



LE CORDON BLEU

# 糕點聖經

*Desserts*



150多道經典配方  
超過300種製作技巧  
600張步驟圖詳解  
32位頂尖名廚傳授完美糕點



法國藍帶廚藝學院







LE CORDON BLEU

# 糕點聖經

*Desserts*

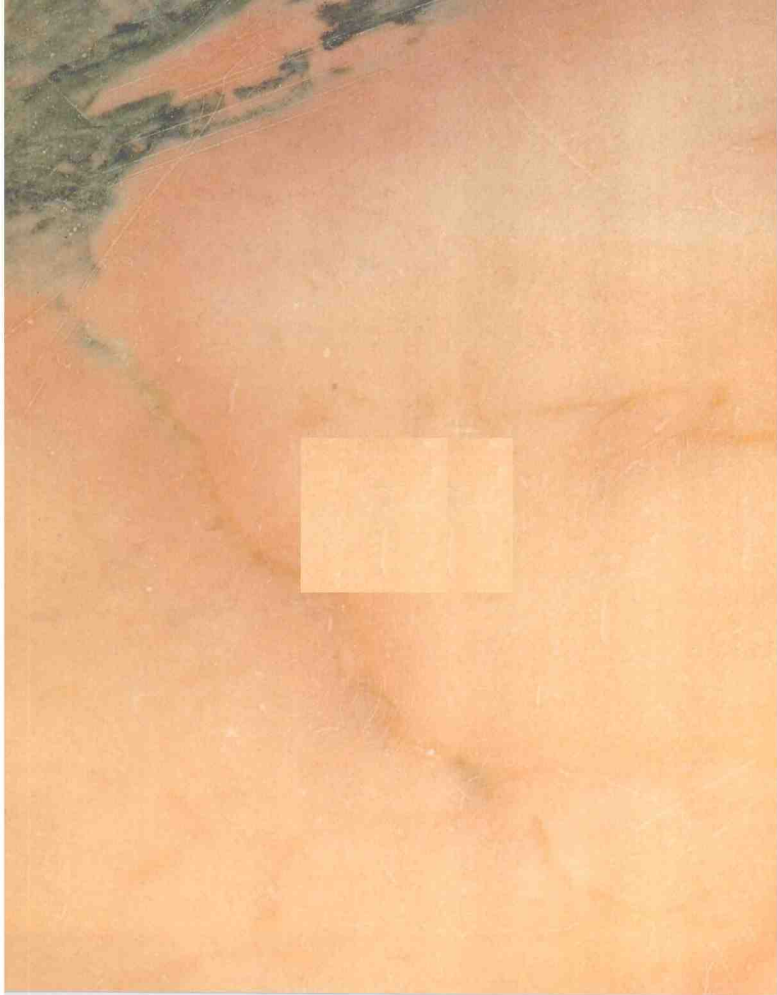


150多道經典配方  
超過300種製作技巧  
600張步驟圖詳解  
32位頂尖名廚傳授完美糕點



法國藍帶廚藝學院







LE CORDON BLEU

# 糕點聖經

*Desserts*

法國藍帶廚藝學院



试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertc.com](http://www.ertc.com)

系列名稱 / 法國藍帶  
書名 / 糕點聖經  
作者 / 法國藍帶廚藝學院  
出版者 / 大境文化事業有限公司  
發行人 / 趙天德  
總編輯 / 車東蔚  
文編 / 編輯部  
美編 / R.C. Work Shop  
翻譯 / 胡淑華  
地址 / 台北市雨聲街77號1樓  
TEL / (02)2838-7996  
FAX / (02)2836-0028  
初版日期 / 2008年12月  
定價 / 新台幣1100元  
ISBN / 978-957-0410-73-0  
書號 / 11

讀者專線 / (02)2836-0069

www.ecook.com.tw

E-mail / editor@ecook.com.tw

翻檢帳號 / 19260956大境文化事業有限公司

原著作名 Desserts

作者 法國藍帶廚藝學院

原出版者 Carroll & Brown Publishers Limited

Copyright © 1999 Carroll & Brown Limited/Le Cordon Bleu BV  
Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Ltd.,  
20 Lonsdale Road, London NW6 6RD  
All rights reserved..

國家圖書館出版品預行編目資料

糕點聖經

法國藍帶廚藝學院 著；--初版--臺北市  
大境文化，2008[民97] 224面；22×28公分。  
(法國藍帶系列；LCB 11)

ISBN 978-957-0410-73-0 (精裝)

1.點心食譜 2.法國  
427.16 97016871

本書除非著作權法上的例外，禁止擅自影印本書的全部或部分。





# CONTENTS

前言	INTRODUCTION	6
水果甜點	FRUIT DESSERTS	9
冰甜點	ICED DESSERTS	31
卡士達、奶油醬 & 鮮奶油	CUSTARDS, CREAMS & WHIPS	45
舒芙雷、慕斯和蛋白霜	SOUFFLES, MOUSSES & MERINGUES	55
軟起士甜點	SOFT CHEESE DESSERTS	73
麵糊和蛋捲	BATTERS & OMELETTES	83
基本技巧	BASIC TECHNIQUES	97
蛋糕	CAKES & GATEAUX	129
糕點	PASTRIES	151
穀物	GRAINS	181
法式小點心	PETITS FOURS	191
最後裝飾	FINISHING TOUCHES	197
專業用語解說	GLOSSARY	214
索引	INDEX	216



# 前言 INTRODUCTION

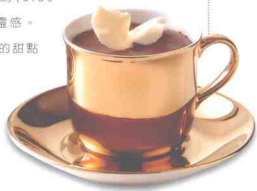
無論你的廚藝等級如何，專精哪方面的料理，  
只要跟著知名法國藍帶廚藝學院的主廚們，遵照他們透露的秘訣，  
學習他們製作甜點的風格，你也能做出完美的糕點。



甜點是一餐的區別禮物，在視覺上和味覺上都應達到和諧的完美，為這一餐完成畫龍點睛的效果。法國藍帶廚藝學院《法國糕點聖經》把本院32位主廚的專業帶入您的廚房，他們來自世界各地的廚藝學校，包括法國、英國、日本、澳洲和北美洲。本書毫不藏私、完全揭露了法式糕點（the Pâtisserie）製作的驚人奧秘。法國藍帶廚藝學院一向自豪於堅持料理的最高水準，尤其是設計別緻出色的甜點，為了使您能夠成功做出最佳的甜點，這些最傑出的主廚在本書中傾囊相授。

本書是協助您掌握甜點製作技巧的終極指南。全彩內文先說明製作甜點需要的設備，它們的用途和使用方法，進而引導讀者進入整套廚具(batterie de cuisine)的專業領域，章節的其餘部分則說明前置作業中不斷出現的基本技巧。而針對水果的準備、派皮(pastries)的製作、砂糖和巧克力的添加、各種醬汁、霜飾(icing)、餡料(fillings)的完成，都有基本要點的提示，即使是對下廚沒有信心的人，也能輕鬆掌握。我們想強調的是，只要技巧正確，注意細節，許多甜點都能簡單地完成。

各章是由甜點的種類來編排的，並涵蓋了各式各類的做法，由淺入繁。我們蒐羅了廣泛的經典食譜，從冷凍糕點(frozen specialties)、水果甜點、起士甜點、海綿蛋糕、蛋糕(gateaux)、到酵母類製品，一網打盡。各章的骨幹以技巧導向的說明為主，先說明傳統和現代甜點的基本要點，再介紹簡單的準備方法，以此鋪陳出較花俏的作品，循序漸進地，使初學者能夠毫無困難地學習其技巧；而對自己的廚藝比較有信心的人，若不想按表操課，也能利用圖片作為記憶的輔助(aide memoire)，來準備熟悉的點心，或是作為新創作的靈感。無論是那一種階段，都有實例介紹，如何將作法簡單的甜點用更精緻的方式呈現出來。







本書可作為絕佳的靈感來源。

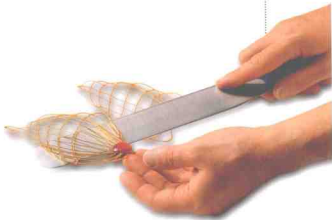
研究已完成料理的品質，和廚藝的水準，也是一種教育。我們

們仔細編排每一頁，不只是一要讓你看到美

味的食物，更主要是確保作法清楚易學。步驟詳解的照片旁邊加註了訊息欄框和創新點子，讓有冒險精神的廚子能繼續探索甜點世界無窮的可能性。即使在說明進階級的製作方式，依然採簡明扼要的用語，確保每個步驟都清楚易懂。

**眾所周知，藍帶廚藝學院一向重視細節：**我們示範的方式務必使不同能力的人都能勇於嘗試。食材的搭配、基本原料的混合、最後裝飾的優雅和創意，在在刺激我們的想像力。經典甜點用創新的手法呈現，是本書一大特色。您將發現本書的概念清晰，並使您能容易地隨著不同的季節與場合作調整。

**當您對於掌握基本技巧充滿了信心，藍帶廚藝學院的主廚們特為您獻上一道精華之最料理 (Les pièces de Résistance)：**這是每一章的巔峰挑戰，運用技巧創造出視覺和味覺上的完美。他們的專業在此呈現，他們提供的方法，可供您進一步的研究、發揮。讀者能看到他們實地操作，創造出所有廚師夢寐以求的甜點，所有人都渴望親嘗一口；而箇中祕訣盡在此書之中，待君一試。





本書網羅了許多珍貴的經典食譜：從絕妙的香草冰淇淋、入口即化的蛋白霜，到香脆多汁的水果餡餅 (fritters)，都能用來討好親朋好友的味蕾，這本書是每個廚子的必備收藏。本書完全將本學院多年的廚藝經驗揭露出來，呈現我們一向秉持的高品質。

**盛盤和裝飾。**在一餐之中，甜點是最富視覺效果的，因此盛盤 (presentation) 和裝飾是基本的技巧，在本書最後一章我們深入地剖析大廚們維持高水準的秘密。

在「最後裝飾」一章中我們詳細介紹了製作巧克力捲片 (chocolate curls) 的動作技巧、如何用輕快的動作地篩分出 (sift) 一層淺淺的糖、穩定的擠花裝飾等技巧。裝飾，雖然未必總是一道料理的重點，要表現風格，則非事先計劃好盛盤的細節不可。

法國藍帶廚藝學院的主廚們致力於和學生分享烹飪和甜點技藝。我們的主廚累積數十年的經驗，不計其數的獲獎紀錄，旅遊至世界各地，實際示範、參與國際節慶、擔任美食大使，不只是因為他們能重現經典法國料理的傳統訓練，也是因為他們能將豐富食材的運用、技巧和烹飪傳統傳播出去。法國藍帶廚藝學院是教育的先鋒，在訓練廚師上，累積了百年以上的聲譽，將國際料理帶入21世紀，並且榮獲中華人民共和國觀光局訓練其駐巴黎廚師的專職機構。法國藍帶廚藝學院並已和澳洲政府簽訂一項共同投資計畫，在新成立的雪梨分校培訓澳洲廚師，為千禧年奧運作準備。

#### 本書用法 HOW TO USE THIS BOOK

法國藍帶《糕點聖經》開啓了法國藍帶的大門，經驗豐富的廚師或廚房新手都能一窺堂奧。各章節先讓您挑選你所要製作甜點的基本素材，然後提供不同的作法。

從簡單到複雜，一旦您決定了甜點的樣式，便為其外觀和口味，找到更多建議。本書中心的基本篇，涵蓋了準備材料時所需的設備和

技巧。若要為您的甜點作出完美的最後裝飾，則請查閱最後一章(最後修飾)，古典或摩登的裝飾技巧都能在這兒找到。





## 水果類甜點

### FRUIT DESSERTS

水果沙拉 FRUIT SALADS

■  
果凍 MOLDING FRUIT

■  
水浸果水果 POACHING FRUIT

■  
燒烤與煎炸 GRILLED & FRIED FRUIT

■  
烘烤水果甜點 BAKED FRUIT DESSERTS

■  
麵包和水果甜點 BREAD & FRUIT SWEETS

■  
乾燥水果甜點 DRIED FRUIT DESSERTS

# 水果沙拉 FRUIT SALADS

水果沙拉簡單易作，可以用來取代太過甜膩的甜點，  
或需要複雜調味的水果甜點。

使用品質好的食材，加上適當的甜味，就能達到最佳效果。

## 製作簡單的什錦水果沙拉 MAKING SIMPLE MIXED FRUIT SALAD

水果沙拉若不好好設計，就太浪費水果在裝飾上的潛力了。只要對色彩留  
心，就能創造驚艷，如圖所示，材料有整顆的小李子(plums)、去皮切片的  
奇異果和芒果、整顆的覆盆子，和切成對半的草莓。先準備好淡度糖漿  
(light syrup)(作法請參閱108頁)，放涼，把水果浸泡(macerate)進去至少  
30分鐘，再組合成水果沙拉。不要使用接觸空氣後會變色的水果。



高厚度的玻璃碗用來盛裝一層一層的水果最理想，切成小了的水果和小莓果尤其適  
合。大塊的水果透過糖漿後，可以分別盛在盤子上，澆上滿滿的果汁。(橙(orange)、  
葡萄柚、甜瓜(melon)、木瓜、和鳳梨，可以切成對半，挖空，作為水果沙拉擺放的  
容器。另一種作法是，先切掉頂端，再取出裡面的果肉。

## 水果沙拉的調味 FLAVOURING FRUIT SALADS

### 整顆辛香料的調味 WHOLE SPICES

肉桂棒(cinnamon sticks)和丁香  
(cloves)，可以加入橙、杏桃  
(apricots)，和草莓中，然後塞入細砂糖  
(caster sugar)，再冰鎮數小時即可。

### 小荳蔻 CARDAMOM SEEDS

綠色的小荳蔻可以替水果添加一股清新  
的異國風味。磨開2個小荳蔻，取出裡  
面的黑色種子，放在磨鉢(mortar)中碾  
碎，再加在糖漿裡，或是直  
接撒在水果上。

試試這種作法：把浸過糖漿的新鮮花  
果和番石榴，加入檸檬、萊姆汁  
(lime)，和一小把糖粉的小荳蔻一起  
調味。

### 香草VANILLA

香草莢(vanilla pod)可以用來調味什錦  
水果沙拉的糖漿。或者也可用香草糖  
(vanilla sugar)來澆塗水果。香草和漿  
果(berries)及香蕉搭配，風味絕佳。

### 香草植物HERBS

薄荷(mint)、月桂葉(bay)、檸檬馬鞭草  
(lemon verbena)、薰衣草(lavender)都  
可為糖漿添加風味。也可以和砂糖一起  
用來澆塗水果。薄荷和檸檬馬鞭草味道  
清新，很適合搭配什錦水果、葡萄、葡  
萄柚、奇異果，和甜瓜(melon)。月桂  
葉的濃麗芬香則適合核果類水果，如桃  
子(peaches)、杏桃、番石榴(guava)、  
油桃(nectarines)，和洋梨(pears)。可以  
用少許的薰衣草來搭配葡萄、洋梨、黃  
梨、甜瓜，或其他味道強烈的水果。

## 增加水果沙拉的甜味

### SWEETENING TECHNIQUES FOR FRUIT SALADS

- 多汁的水果 Juicy fruits  
橙、奇異果、杏桃、鳳梨等  
水果切好後，灑上細砂糖，  
浸泡至少一小時。砂糖會溶  
解在果汁裡，形成美味的  
淡度糖漿。
- 未切或不多汁的水果  
Uncut or non-juicy fruits  
灑一點糖粉(icing sugar)  
在夏天的漿果、甜瓜、或  
核果類水果上。浸泡至少  
1小時後再上桌。
- 堅硬飽滿的水果 Firm fruits  
撒一點檸檬汁或萊姆汁在油  
桃、桃子、香蕉、櫻桃、或  
無花果上，再慢慢澆上一點  
蜂蜜(clear honey)。
- 質地柔軟的水果和漿果類  
水果 Soft fruit and berries  
在木瓜、藍莓、和荔枝上，  
慢慢淋上純楓糖(mapple  
syrup)，浸泡至少30分鐘  
再上桌。

# 果凍 MOULDING FRUIT

維多利亞時期的廚師，特別擅長製作閃亮光滑的果凍，

時至今日，這些如珠寶般的甜點仍大受歡迎。

我們可以在吉利丁(gelatin)裡添加果汁或葡萄酒，來增加風味，並凝結水果定位。

## 水果的定位 SETTING FRUIT

讓水果在模型內凝結定位，以製造美麗的視覺效果。你可以把不同的水果一層一層放上去，整顆或切片均可，或連接放一大塊的水果。也可以用一層薄薄的水果當底座，再放上慕斯(mousse)、鮮奶油(cream)、或夏洛蒂(charlotte)。



把水果清理好，丟棄果籽。這裡示範的是葡萄對切後，放在已結凍的蘋果酒(cider)液態果凍上，然後倒入更多的液態果凍，再度結凍。用去皮、切片後的橙來疊放下一層的水果，記得丟掉白色的中果皮(pith)。果凍可以原味上凍，或用糖衣蜜餞(crystallized fruit)，或磨碎的柑橘果皮(zest)來裝飾。

多層凍結的水果

### SETTING FRUIT IN LAYERS

在模型裡倒入一層薄薄的液態果凍(作法請參閱128頁)。這裡示範的是淡度糖漿和白酒的組合，然後冷藏直至結凍。接著繼續在其上放上水果，用湯匙再舀上一層液態果凍，再結凍。如是，完成放置數層的水果(每一層都分別結凍)。慕斯和鮮奶油也可放入模型中。

定位一大塊的水果

### SETTING LARGE FRUIT

要結凍一大塊或一整顆水果，先在模型裡倒入一層薄薄的液態果凍，然後加入水果。這裡示範的是一整顆桃子，結凍在淡度糖漿、波特酒(port)和吉力丁而成的液態果凍裡。讓液態果凍分兩階段結凍，水果才不會浮上來。



## 有角度的造型 ANGULAR EFFECTS

要製作不規則的造型，就把模型或容器的一角支撐起來，直到液態果凍結凍為止。這裡示範的是將黑醋栗(blackcurrants)泡在紅酒作成的液態果凍裡，讓它冷卻後結凍。

**1** 倒入糖漿，放入水果。讓模型傾斜一角到自己想要的樣子，然後放入冷藏。



**2** 倒入第二層液態果凍，這裡為了使黑醋栗的風味更完整，加入的是，薄荷汁和薄荷酒(peppermint liqueur)作成的液態果凍。如果喜歡，可以在完成的果凍上，放上新鮮的黑醋栗和薄荷葉做裝飾。

# 新鮮水果什錦沙拉

## Fresh Fruit Minestrone

這道沙拉作法簡單、看起來美觀、吃起來清新，  
使用不同種類的夏季水果，切小塊後

浸泡在用辛香料調味過的水果醃醬(fruit marinade)裡，放在冰塊上，  
再放上一塊菱形的冰優格(yogurt)，一起上桌。

### 前置作業 PREPARATION PLAN

- ▶ 在作業的前一天或前三小時就把醃醬準備好。
- ▶ 把水果切好。
- ▶ 製作冰優格。

### 製作醃醬 For the marinade

香草莢 2個  
水 400ml  
糖 350g  
橙汁 300ml  
檸檬(lemon) 1個  
香蕉 1根  
羅勒(basil) 30g

\*\*\*

### 製作水果 For the fruits

史密斯奶奶(Granny Smith)蘋果 1顆  
奇異果 2個  
杏桃 200g  
草莓 200g  
新鮮羅勒葉  
檸檬汁，灑在水果上用

\*\*\*

### 製作冰優格 For the iced yogurt

原味(natural or plain)優格 425ml  
糖 100g  
打發用鮮奶油(whipping cream)，  
混合用不打發鮮奶油(mixed, not whipped) 80ml

\*\*\*

一小枝羅勒葉作為裝飾

1 製作用來當作醃醬的糖漿前，先將檸檬去皮、切片，但香蕉先去皮，因為它容易變色。檸檬切好置一旁備用，香草莢照開口方向，對半縱切成兩段(lengthwise)，使香氣更容易釋放出來。在平底鍋(saucepan)裡放入水、糖和香草莢，煮到沸騰。離火，加入橙汁和檸檬，然後放入果汁機中攪碎，再放入去皮、切片的香蕉和羅勒，再度啓動果汁機攪拌，直至濃稠、滑順。把製作好的醃醬放在一旁靜置。

2 準備水果。蘋果削皮、去核、切片，先切成厚厚的一圈，再把各圈疊起來垂直切下，就能切成小塊，在表面灑上一點檸檬汁，防止變色。奇異果去皮，像香蕉一樣，用手指刮會比用刀子削來的容易，因為去掉的肉比較少。把奇異果切成和蘋果丁一樣大小，將杏桃對半切開，然後用轉盤取出果核，去皮後切成小塊。草莓去蒂、切成對半。

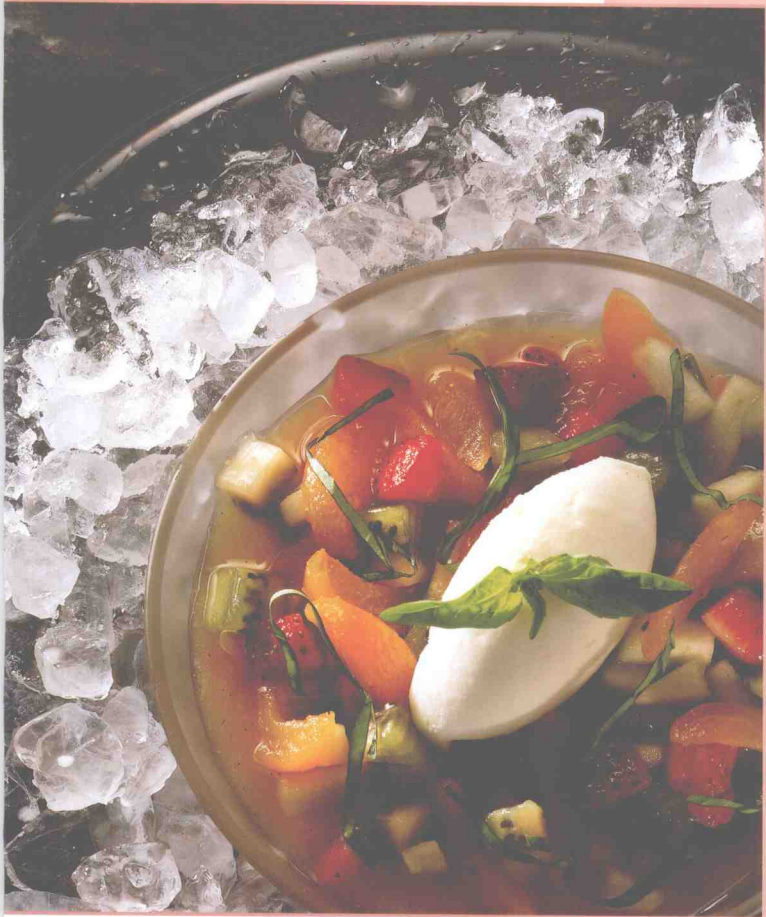
3 把準備好的水果放入醃醬中，再放入切得細細的羅勒葉，讓水果浸泡其中至少數小時。

4 如果您有雪葩機(sorbet machine)，就把所有製作冰優格的材料放進去，如果沒有，就把所有材料混合在碗中，不要大力攪拌，再放冰箱冷藏半小時。繼續冷藏，每十五分鐘混合一次，直到優格平滑又堅固，到能被模型定型為止。

5 把碎冰放入大碗內，醃好的水果盛在另一個碗裡，放在碎冰上。把冰優格定型成菱形，擺在水果上面，加上一小枝羅勒葉作為裝飾，上桌。

### 名稱選趣 What's in a Name?

minestrone是用來比喻混合、混雜的狀態，很適合用來形容包含許多材料的一道料理，而其中每種食材都保留其獨特的原味。在料理上，這個名稱最常用在一種湯上，是由許多種蔬菜和不同形狀的義大利麵做成的，但是在這裡，我們也可以用來形容這種美味的、混合多種水果的沙拉。



# 水波煮水果 POACHING FRUIT

水波煮水果可以用來製作蛋糕和煎餅(pancakes)的餡，或搭配慕斯、鮮奶油和冰鎮甜點，也可以單獨享用，冷熱皆宜。應選擇沒有過熟、質地結實的水果，以達到最佳效果。

## 水波煮水果 POACHING FRUIT

水波煮水果，就是用糖漿在水果外表面形成一層糖衣(糖漿作法請參閱108頁)，如果煮比較大的水果，糖漿就要煮到濃稠後，可以在水果外敷上厚厚的一層。(若是製作口味強烈、略帶苦味的水果，則需增加糖的份量。)加入一些檸檬皮或橙皮、和檸檬汁。也可以用紅酒、白酒或蘋果酒(cider)來代替水。需要久煮的水果就用淡度糖漿來煮，水份揮發後，甜度就增加了。



1 把處理好的水果放到糖漿中，糖漿要多到能蓋住水果為止。

2 加熱到微滾的狀態。需要久煮的大型水果，就用鍋蓋蓋住鍋子，然後不時翻攪，使水果均勻受熱。

3 撈起水果，糖漿繼續煮，如果是煮杏桃和李子(plum)，則要把糖漿煮到濃縮成濃稠狀。若是大型水果如桃子、洋梨，則要煮到能在水果外敷上厚厚的一層為止。

## 創造濃烈風味 CREATING INTENSE FLAVOURS

肉桂棒、丁香、小豆蔻、香草、新鮮的薑、月桂葉、小把薰衣草、柑橘類的果皮、未漂白的杏仁，都可用來調味水波煮水果的糖漿。把這些調味料加入糖漿中，加熱到微滾，再加糖，以創造濃烈的風味。



1 在不甜的蘋果酒(dry cider)中，加入新鮮的薑和菜姆皮，微滾15分鐘。靜置15分鐘，然後加入糖，作成糖漿，然後用來水波煮已去核的甜點蘋果(dessert apples)或橙。



2 撈起水果，糖漿繼續煮到濃縮成濃稠狀，然後把糖漿澆在水果上，敷上厚厚的一層，冷卻。然後在水果裡，裝滿以薑味糖漿(ginger syrup)調味過的打發鮮奶油(whipped cream)，最後用糖醃薑絲和糖漬萊姆皮裝飾。



## 製作糖煮水果 MAKING FRUIT COMPOTES

糖煮水果，就是水果和其共煮的汁液(有時汁液已稍微揮發)，一起上桌。漿果類水果如草莓、覆盆子、黑莓是最常用來製作糖煮水果的材料。黑醋栗(blackcurrants)、小紅莓(cranberries)等口味強烈、略帶苦味的水果，需要加入大量的糖，但不要一開始就加，以免水果表皮變硬。糖煮水果一旦煮好後，應靜置10分鐘再趁熱上桌，或等到完全冷卻再上桌。



**1** 將水果放到鍋裡，然後加入調味料(這裡示範的是橙皮和1顆香草莖)。再加入一些糖(500g的水果要加約175g的糖)和液體(這裡是加紅酒，約150ml)。若煮的是黑醋栗、紅醋栗，小紅莓等口味強烈、略帶苦味的水果，則糖要先從小份量開始加，約50g。



**2** 小火微滾後，小心地攪拌水果，直至糖溶解而水果仍較軟，接著讓它靜置約10分鐘。想要的話，可以加入4茶匙的黑醋栗酒(cassis)，然後和英式奶油醬(Creme Anglaise)一起搭配上桌。



**3** 口味強烈、略帶苦味的漿果需要煮得稍久一點。這時候加入150g的糖，繼續小火微滾，直至糖完全溶解。若糖數量不夠，可多加點糖，以釋出多一點的果汁。

## 混合多種糖煮水果

## COMBINING FRUIT IN COMPOTES

混合多種糖煮水果時，要確定較硬的水果已半熟，再加入較軟或較小的水果。例如，番石榴應先切成四等分，煮上8分鐘，再加入較軟的水果。不那麼硬的水果，如木瓜，應先煮3分鐘，再加入較軟的水果。



如圖所示，最軟的水果像漿果、燈籠果(physalis)、已去核的荔枝，應該等到最後，再加入已煮好的較硬的糖煮水果，再小火煮2分鐘。

糖煮水果的食用方式  
SERVING COMPOTES

- 放在蛋餅(omelettes)、可麗餅(crêpes)、格子鬆餅(waffles)、海綿布丁(sponge pudding)上，或作內餡熟熱的吃。
- 和濃稠的米布丁(rice pudding)、謝莫利那(semolina)、或烘烤半士達一起熟熱的吃。
- 作成派和塔，熱食上桌。
- 和冰淇淋、雪糕、或慕斯，搭配作冰的甜點。
- 作為比斯吉(biscuit cups)、迷你塔(tartlets)、或船餅(flans)(sable或船餅(short-cake))的內餡，冷的吃。
- 冷的吃，上面加棉花糖(spun sugar)。

