



【法】托马斯·菲乐 著 赵翎君 译

经典法式烘焙 起步就成功

步骤图解 · 关键技法

Pâtisserie premiers pas

不失败的
关键技法

法式甜点
珍藏食谱

知名主厨
手把手亲授

详细图解
制作步骤

对品位的坚持，
蓄。



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>

经典法式烘焙起步就成功

步骤图解·关键技法

【法】托马斯·菲乐 著

【法】艾琳·普林斯特 摄影

赵翎君 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Ecole de la Cuisine / Patisserie Premiers Pas © Hachette-Livre (Hachette Pratique) 2014.

Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited

This Simplified Chinese edition copyright © 2018 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：01-2017-7900

图书在版编目（C I P）数据

经典法式烘焙起步就成功：步骤图解·关键技法 / (法) 托马斯·菲乐著；赵翎君译. —北京：电子工业出版社, 2018.5

ISBN 978-7-121-33226-5

I. ①经… II. ①托… ②赵… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第306123号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

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：13.5 字数：302千字

版 次：2018年5月第1版

印 次：2018年5月第1次印刷

定 价：88.00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zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：(010) 68250802

目录

- PAGE 3 前言
 PAGE 4 如何使用本书
 PAGE 8 不可或缺的烘焙工具和烘焙建议

I

基础食谱

- PAGE 12 巧克力慕斯
 PAGE 16 法式苹果挞
 PAGE 20 水果挞
 PAGE 24 香草泡芙和巧克力泡芙
 PAGE 28 果酱蛋糕卷
 PAGE 32 香草桂皮油酥饼干
 PAGE 36 漂浮之岛
 PAGE 40 马林糖
 PAGE 44 巧克力奶油和咖啡冻
 PAGE 48 树莓巧克力蛋糕
 PAGE 52 树莓克拉芙缇
 PAGE 56 香草焦糖烤布丁
 PAGE 60 梨海琳（西洋梨冰淇淋）
 PAGE 64 石纹蛋糕

II

不可错过的食谱

- PAGE 70 浆果香草冰淇淋
 PAGE 74 布鲁耶尔洋梨挞
 PAGE 78 柠檬蛋白挞
 PAGE 82 栗子酱华夫饼
 PAGE 86 浆果夏洛特蛋糕
 PAGE 90 挪威火焰雪山雪糕
 PAGE 94 林茨挞
 PAGE 98 巴巴朗姆酒蛋糕
 PAGE 102 翻转苹果挞
 PAGE 106 传统榛子马卡龙饼干

- PAGE 110 红酒梨
 PAGE 114 李子挞
 PAGE 118 朗姆酒香草可露丽
 PAGE 122 苹果大黄奶酥派
 PAGE 126 香草可丽饼
 PAGE 130 巧克力布丁挞

III

令人惊叹的食谱

- PAGE 136 双色棉花糖
 PAGE 140 法式藏红花香草味烤布蕾
 PAGE 144 新鲜水果甜点杯
 PAGE 148 橙花味法式油炸糖饼
 PAGE 152 法式巧克力蛋糕
 PAGE 156 焦糖南瓜香草味枫丹白露
 PAGE 160 维也纳酥饼、南瓜泥和小瑞士奶酪 (Petit-suisse)
 PAGE 164 树莓香草双球修女泡芙
 PAGE 168 水果沙拉和意式柠檬奶冻
 PAGE 172 椰果味布列塔尼酥饼和浆果堆
 PAGE 176 柠檬味奶酪蛋糕
 PAGE 180 巧克力慕斯挞
 PAGE 184 白巧克力和树莓味木桩蛋糕
 PAGE 188 咖啡味提拉米苏
 PAGE 192 树莓和焦糖开心果味法式吐司
 PAGE 196 维也纳苹果卷
 PAGE 200 树莓蛋糕
 PAGE 204 巧克力干果片
 PAGE 208 威士忌酒心松露巧克力
 PAGE 212 葡萄酒味焦糖布丁和百里香烤杏
- PAGE 216 称量与相应的标准



经典法式烘焙起步就成功

步骤图解·关键技法

【法】托马斯·菲乐 著

【法】艾琳·普林斯特 摄影

赵翎君 译



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

Ecole de la Cuisine / Patisserie Premiers Pas © Hachette-Livre (Hachette Pratique) 2014.

Simplified Chinese edition arranged through Dakai Agency Limited

This Simplified Chinese edition copyright © 2018 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：01-2017-7900

图书在版编目（C I P）数据

经典法式烘焙起步就成功：步骤图解·关键技法 / (法) 托马斯·菲乐著；赵翎君译。—北京：电子工业出
版社，2018.5

ISBN 978-7-121-33226-5

I. ①经… II. ①托… ②赵… III. ①烘焙—糕点加工 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第306123号

策划编辑：白 兰

责任编辑：鄂卫华

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：13.5 字数：302千字

版 次：2018年5月第1版

印 次：2018年5月第1次印刷

定 价：88.00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zlbs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询电邮：bailan@phei.com.cn 咨询电话：(010) 68250802

前言



制作完美甜品的独特技巧

打发蛋白、准备一个蛋糕胚、做一个海绵蛋糕、烤酥皮、制作焦糖、果酱、搅打稀奶油……掌握了这些技巧，足以让你成功制作出所有种类的甜品！

无论是谁，只要掌握了这些关键的手法和技巧，都能成功制作出完美的甜品。

不同的制作手法，从基础到繁琐，都是可以做到的，因为在烘焙过程中你会熟悉这些手法并且在反复运用中逐渐完善。

我们常常认为甜品师是专门给内行人传授技巧和秘方的，其实我们完全想错了。烘焙没有秘密，仅仅只有两条重要的规则需要遵守：

· 选择食材：在预算内，优先选择高质量的食材作为配料。黄油、巧克力、奶油……好的食材能够决定品质的不同，更能够让你获得味道最棒的甜点。

· 耐心：在制作甜点的过程中，每当进行下一步骤前，常常需要我们等待很长的时间。比如说，如果你能将香草冰淇淋在放入冰淇淋机之前静置24小时，它会变得更加美味。因为这样，它就会很快地凝固，而且香草味道也会更容易浸入奶油中。只不过心急的我们往往忽略了这一步。

按照这本书中介绍的烘焙技巧，我们可以轻松制作甜品，并且熟练掌握。

现在你已经获得了成为完美甜品师的诀窍。打开这本书，你会进入一个愉快的芳香世界。

托马斯·菲乐



如何使用本书

图片目录

- ① 在每一章节的开篇都有一个图片目录，上面配有本章节中所用到的食谱和使用工具。

双页食谱

- ② 必备信息：准备时间、制作时间、难易度。
食谱名称和成品图片。
学习制作这道甜品的技法。
- ③ 食材准备清单和制作时需用到的工具和方法。
- ④ 制作成功的建议：烘焙技巧和主厨小窍门。
创新食谱：使用同一种制作技巧做出不一样的甜点。

双页步骤图：

- ⑤ 食谱名称和制作方式。
- ⑥ 每个重要的步骤都配有图片和具体的文字说明，从而使您能够成功地运用所有必需的方法。

图片目录

① 基础食谱



PAGE 12
巧克力慕斯
蛋白霜



PAGE 16
法式苹果派
法式苹果



PAGE 20
水果甜
牛油果酱



PAGE 48
草莓巧克力蛋糕
松饼面团



PAGE 52
草莓芝士蛋糕
芝士蛋糕面团



PAGE 56
草莓芝士蛋糕
布丁



PAGE 24
草莓和巧克力芝士蛋糕
芝士蛋糕



PAGE 28
草莓芝士蛋糕
芝士蛋糕



PAGE 32
草莓芝士蛋糕
芝士蛋糕



PAGE 60
草莓芝士蛋糕
巧克力酱



PAGE 64
草莓芝士蛋糕
芝士蛋糕



PAGE 36
草莓芝士蛋糕
法式蛋白霜与柠檬汁



PAGE 40
草莓芝士蛋糕
瑞士蛋白霜



PAGE 44
草莓芝士蛋糕
巧克力奶油和咖啡冻

1

双页食谱

12 | 6人份
准备时间：20分钟 | 制作时间：5分钟 | 放置时间：6小时 | 简单 | 实操

2 巧克力慕斯

技巧：蛋白霜

准备食材

1根香草荚
1汤匙细砂糖
4个鸡蛋

制作慕斯

100毫升全脂鲜牛奶
100毫升全脂液体奶油
200克黑巧克力（至少64%的可可含量）
25克软黄油

制作用具

1把尖刀
1个手动打蛋器
1把大号搅拌刮刀

1口厚底平底锅
1个面粉筛
1个手动打蛋器

4 创新Tips

可以将香草荚换为1汤匙雀巢咖啡粉。
如果想做巧克力奶油慕斯，可依据同样的食谱但是不要加入细砂糖。

使用蛋白霜的其他甜点：
漂浮之岛



双页步骤图

14 | 巧克力慕斯 · 技巧：蛋白霜

制作香草味的糖：将香草荚纵向剖开，用刀尖将香草籽刮出，和细砂糖混合。

准备巧克力：在平底锅中放入牛奶、奶油和剪好的香草荚，开火加热直至沸腾，静置30分钟充分浸泡，之后再重新加热一次。

准备打发蛋白霜：将蛋清和蛋黄分开。

在沙拉盆中，使用手动打蛋器搅打蛋白，并加入细砂糖。当其呈现紧密状态并且发亮的时候，加入蛋黄并用打蛋器继续搅打3-4秒，即成为蛋白霜。



1 2
3 4
5 6
7 8

将黑巧克力弄碎后放入沙拉盆中，通过面粉筛过滤，将之前做好的牛奶和奶油混合物倒入巧克力上。

巧克力融化后搅拌，加入切成小块的软黄油，搅拌均匀至全部融化。

将三分之一的蛋白霜盛出来，与之前做好的巧克力用力地搅拌均匀，再将混合后的巧克力静置。这样确保巧克力在最终混合时更顺滑。

将搅拌均匀的巧克力倒入剩余的蛋白霜中，用刮刀仔细地搅拌混合，再将混合好的巧克力静置。将做好的慕斯放入冰箱中，冷藏6个小时后再品尝。

目录

- PAGE 3 前言
 PAGE 4 如何使用本书
 PAGE 8 不可或缺的烘焙工具和烘焙建议

I 基础食谱

- PAGE 12 巧克力慕斯
 PAGE 16 法式苹果挞
 PAGE 20 水果挞
 PAGE 24 香草泡芙和巧克力泡芙
 PAGE 28 果酱蛋糕卷
 PAGE 32 香草桂皮油酥饼干
 PAGE 36 漂浮之岛
 PAGE 40 马林糖
 PAGE 44 巧克力奶油和咖啡冻
 PAGE 48 树莓巧克力蛋糕
 PAGE 52 树莓克拉芙缇
 PAGE 56 香草焦糖烤布丁
 PAGE 60 梨海琳（西洋梨冰淇淋）
 PAGE 64 石纹蛋糕

II 不可错过的食谱

- PAGE 70 浆果香草冰淇淋
 PAGE 74 布鲁耶尔洋梨挞
 PAGE 78 柠檬蛋白挞
 PAGE 82 栗子酱华夫饼
 PAGE 86 浆果夏洛特蛋糕
 PAGE 90 挪威火焰雪山雪糕
 PAGE 94 林茨挞
 PAGE 98 巴巴朗姆酒蛋糕
 PAGE 102 翻转苹果挞
 PAGE 106 传统榛子马卡龙饼干

- PAGE 110 红酒梨
 PAGE 114 李子挞
 PAGE 118 朗姆酒香草可露丽
 PAGE 122 苹果大黄奶酥派
 PAGE 126 香草可丽饼
 PAGE 130 巧克力布丁挞

III

令人惊叹的食谱

- PAGE 136 双色棉花糖
 PAGE 140 法式藏红花香草味烤布蕾
 PAGE 144 新鲜水果甜点杯
 PAGE 148 橙花味法式油炸糖饼
 PAGE 152 法式巧克力蛋糕
 PAGE 156 焦糖南瓜香草味枫丹白露
 PAGE 160 维也纳酥饼、南瓜泥和小瑞士奶酪 (Petit-suisse)
 PAGE 164 树莓香草双球修女泡芙
 PAGE 168 水果沙拉和意式柠檬奶冻
 PAGE 172 椰果味布列塔尼酥饼和浆果堆
 PAGE 176 柠檬味奶酪蛋糕
 PAGE 180 巧克力慕斯挞
 PAGE 184 白巧克力和树莓味木桩蛋糕
 PAGE 188 咖啡味提拉米苏
 PAGE 192 树莓和焦糖开心果味法式吐司
 PAGE 196 维也纳苹果卷
 PAGE 200 树莓蛋糕
 PAGE 204 巧克力干果片
 PAGE 208 威士忌酒心松露巧克力
 PAGE 212 葡萄酒味焦糖布丁和百里香烤杏
- PAGE 216 称量与相应的标准

不可或缺的烘焙工具和烘焙建议

并不需要太多的工具和材料，并且这些工具和材料在超市或网店都能买到。

一些特殊且必备的工具

电子温度计：温度对于甜点的制作起到了十分重要的作用，因为有很多种食材是和鸡蛋混合制作的。当所有混合物都凝固时蛋糕才可以出炉，也就是说蛋糕的中心温度要达到85℃。当然也要保持在这个温度以下，否则你的英式蛋奶酱会变成鸡蛋羹。在温度计的帮助下，可以将温度控制在105℃，这时草莓果酱在成熟度和质感方面是最好的状态。

电子测重计：甜品师并不需要总是精确到克，而是根据经验。不过要让甜点变得更加精细，您需要一个精确的电子测重计。

裱花袋：在制作甜点时，裱花袋可以用来制作不同样式的甜品，例如圆形泡芙或者闪电泡芙，也可以做杯子蛋糕或者糖果。一个裱花袋代表了一定的精准度，建议选择一个体积大的、配有多种凹槽的垂直裱花嘴的裱花袋。

搅拌刮刀：用于当混合物从锅底倒不出来的时候，也可以用它来抹平淋面、奶油等。

蛋糕模具或者挞派模具：不同大小、不同形状的底模具，这些被甜点师称作“套圈”。这些不锈钢套圈有高有低、有大有小，我们可以把它们直接放到烤箱的烤盘上或者锡纸上。用模具制作挞派或者蛋糕的一大优势是烘焙过程可以成为孩子们的游戏，因为他们喜欢体验将套圈取出来的乐趣。

挞派底部的工具：这些工具可以使你在烘焙的时候不用专注于你的甜点。注意，你可以用干豆子代替，但是你的挞派底部可能会被烤熟得

不均匀。

其他，你还可以使用一些在日常厨房中常用的工具：刀、制作糕点用的擀面杖、硅胶刷、面粉筛、蔬菜压泥器、削皮刀等。

尽量选择质量好的工具，因为它们能够很便捷地辅助你成功制作出成品。

食材准备的建议、制作和保存

对待烘焙最重要的就是要有耐心。不管是在准备、制作还是保存过程中，都需要有足够的耐心，遵从时间和食谱的顺序。

通常，我们要将烘焙的温度调高。所有的挞派、蛋糕或者其他甜点都需要170℃左右的温度，这样它们的芯部才会被烘焙得柔软，并且能顺利地将其完好地取出。

对于焦糖和奶油是同样的道理：用小火加热，可以防止瞬间就被烤糊！

同样的道理，多花些时间来制作，例如，不要在烘焙的每一步都将烤箱门打开，因为烤箱需要10分钟来重新达到原有的温度。如果需要将面团静置4个小时，那么这个时间要求就是必须的。焦糖奶油在没有成型之前，必须在低于10℃的温度下放置，直到烤熟的鸡蛋凝固住。如果在这之前就将它脱离模具，奶油就会彻底地塌陷。如果你发现食谱中要求需要长时间的静置，然而你又没有那么多的时间，那么就选择制作其他款的甜品吧。

如果你将糕点放在冰箱中，一定要将它们包裹好并且避免冰箱中有其他气味太浓烈的食物：肉、鱼或者奶酪。甜点大多是用大量的鸡蛋制成的，鸡蛋容易吸纳周围的气味。

I 基础食谱

PAGE 12



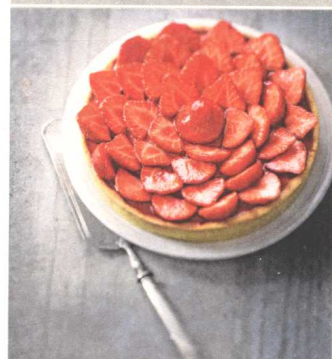
巧克力慕斯
蛋白霜

PAGE 16



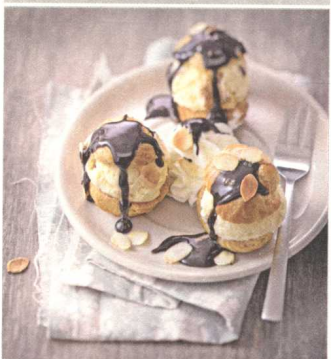
法式苹果挞
法式挞皮

PAGE 20



水果挞
卡仕达酱

PAGE 24



香草泡芙和巧克力泡芙
泡芙皮

PAGE 28



果酱蛋糕卷
蛋糕卷

PAGE 32



香草桂皮油酥饼干
油酥面团

PAGE 36



漂浮之岛
法式蛋白霜马林脆饼

PAGE 40



马林糖
瑞士蛋白霜

PAGE 44



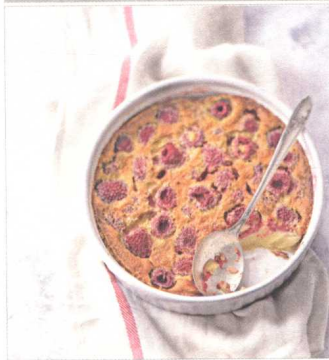
巧克力奶油和咖啡冻
巧克力奶油

PAGE 48



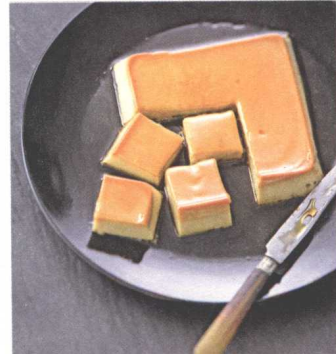
树莓巧克力蛋糕
松软面团

PAGE 52



树莓克拉芙缇
克拉芙缇面团

PAGE 56



香草焦糖烤布丁
布丁

PAGE 60



梨海琳 (西洋梨冰淇淋)
巧克力酱

PAGE 64



石纹蛋糕
蛋糕面糊

6人份

准备时间：20分钟 | 制作时间：5分钟 | 放置时间：6小时 | 简单 | 实惠

巧克力慕斯

技巧：蛋白霜

准备食材

1根香草荚
1汤匙细砂糖
4枚鸡蛋

制作用具

1把尖刀
1个手动打蛋器
1把大号搅拌刮刀

制作蛋白霜

制作慕斯

100毫升全脂鲜牛奶
100毫升全脂液体奶油
200克黑巧克力（至少64%的可可含量）
25克软黄油

1口厚底平底锅
1个面粉筛
1个手动打蛋器

创新Tips

- 可以将香草荚换为1汤匙雀巢咖啡粉。
- 如果想做巧克力奶油慕斯，可依据同样的食谱但是不要加入细砂糖。

使用蛋白霜的其他甜点：

- 漂浮之岛