

全麦口袋面包 (pita bread)



口袋面包 (pita bread) 在我家很受欢迎，因为中间是空的，可以随便往里面塞自己想吃的东西，我最喜欢加蔬菜和火腿片做成三明治，老公喜欢加卤肉做成山寨版的肉夹馍，O(∩_∩)O~

这个全麦口袋面包的方子来源于 **Baking with Julia**。这本书对喜欢烘焙的人来说真的是本很好的工具书，超实用的说。只可惜里面多数方子的量都比较大，面包的面粉原料很多都要用到五六杯，做出来要吃很久才能消灭掉。

原料：

- 2 又 1/2 杯全麦面粉
 - 2 又 1/2 杯到 3 又 1/2 杯未漂白的中筋面粉 (unbleached all-purpose flour)
 - 1 大勺盐
 - 1 大勺橄榄油
 - 2 又 1/2 杯温水
 - 1 茶勺干酵母
- 额外的干面粉撒案板和整形时用

做法：

先用温水在一个大碗里面化开酵母，然后分两三次往里面加全麦面粉，每次大概一杯的样子，往一个方向搅大概一百下或者到面糊均匀为止，盖好，静置 30 分钟以上。时间越长最后成品的风味约好，也可以放在冰箱冷藏发酵 8 个小时。

在面糊表面均匀撒上盐和橄榄油，仍然往同一方向搅匀为止。分两三次往里面加全麦面粉，用长柄勺子搅匀，每次加大概一杯的样子，直到勺子搅不动了，把面团倒到撒了干粉的案板上，揉面，

一直到面团光滑而且富有弹性为止，大约 8 到 10 分钟。这个过程我用了面包机的面条/pasta 功能，揉了 14 分钟，直到最后，一共往里面加了 3 又 1/2 杯中筋面粉，面团比平时做面包的面团要湿一些。

6 杯的面粉，事实上已经超出了面包机的范围了，请慎重选用这一功能，我也是边做边加，到最后才知道要用这么多中筋面粉，可见面粉之间的差异不小。

揉好的面团再次盖好，在室温下进行二次发酵，书上说大概 2 到 3 个小时，现在天气比较热，我的面团放了 1 个小时就发酵到 2 倍大了。

把发酵好的面包略微的揉一揉，排掉大气泡，一分为二，一半按原样盖好，一半分成 12 个小剂子，书上是分了 8 个，这个看个人爱好吧，然后把小剂子滚圆成小面球，用保鲜膜盖好，以防表面干裂。

与此同时，烤箱预热到 450F/约 232° C，把烤架挪到最底下一层，书上说要铺上“quarry tiles”或者“baking stones”，在与烤箱之间留出约 1 英寸的空间，让热气循环。这两个东西我都没有，用了铸铁锅和一个很厚重的烤比萨饼的大铸铁烤盘，效果也很好。实在是这些都没有的话，也可以用两个小一点的烤盘并排的放在烤架上，周围留出应留的空隙就行。

把小面球用手指压扁，轻轻的擀成小圆饼，书上说圆饼直径约为八九英寸，厚度不超过 1/4 英寸，事实证明薄点厚点关系不大，都可以鼓起来，当然，差别也不要太大啊！

擀好的小圆饼就可以扔到烤箱里的烤盘上，烤 3 到 5 分钟。每一次差不多可以同时烤 4 到 6 个饼。我的饼稍微小一点，每一炉烤了 4 分钟。

在这短短的 4 分钟里，小面饼会很神奇的像吹气的气球一样鼓起来。鼓起来了，就是烤好啦！

口袋面包在烤好的当天味道和口感最好。等到第二三天的时候，可以先用烤箱把面包烤一烤再吃。或者，可以像我一样，把口袋面包从中间切开，一分为二，扔到 toaster（烤面包片机）里面，选最小火力，等着弹起来就好了，省时间也省能源，就不必开动大烤箱了。