乡村面包

食谱作者 V-ZUG 瑞族



制备过程	30 分钟
等待时间	10 小时 30 分钟
烘烤的时间：烘烤时间取决于机器	30 分钟
个数	2
电器	CombiSteamer V6000 Grand 自 2022 年

这款乡村面包因其面团独特的扭绞造型酷似树根而得名。 这样的造型使得面包结构分明，外皮芳香浓郁，内部组织松软、气孔均匀。

预发酵

30 毫升 水

45 g 活性酸种

50 g 中筋面粉

10 g 全麦面粉

面团

300 g 中筋面粉

100 g 全麦面粉

260 毫升 水

1 茶匙 流质蜂蜜

3 g 酵母, 掰碎

10 g 盐

40 毫升 水

整形用

一点 中筋面粉, 用于撒粉放粘

预处理

将水和酸种混合在一个碗里。 加入中筋面粉和全麦面粉搅匀。 盖上并将预发酵面团置于室温下静置约8-12小时。

面团

将中筋面粉、全麦面粉和水放入厨师机搅拌碗中。 搅面钩以低速搅拌约5分钟，然后盖上并静置约30分钟。 加入蜂蜜、酵母和预发酵面团，以中速揉面约5分钟。 加入盐并继续揉面大约5分钟，直到形成光滑的面团，逐渐加入剩余的水。 将面团转移到轻轻涂油的碗中。 放入烤箱，并使用专业烘焙发酵功能在32°C下发酵约2小时。 经过大约45分钟的发酵时间后，将面团从烤箱中取出。 将面团从碗的边缘拨开，从四周提起并将每一边都像对侧折叠。 放回烤箱中，继续发酵。 在剩余的发酵时间内，再重复一次这个折叠过程。

在 发酵专业烘烤技术 期间为 **32 2** 小时°C

(无暂停)

整形步骤

小心地将面团倒在撒了面粉的工作台上。 将面团分成两份，撒上面粉，然后轻轻地从两端扭动每一块（就像拧干毛巾一样，但要轻柔）。 将2个扭好的面团放在铺有烘焙纸的木铲或木板上。

烘焙

将烘烤盘送入烤箱，使用专业烘焙并撒粉模式，预热至220°C。 使用木制披萨铲，将两条扭好的面团连同烘焙纸一起滑入烤箱中预热好的烤盘上。 烘烤约30分钟。 取出面包，让它们在金属架上冷却。

送入烤盘进行预热。

将发酵桶预加热 表面撒面粉专业烘烤技术 到 **220°C**

预热完成。 将面团放在热的烤盘上。

在 表面撒面粉专业烘烤技术 期间为 **220 30** 分钟°C

配件

烤盘

木制披萨铲

附加信息

创建时间	13.04.2026