

手作麵包工具與麵糰材料介紹

工欲善其事，必先利其器。工作坊的第一堂課要說的就是接下來會一直接觸到的工具和食材，善用對的工具以及好的食材，就一定能做出健康有美味的麵包。

一、工具：

必要工具



二、材料：

麵粉：

通常使用高筋麵粉。麵筋的彈性和延展力來自小麥蛋白，高蛋白的麵粉就可以形成強度高的麵筋。

糖：

糖能令麵包擁有宜人的甜味，能令麵包產生金黃褐色的色澤。增

加麵包的柔軟性，能縮短烘焙時間，減少水分在焗爐內的散失。糖有吸濕性，如果糖、糖蜜、糖漿等，可增強麵包保留濕度、抑制幹硬的能力。糖還是酵母進行生化作用的能量來源。酵母依靠已轉化了的單糖進行發酵，產生大量二氧化碳，而使麵包容積隨之而增大。糖通常的用量為 4~8% 便可，若超過了 8%，會令滲透壓力增加，使酵母細胞的水量平衡失調，發酵速度轉慢。另外，糖會與蛋白質爭相用水，而影響麵筋形成的速度，因此高糖量的甜包麵團要用較長的攪拌時間。

油脂：

把麵粉顆粒分隔，防止顆粒黏結而變堅硬，因此產品有鬆軟、細緻的效果。油脂，如無鹽奶油，可增加麵包的特殊香味。加入油脂的麵包，入到口中有滋潤感，老化慢，保存時間長。被油脂潤滑後的麵團，易於伸延，能促進麵包體積膨大，減少烤焗時破裂，使麵包幼細，結構均勻。但是，油脂過量，會令麵筋擴展性受阻，使麵包內部粗糙；油脂正確用量約為 6~10%。油脂過多，酵母會被油脂薄層包圍，無法與外界物質接觸，以至減慢發酵作用；因此，加入油脂宜在麵粉攪拌、揉好後才加入。

水：

溶解各種幹性原料，使各種原料充分混合，成為均勻一致的麵團。可通過加冷水、加熱水的方法達到控制麵團溫度的目的，以適應酵母的發酵條件。控制麵團的黏稠度，生物化學的反應包括酵母發酵都需要一定的水量作反應介質及運載工具。保持長期間的柔軟性。水是麵包生產中的重要原料，其用量僅次於麵粉。因此，正確認識和使用水，是保證麵包品質的關鍵之一。

鹽：

鹽能改變麵筋物理性質，增加其吸收水分的性能，使其膨脹而不致斷裂，調理和安定麵筋的效應，由於鹽增強了麵筋強度的結果，使麵包質得到改善。鹽影響麵筋的性質，主要是使其質地變密而增加彈力。筋度稍弱的麵粉可使用比較多量的鹽，強筋度的麵粉宜用比較少量的鹽。因為鹽有抑制酵母發酵的作用，所以可用來調整發酵的時間。完全沒有加鹽的麵團發酵較快速，但發酵情形卻極不穩定。尤其在天氣炎熱時，更難控制正常的發酵時間，容易發生發酵過度的情形，麵團因而變酸。因此，鹽可以說是一種“穩定發酵”作用的材料。

酵母：

大部份的酵母在 30-40°C 最活躍，各種酵母會有不同的偏好溫度，有時超過 40°C 酵母會死亡，低於 5°C 時進入休眠。又分成乾酵母、速發酵母與新鮮酵母。乾酵母需先浸泡在溫水（同上述溫度範圍）恢復活性（約十分鐘左右），速發酵母可直接揉入麵團，新鮮酵母亦同，不過用量比速發酵母多。世界麵包目前使用的是法國飛燕牌速發酵母。喜歡它的香氣，發酵成果也很好。酵母沒有用完要密封冷藏，注意保存期限。