



世界顶级厨艺学院法国蓝带经典教程



LE CORDON BLEU 寻梦萨布里娜

法国蓝带面包制作基础

法国蓝带厨艺学院 编

译

 中国轻工业出版社



TS 213.2

67

841

法国蓝带面包制作基础

寻梦萨布里娜

法国蓝带厨艺学院 编
李露 译

CERTIFICAT

Mlle. Sabrina

le cours de Boulangerie de Base
de Cuisinerie de Pâtisserie Classique



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

法国蓝带面包制作基础 / 法国蓝带厨艺学院编; 李露译. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8282-0

I. ①法… II. ①法… ②李… III. ①面包 - 制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第104532号

版权声明:

©Le Cordon Bleu International BV [2012] for the Simplified Chinese translation;

©Le Cordon Bleu Paris Limited [1997] for the original Japanese text.

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 高惠京 责任校对: 燕 杰 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: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 6.5

字 数: 140千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8282-0 定价: 38.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-1560

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

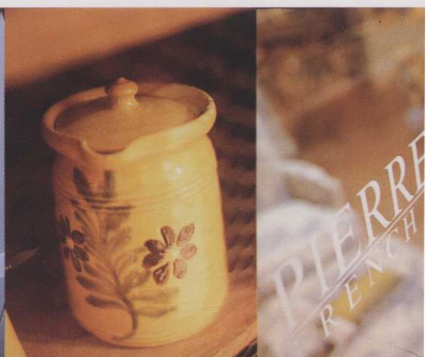
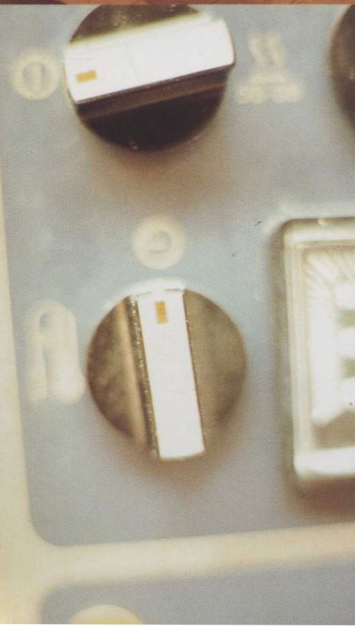
091173S1X101ZYW

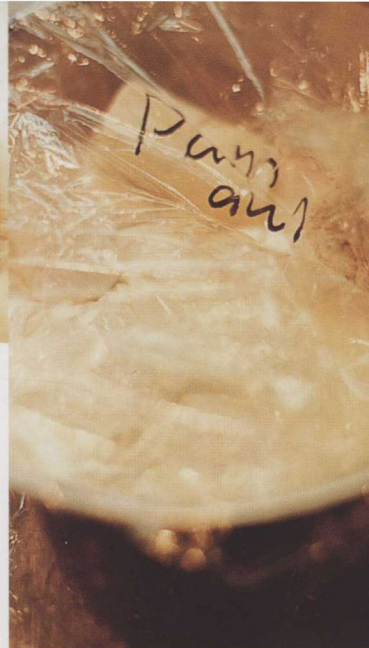


序

奥黛丽·赫本主演的美国电影《龙凤配》中介绍的法国蓝带厨艺学院（Le Cordon Bleu）1895年创建于法国巴黎。当时，出版人兼记者Marthe Distel发行的《蓝带厨艺（La Cuisinière Le Cordon Bleu）》烹饪杂志广受好评。为了回馈读者，邀请当时著名的厨师，于1896年1月14日在巴黎市中心首次举办烹饪课程，将杂志中所介绍的菜肴进行公开演示。如今，法国蓝带厨艺学院已成为享誉世界的烹饪学校，不论专业厨师、家庭主妇还是电影明星、各界名人都积极参加法国蓝带厨艺学院的烹饪课程学习。法国蓝带厨艺学院是一所在各方面都有突出表现的烹饪学校，因此一直以来获得行业内的高度评价。

“蓝带”的名称可以追溯到16世纪。1578年，当时的法国国王亨利三世编组了精英骑士团，并授予每位骑士勋章，这个勋章就是现在的“蓝带”标志。这些骑士又都以美食家闻名，所以每次授勋典礼后的晚宴会显得更加隆重，至今这个传说仍被传为佳话。因为骑士们的勋章有蓝色丝带，所以这些骑士就被称为“蓝带”，后来为骑士制作美味的厨师们也被称为“蓝带”。



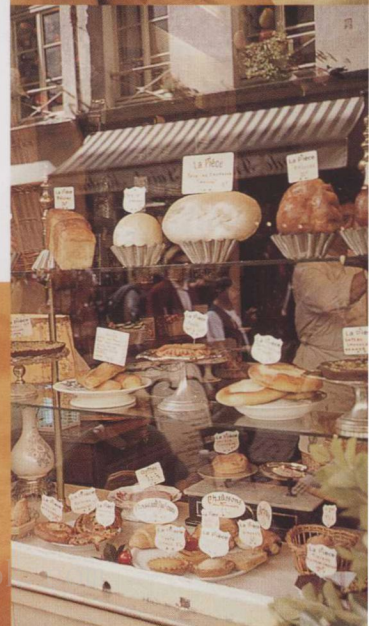
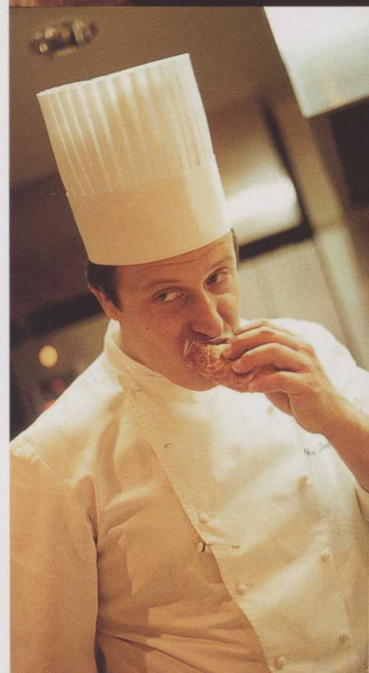


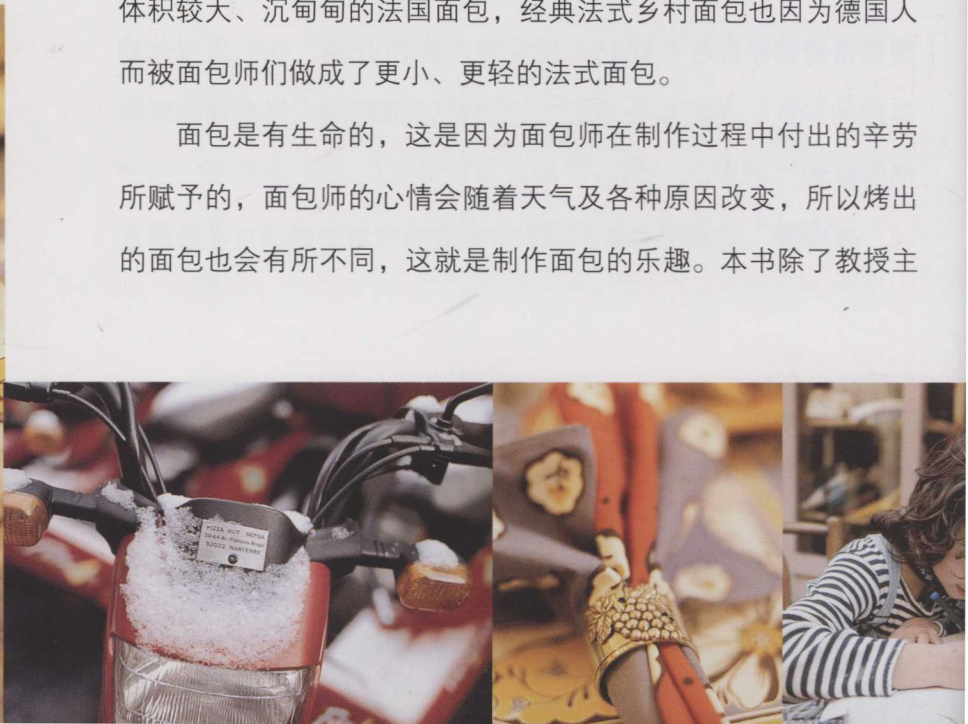
20世纪初期，著名的烹饪大师Henri-Paul Pellaprat在他撰写的《现代烹饪艺术》中囊括了他在蓝带厨艺学院担任教授主厨时所教授的烹饪技法，此书畅销达350万册，这本古老的烹饪书至今仍拥有广大读者。Henri-Paul除了著有《现代烹饪艺术》之外，还编写了很多美食菜谱书，拥有众多且固定的读者。

在巴黎总校创立半个世纪后，蓝带厨艺学院于1933年在英国伦敦开设分校，创建人Rose Mary曾经在巴黎蓝带厨艺学院向Henri-Paul拜师学艺。如今，她编写的美食书也收藏于英国丛书系列中，许多人就是在研读Rose Mary著作的过程中学习、进步的。

在伦敦分校开设半个世纪后，1991年蓝带厨艺学院在日本东京开办分校，随后在加拿大、澳大利亚也建立分校，现在法国蓝带厨艺学院在全球15个国家设立30所分校，招收来自世界各地的学生，传授融合烹饪与艺术的法国料理、糕点及面包制作的技术。

奥黛丽·赫本在《龙凤配》中饰演的萨布里娜就是在法国蓝

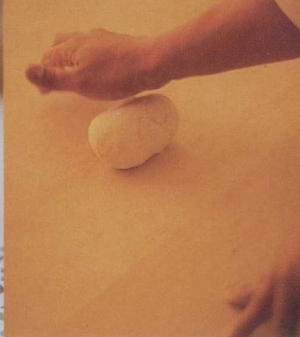




带厨艺学院学会了高超的烹饪技术。本书是“萨布里娜课程”系列丛书中介绍面包制作方法的。法国蓝带的精神就是以严谨的学习态度掌握烹饪方法，无论制作糕点还是制作面包，都需要运用基本技法，按照课程传授的知识按部就班地完成每一个步骤，本书中每种面包的制作过程都有详细的文字介绍及图片一一对照，步骤清晰，能使人一目了然，既能满足专业厨师提高技艺，还能在家自己学习操作。本书除了讲解分步骤完成面包的制作过程外，还有提示面包制作成败的关键——时间的掌握。

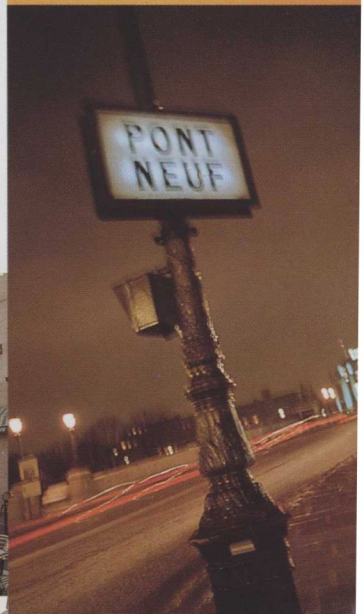
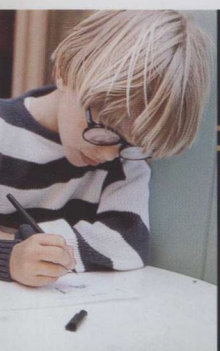
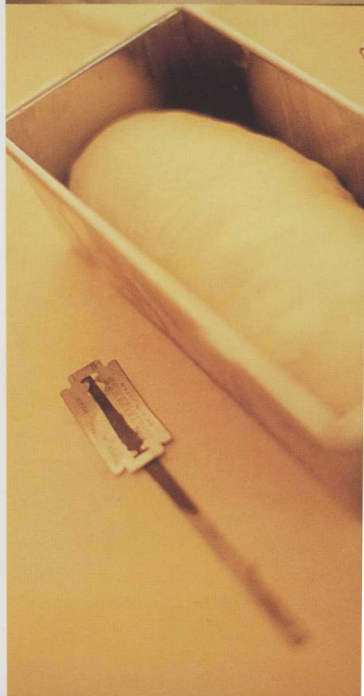
在此，让我们了解一些关于面包的历史。如今，人们都熟悉的“白面包”在1939—1945年第二次世界大战期间曾突然消失，因为那时不是用小麦面粉制作面包，而是用荞麦、黑麦的混合面粉制作的。这时的法式面包也发生了很大变化，不同于之前体积较大、沉甸甸的法国面包，经典法式乡村面包也因为德国人而被面包师们做成了更小、更轻的法式面包。

面包是有生命的，这是因为面包师在制作过程中付出的辛劳所赋予的，面包师的心情会随着天气及各种原因改变，所以烤出的面包也会有所不同，这就是制作面包的乐趣。本书除了教授主



食面包、花色面包、维也纳式面包、吐司、调理面包及酥皮面包的制法，还有相关材料介绍等内容。本书介绍的面包基本技法通俗易懂，不仅能让初学者一学就会，并且对想提高厨艺的专业人士也会有帮助。

本书中使用的餐具、盘子、垫布等均由著名的法国田园风格皮埃尔·杜·法兰西公司（PIERRE DEUX）提供。皮埃尔·杜·法兰西公司在美国纽约的麦迪逊大街开设第一家店，随后在芝加哥、达拉斯、亚特兰大、洛杉矶和美国其他主要城市开设分店，在日本东京也有分店。皮埃尔·杜·法兰西的品牌是由一名法国室内设计师兼古董商的皮埃尔和另一位热爱法国的法籍美国人皮埃尔共同创造出来的，因为两人的名字都是皮埃尔，所以这个品牌由此而来。它以法国田园风格设计出各式桌子、餐具、家具、装饰品等，深受法国文化的熏陶，被全球广大家庭接受。传统面包在皮埃尔·杜·法兰西这个以法国田园风格著称的背景烘托下，更加彰显独特的法国艺术与文化内涵。





目录

序 4

基本制法 9

10 面包的制作方法
MÉTHODE DE PANIFICATION

11 发酵面团 (加入酵母)
LEVAIN LEVURE

传统面包

LES PAINS CLASSIQUES

12 · 14 法式乡村面包
PAIN DE CAMPAGNE

16 · 18 全麦面包
PAIN COMPLET

17 · 19 法式长棍面包
BAGUETTE FRANÇAISE

20 · 21 麦麸面包
PAIN AU SON

22 · 24 法式田园面包
RUSTIQUE

23 · 25 波尔卡面包
PAIN POLKA

26 · 27 农夫面包
PAIN PAYSAN

28 · 30 香烟盒、裂缝面包
TABATIÈRE, FENDU

29 · 31 奥弗涅圆面包
TOURTE AUVERGNATE

花色面包

LES PAINS SPÉCIAUX

32 · 33 黑麦核桃面包
PAIN DE SEIGLE AUX NOIX

34 · 36 培根面包
PAIN AU BACON

35 · 37 洋葱面包
PAIN AUX OIGNONS

38 · 39 橄榄面包
PAIN AUX OLIVES

40 · 42 杂粮面包
PAIN AUX CÉRÉALES

41 · 43 大麦面包
PAIN À L'ORGE

44 · 45 迪耶普面包
PAIN DE DIEPPE

46 · 48 夏巴塔面包
CIABATTA

47 · 49 哈拉面包
PAIN CHALLAH

50 · 51 马铃薯面包
PAIN À LA POMME DE TERRE

52 · 54 玉米面包
PAIN AU MAÏS

53 · 55 高蛋白面包
PAIN AU GLUTEN

56 · 57 埃索瓦司香料面包
FOUGASSE AIXOISE

58 · 59 玛格丽特面包
BOULE MARGUERITE

维也纳式面包

LES VIENNOISERIES

61 · 62 牛奶小面包
PETITS PAINS AU LAIT

64 · 66 维也纳面包
BAGUETTE VIENNOISE

65 · 67 橙皮葡萄干面包
CRAMIQUE

68 · 69 瑞士辫子面包
TRESSE SUISSE

70 · 72 库克洛夫
KOUGLOF

71 · 73 皮力欧许
BRIOCHE

74 · 75 国王面包
PAIN DES ROIS

76 · 78 柏林小圆面包
BOULE DE BERLIN

77 · 79 维也纳马蹄面包
FER À CHEVAL VIENNOIS

吐司
LES TOASTS

80 · 81 白吐司
PAIN DE MIE

82 · 84 双色双麦吐司
MÉTEIL AUX DEUX COULEURS

83 · 85 烤吐司
BISCOTTE

料理面包
LES PAINS TRAITEURS

86 · 87 奶酪皮力欧许
BRIOCHE FROMAGE

88 · 89 比萨
PÂTE À PIZZA

酥皮面包
PÂTE LEVÉE FEUILLETÉE

91 · 92 牛角可颂面包, 巧克力可颂面包
CROISSANTS, PAINS AU CHOCOLAT

94 · 95 皮力欧许卷
BRIOCHE FEUILLETÉE

法式蛋糕
LA PÂTISSERIE

96 · 97 法式香料蛋糕
PAIN D'ÉPICE

98 原料
INGRÉDIENTS

100 工具
MATÉRIEL

LELEU PARIS



TS213.2

67

841

法国蓝带面包制作基础

寻梦萨布里娜

法国蓝带厨艺学院 编


李露 译

CERTIFICAT

Mlle. Sabrina

Boulangerie de Base

le cours de Pâtisserie Classique

 中国轻工业出版社

Plus contribuant à l'obtention

目录

序 4

基本制法 9

10 面包的制作方法
MÉTHODE DE PANIFICATION

11 发酵面团 (加入酵母)
LEVAIN LEVURE

传统面包

LES PAINS CLASSIQUES

12 · 14 法式乡村面包
PAIN DE CAMPAGNE

16 · 18 全麦面包
PAIN COMPLET

17 · 19 法式长棍面包
BAGUETTE FRANÇAISE

20 · 21 麦麸面包
PAIN AU SON

22 · 24 法式田园面包
RUSTIQUE

23 · 25 波尔卡面包
PAIN POLKA

26 · 27 农夫面包
PAIN PAYSAN

28 · 30 香烟盒、裂缝面包
TABATIÈRE, FENDU

29 · 31 奥弗涅圆面包
TOURTE AUVERGNATE

花色面包

LES PAINS SPÉCIAUX

32 · 33 黑麦核桃面包
PAIN DE SEIGLE AUX NOIX

34 · 36 培根面包
PAIN AU BACON

35 · 37 洋葱面包
PAIN AUX OIGNONS

38 · 39 橄榄面包
PAIN AUX OLIVES

40 · 42 杂粮面包
PAIN AUX CÉRÉALES

41 · 43 大麦面包
PAIN À L'ORGE

44 · 45 迪耶普面包
PAIN DE DIEPPE

46 · 48 夏巴塔面包
CIABATTA

47 · 49 哈拉面包
PAIN CHALLAH

50 · 51 马铃薯面包
PAIN À LA POMME DE TERRE

52 · 54 玉米面包
PAIN AU MAÏS

53 · 55 高蛋白面包
PAIN AU GLUTEN

56 · 57 埃索瓦司香料面包
FOUGASSE AIXOISE

58 · 59 玛格丽特面包
BOULE MARGUERITE

维也纳式面包

LES VIENNOISERIES

61 · 62 牛奶小面包
PETITS PAINS AU LAIT

64 · 66 维也纳面包
BAGUETTE VIENNOISE

65 · 67 橙皮葡萄干面包
CRAMIQUE

68 · 69 瑞士辫子面包
TRESSE SUISSE

70 · 72 库克洛夫
KOUGLOF

71 · 73 皮力欧许
BRIOCHE

74 · 75 国王面包
PAIN DES ROIS

76 · 78 柏林小圆面包
BOULE DE BERLIN

77 · 79 维也纳马蹄面包
FER À CHEVAL VIENNOIS

吐司
LES TOASTS

80 · 81 白吐司
PAIN DE MIE

82 · 84 双色双麦吐司
MÉTEIL AUX DEUX COULEURS

83 · 85 烤吐司
BISCOTTE

料理面包
LES PAINS TRAITEURS

86 · 87 奶酪皮力欧许
BRIOCHE FROMAGE

88 · 89 比萨
PÂTE À PIZZA

酥皮面包
PÂTE LEVÉE FEUILLETÉE

91 · 92 牛角可颂面包, 巧克力可颂面包
CROISSANTS, PAINS AU CHOCOLAT

94 · 95 皮力欧许卷
BRIOCHE FEUILLETÉE

法式蛋糕
LA PÂTISSERIE

96 · 97 法式香料蛋糕
PAIN D'ÉPICE

98 原料
INGRÉDIENTS

100 工具
MATÉRIEL

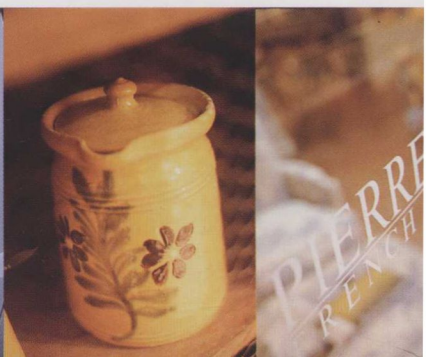
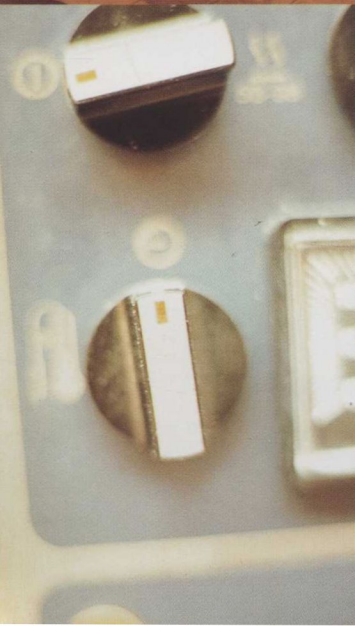
LELEU PARIS

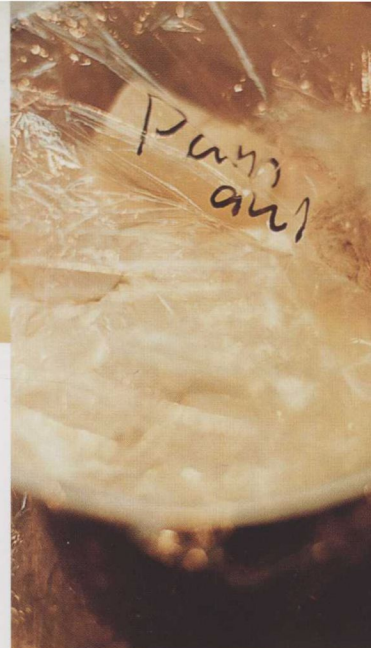


序

奥黛丽·赫本主演的美国电影《龙凤配》中介绍的法国蓝带厨艺学院（Le Cordon Bleu）1895年创建于法国巴黎。当时，出版人兼记者Marthe Distel发行的《蓝带厨艺（La Cuisinière Le Cordon Bleu）》烹饪杂志广受好评。为了回馈读者，邀请当时著名的厨师，于1896年1月14日在巴黎市中心首次举办烹饪课程，将杂志中所介绍的菜肴进行公开演示。如今，法国蓝带厨艺学院已成为享誉世界的烹饪学校，不论专业厨师、家庭主妇还是电影明星、各界名人都积极参加法国蓝带厨艺学院的烹饪课程学习。法国蓝带厨艺学院是一所在各方面都有突出表现的烹饪学校，因此一直以来获得行业内的高度评价。

“蓝带”的名称可以追溯到16世纪。1578年，当时的法国国王亨利三世编组了精英骑士团，并授予每位骑士勋章，这个勋章就是现在的“蓝带”标志。这些骑士又都以美食家闻名，所以每次授勋典礼后的晚宴会显得更加隆重，至今这个传说仍被传为佳话。因为骑士们的勋章有蓝色丝带，所以这些骑士就被称为“蓝带”，后来为骑士制作美味的厨师们也被称为“蓝带”。



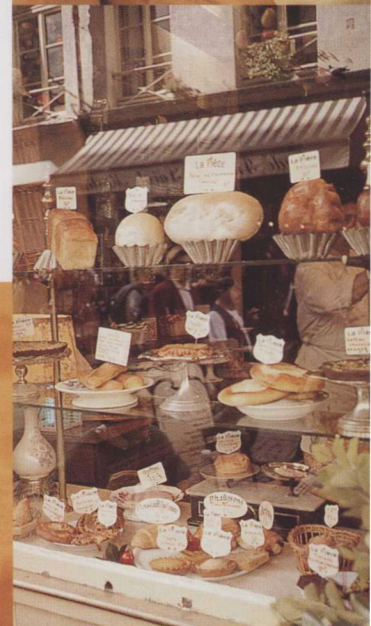
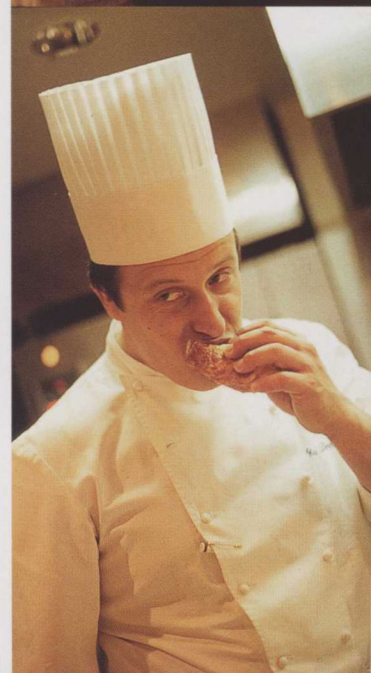


20世纪初期，著名的烹饪大师Henri-Paul Pellaprat在他撰写的《现代烹饪艺术》中囊括了他在蓝带厨艺学院担任教授主厨时所教授的烹饪技法，此书畅销达350万册，这本古老的烹饪书至今仍拥有广大读者。Henri-Paul除了著有《现代烹饪艺术》之外，还编写了很多美食菜谱书，拥有众多且固定的读者。

在巴黎总校创立半个世纪后，蓝带厨艺学院于1933年在英国伦敦开设分校，创建人Rose Mary曾经在巴黎蓝带厨艺学院向Henri-Paul拜师学艺。如今，她编写的美食书也收藏于英国丛书系列中，许多人就是在研读Rose Mary著作的过程中学习、进步的。

在伦敦分校开设半个世纪后，1991年蓝带厨艺学院在日本东京开办分校，随后在加拿大、澳大利亚也建立分校，现在法国蓝带厨艺学院在全球15个国家设立30所分校，招收来自世界各地的学生，传授融合烹饪与艺术的法国料理、糕点及面包制作的技术。

奥黛丽·赫本在《龙凤配》中饰演的萨布里娜就是在法国蓝

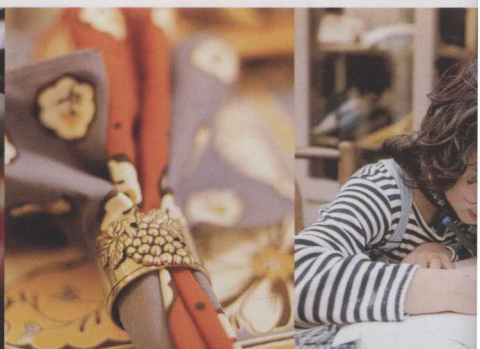
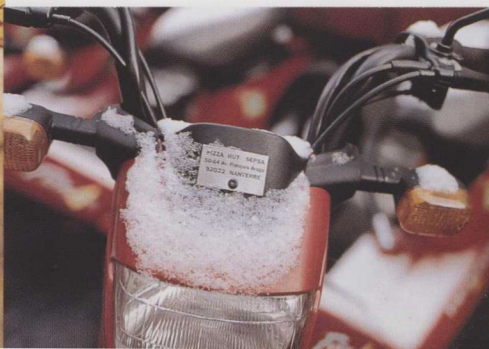


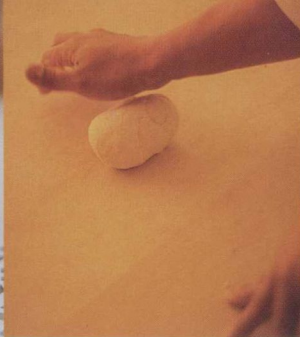


带厨艺学院学会了高超的烹饪技术。本书是“萨布里娜课程”系列丛书中介绍面包制作方法的。法国蓝带的精神就是以严谨的学习态度掌握烹饪方法，无论制作糕点还是制作面包，都需要运用基本技法，按照课程传授的知识按部就班地完成每一个步骤，本书中每种面包的制作过程都有详细的文字介绍及图片一一对照，步骤清晰，能使人一目了然，既能满足专业厨师提高技艺，还能在家自己学习操作。本书除了讲解分步骤完成面包的制作过程外，还有提示面包制作成败的关键——时间的掌握。

在此，让我们了解一些关于面包的历史。如今，人们都熟悉的“白面包”在1939—1945年第二次世界大战期间曾突然消失，因为那时不是用小麦面粉制作面包，而是用荞麦、黑麦的混合面粉制作的。这时的法式面包也发生了很大变化，不同于之前体积较大、沉甸甸的法国面包，经典法式乡村面包也因为德国人而被面包师们做成了更小、更轻的法式面包。

面包是有生命的，这是因为面包师在制作过程中付出的辛劳所赋予的，面包师的心情会随着天气及各种原因改变，所以烤出的面包也会有所不同，这就是制作面包的乐趣。本书除了教授主





食面包、花色面包、维也纳式面包、吐司、调理面包及酥皮面包的制法，还有相关材料介绍等内容。本书介绍的面包基本技法通俗易懂，不仅能让初学者一学就会，并且对想提高厨艺的专业人士也会有帮助。

本书中使用的餐具、盘子、垫布等均由著名的法国田园风格皮埃尔·杜·法兰西公司（PIERRE DEUX）提供。皮埃尔·杜·法兰西公司在美国纽约的麦迪逊大街开设第一家店，随后在芝加哥、达拉斯、亚特兰大、洛杉矶和美国其他主要城市开设分店，在日本东京也有分店。皮埃尔·杜·法兰西的品牌是由一名法国室内设计师兼古董商的皮埃尔和另一位热爱法国的法籍美国人皮埃尔共同创造出来的，因为两人的名字都是皮埃尔，所以这个品牌由此而来。它以法国田园风格设计出各式桌子、餐具、家具、装饰品等，深受法国文化的熏陶，被全球广大家庭接受。传统面包在皮埃尔·杜·法兰西这个以法国田园风格著称的背景烘托下，更加彰显独特的法国艺术与文化内涵。

