化身麵包達人

做出自家風味

大家繼續居家抗疫，但嘴總是饞的，想吃的東西太多了。為了解饞以及顯身手，何不在家自己弄。今次就教大家整一些既可以當早午餐，還可以當下午茶的美食，包括菠蘿包、牛角包和蛋撻，以及網絡上流行的麥穗麵包，就算足不出戶都不會悶。原來，不一定要用麵包機，一個焗爐就可以輕鬆容易整出這些包與撻，儘管是第一次，都可以做出麵包店出爐的水準。

大公報記者　許詠妍　文、圖

培根麥穗麵包

最近，很多人挑戰不同的麵包種類，麥穗麵包是其中之一，烤香的培根配合芝士、麵包，可口之餘，一口又可以嘗到多重口味。

材料

高筋粉200克、白砂糖10克、鹽3克、乾酵母粉2克、水128克、牛油20克、芝士片及培根各數塊

步驟

1. 將麵粉、白砂糖、鹽、乾酵母粉，加水和10克牛油揉勻。
2. 麵團蓋上保鮮膜發酵至本身的兩倍大，然後均分、揉圓，蓋上保鮮膜待30分鐘。
3. 麵團擀成片，把10克牛油和培根鋪在上面
4. 捲起麵片，用剪刀斜剪45度，擺成麥穗狀，放置一段時間進行二次發酵。
5. 在備好的麵包胚上灑乾酵母粉，放入預熱好的焗爐內，調校火候為220度，焗18分鐘即可出爐。

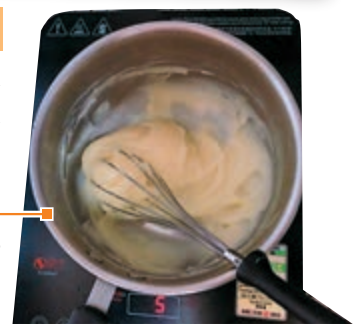
菠蘿包

菠蘿包在香港地人氣十足，雖然名為菠蘿包，內裏並沒有真菠蘿。用家中的焗爐一樣整得到菠蘿包。

材料

高筋麵粉400克、低筋麵粉50克、牛油45克、白砂糖70克、鹽少量、水適量、梳打粉1克、泡打粉1克、雞蛋1隻、吉士粉1克、酵母4克、牛奶60克

步驟



1. 用50克高筋麵粉和五份水熬製湯種，要小火不停加熱攪拌，直至湯種熬成類似嬰兒吃的米糊狀，之後用保鮮袋包裹放涼備用。
2. 牛油放軟至室溫後加入砂糖，再加入低筋粉、泡打粉、吉士粉、梳打粉。蛋液分2至3次加入（留部分蛋液備用），放入雪櫃1至2小時，雪成脆皮。
3. 將脆皮從雪櫃取出，分成所需分量，脆皮放在兩張保鮮膜中壓平。
4. 將糖、酵母、鹽放入餘下的高筋麵粉中拌勻，加入蛋液、湯種和牛奶，搓成麵團後加入牛油搓至光滑起筋，進行第一次發酵。
5. 發酵後分割成所需分量，滾圓鬆弛15分鐘。拍打麵團排氣，然後作最後造型，進行第二次發酵。
6. 在二發後的麵團上塗上蛋液，將菠蘿脆皮放上麵團，在脆皮塗上蛋液，放入已預熱180度焗爐內，焗13分鐘便成。

蛋撻

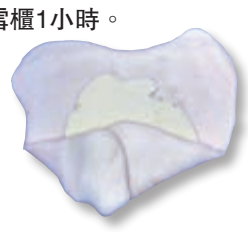
蛋撻是不少茶餐廳、麵包店必有的美食，香港流行的有兩種蛋撻底，一種是酥皮底，另一種是牛油撻底，各有捧場客。新鮮出爐熱辣辣的蛋撻最好味，自家製就隨時可以食到。

材料

麵粉500克、無鹽牛油310克、鹽5克、水、牛奶200毫升、糖適量、雞蛋2隻

步驟

1. 將麵粉加入60克牛油和鹽，用手搓散，讓麵粉與牛油充分混合，然後加入280克清水和成麵團，再揉成光滑的麵團，不用起筋，均勻即可。在麵團上切十字刀，不要切斷，裝入保鮮袋密封，放入雪櫃1小時。
2. 250克牛油切成小片，放在保鮮膜或者油紙上，用擀麵杖擀成一張長方形的牛油片，用保鮮紙包好，放入雪櫃1小時。
3. 將麵團和牛油從雪櫃取出，將麵團擀成長一點的麵片，並將牛油包裹在其中，不要讓牛油漏出來。



4. 將麵片像疊被子一樣摺疊，再擀成長方形的麵餅，以保鮮紙包裹後放入雪櫃冷藏半小時，之後重複上面的摺疊步驟，再放入雪櫃半小時。
5. 取出麵片，用清水刷表面，並從一邊捲起，緊緊的捲成一個圓條狀，用保鮮紙或者油紙包裹，放入雪櫃冷藏半小時。取出，切成25克大小的小麵團，放到模具內，從中間向外按壓，做到中間薄、邊緣厚即可。
6. 2隻雞蛋加入牛奶、糖攪勻，倒入蛋撻皮中，八成滿即可，焗爐調校至200度烤39分鐘，酥皮蛋撻就出爐了。

牛角包

牛角包又稱為羊角麵包或新月麵包，用牛油烘烤而成。酥香的牛角包配上一杯熱辣辣的咖啡，就是法國人的傳統早餐。完美的牛角包外皮鬆脆，一咬下去有清脆的咯咯聲，內餡的橫切面則呈蜂巢狀，吃起來可以同時感受到酥香和鬆軟。

材料

高筋麵粉150克、糖15克、鹽2克、牛油115克、水適量、發酵粉3克、雞蛋1隻

步驟

1. 將高筋麵粉加入糖、鹽、牛油、水、發酵粉，揉成光滑麵團。
2. 麵團用保鮮紙包起發酵至兩倍大，放入雪櫃內冷藏過夜。
3. 將牛油切片放入保鮮袋，用擀麵杖將牛油壓成較薄的正方形，放入雪櫃內冷藏。

4. 將麵團拿出，擀成大的正方形，將牛油包裹其中並封好，不要將牛油露出來，之後將麵團擀成長方形，用保鮮紙包裹放入雪櫃冷藏半小時。
5. 拿出麵團，像疊被子一樣摺疊它，再次擀成長方形，放入雪櫃冷藏半小時，重複這個步驟2至3次。
6. 將長方形的麵片切割成幾個等腰三角形，從底向尖端把它搓成卷，放入烤盤，並在表面塗上一層蛋液，放置一旁讓其進行二次發酵。
7. 二次發酵後再塗一層蛋液並放入焗爐，調校至220度預熱15分鐘，再調校至180度焗10分鐘即可。

老外煮蛋炒飯難求正宗

簡飲擇食

簡嘉明

疫境下，人人是廚神，戶戶變餐室。人們減少外出，不少「無飯家庭」也日煮夜煮，簡單一點，在家弄個炒飯，也可色香味全。英國廣播公司（BBC）就發布了一條影片，教做「蛋炒飯」。本來那只是一個普通製作，怎料慣吃米飯的亞洲人看到，不少網絡紅人隨即拍片吐槽，紛紛批評片中廚師Hersa Patel做蛋炒飯的方法錯漏百出，貽笑大方。

為了解箇中真相，筆者特意上網看了那個BBC飲食頻道的片段，也看過不少網紅有關「蛋炒飯事件」的評論。個人認為，BBC的蛋炒飯不至於無法接受，但對於以米飯為主食的人而言，是有點怪異的：一、廚師不是使用預先煮好，俗稱「隔夜飯」的米飯，而是直接將米倒進鍋中，煮開後再將飯隔水，然後用水喉水沖洗備用，飯因此很濕，開始炒時水分太多；二、廚師不是把蛋漿加進飯中炒，而是先把蛋炒至八成熟備用，再炒紅椒、洋葱、青豆和薑蒜等配料，最後才將熟蛋粒與飯加進鑊中一起炒；三、完成前，廚師選擇加豉油作調味，而非用鹽。

片段中的蛋炒飯肯定不是亞洲正宗做法，但若是歐美人士所弄，也無不可，至少整碟飯是熟的，米也洗過（雖然是變成熟飯才洗）；調味用豉油，起碼還是鹹的；最後賣相也頗成功，亦真的如廚師所說，簡單、便宜、能果腹，且方便外帶。筆者明白，為了吸引觀眾，網紅吐槽和嘲諷也許真的要甚為肉緊與誇張，然而，煮食本來就是可因時制宜和各自發揮技能，條條大路通羅馬，批評實在不宜太盡。試問慣吃炸魚薯條的英國人，若非阿茂整餅，又如何突然從冰箱中拿出一碗「隔夜飯」來炒呢？

中國家庭弄蛋炒飯，很多時真的因為有「隔夜飯」，那是我們珍惜食物的表現。講究技巧，因為我們熱愛烹飪，平凡中也要花心思鑽研。例如中式炒飯以「乾身」為佳，因此，蛋漿下鑊後就要把握時間和火候，邊炒邊令蛋均勻包裹米粒，做到粒粒分明，如「金鑲銀」的外觀，這也是靠經驗的積累。真正愛吃愛煮的人，面對各地菜餚，如能相互參考，因應氣候、食材、口味等加以調整和發揮，自能做出無窮美食。有容乃大，烹飪也講求虛心學習；尊重各家之長，兼收並蓄，好好吸收，才不負所吃。

▲筆者在家自製蛋炒飯

►BBC飲食頻道示範蛋炒飯