

烘焙控
必读经典

Hello!

法式烘焙

掌握法式烘焙的基础技法
和经典配方

[英] 米里耶勒·瓦莱特◎著 栾晓森◎译

★
米其林星级
餐厅主厨的
烘焙指导



9种面团

15种制作技法

7种馅料

100多种经典配方

北京科学技术出版社

pâtisserie

Hello!

法式烘焙

掌握法式烘焙的基础技法和经典配方

〔英〕米里耶勒·瓦莱特◎著 栾晓森◎译



pâtisserie

北京科学技术出版社

PÂTISSERIE: A STEP-BY-STEP GUIDE TO BAKING FRENCH PASTRIES AT HOME

by MURIELLE VALETTE

Copyright © 2013 Murielle Valette

Photographs © 2013 Lisa Devlin

This edition arranged with CONSTABLE & ROBINSON LTD.

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright©2017 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字：01-2015-0339

图书在版编目 (CIP) 数据

Hello! 法式烘焙 / (英) 米里耶勒·瓦莱特著; 栾晓森译. —北京: 北京科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5304-8571-2

I. ①H… II. ①米… ②栾… III. ①糕点-制作-法国 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 253827 号

Hello! 法式烘焙

作者: [英] 米里耶勒·瓦莱特

策划编辑: 赵丽娜

图文制作: 樊润琴

出版人: 曾庆宇

社址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

经销: 新华书店

开本: 710mm×1000mm 1/16

版次: 2017年8月第1版

ISBN 978-7-5304-8571-2 / T·904

译者: 栾晓森

责任编辑: 原娟

责任印制: 吕越

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网址: www.bkydw.cn

印刷: 北京宝隆世纪印刷有限公司

印张: 14.5

印次: 2017年8月第1次印刷

定价: 59.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

卷首语

致亲爱的 读者

From author

写这本书是为了我的两大挚爱：糕点和故乡法国。本书是法国生活艺术的展现，献给所有法国文化爱好者和未来的糕点大师们。在本书中，你可以找到大量精美的法式糕点——从家庭日常的小点心到最传统、最地道的法式糕点，统统都有——的配方。其中一些配方是我在童年时期从妈妈那里学到的，而她又是从她的妈妈那里学到的，我很高兴跟大家分享这些配方。

人们对传统法式糕点常有一种误解，觉得制作法式糕点的方法一定很复杂。本书会告诉你一些法式糕点的烘焙秘诀，其实，所有传统的法式糕点都是用几个基本技法制作而成的，所有的配方也都是由几个基础配方演变而来的。只要掌握了这些最核心、最基础的技法，你就能制作出各种各样的法式糕点。你可以在家里亲手做出与甜品店、面包房中出售的糕点一样精美的糕点，甚至还能复制出自己在法国传统餐厅吃过的地道甜点。

我从记事时起便开始下厨。直到现在，烘焙都是我工作和生活的重心。我想告诉大家，在家里完成专业的糕点烘焙其实很简单。只要有正确的配方和详尽的步骤说明，人人都能学会制作法式糕点。在家里按照本书一步步地去制作法式糕点，你会感觉自己在上私家烘焙课。

本书第一章为大家详细讲解了制作法式糕点的几个基本技法。接下来的章节分门别类地介绍了所有经典的配方。其中大部分配方都要用到第一章介绍的某一个甚至几个基本技法。此外，本书还提供了一些小窍门和专业建议，让你可以在家里迅速并且成功地制作出法式糕点。

希望本书可以成为厨房里你最得力的帮手，也希望你能将自己亲手制作的令人惊喜的法式糕点与亲友分享。

祝大家烘焙愉快！

米里耶勒

Contents 目录

Part 1 基础技法 /1

- 基础酥皮面团 /2
- 甜酥面团 /4
- 油酥面团 /6
- 千层酥皮面团 /8
- 泡芙面糊 /10
- 牛角包面团 /12
- 布里欧修面团 /16
- 萨瓦林面团 /18
- 海绵蛋糕面糊 /20
- 英式奶油酱 /22
- 糕点奶油酱 /24
- 杏仁奶油酱 /26
- 奶油霜 /28
- 尚蒂伊奶油 /30
- 法式蛋白霜 /31
- 意式蛋白霜 /32

Part 2 基础酥皮糕点 /35

- 如何将塔皮铺入塔盘 /36
- 苹果肉桂塔 /38
- 妈妈的秘制大黄塔 /40
- 青梅塔 /41
- 如何烤塔皮 /42
- 阿尔萨斯苹果塔 /43
- 巴黎布丁塔 /44
- 蓝莓柠檬塔 /46

Part 1 甜酥糕点 /49

- 焦糖柠檬塔 /50
- 如何制作黑巧克力慕斯馅 /52
- 巧克力慕斯塔 /54
- 大黄杏仁塔 /56
- 无花果蜂蜜杏仁塔 /58
- 如何制作水煮梨 /60
- 巧克力杏仁梨塔 /62
- 奶油布丁樱桃派 /64
- 核桃塔 /66

Part 4 油酥糕点 /69

- 樱桃开心果迷你塔 /70
- 如何制作白巧克力香草慕斯 /72
- 白巧克力覆盆子塔 /74
- 草莓塔 /76
- 巧克力熔岩迷你塔 /78
- 柠檬蛋白派 /80
- 牛奶巧克力榛果迷你塔 /82

Part 5 千层酥皮糕点 /85

- 法式翻转苹果塔 /86
- 夏日水果酥皮迷你塔 /88
- 薄片李子塔 /90
- 主显节蛋糕：杏仁国王饼 /92
- 樱桃榛果国王饼 /94
- 苹果黑莓半圆馅饼 /96
- 香草千层酥 /98

白巧克力覆盆子千层酥 /100

黑巧克力千层酥 /102

Part 6 泡芙类糕点 /105

奶油泡芙 /106

法式小泡芙 /107

巧克力闪电泡芙 /108

巧克力球形泡芙 /110

冰咖奶油泡芙 /112

如何制作焦糖 /114

法式婚礼蛋糕 /116

圣奥诺雷泡芙蛋糕 /118

巴黎车轮泡芙蛋糕 /120

Part 7 发酵糕点 /123

如何卷牛角包 /124

如何卷杏仁牛角包 /125

如何卷巧克力面包 /126

如何卷提子面包 /127

牛角包、杏仁牛角包、巧克力面包、
提子面包 /128

巴黎布里欧修 /130

粉红果仁糖布里欧修 /132

巧克力维也纳面包 /134

咕咕霍夫 /136

圣特罗佩塔 /138

阿韦龙西梅塔 /140

樱桃肉桂布里欧修塔 /142

香草奶油朗姆芭芭 /144

酒渍樱桃萨瓦林 /146

Part 8 焦糖蛋奶布丁等 /149

樱桃克拉芙缇 /150

祖母的啤梨克拉芙缇 /151

西印度焦糖蛋奶布丁 /152

法式吐司 /154

如何制作松饼面糊 /155

香橙柑曼怡松饼 /156

漂浮岛 /158

伯爵红茶焦糖布蕾 /160

妈妈特制的焦糖布丁 /162

黑巧克力香橙慕斯 /164

咖啡香草巧克力芭芭露 /166

柠檬舒芙蕾 /168

Part 9 海绵蛋糕 /171

黄杏果酱瑞士卷 /172

如何制作果仁酱 /174

果仁圣诞树桩蛋糕 /176

摩卡蛋糕 /178

火焰雪山 /180

草莓开心果奶油蛋糕 /182

如何制作巧克力屑 /184

双层巧克力覆盆子海绵蛋糕 /186

香栗梨夏洛特 /188

如何制作榛果达克瓦兹 /190

榛果达克瓦兹夹心蛋糕 /192

巧克力香橙蛋糕 /194

黑森林蛋糕 /196

Part 10 小点心 /199

黑巧克力柠檬玛德琳 /200

黄杏费南雪金砖蛋糕 /202

可丽露 /204

如何制作马卡龙 /206

覆盆子马卡龙 /208

柠檬马卡龙 /209

榛果牛奶巧克力马卡龙 /210

杏仁瓦片酥 /211

黑巧克力佛罗伦萨饼干 /212

布列塔尼饼干 /214

妮妮油酥饼干 /215

手指饼干 /216

蛋卷 /217

法式蛋白酥 /218

海绵手指饼 /219

蝴蝶酥 /220

酥脆肉桂饼干 /222



Part 1

基础技法

制作法式糕点最重要的工具就是双手。当然，厨师机或食物料理机可以让我们更快、更轻松地完成工作，但归根结底一切工作都可以由我们的双手完成。厨师机中的打蛋器的工作可以由手动打蛋器完成，平搅器的工作可以由橡皮刮刀完成，面团钩的工作可以由双手完成。虽然手工制作会让你有点儿累，但这也是一种乐趣。

不管在哪儿，我都喜欢在大理石或其他石质的工作台上操作，但实际上，只要表面光滑且温度较低的平面都可以。（如果工作台台面温度偏高，可以在上面放些冰块降温，待台面冷却后擦干。）

下面推荐几个我觉得比较好用的烘焙工具，如果你没有，我建议你准备好。

- 糖浆温度计
- 用于烤焦塔和奶油的喷枪
- 不粘烤盘
- 制作海绵蛋糕和饼干时用的硅胶垫
- 填馅及装饰蛋糕用的裱花袋和整套裱花嘴

如果你打算购买新模具，我推荐不粘的活底蛋糕模或塔盘。另外，本书中有些糕点（比如萨瓦林或玛德琳蛋糕）需要专用模具。

烘焙过程是否顺利对糕点制作非常重要。可以说世界上没有两台一模一样的烤箱，你的烤箱只有你自己最了解。因此，你在烘焙时虽然要参考书中提供的烤箱温度和烘焙时间，但也不能拘泥于此。你必须仔细观察烤箱里的情况，这样才能保证烘焙的效果。

基础酥皮面团

基础酥皮面团适合制作水果塔和蛋塔的塔皮，但你要选择苹果、梨、杏和黑李等比较硬的水果。这些水果和塔皮可以同时烘焙。

分量：500 g / 准备：15 分钟 / 冷藏：1 小时

原料

中筋面粉 250 g，冰冷的黄油 160 g（切块），常温牛奶 50 mL，盐 5 g，细砂糖 15 g，蛋黄 1 个（中等大小的鸡蛋*）

手工制作步骤

1. 将面粉和黄油放在工作台上。
2. 用指尖使每块黄油都裹上面粉，再用手掌搓成沙状。
3. 在面粉混合物中间挖个坑，倒入牛奶；再加入盐和糖，用手指搅动牛奶，使它们溶解；最后加入蛋黄。
4. 从内向外慢慢混合面粉混合物和液体。
5. 当液态混合物完全被吸收后，改用双手和面。不要过度揉面，和成团即可。
6. 将面团按压成易于擀开的长方形（约 3 cm 厚），用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏至少 1 小时。

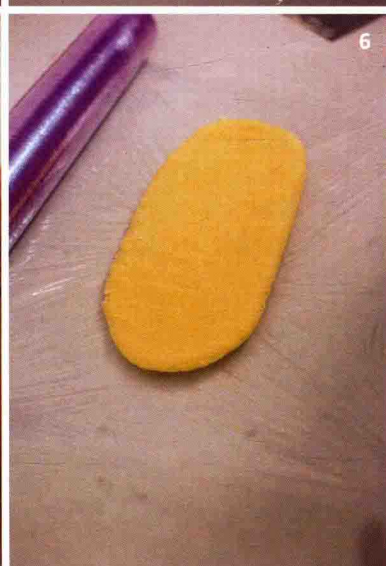
机器（食物料理机或装有平搅器的厨师机）制作步骤

低速搅拌面粉、黄油、糖和盐，直到混合物成沙状；加入牛奶和蛋黄，搅拌均匀（通常只需几秒）。

✓ 小贴士

冷藏酥皮面团是非常必要的，因为低温可以使面团变得松弛，更容易擀开，还可以预防面团在烘焙时收缩。

* 中等大小的鸡蛋重 47.3 ~ 54.4 g。——编者注



甜酥面团

甜酥面团比基础酥皮面团更甜，主要用来制作一些塔皮与馅料分开烘焙的糕点，比如杏仁奶油塔、布丁塔和巧克力塔等。

分量：500 g / 准备：15 分钟 / 冷藏：1 小时

原料

中筋面粉 230 g，盐 1 小撮，冰冷的黄油 140 g（切块），鸡蛋 1 个（中等大小），细砂糖 55 g

手工制作步骤

1. 将面粉、盐和黄油放在工作台上。
2. 用指尖使每块黄油都裹上面粉，再用手掌搓成沙状。
3. 在面粉混合物中间挖个坑，加入鸡蛋和糖。
4. 用指尖搅匀鸡蛋和糖，再从内向外慢慢混合面粉混合物和液态混合物。当液态混合物完全被吸收后，改用双手和面。不要过度揉面，和成团即可。
5. 将面团按压成易于擀开的长方形（约 3 cm 厚），用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏至少 1 小时。

机器（食物料理机或装有平搅器的厨师机）制作步骤

低速搅拌面粉、盐、糖和黄油，直到混合物成沙状；加入鸡蛋，搅拌均匀（通常只需要几秒）。请参考第 7 页的步骤图——制作方法是类似的。

✓ 小贴士

可以用本章提供的基础酥皮面团、甜酥面团和油酥面团的配方来制作 500 g 面团，制作 500 g 面团刚好需要一个鸡蛋。制作一个塔通常需要 300 g 面团，所以按这些配方制作的面团会有一些剩余。因为未经烘焙的面团就算被冷冻也不会影响品质，所以我建议你每次制作 1000 g 面团，然后将面团分为 3 份。一份冷藏，另外两份冷冻起来以后再使用。冷冻过的面团在冷藏室解冻一晚，第二天早上就可以使用了。



油酥面团

用油酥面团制作的酥皮蓬松酥脆，通常用于制作塔皮与馅料分开烘焙的糕点，比如新鲜水果塔、奶油塔、巧克力塔或迷你塔。

分量：500 g / 准备：15 分钟 / 冷藏：1 小时

原料

中筋面粉 260 g，盐 1 小撮，糖粉 120 g，冰冷的黄油 120 g（切块），鸡蛋 1 个（中等大小）

机器（食物料理机或装有平搅器的厨师机）制作步骤

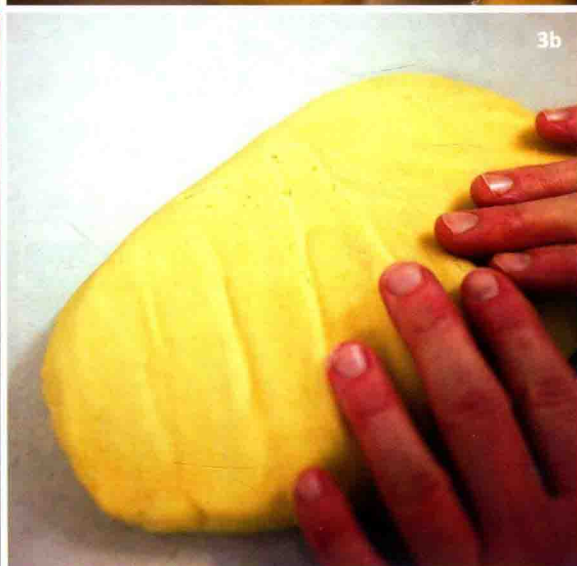
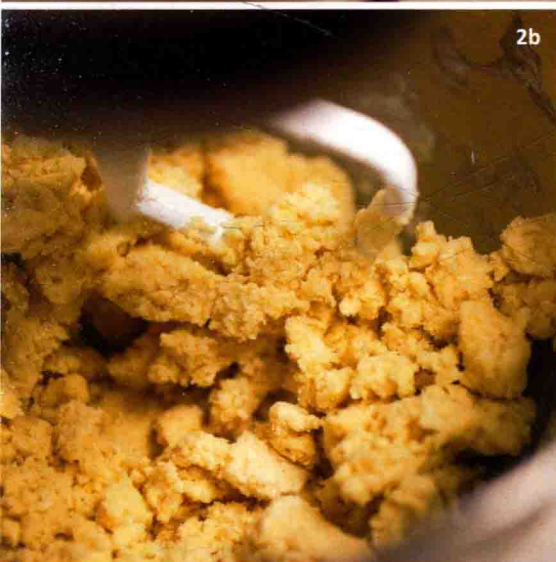
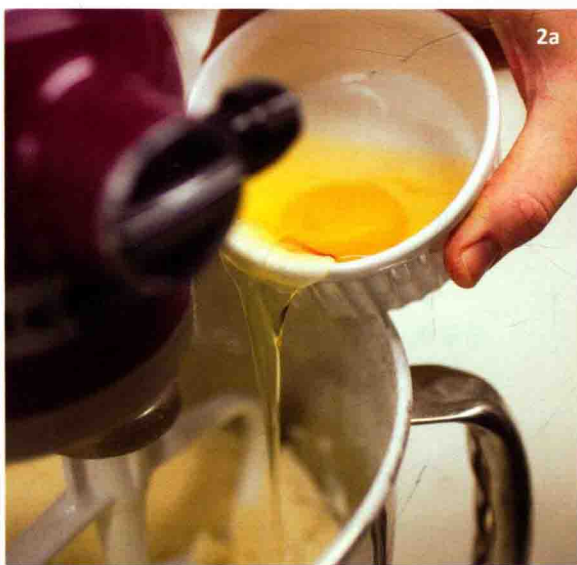
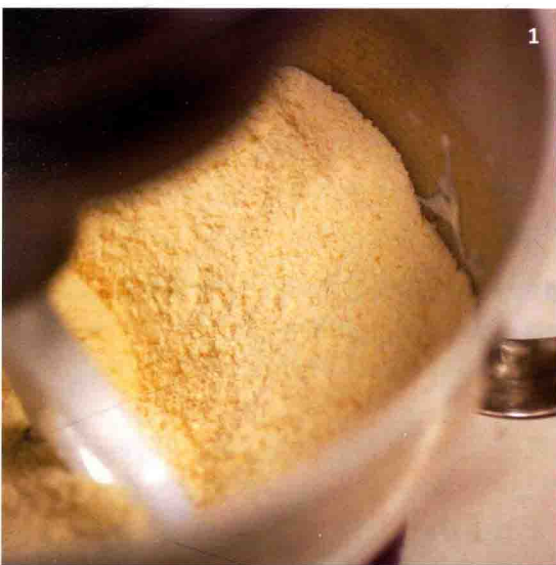
请参考第 7 页的步骤图。

1. 低速搅拌面粉、盐、糖粉和黄油，直到混合物成沙状。
2. 加入鸡蛋，搅拌均匀（通常只需几秒）。
3. 面团和好后，按压成易于擀开的长方形（约 3 cm 厚），用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏至少 1 小时。

手工制作步骤

请参考第 5 页制作甜酥面团的步骤图——方法是类似的。

1. 将面粉、盐、糖粉和黄油放在工作台上。
2. 用指尖使每块黄油都裹上面粉，再用手掌搓成沙状。
3. 在面粉混合物中间挖个坑，加入鸡蛋。
4. 用指尖从内向外将鸡蛋搅入面粉混合物中，当蛋液完全被吸收后，改用双手和面。不要过度揉面，和成团即可。
5. 将面团按压成易于擀开的长方形（约 3 cm 厚），用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏至少 1 小时。



千层酥皮面团

在英国，人们常用简易版的千层酥皮面团代替传统的千层酥皮面团。前者是将黄油切块，和面粉混合后再折叠，而后者是将一整块黄油包进面团中再折叠。

分量：1.3 kg / 准备：40 分钟 / 冷藏：2½ 小时

原料

中筋面粉 400 g，高筋面粉 100 g，盐 10 g，水 300 mL，白葡萄酒醋 1 小勺，冰冷的黄油 500 g（两块，每块 250 g）

手工制作步骤

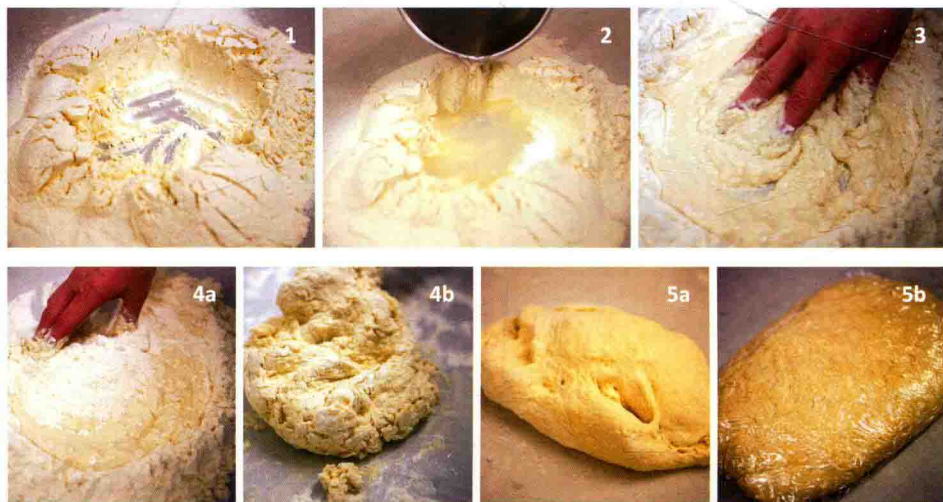
制作面团

1. 将中筋面粉和高筋面粉混合并筛在工作台上，在面粉堆中间挖个坑。
2. 向坑中加入盐、水和白葡萄酒醋，用指尖搅动液体使盐溶解。（加入醋可以使面团在冰箱冷藏 24 小时而不发灰。）
3. 从内至外用指尖慢慢混合面粉和液体。
4. 混合物变黏稠后，改用双手和面。
5. 将面团整成球形，但不要大力揉捏，用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏 30 分钟。

准备黄油

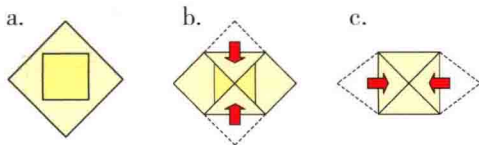
请参考第 14 页制作牛角包面团的步骤图（第 5~6 步）。

6. 准备两张 40 cm × 60 cm 的保鲜膜，叠放在工作台上。我习惯用两层是因为单



层的保鲜膜太薄，可能会破。

7. 将黄油放在保鲜膜中间包好（不要放在边缘，否则黄油擀开后 would 跑到保鲜膜外面），用擀面杖将黄油擀成 1 cm 厚的正方形。



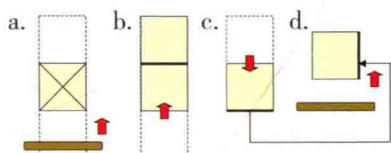
包裹黄油示意图

8. 把黄油平放在冰箱里冷藏 30 分钟。

包裹黄油

9. 从冰箱中取出面团和黄油，将黄油放在室温下静置 15 分钟。在工作台上均匀地撒薄薄的一层面粉，把面团擀成 40 cm × 40 cm 的正方形，把黄油放在面团中间（包裹黄油示意图 a）。

10. 按照包裹黄油示意图 b 和包裹黄油示意图 c，将面团的 4 个角向中间折叠，包住黄油。



前两次折叠示意图

第一次和第二次折叠

11. 在工作台上撒些面粉，将包着黄油的正方形面团擀成 30 cm × 60 cm 的长方形（前两次折叠示意图 a）。

12. 用刷子或手掌扫去面团上多余的面粉，从底端将 $\frac{1}{3}$ 的面团向中间折（前两次折叠示意图 b）。

13. 再从顶端将 $\frac{1}{3}$ 的面团向中间折（前两次折叠示意图 c）。

14. 将折好的面团逆时针旋转 90°（前两次折叠示意图 d），这样就完成了第一次折叠。

15. 重复第 11~14 步，再折叠一次。

16. 在面团右上角按两个指印做记号，这样可以帮你记住折叠了几次。用保鲜膜包好面团，放入冰箱冷藏 30 分钟。

第三次和第四次折叠

17. 取出面团，放在撒有面粉的工作台上，使开口朝右（图 2d 中加粗的黑线所指那一边），这样可以避免接下来折叠面团时弄反方向，破坏之前的成果。按照前两次折叠的方法，再折叠两次。

18. 在面团右上角按 4 个指印做记号，再用保鲜膜包好，放入冰箱冷藏 30 分钟。

第五次和第六次折叠

19. 取出面团，放在撒有面粉的工作台上，使开口朝右。按照之前的方法，再折叠两次。

20. 用保鲜膜包好面团，放入冰箱冷藏 30 分钟即可使用面团。

泡芙面糊

泡芙面糊通常用来制作各种泡芙，比如尚蒂伊泡芙、闪电泡芙或巧克力泡芙，还可以制作家庭蛋糕，比如巴黎车轮泡芙蛋糕、圣奥诺雷泡芙蛋糕或法式婚礼蛋糕（泡芙塔）。

分量：700 g（可制作约 60 个大泡芙或 40 个闪电泡芙）/ **准备：**20 分钟

烘焙：200℃烤 15~20 分钟，再调至 160℃烤 15~20 分钟

（时间须根据泡芙的大小调整）

原料

水 250 mL，黄油 100 g（切块），盐 5 g，细砂糖 12 g，高筋面粉 125 g（过筛），鸡蛋 4 个（中等大小），鸡蛋 1 个（打散，刷表面用）

手工制作步骤

1. 在平底锅内加入水、黄油、盐和糖，放到炉子上煮沸，用橡皮刮刀搅拌，使熔化的黄油与水混合均匀。
2. 将锅从火上移开，加入面粉，先用橡皮刮刀轻轻搅拌，然后逐渐加大力度，将面糊搅拌均匀。
3. 将锅重新用中火加热，持续搅拌 30 秒左右，直到面糊不再粘在锅上和橡皮刮刀上。
4. 将面糊倒入大碗中，加入鸡蛋，每次加一个并用橡皮刮刀搅拌均匀。（这一步可以用装有平搅器的厨师机来完成。）
5. 用橡皮刮刀或平搅器挑起一些面糊，如果面糊向下滑落并形成一个小尖角，但仍然粘在橡皮刮刀或平搅器上，就说明制作好了。
6. 将面糊舀入装有大号裱花嘴的裱花袋中，在不粘烤盘上挤成圆形或长条形。面糊之间要保持一定的距离，以免受热膨胀后相互粘连。
7. 用叉子或糕点刷蘸蛋液，将面糊顶部轻轻刷平。
8. 往小号模具（比如舒芙蕾烤碗）里倒入 1 cm 深的沸水，放在烤箱下层，再将不粘烤盘放在烤箱中层进行烘焙。注意，烘焙 15 分钟后才能打开烤箱门检查，否则泡芙会塌陷。

✓ 小贴士

只要一点儿面糊就可以做出很多泡芙。你可以将原料减半，或者将用不完的面糊冷冻起来——将面糊挤到防油纸上直接冷冻即可。

