

MUFFINS ◦ PRETZELS ◦ PUMPERNICKEL ◦ BISCUITS ◦ 超过150种配方 ◦ CIABATTA ◦ QUICKBREADS ◦ SOURDOUGH ◦ RYE

面包圣经

The Bread Bible

[美] 罗丝·利维·贝兰堡◎著

何文 王蕾◎译

美国
人手一本的
面包烘焙
鼻祖书

Weekly、Food & Wine年度十佳图书
詹姆斯·比尔德最有用书籍榜单推荐
国际烹饪专业协会烹饪书籍奖提名

北京科学技术出版社

面包圣经

The Bread Bible

〔美〕罗丝·利维·贝兰堡◎著

何文 王蕾◎译

Copyright © 2013 by Rose Levy Beranbaum

Photographs copyright © 2003 by Gentl and Hyers

Illustration copyright © 2003 by Alan Witschonke

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2013-0383

图书在版编目 (CIP) 数据

面包圣经/(美)贝兰堡著;何文,王蕾译.—北京:北京科学技术出版社,2014.2

ISBN 978-7-5304-6703-9

I. ①面… II. ①贝… ②何… ③王… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第137846号

面包圣经

作 者:[美] 罗丝·利维·贝兰堡

译 者:何 文 王 蕾

策划编辑:田 恬

责任编辑:邵 勇

责任印制:吕 越

图文制作:樊润琴

出 版 人:曾庆宇

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

邮政编码:100035

电话传真:0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱:bjkjpress@163.com

网 址:www.bkydw.cn

经 销:新华书店

印 刷:三河市国新印装有限公司

开 本:787mm×720mm 1/12

印 张:30.5

版 次:2014年2月第1版

印 次:2014年2月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-6703-9/T·756

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。

致我的中国读者

《蛋糕圣经》的第一个翻译版本是很多年前在英国出版的。起初，我认为最大的挑战是两个国家所用的面粉不同，但随后发现这其实是由于一种语言用在两个不同的国家造成的。我们使用同样的词语，但其实际意义却相差很远。例如，美国人说的“cake pan”实际上是英国人说的“cake tin”。

当我得知《面包圣经》和《蛋糕圣经》将被翻译成中文并在中国出版时，我感到喜出望外。中国菜是我儿时在家乡纽约城外吃到的第一道菜，当时我就已经是个挑剔的食客了，但我爱上了它。我当即决定长大后要搬到唐人街去住，这样我就能经常吃到中国菜了。我还读了那时能找到的每一本关于中国文化的书。在我的第一份工作中，我曾跟一位中国同事学过中文。遗憾的是，他只教会了我三句话就离开了，那三句话是“你好吗”“你要去哪里”（在我的要求下教的）以及他认为在社交场合中十分礼貌的“下雨了”——天气总是很安全的话题。这已经是五十年前的事了，而我一直记得。

我知道，这有限的几句中文无法让我看出自己的书在翻译之后能否保持原汁原味。（出乎我意料的是，通过中文版编辑向我询问的一些技术性问题，我发现他们甚至比我自己国家的读者还要细致认真，因此我知道自己多虑了。）但我关注的焦点是：比起两个国家被同一种语言分隔开，这次是两个国家被烤箱隔开了！多年前，一位美籍埃及裔美食作者曾邀请我到中国的一所烹饪学校教授烘焙课程，她正好在那里教授法式烹饪课。不幸的是后来此行取消了，因为她发现那所学校里没有进行传统的欧式和美式烘焙所需的烤箱。现在，我很开心地得知这种情况已经得到了改善。同样令人振奋的是，现在世界正变得越来越小，文化障碍在逐渐消除，这使我得以敞开大门，向我十分看重的国家的读者分享我的研究成果以及大量配方和技巧。

罗丝·利维·贝兰堡

2013年12月

前言

人们通常都这么说：如果人类文明诞生于河岸农场，那么用收获的谷物制作面包或许就是烹饪文化最古老、最深刻的表达。上千年前，面包几乎就是基础食物的代名词。在古埃及，“面包”这个词的意思是“生命”，足见其重要性。英国美食作家简·格里格森曾在相关学术领域研究多年。据她观察，自己那些分布在各地的考古学家朋友在饮食上都十分推崇一种中东地区的扁平面包，那就像是一种可以食用的护身符，能够使它们经常与有文字记载的最早历史做直接接触。几个世纪以来，面包变得越来越神圣：基督教圣餐中的面包和红酒；犹太逾越节的薄饼——一种未经发酵的扁平面包，为了纪念“出埃及记”；清教徒的“上帝的白面包”代表了他们的主的圣洁。再补充一句，在封建社会中，“失去面包”可以引申为“失业”。

这么看来，罗丝·利维·贝兰堡将这本新书命名为《面包圣经》还是有一定道理的。如果现代文明正走向衰落，那么这本书甚至可以作为一种合适的工具来重新振兴它。

当罗丝决定钻研一个课题的时候，她就像一个把自己关在球形潜水器中探索深海的海洋学家一样沉浸其中，探究最深层的东西。她的个人经历也证明了这一点。罗丝曾答应为《饮食的艺术》杂志写一篇综合性文章，它会吸引专业厨师，主题是关于糖的。结果，这篇文章比我们想象的复杂得多。数月后，她带来了一篇经过详尽研究和精心论证的文章，并

于次年赢得了两项饮食杂志大奖，一项是美国大奖，一项是国际大奖。

在人类的基本需求中，面包位列空气和水之后，排名第三。在1970年的纽约，一位法国外交家在餐桌上向我描述了他第二次世界大战中德国战俘营里的经历。当时，食物严重匮乏，为了鼓舞士气，他和同为俘虏的战友——也是法国人——用他们战前在家里享用的奢侈大餐的种种细节来“款待”对方。随着时间的流逝，饥饿使他们越来越想念那些在家烹制的最为简单的食物以及孩童时的美味。在最饥饿难忍的时候，为了摆脱绝望，他们唯一关心的就是区分面包及其气味、面包表皮、面包心、味道甚至是声音的细微差别。

如果罗丝当时在那里，以她所知道的有关面包的所有故事，简直可以为被俘的法国人讲上“一千零一夜”了。她写道：“面包烘焙师所说的面包之歌，是指面包在放凉的过程中表皮发出的声音。”看到这里，一个从瓶中释放出来的精灵马上用魔法为我召唤出了厨师阿兰·赛拉克——法式烹饪学院的院长。他就站在面包烘焙教室里，从架子上取下一根热乎乎的法棍(baguette)，将它放在自己的耳朵边按压，就好像在辨别一根巨大的雪茄的好坏，然后露出了愉快的微笑，将它推向我，鼓励道：“快听，快听！”

面包是面粉、水和酵母的神奇组合。加入酵母之后，面团马上拥有了活力，这个过程就是发酵。罗丝将膨胀起来的面团视为一个温暖而富有活力的小

家伙。虽然将面包从烤箱中拿出来这件事她已经做了几十年了，但她仍然会这样说：“当面包出炉的时候，我真是高兴极了，还有其他更值得高兴的事吗？”

她精炼地将面包烘焙的目标概括为“膨胀良好、表皮漂亮”。她拥有科学家和艺术家的双重头脑，是天生的教师，会带你取得胜利，赢得荣耀。为了避免读者浪费时间阅读不必要的内容，她将面包烘焙分成了 10 个步骤，除了和面、整形和烘焙外，还包括预发酵、分割和预整形、割包、装饰、冷却、切分、储存。

这些都是为初学者设计的。我经常像唱颂歌那样反复引用埃斯科菲耶的一句话“烹饪的艺术在于对现在的不断重复”。只要相信罗丝，你就会完全理解这句话，因为她正是通过不断重复得到了近乎完美的答案，满足了现在的年轻一代对技术知识的渴求。在《面包圣经》这本书中，她在描述每一款面包的制作过程时都遵从了“使人理解”这个前提。“将面糊静置一段时间，使面粉能够均匀地吸收水分。”这句话出自约克郡布丁 (Yorkshire popovers) 的配方，而她花了 15 年的时间来不断完善这个配方。此外，她还提供了一些有用的点子。例如在讲述如何烘焙出完美无瑕、口感软糯的黄金土豆面包 (golden potato bread) 时，她写道：“如果不使用奶粉，你也可以用 $\frac{1}{2}$ 量杯加 1 大勺的牛奶——最好是脱脂牛奶——来代替清水，将其煮开（刚好在沸腾之前）之后晾至温热。”

罗丝还在某些地方融入了约翰尼·阿普尔西德的小窍门。例如，如果你没有用来挤麦芬 (muffin)

面糊的裱花袋，那么可以简单地将面糊放在 1 加仑大小的耐用的密封塑料袋中，然后剪去左下角或右下角的尖端。在生活中，她喜爱跑步，如果你能多跑几公里的话，她会高兴地用家庭自制的橄榄为你制作橄榄面包 (olive bread)。

本书还有一点好处，那就是罗丝从来不吝于直接提及品牌名称，并且通常还会提供其来源信息。她所提到的品牌都经过了她的自己的试验，无论是电动搅拌机，还是家用面粉机，甚至还包括烤盘、冷冻缅甸州蓝莓和味道最鲜美的调料等。

罗丝在配方中使用了一些全球通用的原材料。现在的面包烘焙师，即使用的是祖传配方，也会同时拥有良好的胃口和能够识别出世界上最好的东西的出色鉴赏能力。罗丝就像一名将每一次出行都当成探索麦金利山的旅行者（我们曾经见过她温柔地微笑，轻柔地说话和充满好奇的举动），以自己的创造力完成了本书中颇具影响力的配方，还从世界上一些最有才华、最具奉献精神以及技艺最娴熟的烘焙师那里汲取了知识。本书的配方既包括传统的炉火面包 (hearth bread)，也包括新近发明的面包甜点。

当罗丝现在回顾写这本书的经历时，她用一种谦虚且开心的态度总结道：“它开启了我的探索之旅。”在这段旅程中，读者可以握住她的手，跟随她的脚步，烘焙出更诱人的面包。

迈克尔·巴特波里

《饮食的艺术》以及《食品和葡萄酒》杂志的创始主编

导言

这本书相当于我的“面包传记”，讲述了关于我和面包的故事：从我出生后印象中第一次接触面包——奶奶给我当作磨牙圈的贝果，一直到我最近的成就——完全用自己培养的酸面团酵头制作面包。书中一些面包的配方是我自己发明的，另一些是我在国外品尝过的面包配方的改良，还有一些配方来自其他面包烘焙师——我也曾与别人分享过自己的成果。撰写本书并且探究面包烘焙的方方面面，已经成了我生命中最困难同时也最令人满足的经历。它开启了我的探索之门，值得我为此付出一生。

有的时候，人们觉得制作面包——尤其是和面——是发泄攻击欲的绝佳办法。可是恰恰相反，当我开始烘焙面包的时候，我会变得欣喜若狂，任何可能存在的暴力倾向全都消失不见了，我甚至不需要用拳头按压面团就可以达到这种状态。实际上，如果我没有烘焙面包的话，我会感觉非常失落。可以这么说，只有当周围有正在烘焙的面包时，我才会觉得心满意足。

这种从烘焙中获得的满足感是我在其他烹饪活动中从来没有获得过的。在烘焙中，酵母或许是最迷人的。它是一种会休眠的有活力的生物，我们将它唤醒，喂给它食物，它就会生长、膨胀，赋予面包质地和味道。当我们将面粉、水、酵母和盐按照适当的比例混合并烘焙出味道绝佳的面包时，这简直就是奇迹。

我对红酒的强烈兴趣始于8年前。无独有偶，那

也是我正式开始认真撰写这本面包书的一年。当时我正在新西兰南部的葡萄园，酒商正在向我解释他为什么需要通过降低葡萄酒的发酵温度来防止出现奇怪的味道。我突然发觉酿造葡萄酒的过程和烘焙面包的过程是如此相似：它们都依赖于酵母的发酵，需要控制时间和温度，从而得到味道绝佳的产品。酿造葡萄酒使用的天然酵母存在于葡萄皮上，烘焙面包使用的天然酵母存在于小麦中，但是制作时都需要添加人工酵母做酵头。

在酿酒时，葡萄中的糖分是酵母的食物，酵母将其转化为乙醇和二氧化碳，它们是发酵的两种最终产物。同理，在制作面包时，面粉中的糖分就成了酵母的食物。如同用不同品种的葡萄可以制作出不同口味的葡萄酒一样，用不同的面粉也可以制作出不同的面包。因此，当希伯来人在饭前首先感谢神赐予的葡萄酒，接下来感谢神赐予的面包时，这种优雅的传统行为就不能简单地被视为巧合了。我虽然不想过多地谈论希伯来人，但是这些希伯来人的祈祷深深地影响了我，使我将面包和葡萄酒视为饮食的基础。

直到17岁，我才吃到了家庭烘焙的面包。那时我正在佛蒙特大学读大一，我的男朋友为当地人修剪草坪。作为报酬，那人给了他一块自家烘焙的面包。他简直高兴极了，用它为我们的打猎旅行制作了煎蛋三明治。那天正是主显节。虽然我通常会拒绝两种东西——煎蛋和打猎，但那次我爱上了它们，尤

其是那天那么冷，我还那么饿……在回到纽约后的第一个假期，我从邻居兼妈妈的好朋友罗莎琳德·斯特里特那里借来了《烹饪的乐趣》，烘焙出了人生中的第一个面包。那个诱人的面包是对书里详细说明的最好回报。

实际上，渴求烘焙面包的种子已经由我心灵手巧的爸爸深深地植入了我的心中。他的梦想是制作一个真正的砖石烤炉。当他第一次提到这个梦想的时候，我记得自己的反应是：为什么？多年以后，我终于理解了他。我儿时最喜欢听爸爸沿着哈得孙河划独木舟的故事。（我是一个在城市长大的孩子，却由于爸爸的缘故，接触了真正远离尘嚣的生活。）在独木舟之旅开始前不久，他按照霍勒斯·凯发特的《野营和森林知识》中的内容制作了酸面团酵头。爸爸计划用反射烤箱制作酸面团麦芬，这种烤箱的热量来自篝火。途中，在他不得不搬运独木舟的时候，他将盛有酵头的罐子的盖子盖紧，防止罐子倾斜使里面的液体酵头洒出来。显然，他制作的酵头非常活跃，因为在一次搬运途中，他听到了闷闷的爆炸声。那个声音来自被寝具包裹的罐子。他马上意识到是酵头出了问题。结果，他需要清洗所有寝具。这场意外也宣告了他短暂的酸面团试验的失败。但是，他被发酵迷住了，并最终影响了我。酵头爆炸其实算得上是因祸得福了，因为他记得那个酵头的活性太强，产生了带颜色的条纹。当出现这种现象的时候，意味着有害的细菌已经产生了，酵头必须被丢掉。如果爸爸吃了用这种酵头烘焙的面包，轻则生病，重则……或许就没有我了，更别提这本书了！

当我还是个孩子时，我从来没有在家里烘焙过面包，但是印象中非常喜爱的三种味道分别是金银花、现煮咖啡和烘焙面包的味道。我对最后一种味道印象最深，因为我们每周末穿越皇后区大桥的银杯工厂时都能闻到。对我来说，从我出生的洛克威回到纽约市的好处之一就是能闻到这种味道。

当爸爸去布郎克斯区看望奶奶的时候，他总会

在他最喜爱的烘焙店停留片刻，买一些香甜新鲜的犹太黑麦面包（Jewish rye）和玉米面包（cornbread）带回家。我很喜欢和外祖母一起逛街，观察佩奇家的黑麦面包在当时还很新鲜的电动切片机中晃动。我还喜爱贴在面包上的印有字的小纸片，并且一定会给我弟弟留一小片酥脆的面包皮。外祖母叫它“crychick”，我不确定这是犹太词还是俄罗斯词，但是我觉得它的发音非常可爱，并且和面包酥脆的口感十分贴切。

面包是许多人童年记忆的一部分，它甚至在很长时间以来都是人类文明的一部分。人们认为经过酵母发酵的小麦面包和经过研磨的小麦面粉大约于5000年前出现在埃及。现在，面包是很多文明中的基础食物。布里亚·萨瓦兰说过一句经典的话：“告诉我他们吃的是什么，我就能说出他们来自哪里。”这句话用来描述面包也是十分贴切的。例如，面包尝起来是轻柔细腻、柔软蓬松、厚实偏硬还是复杂耐嚼？它是被整齐地切成了薄片，还是被掰成了酥脆的小块？它是不需要搭配其他东西直接食用的，还是用来裹上其他馅料一起食用的？瑞士人把面包看作生命中至关重要的东西。在第二次世界大战期间，他们发明了一种面包，叫作“百岁面包”。这是一种埋藏在地下、可以保存多年的面包，以便士兵迷路后可以用它来救命。士兵们会得到一张地图，可以帮助他们找到藏在地下的面包。人们还发明了设备齐全的烘焙卡车，用来制作这种面包。我是从朋友艾伯特·伍斯特那里知道这件事的。几年前，他从瑞士政府那里购买了一块这种面包，用于自己在马里兰州盖瑟斯堡的生意。

的确，面包将我们同过去的生活联系了起来，但是它的功劳远远不止如此——它还将我们同现实生活联系了起来。在当今社会，很多孩子都认为牛奶是超市生产的，他们甚至不知道土豆长什么样子。烘焙面包使得他们能够接触自己所需的最基本的营养原料。除此之外，自己烘焙面包还可以修身养性。

多数人喜欢面包多于喜欢蛋糕，这真是让人吃

惊！（虽然我的家人还是会想吃蛋糕，而且经常想吃。）很多年来，我都用自己烘焙的面包当开胃菜或者晚餐的第一道菜。面包从来都不是其他食物的配料，它通常是主角，食用时只需要一些黄油提味，或者先蘸少许橄榄油，再蘸一下各种调味料。

面包的魅力在于，它并不需要任何装饰或者附加的元素，其本身的形态和味道就是最吸引人的。我并不是“面包控”。虽然面包店橱窗中雕琢精致的面包或者面包篮很漂亮，但是如果单纯从食用的角度来说，经过较少人工处理或者加工的面包，其口感反而会更出众。

我认识的每一个面包烘焙师都希望周围的所有人都开始尝试烘焙面包，因为他们想与其他人分享烘焙的乐趣。我建议大家从传统的面包做起，找一个自己喜爱的面包配方，尝试不同面粉的不同配比或者加入不同的配料，按照自己喜欢的方式和面并最终改写配方。一旦你了解了这个配方和其中的技巧，就可以忽略各种各样不必要的笔记了。和朋友或者家人分享这些面包吧。过不了多久，人们就会将你与这种味美而独具个性的创作联系起来，于是它将真正成为属于你自己的面包。我只不过相当于你的面包烘焙之旅中的“酵头”，会全心全意地鼓励你从这本书开始，尝试烘焙出自己的面包，而它将改变你的生活。

我曾经在1999年的一期《华盛顿邮报》的食品专栏中读过卡门·杰克逊·克罗夫顿的一段话，深受感动。谈到妈妈制作的假日面包卷时，她说：“我不知道妈妈是不是真的知道她制作的食物对我来讲意味着什么，它代表了所有温暖、美好和舒适的东西。”

在创作这本书的过程中，最让我感到开心和心怀感激的就是我发现自己进入了一个难以想象的“面包社区”，它是温暖、包容并且相互支持的。我从来没有见过比这里的人更愿意分享和相互帮助的了。即便是第一次见面，我也对面包烘焙师抱有崇敬之情。我十分感谢那些出色的、邀请我加入他们的面包烘焙师，他们积极地和我分享通过多年尝试总结出来

的经验，同时也欢迎新想法。埃米·夸扎就是其中一位。她是法式烹饪学院的面包讲师，几年来一直邀请我去上她的课。幸运的是，在完成这本书之前，我真的去上了她的课。她让我了解了家庭烘焙和商业烘焙之间的不同，而且在短短的一周内将我变成了一个面包整形专家。

在完成这本书之前，我将自己看作“酥皮糕点人”。但是，当我在丹尼尔餐厅的面包烘焙厨房中学习的时候，一位酥皮糕点师傅说：“制作酥皮糕点和烘焙面包的区别在于，后者需要的是全心全意的投入和激情。”这时，我才知道自己已经越过了这条分界线。考虑到有生以来的所有快乐时刻，我发现自己在烘焙面包的时候感到最满足。但是那时，我仍然没能下定决心继续完成这本大部头的著作。我告诉丹尼尔的厨师长马克·菲奥伦蒂诺自己想要放弃这本书，因为和蛋糕以及酥皮点心不同，我没有能力将面包的质量控制在自己满意的范围内，我烘焙的面包从来都没有一模一样的时候。然而，这个技巧娴熟而且态度谦虚的人只是看着我笑道：“我也不能，我经常做到一半了都不知道自己会做出什么东西。”有了他善意的鼓励，我又重整旗鼓。的确，烘焙面包在很大程度上相当于炼金术，是本能和艺术的结合。虽然我能使每次烘焙出来的面包至少在重量上是相同的，但是我发现，即便配方非常精准和详细，也没有哪两个面包会是完全一样的。你烘焙出来的面包不会是我烘焙出来的面包的翻版，但它也是很好吃的。在这个逐渐趋同的社会中，烘焙面包成了表达个性的一种绝佳方式。

当我开始创作这本书的时候，我意识到自己实际上对面包烘焙的理论知识知之甚少。我曾经在大学期间学习过少量相关知识，也有几年的烘焙经验，然而对烘焙的过程并不十分了解。但是，这也成了我的优势之一，因为我不去假设什么会成功、什么不会成功，而是可以自由发挥。我很快发现，面包烘焙中存在许多截然相反的理论，而我可以通过

经验和判断总结出自己的一套理论。

以前，我从未想过自家烘焙的面包能够媲美面包烘焙店里的面包。但令人高兴的是，实际情况证明了我的想法是错误的。现在，在我看来，最好的面包就是根据自己的口味选材、用自己的双手制作并从自家的烤箱中取出来的面包。

至此，烘焙的神秘感消失了，这是让我感到沮丧

的一方面。但是从另一方面来说，这种神秘感一直存在并且在不断地变化，奇迹总会出现。面包烘焙中存在太多变数，而面包就如同人生一样，永远不可能被我们完全掌控。细细想来，面包也许就是人生。

罗丝·利维·贝兰堡

纽约

致 谢

随着年龄的增长，我愈发觉得在生活和工作中，自己稳步扩大的朋友圈和同事圈是十分宝贵的。谢天谢地，这个圈子的中心从未变过：和我互相扶持28年的丈夫埃利奥特·贝兰堡。我将我们的公寓变成了一座烘焙工厂，他却沒有一句怨言。还有我的精神伙伴和最忠诚的朋友珍妮·鲍尔和戴维·沙马，他们为本书的创作付出了很多努力。

我最爱的朋友、富有天赋的编辑玛丽亚·瓜尔纳斯凯利和我一样充满活力和热情，并且付出良多，这才使本书完成得如此出色和顺利。这是我们合作的第17本书和第3本“圣经”，我们之间碰撞出的火花越来越多。

我还要感谢我的好朋友以及业务经理莫妮卡·奈特普斯盖以及诺曼·佩里，他们给予了我很多帮助。还有我最亲爱的朋友伊丽莎白·卡梅尔，是她介绍我们认识的。感谢诺顿出版社的埃里克·约翰逊，他具有优秀的判断力和组织能力。感谢我的文字编辑朱迪丝·萨顿，她的工作超乎我的想象。感谢亚历山德拉·尼克森设计了完美的索引。感谢诺顿出版社的整个生产和销售部门的成员：安德鲁·马瑞沙、南希·帕姆奎斯特、苏珊·M.桑弗雷、德布拉·莫顿·霍伊特、威廉·鲁辛以及他遍布全国的团队。还要感谢社长德雷克·麦克菲利、发行部主任珍妮·卢西亚诺和主编斯塔林·劳伦斯。我在出版社就如同在家一样受欢迎并获得支持。

感谢艾伦·维斯塔克，你为这本书创作的素描

太出色了。感谢金特和海尔斯出版社，你们的相片棒极了。感谢迈克尔·佩德森和埃米·夸扎，你们充分运用了自己的技巧为拍摄用的面包做造型，即便在2003年冬天最冷的一周也仍然如此。还有工作室经理亚历克斯·甘特，谢谢你的热情和你那吸引人的卡布奇诺咖啡。还有海伦·拉费尔斯，感谢你的艺术才能和我们长久的友谊。

谢谢帕特·阿德里安，是你一直让我的书在“好厨师”烹饪书榜单中名列前茅。谢谢黛安娜·格雷戈里一直以来对我的支持和精神上的鼓励。还有中岛洋子、肯尼·索萨和埃迪·佩雷斯，谢谢你们一直以来为我的面包进行试吃和批评。

我要特别感谢以下面包烘焙师，是你们的热情将我带进了面包的世界：维基·J.卡帕罗拉、玛吉·格莱泽、劳伦·格罗夫曼、戴维·诺曼、马克·菲奥伦蒂诺、亚瑟王面粉的朋友们（布琳娜·桑兹、香农·扎帕拉、乔·卡伦、托德·布兰布尔、杰弗里·哈梅尔曼、罗宾·萨金特、休·格雷、休·贝克和休·米勒）、丹·莱德、凯特（凯萨琳）·利维亚科斯、埃米·夸扎、彼得·莱因哈特、迪迪埃·罗萨达、埃米·舍贝尔、文尼·斯科托、凯瑟琳·韦伯、汉斯·韦尔克、法式烹饪学院面包学院的主管，以及汤姆猫面包房的朋友们（诺埃尔·科梅斯、詹姆斯·拉思、马修·赖克）。

通用磨坊公司的蒂姆·赫夫和燕牌酵母公司的比尔·威克利，深深感谢你们的专业知识和慷慨大

方。感谢科学和食品作家鲍勃·沃尔克对本书中关于技巧方面的内容进行了校对。还要感谢罗德岛州凯尼恩磨坊的磨坊主保罗·德拉姆以及加利福尼亚州北部林德利磨坊的乔·林德利，他们与我分享了独特的技艺。谢谢我的朋友延斯·施密特，他对葡萄酒生产和发酵了解颇深。感谢露丝·邓达斯·施密特进行了详细、出色的面包机使用说明。

还要向丹尼尔·布吕德道谢，我在他的餐厅的面包烘焙厨房中度过了一段重要时光。

衷心地感谢在《饮食的艺术》杂志工作的我的朋友们：主编迈克尔·巴特波里为本书写了出色的前言；高级编辑吉姆·波里斯大方地向我提供了面粉研究的相关信息；高级编辑加里·塔克忠诚的支持和真挚的友谊帮我提高了烹饪水平。还要谢谢我的朋友芭芭拉·库克，她来自约翰逊-威尔士大学的烹饪档案博物馆，将我的作品以及我和美国公共广播公司合作的烘焙系列《罗丝的烘焙神话》存放在那里。我的朋友马德琳·莫里斯十分热心，给我及我的整个团队带来了许多好吃的。感谢位于美国新罕布什尔州沃尔波尔的艾莉森果园的苏珊·杰斯和鲍勃·杰

斯，他们为我们提供了绝佳的场地。

感谢我亲爱的朋友和生产商玛吉·普尔、亚历克·法特拉维奇以及他们的女儿珍妮弗·法特拉维奇，谢谢他们对我信任有加。我还要感谢来自“厨宝”的朋友布赖恩·梅纳德，他一直在改进一种搅拌机，虽然那种机器已经足够好了。

感谢我的朋友和同事雷科·阿克海、尼尔·伯恩斯坦、戴安娜·博特、洛伊丝·黛丝、安杰莉卡·普尔维伦蒂和苏维·萨兰对本书的贡献。感谢法式烹饪学院的多萝西·卡恩·汉密尔顿。感谢森迪·赛义德高级礼仪。感谢查利·特罗特举办了有趣的舞会来庆祝本书的出版。感谢约翰·瓜尔纳斯凯利的才华和智慧。感谢杰里·罗托洛为我提供的美丽照片以及介绍我与他的儿子罗布·罗托洛相识。罗布现在是我的计算机老师，提高了我的计算机水平，使我能够独立完成这本书。还要衷心感谢布鲁斯·弗兰克，他编写了惊人的计算机程序，确保了本书配方中的数字的精确性！

最后，我还要特别感谢肯尼·阿马多尔。他是我的技术顾问，也是教我面包烘焙的启蒙老师。

目 录

第一章 面包烘焙的 10 个步骤

- | | |
|--------------|----|
| 一、发酵和预发酵 | 2 |
| 二、和面 | 9 |
| 三、使面团膨胀和折叠面团 | 16 |
| 四、分割面团和预整形 | 20 |
| 五、整形 | 20 |
| 六、割包 | 32 |
| 七、刷面 | 34 |
| 八、烘焙 | 35 |
| 九、冷却 | 38 |
| 十、切分和储存 | 38 |

第二章 快速面包、迷你快速面包、
迷你酵母面包和面糊面包

- | | |
|-------------|----|
| 惊喜肉桂面包 | 42 |
| 蔓越莓香蕉核桃快速面包 | 44 |
| 胡萝卜面包 | 46 |
| 巧克力面包 | 48 |
| 美国西南部玉米奶蛋面包 | 50 |
| 经典玉米麦芬 | 52 |
| 玉米手指 | 54 |
| 蓝莓麦芬 | 56 |
| 大号香蕉麦芬 | 58 |
| 比斯吉 | 60 |
| 黄油比斯吉 | 61 |

- | | |
|----------|----|
| 优雅之触比斯吉 | 63 |
| 轻盈天使比斯吉 | 65 |
| 红薯比斯吉 | 67 |
| 司康薄饼 | 69 |
| 浓郁奶油生姜司康 | 71 |
| 爱尔兰苏打面包 | 74 |
| 利维贝果 | 76 |
| 比亚利碎洋葱面包 | 83 |
| 英式麦芬 | 86 |
| 普雷结碱水包 | 89 |
| 英式烤面饼 | 91 |
| 黄油脆薄空心松饼 | 92 |
| 荷兰宝贝薄松饼 | 94 |

第三章 扁平面包

- | | |
|-------------|-----|
| 完美比萨饼面团 | 99 |
| 土豆扁平比萨饼 | 104 |
| 多人份的土豆扁平比萨饼 | 108 |
| 迷迭香佛卡夏 | 109 |
| 新鲜香草佛卡夏 | 111 |
| 烧烤佛卡夏 | 115 |
| 西西里蔬菜比萨卷 | 118 |
| 皮塔饼 | 120 |
| 地中海逾越节薄饼 | 122 |
| 印度煎饼 | 124 |

第四章 三明治软面包和餐包

基础三明治白面包	133
黄油餐包	136
普尔曼三明治面包	140
肉桂葡萄干面包	142
土豆三明治面包	146
轻盈香蕉面包	149
红薯面包	152
切达干酪面包	155
意大利乳清干酪面包	158
碎小麦面包	161
亚麻籽面包	164

第五章 炉火面包

基本炉火面包	170
经典小麦面包	173
小圆面包	176
土豆酪乳面包	179
利维传统犹太黑麦面包	182
标准粗黑麦面包	185
法棍	189
辛辣香草面包棒	193
布琳娜的普格利泽	195
托斯卡纳低盐面包	198
夏巴塔	200
普格利泽	203
金色粗粒小麦面包	205
意大利熏火腿面包圈	208
啤酒面包	211
曼图亚橄榄油面包	213
橄榄面包	216
蘑菇面包	219
提洛尔谷物面包	222
瑞典黑麦面包	225
葡萄干山核桃面包	228

新西兰杏仁无花果面包	232
核桃叶子形面包	235
核桃洋葱面包	238

第六章 酸面团面包

基本酸面团面包	250
酸面团黑麦面包	254
酸面团粗黑麦面包	258
酸面团小麦谷物面包	263
低风险酸面团面包	267
法式乡村酸面团圆面包	270

第七章 布里欧修家族

基本布里欧修	276
焦糖黏面包卷	282
巧克力黏面包卷	286
猴子面包	288
栗子潘妮托尼	291
传统哈拉	294
巧克力杏仁旋涡咕咕霍夫	297
图钉麦芬	301
小麦可颂	304

原材料

从最本质上说, 面包是什么?	309
基本原材料 1: 面粉	309
基本原材料 2: 水及其他液体	317
基本原材料 3: 酵母	318
必需原材料 4: 盐	320
其他常用的烘焙原材料	320

工具

术语表	344
-----	-----

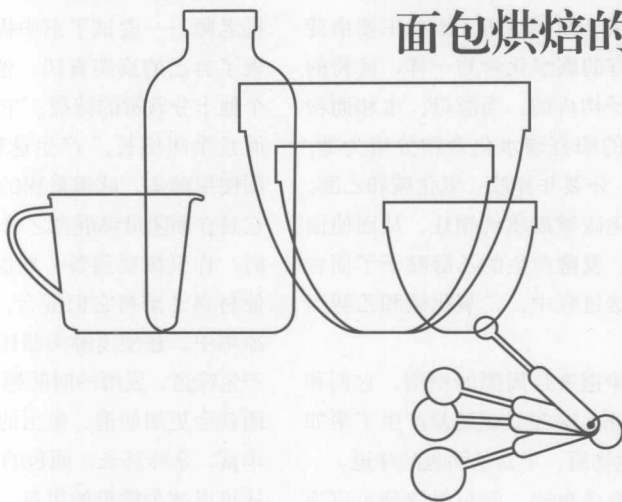
参考资料

中英对照表	348
-------	-----

计量单位换算表	351
---------	-----

第一章

面包烘焙的 10 个步骤



一、发酵和预发酵

1. 发酵

当酵母和面粉、水混合在一起的时候，发酵就开始了。用果糖制作葡萄酒以及用谷物酿造啤酒，都要经过发酵这一过程。在发酵过程中，酵母消耗了淀粉中的糖分，产生了二氧化碳气泡。在烘焙面包的时候，正是二氧化碳气泡使面团膨胀，形成了很好的质地。

酵母是一种活跃的单细胞真菌。它在生长和繁殖的过程中会食用糖分，产生二氧化碳和乙醇。只有少数几种酵母可以用于面包烘焙。面粉主要由淀粉构成。如同其他所有的碳水化合物一样，淀粉的分子是由无数的糖分子构成的。当酵母、水和面粉混合的时候，面粉中的酶将碳水化合物分解为糖。酵母食用糖分，生长、分裂并释放二氧化碳和乙醇。在这个过程中，二氧化碳被麸质网锁住，从而使面团发酵并且膨胀起来。发酵产生的乙醇赋予了面包一部分味道。而在烘焙过程中，二氧化碳和乙醇蒸气则被释放到空气中。

面包的另一部分味道来自周围的细菌，它们和酵母争夺面粉中的糖分。这些有益细菌产生了诸如醋酸和乳酸这样的酸性物质，丰富了面包的味道。

温度对发酵来讲至关重要。面包烘焙师可以通过控制温度来达到想要的效果。例如，面包烘焙师通常会让面团在温度较低的环境中缓慢发酵。

发酵会产生热量。酵母在 $1 \sim 54^{\circ}\text{C}$ 时是活跃的。温度较高时，酵母的活性较强，生长和繁殖的速度较快。不过，如果发酵时的温度过高（高于 32°C ），面包就会产生不太好的味道。

在寒冷的环境中，酵母会休眠，其活性会降低，产生更多的乙醇。酵母活性的降低使得细菌有机会食用糖分生长，数量不断增加，产生更多的醋酸。 $4 \sim 13^{\circ}\text{C}$ 是醋酸形成的理想温度， $13 \sim 32^{\circ}\text{C}$ 的环境

会形成柔和的乳酸。和乳酸相比，醋酸能够使面包变得更酸。醋酸的益处之一是它能够强化面团的结构，但是如果这种酸的含量过高，就会起到反作用。一些面包烘焙师更喜欢乳酸带来的温和的口感。

发酵时间是另一个非常重要的因素，它决定了面包的味道和颜色。如果面团发酵的时间过长，酵母和细菌就会消耗掉面粉中的所有糖分，面包的表皮就会显得苍白，没有味道。面团中剩余的一些糖分对面包的口感和棕色表皮的形成非常重要。

2. 预发酵

我的朋友罗布·罗托洛——同时也是我的计算机老师——尝试了书中提及的很多种面包，并且发表了自己的真实看法。他说我书中的面包都具有一个他十分欣赏的特征：“它们不仅吃起来味道好极了，而且余味悠长。”产生这种效果的原因就是预发酵，即使用酵头。味道最棒的面包通常都离不开预发酵，它是在面团最终混合之前开始的发酵过程。制作酵头时，你只需要预备一些面粉、水和酵母，在混合其他材料之前将它们混合，然后将酵头放在室温下或冰箱中。在使用酵头制作面团之前，让它进行发酵，产生味道。发酵的时间越长，产生的麸质就越多，面团就会更加筋道，做出的面包的味道就会更加浓郁、丰富，余味悠长，面包的储存时间也会延长。这样做还可以减少酵母的用量，使得小麦的味道更加明显。实际上，预发酵的时间越长，你所需要使用的酵母就越少。

如果制作面包时使用的酵头过多，就会导致面包的味道发酸，削弱麸质网或者组织结构。但是，多数面包都会因为使用了酵头而增色不少。提前制作酵头，简单地将其加入面团之中，你就会唤醒面粉中的所有味道。但是一些面包，如第 208 页的意大利熏火腿面包圈 (prosciutto ring bread)，由于配料的味道非常浓郁，酵头可能不会充分发挥作用，制作它反而会浪费时间。如果是制作这种类型的面包，

用直接法和面比较好，即将所有的面粉、水和酵母在开始制作面包时就全部混合。

有一点值得注意：除了酸面团酵头(sourdough starter)，其余酵头都是用人工酵母制成的。与人工酵母相对的是天然酵母。

酵头可以分为很多种，主要是按照含水量的不同而进行分类的。千万不要被这些听起来稀奇古怪的名字吓到了：发泡酵头(barm)、意式酵头(biga)、天然酵母菌酵头(chef)、全麦面粉天然酵种(desem)、天然酵种酵头(levain)、固体储存用酵头(madre bianca)、储存用酵头(mother)、中种面团(pâte fermentée)、波兰酵头(poolish)、海绵酵头(sponge)、天然酵种(starter)和酸面团酵头。起初，这些五花八门的名称弄得我一头雾水，甚至使我下定决心在这本书中不提这些词，而用可以涵盖所有意思的“酵头”来表达我所要表达的东西。但是逐渐地，这些特殊的词变成了我的好朋友。它们不但能够区分不同种类的酵头，而且可以使我们了解世界各地的面包烘焙师及烘焙历史。所以，我在这里将介绍一些常见的酵头，它们几乎会出现在所有配方中，你也应该逐渐熟悉它们。

● 中种面团(老面团 /old dough) 和老面包(old bread)

如果想改善面包的味道，最简单的方法就是从上一次发酵好的面团中留出一小块，加入下一次和好的面团中(在和面的最后几分钟加入，因为那时面团的结构已经形成了)。中种面团在室温下可以保存 6 小时，冷藏可以保存 48 小时。如果你不经常烘焙面包的话，可以将中种面团密封好放入冷冻室中，最长能保存 3 个月。

加入老面包这种古老的做法源自德国，是通过少量工作来丰富面包味道的另外一种方法。做法是先将一小块不新鲜的、变硬的面包浸泡在水中，再挤干水分，放在室温下发酵一整晚，然后将其加

入面团中(见第 185 页标准粗黑麦面包/authentic pumpernickel bread 配方中的衍生版本)。

中种面团或老面包通常占面团中面粉总重量的 25%，但是这个比例也可以提高。

● 海绵酵头

还有一种改善面包味道的简单方法，就是用配方中的部分面粉、水和酵母来制作海绵酵头。有些书将海绵酵头描述为偏固体的、干的。我则比较喜欢偏湿润的海绵酵头，因为这种海绵酵头中容易出现气泡。这些气泡会形成无数气体小洞。在发酵的过程中，酵母产生的二氧化碳(气体)会进入气体小洞中，使它们变大。因此，搅拌海绵酵头能够使烘焙出来的面包更加蓬松，质地更加均匀。我从盖尔·谢尔的《来自烘焙师的厨房》中学到了这个绝佳的方法，那还是在多年前我刚开始学习烘焙面包的时候。

我通常使用等体积的面粉和水制作海绵酵头(例如，3 量杯/468 g/16.5 oz 的面粉与 3 量杯/709 g/25 oz 的水相混合^①)，水的重量大约是面粉重量的 1.5 倍(含水量为 151%——面团中水与面粉的比例)。我制作海绵酵头所用的酵母比配方中酵母的一半还要少一些。

虽然海绵酵头不如意式酵头或者酸面团酵头(见下文)那样复杂，但是与将所有原材料一次性混合起来相比，海绵酵头仍然可以改善不少味道。因为我的海绵酵头使用了配方中所有的水，所以会更稀一些。这样做能够使酵母生长的速度更快，1 小时之后就可以使用——不过在室温下静置 4 小时后使用效果更理想。海绵酵头在冰箱中可以静置 24 小时，这样就会产生更多的酸性物质，味道更加浓厚。我通常喜欢用剩下的面粉和酵母制作一个面粉“毯子”，放在海绵酵头的上面。它如同一个防护罩，隔开了海绵酵头和空气，防止酵头变干。我喜欢看着面粉“毯子”上逐渐出现裂缝，

^① 体积相同但原材料不同，其重量就不同；体积相同且原材料相同，不同的人来称量，得出的重量也不同。——编者注