



嘉禾中筋麵粉版・當天快速發酵

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：當天現做現烤，全程約 2.5 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**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。

快速版的改變 ① 不做隔夜液種，所有麵粉直接打成一個麵團（直接法）；② 酵母由 0.45% 提高到 **1%**，並使用約 **32°C 溫水**，縮短發酵時間；③ 加 1% 糖幫助上色與酵母啟動，彌補少了液種的風味與烤色；④ 最後發酵改為室溫鬆弛，不需冷藏。

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
主麵團（一次攪拌完成）				
嘉禾中筋粉心麵粉 All-Purpose Flour	100	600	超市／大賣場	取代原本的高筋麵粉＋法國粉
溫水（約32°C） Warm Water	68	408		另備15g調整水；夏天室溫高可改用常溫水
低糖乾酵母 Instant Dry Yeast	1	6	超市／大賣場	若使用新鮮酵母，份量為3倍（18g）
鹽 Salt	2	12	超市／大賣場	
細砂糖 Sugar	1	6	超市／大賣場	新增：幫助上色與發酵
橄欖油 Olive Oil	3	18	超市／大賣場	
麵團總重	175	1050		分割4份，每份約260g

烘焙百分比：以麵粉 600g 為100%，其他食材按比例換算。例：酵母 1% → 600g × 1% = 6g。想做 2 個披薩，全部份量 ÷ 2 即可。

當天時程表（以 13:00 開始為例）

時間	步驟	說明
13:00	秤料、攪拌	約 15 分鐘
13:15	基本發酵	共約 60 分鐘，30 分鐘時翻麵一次
14:15	分割滾圓	約 10 分鐘
14:25	中間鬆弛＋預熱烤箱	鬆弛 25–30 分鐘，同時預熱 250°C、準備鋪料
14:55	整形、鋪料	約 10 分鐘
15:05	烘烤	每批 4–6 分鐘，約 15:30 全部出爐

製作方法 Method

攪拌與基本發酵

1. 將低糖乾酵母、糖放入溫水中攪拌至溶解（約 5 分鐘，表面微微起泡）。
2. 加入嘉禾中筋麵粉，**慢速攪拌 3 分鐘**至成團、無乾粉。檢查軟硬，偏乾再分次加入調整水。
3. 加入鹽，慢速再攪拌 1 分鐘；最後加入橄欖油，攪拌至油被完全吸收。
4. **改快速攪拌約 4–5 分鐘**，至麵團光滑、可拉出稍有透光的薄膜。攪拌完成麵團終溫約 **27–28°C**。
Tips：鹽晚一點加，酵母啟動更快；中筋麵團不要攪拌過久。
5. 把麵團向中心收合，放入噴油的發酵盒，蓋上蓋子。
Tips：容器噴油、手上沾水，避免沾黏。
6. **基本發酵**：放在溫暖處（28–30°C）發酵 30 分鐘，翻麵（由外往內壓折 3–4 折），再發酵約 30 分鐘。
Tips：沒有發酵箱，可把麵團放進「未開啟」的烤箱，旁邊放一碗熱水保溫。
7. 發酵完成狀態：體積約 1.5–2 倍，觸感蓬鬆，手指沾粉輕戳會留下指痕、緩慢回彈。

分割滾圓與中間鬆弛

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。
3. **中間鬆弛**：蓋上保鮮膜或濕布，室溫鬆弛 **25–30 分鐘**，至麵團變軟、容易拉開（不需冷藏）。此時開始預熱烤箱。
Tips：若拉開時一直縮回，代表筋還太緊，再多鬆弛 10 分鐘。

整形與鋪料

1. **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。
2. **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。
3. **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。

風味小提醒 快速版少了隔夜液種，麥香與層次會稍淡一些，但口感柔軟、當天就能吃到。若時間允許，可把分割滾圓後的麵團冷藏 2–4 小時再整形，風味會更好。

配方依原課程講義改編：麵粉改為嘉禾牌中筋粉心麵粉，改為當天直接法快速發酵。