

<<5分钟轻松在家做面包>>

图书基本信息

书名：<<5分钟轻松在家做面包>>

13位ISBN编号：9787544250139

10位ISBN编号：754425013X

出版时间：2011-7

出版时间：南海出版社

作者：（美）杰夫·赫兹伯格 佐薇·弗朗索瓦

页数：256

译者：石莹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<5分钟轻松在家做面包>>

### 前言

大家大概不会想到本书的作者是在儿童早教音乐课中认识的吧。  
我和佐薇确实是在一群小孩子伴着木琴声围圈游戏时相逢的，当孩子们玩耍时，大人就有时间闲聊了。

佐薇告诉我，她是美国烹饪学院毕业的西点烘焙师。  
这真是个幸运的巧合，我不是专业厨师，但我已经花了好几年时间研究如何在家简便地制作面包了。  
我们聊到没有法国面包粉而要再现真正的法棍有多困难（“你做不到吗？  
嗯，我也是！”）。

我告诉她我正在研究一个家庭制作手工面包的省时配方，其中的奥秘就是：事先搅拌好的冷藏储存的高水分面团。

但是这个配方还需要做很多调整，而这正是一个专业烘焙师擅长的。  
我知道要说服她来参加这个项目（更重要的是参与5分钟面包的研究而又不成为专业烘焙界的笑柄），必须让她试试用这种方法制作的面包。

作为西点师，她在明尼苏达几家大饭店制作的甜点可是享有盛誉：“无比美味……城里最好的……诱人，有创意，而且非常漂亮……”我希望她对面包比对西点的要求低一些。

幸好她很喜欢这种面包，也愿意和我合作写一本烘焙书，她甚至想到如何用同样的原理来制作西点。  
她从基础配方出发，创造了味道浓郁的甜面团，并用这款甜面团做出了美味的甜面包、糕点、小餐包，甚至甜甜圈。

这是我无论如何也想不到的，我对冷藏储存的面团可以这么轻易地被制作成甜点感到很惊讶（虽然佐薇从一开始就知道了）。

我的本行是科学工作者，不是厨师，这一身份可能对开发一个面向业余烘焙者的面包制作流程有帮助。

但是如果没有一个专业人士的严格标准和创造力，我永远不可能把这个配方发展到这么高的水准。

我们的方法可以让你在家里制作美味的手工面包，又不用像制作传统面包那样费时。

于是，我突发奇想地打电话给在美国国家公共广播电台的“丰盛餐桌”节目，想要知道如何才能出版我们的研究成果。

主持人琳恩给了我很好的建议，更重要的是，一个出版社编辑听到了这个节目，打电话给节目组问到了我们的联系方式，向我们索要书稿的大纲。

佐薇和我开始着手写作，剩下的就像俗语说的，是历史的一部分了。

我们写这本书的目的是帮助家庭烘焙爱好者制作日常面包和甜点，同时也有时间享受厨房以外的生活。

最重要的是，让他们在做面包的同时享受到其中的乐趣。

如果你制作面包时忧心忡忡，那么做出的面包也不会好吃。

## <<5分钟轻松在家做面包>>

### 内容概要

还去面包店买面包？  
你OUT啦！

这本创意烘焙宝典教给你有关面包的一切小事，让你足不出户5分钟做出手工面包。

本书彻底颠覆了人们对烘焙面包费时费力的印象，在烘焙界掀起了一场创新革命。杰夫和佐薇两位资深烘焙达人经过多次实验，研究出了不用和面、不用事先溶解酵母、不用每天制作新面团的5分钟面包烘焙方法。

他们制作的高水分面团可以冷藏储存2周，想吃面包时随取随做，每天只要5分钟时间就能吃到新鲜出炉的手工面包。

书中的近百种配方几乎涵盖了所有西式面点，包括可做主食的法棍、全麦吐司等基础款面包，布里欧修、肉桂葡萄干面包等馅料丰富的甜点面包，以及富有异域风情的比萨、口袋面包等品种。

每个配方都分步骤详细讲解了制作过程，让烘焙新手也可以轻松做出好吃又好看的面包。

快来尝试烘焙面包吧，为忙碌的生活添加一份温暖香气，每天只要5分钟，你的生活会因此变得更加健康、丰富而美好。

## <<5分钟轻松在家做面包>>

### 作者简介

杰夫·赫兹伯格

充满热情的烘焙爱好者，曾任保健医生、明尼苏达医学院教师、信息技术顾问。

对烘焙的喜爱源自20世纪60~70年代文化多元的纽约市，在游历了法国、意大利、德国、西班牙、英国和摩洛哥后，更加热衷于这一爱好。

现与妻子和两个女儿居住在美国明尼苏达州明尼阿波利斯市。

与佐薇合著有《5分钟轻松在家做面包》《5分钟健康面包》等。

佐薇·弗朗索瓦

西点烘焙师，毕业于美国烹饪学院，在写作、教学、担任餐厅顾问之余，也创作艺术甜点、定制婚礼蛋糕。

现与丈夫和两个儿子一起居住在美国明尼苏达州明尼阿波利斯市。

## <<5分钟轻松在家做面包>>

### 书籍目录

5分钟做面包的秘诀

前言

第1章 烘焙前奏

制作“5分钟面包”的秘诀

第2章 面包烘焙原料

面粉和谷物

水

酵母

盐

种子、坚果和巧克力

第3章 所需的烘焙工具

第4章 做面包的窍门和技巧

面团的水分比例

储存面团

“布丁状”组织

放松发酵和烘烤时间

在比萨铲上撒不同的干粉

未烤熟的问题

烤过头的问题

整形问题

储存面包

半成品手工面包

第5章 基础面团配方

基础面团配方：法国球形面包（手工免模具）

法棍

法式茄子面包片

椭圆面包

夏巴达面包

皇冠面包

麦穗面包

脆壳中粉三明治面包

第6章 乡村面包

欧洲乡村面包

托斯卡纳面包沙拉

普罗旺斯金枪鱼蔬菜三明治

橄榄面包

托斯卡纳白豆蘸酱

橄榄酱面包

意大利西红柿面包

三明治黑麦面包

鲁宾三明治

葛缕子螺旋黑麦面包

洋葱黑麦面包

甜黑麦面包

粗黑麦面包

## <<5分钟轻松在家做面包>>

海枣核桃粗黑麦面包  
麦麸白面包  
低成分全麦面包  
100%全麦吐司  
全麦吐司  
意大利硬质小麦面包  
葡萄牙玉米面包  
葡萄牙鱼汤  
蔓越莓玉米面包  
辣味猪肉包  
英式祖母面包  
西洋菜、芝麻菜、甜梨、核桃和帕尔玛乳酪沙拉  
燕麦面包  
三重橙味果酱  
葡萄干核桃燕麦面包  
燕麦南瓜面包  
燕麦南瓜子面包  
燕麦粉面包  
车打乳酪面包  
焦香洋葱香料餐包  
菠菜菲达乳酪面包  
西红柿干帕尔玛乳酪面包  
格兰诺拉麦片面包  
自制格兰诺拉麦片  
烤蒜土豆面包  
东欧土豆黑麦面包  
贝果  
犹太洋葱面包  
软椒盐卷饼  
加拿大蒙特利尔贝果  
第7章 扁平面包和比萨  
橄榄油面团  
那不勒斯茄子凤尾鱼比萨  
普罗旺斯野生蘑菇和土豆比萨  
菠菜乳酪比萨合子  
香肠比萨包饼  
意大利熏火腿橄榄油扁平面包  
法式乡村比萨  
洋葱迷迭香佛卡恰  
橄榄普罗旺斯香草面包  
烤红椒普罗旺斯香草面包  
茴芹籽普罗旺斯扁平甜面包  
松仁玉米面扁平面包  
阿拉伯香料面包  
口袋面包  
辣味中东肉饼  
黎巴嫩面包沙拉

<<5分钟轻松在家做面包>>

中东扁平面包  
摩洛哥茴芹籽大麦扁平面包  
摩洛哥冷汤  
印度烤饼  
酸奶黄瓜薄荷羹  
北欧扁平面包  
第8章 营养强化面包和西点  
哈拉面包  
螺旋葡萄干哈拉面包  
洋葱扁面包  
山核桃焦糖面包卷  
布里欧修面包  
布里欧修小挞  
杏仁布里欧修面包  
巧克力夹心布里欧修面包  
法式煎饼  
巧克力或果酱馅法式煎饼  
潘妮托尼面包  
美式软面包  
法式乳酪火腿三明治  
酪奶面包  
肉桂葡萄干面包  
巧克力面包  
酸樱桃果酱  
什锦麦片早餐面包  
葵花子早餐面包  
巧克力洋李脯面包  
巧克力葡萄干祖母面包  
苹果梨咖啡蛋糕  
荷包蛋酸杏派  
蓝莓柠檬酱花环面包  
覆盆子杏仁奶油辫子面包  
肉桂螺旋条  
面包布丁  
金橘煨香槟酱  
巧克力樱桃面包布丁

## &lt;&lt;5分钟轻松在家做面包&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章烘焙前奏制作“5分钟面包”的秘诀和大多数小孩子一样，弟弟和我小时候都喜欢甜食，所以每天我们最喜欢的就是甜点时间。

我们会坐在厨房里狼吞虎咽地吃着从超市买的甜甜圈。

“这东西太甜了。”

”祖母说，“我情愿吃一片上好的黑麦面包，再加一点乳酪。”

”而我们只是咀嚼、咀嚼、咀嚼，嘴里塞满了食物，没空回应。

“那比蛋糕还好吃。”

”她继续说。

狂吃甜食是小孩子共有的爱好，但我心里知道她是对的，我可以一个人就吃掉半个新鲜香脆的黑麦面包，有没有乳酪都一样（和祖母不同，我觉得乳酪会分散对完美黑麦面包的注意力）。

我最喜欢的面包来自纽约皇后区赫尔斯哈丁街上的那家小面包店。

店铺本身并不起眼，但它卖的可是东欧面包的杰作。

面包表皮薄而脆，是类似焦糖的深褐色，内部组织湿润紧密，有嚼头但是绝不粘牙，充满着酵种、黑麦和小麦的微酸香味。

这种面包新鲜时好吃，放一段时间后再烤香也很不错，确实比蛋糕还好吃。

那时候手工面包在纽约市到处可见，并不是什么稀罕物，大家都知道它的存在，但是都没有特别当回事。

它并不是富人生活的时髦点缀，而是朴素的移民们带来的简单而家常的美味。

我在20世纪80年代末离开纽约，以为转角处的小面包店永远会在那里等我，任何时候我回来都会看到它。

但是我错了，人们渐渐对专门到超市以外的店铺去买面包失去了兴趣，专业面包店随之慢慢消失。

到1990年，那些出品绝佳、烘培东欧、中欧和南欧面包的特色小店不复存在。

好的手工欧包还可以找到，但是它们变成了席卷美国的重要（且昂贵）的美食潮流的一部分。

面包店不再是每个街角随处可见，反而变成了时髦的名胜。

没有哪个朴实的祖母会愿意花几十块钱买一个面包吧。

每当我回到纽约街头，总会很失落。

到1990年，赫尔斯哈丁街上那家“我的小店”已经转手好几次，店里每天只烤一批面包，总是很干而无味。

我甚至开始相信明尼苏达州面包连锁店里的面包都比它强，情况实在不容乐观。

佐薇和我决定要改变这个状况。

这本书的目的就是要帮助人们在自己家里不费时费事地复制传统的美味面包。

利用我们直接、快速、简单的配方，任何人都可以在家制作手工面包和西点，而且不需要很复杂的工具。

我们的首要难题是：谁会有时间每天做面包？

经过几年的实验，我们发现自己确实有时间，用这样快速的方法，你也会有时间。

我们不但解决了费时的问题，而且可以不用面包机就做出美味的手工面包。

在事业和家庭最忙碌的几年里，我们研究出了基础配方（孩子们现在都十分喜欢手工制作的新鲜面包），这样的超快流程让我们可以每天都烘焙新鲜面包。

我们研究这个配方的目的是每天做出新鲜的手工面包而又不牺牲珍贵的时间，现在这个目的达到了！

制作传统面包很费神，特别是想用天然酵种来取得微酸的天然香味的时候。

天然酵种需要定时用面粉和水喂养。

而面团需要揉出筋度，发酵、排气，然后再次发酵。

这个过程中用到的案板、容器和其他很多工具都需要清洗，有的还不能用洗碗机洗。

忙碌的现代人很少会每天这么做，大部分人大概永远都不会。

即使你的朋友都是美食家，可你上次在聚会上吃到新鲜的手工面包是多久前的事了？



## &lt;&lt;5分钟轻松在家做面包&gt;&gt;

那么用面包机行吗？

面包机确实解决了费时的问题，而且可以出产过得去的面包。

但不幸的是，用面包机制作的面包表皮软而无味，内部组织没有微酸的香味（除非你用费时喂养的天然酵种）。

经过几年的实验研究，我们发现费时费力的传统面包制作过程中有些步骤可以省略，而有些一定要保留。

然后，佐薇应用西点师的专业知识，研究出如何用冷藏的面团做甜点，比如甜面包、面包卷和早餐面包。

这些成果都和一个重要的幸运发现有关：预先混合、预先发酵的高水分面团可以冷藏很长时间。

这就是制作“5分钟面包”的关键。

预先混合高水分面团（不需要揉面），然后冷藏储存，这让日常的面包烘焙变成很简单的事。

每天唯一要做的就是整形和烘烤。

有其他书籍介绍过将面团冷藏，但是他们只冷藏储存几天而已。

也有书籍省略了揉面步骤，但是他们没有考虑到高水分面团长期冷藏的特点。

我们的高水分面团储存得越久，酸面团的口感越浓重，越像用天然酵种制作的传统欧包。

如果水分足够多（这个面团比大家熟悉的面团都要湿），面团可以冷藏储存长达两周（有的高油面团不能储存这么久，但是可以冷冻储存）。

揉面对于这么湿的面团本来就可有可无，所以可以省略。

事实上，如果对这样的面团操作过多，反而会影响成品的体积和膨胀状态。

这就是你每天只需花5分钟就可以制作手工面包的秘诀。

把足够1~2周用的面团一次搅拌好，放入冰箱冷藏。

这个过程中不用揉面，称量和搅拌原料也用不了15分钟。

每天烘焙时割下一部分面团，仍然不用揉面，迅速整形，室温下短时间二次发酵，就可以放入烤箱了。

我们不把二次发酵（20分钟以上）和烘焙时间（大概30分钟）包括在每天5分钟之内，是因为在这期间你可以做别的事情。

如果你晚饭后烤面包，成品在第二天也会很新鲜（高水分面包保鲜时间比较长），但是这方法这么简便，你可能会情愿每天早晨割下一部分面团来烘焙。

这可以算是每天最简便而完美的一个环节了。

预先搅拌好的高水分面团意味着传统面包烘焙中最复杂费时且高难度的步骤都可以省略：1.每天烤新鲜面包并不意味着每天要准备新鲜面团。

冷藏储存的面团可以做出很美味的面包。

每天要做的只是整形和烘烤，其他步骤都可以事先做好。

2.酵头不是必需的。

传统天然酵种配方要求用面粉和水喂养维持酵种。

我们冷藏储存两周的面团会发展出含蓄的天然酵种风味，同时免去维持酵种的麻烦。

用我们的方法储存面团，第一个面包和最后一个的味道会有所不同，成品口味会渐渐变得复杂而有层次。

3.混合干、湿原料的手法并不重要。

只要将原料混合均匀，没有成块的干粉，用木勺、食物料理机或厨师机搅拌效果都一样，可以按照自己的喜好选择搅拌方法。

4.不需要溶化验证酵母。

传统配方要求事先把酵母溶化在水里（有时还要加点糖），静置5分钟，看是否有泡沫产生来验证酵母的活性。

但是在保质期以内的现代酵母，只要不和沸水混合，就不会失效。

我们面团中的大量水分更会保证酵母充分吸收水分而活化，冷藏储存也给了酵母足够时间发酵，所以我们的流程完全不需要事先溶化酵母。

## <<5分钟轻松在家做面包>>

### 5.不需要揉面。

面团只需要在有盖子的容器中搅拌和储存，不需要案板，需要清洗的只有那个容器和搅拌的木勺（或厨师机）。

揉面与否对高水分面团的成品完全没有影响，所以只要将原料搅拌均匀就行了。

在我们的配方里，用一个很简单的收拢和整形步骤代替了揉面（参照第31页第5步）。

### 6.高水分面团不会轻易发酵过度。

记住，面团要长期冷藏储存。

你会发现面团在室温下的两小时内膨胀得比较快，然后再把它放进冰箱冷藏储存1~2周。

室温下发酵超过两小时不会有太大影响，最初的发酵时间留有较大余地。

这些简单的原则让任何人都可以在家制作面包。

我们在第2章和第3章会讲到需要的原料和工具，你不需要有专业烘焙师的厨房装备。

在第4章，你会学到我们积累了好几年的技巧和窍门。

在第5章，我们会详细解释基础配方，以及如何将它运用到普通的面团上，并介绍几种美味的变化。

第5章内的配方是其他配方的基础，我们建议你先阅读和练习这一章中的面包，然后再尝试别的配方，你不会后悔的。

## <<5分钟轻松在家做面包>>

### 媒体关注与评论

一个诱人的理念——用比煮开水还短的时间做出高品质的新鲜面包，那些希望寻求新方法来做面包的人可以在本书的配方中有所发现。

——《出版家周刊》这些香气扑鼻的脆皮面包可能是世界上最容易制作的发酵面包。

——《纽约时报》即使是那些终其一生避免走进厨房的人都可以在5分钟内做出一个面包。

——NBC电视台《今日秀》节目如果说人们不能仅靠面包过活，那是因为杰夫和佐薇的书没有早点出版，他们的方法让家变成了手工烘焙小作坊，实用且合理的烘焙方法非常简单，简直是天才。

——《芝加哥论坛报》

## <<5分钟轻松在家做面包>>

### 编辑推荐

《5分钟轻松在家做面包》编辑推荐：烘焙达人、新浪人气博主德州农民倾情献译，长居美国亚马逊书店面包烘焙类排行榜第1名。

无需揉面、不用酵头，每天5分钟轻松在家做面包。

你还在为面包烘焙的复杂步骤而望洋兴叹？

还在大动干戈、手忙脚乱地和面发酵？

“5分钟面包”为你终结这一困境，无需揉面、不用酵头，全面突破传统面包烘焙流程，让你每天只用5分钟就能在家轻松做面包!《5分钟轻松在家做面包》介绍了近100种最地道的面包配方，不仅包含口袋面包、布里欧修等颇具异国风情的面包美食，也有法棍、贝果等最经典的经典之选。

简便快捷的配方，却丝毫不损成品的完美口感。

利用比煮开水还短的时间，你每天都可以自己在家制作馅料丰富、天然健康的手工面包，让厨房天天充满温暖诱人的无敌香味，让忙碌的白领也可以轻松享受手工面包。

5分钟，让烘焙面包的梦想变成现实，省时省力又省心地来一场家庭烘焙革命吧，下一个面包烘焙达人就是你！

<<5分钟轻松在家做面包>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>