

## “安息日麵包”食譜:



- 2 湯匙活性乾酵母 (~20g)
- 1 杯溫水 (~100F or 38C)
- ¼ 杯糖 (~55g)
- 2個雞蛋
- ⅓ 杯油
- 1.5-2湯匙蜂蜜
- 4-4.5杯通用麵粉和/或麵包粉 (~590-675g) (我覺得麵包粉更好)
- 1.5 茶匙鹽
- 1個雞蛋加 1 湯匙水攪拌(稍後再塗在麵團上)
- 您還需要芝麻或罌粟子(可選)。

1. 首先將糖和酵母放入一個大碗裡面。將溫水倒入碗中。無需攪動! 現在讓酵母生長約5分鐘, 直到一切都呈現泡沫狀為止。
2. 現在, 我們將所有其他材料添加到碗中(雞蛋和水的混合物除外)。不要一次把所有的麵粉都放進去。留下大約一杯左右, 根據需要添加。
3. 混合在一起, 直到它變成蓬鬆的麵團。
4. 您看情況撒麵粉, 然後開始將麵團揉五分鐘, 直到麵團變得光滑。根據您的海拔高度, 天氣和溫度決定, 您是否需要添加一些麵粉。因此, 一次添加一點, 直到麵團達到正確的軟硬度。如果您戳麵團時它彈跳回來, 就可以知道麵團準備好了。
5. 給碗和麵團寶寶上油。用濕的小毛巾或一些透明的紙蓋上, 讓麵團發酵20分鐘。把麵團擺在溫暖的地方讓它發酵約15-20分鐘。請注意, 如果房間冷, 您可能需要更多時間。
6. 壓下麵團。蓋上它, 然後再讓它鬆弛20分鐘。
7. 壓下麵團。稍微撒點麵粉, 然後揉一分鐘。
8. 如果您要製作一個大麵包(通常長約14-15英寸或36-38厘米長), 則現在就要將麵團分成要辮織的股數。你也可以用這個麵團製作兩個中等大小的麵包(大約9-10英寸或22-25厘米長)。您也可以製作四個小麵包(大約6-7英寸或15-17厘米)。
9. 您可以辮成您想要的方式。傳統上是三股辮法。
10. 現在, 讓雞蛋麵包在烤盤上鬆弛一下。放置在溫暖的地方10-15分鐘左右。等待期間, 將烤箱預熱至350°F或175°C。
11. 在將它們放入烤箱之前, 刷上蛋液(您將刷上之前準備的雞蛋和水混合物。)同時, 您可以將準備好的配料撒在麵包上。
12. 然後放進烤箱! 對於大塊的麵包, 它需要烘烤30-35分鐘。對於中等麵包, 需要25-30分鐘, 對於較小麵包, 大約需要20-25分鐘。你也可以在烘烤時間的一半時, 添加第二層雞蛋和水的混合物。(再一次刷上蛋液)
13. 當上面程金褐色時, 您用手指敲敲底部, 聽起來是空心的, 就好了。注意不要燙傷自己喔。節省時間的提示: 如果您麵包作多了, 別擔心! 它們可以很好地放在密封袋中冷凍, 可以在325F(165C)的溫度下用錫箔紙重新加熱20分鐘。

