



法式烘焙 创意宝典

MICHALAK
MASTERBOOK

世界烘焙大师
米沙拉克的

105堂
烘焙课

CHRISTOPHE
MICHALAK

法国家喻户晓的烘焙大师

Plaza Athénée 世界锦标赛冠军糕点师

世界 Pastry cook 锦标赛冠军

(法) 克里斯托弗·米沙拉克 / 著
姚汨醺 殷宁 / 译

Philippe Conticini

…………… 菲利浦·康帝辛尼 ……………

世界甜点冠军

法国美食指南年度甜点师

玻璃杯甜点创始人

倾情推荐

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

法式烘焙 创意宝典

MICHALAK
MASTERBOOK

世界烘焙大师米沙拉克的
105堂烘焙课

CHRISTOPHE
MICHALAK

(法) 克里斯托弗·米沙拉克 / 著
姚汨醅 殷宁 / 译



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

法式烘焙创意宝典：世界烘焙大师米沙拉克的105堂烘焙课 /
(法)克里斯托弗·米沙拉克(Christophe Michalak)著；
姚汨醺，殷宁译. —北京：化学工业出版社，
2016.10
ISBN 978-7-122-28005-3

I. ①法… II. ①克… ②姚… ③殷… III. ①甜食-
制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第211556号

Michalak Masterbook by Christophe Michalak

ISBN 9782841237371

Copyright© 2014 by Alain Ducasse Editions. All rights reserved.

Authorized translation from the French language edition published by Alain Ducasse Editions.

Simplified Chinese Character rights arranged with LEC through Dakai Agency.

本书中文简体字版由部分LEC授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2015-7507

责任编辑：王丹娜 李娜 丰华

内文设计：



北京创视线国际文化发展有限公司

责任校对：程晓彤

姚汨醺

文字编辑：李锦侠

封面设计：



周周设计局

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm×1194mm 1/16 印张20½ 字数400千字 2017年3月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：158.00元

版权所有 违者必究

玛丽、弗朗索瓦、杨……
这个大家庭里的超级英雄们……
我很爱你们！

克里斯托弗·米沙拉克 08

我的团队里都有谁? 12

如何使用这本宝典? 16

我的灵感 17

第1章 烘焙基础

蛋糕坯类

汉堡蛋糕坯 20

榛子达克瓦兹蛋糕坯 22

马里尼巧克力蛋糕坯 24

柠檬蛋糕坯 26

香草蛋糕坯 28

法式蛋白蛋糕坯 30

热那亚蛋糕坯 32

枫之饼 34

特罗卡德罗开心果蛋糕坯 36

维也纳蛋糕坯 38

奶油类

杏仁香提丽奶油 40

象牙色香草香提丽奶油 42

象牙色柠檬香提丽奶油 44

象牙色茉莉花茶香提丽奶油 45

象牙色开心果香提丽奶油 46

栗子香提丽奶油 48

糖浆类

柠檬糖浆 50

橙子糖浆 52

度思糖浆 54

覆盆子糖浆 56

杏糖浆 58

草莓糖浆 59

草莓粒糖浆 60

果仁糖浆 62

果酱类

巴纽尔斯李子干覆盆子酱 64

香草梨苹果酱 66

红色水果酱 67

草莓酱/覆盆子酱 68

异国风情果酱 70



炼乳类

- 咖啡炼乳 72
- 焦糖炼乳 74
- 巧克力炼乳 76
- 吉安杜佳榛果巧克力炼乳 78
- 度思炼乳 79
- 香草炼乳 80
- 开心果炼乳 82
- 日本柚子炼乳 84
- 西番莲炼乳 86
- 甜点炼乳 88



脆皮类

- 杏仁脆皮 90
- 泡芙脆皮 92
- 无麸脆皮 94
- 巧克力瓦片 96
- 黑砂糖瓦片 98
- 杨·芒歌瓦片 100

面团类

- 巴巴面团 102
- 炸糕面团 104
- 泡芙面团 106
- 林茨柠檬面饼 108
- 肉嘟嘟面团 110
- 法式油酥面饼 112

冰淇淋类

- 芝士蛋糕冰淇淋 114
- 马鞭草绿柠檬冰淇淋 116
- 草莓冰淇淋 118
- 香槟桃子冰淇淋 120
- 柠檬草椰子冰淇淋 121



技巧类

- 菠萝块 122
- 苹果块 124
- 柑橘瓣 126
- 巧克力空心壳 128
- 榛子巧克力薄片 130
- 巧克力薄片 132
- 焦糖果仁 134
- 甘那焦糖 136
- 焦糖开心果 138

第2章 奇幻蛋糕

- ★ 杏桑葚和杏仁糖奇幻蛋糕 142
- 柑橘肉西番莲和姜蓉奇幻蛋糕 146
- 巴巴马鞭草覆盆子奇幻蛋糕 150
- 开心果和森林小草莓奇幻蛋糕 154
- 吉安杜佳枫树糖浆和牛奶果酱奇幻蛋糕 158
- 榛子西番莲和焦糖奇幻蛋糕 162
- 桃子薄荷和甜瓜奇幻蛋糕 166
- 大黄香草奇幻蛋糕 170
- 可可奇幻蛋糕 174
- 芒果焦糖奇幻蛋糕 178

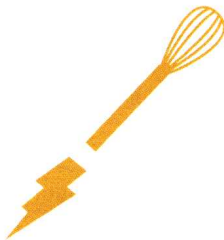


第3章 玻璃杯蛋糕

- B-52轰炸机玻璃杯蛋糕 184
- 香蕉太妃玻璃杯蛋糕 188
- 绿莫吉托玻璃杯蛋糕 192
- 杏仁奶油玻璃杯蛋糕 196
- 柠檬柚子玻璃杯蛋糕 200
- 极乐世界玻璃杯蛋糕 204
- 开胃利口酒玻璃杯蛋糕 208
- 冰巴巴玻璃杯蛋糕 212
- 哥伦比亚玻璃杯蛋糕 216
- 西西里玻璃杯蛋糕 220

第4章 迷你蛋糕

- 苹果馅儿炸糕、焦糖桂皮酱、卡尔瓦多斯酒混合香提丽奶油迷你蛋糕 226
- 酸味樱桃汉堡迷你蛋糕 230
- 黑加仑栗子小号角迷你蛋糕 234
- 巧克力慕斯迷你蛋糕 238
- 西番莲芒果水果慕斯迷你蛋糕 240
- 菠萝苹果沙冰迷你蛋糕 242
- 柠檬酸奶迷你蛋糕 244
- 森林草莓小蛋挞迷你蛋糕 248
- 刺头棒棒糖迷你蛋糕 252
- 怪味泡芙迷你蛋糕 256





第5章 创意蛋糕

我的甜心贝里尼创意蛋糕 262

超级凉爽创意蛋糕 266

超级炫目维也纳创意蛋糕 270

非凡创意蛋糕 274

散兵千层叶创意蛋糕 278

苹果派创意蛋糕 282

精致蛋挞创意蛋糕 286

马鞭草创意蛋糕 290

芒果椰子长管创意蛋糕 294

芒通创意蛋糕 298



附录

更多创意 306

度量标准 308

必不可少的工具 309

食材介绍 310

★ 外卖和精品课堂 312

材料索引 316

致谢 318

法式烘焙 创意宝典

MICHALAK
MASTERBOOK

世界烘焙大师米沙拉克的
105堂烘焙课

CHRISTOPHE
MICHALAK

(法) 克里斯托弗·米沙拉克 / 著
姚汨醅 殷宇 / 译



化学工业出版社

·北京·



序：一位超级美食家

当我们看漫画及电影的时候，谁都梦想过自己变得更加年轻，或是从小到大都还梦想着成为一名超级英雄。

就像看电影《蜘蛛侠》或《蝙蝠侠》时，我们会梦想变成大英雄。现在，我们还会萌生一个梦想——变身为甜点师！

在我们的生活中，那些超级英雄般的甜点师和他们的飞侠同伴太难被发现了。而我，就认识一个牛人，他就是超级美食家克里斯托弗·米沙拉克。

嘘——不要告诉别人哦！我悄悄地告诉你，这位超级英雄有着非凡的洞察力。他每天都在猎寻着自己热爱的美食。他的

性格超凡脱俗，为人友善、简单、开放、有激情，但又桀骜不驯。他总是迫不及待地品尝各种美味，那些让他的味蕾充满奇幻、超级享受的味道更让他心旷神怡——唯有真正的超级美食家才会这样。

谢谢米沙拉克带领我们走进这宇宙般奇妙的创意美食世界。
谢谢你为我们做的这一切。

你把你最热爱的甜点慷慨地分享给我们，让我感到很震撼。通过此书，我们感受到了你的个人魅力。这是一场真正的甜点盛宴，视觉、嗅觉与味觉的盛宴。

你用巧克力、开心果、香草、红色水果或橘子等种类丰富的原料做成的各式各样的甜品让人目不暇接。你创制的玻璃杯蛋糕、奇幻蛋糕、迷你蛋糕等为我们的生活调味，留下了甜美的印迹，带来了无尽的快乐。这些，只有超级英雄才能做到。

在这本书里，你为我们打开了一扇创意的大门，让我们能制作出如此美味的甜品。因为有你，我们所有人在一瞬间就能变成超级棒的美食家。

本书中，你一页一页地慷慨分享所有的甜品制作方法，你让自己生活甜蜜的同时也带给我们同样的甜蜜。分享与传播是生活中最美好的事情，谢谢你，米沙拉克！

菲利浦·康蒂辛尼
(世界甜点冠军
法国美食指南年度甜点师
玻璃杯甜点创始人)

克里斯托弗·米沙拉克 08

我的团队里都有谁? 12

如何使用这本宝典? 16

我的灵感 17

第1章 烘焙基础

蛋糕坯类

汉堡蛋糕坯 20

榛子达克瓦兹蛋糕坯 22

马里尼巧克力蛋糕坯 24

柠檬蛋糕坯 26

香草蛋糕坯 28

法式蛋白蛋糕坯 30

热那亚蛋糕坯 32

枫之饼 34

特罗卡德罗开心果蛋糕坯 36

维也纳蛋糕坯 38

奶油类

杏仁香提丽奶油 40

象牙色香草香提丽奶油 42

象牙色柠檬香提丽奶油 44

象牙色茉莉花茶香提丽奶油 45

象牙色开心果香提丽奶油 46

栗子香提丽奶油 48

糖浆类

柠檬糖浆 50

橙子糖浆 52

度思糖浆 54

覆盆子糖浆 56

杏糖浆 58

草莓糖浆 59

草莓粒糖浆 60

果仁糖浆 62

果酱类

巴纽尔斯李子干覆盆子酱 64

香草梨苹果酱 66

红色水果酱 67

草莓酱/覆盆子酱 68

异国风情果酱 70



炼乳类

- 咖啡炼乳 72
- 焦糖炼乳 74
- 巧克力炼乳 76
- 吉安杜佳榛果巧克力炼乳 78
- 度思炼乳 79
- 香草炼乳 80
- 开心果炼乳 82
- 日本柚子炼乳 84
- 西番莲炼乳 86
- 甜点炼乳 88



脆皮类

- 杏仁脆皮 90
- 泡芙脆皮 92
- 无麸脆皮 94
- 巧克力瓦片 96
- 黑砂糖瓦片 98
- 杨·芒歌瓦片 100

面团类

- 巴巴面团 102
- 炸糕面团 104
- 泡芙面团 106
- 林茨柠檬面饼 108
- 肉嘟嘟面团 110
- 法式油酥面饼 112



冰淇淋类

- 芝士蛋糕冰淇淋 114
- 马鞭草绿柠檬冰淇淋 116
- 草莓冰淇淋 118
- 香槟桃子冰淇淋 120
- 柠檬草椰子冰淇淋 121



技巧类

- 菠萝块 122
- 苹果块 124
- 柑橘瓣 126
- 巧克力空心壳 128
- 榛子巧克力薄片 130
- 巧克力薄片 132
- 焦糖果仁 134
- 甘那焦糖 136
- 焦糖开心果 138

第2章 奇幻蛋糕

- ★ 杏桑葚和杏仁糖奇幻蛋糕 142
- 柑橘肉西番莲和姜蓉奇幻蛋糕 146
- 巴巴马鞭草覆盆子奇幻蛋糕 150
- 开心果和森林小草莓奇幻蛋糕 154
- 吉安杜佳枫树糖浆和牛奶果酱奇幻蛋糕 158
- 榛子西番莲和焦糖奇幻蛋糕 162
- 桃子薄荷和甜瓜奇幻蛋糕 166
- 大黄香草奇幻蛋糕 170
- 可可奇幻蛋糕 174
- 芒果焦糖奇幻蛋糕 178



第3章 玻璃杯蛋糕

- B-52轰炸机玻璃杯蛋糕 184
- 香蕉太妃玻璃杯蛋糕 188
- 绿莫吉托玻璃杯蛋糕 192
- 杏仁奶油玻璃杯蛋糕 196
- 柠檬柚子玻璃杯蛋糕 200
- 极乐世界玻璃杯蛋糕 204
- 开胃利口酒玻璃杯蛋糕 208
- 冰巴巴玻璃杯蛋糕 212
- 哥伦比亚玻璃杯蛋糕 216
- 西西里玻璃杯蛋糕 220

第4章 迷你蛋糕



- 苹果馅儿炸糕、焦糖桂皮酱、卡尔瓦多斯酒混合香提丽奶油迷你蛋糕 226
- 酸味樱桃汉堡迷你蛋糕 230
- 黑加仑栗子小号角迷你蛋糕 234
- 巧克力慕斯迷你蛋糕 238
- 西番莲芒果水果慕斯迷你蛋糕 240
- 菠萝苹果沙冰迷你蛋糕 242
- 柠檬酸奶迷你蛋糕 244
- 森林草莓小蛋挞迷你蛋糕 248
- 刺头棒棒糖迷你蛋糕 252
- ★ 怪味泡芙迷你蛋糕 256





第5章 创意蛋糕

我的甜心贝里尼创意蛋糕 262

超级凉爽创意蛋糕 266

超级炫目维也纳创意蛋糕 270

非凡创意蛋糕 274

散兵千层叶创意蛋糕 278

苹果派创意蛋糕 282

精致蛋挞创意蛋糕 286

马鞭草创意蛋糕 290

芒果椰子长管创意蛋糕 294

芒通创意蛋糕 298



附录

更多创意 306

度量标准 308

必不可少的工具 309

食材介绍 310

★ 外卖和精品课堂 312

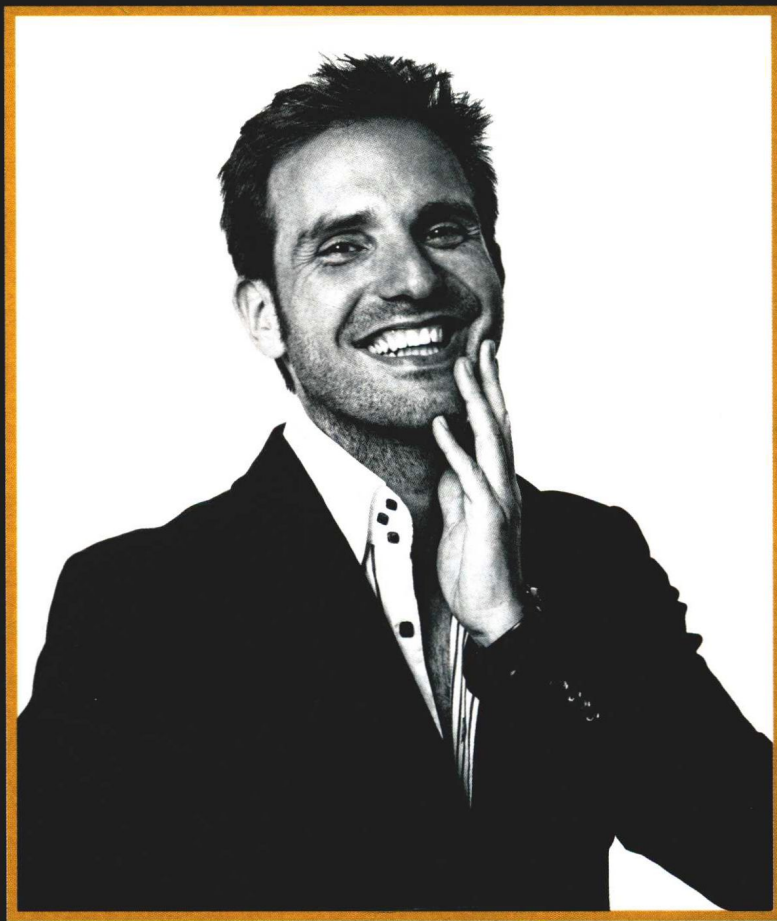
材料索引 316

致谢 318

08

克里斯托弗·米沙拉克

CHRISTOPHE MICHALAK



人们经常说，生活就是在不断地重复，但是这些与克里斯托弗的个性相去甚远。

难道，他有一个艰苦的童年吗？不用担心这些，因为在他的心中，生活总会很美好！

难道，是因为他父亲的教育给他带来了恐惧吗？也不用担心这些，因为他不会像父亲那样。传播爱成了他的人生信条！

难道，是因为他的师傅经常在阁楼上睡觉，对他置之不理吗？也不用担心。克里斯托弗在跟与他一起长大的师兄说话时，双眼充满着自豪。

总而言之，逆境成长使他找到了生活的平衡点。

“我的童年时代促成了今天的我”，他说这就是成功的秘诀。换做其他人也许会找很多的借口，但是克里斯托弗则从中获得了一股无穷的力量，这磨砺了他的意志。换做其他人也许会说这是为生活所迫，但是对于他则是源于对生活的无限热爱，他永远微笑地面对生活。

他有一种超凡的工作能力，从小就督促自己不停地训练。每分每秒，每一次机会他都非常珍惜。没有一个食谱可以逃过他的眼睛，他不知疲倦地尝试所有食物，他记住了每种食材、每种配方和每种创新做法。从他成为一名主厨开始，强大的烹饪记忆在他的脑海中从来没有停止过沉淀。伦敦、东京、纽约、布鲁塞尔、尼斯，这些地方见证了他每一步的成长，造就了如今的甜点大师。