



LE CORDON BLEU

法国蓝带 甜品宝典

[法] 洛朗·杜尚纳 / 布里吉特·琼斯 著 欧飒·译



E S S E R T S



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

法国蓝带甜品宝典

[法] 洛朗·杜尚纳 / 布里吉特·琼斯 著
欧飒 译

DESSERTS



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

法国蓝带甜品宝典 / (法)杜尚纳, (法)琼斯著; 欧飒译.—北京: 中国轻工业出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5019-9657-5

I. ①法… II. ①杜… ②琼… ③欧… III. ①法式菜—甜食—制作 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第037253号

版权声明:

Text copyright © 1999 Carroll & Brown Limited/Le Cordon Bleu BV
Translated from the book originally produced by Carroll & Brown Limited
20 Lonsdale Road Queen's Park, London NW6 6RD.
All rights reserved.



责任编辑: 高惠京

责任终审: 张乃柬

封面设计: 印象·迪赛

版式设计: 印象·迪赛

责任校对: 燕杰李靖

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2014年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 500千字

书号: ISBN 978-7-5019-9657-5 定价: 98.00元

著作权合同登记 图字: 01-2011-4001

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

111150S1X101ZYW

目录 CONTENTS

- 011 水果甜品 FRUIT DESSERTS
- 033 冰甜品 ICED DESSERTS
- 047 卡士达、奶油酱和打发鲜奶油 CUSTARDS, CREAMS & WHIPS
- 057 舒芙蕾、慕斯和蛋白霜 SOUFFLES, MOUSSES & MERINGUES
- 075 软奶酪甜品 SOFT CHEESE DESSERTS
- 085 面糊和煎蛋饼 BATTERS & OMELETTES
- 099 基本技巧 BASIC TECHNIQUES
- 133 蛋糕 CAKES & GATEAUX
- 155 油酥点心 PASTRIES
- 185 谷物甜点 GRAINS
- 195 小点心 PETITS FOURS
- 201 最后装饰 FINISHING TOUCHES
- 218 术语汇编 GLOSSARY
- 222 度量衡表 WEIGHTS & MEASURES



法国蓝带甜品宝典

[法] 洛朗·杜尚纳 / 布里吉特·琼斯 著
欧飒 译

DESSERTS



 中国轻工业出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com





序 言

INTRODUCTION

无论已掌握多少烹饪知识、从事什么工作，只要按照著名的法国蓝带厨艺学院透露的技法秘籍和造型设计，一定能制作出完美的甜品。



作为一餐的压轴好戏，甜点应该在视觉和味觉上达到完美，起到锦上添花的作用。《法国蓝带甜品宝典》将32名蓝带大厨的专业知识带入你的厨房。这些大厨来自法国、英国、日本、澳大利亚和北美地区。这本特别的甜品书将揭开法式甜品令人惊叹的制作工艺，揭开神秘面纱。蓝带厨艺学院以达到烹饪最高水平著称，创制甜品的技艺尤为精湛。在这本书中，蓝带顶级大厨将传授他们制作甜品的专业知识和配方。

这本书是掌握甜品技术的最佳指南。全书彩图列出制作甜品所需的一些重要工具，并介绍它们的用法和选购。紧接在厨具介绍后面的是基本技法讲解。这些技法在加工食材的过程中会反复用到。对自身厨艺信心不足的人会喜欢看那些讲解，学习如何加工水果、制作油酥面团、糖和巧克力的使用、制作各种酱、霜饰和馅料。这一章还特别介绍一些甜品制作的窍门，让你知道如果掌握正确技巧，在细节上下些功夫，做好甜品并非难事。

本书章节按甜品种类编排。每一章介绍一个系列甜品制作的方法，从简单到复杂。本书介绍了多种经典甜品，从冷甜品、水果甜品，到用奶酪制作的甜品，或者海绵蛋糕、蛋糕和酵母制作的甜品等。这些章节的重要部分是以介绍技巧为主，先以图片讲解经典和现代甜品的基本制作方法，再介绍如何轻松变换花样，这样在每个部分中，新手都不会望而却步，老手若不想看一步一步的制作说明，大可把图片当制作提示，尽情制作类似的甜品或创制新的甜品。另外，每个阶段都有实例说明如何使简单



甜品有高品质的呈现效果。

本书在激发灵感方面无与伦比。对品质和制作工艺的钻研是一种教育。书中每一页都为展示食物精心设计，不仅是要表现甜品最终完成时多么漂亮诱人，还要确保制作细节的清晰展示，易于学习。分步骤讲解图片配以信息和创新提示，旨在启发勇于探索的读者在甜品制作的各个方面发掘新的可能。即使是那些高级制作技巧，有了简洁明了的介绍，也可以完全轻松掌握。

蓝带厨艺学院以注重细节闻名。从基本的制作细节到一些专门步骤细节在这本书里一一展示，任何水平的读者阅读后都会忍不住亲手尝试。食材的组合、基本原料的搭配、装饰创意，无一不在激发着想象力。以创新手法呈现经典甜品是本书一大特色。你会发现，用书中介绍的方法，巧加改动，就能让甜品因季节和场合变化。

学习基本技巧后你将变得信心十足。蓝带大厨会教你制作“精选甜品”，本书每章介绍一款，用基本技巧创作出色味俱佳的美食。这些大厨的专业水准代表着甜品制作的极致。这本书让我们看到大厨们如何制作每个厨师都梦想掌握、每个美食爱好者都不想错过的精美甜品，并公开其制作诀窍。

本书汇集经典的甜品配方。这本书作为珍贵的厨房必备工具书，从极品香草冰激



凌或入口即化的蛋白霜到松脆多汁的水果油炸面果应有尽有，样样都是招待亲朋好友的美食。书中介绍的蓝带甜品制作技巧传承着蓝带厨艺学院多少年来秉持的、无以匹敌的精益求精作风。

摆盘和最后装饰是制造最佳视觉效果的要害。本书最后一章深入介绍了蓝带大厨严守品质标准的秘诀。如何以扭转方式制作精美的巧克力卷，如何轻弹筛网撒上薄薄一层糖粉，如何在裱花装饰甜品时手法平稳等，在介绍最后装饰的一章中都有提及。虽然最后装饰未必是重点，但多花些心思使甜品造型精美对营造时尚感觉至关重要。

法国蓝带厨艺学院的大厨们致力于与学员分享美食艺术。他们经验丰富、屡获殊荣，周游世界展示厨艺、参加美食推广活动，赢得美食大使的称号，不仅为了推广传统的法式烹调，也为了搜罗世界各地食材、汲取各民族的烹饪技巧和传统。在培训方面有着一百多年卓越表现的蓝带厨艺学院领先厨艺教育，是中国旅游局指定的培训顶尖中国厨师的机构。蓝带厨艺学院还曾与澳大利亚政府签订协议，为澳大利亚厨师提供培训，为悉尼奥林匹克运动会提供帮助。

如何使用本书 HOW TO USE THIS BOOK

这本书汇集蓝带甜品技巧，为新手和老手打开了蓝带美食之门。每一章都可以让你先学习基本技巧，再尝试其他选择，从简单到复杂应有尽有。

在选定学习制作某种风格的甜品后，你会发现甜品的外观和口味有更多选择。本书中的“基本技巧”一章则详细地介绍甜品制作工具和加工食材的基本技巧。为了使甜品最后具有完美的造型，最后一章集中介绍装饰技巧，现代的和传统的技法尽在其中。





目录 CONTENTS

- 011 水果甜品 FRUIT DESSERTS
- 033 冰甜品 ICED DESSERTS
- 047 卡士达、奶油酱和打发鲜奶油 CUSTARDS, CREAMS & WHIPS
- 057 舒芙蕾、慕斯和蛋白霜 SOUFFLES, MOUSSES & MERINGUES
- 075 软奶酪甜品 SOFT CHEESE DESSERTS
- 085 面糊和煎蛋饼 BATTERS & OMELETTES
- 099 基本技巧 BASIC TECHNIQUES
- 133 蛋糕 CAKES & GATEAUX
- 155 油酥点心 PASTRIES
- 185 谷物甜点 GRAINS
- 195 小点心 PETITS FOURS
- 201 最后装饰 FINISHING TOUCHES
- 218 术语汇编 GLOSSARY
- 222 度量衡表 WEIGHTS & MEASURES







水果甜品

FRUIT DESSERTS

水果沙拉 FRUIT SALADS

果冻 MOULDING FRUIT

煮水果 POACHING FRUIT

烤水果和煎水果 GRILLED & FRIED FRUIT

烤水果甜品 BAKED FRUIT DESSERTS

面包和水果甜品 BREAD & FRUIT SWEETS

水果干甜品 DRIED FRUIT DESSERTS

水果沙拉 FRUIT SALADS

水果沙拉简单易学，可以用来替代味道厚重的甜品或者制作工艺复杂的水果甜品。使用优质水果食材，掌握合适的甜度就可以达到绝佳效果。

制作简易水果沙拉 MAKING SIMPLE MIXED FRUIT SALAD

码放不美观的水果沙拉浪费了水果天然的装饰效果。只要留心水果的色彩，就可以创造绝佳美味，例如图中逐层码放整颗小个李子、去皮切片的猕猴桃和芒果、整颗覆盆子和切成两半的草莓。准备一些淡糖浆（见第112页），晾凉，将水果浸渍其中至少30分钟，然后码放至碗中。注意，应使用暴露在空气中不会氧化变色的水果。



玻璃深碗最适合展示分层的水果，尤其是切成小块的水果和小浆果。糖浆浸渍过的大块水果需单独码放在盘中并浇上糖浆。可以将橙子、柚子、甜瓜、木瓜、菠萝等切成两半，挖空；或者切掉顶端，掏空果肉、去子、去瓢，作为水果沙拉容器。

水果沙拉调味 FLAVOURING FRUIT SALADS

整块香料 WHOLE SPICES

肉桂棒和丁香可用于橙子、杏、草莓的调味。最后，撒上细砂糖，冰镇数小时。

小豆蔻子 CARDAMOM SEEDS

绿色的小豆蔻可以给水果增添一种新鲜的异国风味。切开两颗小豆蔻，把黑色的子放在研钵中捣碎，放入糖浆或撒在水果上。可以尝试用蜂蜜和青柠汁浸泡的鲜无花果和番石榴，在上面撒匀捣碎的小豆蔻子。

香草 VANILLA

香草荚可用于给制作水果沙拉用的淡糖浆调味，或者在浸渍水果时使用香草糖。香草与浆果、香蕉最搭配。

香味植物 HERBS

薄荷、月桂、柠檬马鞭草或薰衣草对糖浆有显著提味功效，用糖浸渍水果时放这些植物也很提味。薄荷和柠檬马鞭草味道清新，适用于什锦水果、葡萄、柚子、猕猴桃和甜瓜。月桂叶的温暖芳香与桃、杏、番石榴、油桃、梨等最搭配。用少许薰衣草可以搭配葡萄、梨、菠萝、西瓜或味道强烈的水果。

增加水果沙拉甜度的技巧 SWEETENING TECHNIQUES FOR FRUIT SALADS

汁多的水果 JUICY FRUITS

将细砂糖撒在切开的橙子、猕猴桃、杏或菠萝上，浸渍至少1小时。糖会融化在水果汁中，形成美味的淡糖浆。

未切或汁少的水果 UNCUT OR NON-JUICY FRUITS

将少许糖粉撒在夏季浆果、甜瓜或核果类水果上，浸渍至少1小时再上桌。

结实的水果 FIRM FRUITS

将柠檬汁或青柠汁撒在油桃、桃、香蕉、杨桃或无花果等质地较坚实的水果上，慢慢淋上少许蜂蜜。

质软水果和浆果 SOFT FRUIT AND BERRIES

将纯枫糖浆慢慢淋在木瓜、蓝莓和荔枝上；浸渍至少30分钟。

果冻

MOULDING FRUIT

维多利亚时代不少厨师精于制作晶亮的水果冻，如今这些珠宝般的甜品依然广受欢迎。将果冻粉放入果汁和葡萄酒可以凝固水果并使口味更丰富。

水果定位 SETTING FRUIT

将水果凝固在模具里可制作出各种美观的效果。可以把不同种类的水果逐层码放，整个或切片都行，也可以就放一大块水果。可以用薄薄一层果冻液制作底部，上面放慕斯、奶油或法式甜点、夏洛特。



按层固定水果 SETTING FRUIT IN LAYERS

在模具中倒入薄薄一层果冻液（见第128页），这里用的是淡糖浆和白葡萄酒的混合液，冰镇到凝固成冻为止。将水果放在上面，用勺子再浇一层果冻液，再凝住。重复上述步骤，让每层都分别凝住。也可以在模具里加入慕斯或奶油。

固定大块水果 SETTING LARGE FRUIT

用一大块水果或一整个大水果制作果冻，先在模具中倒入薄薄一层果冻液，然后放入水果。这里是把一个桃凝固在用淡糖浆、波特酒和果冻粉混合而成的果冻液中。需要分两步凝固果冻液，这样水果就不会漂浮上来。

角度效果 ANGULAR EFFECTS

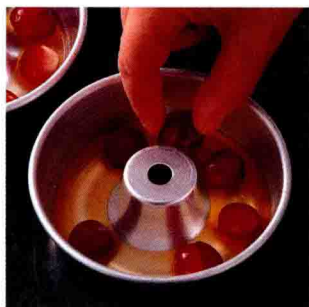
以一定角度支起容器或模具，直到果冻液凝住，可以制作出让人眼前一亮的不规则形状水果冻。这里是把黑醋栗放在用红葡萄酒制作的糖浆中。



模塑1人份水果冻 INDIVIDUAL FRUIT MOULDS

制作1人份水果冻，要将整个水果（水果可大可小）凝在烤盘、杯状模具或大小合适的容器中。水果可切成两半，切片、切块、切瓣，在小模具中摆出漂亮造型。

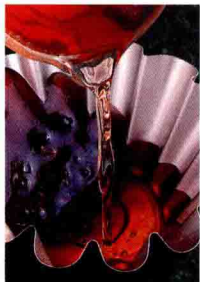
清理好水果，去果核。这里是把切开的葡



萄放在用苹果酒调成的凝固果冻液上，然后加入果冻液，待其凝住。再凝一层去皮、切片、去筋络的橙子。制作好的水果冻可以保持原味，也可以饰以水果蜜饯或柑橘果皮。



1 倒入糖浆，放入水果。按想要的角度抬起模具的一边支好，冷藏。



2 制作第二层。这里是用加薄荷甜酒的葡萄汁制作成的果冻液，以丰富黑醋栗味道。还可以根据个人喜好用一些新鲜黑醋栗和薄荷叶点缀。