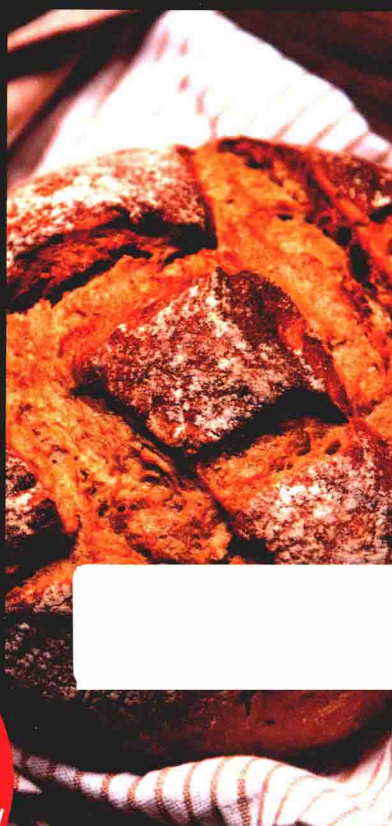


BEARD ON BREAD

比尔德：关于面包

〔美〕詹姆斯·比尔德／著 许敬晗／译



内含104个比尔德**珍藏烘焙配方**

烘焙大V君之 重磅推荐

北京科学技术出版社



Beard on Bread

比尔德：关于面包

[美] 詹姆斯·比尔德 / 著 许敬晗 / 译

BEARD ON BREAD BY JAMES BEARD
Copyright © 1973 BY JAMES A. BEARD
This edition arranged with THE BLUMER LITERARY AGENCY through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright © 2017 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.
All right reserved.

著作权合同登记号 图字：01-2016-8017

图书在版编目（CIP）数据

比尔德：关于面包 / (美) 詹姆斯·比尔德著；许敬晗译。—北京：北京科学技术出版社，2017.8
ISBN 978-7-5304-8911-6

I . ①比… II . ①詹… ②许… III . ①面包—制作 IV . ① TS213.21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 041164 号

比尔德：关于面包

作 者：〔美〕詹姆斯·比尔德	译 者：许敬晗
策划编辑：李钰荃	责任编辑：樊川燕
责任印制：李 茗	图文制作：天琪文化
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：bjkj@bjkjpress.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：720mm×980mm 1/16	印 张：16.25
版 次：2017 年 8 月第 1 版	印 次：2017 年 8 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5304-8911-6 / T · 915	

定价：68.00 元



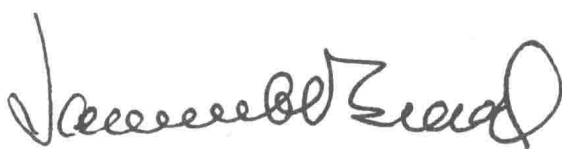
京科版图书，版权所有，侵权必究。
京科版图书，印装差错，负责退换。

谨以此书献给
喜爱烘焙的
伊丽莎白·戴维

我要对以下不厌其烦地帮忙测试书中配方的人们表示衷心的感谢：

约翰·费龙
尼尔·米库奇
珀尔·布雷西
珍妮特·维茨布格尔
埃米尔·卡什蒂
埃莉诺·诺代尔
蒂娜·卡斯尔
费莉佩·罗贾斯-隆巴尔迪

同时，我还要向其他至少 20 位想参与配方测试的人表示感谢。



詹姆斯·比尔德

引言

詹姆斯·比尔德的朋友们叫他吉姆。比尔德热爱面包，喜欢用指尖感受面团，还经常说：“只有用手去触摸，了解面团的质地、硬度和弹性，才能制作出好面包。”若你问他面团要揉多久，他会回答：“揉到感觉对了就行。”

他经常站在工作台前，眼前摆着一个面团。他用大手抚摸面团，不断地旋转、折叠，揉到感觉对了，就用手指戳一戳，告诉大家可以准备发酵了。

在这本书漫长的筹备期中，他对面包制作全身心地投入，只为挑战那些了无生机、索然无味的市售面包。当时的美国有了汽车、飞机、电冰箱，甚至赢了战争，但就是做不出一个好面包。货架上的切片面包软趴趴、松松垮垮、淡而无味，涂上黄油、花生酱或果酱勉强能凑合一餐。大部分老百姓都是这么吃的，但是吉姆不这么想，他要给面包制作带来一场变革。

我还记得吉姆曾在他纽约的厨房里，第一千零八十次尝试制作酸面团面包，想复制出旧金山北海滩那有着酥脆外皮的酸面团面包。我也记得他在我位于旧金山的厨房内，试着研制酪乳蜂蜜面包的场景。那时他忙着试用各个小磨坊出产的面粉新品和各类强效酵母；他用石板烘焙并在下方放上装满水的烤盘以制造蒸汽——只为了让烤出的面包像法式面包那样有酥脆的外皮。为了弄清楚法式面包酥脆可口的奥秘，吉姆和朋友们讨论了许久。是因为酵母不同吗？是因为巴黎的

面包店用石窑的缘故吗？据我回忆，吉姆、伊丽莎白·大卫和其他面包师最终得出了共同的结论——是因为面粉不同。没错，法国人和美国人用的面粉不一样！伊丽莎白·大卫最后说：“法式面包我们模仿不了。这里没有法国面粉，我们也不在法国，所以没必要讨论下去了吧？”但吉姆乐于继续挑战。他不停试验、反复努力，只为了在大西洋的另一边做出最棒的欧式面包。事实证明，他的坚持是正确的——现在在美国的很多地方，都能找到好吃的欧式面包。

《比尔德：关于面包》一书在1973年秋天出版后，吉姆写作的初衷，同时也是他的愿望，实现了——本书掀起了一股家庭面包烘焙的热潮，参加烹饪课程开始成为一种风尚。与此同时，年轻人开始走入厨房。厨艺学校和烹饪学院的毕业生们力图改变美国人的饮食习惯，为了能在自己的餐厅中售卖更好的面包，他们开始研发并自制面包。时髦餐厅中年轻的面包师们很快就自立门户，开始开店售卖法式或意式香脆面包。

随着人们对面包烘焙的热情越来越高，不断有面粉新品上市，有未增白的面包粉、高筋面粉，还有石磨粉。还出现了很多种活性干酵母，有强效酵母，还有速发酵母，大部分都无须激活，直接添加到面粉中就可以使用。一些特别专业的面包师不愿意使用市售酵母，他们更喜欢用各种天然原料制作“酵头”。随处可见的切片白面包开始地位不保，乡村面包逐渐火了起来。

现在，自己在家烘焙面包变得越来越容易。除了速发酵母，市场上还出现了谷朊粉。这种面粉的麸质含量更高，发酵效果更好。含有麸质和麦芽的新型酵母能加快发酵速度，还能让面包具有脆皮乡村面包所特有的麦芽香气。源于日本的面包机当时一进入美国，立即就风靡了面包烘焙圈。能预约、还省力、让你在家随时吃到新鲜面包的宣传理念大受欢迎，特别对懒于烹饪的人的胃口。吉姆对它产生了极大的兴趣，花了大量时间去研究。试验一番后，他认为面包机非常适合没空做面包或对做面包兴趣不大的人，但它不能取代手工揉面，就像机器制作

的派永远没有手工做的好吃一样。仅使用这一种机器，永远无法做出表皮酥脆的乡村面包。若想“读懂”面团，还是乖乖用手揉面吧。

虽然《比尔德：关于面包》出版后，面包烘焙的原料、方法都发生了天翻地覆的变化，但它仍然和当年一样具有指导意义。它的文字说明简单明确、制作方式易于上手，开创了家庭烘焙的新纪元。正如吉姆本人所说：“一天伊始，从激活酵母、揉面、静待发酵开始，直至面包新鲜出炉，我无时无刻不感到万分幸福。世界上最美妙的香气莫过于面包烘烤时散发出的味道；世界上最美好的事情，就是在面包上涂上黄油，然后配一杯茶或咖啡细细品味。”这番话我打心底里同意！

查克·威廉姆斯

作者简介

詹姆斯·比尔德出生于美国俄勒冈州波特兰市。他的母亲是英国人，在波特兰经营一家旅店。受生长环境的影响，比尔德小小年纪就开始接触美食。作为美式烹饪的鼻祖，比尔德先生先后出版了十几本美食图书，包括经久不衰的畅销书《詹姆斯·比尔德食谱》以及一经上市就热销的《美式烹饪》。他是享誉美国的美食权威和烹饪大师，是美食专栏作者，也是广播和电视节目的常客。他从教近 20 年，向全球爱好面包烘焙的普通家庭烘焙者讲授他的烹饪心得。他去世后，美食界的“奥斯卡奖”——“詹姆斯·比尔德奖”设立，以嘉奖如比尔德一样为美食界做过贡献的人。

目 录

烘焙基础

面粉	2
专用粉、粗磨粉与添加物	4
发酵	7
厨师机	10
面包模	10
在搅拌盆和模具内涂油	12
烘焙石板	12
冷却与储存面包	13
冷冻面包	13
面包刀	14
面包和黄油	15
吐司	16
陈面包	17
选择合适的面包	17

基础酵母面包和其他白面包

基础白面包	24
基础家庭式面包	38
不用模具烘烤的白面包	40
炙烤白面包	43
酪乳白面包	45
卡尔·戈斯面包	46
法式面包	49
普尔曼面包（庞多米）	51
冰箱土豆面包	53
乔治·朗葛缕子籽土豆面包	55
酸奶油面包	57
南勃艮第简·格里格森核桃面包	59
玉米粉面包	60
奶酪面包	62

卡恰比萨	64	巴伐利亚黑麦面包	110
谷朊粉面包	67	黑面包	112
藏红花面包	68	玛丽耶塔燕麦面包	114
意式羽毛面包	70	熟燕麦面包	115
天然酵种面包	72		
酸面团面包	74	甜面包和咖啡蛋糕	
全麦面包		妈妈的葡萄干面包	118
		葡萄干坚果面包	120
桃金娘·艾伦全麦面包	78	醋栗面包	122
高筋面粉全麦面包	80	全麦坚果面包	124
威廉·梅尔维尔·蔡尔兹健康面包	82	开心果面包	126
挪威式全麦面包	85	特浓酸奶油咖啡蛋糕	128
土豆全麦面包	87	猴子面包	131
碎麦粒面包	88	莫拉维亚咖啡蛋糕	134
伊丽莎白·奥文斯塔夫人面包	90	肉桂面包	136
格雷厄姆全麦面包	92	瑞典黑麦面包	138
酸面团黑麦面包	94	咕咕霍夫	140
黑麦面包	96	啤酒麦芽面包	142
芬兰黑麦面包	98		
香草黑麦面包	100	鸡蛋面包	
快手粗黑麦面包	103		
粗黑麦面包 I	104	哈拉	146
粗黑麦面包 II	106	葡式甜面包	148
安纳德玛面包	108		

意式节日面包	150	香蕉面包	182
水中发酵的面包	152	西梅面包	183
水中发酵的鸡蛋卷	155	甜杏面包	186
布里欧修	157	快手蔓越莓面包	187
乡村集市面包	158	快手水果面包	189
		新鲜苹果面包	191
面糊面包		水果面包	193
		柠檬面包	194
		柿子面包	195
萨利·伦恩面包	162		
黄金面糊面包	164	面包卷	
苕蓐籽面包	165		
英式马芬面包	166	派克屋面包卷	198
微波炉英式马芬面包	167	甜土豆面包	202
		面包棒	204
泡打粉面包和小苏打面包		阿尔文·科尔西风面包	206
		油炸饼干	207
泡打粉饼干	170		
奶油饼干	172	扁面包	
姜饼	173		
爱尔兰全麦苏打面包	174	皮塔饼	210
海伦·伊万斯·布朗玉米辣椒面包	176	亚美尼亚扁面包	212
克莱玉米棒	177	挪威扁面包	214
波士顿黑面包	178	拉芙兹饼	215
卡尔·戈斯西葫芦面包	180		
香蕉坚果面包	181		

夹馅面包		油炸饼	233
		炸面包片	234
尼斯洋葱凤尾鱼馅饼	218		
比萨面包	220	煎面包	
阿拉伯比萨	222		
		平底锅司康饼	236
油炸面包		土豆司康饼	237
		英式烤面饼	238
发酵甜甜圈	226	小麦煎饼	240
枫糖棒	230	荞麦煎饼	241
蛋糕甜甜圈	231		

烘焙基础



面粉
专用粉、粗磨粉与添加物
发酵
厨师机
面包模
在搅拌盆和模具内涂油
烘焙石板

冷却与储存面包
冷冻面包
面包刀
面包和黄油
吐司
陈面包
选择合适的面包

面粉

制作面包时我们会用到小麦粉，小麦粉含有一种叫作“麸质”的蛋白质。搅拌和揉面时，麸质能使面团产生弹性并帮助包住发酵过程中产生的气体，还能支撑起面包。小麦粉用途广泛，分增白的和未增白的两种。未增白的面粉韧性好、质地佳，更适合制作面包。值得注意的是，之前一向推崇口感丰富的增白面粉的大面粉厂也开始推出未增白的面粉甚至粗磨粉等。这是一个可喜的变化。随着越来越多的人对面包制作产生兴趣，一些小面粉厂开始孜孜不倦地制作并推广石磨粉和专用粉。人们甚至会专门去面粉厂寻找这类原料，或者去专门的健康食品店购买这类原料。

虽然我在为本书研发配方时广泛使用了中筋面粉^①，但中筋面粉其实不是最适合制作面包的面粉。最好的选择应该是面包师使用的高筋面粉。如果你家附近有大型烘焙店，你可以问问能否卖给你一些。你还可以通过网购或从健康食品商店购买高筋面粉。用高筋面粉制作的面包外观漂亮、质地紧实，尝过的人无不喜欢。

用哪个品牌、哪个产地的面粉才能做出“标准面包”并无定律。虽然美国通用磨坊生产的中筋面粉一度被认为是美国面粉的标准，但我认为现在情况已经并非如此，因为市场上任何两种面粉的表现都不相同。

正如我在本书中反复提到的，在一个配方中给出精确的面粉用量很难，因为不同的面粉表现并不完全相同，而且我们制作面包的环境也不尽相同。如果揉面时感觉面粉用量必须增加（实际需要量比我的配方给出的多），不用惊慌。加一些面粉进去，直至面团软硬合适。最终，当面粉的用量适宜且面团揉到合适的程度时，你的双手自然能感觉得到。

^①本书的英文版出版于1973年，由于年代原因，当时高筋面粉尚不易购买，所以作者在配方中用的是更通用的中筋面粉。现在高筋面粉很容易买到，所以建议大家在制作时使用高筋面粉。——编者注



成为烘焙发烧友后，你可能想试用一下用其他谷物磨成的面粉，比如黑麦粉或大麦粉等。这些面粉都有粗磨粉，但只能作为添加物，不能单独用来制作面包；它们必须和小麦粉混合使用，因为它们不容易发酵。老手总在寻觅面包专用粉和可以少量添加的其他种类的面粉。你可以在你家周围找找看，也许能找到新鲜货呢。

专用粉、粗磨粉与添加物

高筋面粉一般是用春小麦制作的，美国的春小麦多产自西部、中西部和西南部，以得克萨斯州戴夫史密斯县产的最为有名。高筋面粉中矿物质含量高，制作的面包质地紧实、弹性好，这种面粉在英国被称为“强力粉”。

美国的低筋面粉主要产自中西部，特点是细腻柔软，非常适合制作起酥点心和蛋糕。

粗磨粉是用谷物粗略研磨而成的，很多粗磨粉被广泛用于面包制作中。其中最常用的是燕麦片，也就是钢切燕麦或碾压燕麦，它是用燕麦切成或压成的非常粗糙的颗粒，质地跟燕麦谷粒迥然不同。

本书的一些配方还使用了粗磨大麦粉，粗磨大麦粉是用大麦谷粒粗磨而成的。大麦粉相对来说磨得细一些，一般与小麦粉混合起来制作一些面包。

全麦粉与粗磨全麦粉的质地不同：后者粗糙得多，还含有一些粗粗磨碎的麸皮和碎谷粒。

同样，粗磨黑麦粉与黑麦粉也是不同的：前者更加粗糙，制作的面包口感更加硬脆。