

MODERN PEOPLE
现代人

烹饪技术教程



世界顶级厨艺学院法国蓝带经典教程



蓝带寻梦萨布里娜

法式糕点制作基础

法国蓝带厨艺学院 编

卢大川 译



中国轻工业出版社



蓝 带 寻 梦 萨 布 里 娜

上架建议：烹饪菜谱

ISBN 978-7-5019-6662-2



9 787501 966622 >

定价：38.00元

图书在版编目 (CIP) 数据

法式糕点制作基础 / 法国蓝带厨艺学院编;
卢大川译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2009.4
(现代人·烹饪技术教程)

ISBN 978-7-5019-6662-2

I. 法… II. ①法…②卢… III. 糕点-制作-法国-教程
IV. TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第160456号

版权声明:

© LCB International BV [2009] for the simplified Chinese translation;

© LCB Paris Limited [1997] for the original Japanese text.

责任编辑: 付 佳

策划编辑: 龙志丹 高惠京

责任终审: 劳国强

装帧设计: 北京水长流文化

责任校对: 吴大鹏

责任监印: 胡 兵 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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009年4月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 7

字 数: 140千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6662-2 定价: 38.00元

著作权合同登记 图字: 01-2008-0926

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 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读者服务部联系调换

61346S1X101ZYW

MODERN PEOPLE
现代人

烹饪技术教程



法式糕点制作基础

蓝带寻梦萨布里娜

法国蓝带厨艺学院编 卢大川 译



 中国轻工业出版社

SOMMAIRE

目录 序

基本技法 9

油酥面团

10 · 12 双色曲奇

HOLLANDAIS

11 · 13 杏仁香脆饼

CROQUETS AUX AMANDES

14 · 15 巴斯克蛋糕

GÂTEAU BASQUE

海绵蛋糕

30 · 32 黑森林蛋糕

FORÊT NOIRE

31 · 33 托帕兹菠萝蛋糕

TOPAZE

分蛋法海绵蛋糕

34 · 36 开心果木柴蛋糕

BÛCHE AUX PISTACHES

35 · 37 巧克力夏洛特蛋糕

CHARLOTTE AU CHOCOLAT

38 · 39 萨瓦海绵蛋糕

BISCUIT DE SAVOIE

泡芙

40 · 42 泡芙(夹心泡芙、萨朗堡、奶油提篮泡芙、天鹅泡芙)

CHOUX(ÉCLAIRS,SALAMMBÔS,RELIGIEUSES,CYGNES)

41 · 43 发泡奶油泡芙

ST. HONORÉ CHANTILLY

甜酥面团

16 · 17 布鲁耶尔洋梨塔

TARTE BOURDALOUE

基本面团

18 · 20 泰坦苹果塔

TARTE TATIN

19 · 21 混合水果蛋塔

TARTELETTES AUX FRUITS

膨胀面糊

22 · 24 酒渍水果蛋糕

CAKE AUX FRUITS

23 · 25 热内亚杏仁派

PAIN DE GÈNES

26 · 27 玛德琳娜贝状蛋糕

MADELEINES

28 · 29 大理石蛋糕

GÂTEAU MARBRÉ

千层派皮

44 · 46 杏仁奶油夹心派

PITHIVIERS

45 · 47 糖霜杏仁奶油派

CONVERSATION

48 · 49 草莓拿破仑酥

MILLE-FEUILLE

50 · 51 苹果叶状派

CHAUSSENS

52 · 53 蝴蝶酥

PALMIERS

发酵面团

54 · 56 牛角面包、巧克力小面包

CROISSANTS, PAINS AU CHOCOLAT

55 · 57 松甜小面包、葡萄干面包

BRIQUES À TÊTE, PAINS AUX RAISINS

58 · 59 萨瓦兰水果蛋糕

SAVARIN AUX FRUITS

松甜面包面团

- 60 · 62 波兰舞曲
POLONAISES
61 · 63 杏仁小薄饼
BOSTOCKS

慕斯

- 64 · 66 西番莲慕斯
MIROIR PASSION
65 · 67 黑醋栗慕斯
MIROIR CASSIS
68 · 69 蜂巢蜜桃慕斯
NID D'ABEILLES

冷盘甜点

- 70 · 72 杏仁牛奶布丁
BLANC-MANGER
71 · 73 水果面包布丁
DIPLOMATE

奶油蛋糕

- 74 · 76 杏仁酥皮蛋糕
DACQUOISE
75 · 77 摩卡咖啡蛋糕
GÂTEAU MOKA

慕斯奶油

- 78 · 80 香橙蛋糕卷
ROULÉ À L'ORANGE
79 · 81 樱桃奶油蛋糕
MONTMORENCY
82 · 83 杏仁奶油泡芙
PARIS-BREST

巴伐利亚奶油

- 84 · 85 洋梨夏洛特蛋糕
CHARLOTTE AUX POIRES

巧克力

- 86 · 88 巧克力奶油蛋糕
DÉLICE AU CHOCOLAT
87 · 89 酒心巧克力(香草牛奶巧克力、葡萄干巧克力、果酱夹心巧克力)
BONBONS AU CHOCOLAT(CÉLIMÈNE, ANNABEL-LA, ROCHER)

制作法式糕点的基本技巧 91

面团

- 92 基本面团
93 甜酥面团
93 油酥面团
94 千层派皮
96 分蛋法海绵蛋糕坯
97 海绵蛋糕坯
98 松甜面包面团
99 泡芙
100 牛角面包坯

奶油、奶油馅

- 102 英式奶油馅
103 糕点奶油馅
103 杏仁奶油馅

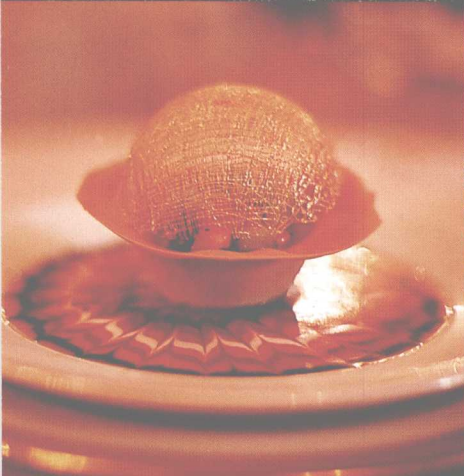
巧克力

- 104 巧克力调温法

专业术语解说 105

工具 107

原料 109



法国蓝带厨艺学院先前出版了“寻梦萨布里娜”系列的第一本书《法国蓝带厨艺学院之法式料理基础手册》，现将“糕点篇”作为此系列的第二本书进行出版。这对于法国蓝带厨艺学院来说，不仅是一件喜事，同时也是一件值得骄傲的事。

本书作为“寻梦萨布里娜”系列中有关糕点制作的书，将重点放在了法式糕点的制作方法 & 品尝方法上。这本书对于那些刚刚接触糕点制作的新手们来说浅显易懂。另外，为了使大家能够真正地走进这个精彩的糕点王国，本书还对那些历经多年留传下来的经典糕点的制作方法进行了简单地解说。本书通过逐步指导的方式，使大家学会制作世界闻名的法式甜点，并能制作出巴黎著名点心师才能做出的美味。

1954年上映的美国电影《龙凤配》，是一个现代版灰姑娘的故事。剧中，奥黛丽·赫本饰演的萨布里娜来到巴黎学习法国料理。在学习料理同时，她还学会了巴黎人优雅的举止，并逐渐成长为一位淑女。剧中出现的烹饪学校就是世界上公认的最权威的法国料理学校——法国蓝带厨艺学校。

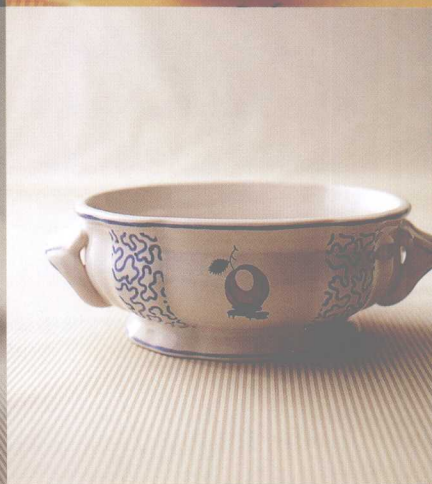
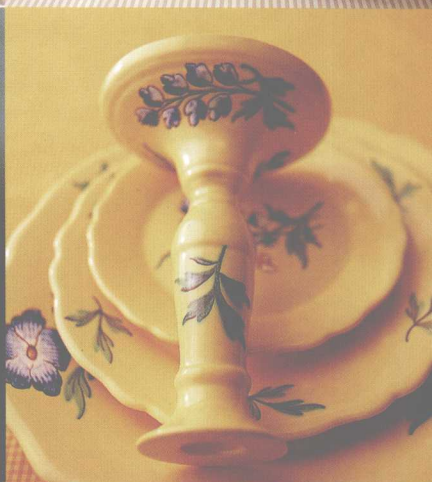
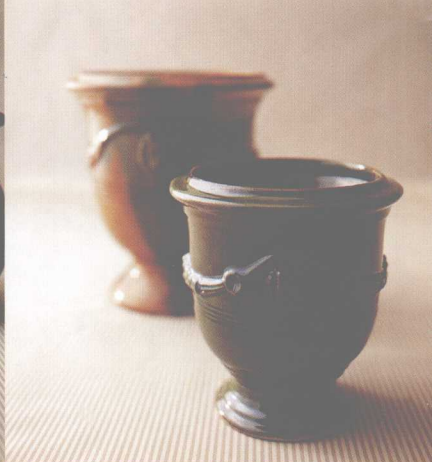
自1895年成立起，法国蓝带厨艺学院与法国、法国料理一起发展至今。她在继承传统的同时，不断研究出新的现代烹饪技术，在烹饪界一直保持着领先的地位。

法国蓝带厨艺学院针对不同的学习者，包括一般家庭主妇、从事糕点制作的专业人士、美食家，以及那些想要取得《法国蓝带厨艺学院全能

证书》（只授予通过课程考试的人员）的人开设了不同的课程。至于那些想要与法国大师级厨师一起喝着醇香的咖啡，吃着新出炉的午后巧克力甜点，一边愉快地谈论烹饪方法的人，在这里，这些要求也能得到充分满足。在这，根据不同的学习目的有相应的授课内容。例如，在美食家课程中，有针对不同季节、不同原料的学习；另外，对于那些想要领会法国料理精髓的人，增添了地方料理及传统菜谱的学习。

本书由来自巴黎总校的法国大厨、经验丰富的日本厨师，以及拥有精湛技艺的东京分校的教授们合力倾情打造。法国蓝带厨艺学院的传统授课方式是一边传授具体的烹饪方法，一边进行演示。与此同时，学生们自己进行实际操作，这样就可以在实践中掌握烹饪技术。在这本书中，糕点制作方法的所有步骤都配有照片。法国蓝带厨艺学院的糕点课程的基础课程有海绵蛋糕、烘焙小点心、慕斯等受大众喜爱的法式糕点的制作，让大家掌握从制作蛋糕坯到完成整个蛋糕制作的全过程；中级、高级课程让大家在掌握了法式糕点的基础知识后，进行更扎实地学习。书中介绍的糕点与基础课程的教学计划一样，旨在让糕点初学者也能够掌握相关基础知识和技术。书中选择了制作工艺简单、有代表性的40种法式糕点，对法式糕点不熟悉的读者也很容易上手。此外，本书还介绍了怎样处理食材，以便制作出更加美味的糕点，可谓是法式糕点的入门书。

希望通过本书的学习使大家在掌握法式糕点制作的同时，能够走近餐桌艺术这个精彩的世界，并且让大家了解更多的法国文化与传统。



本书中所使用的餐具和桌布，是皮埃尔·杜·法兰西公司（总店：纽约麦迪逊大街第870号）的产品。

此品牌由两位名叫皮埃尔的人创立。其中一位是法国人皮埃尔·穆林，他是一名室内设计师，同时也是一个古董商；另一位是法裔美国人皮埃尔·穆林。这两个“皮埃尔”的邂逅诞生了“皮埃尔·杜·法兰西”这一品牌。法国皮埃尔醉心于法国民间工艺品的魅力，而美国皮埃尔则希望这些工艺品能够在美国受到欢迎。就这样在20世纪60年代后期，他们在纽约开了第一家店，而商标“皮埃尔·杜·法兰西”中包含了追求法国生活艺术的两位皮埃尔的友情与名字。从此，皮埃尔·杜·法兰西公司以法国乡村风情为主题，从具有艺术价值的民间工艺品中得到灵感，创作了许多优秀作品，使美式风格的布艺、桌布、家具、床上用品等室内装饰品转变为考究的法式风格。该公司董事长君度·布托比卢女士担任巴黎艺术小组的美术总监，从事法国民间工艺品的研发，还定期举办收藏发表会。收藏发表会将重点放在法国18~19世纪的古典工艺品上。制作者通过赋予其现代风格，使逐渐衰落的传统艺术又一次获得新生。因此，得到了越来越多的法国艺术爱好者的支持。

最早将普罗旺斯色彩鲜艳、风格活泼的布艺引进到美国的就是皮埃尔·杜·法兰西公司。20世纪80年代，法国民间布艺“特瓦卢·杜·久依”在美国掀起了一股流行风潮。在那以后，一直以普罗旺斯风格为主流的布制品收藏扩大到更多的地区。这些反映卢瓦尔河地域、阿尔萨斯、诺曼底北部阿基坦等地设计风格的制品也慢慢被大家接受。另外，除了窗帘、壁纸、床罩等室内装饰品外，还网罗了一批上乘的绢制丝巾和风格独特的披肩，就连桌布、餐巾等餐桌装饰品也凝聚了大量心血。陶器则充满了传统气息，至今还能从中感受到工匠们亲手制作陶器的感觉。陶器分别以布列塔尼、佩里、勃艮地，还有法国南部的普罗旺斯的地方风情为主题，分成多个系列，从它

们的形状和装饰风格可以看出各个地方的原创工艺。大盘子、汤碗等餐具体现出17~19世纪手工艺玻璃制品风格。玻璃器皿和陶器的搭配，使形状和颜色更协调。

下面介绍一下上页图中的各系列餐具。第一行中间的水壶，第二行左边的附盖深体汤钵、中间的甜点盘，第三行中间的茶杯和茶托，都是在普罗旺斯的瓦朗斯制作的普罗旺斯系列。该系列中融入了普罗旺斯的天空、大地、海洋、花朵的气息，给人带来温暖的感觉。与拉斐尔、勒裴尔杰系列的餐具搭配使用，感觉也不错。有淡黄色、杏色、绿色、蓝色、黄色这五种颜色。第一行左边的茶杯和茶托、面包盘、咖啡壶、糖盅，第四行左边的面包盘、餐盘、甜点盘，中间的刀叉托是泰卢·梅莱系列，这是仿照18世纪法国手工大理石纹理的陶器。这种工艺除了用来制作餐具外，也用来制作烛台，颜色有蓝色、绿色等；第三行左边的糖盅、茶杯和茶托、面包盘、甜点盘、大盘是朗格福塞系列，这是以皮卡尔地的戴斯柏卢附近的一个小村庄的名字命名的。上面的手绘图案是这个地方的传统花纹，这是巴黎工作室原创作品。另外还有一些餐布、礼品商品等。第三行右边的沙拉钵（盛蔬菜、水果的钵）是勒裴尔杰系列，是按18世纪的书中的记载复制的，外边的花纹是用纸印在陶器上的，这是18世纪初期出现的一种工艺。和朗格福塞一样，是皮卡尔地的戴斯柏卢生产的。第二行右边的面包盘、餐盘、甜点盘、烛台是拉斐尔系列的，这些都是从地方博物馆的文献中找出来的，使用17世纪、18世纪古老的手绘方法，在皮卡尔地的戴斯柏卢制成。蒙彼利埃系列（第四行中间），是仿效18世纪的作品。桌布（共4色，第四行右）是用普罗旺斯的一种特殊的布制成，第一行右边的花盆（有大小三种）是安杜斯系列。

看到这些精美的餐桌饰品，我们真希望可以利用下午茶等一切有可能的机会，布置出优雅的餐桌。



法国糕点大致可以分为糕饼（慕斯、饼干）、糖果（巧克力、水果软糖）、冷冻甜品（冰淇淋、果汁牛奶布丁）、糖艺（拉糖），以及面包（牛角面包、松甜小面包等），糕点师们的工作也因此各有分工。制作这些糕点，蛋糕坯（面团）是必不可少的。蛋糕坯基本上都是由水、鸡蛋、奶油等原料混合制成，不同的蛋糕坯用途不同，其状态也不同。因为蛋糕坯是制作糕点的基础，所以它直接影响到糕点最后的完成情况。为了使大家成功地做出蛋糕坯，下面介绍几个小窍门：首先在开始制作之前，把所有要用的工具准备好。如果在制作过程中再去找工具的话，蛋糕坯的状态会发生变化。其次，要选择新鲜、优质的原料。原料的质量、状态不同，最后制作出来的蛋糕也不同。另外，还要精确计算原料用量（限于制作普通蛋糕坯的原料）。如果原料搭配、配置方法不

基本技法

同，那么制作出来的蛋糕坯也大不相同。特别在制作糕点的量较少时，更要注意原料的量。最后就是制作步骤以及制作方法的问题，一定要先想好按什么样的步骤制作，怎样做才能使整个过程顺利进行。在制作方法的章节中介绍了原料的分量、模具的型号、相关说明以及制作方法。在食谱中使用的干面粉，以及涂在成品外或烘烤盘上的奶油、面粉、砂糖之类的东西都是配方之外的原料；所用的纸是防粘烤盘纸、蜡纸；操作台最好是大理石的。烘烤时间因烤箱不同略有差异，所以时间大致合适就可以了。

油酥面团

PÂTE SABLÉE



双色曲奇
HOLLANDAIS

杏仁香脆饼
CROQUETS AUX AMANDES





双色曲奇 HOLLANDAIS

双色面皮制成的黑白相间的曲奇，是糕点初学者最值得动手尝试的小点心。

4人份

原料：

〈油酥面团〉

低筋面粉 300克

发酵粉 3克

砂糖 150克

奶油 150克

水 1大匙

蛋黄 3个

香精 少许

〈巧克力面团〉

低筋面粉 300克

发酵粉 3克

可可粉 50克

砂糖 100克

奶油 150克

水 3大匙

鸡蛋 1个

蛋液 1个

细砂糖 适量

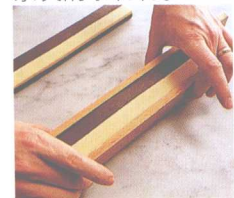
说明：

■巧克力面团的制作方法

将低筋面粉、发酵粉、可可粉放在一起搅拌，按照油酥面团的制作方法（P93）制作。

■如果没有不粘烤盘垫，在现有的烤盘上涂一层薄薄的奶油，或者铺上一层防粘烤盘纸。

■剩下的面皮可制作成可爱的小蛋糕（步骤8、步骤12）。喝香槟时，可搭配食用，也可以当作馈赠亲友的小礼物。



■用夹板夹紧油酥面团和巧克力面团，这样烘烤出来的曲奇更漂亮。

1 油酥面团制作方法：见P93。在操作台上撒上一层干面粉，将面团擀成1厘米左右的厚度，将擀好的面皮搁在铺了纸的烤盘上，放入冰箱冷藏10分钟；取出，在面皮上刷一层蛋液。巧克力面团制法与其相同。

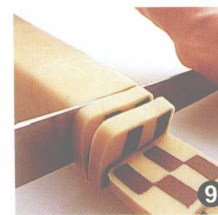
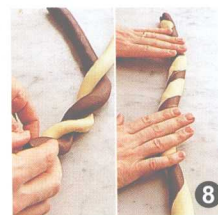
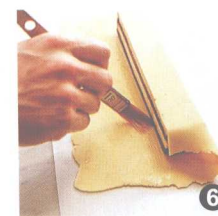
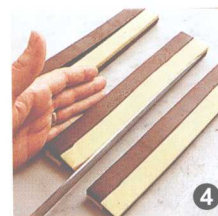
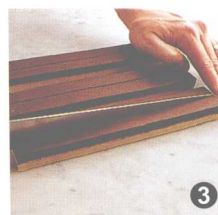
2 将巧克力面团放在上面，对齐，切去上下多余的面皮。

3 先将其切成4厘米宽的条状（切3条），再对切成2厘米宽的条状。

4 将油酥面皮和巧克力面皮如图交替摆开，接合面涂上蛋液，使其黏合成形。

5 在步骤4的一条面皮的表面涂上蛋液，再将另一条贴于其上，使两种面皮颜色呈交替的状态；用夹板将其压紧，放入冰箱备用。

6 将剩下的油酥面团擀成2毫米左右的厚度，在表面涂上一层薄薄的蛋液，用其卷住步骤5的面皮，最后用蛋液封口，并切去多余的部分；放入冰箱冷冻，直至变硬。



7 将剩下的巧克力面团按照步骤6，卷住步骤4中剩下的一条面皮，放入冰箱冷藏至硬。

8 将剩下的面皮如图搓成直径大约为5角钱硬币的棒状，像双重螺旋那样把它们编在一起，放入冰箱，直至变硬。

9 将步骤6中冷藏的整形塔皮切成5毫米厚的薄片，按照一定间距摆放在放有不粘烤盘垫的烤盘上。

10 在步骤7的表面涂上蛋液，将其放进装有细砂糖的平底盘中，使其表面沾满细砂糖。

11 将步骤10切成与步骤9相同厚的5毫米薄片，按照一定间距摆放在烤盘上。

12 按照步骤10中的方法使步骤8中的面皮表面沾满细砂糖，并将其切成5毫米厚的薄片，按照一定间距摆放在烤盘上。将步骤9、步骤11、步骤12的烤盘放入烤箱，以180℃烘烤15~20分钟。



杏仁香脆饼 CROQUETS AUX AMANDES

风味淳朴、颗粒饱满的杏仁酥脆饼。将其放入盒子，再扎上蝴蝶结，就成了一份很不错的礼物。

4人份

原料：

奶油 150克

砂糖 100克

鸡蛋 半个

低筋面粉 200克

香草 少许

盐 少许

柠檬皮 适量

带皮杏仁 100克

3 分2次加入打散的鸡蛋，用手将其拌匀至光滑，将盆边用刮刀刮净。



4 将低筋面粉、香草、盐掺一起，筛入到步骤3的盆中，加入磨碎的柠檬皮。



5 用手搅拌（搅拌时不要用揉面的方式，以免揉出面筋）。



6 将面团倒在操作台上（大理石桌面较好），用手掌往前推，使原料混合，反复2~3次。



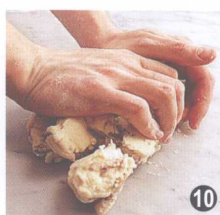
7 面团中加入带皮杏仁。



8 将杏仁与面团混匀，揉成团。



9 用保鲜膜包好，压平，放入冰箱冷藏1小时。



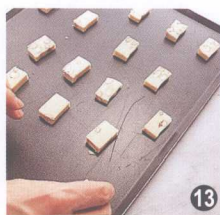
10 在操作台上撒一层干面粉，将步骤9中的面团揉成圆棒状。



11 用擀面杖敲打面团后（比较容易擀），再将其擀成厚2~3厘米、宽8厘米的长方形，用夹板整形，放入冰箱备用。



12 待面团冻硬后拿出，将边缘部分切整齐，然后纵切成厚度约5毫米的小长方形。



13 将小长方形按照一定间距摆放在防粘烤盘上，放入烤箱，用180℃烘烤15分钟。



14 待底面变成金黄色即可。



1 用手将奶油揉成软泥状。



2 再加入过筛的砂糖，拌匀。



巴斯克蛋糕 GÂTEAU BASQUE

法国西南部、巴斯克地区的传统点心。沉甸甸的质感，极具家庭风味。

8人份

模具：

21厘米×4厘米的圆模（1个）

原料：

〈油酥面团〉

低筋面粉 270克

奶油 175克

砂糖 200克

柠檬皮 适量

鸡蛋 1个

蛋黄 1个

盐 少许

〈糕点奶油馅（杏仁味）〉

牛奶 500毫升

香草条 半根

杏仁粉 60克

奶油 20克

细砂糖 100克

蛋黄 4个

低筋面粉 60克

朗姆酒 适量

1 制作油酥面团：

将奶油放入盆中，搅拌成泥状，放入过筛的砂糖和磨碎的柠檬皮，将打散的鸡蛋和蛋黄分3次倒入盆中，搅拌至奶油状。

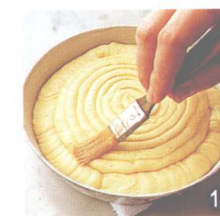
2 加入过筛的低筋面粉和盐，使其充分混合，用保鲜膜盖住盆口，放在室温下备用。

3 制作糕点奶油馅：见P103。将牛奶、杏仁粉、香草条、奶油和一半的细砂糖倒入锅中，用中火加热，加热期间，为避免烧糊需要不停搅拌。

4 将剩下的细砂糖加入蛋黄中，用搅拌器进行搅拌，再加入过筛的低筋面粉，拌匀。

5 待步骤3沸腾后将香草条取出。取其1/2的量加入步骤4中，拌匀后再倒回原锅中，再次加热。加热时用搅拌器不停搅拌，直至呈现黏糊状。

6 沸腾后倒进大方盘中，用保鲜膜紧紧地覆盖在上边（中间有空气，会产生蒸汽）。待余热散后，将其放入冰箱冷藏备用。



7 将步骤2的面糊装进放入口径1厘米的圆口花嘴裱花袋中，从烤模中间开始呈旋涡形由中心向四周挤出。

8 将步骤6中的奶油馅倒入另一搅拌盆中，加入朗姆酒，用木铲将其搅拌至光滑状。

9 将步骤8中的奶油馅装入口径为8毫米的圆口花嘴的裱花袋中，在面糊上挤3层，每层由中心向外画圆（烤模边缘留3厘米左右）。

10 将步骤7中剩下的面糊挤在边缘留下的3厘米处。

11 将步骤7中的面糊轻轻挤在中央部位，使奶油馅被全部覆盖（周围与烤模接触部分受热多，须较厚才易脱模；中央部位可相对较薄）。

12 将蛋液（分量外）涂抹在表面上，放入烤箱，以180~190℃烘烤45分钟。

说明：

在烤模上涂一层薄薄的搅拌成泥状的奶油（分量外），放入冰箱内，待其凝固后再涂一次。用筛子将高筋面粉（分量外）筛入烤模中，使其沾满模底，将多余面粉倒出，再次将烤模放入冰箱。（图7）