

70

道

一学就会！ 最经典的 法国甜点

[法] 弗朗西斯·梅斯 林凤美—著
戴子维 & 戴子宁—绘



桂图登字: 20-2012-091

图书在版编目(CIP)数据

一学就会! 70道最经典的法国甜点 / (法) 梅斯, 林凤美著. —桂林: 漓江出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5407-5942-1

I. ①—… II. ①梅… ②林… III. ①甜食—制作—法国 IV. ①B844-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第215540号

本书由缪思出版/远足文化事业股份有限公司正式授权

一学就会! 70道最经典的法国甜点

作 者: [法]弗朗西斯·梅斯 林凤美

绘 者: 戴子维 戴子宁

编辑统筹: 符红霞

责任编辑: 董 卉 曹 敬

版权联络: 董 卉

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85802186

邮购热线: 0773-2583322

电子邮箱: ljcb@163.com

<http://www.lijiangbook.com>

印 制: 北京缤索印刷有限公司

开 本: 965×1270 1/16 印 张: 24 字 数: 150千字

版 次: 2012年10月第1版 印 次: 2012年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5942-1

定 价: 78.00元

漓江版图书: 版权所有 侵权必究

漓江版图书: 如有印刷质量问题, 可随时与工厂调换



阅美文化

“幸福女人关键词”

□宁静 □丰富 □独立 □光彩照人 □慢养育



阅美文化 丰富图书推介



和阿雅一起做乐活美人

欧阳英 阿雅 / 著
2012年10月出版
定价：30.00元



味蕾畅游欧罗巴

洪绣雷 / 著
2012年10月出版
定价：30.00元



温暖传家菜

兰姨 / 著
2012年10月出版
定价：40.00元



情人的饱嗝

草莓图腾 / 著
2012年7月出版
定价：38.00元

阅读让生活更美好



一学就会!

70



道

最经典的
法国甜点



NLIC2970848734

[法] 弗朗西斯·梅斯 林凤美—著
戴子维 & 戴子宁—绘

漓江出版社



Contents

La pâtisserie française pour tous

〔自序〕 传承手艺，让人人在家享受“最简单的幸福”	008
〔自序〕 新手变达人，法国甜点轻松做	010



Part 1

基本材料与器具介绍 /013

1-1 糕点基本器具（附法语和音标）	014
1-2 糕点基本材料（附法语和音标）	017
1-3 糕点制作步骤（附法语和音标）	021



Part 2

新手制作须知与注意事项 /023

2-1 新手制作须知	024
2-2 新手注意事项	025



Part 3

法国甜点基本功 /027

3-1 分开蛋白与蛋黄	028
3-2 打发蛋白&法式烤蛋白糖霜	029
3-3 意式发泡蛋白	032
3-4 法式戚风蛋糕	034
3-5 夹心饼干蛋糕	037
3-6 基本派皮&基本咸塔皮&基本甜塔皮	040
3-7 手指饼干	048
3-8 杏仁奶油馅	051
3-9 杏仁糖面团&杏仁糖小点心	052
3-10 发泡鲜奶油	058



3-11 英式香草奶黄淋酱	060
3-12 奶黄馅	062
3-13 奶油馅	064
3-14 原味奶油慕斯林酱 & 巧克力奶油慕斯林酱	065
3-15 焦糖浆	068
3-16 覆盆子淋酱	070
3-17 巧克力夹心馅	072
3-18 DIY 简易刮刀	073
3-19 DIY 简易小型挤花袋	074
3-20 DIY 简易生日祝词装饰	076
3-21 DIY 简易巧克力装饰	078



Part 4

法国传统节庆甜点 /081

4-1 主显节 & 国王派	083
4-2 圣烛狂欢节 & 可丽饼	089
4-3 愚人节 & 鱼形苹果派	097
4-4 复活节 & 鸟巢蛋糕	103
4-5 诸圣节 & 诸圣蛋糕	111
4-6 圣诞节 & 巧克力木柴蛋糕	119



Part 5

法国甜点地图 /125

法国北部

5-1 诺曼底苹果派	127
5-2 诺曼底烤米布丁	132

法国东北

5-3 阿尔萨斯奶油圆蛋糕	137
5-4 阿尔萨斯香料面包 & 圣诞树姜饼	142
5-5 黄香李塔	152





Contents

La pâtisserie française pour tous



5-6	蓝莓塔	156
5-7	巴巴朗姆酒蛋糕	160
5-8	玛德莲小蛋糕	166

法国中部

5-9	欧贝拉蛋糕	171
5-10	巴黎蛋塔	178
5-11	巴黎-布列斯特泡芙	182
5-12	反烤苹果派	188
5-13	纳韦尔牛轧糖	192

法国西部

5-14	不列塔尼奶油焦糖	197
5-15	不列塔尼黑李蛋糕	200
5-16	不列塔尼奶油蛋糕	204
5-17	不列塔尼奶油小圆饼	208
5-18	不列塔尼焦糖奶油酥	212

法国南部

5-19	波尔多可丽露	219
5-20	巴斯克蛋糕	224
5-21	樱桃塔	228
5-22	糖浸博若莱西洋梨	232
5-23	科雷兹核桃蛋糕&杏仁核桃塔	236



Part 6

法国经典甜点 /243

6-1	漂浮岛	244
6-2	法式小泡芙	247
6-3	法式榛果奶馅小泡芙	251
6-4	巧克力闪电泡芙	255
6-5	双球咖啡泡芙	260
6-6	法式焦糖布丁	265
6-7	焦糖烤布蕾	269
6-8	焦糖苹果	273

6-9	糖心苹果	276
6-10	蒙布朗	279
6-11	马卡龙	284
6-12	草莓奶油霜蛋糕	289
6-13	蛋白糖霜柠檬塔	293
6-14	圣多诺黑	298
6-15	香草千层派	302
6-16	法兰酥	307
6-17	刚果椰子球	311
6-18	熔岩巧克力蛋糕	314
6-19	杏桃塔	318
6-20	西洋梨夏洛特	323



Part 7 法国巧克力甜点 /327

7-1	松露巧克力	328
7-2	巧克力杏仁脆饼	332
7-3	干果巧克力	336
7-4	栗子巧克力球	339
7-5	黑巧克力慕斯杯	343
7-6	三色巧克力慕斯	347
7-7	巧克力舒芙蕾	352



Part 8 法国餐前小咸点 /355

8-1	法兰酥咸拼盘	356
8-2	洛林咸派	361
8-3	火腿乳酪吐司	365
8-4	韭葱熏肉塔	369
8-5	迷你紫茄饼	372
8-6	烟熏鲑鱼白芝麻塔饼	376
8-7	奶油虾泡芙	380





〔自序〕

传承手艺，让人人在家享受“最简单的幸福”

弗朗西斯·梅斯（法国糕点师傅，本书甜点顾问）

法国甜点历史悠久，中世纪开始即有蜂蜜饼的存在，14 世纪开始走向繁荣。当时糖的使用还不普遍，糖浆面包和松饼只在星期日至教堂广场贩卖。文艺复兴时期（15 世纪初至 17 世纪），法国糕点才有了新的转折，出现了法式姜饼、马卡龙、蛋白糖霜、小泡芙和鲜奶油。到了 18 世纪，食谱书中已开始提到发泡鲜奶油、冰淇淋，以及其他种类的蛋糕食谱。19 世纪，法国糕点仅提供给富裕的贵族阶层，从此带动了法式甜点的流行，此时糖的价格已下降不少，使用上也越发普及。今天的法国，面包店和糕点店四处林立，已成为法国饮食文化执世界牛耳的象征符号，吸引各地饕客取经学艺、朝圣尝鲜，更造就出许多身怀绝技、驰名国际的糕点师傅。

我的家族的男性传承糕点手艺已好几世代。我自己则从 1952 年 14 岁开始，在法国北部里尔市（Lille）史汀福德城（Steenvorde）附近的叔叔的糕点店当学徒，从此展开烘焙的一生，一双手注定沾满蛋、糖和面粉。三年的学徒生涯奠定了我糕点制作的基础，我顺利地成为一名糕点师傅，并于 18 岁获得法国糕点师傅专业执照。同年，我接受征兵参与阿尔及利亚战争，两年后（1960 年）退役回到法国，继续我的糕点生涯。

当时的里尔城有许多糕点店附设午茶沙龙，前雇主戴高乐糕点店的招牌点心是法国松饼。我退役后，他请我回去工作。也是在这时，我遇到人生中的伴侣，便决定自己开店当老板。

一年后，在叔叔的帮助下，我的糕点店开张了，就开在里尔市附近的欧布定。在我与妻子弗杭苏瓦兹的相互扶持努力下，糕点店一点一滴慢慢壮大，并累积了不少忠实顾客，在同个地点一经营就是 38 年。期间，大儿子艾瑞克也在里尔接下一家店，并另外学习制作面包的技能。如今，他在法国各地开设许多面包糕点店，而 25 岁的孙子也投身烘焙业，在自家的糕点店工作。



传承是一件非常令人值得骄傲的事！一如我传承了祖先与父叔辈的糕点手艺，我也想用自己的方式，尽量将毕生所学的专业技能和知识传授给更多人，身体力行延续传统的想法与做法，使法国饮食文化传统不被遗忘。

我于 60 岁退休，获法国贸易商会颁发职业勋章，为糕点师傅生涯画下完美句点。2006 年，我们选择定居洛里昂。为了不让自己的退休生活无趣无聊，我在市政府主办的新住民欢迎会中，主动向洛里昂市镇协会提议，希望能将自己的糕点专长无酬地传承下去。当时，在法国自愿当义工的糕点师傅可不多呢！

法国饮食深得老饕喜爱，法国糕点更是如此，它历史悠久，闻名世界！法国糕点于 14 世纪开始展露光芒，16 世纪后经不断改变与创新，不仅保留了传统的味道，更在外形上下工夫，在世界各地发扬光大，深受大众喜爱。近年来更有大型名店进驻国外，开设法国糕点专卖店，还有许多外国人远渡重洋来到法国学习糕点制作，甚或出版甜点专著让读者在自家学习制作，让更多人可以享受法国甜点的滋味。

在此我想给学做甜点的新手一些小叮咛，多做几次必能熟能生巧。此外，想准确计量材料的配方，请先买个好秤吧！

再来就是掌握火候，得注意：

1. 糕点烘烤期间绝对不要随意开启烤箱门。
2. 定好时间。
3. 控制好温度。

我认为有一种最简单的幸福，人人都可以轻易做到：就是在家亲手制作糕点！我很高兴地确认，这本书传承了我的手艺和技法，书中汇集的制作配方，有许多都非常容易制作，例如刚果椰子球、马卡龙小圆饼、法式戚风蛋糕、泡芙、奶黄酱等。由衷希望每位读者都能在家享受这“最简单的幸福”！



〔自序〕

新手变达人，法国甜点轻松做

从台湾来到法国定居前，我在台湾的五星级饭店与意大利餐厅工作多年，对欧式糕点钟爱不已。每当下午茶时间，总是望着蛋糕柜中的千层蛋糕或草莓派无法自拔地垂涎，等到下班后再掏腰包带回家解馋，有时甚至还会向点心房的糕点师傅请教制作方法。来到法国后，才知道法国人在午餐与晚餐后都有享用甜点的习惯，而每逢过年和特殊节日也有其传统的节庆糕点，觉得很有意思，也更加喜爱法国甜点。

法国糕点历史从中世纪简朴的糕点开始，到 19 世纪受到皇室贵族的喜爱，至今已有千年的历史。其间经过历代糕点师傅不断创新与改良，使得现今的法国糕点在国际上占有重要地位，“甜点”两字几乎已与“法国”画上等号。

而让我真正开始学习法式糕点制作的契机，则是因为我嫁给法国人，而心爱的他很爱甜点，促使我去参加住家附近“法国市镇协会”（Accueil des Villes Françaises, AVF）开设的法国糕点制作课程。

也就是在这时，我遇到为人亲切、手艺精湛的糕点老师——弗朗西斯·梅斯先生。我是班上唯一的亚裔学员，学习过程中遇到不懂的地方，老师总会耐心向我解说，分享许多人从来都不知道的糕点制作秘诀。由此，我与梅斯老师结下糕点之缘，进而酝酿创作这本法国传统糕点专著。从基础的法式糕点制作方法，到法国传统节庆糕点与家常甜点，一一收录书中，并与您分享传统节庆糕点和地方甜点的由来与历史故事。



在一般人的想法中，“法国地道传统甜点”不似台湾小吃或面包甜点，可以轻易在路边或商店随时享受到，得上五星级饭店的法式餐厅或法式甜点专卖店才吃得到。然而现今进出口业发达，各种欧式进口食品和配料比以往容易获得，在自家 DIY 制作外国甜点不再是天方夜谭的梦想；随手可得食品配料，让喜欢在家动手做甜点蛋糕的美食爱好者也能轻松烘焙出各式各样的甜点，收服每个人的胃。而且，自家制作的甜点用的食材原料都很讲究品质、卫生和营养，绝对让你吃得健康又有保障！

我动手做每一道甜点都非常用心，因为我知道这是做给我钟爱的人吃的。我深信，透过我幸福念力和双手释放出来的爱心，绝对能让这甜点带有特殊魔力，能紧紧抓住他人的眼球与味蕾。这就是为何法式甜点总能吸引大众目光，总能让人驻足在甜点店橱窗前流连不去的原因；仅仅是视觉上的满足，就会让人有股恨不得全部买下来尽情品尝享受的冲动。

我就是这样的人啊！每次经过甜点店，我总会整张脸紧贴橱窗盯着法式蛋糕的做工与装饰；一家人上餐厅用餐，上甜点时我总会先观察研究一番，拍下美美的照片后才心甘情愿享用它们，然后带着舌尖上的味蕾遗留下来的味道，回家凭着感觉试做一遍。

我将一路以来学做法国甜点的心得和知识，呈现在本书中，最想传达给读者的是：

没有人是天生的烘焙家，只有不断从失败中学习，才有制作成功的那一刻。我也是从初学者开始慢慢摸索学习，从一次又一次的失败经验中寻求更好的制作方式。制作法国家常点心并没有想象中的难，不要一开始就把它想得太难，自我设限。请按照书上的说明，一个步骤一个动作地照做，相信你一定也能轻松完成。就像我和糕点班的其他同学原本也是甜点新手，经过努力不懈的尝试和学习，现在也能制作出法国人也赞赏的甜点了。

我在书中还特别为食谱标上星号，让读者能轻易辨别每一种糕点制作的难易度。星星越少越简单，越多则越难，方便新手和具有基础的达人从中选择适合的甜点入手。

我能，我的朋友能，相信现在正在看这本书的你一定也能！

还在等什么？赶快穿上围裙制作甜点吧！一起努力成为法国甜点达人！



Part 1

基本材料与器具介绍

蛋、糖、面粉、奶油是法国糕点的四大材料，
配角则有蛋糕发粉、玉米粉、新鲜水果、鲜奶油、干果、香草及巧克力等，
依照不同配方混合搭配。

以天然食材制作的糕点吃起来安心又健康，
各式烘焙器具更是制作不同类型及外形糕点的好帮手。

糕点基本器具（附法语和音标）

钢锅

Cul-de-poule | ky d(ə) pul |

打发蛋白，混合糕点材料，隔水融化巧克力时使用。



玻璃（白瓷）盅

Saladier | saladje |

打发蛋白，混合糕点材料，隔水融化巧克力时使用。

塑料盅

Bol plastique | bol plastik |

打发蛋白，混合糕点材料用。

打蛋器

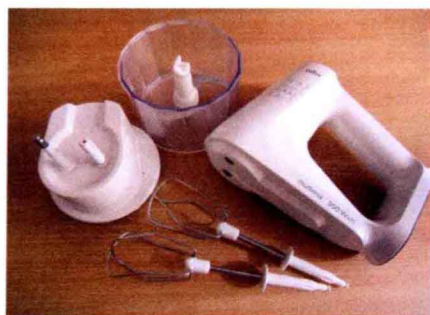
Parcelles au fouet | parsɛl [o] fwɛ |

混合液体材料或打发蛋白蛋黄、无（半）盐奶油。

电动搅拌机

Batteur électrique | batœ:r elektrik |

打发蛋白、无（半）盐奶油，发泡鲜奶油。



电子秤

Balance électrique | balãs elektrik |

称量糕点材料的准确重量。



烤箱

Four | fu:r |

依据不同糕点的烘烤温度及时间调节火温，烘烤糕点时用。

烤盘

Plaque à pâtisserie | plak [ɑ] pa[ɑ]tisri |

放糕点进烤箱烘烤时用。

烤架

Grille à pâtisserie | grij [ɑ] pa[ɑ]tisri |

放糕点进烤箱烘烤时用。

压石/烘焙石

Chaîne fond de tarte | fɛ:n fɔ d(ə) tart |

烘烤前在生塔皮或生派皮上垫张烘焙纸，再压上烘焙专用的重石，使塔皮或派皮不致过度膨胀，变形。也可使用干燥豆子代替。

量杯

测量液体或少量粉状材料时用。

玻璃量杯 Verre doseur gradué

| ve:r dozœ:r gradye |

塑料量杯 Verre gradué en plastique

| ve:r gradye [ɑ] plastik |

网筛

Tamis à farine | tami [ɑ] farin |

面粉、糖粉、杏仁粉过筛用。

• 木棒

Bâtonnet en bois [batɔnɛ̃ ɑ̃ bwa[ɑ̃]]

圆头形木棒用于搅拌任何材料，或混合打发无（半）盐奶油用。

• 蛋糕刮刀

Spatule maryse silicone [spatyl mɑʁis silikɔn]

将蛋糕材料刮入烤模及混合材料用，或切割面团用。

• 蛋糕抹刀

Spatule à pâtisserie [spatyl [ɑ̃] pa[ɑ̃]tisʁi]

涂上或抹平发泡鲜奶油及奶油馅料时使用。

• 切面刀

Coupe-pâte [kup-pɑ:t]

切开面团、塔皮、糕点制品用料时使用。

• 刀子

Couteau [kuto]

切开糕点基本材料及制作用料时使用。

• 玻璃碗

Bol en verre [bɔl [ɑ̃] vɛ:r]

分装制作糕点时所需材料。



• 各式烤模

烘烤糕点时，依照所需尺寸、材质及烘烤外形，选择适合的模具使用。

▶ 塔模 Moule à tarte [mul [ɑ̃] tart]

▶ 圆形蛋糕模 Cercle à tarte [sɛʁkl [ɑ̃] tart]

▶ 慕斯模 Cercles à mousse [sɛʁkl [ɑ̃] mus]

▶ 蛋糕模 Moule à gâteau [mul [ɑ̃] gato]

▶ 瓷碟烤盅 Moule à manqué [mul [ɑ̃] mâke]

▶ 小型烤模 Moules à petits-fours
[mul [ɑ̃] p (ə)ti-fur]

▶ 饼干模 Emporte-pièces [əport-pjes]

• 凉架

Voilette à pâtisserie

[vwalet [ɑ̃] pa[ɑ̃]tisʁi]

蛋糕出炉时倒置散热用。

• 毛刷

Pinceau à pâtisserie

[pɛso[ɑ̃] pa[ɑ̃]tisʁi]

涂上糖水、蛋汁、果酱等材料时用。

• 擀面棍

Rouleau à pâtisserie [rolo [ɑ̃] pa[ɑ̃]tisʁi]

擀平面团用。

