

法式烘焙 时尚甜点



主厨的独家经典配方

所有食谱均由台湾著名主厨郭建昌亲自示范
详细的图文解说，让你轻松走入法式甜点的世界

Dessert de bonheur

郭建昌 著



*Dessert
de bonheur*



台湾朱雀文化事业有限公司授权河南科学技术出版社在
中国大陆独家出版发行本书中文简体字版。

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2011-072



图书在版编目 (CIP) 数据

法式烘焙时尚甜点 / 郭建昌著. — 郑州: 河南科学
技术出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5349-5213-5

I. ①法… II. ①郭… III. ①烘焙—糕点加工—法国
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第140539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：李娟

封面设计：北京水长流文化发展有限公司

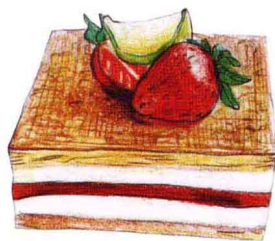
印刷：北京市雅迪彩色印刷有限公司

经销：全国新华书店

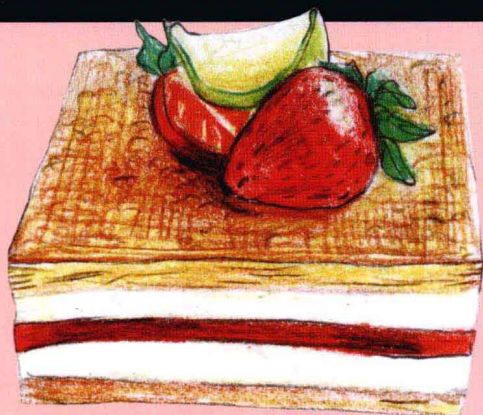
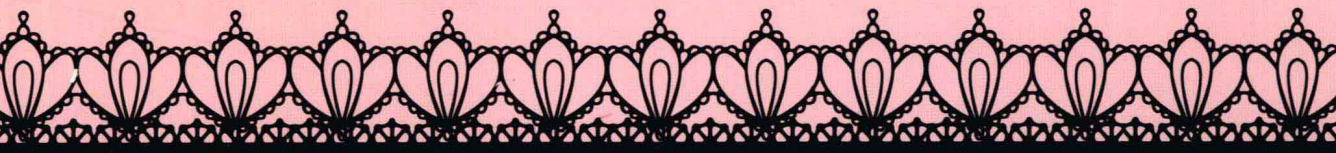
幅面尺寸：185mm×260mm 印张：9 字数：200千字

版次：2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定价：45.00元



如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。



法式烘焙 时尚甜点

郭建昌 著

*dessert
de bonheur*

河南科学技术出版社
· 郑州 ·



推荐序

Qui! Chef!

西点源自于欧洲的宫廷文化，将面粉、鸡蛋和奶油这三种基本原料搭配，历经数百年演进，创造出无数缤纷炫目、口感奇特的点心，丰富了大众对味觉享受的追求，就连我们在年节时抢购的牛轧糖，也是源自于法国南部，它是用蛋清、鲜奶、砂糖、麦芽与当地果干制作而成的。只不过我们用奶粉代替了鲜奶，减少了砂糖的比例，增加了麦芽量，以加强嚼劲。

近年来，有越来越多的人投入西点工作领域，西点文化也随着咖啡的风行而日益普及。但在热闹的外表下，常发现一些打着经典西点的名号，却缺乏真正应该具备的食材或制作手法的西点，显示出人们对西点文化的认识还有很大的提升空间。以大家耳熟能详的提拉米苏为例，如果不以新鲜、未经发酵的马斯卡彭乳酪为夹层材料，并加入咖啡与甜酒提味，表面再筛撒上厚薄适中的可可粉，入口后就无法体会那种食材融合后应有的香甜口感，更不要说兴起“带我走吧”（提拉米苏在意大利语中的原意）的冲动了。

郭建昌主厨于1998年进入上城糕饼小铺工作至今，初期他与吴宗恩主厨一同从事西点的研发与制作，两位年轻人埋首奋力工作之余，还不时参考国外书籍。当时，正处于精致欧式西点文化的萌芽阶段，他们陆续推出了一系列西式经典糕点，也为上城糕饼小铺奠定了日后发展的基石。时光飞逝，一眨眼数十年过去了，其间吴宗恩主厨离去自创亚尼克烘焙房，而郭建昌在担任主厨一职数年后，有感于对法国饮食文化与生活欠缺实地经验，在参加了台湾师范大学法文进修班一年多的课程后，毅然背起行囊远赴法国学习。在将近两年的时间里，他先后在中部的城市里昂、西北部诺曼底省的布列塔尼乡村、南部与西班牙交界处的旅游城市蒙布里耶及巴黎四地工作，亲身体会法国的生活点滴与人文风俗，并通过与法国师傅及消费者的直接互动，加深了对法国糕点和法国文化的了解。

这段经历凸显了郭建昌主厨务实又极具理想主义与冒险精神的个性。他选择长时间在异乡工作，而不以获得一个短期西点课程证照为满足，或许是因为他明了在西点的领域里，他早已具备了应有的大部分技术——早在2000~2003年，他就陆续取得了台湾乙级西点面包证照和大陆甲级烘焙证照（台湾地区只有丙级与乙级证照考试）。除了将已掌握的西点技巧融会贯通之外，他更领略到法国人从事西点技术的认真态度，以及蕴含在西点内的欧陆饮食文化，这需要自身融入当地的工作与生活中。在他的四段工作经历中，三段与西点相关，在布列塔尼乡村的工作则是面包烘焙。每天清晨三四点，他与老板兼主厨开始制作传统的欧式乡村面包，午后则与老板娘开着货车，载着一袋袋新鲜出炉的面包绕行整个村庄，像邮差一样挨家挨户将面包摆在每家的门边……由此看来，这两年的法国经历对他而言是异常深刻的。我有时也在想：这样务实又兼具理想主义与冒险精神的个性，不正是一位成功的西点师傅应具备的人格特质吗？

郭建昌主厨返回故乡已近3年，现在他将西方近30种经典糕点附上典故、制作方式、加上传统配方与他自己的改良配方结集成书出版，相信对于提升国内正确的西点文化观，一定有所助益。

上城糕饼小铺总经理

洪泉平



推荐序

值得收藏的好食谱

2000年6月，我在东京制果学校的短期研修课程中，有缘与阿昌成为同班同学，进而变成合作教学的工作伙伴。算起来，认识阿昌师傅已近10年。这10年间和他的互动，除了教学相长和了解工作以外，我们还经常结伴出国观摩，参加竞赛，希望不断提升在烘焙专业领域的成就。他曾经毅然放弃既有的工作资历，远赴法国进修。那段期间，他除了亲身体验并学习法国烘焙技术之外，还同时进修法语，对当地的烘焙文化与经营理念都有更深层的认识。他这种不懈怠、不停息的精神实在让人感佩，是个值得赞许的好青年。

阿昌师傅在飞讯授课期间，教学认真，擅长用深入浅出的方式指导学生，制作出来的糕点不只是美味可口，外观更是难得的漂亮。所以只要是他授课，我一定不会缺席，生怕错失任何一个细节。在我的烘焙生涯中，阿昌师傅可以说是亦师亦友，从他那里我受益良多，只能说：有阿昌师傅做朋友，真好！

在一个偶然的机缘下，我将拥有精湛技术的阿昌师傅推荐给出版社，希望能将他的美味经典秘诀介绍给更多喜爱西点烘焙的读者一起分享；并且将阿昌师傅的作品以图文并茂的方式完全呈现，让对西点有兴趣的人，只要看书就如同老师亲授课程指导，快速获得真传。这本食谱图片精致、编排优美，清晰呈现制作过程，而且忠实地呈现了阿昌师傅的个人烘焙理念、经验与技术，绝对值得读者收藏。

飞讯烘焙材料公司负责人
飞讯烘焙DIY教室讲师

吴美琦



推荐序

美好的味觉探索之旅

和阿昌师傅相识，是在8年前的一场专业研讨会上，当时我担负着引荐法国得奖厨师（M.O.F）到中国台湾的任务。站在台上翻译时，我注意到一双求知若渴的眼神，专注于我说的每句话。会后，阿昌上前来找我，表示他想到法国进修，希望可以进一步聊聊这方面的事。

说实在的，我当时虽说：“好，可以谈谈”，但是并没有放在心上。因为我了解，对于身处职场的厨师而言，要放下一切出国进修，除了经费之外，还有工作等其他因素需要考虑，变数太大，实在很难成行。况且，我已经听到很多厨师有这样的心声，但是付诸行动者却寥寥无几。

就在2004年的某个下午，阿昌打电话来。研讨会的阿昌？那个甜点厨师？我心想：这小子可是要认真干下去了！于是，我协助为他安排了语言学校与厨艺学校，让他展开为期两年的法国厨艺进修旅程。

很多人问他为什么可以放下手边的成就，不顾一切朝梦想前进？阿昌说：“是味道。”我想这个“味道”来自于视觉、嗅觉、听觉与味觉，以及西点与面包的味道、烘焙的味道。“梦想的源头在那里”，他说在台湾看了这么多的食材，做过上万个法式点心，却没有到过法国，没有真正在当地亲手擀制点心，没法真正地像法国人一样思考，所以一定要亲身去体会。这样的精神，也让阿昌任职公司的老板洪总十分赏识，还支持阿昌回国后继续在原公司续任工作。

很高兴，也很荣幸能为这本书写序推荐。这本书凝聚了阿昌师傅多年的烘焙经验与心得，值得读者随书动手制作。希望阿昌师傅以此书为开端，带给大家更多更美好的味觉探索。

法国烘焙美食大使
法国美食企业精神贡献奖得主
柯瑞玲



自序

幸福甜点的源头

为了追寻甜点的源头，法国，这个浪漫的国度总在我脑海里浮现。凭着一股追梦的情怀，我坚持走下去，终于来到这个梦想之地，一待就是两年。

美丽橱窗的背后，是经过百年的淬炼，最原始的美是来自幸福的一刹那。百年流传下来的配方，经过多少大师不断地改良，加上要将那份幸福给予人们的迫切感。我的内心一直呼唤：阿昌，来写一些这方面的故事吧！因此便有了这本书的诞生。

西方的饮食文化注重食物的原味，加上灵巧层次的组合与味蕾的变化，还有一种莫名的感动——从一开始营造的氛围、触动味蕾的前菜、主角的上场到甜点的收尾等，都是一场场美丽的盛宴。

如何为一场盛宴做最完美的收尾，这就是甜点该扮演的角色。触动味蕾的一刹那，甜点无端地勾起人们幸福的感觉，就像王子轻吻沉睡中的公主，从此幸福无比。纵使在平常的日子里，品尝各式甜点的同时，享受着它独特的风味，细细回味着它诞生的故事，让幸福围绕在你的身边，也会感染周围的朋友。

正如每位风云人物的背后都有精彩的故事一样，大家耳熟能详的甜点背后，当然也有动人的故事。15世纪流传至今的千层派、17世纪的玛德莲蛋糕、18世纪的各式挞类及18世纪末风光至今的时尚甜点……每一道甜点都散发出自己独特的风味。

每道甜点对我来说，就像是刚出生的宝宝一样，必须细心呵护。从一开始食材的准备、制作的顺序、搅拌的方式、温度与时间的拿捏，到最后为它穿上美丽的衣裳等，都是为了给予人们幸福的感觉。

妈妈亲手做的食物永远是最甜美的，哪怕只是一碗地瓜粥，总会让人忘不了。原来最简单的事物总是美好的，让我们一起用喜悦的爱心为家人和朋友制作出一道道幸福的甜点吧！

最后感谢上城的洪总、小方师傅与小李师傅，飞讯的吴老师、朱雀的莫小姐，以及法国烘焙美食大使柯瑞玲老师，在本书制作过程中所给予我的最大支持与协助，盼望所有的人都幸福满满！

阿昌
2020

目录

Content



制作西点的基础知识 8

室温奶油/融化奶油/分蛋法/粉类过筛 8

全蛋打发/鲜奶油打发/蛋白打发 9

搅拌/融化明胶/处理香草棒 10

挤花袋的使用方法/书写 11

蛋糕抹面 12

裁剪烤盘纸与烤模纸/蛋糕尺寸介绍/烤模换算 13

基础蛋糕制作方法 14

香草戚风蛋糕 14 杏仁海绵蛋糕 16 手指蛋糕 17 挞皮(甜挞皮/咸挞皮) 18 法式沙布蕾挞皮 19

意大利蛋白霜 19 奶油霜/克林姆酱 20 巧克力酱/法式香缇馅 21

器具 22

食材 24

杯子蛋糕类 Cup Cake

野生蓝莓杯子蛋糕 Myrtille Cupcake 28

桂圆红枣杯子蛋糕 Longan Hongzao Cupcake 32

菠萝芒果杯子蛋糕 Pineapple Mango Cupcake 35

蛋糕类 Les Gâteaux

巧克力布朗尼 Chocolate Brownie 38

典藏黑森林 Schwarzwälder Kirschtorte 40

奥地利沙哈 SacherTorte 46

巴黎歌剧院 L'Opera 52





法式糕点类 Les Petits-fours

- 玛德琳蛋糕 Madeleine 57
马卡龙 Macaron 60
火山岩浆蛋糕 Fondant au Chocolate 66
泡芙 Pâte à Choux 71
金融家 Financier 74
焦糖烤布蕾 Crème Brûlée 76
可丽露 Canelé 78
巴黎千层 Mille-feuille 80
橙香水果酒假期蛋糕 Gateaux de Voyage 86
波尔多红酒无花果蛋糕 Vin Rouge au Figue 90

乳酪类 Cheese

- 纽约乳酪 New York Cheese 93
香蕉巧克力乳酪 Banana et Chocolate 96
德式茅屋乳酪 Cottage Cheese 101
雪酪乳酪 Crème et Fromage 104

慕斯和挞类 Les Mousse et Les Tartes

- 提拉米苏 Tiramisù 108
红莓夏洛特 Charlotte aux Fruit Rouges 112
蒙布朗 Mont-Blanc 116
草莓蛋糕 Fraise 120
茶与巧克力 Tea au Chocolate 125
柠檬挞 Trate au Citron 129
巧克力挞 Tarte au Chocolate 132
法式布丁挞 Tarte au Flan 136

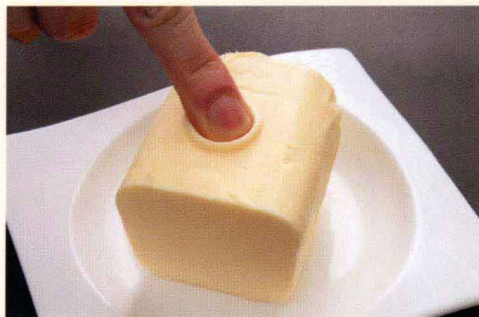


制作西点的基础知识

一定要先了解以下烘焙西点最基础的知识，才能制作出好看又好吃的点心。

室温奶油

所谓室温奶油，是指适当温度的奶油，通常适当的温度约为 28°C ，这个温度的奶油较软，用手指轻压奶油，可压出一个凹陷指痕。在烘焙前，要先把奶油从冰箱中取出回温。



熔化奶油

将奶油切成小丁，奶油约在 60°C 时会熔化成液体。可采用隔水加热或微波加热的方式，也可以直接放入热液体中混合，但温度需保持在约 50°C 。



分蛋法

鸡蛋要分得很干净，不要让蛋黄与蛋白混在一起。一手握住鸡蛋，将较尖的部分朝前，在容器边缘轻敲，沿边缘轻轻倒出蛋白，如有蛋黄破掉流出，需马上捞起蛋黄。分蛋时一定要留意，蛋白不能沾上蛋黄，否则蛋白不易打发。



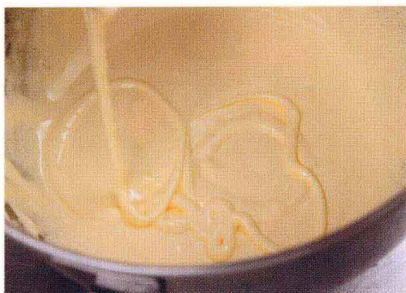
粉类过筛

过筛是烘焙西点过程中非常重要的一道工序，除了可让粉类的质地更细致、不结块及去除杂质之外，还能让空气均匀地混入面粉中，让成品质感松软。任何一种粉类材料都需要过筛。将筛网放在容器上或在筛网下方垫一纸张，用手轻拍即可筛出粉类。



全蛋打发

用网状搅拌器将蛋液搅拌至颜色变淡，呈淡黄或乳白色，此时用挑起的蛋液画8字形，短时间内不会消失。



注意事项：

1. 鸡蛋打发时，因为蛋黄含有油脂，所以速度不如蛋白打发迅速，以高速搅打约5分钟即可打发。
2. 鸡蛋温度越低越不易打发，所以可以将鸡蛋先从冰箱中取出回温。

鲜奶油打发

用网状搅拌器以中速搅拌至鲜奶油表面光滑且出现少许纹路即可，不要过度搅拌，否则会出现油水分离现象。



注意事项：

温度保持在4~6℃，这时较容易打发，也可以在底部垫冰块打发。

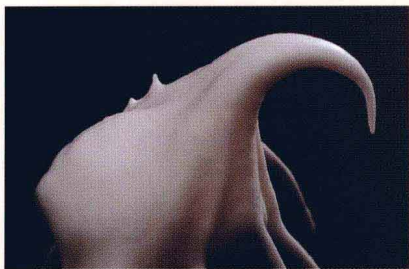
蛋白打发



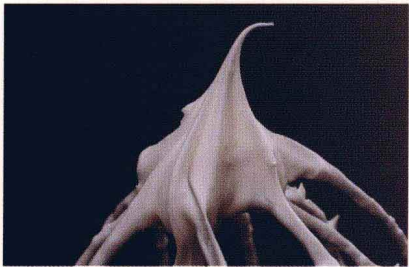
- 1 将蛋白和少许塔塔粉混合。



- 2 用网状搅拌器以高速搅拌至呈乳白色，再加入细砂糖。



- 3 持续以高速搅拌至挑起蛋白霜时尖端会下垂，即为湿性发泡（即七分发）。



- 4 持续以高速搅拌至挑起蛋白霜时尖端会挺立，即为干性发泡（即八分发）。

注意事项：

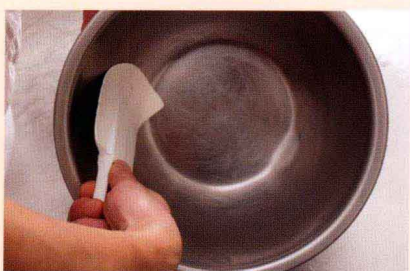
1. 所有器具要保持干净且干燥，没有水分与油。
2. 蛋白的温度应为17~22℃，这时最易打发。
3. 塔塔粉是一种酸性白色粉末，有助于蛋白打发，可中和蛋白的碱性，也能让蛋糕的颜色较白。鸡蛋储存得越久，蛋白的碱性就越强；如果蛋白新鲜，不仅容易打发，碱性也弱，此时不添加塔塔粉也行。
4. 打发的蛋白要立即使用，否则容易在搅拌过程中消泡。

搅拌

搅拌时，每次都要朝同一个方向，边转动不锈钢盆边搅拌，若朝不同角度搅拌，会把空气打出去。



1 用右手握住塑料刮板。



2 由下向上翻起。



3 右手顺时针翻转，左手握住钢盆边缘。



4 左手以逆时针方向旋转钢盆，配合右手。

融化明胶

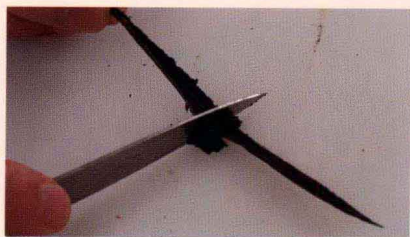
明胶片：准备一盆冰水（不可使用温水或热水），把所需的明胶片一片片分开，放入冰水中浸泡约10分钟。



注意事项：

如果使用明胶粉，则需用冰水浸泡，比例是重点。明胶粉与水的比例为1:5。例如，明胶粉10克，水为50克，合计为60克。用微波炉加热或隔水加热都可以，融化温度约为70℃。

处理香草棒



1 用小刀将香草棒从中间剖开，刮出黑色的香草子。



2 将香草子和香草荚放入要使用的食材中煮沸，离火后捞出香草荚即可。

注意事项：

香草棒若一次用不完，需保存在阴凉干燥处，也可以密封后放入冰箱冷藏。

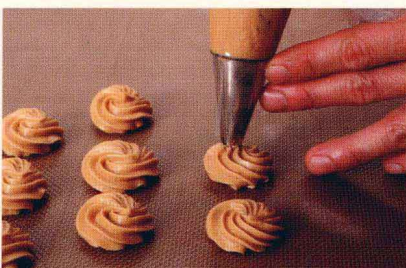
挤花袋的使用方法



- 1 搭配所需的花嘴，在前端用挤花袋把花嘴堵住，再装入需要的面糊。

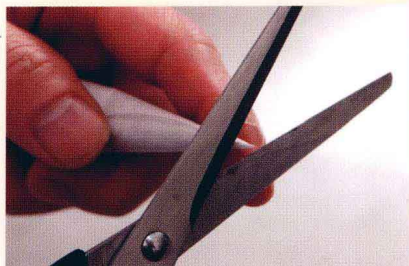


- 2 挤花袋从中间扭转，将馅料向前推挤。



- 3 右手握住上端，以垂直方式向下挤，左手的食指和中指轻触花嘴，方便调整角度。

书写



- 1 把巧克力酱装入三角纸袋中，用剪刀剪出细小的口。

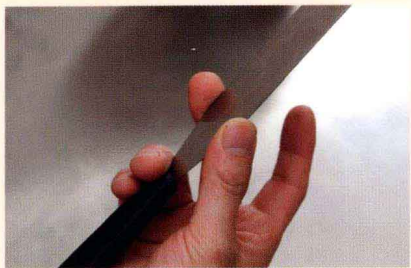


- 2 写出想要的内容，如“生日快乐”等。





蛋糕抹面



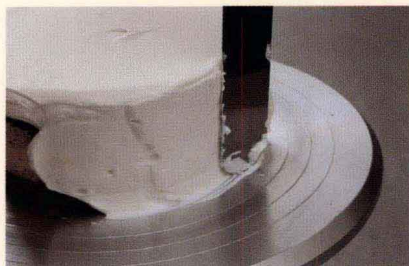
1 将蛋糕放在转台中央，放上所需的鲜奶油。用右手轻握抹刀把手的前端。



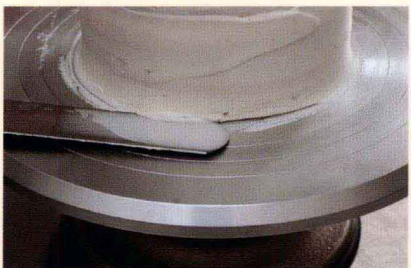
2 将抹刀前端放在蛋糕的中心点上，用拇指上下转动抹刀，使抹刀呈前后摆动方式。



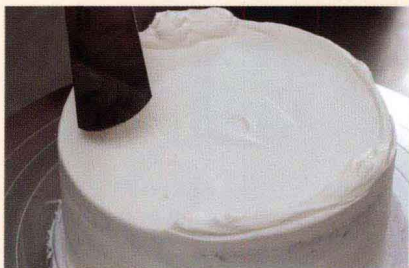
3 将鲜奶油铺满整个蛋糕表面，抹刀微斜，一侧微微离开，一侧轻轻固定在鲜奶油表面，另一手轻轻转动转台。



4 侧边也同样用微斜的方式抹平。提高手肘，这样比较好施力。



5 用抹刀的前端刮去台面上多余的鲜奶油。



6 修饰表面即可。

蛋糕尺寸介绍

1英寸=2.54厘米

一般我们所说的“几英寸”蛋糕，是指蛋糕的直径。英寸并非我国法定计量单位，但考虑到行业惯例，本书予以保留。

6英寸蛋糕直径约15厘米，可供3~4人享用。

8英寸蛋糕直径约20厘米，可供6~8人享用。

10英寸蛋糕直径约25厘米，可供12~14人享用。

裁剪烤盘纸与烤模纸

1. 整个烤盘

将油性烘焙专用纸依烤盘大小剪出比烤盘长和宽都略大的纸型，对折成三角形，摊开后，另一边再对折成三角形。摊开后将4角向内各剪约4厘米，这样烘焙纸就能平稳地摊在烤盘上了。

2. 长形烤模

量出烤模底部大小，方法同上，注意纸模的高度要高于烤模2厘米以上。

烤模换算

圆形烤模体积计算：

$3.14 \times \text{半径的平方} \times \text{高度} = \text{体积}$

读者可以自行依公式换算配方，如果圆模的高度不变，则公式更简单，可直接以平方比例来算。如要将原来8英寸圆形蛋糕的食谱改为6英寸蛋糕大小，则为 $8 \times 8 : 6 \times 6 = 64 : 36 = 1 : 0.56$ ，直接将8英寸蛋糕材料的体积乘以0.56，就是6英寸蛋糕的体积。

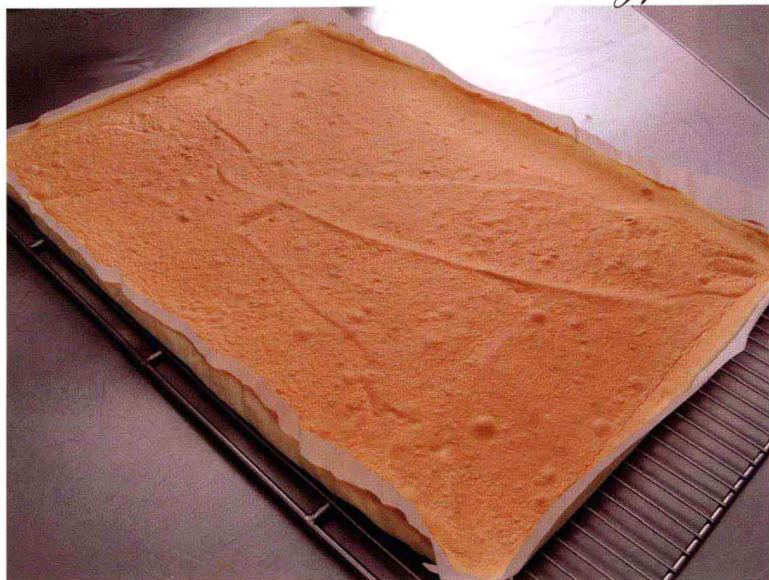
方形烤模体积计算：

$\text{长} \times \text{宽} \times \text{高度} = \text{体积}$

基础蛋糕制作方法

以下几款基础蛋糕在本书中很多食谱里都会用到，多练习基本功，制作出好吃的蛋糕就没问题了。

香草戚风蛋糕 *Vanilla Chiffon Cake*



分量 21厘米×41厘米，1盘

材料

奶油	105克
鲜奶	50克
水	40克
低筋面粉	115克
蛋黄	130克
鸡蛋	2个
蛋白	290克
塔塔粉	适量
细砂糖	140克

做法



1

蛋黄面糊：将奶油放入锅中，加热至融化。



2

加入鲜奶和水，煮沸后离火。



3

倒入搅拌盆内，立刻加入过筛的低筋面粉拌匀。



4

加入蛋黄。



5

搅拌均匀后，温度需保持在40℃。



6

打发蛋白：另取一锅，放入蛋白和塔塔粉，用网状搅拌器以高速搅打至呈乳白色。



戚风蛋糕

戚风蛋糕又称为分蛋式蛋糕，据说是1927年由美国人哈利贝克(Harry Baker)研发的。Chiffon的原意是指非常柔软的雪纺，用它为蛋糕命名，表示这种蛋糕的质感非常松软。制作中最重要的过程是将蛋白和蛋黄两部分搅打。戚风蛋糕的面糊含水量较多，因此完成的蛋糕体组织比其他类的蛋糕松软，口感也比较细致绵密。本书中的黑森林、提拉米苏和夏洛特等，都使用了戚风蛋糕。



制作戚风蛋糕失败的原因

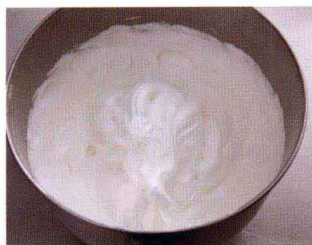
很多人问，为什么戚风蛋糕出炉时很漂亮，但出炉后不久就塌陷了？原因如下：

1. 分蛋时不小心，蛋白沾到蛋黄、油或水，蛋白不纯净就无法打发，故蛋糕一出炉就会剧烈收缩。
2. 蛋白没有充分打发，虽然蛋糕在烤箱中膨胀得很高，但一出炉后就会收缩。
3. 泡打粉若受潮或超过保质期，就会使蛋糕无法膨胀。
4. 蛋黄加糖、油和鲜奶后没有拌匀，烤好的蛋糕底层会有油层或出现湿面糊沉淀。
5. 在烤箱中膨胀得很好，一出炉就会收缩；也可能是没烤透，组织还没有定形。

Qui, Chef!

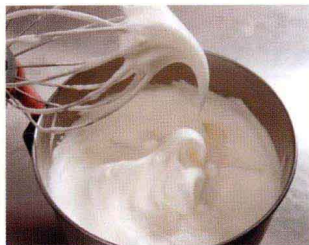
重点提示

1. 搅拌好的蛋黄面糊温度需控制在40℃，否则烤好的蛋糕油脂会沉底。
2. 搅拌时要朝同一个方向边转不锈钢盆边搅拌，否则会把空气打出来。
3. 香草戚风蛋糕烤模无须抹油，也不必铺纸防粘，因为戚风面糊主要是沿着烤模向上攀爬，才能烤得很漂亮。



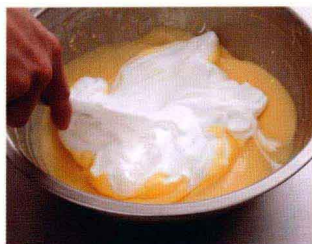
7

加入细砂糖，持续以高速搅拌。



8

搅拌至挑起蛋白霜时尖端会下垂的湿性发泡程度（即七分发）。



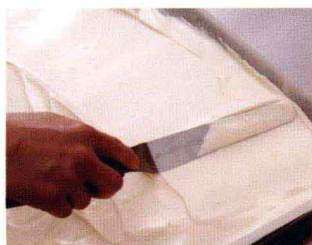
9

取1/3量的蛋白霜放入蛋黄面糊中轻拌。



10

将余下的蛋白霜倒入蛋黄面糊中轻轻拌匀。



11

放入模型内，抹平表面后送入烤箱，以180℃烤约30分钟即可。