般配的佐餐菜肴,意大利菜肴中也出现了长棍面包和小圆面包。在日本尚未大众化的面包食品,诸如黑麦面包等,也在餐桌上登场亮相,受人青睐了。

现在,人们尝试着自己做面包,或者寻找符合自己口味的面包店就餐,或者讲究吃面包的方法……面包的品味方法日益增多,而且变化多样。

面包的历史

面包的起源

听到“面包”，大家会联想到什么呢？

几乎所有的人大概都会联想到暄腾的发酵面包吧。然而，人们是在面包经历了3000年发展之后才真正吃上发酵面包的。

最早制作面包的是公元前7000年左右的美索不达米亚人。那时，人们在稍加研磨的粗粒麦粉中加水，搅拌成糊状，再直接摊在烧热的石块上，烤成未经发酵的薄饼，据说这就是面包的起源。

即便是现在，中东一带国家还是有人以未经发酵面包为主食。然而，这种未经发酵面包何时演变成暄腾的发酵面包，传遍全世界的呢？它又经历了哪些演变过程呢？

发现发酵面包纯属偶然

发酵面包的出现可以说纯属偶然，而这种偶然是发生在公元前4000年左右的古埃及。那时候，埃及已经从美索不达米亚传来了薄饼制作方法。有一天，埃及人不知怎的，把本来应该当天烘烤的面团搁置了一夜，第二天发现原本扁

➡ 这是大约5000年前，在美索不达米亚曾使用过的烤饼黏土锅。



◀ 古埃及的钟形烤炉，用来烤薄饼。



◀ 这是古埃及干族墓壁上的壁画，绘有古埃及收割麦子的场景。

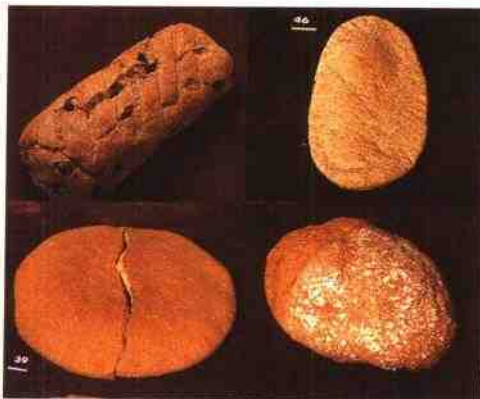
➡ 这大约是公元前1000年时的殉葬品，展示了发酵面包是如何制作的。



► 从庞贝遗址发掘的面包店,有石臼和烤箱,原理与今日几乎一样。



► 这是世界上最初的水果面包,据说是古希腊时期的,图中是复制品。



► 面包当作盘碟,图中的面包,叫作“诺曼人的盘子”。

◀ 这是在基督教四旬节品尝的面包,据说足比萨饼的雏形。

◀ 中世纪欧洲,曾将橡树果实作为面包的原料。

平的面团变得胀鼓鼓的,还散发出妙不可言的诱人香气。这位埃及人试着把面团烤熟,发现烤制出来的面包有一种从未尝到过的美妙味道。

面包变得美味可口,好像是因为面团在被搁置的一段时间内细菌大量繁殖,并开始发酵了。这种发酵的奥秘直到19世纪中叶才由法国科学家巴斯德揭开。对古埃及人来说,面包变得美味可口是神的恩赐。传说中,古埃及人把发酵面包看作是“神的恩赐”。

发现这种“神的恩赐食品”的古埃及人,被其他民族叫作“吃面包的人”。

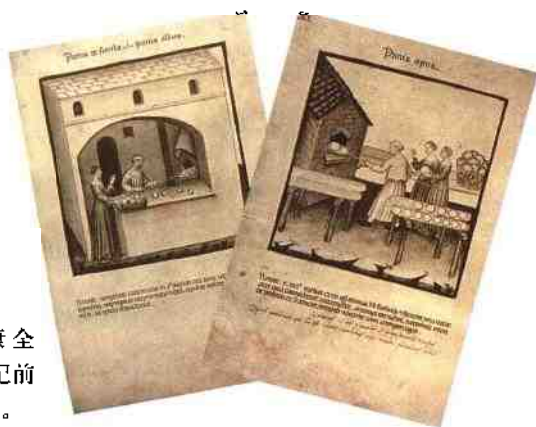
面包制作技术的发展

古埃及人发明的发酵面包后来传到了希腊。随着希腊帝国的繁荣发展,面包制作方法以及烤炉等得到改进。也是在这个时期,人们培养出了制作发酵面包所必需的酵母菌。

教会僧侣依仗权势控制了面包业,并把它组织起来,面包师也受到严格的训练。由于面包的质量管理相当严格,希腊人制作的面包质量似乎比埃及人提高了许多。

面包制作技术得到进一步发展,后来传到了继希腊之后鼎盛起来的罗马帝国。

► 意大利的《健康全书》,据说成书于15世纪前后,其中也提到了面包。



罗马帝国的面包生产,其特点就在于进行了工业批量生产。那时,罗马已经有了职业培训所来培训面包师;广场中央设有国营的烤炉,大量的面包就是在这里用各地送来的面团烘烤出来的。据说,当时有许多罗马市民免费得到面包配给,并以此维持生活。

而且,在古罗马时期,面包是各种节庆仪式上不可或缺的食品。在结婚典礼上,面包所起的作用就和现今的结婚戒指一样。

古罗马时期行将结束时,中世纪欧洲陷入了混乱状态。然而,就面包而言,我们几乎看不到有什么环境变化。古罗马时期形成的面包制作工艺通过罗马教会沿袭到今日。我们在欧洲各国都看到有许多为宗教仪式而制作的面包,不难想象中世纪的影响有多大。

各国各具特色的面包

14世纪至16世纪,意大利掀起了文艺复兴,欧洲诸国渐渐地恢复了生机。各国不仅恢复了活力,同时也各自相应地形成了别具一格的面包文化。

各国根据本国的气候条件、风土人情以及所收获的麦子种类,对沿袭下来的古罗马面包制作工艺作了相应的改进。

有些面包还借助了政治因素得以



据说,玛丽-安托瓦内特非常喜欢奶油蛋卷筒。



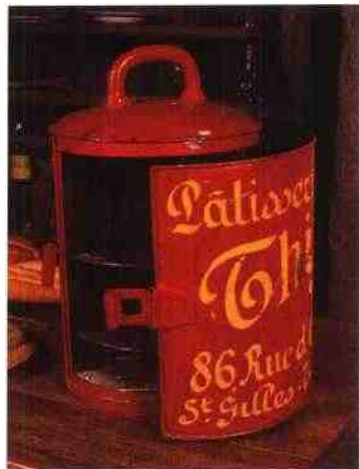
这是法国专门用来放置面包的货架,是17世纪的物品。



法国卖面包商人,手推车上堆满了面包,边推边卖。



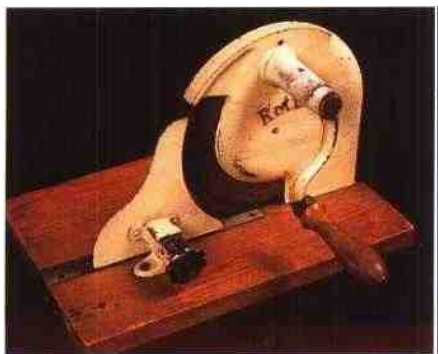
◀ 这是德国的面包店营业执照，只有获得认可的面包师才有。照片显示的是20世纪初的营业执照。



▲ 这是专门用来存放面包和西点送货上门的货盆，比利时制造。



▲ 当时，装面粉的口袋是稀缺用品，所以洗过还得重新使用。



▲ 面包店里使用的于动式面包切片机。

流传，如“法国面包”——1600年意大利的玛丽·德·美第奇前往法国与亨利四世结婚，随行的面包师将面包制作工艺带到了法国。同样，玛丽-安托瓦内特于1770年嫁给路易十六，随行的面包师将羊角面包制作工艺带到了法国。

1789年，法国爆发大革命，根本原因据说就是百姓连面包也吃不起，为发泄怒火而爆发的。当时，玛丽-安托瓦内特说：“没有面包吃，就叫他们吃蛋糕吧！”由此可知，贵族阶级与平民百姓贫富有多么悬殊！

另一方面，英国通过对外贸易能够确保优质面粉供应，也就能够生产出优质的面包了。面包传到了美洲大陆，演变成精美的面包，加入了许多砂糖和黄油，并通过美国高效率生产工艺得以大量生产。

进入现代以来，由于有了烤面包机和电动搅拌机，面包质量提高，品种也越来越。

面包传到日本

最先传到日本的是中国的馒头。

有一种说法认为，小麦是在公元前300年到公元后300年这段时期内由中国传到日本，馒头也同时传到日本。馒头是将经过发酵的面团蒸熟，与西欧将经

过发酵的面团烤熟迥然相异。

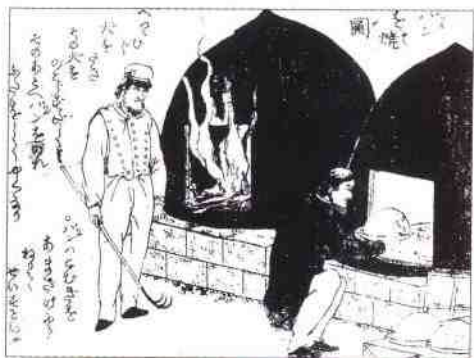
1543年,烤制的面包传入日本,当时日本正处于战国时期,葡萄牙船将步枪带到日本的种子岛。与步枪传入日本同一时期,宣扬基督教的传教士们也来到了日本,他们的食物也随之千里迢迢地来到了日本。

据说,当时的织田信长与日本寺院神社关系对立,所以支持传教士们传教活动,还特别喜欢吃面包。

可是,德川幕府于17世纪下叶颁布取缔基督教的禁令后,人们只能在日本唯一的对外贸易港口长崎出岛看得到面包了。而且,当时普通日本人把面包看作是“基督教的肉”,德川幕府对面包限制得非常严厉,当时日本人把面包叫作“空心馒头”。

19世纪中叶的军粮

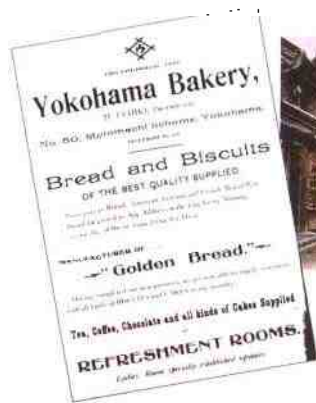
19世纪中叶,面包在日本重新登堂入室。有一位名叫江川太郎左卫门的日本人,被称为是日本的面包之祖。他很快就意识到面包可作为军人的备战食品,有着“便于储存,运输方便”的优点,便在自家宅地辟出一块地方生产军粮面包。当时,德川幕府日见衰败,西方列强要求日本门户开放,日本国内掀起了攘夷运动。太郎左卫门制作的面包相当于



◀ 1860年《西洋万物图》,描绘了烘烤面包的场景。



↑ 异人馆内聚餐时的情景,人们正在就着菜香品味面包。



↑ 19世纪下叶至20世纪初,日本横滨街景,可以看到当时面包店的招牌。