

经典比萨 500

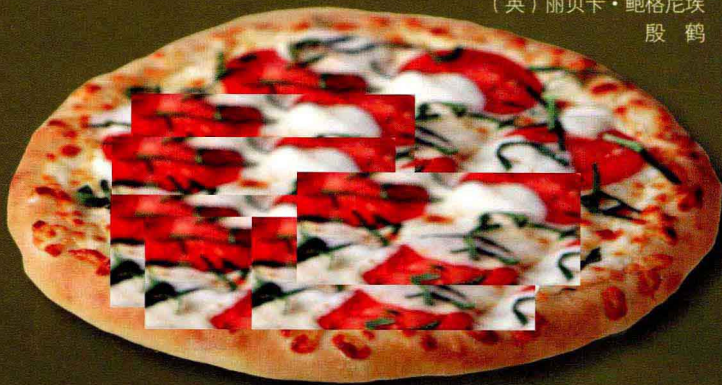
(英) 丽贝卡·鲍格尼埃 著
殷 鹤 译



畅销英、美、日、韩等15个国家，总销量达200万册！！

经典比萨 500

(英) 丽贝卡·鲍格尼埃 著
殷 鹤 译



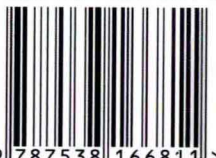
畅销英、美、日、韩等15个国家，总销量达200万册！！

本书介绍了500种美味的比萨和薄饼。配方的说明简洁明了，照此你一定能做出想要的比萨。不管是周末的休闲小聚，简单美味的晚餐还是可口的开胃菜，跟着配方尝试一下吧，你一定会成功！

- 囊括所有比萨制作的基础：工具、配料、烹饪技巧以及对配料、酱汁等的全面介绍。
- 囊括全球的经典美食——包括意大利比萨饺、香脆印度多萨饼、美洲班诺克饼、墨西哥玉米饼、中东玛索饼、瑞典薄饼和法国福格丝饼等。
- 用简单的技巧就可做出轻薄香脆的薄饼、蓬松香浓的铁盘比萨……

上架建议：生活/美食

ISBN 978-7-5381-6681-1



定价：42.80元

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/6681

经典比萨 500

“食全食美”的比萨书

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

TITLE: [500 pizzas & flatbreads]

BY: [Quintet Publishing Limited]

Copyright © 2005 Quintet Publishing Limited.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Quintet Publishing Limited.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由英国QUINTET出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第137号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

经典比萨500 / (英) 鲍格尼埃著; 殷鹤译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5381-6681-1

I. ①经… II. ①鲍…②殷… III. ①面食—食谱—世界—通俗读物 IV. ①TS972.132-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第189865号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 张羿

装帧设计: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 利丰雅高印刷(深圳)有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 150mm × 150mm

印张: 9.6

字数: 80千字

出版时间: 2011年1月第1版

印刷时间: 2011年1月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6681-1

定价: 42.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkje@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6681

目录 contents

前言.....	6
工具.....	8
配料.....	10
制作比萨的基础知识.....	14
铁盘比萨.....	30
薄脆比萨.....	58
乡村比萨和比萨饺.....	86
各国风味比萨.....	114
欧洲薄饼.....	142
印度和非洲薄饼.....	170
中东薄饼和面包.....	198
美洲薄饼.....	222
香甜比萨和薄饼.....	252
索引.....	282



前言

薄饼是一款历史悠久的美食。早在人类开始碾磨谷物的时候，人们就会把磨出来的面粉和水混合，做成饼，放在炭火上烤。后来，人们开始往薄饼上加各种各样的配料，丰富了食物的视觉效果和口感。

薄饼是面食中最古老的一种，以各种各样的形式遍布于全球的各个角落。因为各个地区特有的配料不同，古希腊人把他们的薄饼叫做“plakuntos”，在饼上浇上风味蔬菜、大蒜和洋葱；阿芝台克人的薄饼叫做“tlaxcalli”，是用玉米粉做的。玉米要先泡在柠檬水里，这样去皮会比较方便，玉米粉质地也会更柔软。许多薄饼的配方经过千年传承，流传到了现在。做薄饼的面粉也有许多种——大麦、小米、黑麦、玉米、大米、荞麦，等等。这些面粉还可以混在一起做饼底。基础的材料还有很多，比如根茎类植物土豆、木薯、甜菜根和萝卜等磨成的粉。

薄饼主要有两种——用酵母或其他物质发酵而成的和无酵的。比萨就属于发酵的薄饼。虽然福格丝薄饼、吧嗒饼和那安饼也逐渐为人所识，但在最近60年里，比萨的风头无人可挡，以迅雷不及掩耳之势风靡全球。比萨的独特之处在于番茄的使用。在比萨上浇番茄酱的做法在18世纪的那不勒斯悄然兴起，之后迅速传播到整个意大利。100年之后，意大利移民把比萨带到了美国，开始了另一段美味传播的历史。很快，美国的各个城市都开起了比萨店，然后不同口味的比萨流派出现了，比如美味的芝加哥厚底比萨、薄脆比萨和铁盘比萨。

为了保护最正统的那不勒斯比萨的名誉，那不勒斯的比萨专家们于1984年成立了一个协会，制订了详细的标准，只有满足这些标准的比萨才能叫做正宗的那不勒斯比萨。根据协会规定，正宗的马林那拉和玛格丽特比萨全程必须手工制作，不能用搅拌机或擀面杖。比萨不能超过30cm，烤箱必须是烧木柴的烤炉，烤的时间不超过一分半

钟。幸运的是，“那不勒斯比萨协会”的人不会到你家的厨房去检查，所以你可以尽情尝试你最爱的馅料组合啦。不管你先试哪一款，只要开始做比萨，你就开始了驶向古老文明的旅程。

工具

如果你想经常做比萨，可能还是要投资几款工具，这样做出来的比萨成功几率会大很多。比如比萨石和比萨盘。不过这些工具也不是必需的，本书中大多数比萨使用常规的厨房用品就可以了。

量杯与量匙

烘焙是一门十分精确的科学，精准的测量器具是十分必要的。如果配料的比例不对，很可能做不出成功的比萨。所以，精准的磅秤、量杯和量匙是我们必须要准备的。

搅拌碗与搅拌机

要做比萨，那厨房里一定要准备各种大小的搅拌碗。比如说，要用一个大碗来发酵面团；要用一个2L的玻璃量杯，测量面团发酵的程度；要用中碗和小碗来准备馅料和酱汁；要用带搅面钩的搅拌机，这样在搅面团的时候你可以准备其他材料。

擀面杖和案板

比萨专家们可能会说，饼底一定要用手转开。但如果你不是专家，还是很需要一根擀面杖的。擀面杖有很多种，只要选适合自己的就行。最受欢迎的擀面杖还是法式擀面杖，中间粗两头细。当然了，临时没有工具的话，空酒瓶也不错。案板最好是木质的，或者把厨房用桌的桌面擦干净了也可以用。

比萨盘、比萨石和陶盘

比萨盘是平整、光滑的圆盘，带一个长把手，边缘比中间薄，方便把比萨转移到比萨石上或陶盘上，也更方便盛放比萨。比萨盘多数是木质的，也有铝制的。平整的烤盘纸也可以临时代替比萨盘。比萨石或陶盘是用来烤比萨和薄饼的，可以直接高温

加热饼底，这样烤出来的饼底更香脆。比如薄脆比萨、那不勒斯比萨饼底，那安饼和吧塔饼这些薄饼（传统的烤法是贴在烤炉壁上烤的）。比萨石很厚，很沉，有的是圆形，有的是长方形，都是用天然无铅的陶土制成的，表面仿造烧木柴的烤炉的砖壁。比萨石一般放在电烤箱的底下一层，如果是气烤箱，就直接放在烤箱底部，和烤箱一起预热。当然，也可以用无釉的陶盘代替。比萨盘和比萨石在专业烘焙器材店或网上厨卫用品店里都能找到，形状大小各异。

煎锅、烤锅、烤盘纸和油纸

直径为23cm的铁煎锅可以用来烤铁盘比萨，直径23cm的蛋糕模或一张边缘折起的长方形大烤盘纸也可以。芝加哥厚底比萨可以用23cm的蛋糕模烤。不过，在网上也能找到各种大小专门烤厚底比萨的铁盘。烤盘纸可以用来铺在铁盘上，也可以帮你把比萨从比萨盘上转移到比萨石上。只要把比萨面团直接在烤盘纸上揉成面饼就可以了。

玉米饼、薄煎饼压模；塔瓦斯烤饼锅、玉米饼保温装置

烤制薄饼有些需要特殊工具，比如玉米饼。如果你经常做玉米饼的话，最好买一个玉米饼压模。压模有铝制、铁制、塑料制和木质的。还有一种电动的，只要把面团放进去，直接就可压好、烤好。薄煎饼也有类似的压模，是铁制的，内壁有两层不锈钢。塔瓦斯烤饼锅没有边沿，可以用来煎饼、烤饼，也可以用来做玉米饼和其他薄饼。这些模具都不是必需的，但是可以加快做面饼的速度。如果你已经有一口好的平底煎锅了，那么很多薄饼都可以用这个煎锅做。玉米饼保温装置有很多种，有无釉赤陶、陶瓷、硅质的，还有像竹篮的。它们可以给玉米饼保温。

计时器

在烘焙过程中，计时是关键。所以，我建议大家一定要准备一个计时器。数字计时器很精确，也不贵，而且绝对物超所值。

配料

比萨和薄饼的饼底只需要几种配料——面粉、酵母、盐、橄榄油和水。但是配料却可以多种多样——简单、风味、清淡、浓郁……最好是每次都选用新鲜配料。不受杀虫剂和其他化学物质污染的有机食品做出来的比萨肯定也是最好吃的。

麦和其他面粉

本书中介绍的很多饼底要用几种面粉混合在一起做。高筋面粉中含有的谷蛋白比中筋面粉的略多，饼底的口感会更酥脆。你可以用几种面粉混合试验一下，找到你最爱的那一款。全麦面粉可以代替一部分的中筋面粉，但是口感会粗糙一些。马萨玉米粉用来做玉米饼肯定是最理想的，不过精玉米粉也可以用。本书中有些配方会用到其他面粉，比如大麦面粉、荞麦粉、黑麦粉和画眉草粉。现在这些配料都越来越好找了，大超市的有机食品专区和健康食品店都有卖。

酵母和其他发酵物质

酵母是一种微小的单细胞物质，一般用来发酵面包的面团。用于烘焙的酵母有传统的活性干酵母、速溶干酵母和压缩新鲜酵母等。看名称就知道，速溶干酵母可以缩短面团发酵的时间，不过专业人士对此有不同意见，他们认为发酵面团本来就需要较长的时间，这样才能达到理想的口感。新鲜酵母必须冷藏，保质期约两周。酵母的用量有一个基本的换算公式：1袋7g装的活性干酵母等于10g速溶干酵母或1块压缩酵母。若要试验酵母的性质，可以把酵母放在温水里，加入一小撮糖，先放在一边5~10分钟。如果液体开始起泡，说明酵母没有失效。发酵粉和苏打粉也可以用来发酵薄

饼，在超市里很容易买到。

油

特级初榨橄榄油可以用在所有配方中，除非配方中有特别说明。意大利人会把碾碎的红辣椒末加到橄榄油中，做成辣椒油。比萨烤好后他们会把辣椒油以顺时针的方式淋上一圈，很好吃。

水

有些自来水中的氯含量过高，其中有些矿物质也会影响面团中酵母的活性。如果你确定是水的成分影响了酵母的活性，可以换成瓶装水或纯净水。配方中说的温水是指温度为40~46℃。温度太低的水无法激起酵母的活性，太热的则会使酵母失效。凉开水是指冷却到室温的水。

风味香草、香料和种子

新鲜的风味香草香味浓郁，加在酱汁和配料里可以极大地增加比萨的香味，不过干燥的香草也可以用。酵母的用量有一个换算公式：5g切碎的新鲜香草等于1.25g干香草末。意大利风味香草包括罗勒、牛至和欧芹等在比萨和比萨饺中都很常用，所以家里可能要备一点。在烤制薄饼时经常会用到各种香料和种子，包括芝麻、罂粟子、香菜子、亚麻子等，在超市中都很容易找到。去健康食品店和香料店找找，还会有别的口味的。

番茄和蔬菜

意大利的圣马扎诺番茄是最理想的比萨配料。如果要买罐装番茄的话，看一看

标签，要确认是意大利产的。如果在当地找不到合适的品牌，可以比较一下，选择口味最好的番茄。最好用整颗的罐装番茄，因为那种碾碎的番茄在制作过程中会变苦。如果用切碎的罐装番茄的话，就要加点糖。先加1.25g糖，然后再酌情加入更多的糖调味。如果要用新鲜番茄做酱的话，最好是选天然成熟的，这样番茄的香味更浓郁。总之，最好每次都选最新鲜的配料。可以从当地农民那里买新出产的材料，这样既新鲜又环保。

奶酪、腊肠和肉末

比萨是最好的展示意大利奶酪的舞台。如果你家周围有很好的奶酪店，肯定可以很方便地找到正宗的莫扎里拉奶酪、乳清奶酪、帕尔玛奶酪、阿赛戈奶酪、塔雷吉欧软奶酪、芳提那羊奶酪和波罗夫洛奶酪。如果没有的话，从网上也可以找到，很快就能送来。本书的配方中有很多要搓碎的莫扎里拉奶酪，就是把超市卖的块状的莫扎里拉奶酪搓成细丝，在美国的铁盘比萨中很常见。新鲜的莫扎里拉奶酪是正宗意大利奶酪的首选，它叫做小莫扎里拉奶酪。当然，也不一定只能用意大利奶酪，其他奶酪也可以做出美味的比萨和薄饼，比如山羊奶酪、宝生奶酪、圣阿古奶酪和戈贡佐拉奶酪，这些都可以用在书里的比萨中。去掉肠衣的腊肠常用在配料和酱汁中。新鲜的意大利腊肠或自己喜欢的腊肠，像熏肉、熏火腿、萨拉米腊肠等在超市的熟食柜台都能找到。

现成的比萨面团和饼底

如果想吃比萨但没时间做面团，可以去超市买现成的。质量好的现成面团有冰冻的或事先烤好的。找到自己喜爱的口味，也可以试试其他的薄饼，比如吧嗒饼或那安

饼，也可以做比萨饼底。英式松饼做儿童迷你比萨的话正合适，浇上比萨酱和搓碎的奶酪，放在烤箱上烤到奶酪融化就行了。

制作比萨的基础知识

怎么做比萨和薄饼

一说到做面包，大家就会觉得肯定是个耗时间的大工程。但是，只要你成功做出了一块漂亮的比萨或是薄饼，你就会发现烘焙其实并不难。很多比萨和薄饼的配方都分成了几个不同的步骤，每个步骤只需要几分钟就可以了。根据自己的喜好选一个配方，然后就可以开始了。当然，如果你没太多时间的话，可以买超市现成的比萨饼底、比萨料和搓碎的莫扎里拉奶酪。

如果你想提前准备比萨面团的话，可以把面团放在冰箱里发酵，因为冰箱温度较低，发酵的时间会比较慢。把面团分成需要的份数，分别放在可以密封的大塑料袋中，再将面团压成圆饼，挤出塑料袋内的空气，每隔1小时把塑料袋内的空气挤掉，重复3次。然后就可以把饼底留在冰箱里了，可保存24小时。想把饼底拿出来用时，只要等饼底升到室温，然后再发酵2~3小时就可以了。

如果你想在做比萨的当天准备饼底，一定要留足够的时间让面团充分发酵。根据面团的不同，发酵时间从10分钟到2~3小时不等。如果面团中加了酵母，要用薄膜轻轻地把面团盖住，放在温暖、不太干燥的地方发酵。如果天气较冷，厨房温度不高而且比较干燥，那在准备做面团的时候就先打开烤箱，调至180℃。

待烤箱预热5分钟，然后关掉。面团做好之后，就可以放在烤箱里发酵了。这时要先检查一下，烤箱应该还是比较温暖的，温度不能太高。

在揉面团时，每次把面团揉开之后都要让它静置几分钟，1~2分钟就可以了，让面团自然成形，然后再接着揉。

准备烤比萨

准备做比萨时，一定要从头到尾看清楚配方的要求，一是要计算总共所需的时间，二是要检查自己的配料是不是齐全。做比萨需要很大的空间，所以我建议大家先把厨房收拾干净。

读完了配方，找齐了配料之后，就可以正式开始啦！配方里在把比萨或薄饼放进烤箱这一道工序之前都写明了烤箱的温度，但是，如果你想要烤一块经典香脆饼底的话，要先把烤箱和比萨石预热到很高的温度。把比萨石或陶盘先放在烤箱里，预热1小时。烘焙时要用烤箱的最高温度，一般是240℃。如果你的烤箱还能调到更高温度，也可以，但要随时注意烤箱里的比萨，防止烤焦。如果你不确定烤箱温度是否准确，可以用一根烤箱温度计测量，这些在厨具店都能找到。如果你发现比萨饼底烤焦了，但是上面还没熟，要把烤箱温度调低5℃~10℃，或者把比萨石上调一个级别。

在面团发酵时准备酱料和所有的配料。如果饼底已经做好放在托盘上了，那一定要抓紧时间了。轻轻晃动一下托盘，确保饼底不粘在托盘上，这样很容易就能把比萨转移到比萨石上。可以在托盘上先撒一点面粉或玉米粉，也可以铺一张烤盘纸，这样就不粘了。如果比萨石温度够高，比萨和薄饼烤起来都很快，那么前几次尝试的时候就要留在厨房时刻注意烤箱里的情况，这样才能适时调整烤箱的温度和时间。

基础铁盘比萨饼底

本配方可以做一张大的长方形比萨饼底，也可以做两张直径为23cm的圆形饼底。

125g高筋白面粉

160g中筋面粉

200ml温水

5g普通活性干酵母

2.5ml蜂蜜

7.5ml橄榄油

4g盐

准备做面团。把面粉混合均匀。把温水、酵母、蜂蜜和橄榄油倒入搅拌机中，加入75g混合好的面粉，用低速搅拌或用手搅拌，直至形成光滑的面糊。用干净的纸巾盖住，静置20分钟，直到混合物的表面呈泡沫状。加入剩下的面粉和盐，用搅面钩搅拌4分钟，也可以用手揉10分钟，直到把所有的面粉都揉成光滑的面团。用干净的纸巾包好，放在温暖的地方发酵1.5小时，或者看到面团体积为之前的两倍时，就发酵好了。

如果是做一张长方形饼底，那么可以取一个38.7cm × 26cm × 1.91cm的长方形烤盘，刷上一点油。把面团放在烤盘中，从面团的中心开始把面团揉开，铺满烤盘的四角，注意面团厚度要保持均匀。用调鸡尾酒的小棍子或是其他小型的轻质容器把四角的面饼压住，然后用纸巾把面饼盖住，将烤盘放在温暖的地方静置45分钟。

如果是做两张圆形饼底，可以取两个直径为23cm的圆形蛋糕烤盘，用手或擀面杖把面团揉开，铺满烤盘。如果有空缺，可以用手把剩余的面团补足空的地方。用纸巾把面饼盖住，然后把烤盘放在温暖的地方静置45分钟。