

认真按照制作步骤进行！



# 为爱烘焙！

# 蓝带风法式甜点教科书

不管是经典蛋糕，还是派、挞、泡芙和巧克力甜点，  
无论是谁，都可以做出零失败、超美味的甜点

〔日〕柳瀬久美子 著

如鱼得水 译



中原出版传媒集团  
大地传媒

河南科学技术出版社

认真按照制作步骤进行!

为爱烘焙!

# 蓝带风法式甜点教科书

〔日〕柳瀬久美子 著

如鱼得水 译



S t a n d a r d



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

Oishi Okashi No Kyokasho

©Kumiko Yanase 2012

Originally published in Japan in 2012 by SHINSEI PUBLISHING  
CO.,LTD.,TOKYO,

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged through  
TOHAN CORPORATION, TOKYO.

版权所有，翻印必究

备案号：豫著许可备字-2015-A-00000134



## 柳瀬久美子

生于日本东京。高中时曾在甜点屋打零工，因此契机而对甜点师傅心生向往。在东京市内的西餐厅、西式甜点店工作6年后，赴法国深造。1988~1992年在法国生活期间，学习家庭料理和西式甜点制作，并取得法国巴黎丽致烹饪学院（Ritz Escoffier）的结业证书。回国后，作为杂志、广告的食品调配师活跃于日本，同时在自己家里开办料理、甜点小教室。著书多部。

### 图书在版编目（CIP）数据

为爱烘焙！蓝带风法式甜点教科书 / （日）柳瀬久美子著；如鱼得水译. —郑州：河南科学技术出版社，2016.7

ISBN 978-7-5349-8124-1

I. ①为… II. ①柳… ②如… III. ①甜食—制作—法国 IV. ①TS972.134

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第122476号

---

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路66号 邮编：450002

电话：（0371）65737028 65788613

网址：www.hnstp.cn

策划编辑：刘欣

责任编辑：葛鹏程

责任校对：柯姣

封面设计：张伟

责任印制：张艳芳

印刷：北京盛通印刷股份有限公司

经销：全国新华书店

幅面尺寸：210 mm × 260 mm 印张：12 字数：250千字

版次：2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定价：68.00元

---

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系并调换。

# 目录

使用本书前你需要知道的事情..... 6

## 第1章

## 制作甜点的基本知识

- 制作前的相关须知..... 8
- 制作甜点需要的工具..... 10
- 认识甜点制作的基本材料..... 14
- 教你正确的称量方法..... 16
- 教你烤箱的使用方法..... 18
- 了解基本的烘焙步骤与要领..... 20
- 掌握奶油的基本制作方法..... 26
- 甜点装饰技巧..... 30



## 第2章

## 经典蛋糕

- 草莓裱花蛋糕..... 36
- 黑森林蛋糕..... 41
- 双色棋格蛋糕..... 42
- 水果蛋糕卷..... 44
- 水果层叠蛋糕..... 48
- 法式圣诞蛋糕..... 49
- 米粉和焙茶蛋糕卷..... 50
- 香草戚风蛋糕..... 52
- 香蕉戚风蛋糕..... 56
- 咖啡大理石戚风蛋糕..... 57





蒙布朗戚风蛋糕·····	58
烤起司蛋糕·····	60
非烘焙起司蛋糕·····	64
蓝莓香蕉起司蛋糕·····	67
舒芙蕾起司蛋糕·····	68
提拉米苏·····	70
红茶磅蛋糕·····	72
抹茶柚子磅蛋糕·····	75
马德莲·····	76
费南雪·····	78
咖喱风味的法式咸蛋糕·····	80

第3章

## 简易甜点

压模饼干·····	82
开心果脆饼·····	85
燕麦片巧克力饼干·····	86
黄豆粉砂糖香甜圆饼·····	88
芝麻全麦薄饼·····	90
法式瓦片饼干·····	92
英式司康饼·····	94
马芬蛋糕·····	96
巧克力马芬蛋糕·····	100
白巧克力覆盆子马芬蛋糕·····	102



卡士达布丁·····	104
水果面包布丁·····	107
南瓜布丁·····	108
巧克力慕斯蛋糕·····	110
杧果鲜奶冻·····	112
牛奶杏仁冻·····	114
甜炼乳咖啡冻·····	116
白葡萄酒巨峰葡萄冻·····	117
香草冰激凌·····	118
水果酸奶冰棍·····	120



## 第4章

# 派、挞、泡芙和巧克力甜点



千层派·····	122
苹果派·····	126
乳酪酥皮棒·····	129
樱桃派·····	130
焦糖香蕉派·····	132
柠檬蛋白酥派·····	134
甘薯派·····	136
法式杏仁挞·····	138
杏肉挞·····	141
巧克力挞·····	142
奶油泡芙·····	144



爱克蕾亚闪电泡芙.....	148
巴黎布雷斯特泡芙.....	150
修女泡芙.....	152
压模巧克力.....	154
松露巧克力.....	156
法式方砖巧克力.....	158
巧克力蛋糕.....	160
简易布朗尼.....	162
三种马卡龙.....	164

第5章

## 日常茶点

法式橙香可丽饼.....	168
法式千层可丽饼.....	170
格雷派饼.....	172
甜甜圈.....	174
蜜糖法兰奇.....	178
老式甜甜圈.....	180
蒸蛋糕.....	182
覆盆子焦糖软糖.....	184
法式白桃布丁.....	186
牛奶面包干.....	187



认真按照制作步骤进行!

为爱烘焙!

# 蓝带风法式甜点教科书

〔日〕柳瀬久美子 著

如鱼得水 译



S t a n d a r d



河南科学技术出版社

· 郑州 ·



# 目录

使用本书前你需要知道的事情..... 6

## 第1章

### 制作甜点的基本知识

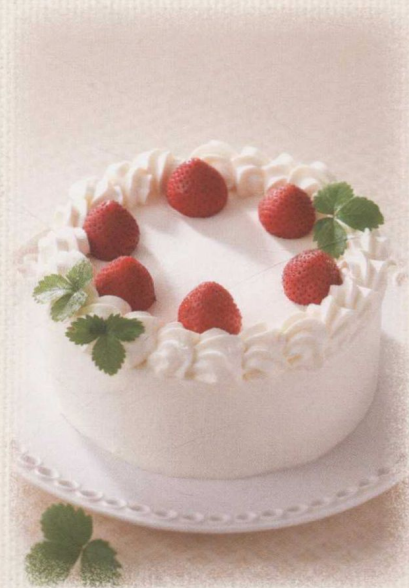
制作前的相关须知.....	8
制作甜点需要的工具.....	10
认识甜点制作的基本材料.....	14
教你正确的称量方法.....	16
教你烤箱的使用方法.....	18
了解基本的烘焙步骤与要领.....	20
掌握奶油的基本制作方法.....	26
甜点装饰技巧.....	30



## 第2章

### 经典蛋糕

草莓裱花蛋糕.....	36
黑森林蛋糕.....	41
双色棋格蛋糕.....	42
水果蛋糕卷.....	44
水果层叠蛋糕.....	48
法式圣诞蛋糕.....	49
米粉和焙茶蛋糕卷.....	50
香草戚风蛋糕.....	52
香蕉戚风蛋糕.....	56
咖啡大理石戚风蛋糕.....	57





蒙布朗戚风蛋糕·····	58
烤起司蛋糕·····	60
非烘焙起司蛋糕·····	64
蓝莓香蕉起司蛋糕·····	67
舒芙蕾起司蛋糕·····	68
提拉米苏·····	70
红茶磅蛋糕·····	72
抹茶柚子磅蛋糕·····	75
马德莲·····	76
费南雪·····	78
咖喱风味的法式咸蛋糕·····	80

## 第3章 简易甜点

压模饼干·····	82
开心果脆饼·····	85
燕麦片巧克力饼干·····	86
黄豆粉砂糖香甜圆饼·····	88
芝麻全麦薄饼·····	90
法式瓦片饼干·····	92
英式司康饼·····	94
马芬蛋糕·····	96
巧克力马芬蛋糕·····	100
白巧克力覆盆子马芬蛋糕·····	102

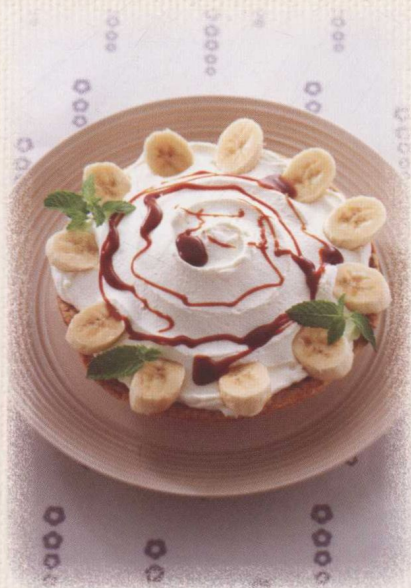


卡士达布丁·····	104
水果面包布丁·····	107
南瓜布丁·····	108
巧克力慕斯蛋糕·····	110
芒果鲜奶冻·····	112
牛奶杏仁冻·····	114
甜炼乳咖啡冻·····	116
白葡萄酒巨峰葡萄冻·····	117
香草冰激凌·····	118
水果酸奶冰棍·····	120



## 第4章

# 派、挞、泡芙和巧克力甜点



千层派·····	122
苹果派·····	126
乳酪酥皮棒·····	129
樱桃派·····	130
焦糖香蕉派·····	132
柠檬蛋白酥派·····	134
甘薯派·····	136
法式杏仁挞·····	138
杏肉挞·····	141
巧克力挞·····	142
奶油泡芙·····	144



爱克蕾亚闪电泡芙·····	148
巴黎布雷斯特泡芙·····	150
修女泡芙·····	152
压模巧克力·····	154
松露巧克力·····	156
法式方砖巧克力·····	158
巧克力蛋糕·····	160
简易布朗尼·····	162
三种马卡龙·····	164

## 第5章 日常茶点

法式橙香可丽饼·····	168
法式千层可丽饼·····	170
格雷派饼·····	172
甜甜圈·····	174
蜜糖法兰奇·····	178
老式甜甜圈·····	180
蒸蛋糕·····	182
覆盆子焦糖软糖·····	184
法式白桃布丁·····	186
牛奶面包干·····	187



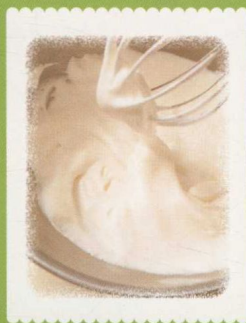
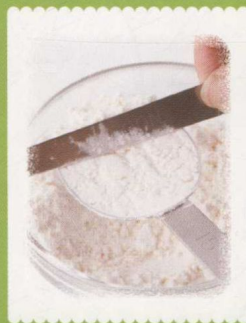
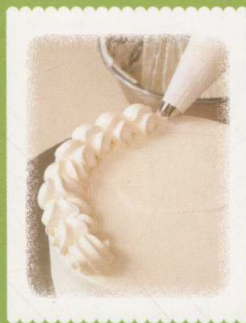
## 使用本书前你需要知道的事情

- 材料中，1大匙=15mL，1小匙=5mL。
- 烤箱种类不同，性能各异，所以需要根据箱内情况灵活调整烘烤时间和温度。
- 本书所用的鸡蛋，如无特别说明，一律采用M号（参见第17页）。
- 扑粉（即撒干粉）所用的面粉是所需材料中规定分量之外的高筋面粉。使用之前在烤模上涂的黄油、撒的面粉以及泡涨明胶片所用的水，均在规定分量之外。
- 制作步骤中标记的时间是在理想条件下的标准时间，可根据食材状态及天气情况灵活调整。
- 醒发时间、冷却时间不计入所需时间。
- 难易程度用★表示。★=初级，★★=中级，★★★=高级。



第 1 章

# 制作甜点的基本知识



# 制作前的相关须知

下面主要介绍烘焙需要的工具和材料的温度、烤箱的使用方法等基础知识。掌握这些基础知识，是制作美味可口的甜点的第一步。

## 1 熟记制作方法

### 对工序了然于胸

不做任何准备便开始制作的话，不仅要花费大量时间和功夫，还极有可能遭遇失败。鸡蛋是否需要提前搅拌成鸡蛋液，黄油是否需要置于室温下回温，不同甜点的对待方法不同。所以，必须通读制作方法，对制作工序做到心中有数。注意确认制作所需要的空间和工具等。

### Check point

- 材料的回温时间?
- 材料的醒发时间?
- 鸡蛋、黄油和粉类事先需要做哪些准备?
- 隔水加热时，开水是否要煮沸?
- 必需工具有哪些?
- 必要的操作空间?

## 2 备齐工具

### 将工具放在伸手可取的地方

提前准备好必需工具，这是万能不败法则。有的食材稍不留意就会烤坏，如果开始制作后再来寻找某些工具，很可能来不及。而且，还要确保所使用的工具是洁净的，不能有油渍、水渍等。



准备好必需工具，清洗干净后保持干燥

## 3 准备材料

### 将材料置于最佳状态

事先准备好制作方法中提到的所有材料。粉类通常需要事先过筛，有些材料使用前一直放在冰箱中冷藏，还有些材料要从冰箱中取出来置于室温下回温，所以务必按照制作方法确认清楚。



根据材料的种类和制作方法的不同，有时需要将材料置于室温下回温

## 4 称量材料

### 事先称量好材料，提高制作速度

称量规定数量的材料，这是甜点制作的基础。为了省事，不去仔细称量，仅凭借目测是很容易失败的。边做边称量的话，不仅影响效率，还会因为没有控制好时间而影响到食材的状态，从而导致失败。所以，务必事先仔细称量好。



事先称量材料

## 5 准备烤盘和模具

### 决定烘焙能否成功

给模具或烤盘铺上烘焙用纸、涂黄油、撒干粉等都需要事先做好。食材做好之后立即放入烤箱烘烤是甜点制作的基本常识。务必事先准备好模具。

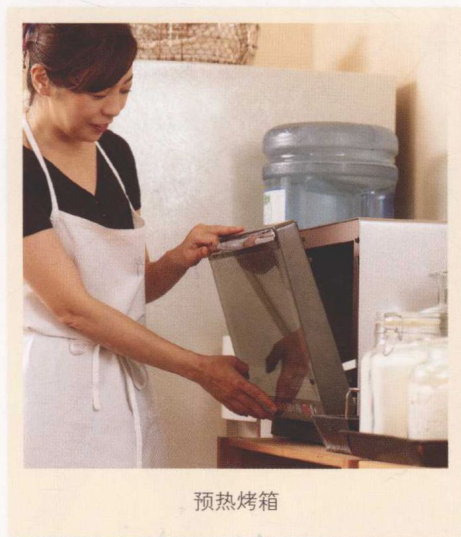


事关甜点的成品外观，务必小心对待

## 6 预热烤箱

### 确保能够立即烘烤食材

放入食材之前，将烤箱加热到一定的温度，叫作“预热”。烤箱的预热时间会因烤箱种类不同而略有不同，燃气烤箱一般需要5分钟，电烤箱需要10分钟。合理地预热烤箱，确保食材恰好可以放入。



预热烤箱



# 制作甜点需要的工具

下面介绍的是制作甜点之前需要准备的工具。并非所有的工具都必不可少，但根据具体的甜点使用合适的工具，可以帮助我们成功烘焙。所以，尽量备齐。

## 搅拌盆

必备工具。混合材料、隔水加热以及冷却等各种工序都会用到。

### ●选择要点

推荐使用能够快速导热的不锈钢搅拌盆。准备大、中、小等各种不同尺寸。直径分别是24cm、21cm、18cm、15cm。尽可能准备2个直径24cm左右的搅拌盆。最好再准备1个耐热玻璃搅拌盆。



## 粉筛、滤网

本书所用的是手柄式万用滤网，主要用于将粉类或砂糖过筛，或是过滤液体材料。有杯状单手过滤的滤网和电动式滤网。

### ●选择要点

尽量选择网眼细密、结实的万用滤网。将块状物研磨成泥状时，需要施加力道，所以选择1个结实的滤网非常重要。



## 打蛋器

将材料均匀混合或打发起泡时使用。金属丝数量较多的软丝材质适合用于打发起泡，金属丝数量较少的硬丝材质适合用于混合材料。

### ●选择要点

选择手柄和金属丝较为结实的打蛋器。可能的话，再准备1个专门混合少量液体和粉类的小型打蛋器。



## 木刮刀、橡皮刮刀

用于混合或揉材料。木刮刀既可以在加热时使用，也可以在过滤时使用。橡皮刮刀还可用于将搅拌盆或锅中的材料完美地归拢到一起。

### ●选择要点

尽量选用可以在加热时使用的高耐热性橡皮刮刀。边角呈圆弧状的木刮刀可以很好地和搅拌盆或锅壁吻合，便于将材料均匀地混合在一起。



## 电动打蛋器

打发蛋液或奶油时的法宝。可以使材料快速起泡，非常方便制作蛋白霜。有时也会打发过度，打发到一定程度时要减速看一下。

### ●选择要点

选择可以调节速度的电动打蛋器。宽幅的起泡更快。



## 锅

制作面糊、沙司、糖浆或者隔水加热时使用，是必不可少的工具。

### ●选择要点

推荐使用不锈钢或搪瓷制的单手柄锅。和搅拌盆一样，隔水加热时使用小号的较为方便。加热奶油、沙司以及其他少量材料时，使用小号的也非常方便。

