完整配方 · 那不勒斯

那不勒斯披萨面团：我的完整配方



Hendrik Kleinwächter · The Bread Code



水	盐	鲜酵母	每个面团球	从和面到披萨
60%	2%	0.15%	270 克	约 24 小时

简单来说

晚上把高筋面粉和 60% 的水、2% 的盐、0.15% 的鲜酵母混合，让面团静置 15 分钟，再分成 270 克一个的面团球，放进面团盒。让它们在室温下隔夜发酵 12 到 14 小时，直到体积增大约一半，然后把整个盒子放进冰箱。烘烤前 2 小时取出，用手把面团球拉开，再用烤箱能达到的最高温度烘烤。

配料

配料	烘焙百分比	2 个披萨	4 个披萨	6 个披萨	8 个披萨
面粉 高筋、蛋白质含量高：看看包装，越高越好	100%	333 克	666 克	1,000 克	1,333 克
水 室温	60%	200 克	400 克	600 克	800 克
盐	2%	7 克	13 克	20 克	27 克
鲜酵母 量太少，厨房秤称不准：用精密秤称	0.15%	0.5 克	1 克	1.5 克	2 克
干酵母	0.05%	0.17 克	0.33 克	0.5 克	0.67 克

每个面团球 270 克。其他数量可以用在线计算器计算。

你需要准备

厨房秤
用来称面粉、水、盐和面团球

精密秤
精确到 0.01 克，那一点点酵母才称得准

带盖的面团盒
每种面团我都推荐用它：面团球在里面发酵，整个盒子再放进冰箱

刮板
保持台面干净、分割面团，在盒子里把面团球切开分离并取出来

带上火烧烤功能的烤箱
配披萨钢板或披萨石板。也可以换成灶上用的铸铁平底锅，或者披萨炉

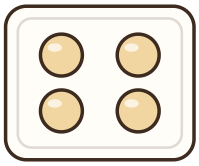
粗粒小麦粉和披萨铲
让披萨能滑进烤箱

流程：一个面团球的一天

举个例子：明天 20:00 吃披萨。面团几乎全靠自己完成，你只需动手四次。



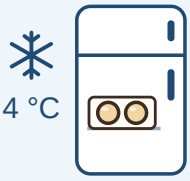
20:00
和面
面粉、水、盐和酵母，用手混合约 5 分钟



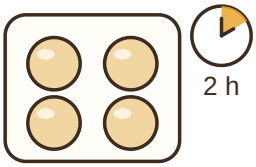
15 分钟后
面团球放进盒子
每个 270 克，盖上盖子



隔夜
发酵
室温下 12–14 小时，直到体积增大约一半



早上
放进冰箱
整个盒子。暂停到晚上，更久也没问题



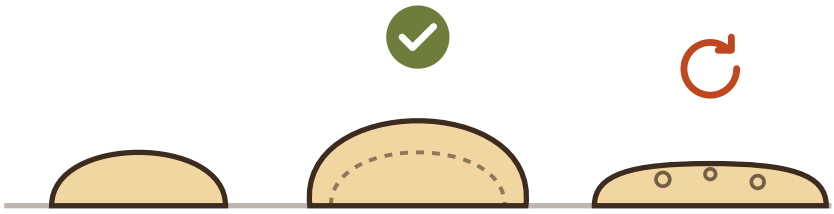
18:00
从冰箱取出
用 2 小时回到室温，面团球早已松弛



20:00
拉开、铺料、烘烤
从铺料到送进烤箱约 90 秒，温度开到最高

早上检查发酵程度

盒子里的面团球从侧面看是这样的。



太早了
再等一会儿

刚刚好：+50%
放进冰箱

发过头了
重新滚圆，再发酵一次

一步一步来

1

晚上

用手混合约 5 分钟

把面粉、水、盐和酵母放进碗里，用手把所有材料混合约 5 分钟。不要用力揉：混合到没有干面粉、也没有疙瘩就行。用手和面能让你找到对面团的手感，刚开始时帮助很大。

然后做手套膜测试：把一小块面团拉薄，薄到能透光而不破。没破的话，面团就和好了。

2

和面后 15 分钟

先静置，再分成面团球

别马上滚圆：和好面后先让面团静置 15 分钟。然后称出每块 270 克的面团，用刮板切下来。在不撒面粉的台面上拖动每块面团，把它滚成光滑的球，让表面绷紧。别滚得太紧。把面团球放进面团盒，盖上盖子。

还不够光滑？再等 15 分钟，重新滚圆一次。

3

隔夜

在室温下发酵

盒子整夜放在厨房台面上。酵母放得这么少，面团球大约需要 12 到 14 小时，体积才会增大约一半。厨房越暖和，发酵就越快：暖和的话，就用稍凉一点的水；低于 20 °C 时，酵母用量加倍。

4

早上

体积增大一半了？整个盒子放进冰箱

面团球的体积增大约 50% 后，就把整个盒子放进冰箱。留在外面的话，它们会发酵过头。在冰箱里，它们会一直等你到晚上；在大约 4 °C 下，过一段时间就完全不再发酵了。所以计划有变的话，就让它们在冰箱里多待一阵。

已经发酵得很厉害了？那就马上把盒子放进冰箱。发过头、摊平了？用酵母做的话，这没什么大不了：重新滚圆，再发酵一次就行。用酸面团就不行。

5

烘烤前 2 小时

把盒子取出来

在你打算烘烤前 2 小时，把盒子从冰箱里取出来，让面团球回到室温。它们早已松弛：从前一晚整形之后就没人碰过，所以很容易拉开。

6

拉开

用手拉开，快速铺料

在台面上撒足够多的粗粒小麦粉，面团球上也撒一些，这样之后披萨才不会粘在披萨铲上。用刮板在盒子里把每个面团球切开分离，取出来，放到粗粒小麦粉上。从中间向外按扁，边缘别碰：这样空气会被推进饼边。然后从一边把它提起来转动，让重力把它拉开，直到中间只有 1 到 2 毫米厚。

从铺料到送进烤箱，你大约有 90 秒，最多不超过 2 分钟，否则它会开始粘。

7

烘烤

用最高温度烘烤

家用烤箱：打开上火烧烤功能，把烤箱温度开到最高。披萨钢板或披萨石板能让温度再高一点：把它放在烤箱里至少预热 30 分钟，再把披萨放在上面、靠近上火烘烤，直到饼边变成褐色。

铸铁平底锅：把灶台和烤箱都开到最高档，烤箱用上火烧烤功能。在冷锅里放一点橄榄油和粗粒小麦粉，用厨房纸抹匀。把拉开的面饼放进锅里，拉到锅边：锅还凉着的时候，不用着急。抹上番茄酱，在灶上烙约 2 分钟，其间转动锅子，免得某一处烧焦。然后放上奶酪、淋上油，把锅放到上火下面，尽量靠近，烤 60 到 90 秒。

披萨炉：在约 450 °C 下，一个披萨 60 到 90 秒就能烤好。烘烤时转动披萨，让它均匀上色。

其他做法

没有面团盒：整块面团放在一个容器里

我推荐用面团盒，每种面团都一样，酸面团也是。没有的话，就让整块面团在一个带盖的大容器里隔夜发酵。这样在冰箱里也更省地方。早上，等它的体积增大约一半，就把容器放进冰箱。

烘烤前 3 小时把面团滚成面团球，盖上湿润的厨房布，在室温下静置。刚滚圆的面团球需要这 3 小时来松弛；放在面团盒里的面团球已经松弛了一整夜。如果早上面团已经发酵得很厉害，就拉伸折叠一次，马上放进冰箱，到烘烤前 3 小时再滚成面团球。

用酸面团代替酵母

不用酵母，改用 5% 的硬质酸面团酵种，含水量约 60%。做 4 个披萨，需要 **32 克**酵种，配 647 克面粉、388 克水和 13 克盐。跟用酵母时一样，混合后先静置 15 分钟，再分成面团球，放进面团盒。酸面团没有酵母那么宽容：发过头的面团球，不能简单地重新滚圆。遇到这种情况，下次和面时用更凉的水，或者再少放一点酵种。所以酸面团披萨是所有做法里最难的。

时间紧：一两个小时做好披萨

如果要临时烘烤，就多放酵母：按面粉重量，鲜酵母放 3%，或者干酵母放 1%。要做超快的面团，我建议再加最多 1% 酶活性干麦芽粉（diastatic malt）。做 4 个披萨，就是 666 克面粉、400 克水、13 克盐、**20 克**鲜酵母或 6.7 克干酵母，再加最多 6.7 克麦芽粉。

麦芽粉只是一条捷径：它的酶能更快地改变面粉，让披萨更好吃，面团也更好烤。长时间发酵也能做到这一点，所以我一直推荐隔夜发酵。不过时间不够的时候，这样做完全可以。

静置 15 分钟后马上分成面团球，不要再晚，否则面团发得太快，就没法好好拉开了。面团球的体积一增大约一半，就拉开、烘烤。如果因为酵母多、发得太快，有个面团球发过头了，重新滚圆，稍等一会儿就行。

我刻意省去的做法

- ✕ **Poolish 和 Biga**
  我是故意不用的。在我自己的测试中，我尝不出区别。
- ✕ **在冰箱里放 48 小时甚至更久**
  有些人把披萨面团在冰箱里放好几天，很多配方也标榜 48 小时。在我看来这完全没有意义：在冰箱里，发酵只是变慢了而已。这份面团也一样能放，只是在冰箱里待得更久：在大约 4 °C 下，过一段时间就完全不再发酵了。
- ✕ **把快速面团当默认做法**
  多放酵母、再加一点麦芽粉，一两个小时就能做好；用量见上文。我推荐的是用少量鲜酵母发酵一整夜。

玛格丽特披萨

做番茄酱时，我用叉子把 San Marzano 番茄压碎，每 100 克加约 1 克盐。就这些。每个披萨：约 50 到 60 克番茄酱、撕碎的 Fior di Latte 奶酪、几片罗勒叶和一点橄榄油。别放太多料。

剩余面团和披萨

剩下的面团能烤成很棒的面包。两个人的话，我喜欢烤六个披萨，冷冻三个：放凉后用保鲜膜或旧披萨盒包好，直接放进冷冻室。

在线配方，计算器可算任意数量
https://pizza-calculator.the-bread-code.io/zh/neapolitan-pizza-dough-recipe