

# 大磨坊液种法棍

液種で作るバゲット



＊材 料＊ 30cm 2个

## 【液种面团】

☆ t55 ..... 60g  
即发干酵母 ..... 1/4 小勺  
水 ..... 70g~75g

## 【主面团】

① t55 ..... 100g  
即发干酵母 ..... 3/4 小勺  
麦芽粉 ..... 1 小勺  
水 ..... 125~135g  
② t55 ..... 100g  
盐 ..... 1/2 小勺

## 【塑形用】

高筋面粉 ..... 适量

## 【烘烤用】

高筋面粉 ..... 2 小勺

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

微波炉烤箱 .....



松下 NN-DS59JB  
蒸汽烤箱微波炉

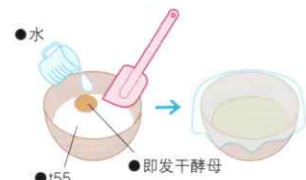
## ＊准备＊

- 准备 42~43℃的发面水。
- 准备 30x12cm 的烘培纸 2 张。

＊MEMO＊

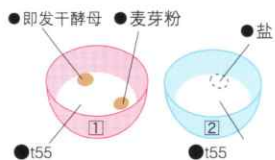


## \* 液种面团 \*



1 将☆的食材放入盆中，倒入发面水搅拌均匀。盖上保鲜膜，40℃发酵15~20分钟。

## \* 称量·揉面 \*



2 将①盆的材料称量在面包盆中。将②盆的材料称量在另一个面包盆中。

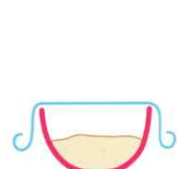


3 将温水倒在①盆的干酵母上，快速搅拌均匀，加入液种混合。



4 大致搅拌均匀后加入②盆食材，一起搅拌均匀（由于水分含量过高，故不做揉面）。

## \* 一次发酵 \*



5 盖上保鲜膜，40℃发酵15~20分钟（发酵完毕状态为体积增加1倍，内部有密集蜂窝组织）。

## \* 排气（第一次） \*



6 面团发酵完毕后取出，用沾过水的软刮板将边缘一处的面团拨动到中间，依次转圈重复5~6次。

## \* 排气（第二次） \*



7 重新盖上保鲜膜，40℃发酵10~15分钟。

## \* 第一次发酵中 \*



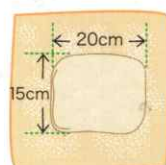
10 准备30x12cm的烘焙纸2张。预热烤箱250℃（带烤盘）。

## \* 分割 \*

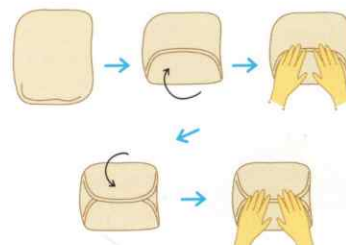


11 准备帆布，全体撒上高筋面粉。面团表面撒上高筋面粉，用刮片移动到帆布上，均等地切成2等分。

## \* 塑形 \*

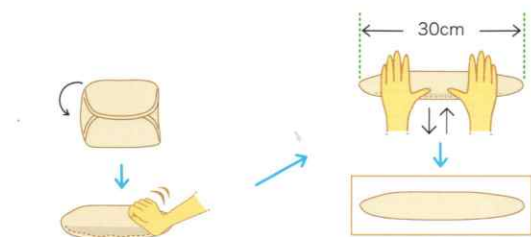


12 将面团翻折2次收拢即可，不需要团圆（手粉过多，没有必要团圆）。

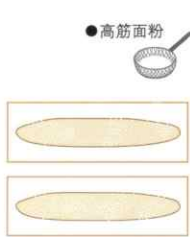


13 面团光滑面朝下，用手轻轻按压成20x15cm的横长形。

14 将上下两端的面团分别向中间翻折1/3。

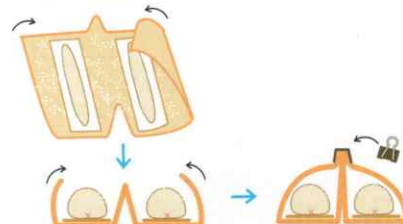


15 然后将上下两端的面团合拢在中央，捏紧接缝处。轻柔地延展滚动至30cm长，缝口朝下放置在烘焙纸上。



16 剩余面团同样的操作方法。表面筛上高筋面粉。

## \* 二次发酵 \*



17 放置到帆布上，用夹子固定保证形状，室温发酵25分钟（面团丰满即可）。预热烤盘250℃（放入烤盘一起）。

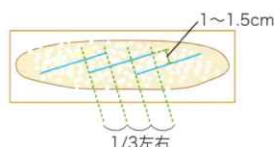
## \* 烘烤 \*



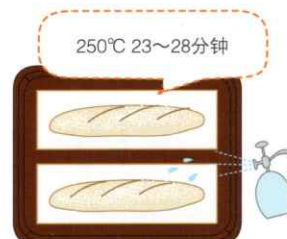
18 表面再次筛上高筋面粉。



19 用法棍刀在表面斜切出3个刀口（3条切口长度应重叠1/3，间隔1~1.5cm）。



20 带着烘焙纸移动到热的烤盘中。



21 喷上大量水后250℃烤23~28分钟。