

献给对法式吐司情有独钟的人们

典藏版

指导用书  
&  
烹调法

# 吐司大逆袭

## ——法式吐司的百变美味

【日】辰巳出版株式会社 著  
冯莹莹 译

渡边麻纪  
若山曜子  
福田淳子  
星谷菜菜  
今井洋子  
渡边NAKI  
高桥雅子

本书将为您展示日本国内**30**家法式吐司名店的  
烹饪秘诀以及**7**位当红烹饪师的  
私家菜谱



# 吐司大逆袭—— 法式吐司的 百变美味

【日】辰巳出版株式会社 著 冯莹莹 译



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

·北京·

## 内 容 提 要

法式吐司是一款用料普通且做法简单的考究菜品，它诞生的初衷是为了让剩余干面包变得更加美味。尽管法式吐司做法简单，但近几年以它为主题的专营店也在不断涌现。本书介绍了30家日本最受欢迎的法式吐司店内的秘制法式吐司的方法，每一款法式吐司都凝聚着主厨的用心与独特创意。

### 北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2016-4330 号

本书通过创河（上海）商务信息咨询有限公司代理，经日本辰巳出版株式会社授权出版中文简体字版本。

DAISUKI! FRENCH TOAST

Copyright © TATSUMI PUBLISHING CO., LTD. 2013

All rights reserved.

First original Japanese edition published by TATSUMI PUBLISHING CO., LTD.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with TATSUMI PUBLISHING CO., LTD.

through CREEK & RIVER CO., LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., LTD.

### 图书在版编目（C I P）数据

吐司大逆袭：法式吐司的百变美味 / 日本辰巳出版株式会社著；冯莹莹译. — 北京：中国水利水电出版社，2017.4  
ISBN 978-7-5170-5328-6

I. ①吐… II. ①日… ②冯… III. ①面包—制作  
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第076652号

摄影：福尾美雪 石川奈都子 山下浩太 宫城夏子 山之内博章 小塚清彦

设计：釜内由纪江 飞岡凌子

策划编辑：杨庆川

责任编辑：邓建梅

加工编辑：庄 晨

美术编辑：梁 燕

书 名	吐司大逆袭——法式吐司的百变美味 TUSI DA NIXI—FASHI TUSI DE BAIBIAN MEIWEI
作 者	【日】辰巳出版株式会社 著 冯莹莹 译
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址：www.waterpub.com.cn E-mail：mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话：(010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水) 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市雅迪彩色印刷有限公司
规 格	210mm×285mm 16开本 6印张 185千字
版 次	2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	50.00元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

# contents

## part 1

# 法式吐司专卖店 揭秘日本国内最受欢迎的 30家

### 东京&神奈川

Haru and haru (春&春).....	6
Dining & Café Il Fiume.....	8
Bubby's YAECHIKA.....	10
Table Ogino (荻野餐桌).....	12
咖啡 One More.....	14
CAFE X BAR SHIMADA CAFE (咖啡吧 岛田咖啡).....	16
MERCER BRUNCH.....	18
Pain Petit Pas.....	20
café de la ville French toast (café de la ville 法式吐司).....	21
面包与意大利蒸气咖啡.....	22
CAFE AALIYA (AALIYA 咖啡).....	23
Yocco's French Toast Cafe (Yocco's 法式吐司咖啡).....	24
Hotel Okura 东京 Orchid Room.....	26
自制烘焙咖啡 Mijinko.....	28
LONCAFE 镰仓小町店.....	29
Sunday Brunch 银座店.....	30
Sarabeth's 新宿 Lumine 店.....	32

### 京都

UMEZONO CAFE & GALLERY.....	34
前田咖啡室町总店.....	36
CAFE KOSCI (KOSCI 咖啡).....	38

### 神户

Tea room mahisa.....	40
Café Baal 神户范儿.....	42
Gâteaux Favoris.....	44

### 大阪

Pancake cafe & Diner mg. (薄煎饼咖啡&餐馆 mg.).....	45
Hug Frenchtoast Café (Hug 法式吐司咖啡).....	46

### 名古屋

maman.....	48
琥珀色咖啡.....	50
CAFE FILLE de VINCENNES.....	52
GOLDEN CHILD CAFÉ (金色孩童咖啡).....	54
Salut.....	56

### Column

我与法式吐司的故事.....	58
----------------	----

# part 2

## 完美早餐 当红烹饪师的秘制法式吐司及

渡边麻纪 .....	60
用法棍做吐司 突出配菜的经典烹饪法	
用法棍烤制而成的经典法式吐司/黄瓜薄荷沙拉/白芝麻香蕉	
若山曜子 .....	64
用烤箱烤制而成的“舒芙蕾”式法式吐司	
巧克力法式吐司/金黄松软法式吐司	
黄桃薄荷及意式熏火腿沙拉	
福田淳子 .....	68
用最常见的白面包与平底锅烹饪制成的基础餐	
用葡萄干奶香面包做法式吐司/用丹麦酥皮面包做法式吐司	
用厚切的4片白面包做法式吐司/用薄切的8片白面包做法式吐司	
火腿蛋松饼/橙味绿色沙拉/彩椒苹果醋汤	
星谷菜菜 .....	74
配以足量蔬菜烧制而成的副食型吐司	
香肠胡萝卜法式吐司/西红柿乳花干酪法式吐司三明治	
蘑菇豆类香草法式吐司	
今井洋子 .....	79
不使用鸡蛋、牛奶、砂糖的素食型吐司	
素食型法式吐司/蔬菜热沙拉/胡萝卜苹果汁/萝卜浓汤	
渡边 MAKI .....	84
美妙滋味,不禁让人忆起童年时光!	
火腿奶酪法式吐司	
枫糖法式吐司+无水酸奶配果干	
高桥雅子 .....	88
自制家常面包与改良型法式吐司	
用南瓜葡萄干面包做咖喱味法式吐司	
用玉米奶油面包做培根鸡蛋法式吐司	
用原味白面包做酸奶味法式吐司/用小豆面包做和风黑蜜法式吐司	
小扁豆烧茼蒿沙拉/红切达干酪南瓜汤	
Column	
寻找那片让人难忘的香橙法式吐司 .....	94



# 吐司大逆袭—— 法式吐司的 百变美味

【日】辰巳出版株式会社 著 冯莹莹 译



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

·北京·

# contents

## part 1

# 法式吐司专卖店 揭秘日本国内最受欢迎的 30家

### 东京&神奈川

Haru and haru (春&春).....	6
Dining & Café Il Fiume.....	8
Bubby's YAECHIKA.....	10
Table Ogino (荻野餐桌).....	12
咖啡 One More.....	14
CAFE X BAR SHIMADA CAFE (咖啡吧 岛田咖啡).....	16
MERCER BRUNCH.....	18
Pain Petit Pas.....	20
café de la ville French toast (café de la ville 法式吐司).....	21
面包与意大利蒸气咖啡.....	22
CAFE AALIYA (AALIYA 咖啡).....	23
Yocco's French Toast Cafe (Yocco's 法式吐司咖啡).....	24
Hotel Okura 东京 Orchid Room.....	26
自制烘焙咖啡 Mijinko.....	28
LONCAFE 镰仓小町店.....	29
Sunday Brunch 银座店.....	30
Sarabeth's 新宿 Lumine 店.....	32

### 京都

UMEZONO CAFE & GALLERY.....	34
前田咖啡室町总店.....	36
CAFE KOSCI (KOSCI 咖啡).....	38

### 神户

Tea room mahisa.....	40
Café Baal 神户范儿.....	42
Gâteaux Favoris.....	44

### 大阪

Pancake cafe & Diner mg. (薄煎饼咖啡&餐馆 mg.).....	45
Hug Frenchtoast Café (Hug 法式吐司咖啡).....	46

### 名古屋

maman.....	48
琥珀色咖啡.....	50
CAFE FILLE de VINCENNES.....	52
GOLDEN CHILD CAFÉ (金色孩童咖啡).....	54
Salut.....	56

### Column

我与法式吐司的故事.....	58
----------------	----

# part 2

## 完美早餐 当红烹饪师的秘制法式吐司及

渡边麻纪.....	60
用法棍做吐司 突出配菜的经典烹饪法	
用法棍烤制而成的经典法式吐司/黄瓜薄荷沙拉/白芝麻香蕉	
若山曜子.....	64
用烤箱烤制而成的“舒芙蕾”式法式吐司	
巧克力法式吐司/金黄松软法式吐司	
黄桃薄荷及意式熏火腿沙拉	
福田淳子.....	68
用最常见的白面包与平底锅烹饪制成的基础餐	
用葡萄干奶香面包做法式吐司/用丹麦酥皮面包做法式吐司	
用厚切的4片白面包做法式吐司/用薄切的8片白面包做法式吐司	
火腿蛋松饼/橙味绿色沙拉/彩椒苹果醋汤	
星谷菜菜.....	74
配以足量蔬菜烧制而成的副食型吐司	
香肠胡萝卜法式吐司/西红柿乳花干酪法式吐司三明治	
蘑菇豆类香草法式吐司	
今井洋子.....	79
不使用鸡蛋、牛奶、砂糖的素食型吐司	
素食型法式吐司/蔬菜热沙拉/胡萝卜苹果汁/萝卜浓汤	
渡边 MAKI.....	84
美妙滋味,不禁让人忆起童年时光!	
火腿奶酪法式吐司	
枫糖法式吐司+无水酸奶配果干	
高桥雅子.....	88
自制家常面包与改良型法式吐司	
用南瓜葡萄干面包做咖喱味法式吐司	
用玉米奶油面包做培根鸡蛋法式吐司	
用原味白面包做酸奶味法式吐司/用小豆面包做和风黑蜜法式吐司	
小扁豆烧芜菁沙拉/红切达干酪南瓜汤	
Column	
寻找那片让人难忘的香橙法式吐司.....	94



# part 1

何为“法式吐司”？

该款单品诞生的初衷是为了让剩余干面包重新变得美味，基本做法就是把面包浸在鸡蛋、牛奶和砂糖混合而成的蛋奶液（Appaleil）里然后烧制而成，是一款极为简单的菜品。

可以说，法式吐司是一款用料普通且做法简单的考究菜品。近年以它为主题的餐饮店也在不断涌现，其中不乏一些较受欢迎的店铺。

那么，每片吐司之间究竟有何不同？

有多少种法式吐司烹饪方法？

烹制时是选用白面包还是法棍？面包要浸入蛋奶液多长时间？

有些店铺认为面包需在蛋奶液中浸泡24小时，也有的主厨认为仅需蘸一下即可。

那么，如何控制火候？何种口感最佳？

是温润型？硬脆型？松软型？还是爽脆酥软？抑或是外焦里嫩？

还有，应选择何种烹饪器具？

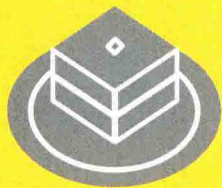
用平底锅时是盖盖还是不盖盖？或是用烤箱？再或者是平底锅+烤箱？别忘了还可以用铁板哦！

最后，应选用何种油？

是黄油？色拉油？还是黄油与色拉油的调和油？

书中介绍的每一款法式吐司都凝聚着各位主厨的精巧用心与独特创意。

# 揭秘日本国内最 受欢迎的 30家 法式吐司专卖店



本书的Part 1部分着重介绍了东京、神奈川、名古屋、大阪、京都以及神户等地的法式吐司名店，并深入后厨采访将各店铺的烹饪秘诀尽皆呈现，各位主厨会教我们如何在家做出与店铺同样美味的法式吐司。

希望您阅读本书后，能做出专属于自己的那片金黄诱人、美妙无比的法式吐司。

浓郁的酥香溢满，吐司口  
嚼劲十足，黄油面包的香气十分  
诱人，不过不能认为“面包的  
香气”就是法式吐司，而  
法式吐司则是为保留制作法式

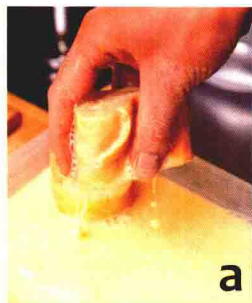


## 用专业法国料理手法做出的 “面包主导”型法式吐司

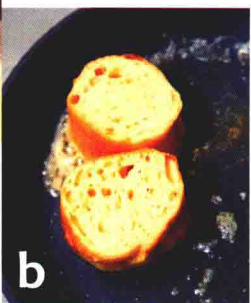
大谷春斗主厨在高中时就经常用积攒的零花钱去自己喜欢的高级西餐厅品尝各种美食。后来，他以零薪酬为条件说服了某位名厨接受自己去餐厅打工。主厨的妻子法代是一名营养师，对食物搭配有独到见解。最近，餐厅还推出了可供1岁婴儿食用的秘制法式吐司。



蛋奶液回味清爽，控制砂糖用量，仅需将面包蘸一下蛋奶液即可。



a



b

当融化的黄油出现大油泡时可放入面包，如此才能完美呈现出动物油脂的美味。这也是烹制法式肉类及鱼类菜肴的准则。

并非通过提前火候而是通过加入冷藏的黄油来调整温度是诀窍。

d



c

使用优质黄油会使菜品更加美味。

## Haru and haru

春&春

既有甜品型吐司又有粗粮型吐司。自制的猪肉火腿蛋糕也让人赞不绝口！所有配料均为自制，绝不使用任何添加剂。



东京都目黑区绿之丘3-1-6 ☎ 03-3718-2188  
营业时间：10:00~19:00 (18:30 为最晚点餐时间)  
休息时间：周三(节假日时会在次日)  
HP：http://haruandharu.com/  
从东急大井町绿之丘车站步行1分钟

# Haru and haru (春&春)

最早开设于东京的专卖店“春&春”是法式吐司爱好者绝不可错过的。主厨擅长法国菜，所有菜品均是他钻研长达7年的用心之作。主厨认为，“法国菜的主角就是面包，而菜品则是搭配美味肉类的酱汁。我正是本着‘以面包为肉、蛋奶液为酱汁’的理念来再现面包的美味。”

而且，主厨对食材的鲜度也有着较高要求。“如果食材不新鲜，是无法做出美味菜品的。”所以，无论鸡蛋、面包还是牛奶，他都会选用当日新鲜食材。另外，不把面包长时间浸泡蛋奶液也是出于对食品鲜度的要求。

本节所述的烹饪法囊括了全部美味秘诀，遵照步骤便可做出美味吐司。

公开做法!

## 栗子焦糖香蕉法式吐司

何种面包? » 法棍

浸蛋奶液时间? » 瞬间

烹饪方式? » 用平底不粘锅

材料(1人份)

法棍 --- 2片(4cm厚)

蛋奶液

A 鸡蛋 --- 2个(L尺寸)

牛奶 --- 100ml

砂糖 --- 小撮(0.5g)

黄油 --- 9g

栗子焦糖、冰牛奶(做法参照下方)、

打发奶油、香蕉、

糖粉、细叶芹 --- 各适量

Bread



本节选取的法棍以100%小麦为原料烤制而成，最大限度再现蛋奶液的美味。

Ice milk



法式吐司所用冰牛奶是选用低脂牛奶制成。

做法

- 1 将A材料按顺序放入盆中，每放入一种材料后需立即混匀。切忌一次性混匀!
- 2 将法棍在1中蘸一下后立即去掉多余汁液(a)。如果法棍较硬，可适当延长浸泡时间。
- 3 将6g黄油放入预热的平底锅中，待黄油颗粒彻底消失且出现大油泡时放入面包(b)。
- 4 调至中小火，不盖盖以使水分挥发，慢火加热4分钟左右让面包吸收食材精华(此时切勿翻动面包)。待面包上色后翻面，同时放入剩余3g冷藏黄油(c)。
- 5 用夹子夹住面包轻蹭锅底，以使其充分吸收黄油(d)。煎3分钟左右使其充分上色。  
※用间接加热器(IH)加热时，由于炉心火力较强，可用锅边来煎面包；煤气炉的炉周火力较强，可用锅中央来煎。
- 6 在容器内涂上栗子焦糖，将5中面包放入容器中。最后点缀上冰牛奶、打发奶油、香蕉、糖粉和细叶芹。  
※可根据个人喜好搭配上果酱或枫糖浆也同样美味。

图中为在晚餐时作为  
甜品型法式吐司，如作为  
早餐则可搭配香肠。



火候恰到好处的温润型吐司，使用珍珠鸡鸡蛋烹制而成，味道醇厚，让人欲罢不能！

**a**

蛋奶液用量要略多于浸泡2片吐司所需量，略少于浸泡3片吐司所需量。

盖盖闷烧一会儿能使热气在锅内形成对流，使吐司口感更蓬松。此为关键一步！

盖盖闷烧！

**b**

闷烧时切勿焦糊，当吐司如照片所示开始上色时，即可翻面。

**d**

使用喷枪上色看似很难，实则极易操作。

**Point**

在网上商店内买到喷枪，价格约为50~100人民币。如果您想在家中做出和“il Fiume”同样美味的法式吐司，请一定尝试使用它。

公开做法！

法式吐司

何种面包？» 白面包

浸蛋奶液时间？» 24小时以上

烹饪方式？» 用不锈钢平底锅盖盖闷烧

材料 (2人份)

白面包

--- 2~3片 (3.5cm厚)

蛋奶液

A 珍珠鸡蛋 --- 2个

※在家做时可选用M尺寸的鸡蛋

牛奶 --- 150ml

鲜奶油 (脂肪含量48%)

--- 50ml

砂糖 --- 50g

香草精 --- 少许

黄油 --- 15g

香蕉、薄荷叶、糖粉、枫糖浆 --- 各适量

做法

- 1 将A材料放入大盆中，用打蛋器搅匀。然后将切掉面包边的面包对切成两半，放入其中浸泡24小时 (a)。中间需翻一次面。
- 2 将15g左右的黄油放入预热的平底锅中，调小火力盖盖闷烧吐司5分钟左右 (b)。
- 3 吐司上色后，翻面再闷烧5分钟 (c)。
- 4 烧好后将其趁热放入盘中，点缀上斜切的香蕉片，再撒上过筛的糖粉。
- 5 最后用喷枪给吐司表面做出焦糊色 (d)。点缀上薄荷叶，再浇上枫糖浆即可。



**Bread**

选用厚度为3.5cm的白面包。要求面包口感清爽、纹理细腻。

Dining & Café Il Fiume

每天在营业前20分钟就有人来排队购买限定款法式吐司，所以购买前要记得提前预约。



东京都涩谷区3-14-2 Beltis1F

☎03-6434-1072 营业时间：平日12:00~次日1:00 (LO 00:00)

周六、周日、节假日18:00~次日1:00 (仅供应晚餐，LO 00:00)

休息时间：无休 (周六、周日及节假日的午餐时间为休息时间)

HP: <http://il-fiume.biz/>

从涩谷站新南口步行约3分钟，位于井木桥十字路口附近。

如果，不蘸配料直接吃此款吐司可充分感受到面包与蛋奶液的醇香。另外，可搭配糖渍水果与打发奶油一起吃……一款单品可衍生出多重美妙口感。

本款吐司为美式家常吐司的代表，甜度适宜、味道醇厚。

在蛋奶液中加入肉桂粉是美味的秘诀



a



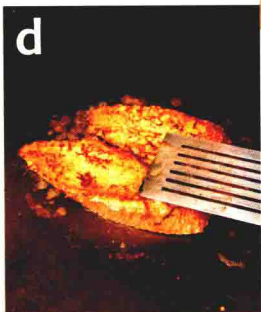
b

必须使用室温存放的黄油!



c

使用室温存放的黄油能确保烹饪温度恒定,使口味更佳。



d

烧制法式吐司的铁板厚度为7cm,如此可提升保温性及恒温性。



糖渍草莓做法非常简单,如搭配酸奶也很美味。

当吐司表面呈金黄色时可翻面,并用锅铲轻压吐司使其充分吸收黄油。

## Bubby's YAECHIKA

本店除“经典法式吐司”外,还有“蓝莓蜜饯法式吐司”。



东京都中央区八重洲 2-1 八重洲地下街中 3 号

☎03-6225-2016 营业时间:平日早餐时间 7:30~11:00

周六、周日及节假日的早餐时间:9:00~11:00

※11:00 可进店点餐。休息时间:无休

HP: <http://bubbys.jp/> 从JR 东京站八重洲北口步行约 2 分钟。

公开做法!

## 经典法式吐司

何种面包? » bätard

浸蛋奶液时间? » 约1小时

烹饪方式? » 用7cm厚的铁板慢烧

材料(2人份)

bätard --- 4片(斜切成5cm厚)

蛋奶液

图中蛋奶液分量约为表中用量的5倍。

A 鸡蛋 --- 2个(M尺寸)

牛奶 --- 40ml

鲜奶油 --- 约190ml

香草精 --- 少许

肉桂粉 --- 少许

黄油 --- 约1小勺

打发奶油(适量)

B 鲜奶油(含量36%以上)

--- 200ml

粉糖 --- 6g

糖渍草莓(适量)

草莓 --- 1/2盒

砂糖 --- 按喜好量

蓝莓、枫糖浆

--- 各适量

做法

**准备工作:** 制作糖渍草莓。将洗净的草莓去蒂后放入盆中,撒上砂糖浸渍一晚。

- 1 将A放入容器中后用打蛋器搅匀,放入面包浸泡1小时左右,中间需翻几次面(a)。
- 2 将室温存放的黄油均匀铺展在未热铁板上(b),然后轻挤掉1中面包的汁液并放在铁板上烧4~5分钟(c)。家里做时可用小火烧(不盖锅盖)。
- 3 面包上色后翻面,再烧4~5分钟,此时可用锅铲轻压面包(d)。
- 4 烧制时可同时打发奶油,将B放入盆中充分打发。
- 5 将烧好的吐司放入盘中,再放上糖渍草莓、蓝莓及打发奶油,最后浇上枫糖浆即可。



Bread

Bätard为法式面包的一种,其外形比法棍短粗一些,表皮硬脆、中部松软。



搭配法式吐司的焦糖酱美味无比，让人不忍浪费一滴！



朗姆酒与焦糖成就的浓烈口感，  
极具诱惑力！