



# 巴黎老面包坊 的经典配方

(法) 巴齐尔·卡米尔 著  
(法) 蒂博·勒鲁瓦  
(法) 露西·希波拉 摄影  
王思清译

# PAINS ET VIENNOISERIES

LE MOULIN DE LA VIERGE  
PARIS DEPUIS 1356

100 PAINS ET VIENNOISERIES  
FAIRE SANS MACHINE



中国工信出版集团



电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
<http://www.phei.com.cn>



# 巴黎老面包坊 的经典配方

## PAINS ET VIENNOISERIES

LE MOULIN DE LA VIERGE PARIS DEPUIS 1356  
100 PAINS ET VIENNOISERIES FAIRE SANS MACHINE

(法) 巴齐尔·卡米尔 著  
(法) 蒂博·勒鲁瓦  
(法) 露西·希波拉 摄影  
王思清 译

Pains et Viennoiseries © Hachette-Livre (Hachette Pratique) 2014.

Simplified Chinese Edition arranged through Dakai Agency Limited. All rights reserved.

This Simplified Chinese edition copyright © 2016 by Publishing House of Electronics Industry

本书简体中文版经由Hachette-Livre (Hachette Pratique) 会同Dakai Agency Limited授予电子工业出版社在中国大陆出版与发行。专有出版权受法律保护。

版权贸易合同登记号：图字01-2016-4450

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

巴黎老面包坊的经典配方 / (法) 巴齐尔·卡米尔, (法) 蒂博·勒鲁瓦著; (法) 露西·希波拉摄影; 王思清译. — 北京: 电子工业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-121-29350-4

I. ①巴… II. ①巴… ②蒂… ③露… ④王… III. ①面包—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第157821号

策划编辑: 白 兰

责任编辑: 张 轶

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 889×1194 1/16 印张: 17 字数: 392千字

版 次: 2016年8月第1版

印 次: 2016年8月第1次印刷

定 价: 128.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 68250802。



# 目录

## 制作面包的专有技术 15

### 传统面包 29

|         |    |
|---------|----|
| 传统法棍    | 30 |
| 法棍      | 34 |
| 全麦面包    | 36 |
| 酸酵母乡村面包 | 38 |
| 茅屋顶面包   | 42 |
| 樵夫面包    | 45 |
| 切片软面包   | 47 |
| 全麦切片软面包 | 48 |

### 谷物面包 53

|           |    |
|-----------|----|
| 小麦与黑麦混合面包 | 54 |
| 什锦麦片面包    | 56 |
| 大麦面包      | 58 |
| 玉米面包      | 61 |
| 亚麻籽面包     | 62 |
| 芝麻面包      | 64 |
| 大豆面包      | 67 |
| 麦麸面包      | 69 |
| 燕麦片面包     | 70 |
| 葵花籽面包     | 72 |
| 双粒小麦面包    | 74 |
| 黑麦面包      | 77 |
| 罂粟籽面包     | 79 |

## 特别制作的面包 83

|              |     |
|--------------|-----|
| 开胃笛子面包       | 84  |
| 干果笛子面包       | 87  |
| 普罗旺斯香草面包     | 88  |
| 橄榄烤饼         | 90  |
| 鳀鱼橄榄烤饼       | 93  |
| 熏肉面包         | 95  |
| 核桃榛子面包       | 96  |
| 陈年埃达姆干酪小茴香面包 | 98  |
| 埃曼塔奶酪面包      | 100 |
| 卡芒贝尔奶酪面包     | 102 |
| 香蒜面包         | 105 |
| 洋葱面包         | 107 |
| 南瓜面包         | 108 |
| 无花果面包        | 110 |
| 护林员面包        | 112 |
| 番茄迷迭香面包      | 115 |
| 麝香干白葡萄酒面包    | 117 |
| 无麸质面包        |     |
| 一米粉大豆粉栗子粉    | 119 |
| 无麸质面包        |     |
| 一米粉大麻籽荞麦粉    | 120 |
| 蜂蜜面包         | 122 |
| 酸奶面包         | 125 |
| 柠檬面包         | 127 |
| 果料面包         | 128 |
| 薄荷面包         | 130 |
| 巧克力杏仁面包      | 133 |



## 地方特色面包

137

|          |     |
|----------|-----|
| 蒜味热面包    | 138 |
| 安茹小圆面包   | 140 |
| 萨瓦面包     | 142 |
| 第戎面包     | 144 |
| 阿尔代什面包   | 147 |
| 萨瓦茴香奶油面包 | 149 |
| 阿韦龙烤饼    | 150 |
| 旺代奶油面包   | 152 |
| 夏朗德烤薄饼   | 154 |
| 普罗旺斯面包圈  | 157 |
| 庞贝橄榄油面包  | 159 |

## 世界各国的经典特色面包 163

|            |     |
|------------|-----|
| 德国碱水扭结面包   | 164 |
| 黑面包        | 167 |
| 意大利面包棒     | 169 |
| 意大利佛卡夏面包   | 170 |
| 意大利恰巴塔面包   | 172 |
| 佛罗伦萨面包     | 175 |
| 荞麦薄饼       | 177 |
| 贝果         | 179 |
| 小圆面包       | 180 |
| 印度本地治里香料面包 | 185 |
| 加拿大面包      | 187 |
| 印度馕        | 188 |
| 皮塔口袋饼      | 190 |
| 墨西哥玉米粉圆饼   | 192 |

## 酥皮面包

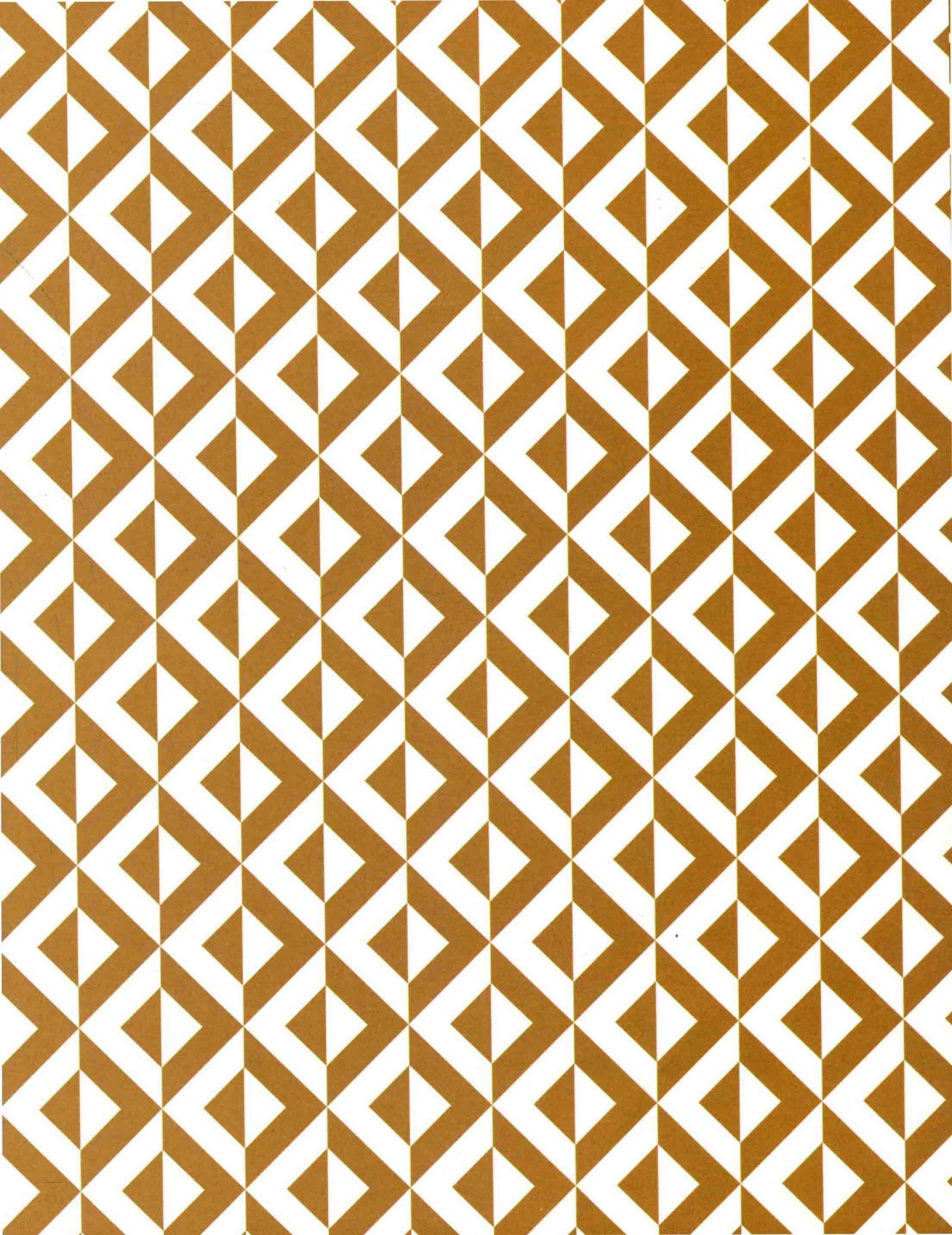
197

|            |     |
|------------|-----|
| 羊角面包       | 198 |
| 杏仁羊角面包     | 202 |
| 苹果馅饼       | 204 |
| 巧克力面包      | 207 |
| 葡萄干面包      | 208 |
| 糖粒泡芙       | 210 |
| 维也纳长棍面包    | 214 |
| 法式牛奶面包     | 216 |
| 布里欧修面包卷    | 219 |
| 楠泰尔布里欧修    | 221 |
| 布里欧修塔      | 222 |
| 比利时巧克力布里欧修 | 224 |
| 阿尔及利亚奶油面包  | 226 |
| 葡萄干面包      | 229 |
| 法式杏仁奶油面包   | 231 |
| 牛奶咖啡面包     | 233 |
| 糖霜酥皮杏仁包    | 234 |
| 开心果蜗牛卷     | 236 |
| 丹麦覆盆子面包    | 239 |
| 杏仁奶油夹心面包   | 241 |
| 国王饼        | 243 |

## 小奶油蛋糕

247

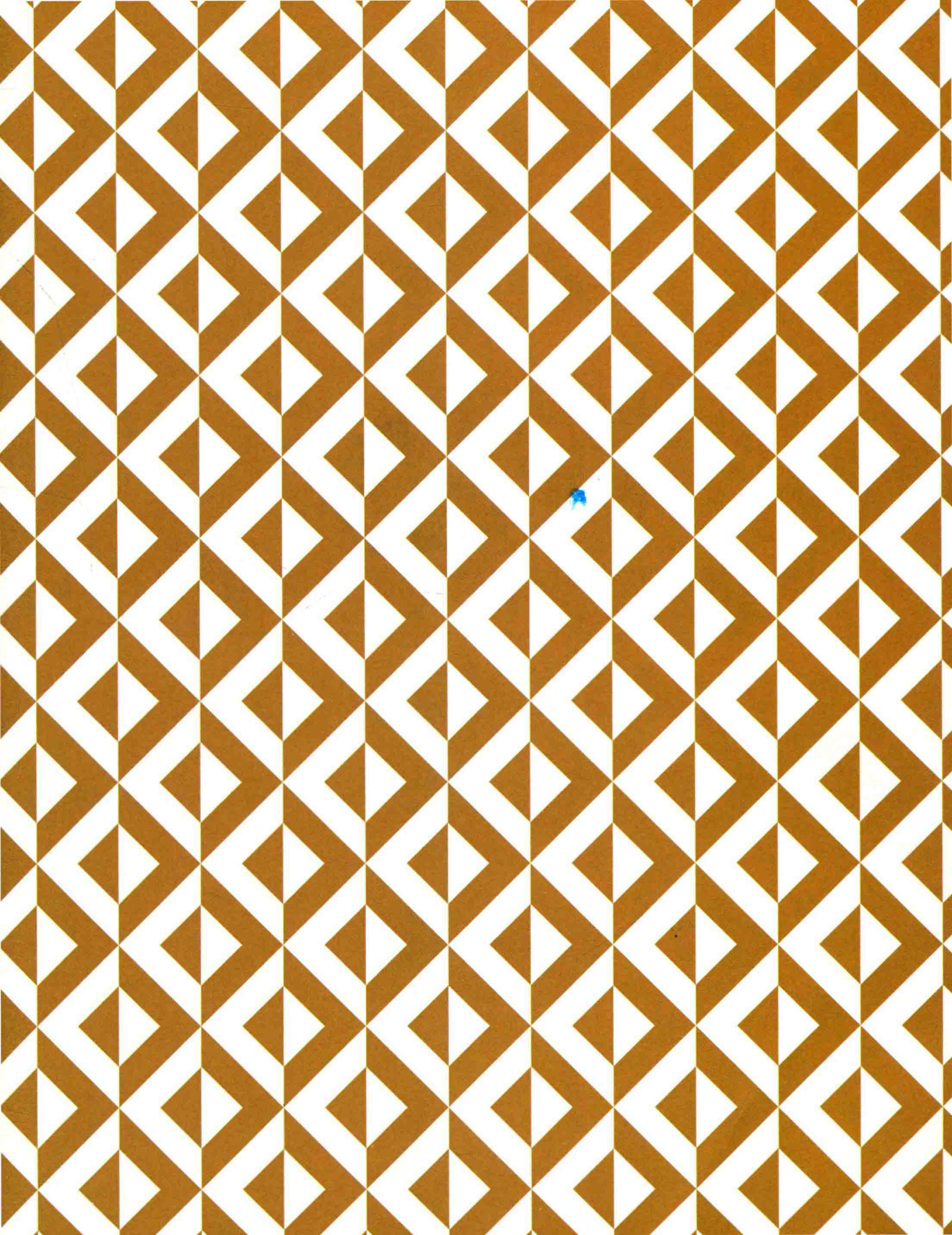
|         |     |
|---------|-----|
| 可露莉蛋糕   | 249 |
| 费南雪蛋糕   | 251 |
| 玛德林蛋糕   | 252 |
| 蝴蝶酥     | 255 |
| 油炸泡芙    | 257 |
| 法式小香料面包 | 258 |
| 蜂蜜椰仁饼   | 260 |
| 咕咕霍夫    | 262 |



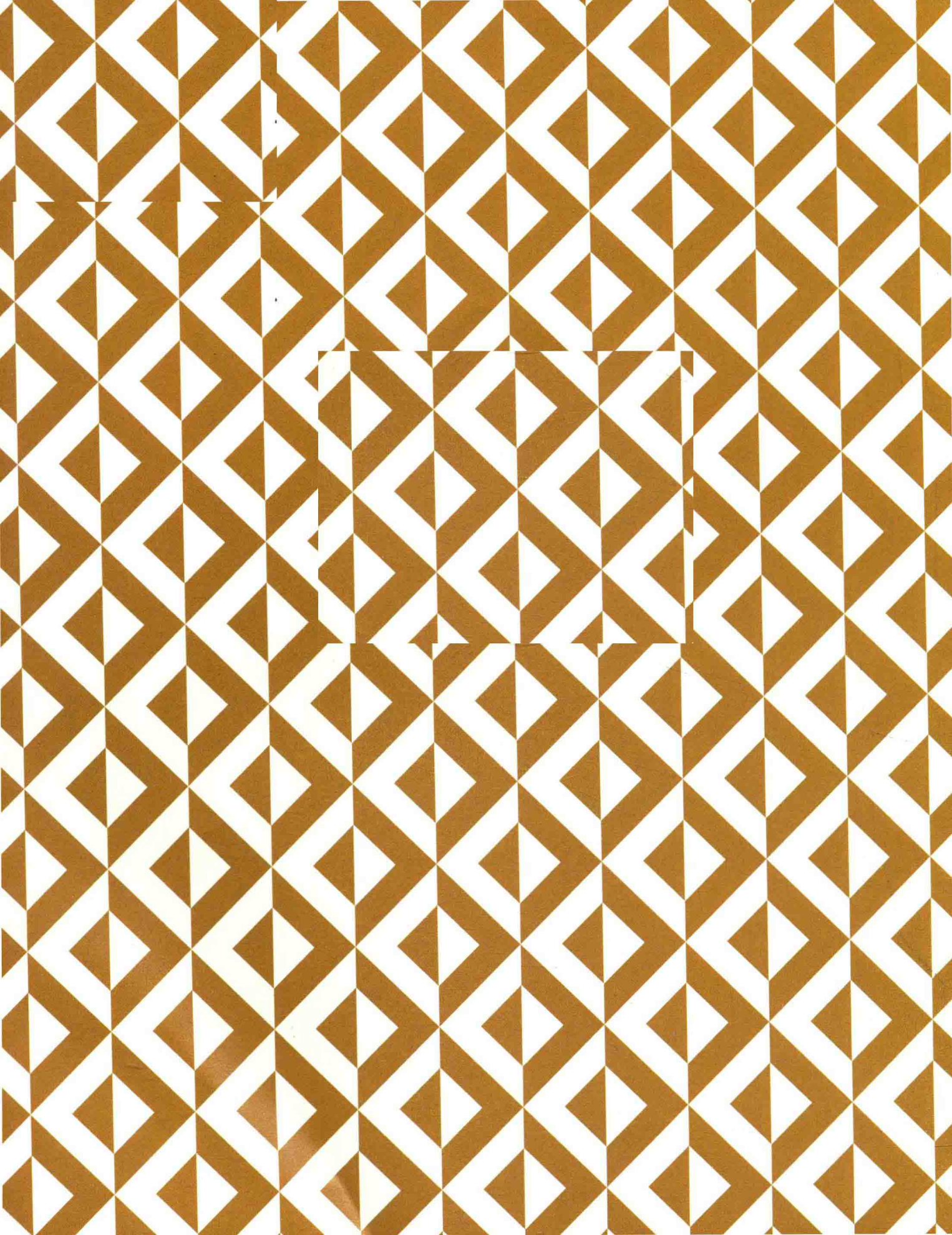














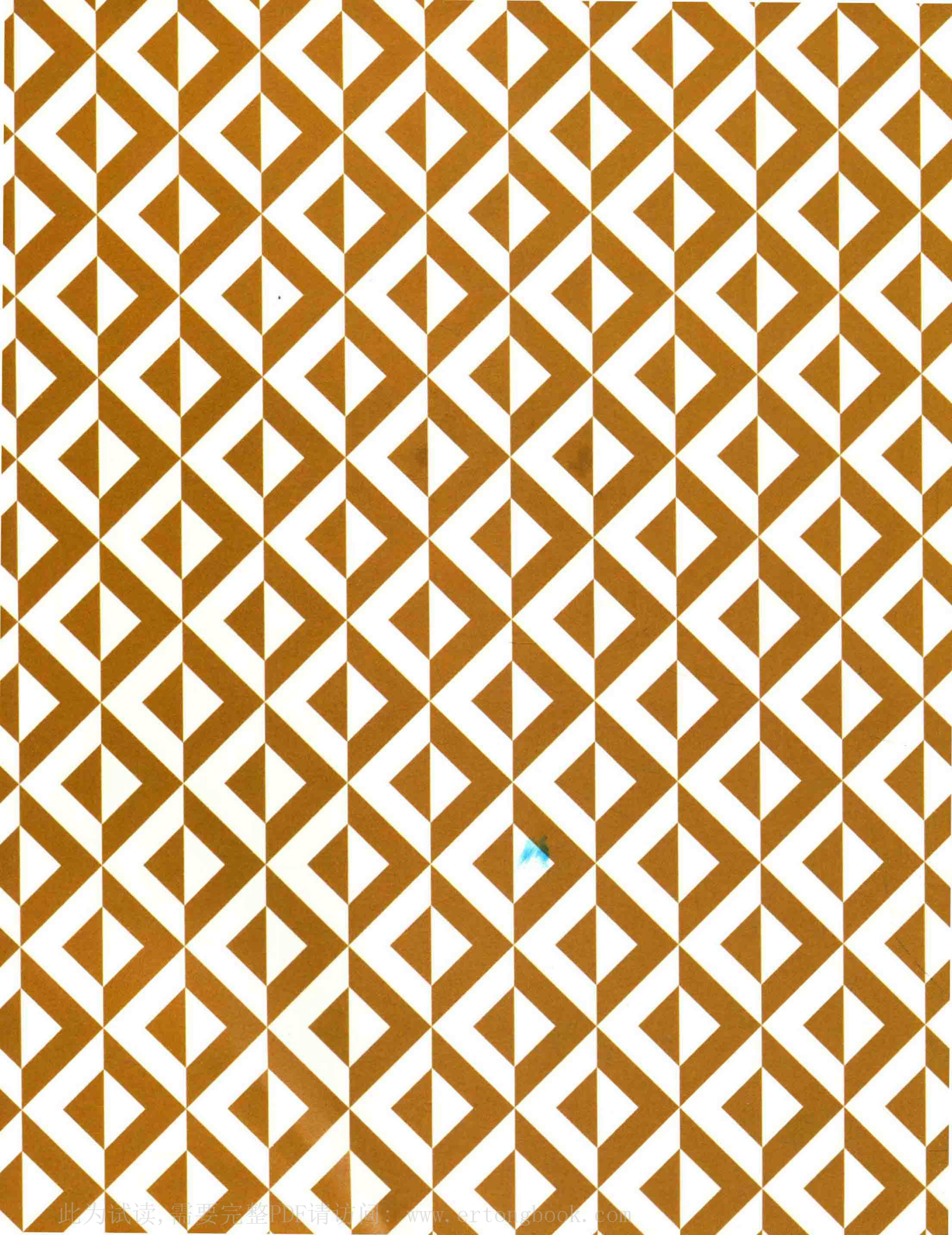
# 巴黎老面包坊 的经典配方

## PAINS ET VIENNOISERIES

LE MOULIN DE LA VIERGE PARIS DEPUIS 1356  
100 PAINS ET VIENNOISERIES FAIRE SANS MACHINE

(法) 巴齐尔·卡米尔 著  
(法) 蒂博·勒鲁瓦  
(法) 露西·希波拉 摄影  
王思清 译







# PAINS

## ET VIENNOISERIES



# 前言

1975年，当我第一次走进位于维钦托利街道（rue Vercing étorix）上的面包店时，里面既没有面包烤架，也看不见柜台与面缸。什么都没有。

这家店铺已经关门六年了：这条街道被所在街区惊心动魄的改造毁掉了一部分，街区取了个好名字：玩乐街。当年在这里蜗居于斗室的那些顾客估计全都搬走了。

我把这间商店租了下来作为库房存放唱片。我上学时的笔友理查德·布朗松决心在圣母唱片公司大干一场，选了我作为他的进口商。离此地不远，还有一条圣母磨坊街（rue du Moulin-de-Ca-Vierge），因为在面包店天花板上旧时遗留下来的一只镜框里画着两架风车，我自然就把这里命名为“圣母磨坊”（Le Moulin de la Vierge）。

我在店里摆了几盆绿色植物，还放了两张旧理发椅，喜欢听太空音乐的可以坐到上面，戴上立体声耳机，放倒椅背，边听边欣赏天花板……

巴黎的先锋派名流们闻风而来，以便淘到他们遍寻不见的这家公司的唱片。而本街区的老人们推开店门后说的却是：

“真可惜，你这儿只卖唱片不卖面包，从前这条街上有七家面包店，现在，我们得跑到街区那头才能买到面包！”

我给普瓦兰面包店打了个电话，维奥奈尔先生亲自登门：

“嗨，伯努瓦斯特面包店的天花板！烤炉还在吗？”

“我想这下面没准能找到，就在地下室，可我这里没灯……啊，有啦。咱们下去看看……”

“嗨，还真有一只勒福尔木柴烤炉，居然完好无损！朋友，

这玩意儿如今在巴黎可不多见。”

我就这样卖起了面包，还有著名的普瓦兰苹果馅饼。我在橱窗上写了一行巨大的白色字体：这里出售普瓦兰面包。

这么一条不起眼的街道，又卖唱片又卖面包，媒体蜂拥而至，成功说来说来。

我在烤炉上看到了一块牌子：“勒福尔烤炉，巴黎十三区帕蒂街13号（Four Lefort, 13rue Patay, Paris 13e）”。可惜，那个地址如今盖起了一幢全新的大楼，一位过路的老太太告诉我，勒福尔家搬到塞纳河畔的伊夫里市了。

我就这样找到了依然健在的勒福尔家最后一位巴黎面包师傅安德烈·勒福尔。他的大伯和父亲大概是在二十世纪九十年代制造出的这只烤炉，他没费什么劲就让烤炉重新运转起来。

有一天晚上，在隔壁的乌托邦咖啡馆玩国际象棋时，无意中发现把我赢得找不着北的对手居然是个失业的面包师，他叫让·弗罗莱特，长得很像演员西姆，弗罗莱特的意思是小花，这名字起得真好。几杯啤酒下肚，我们决定重新开始制作面包。

就像有人擅长音乐一样，让·弗罗莱特对于做面包很有一手，到今天我也没见过比他更好的面包店老板。

从他那里学到的本领，我每天都在力争发扬光大。

——巴齐尔·卡米尔



# 目录

## 制作面包的专有技术 15

### 传统面包 29

|         |    |
|---------|----|
| 传统法棍    | 30 |
| 法棍      | 34 |
| 全麦面包    | 36 |
| 酸酵母乡村面包 | 38 |
| 茅屋顶面包   | 42 |
| 樵夫面包    | 45 |
| 切片软面包   | 47 |
| 全麦切片软面包 | 48 |

### 谷物面包 53

|           |    |
|-----------|----|
| 小麦与黑麦混合面包 | 54 |
| 什锦麦片面包    | 56 |
| 大麦面包      | 58 |
| 玉米面包      | 61 |
| 亚麻籽面包     | 62 |
| 芝麻面包      | 64 |
| 大豆面包      | 67 |
| 麦麸面包      | 69 |
| 燕麦片面包     | 70 |
| 葵花籽面包     | 72 |
| 双粒小麦面包    | 74 |
| 黑麦面包      | 77 |
| 罂粟籽面包     | 79 |

## 特别制作的面包 83

|              |     |
|--------------|-----|
| 开胃笛子面包       | 84  |
| 干果笛子面包       | 87  |
| 普罗旺斯香草面包     | 88  |
| 橄榄烤饼         | 90  |
| 鲱鱼橄榄烤饼       | 93  |
| 熏肉面包         | 95  |
| 核桃榛子面包       | 96  |
| 陈年埃达姆干酪小茴香面包 | 98  |
| 埃曼塔奶酪面包      | 100 |
| 卡芒贝尔奶酪面包     | 102 |
| 香蒜面包         | 105 |
| 洋葱面包         | 107 |
| 南瓜面包         | 108 |
| 无花果面包        | 110 |
| 护林员面包        | 112 |
| 番茄迷迭香面包      | 115 |
| 麝香干白葡萄酒面包    | 117 |
| 无麸质面包        |     |
| 一米粉大豆粉栗子粉    | 119 |
| 无麸质面包        |     |
| 一米粉大麻籽荞麦粉    | 120 |
| 蜂蜜面包         | 122 |
| 酸奶面包         | 125 |
| 柠檬面包         | 127 |
| 果料面包         | 128 |
| 薄荷面包         | 130 |
| 巧克力杏仁面包      | 133 |



## 地方特色面包

137

|          |     |
|----------|-----|
| 蒜味热面包    | 138 |
| 安茹小圆面包   | 140 |
| 萨瓦面包     | 142 |
| 第戎面包     | 144 |
| 阿尔代什面包   | 147 |
| 萨瓦茴香奶油面包 | 149 |
| 阿韦龙烤饼    | 150 |
| 旺代奶油面包   | 152 |
| 夏朗德烤薄饼   | 154 |
| 普罗旺斯面包圈  | 157 |
| 庞贝橄榄油面包  | 159 |

## 世界各国的经典特色面包 163

|            |     |
|------------|-----|
| 德国碱水扭结面包   | 164 |
| 黑面包        | 167 |
| 意大利面包棒     | 169 |
| 意大利佛卡夏面包   | 170 |
| 意大利恰巴塔面包   | 172 |
| 佛罗伦萨面包     | 175 |
| 荞麦薄饼       | 177 |
| 贝果         | 179 |
| 小圆面包       | 180 |
| 印度本地治里香料面包 | 185 |
| 加拿大面包      | 187 |
| 印度馕        | 188 |
| 皮塔口袋饼      | 190 |
| 墨西哥玉米粉圆饼   | 192 |

## 酥皮面包

197

|            |     |
|------------|-----|
| 羊角面包       | 198 |
| 杏仁羊角面包     | 202 |
| 苹果馅饼       | 204 |
| 巧克力面包      | 207 |
| 葡萄干面包      | 208 |
| 糖粒泡芙       | 210 |
| 维也纳长棍面包    | 214 |
| 法式牛奶面包     | 216 |
| 布里欧修面包卷    | 219 |
| 楠泰尔布里欧修    | 221 |
| 布里欧修塔      | 222 |
| 比利时巧克力布里欧修 | 224 |
| 阿尔及利亚奶油面包  | 226 |
| 葡萄干面包      | 229 |
| 法式杏仁奶油面包   | 231 |
| 牛奶咖啡面包     | 233 |
| 糖霜酥皮杏仁包    | 234 |
| 开心果蜗牛卷     | 236 |
| 丹麦覆盆子面包    | 239 |
| 杏仁奶油夹心面包   | 241 |
| 国王饼        | 243 |

## 小奶油蛋糕

247

|         |     |
|---------|-----|
| 可露莉蛋糕   | 249 |
| 费南雪蛋糕   | 251 |
| 玛德林蛋糕   | 252 |
| 蝴蝶酥     | 255 |
| 油炸泡芙    | 257 |
| 法式小香料面包 | 258 |
| 蜂蜜椰仁饼   | 260 |
| 咕咕霍夫    | 262 |



