



嘉禾中筋麵粉版・液種

瑪格麗特、青醬野菇披薩

European bread | Basic
原配方改編

成品份量：2個瑪格麗特披薩、2個青醬野菇披薩，總計4個披薩 | 製作時程：前一天製作液種 → 隔天約 3 小時

關於麵粉替換 本配方使用 嘉禾牌 中筋粉心麵粉（一般超市即可購得），取代原配方的日清高筋麵粉與百合花法國粉。中筋麵粉的吸水率比高筋／法國粉低，因此主麵團水量已下修；攪拌時間也縮短，避免麵筋打斷。每批麵粉吸水性略有差異，建議保留 15g 水，視麵團軟硬再分次加入。

鋪料（各2個）

瑪格麗特口味

- 番茄糊 適量
- 新鮮羅勒 適量（可用九層塔替代）
- 黑胡椒 適量
- Mozzarella 乳酪絲 適量
- 橄欖油 適量（出爐後淋）

青醬野菇口味

- 青醬 適量
- 新鮮蘑菇 適量
- 鴻喜菇 適量
- 黑胡椒 適量
- Mozzarella 乳酪絲 適量
- 松露油 適量（出爐後淋）

器材工具

- 烤箱：可達250°C，建議有上下火功能
- 攪拌機：KitchenAid、Sunmix 等桌上型攪拌機皆可（亦可手揉，時間約加倍）
- 冰箱：需具備冷藏功能
- 烘焙工具：鋼盆、橡膠刮板、計時器、電子秤（可秤到0.1g）、塑膠發酵盒、烤盤、烘焙紙、噴水瓶、溫度計

食材準備 Ingredients

食材	烘焙百分比	份量 (g) 製作4個披薩	購入管道	提醒
液種（前一天製作，自製）				
嘉禾中筋粉心麵粉 All-Purpose Flour	50	300	超市／大賣場	取代原本的日清高筋麵粉
水 Water	50	300		飲用水即可
低糖乾酵母 Instant Dry Yeast	0.05	0.3	烘焙材料行	若使用新鮮酵母，份量為3倍
主麵團				
液種 Poolish	100.05	600.3	自製	上方培養完成的液種全部使用
嘉禾中筋粉心麵粉 All-Purpose Flour	50	300	超市／大賣場	取代原本的百合花法國粉
鹽 Salt	2.2	13.2	超市／大賣場	
低糖乾酵母 Instant Dry Yeast	0.4	2.4	超市／大賣場	若使用新鮮酵母，份量為3倍
水 Water	20	120		原配方150g，中筋吸水較低故下修；另備15g調整水
橄欖油 Olive Oil	3	18	超市／大賣場	
麵團總重	175.65	1053.9		總含水率 70%（原配方 75%）

烘焙百分比：以麵粉總重 600g（液種300g + 主麵團300g）為100%，其他食材按比例換算。例：低糖酵母 0.4% → 600g × 0.4% = 2.4g。份量超過小數點後兩位時，四捨五入到電子秤可量測的份量即可。

製作方法 Method

事前準備：液種製作（前一天）

1. 將低糖乾酵母加入常溫水中，攪拌至溶解。
2. 加入嘉禾中筋麵粉攪拌均勻，至無明顯粉粒。
Tips：液種配方 麵粉：水：酵母 = 100：100：0.1。
3. 以 25°C 室溫培養，發酵隔夜約 **14–15 小時**。
Tips：中筋液種發酵力稍弱、也較稀，膨脹約 2.5–3 倍即可；建議用有刻度的透明容器觀察。
4. 培養完成狀態：表面佈滿泡泡、體積明顯膨脹、有發酵香氣。
5. 最佳使用時機：頂端剛開始微微塌陷（約 1cm 落差）時，風味最佳。

攪拌與基本發酵

1. 將液種與主麵團的水秤在一起，方便把液種完整倒出。
2. 倒入所有材料（橄欖油可最後加），**慢速攪拌 4 分鐘**。此時檢查軟硬，偏乾再分次加入保留的調整水。
3. 改**快速攪拌約 4–6 分鐘**，至麵團光滑、可拉出稍有透光的薄膜即可。攪拌完成麵團終溫約 **26°C**。
Tips：中筋麵粉筋度較弱，快速攪拌時間比原配方（8–10 分鐘）短，勿過度攪拌。
4. 把麵團向中心收合，放入噴油的發酵盒。
Tips：容器噴油、手上沾水，避免沾黏。
5. **基本發酵**：室溫 25–28°C 發酵 45 分鐘後翻麵（由外往內壓折 3–4 折）。
6. 翻麵後再發酵 **45 分鐘**，基本發酵共 90 分鐘。
7. 發酵完成狀態：觸感蓬鬆柔軟，手指沾粉輕戳會留下指痕、緩慢回彈。

分割滾圓

1. 將麵團平均分割成 4 份，每份約 **260g**。
Tips：手粉可使用嘉禾中筋麵粉。
2. 滾圓：將麵團周邊向內收整，往中心捏合，收口朝下。

整形與最後發酵

1. **最後發酵**：蓋好放冷藏至少 1 小時（可超過，但不建議隔夜）。整形前取出回溫約 15 分鐘，麵團較好拉開。
2. **整形**：由中心向外拍開麵團，再用手輕輕向外拉成約 22–24cm 圓餅，外圍留 1.5cm 厚邊。
Tips：中筋麵團延展性好但筋度較弱，拉的時候不要過度用力，以免破洞；中央拍平一些可承裝更多鋪料。
3. **瑪格麗特披薩**：抹上適量番茄糊（外圍留空），撒上新鮮羅勒、黑胡椒、乳酪絲。
4. **青醬野菇披薩**：抹上適量青醬（外圍留空），鋪上乳酪絲、各式菇類、黑胡椒。
Tips：野菇放在最上層，熟得比較快。

入爐烘烤

1. 烤箱提早 **30分鐘** 預熱至上下火 250°C（烤盤一起預熱，效果更好）。
2. 將披薩連同烤焙紙放上烤盤，放在烤箱**最上層**，烘烤約 **4–6 分鐘**，至邊緣金黃、乳酪冒泡。
Tips：若烤箱無上下火，統一設定 250°C。中筋麵粉上色比高筋稍慢，看顏色決定是否多烤 1 分鐘。
3. 出爐後依個人口味淋上橄欖油（瑪格麗特）或松露油（青醬野菇），完成！

享用提醒：披薩較不耐放，建議出爐後馬上享用。