

# 无酵饼的做法

## 1. 和面

水面比例约为 2:5，将 1 杯面粉放入一个大的搅拌碗中，加水时每次放一汤匙左右，搅拌均匀，然后揉成面团。用保鲜膜将碗口盖住，让面团醒 1 个小时左右。

## 2. 做饼

将面团分成 8 个小面团，每个小面团揉几分钟，然后用擀面杖擀成约 2—3 毫米厚的面饼，过程中可以根据需要在面饼上或面板上撒些面粉。用叉子快速刺穿面饼 25 次，这些洞需要穿透面饼。将面饼翻过来，再刺穿 25 次。

## 3. 烘烤

- a. 用烤箱：将烤箱架移到烤箱顶部附近，并将烤箱预热到 245 摄氏度 (470F)，烤盘也一起预热。将面饼放在预热好的烤盘上，放入烤箱的架子上，烤约 2 分钟左右，将面饼翻面再烤 2 分钟，直到饼呈褐色且变得酥脆。
- b. 用炉子 (stove)：将面饼放于平底锅或铁盘里，置于炉子上，以慢火烤，看表面已有膨胀状即可翻面烤另一面，至两面都烤成略焦黄色即可。

## 4. 成品

将无酵饼放到架子冷却，请保持完整。在守圣餐时跟随牧师指示，由家长擘饼后分给家人，大家一起恭敬领受。