



LE CORDON BLEU

初级

法国蓝带 糕点制作

法国蓝带厨艺学院 / 编

胡晨 / 译





初级

法国蓝带糕点制作

法国蓝带厨艺学院 编
胡晨 译



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

法国蓝带糕点制作 (初级) / 法国蓝带厨艺学院编; 胡晨译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5019-9761-9

I. ①法… II. ①法… ②胡… III. ①糕点 - 制作 - 法国
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第094986号

版权声明:

©Le Cordon Bleu International BV [2014] for the Simplified Chinese translation;

©Le Cordon Bleu Paris Limited [2000] for the original Japanese text.

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 封面设计: 王超男
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 李 靖 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年10月第1版第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 6.5

字 数: 140千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9761-9 定价: 38.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120635S1X101ZYW

目录

序 4

法式糕点基本技法 7

	面团				
	PATE				
8	油酥面团		39	英式奶油馅	
	PATE SABLEE			CREME ANGLAISE	
10	甜酥面团		40	奶油馅	
	PATE SUCREE			CREME AU BEURRE	
12	发酵面糊			慕斯	
	PATE BATTUE-POUSSEE			MOUSSE	
14	泡芙面糊		42	巧克力慕斯	
	PATE A CHOUX			MOUSSE AU CHOCOLAT	
16	海绵蛋糕面糊		43	水果慕斯	
	GENOISE			MOUSSE AU FRUIT	
18	分蛋法海绵蛋糕体面糊			巧克力	
	BISCUIT A LA CUILLERE			CHOCOLAT	
20	普罗格雷面糊		44	巧克力调温法	
	PATE A PROGRES			TEMPERAGE CHOCOLAT	
22	折叠派皮		47	甘那许	
	PATE FEUILLETEE			GANACHE	
26	可颂面团			蛋白霜	
	PATE A CROISSANTS			MERINGUE	
30	皮力欧许面团		48	法式蛋白霜	
	PATE A BRIOCHES			MERINGUE FRANÇAISE	
34	可丽饼面糊		49	意大利蛋白霜	
	PATE A CREPES			MERINGUE ITALIENNE	
	奶油馅		50	瑞士蛋白霜	
	CREME			MERINGUE SUISSE	
36	糕点奶油馅			砂糖	
	CREME PATISSIERE			SUCRE	
38	杏仁奶油馅		51	煮糖法	
	CREME D'AMANDES			CUISSON DE SUCRE	

- 54 · 55 焦糖布丁
**PETITS POTS DE CREME
CAMEL**
- 56 · 57 雪花蛋奶
ŒUFS A LA NEIGE
- 58 · 59 舒芙雷
SOUFFLE
- 60 · 61 红果酥饼
**SABLES AUX FRUITS
ROUGES**
- 62 · 63 爱之甘醇
PUITS D'AMOUR
- 64 · 65 冰镇牛轧糖
NOUGAT GLACE
- 66 · 67 巧克力慕斯
MOUSSE AU CHOCOLAT
- 68 · 69 百香果慕斯小钱袋
**AUMONIERE DE MOUSSE
PASSION**
- 70 · 71 牛角面包、杏仁牛角面包、杏
桃牛角面包
**CROISSANTS, CROISSANTS
AUX AMANDES, CROISSANTS
AUX ABRICOTS**
- 72 · 73 苹果磅蛋糕
**QUATRE-QUARTS AUX
POMMES**
- 74 · 75 糖衣水果
FRUITS DEGUISES
- 76 · 77 迷你什锦水果塔
TARTELETTES FOURS
- 78 · 79 林茨塔
TARTE LINZER
- 80 · 81 楠泰尔皮力欧许
BRIOCHE NANTERRE
- 82 · 83 蛋白霜尚蒂伊巧克力
**MERINGUE CHANTILLY
CHOCOLAT**
- 84 · 85 小丑服蛋糕
GATEAU ARLEQUIN
- 86 · 87 椰子岩
ROCHER COCO
- 88 · 89 杏仁马司寇特
MASCOTTE PRALINE
- 90 · 91 三角派
JESUITES
- 92 · 93 松炸苹果
BEIGNETS AUX POMMES
- 94 · 95 法国吐司
PAIN PERDU
- 97 原料
INGREDIENTS
- 98 工具
MATERIEL
- 102 法式糕点常用术语
VOCABULAIRE

ELEU PARIS




初级

法国蓝带糕点制作

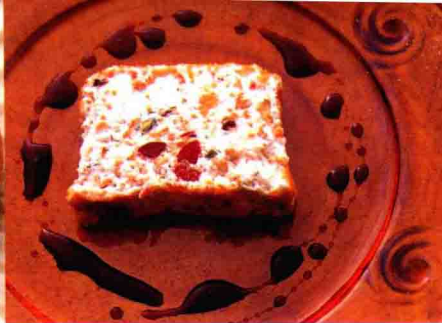
法国蓝带厨艺学院 编
胡晨 译



 中国轻工业出版社

	面团				
	PATE				
8	油酥面团		39	英式奶油馅	
	PATE SABLEE			CREME ANGLAISE	
10	甜酥面团		40	奶油馅	
	PATE SUCREE			CREME AU BEURRE	
12	发酵面糊			慕斯	
	PATE BATTUE-POUSSEE			MOUSSE	
14	泡芙面糊		42	巧克力慕斯	
	PATE A CHOUX			MOUSSE AU CHOCOLAT	
16	海绵蛋糕面糊		43	水果慕斯	
	GENOISE			MOUSSE AU FRUIT	
18	分蛋法海绵蛋糕体面糊			巧克力	
	BISCUIT A LA CUILLERE			CHOCOLAT	
20	普罗格雷面糊		44	巧克力调温法	
	PATE A PROGRES			TEMPERAGE CHOCOLAT	
22	折叠派皮		47	甘那许	
	PATE FEUILLETEE			GANACHE	
26	可颂面团			蛋白霜	
	PATE A CROISSANTS			MERINGUE	
30	皮力欧许面团		48	法式蛋白霜	
	PATE A BRIOCHES			MERINGUE FRANÇAISE	
34	可丽饼面糊		49	意大利蛋白霜	
	PATE A CREPES			MERINGUE ITALIENNE	
	奶油馅		50	瑞士蛋白霜	
	CREME			MERINGUE SUISSE	
36	糕点奶油馅			砂糖	
	CREME PATISSIERE			SUCRE	
38	杏仁奶油馅		51	煮糖法	
	CREME D'AMANDES			CUISSON DE SUCRE	

- 54 · 55 焦糖布丁
**PETITS POTS DE CREME
CAMEL**
- 56 · 57 雪花蛋奶
ŒUFS A LA NEIGE
- 58 · 59 舒芙雷
SOUFFLE
- 60 · 61 红果酥饼
**SABLES AUX FRUITS
ROUGES**
- 62 · 63 爱之甘醇
PUITS D'AMOUR
- 64 · 65 冰镇牛轧糖
NOUGAT GLACE
- 66 · 67 巧克力慕斯
MOUSSE AU CHOCOLAT
- 68 · 69 百香果慕斯小钱袋
**AUMONIERE DE MOUSSE
PASSION**
- 70 · 71 牛角面包、杏仁牛角面包、杏
桃牛角面包
**CROISSANTS, CROISSANTS
AUX AMANDES, CROISSANTS
AUX ABRICOTS**
- 72 · 73 苹果磅蛋糕
**QUATRE-QUARTS AUX
POMMES**
- 74 · 75 糖衣水果
FRUITS DEGUISES
- 76 · 77 迷你什锦水果塔
TARTELETTES FOURS
- 78 · 79 林茨塔
TARTE LINZER
- 80 · 81 楠泰尔皮力欧许
BRIOCHE NANTERRE
- 82 · 83 蛋白霜尚蒂伊巧克力
**MERINGUE CHANTILLY
CHOCOLAT**
- 84 · 85 小丑服蛋糕
GATEAU ARLEQUIN
- 86 · 87 椰子岩
ROCHER COCO
- 88 · 89 杏仁马司寇特
MASCOTTE PRALINE
- 90 · 91 三角派
JESUITES
- 92 · 93 松炸苹果
BEIGNETS AUX POMMES
- 94 · 95 法国吐司
PAIN PERDU
- 97 原料
INGREDIENTS
- 98 工具
MATERIEL
- 102 法式糕点常用术语
VOCABULAIRE



序

若想亲手制作满意的糕点，新手应该怎样做呢？

即使能记住糕点的制作方法，但若操作时还要一边看着食谱一边做，那也是没有真正具备自由发挥且运用的实力。想让自己制作糕点的技艺更加完美，诀窍就是学习正确的基础知识，并且尝试掌握糕点的组合搭配。

以教授法式糕点、法式西餐闻名于世的法国蓝带厨艺学院，自100多年前在巴黎创办时，其教学方式就是以制作传统经典的法式糕点为示范，从传授基础面团、基本馅料开始，再进一步学习掌握各种法式糕点的制作和组合。

鸡蛋、糖、面粉、黄油是制作法式糕点的4种基本原料。灵活运用这4种原料创造出各种糕点，能给人们带来制作糕点的乐趣。以这些基本原料为主，可以变化出不同面团、馅料的基本制作方法，再经过组合做出丰富多样的糕点。

本书的重点在于面团、馅料的基本制作方法，并以详尽的步骤图加以说明，以简单易学的方式教给人们学会法国蓝带厨艺学院基本的糕点制作方法。其实，只要在基本面团、馅料的基础上





稍做变化，产生新样式或组合出不同的面团、馅料，就能做出各种不同的糕点。只要能够了解并掌握糕点的制作基础及相关的基本知识、搭配方法，只需运用一些小技巧，就可以得心应手制作出各式各样的糕点。本书是将法式糕点的精髓以简单易懂的方式详尽介绍并汇聚，读者只有认真阅读、不断实践才能慢慢地体会法国蓝带厨艺学院累积的制作糕点的经验。本书既是学习制作法式糕点的入门指南，又是让读者全面领略经典法式糕点制作技法的参考书，相信每个人都能从中得到更多制作糕点的乐趣。我们期待这本书能够让您对制作法式糕点产生更浓厚的兴趣！





在阅读本书制作糕点前，请先注意以下几点：

- 本书所使用的黄油均为无盐黄油，砂糖均为白砂糖或糖粉。用于涂抹模具、烤盘等的黄油、面粉、糖等原料，均为原料表以外的分量。
- 一般使用不粘材质（例如特氟龙）的烤盘较好。如果没有，也可在使用前先用刷子在烤盘内涂抹一层薄薄的黄油，或铺上烤盘纸。
- 使用的纸类是专门的烤盘纸或硫酸纸等。
- 操作台以大理石操作台为最佳。
- 本书所示烘烤时间均为大约需要的时间，具体情况可根据所使用的烤箱型号略做调整。

法式糕点基本技法

酱汁在制作法国料理时是必不可少的，若制作法式糕点，面团、黄油则同样扮演着非常重要的角色。本书将为您详细介绍奶油馅、慕斯、巧克力、蛋白霜等法式糕点最基本材料的制作技法、技巧，这样不仅能够帮助初学者尽快掌握，而且能使那些已经学会糕点制作，但对技法还不太熟练、对技巧有所遗忘，或还有疑问的人来说，也是巩固和提高的好机会。认真阅读、仔细琢磨，让这本书带领您迈开制作法式糕点的第一步。所以，首先应该学习并掌握法式糕点的基本技法，然后按照书中介绍的方法亲手做出最喜爱的那款经典法式糕点吧！



油酥面团 PATE SABLEE

这种面团是先将黄油、面粉拌匀，再加入液体（例如鸡蛋或水）、砂糖和匀。用其制作的糕点松脆可口，主要用于制作蛋糕，也可制作塔的夹层。非常适合搭配水果或口味清淡的馅料。

1 将冰凉的黄油放在操作台上，面粉过筛撒在黄油上，再用擀面杖敲打。



2 将黄油打成薄片后撒匀面粉，折叠，再用擀面杖打薄。



3 待再成薄片状后，折4折，用刮板切成条。



7 待成为奶黄色的沙状后，聚拢在一起，再在中间刮出凹槽。



8 放入过筛后的糖粉，再加入盐、香草糖、蛋黄，用指尖混合均匀。



9 待步骤8的材料成为乳状后，用刮板将四周的粉状聚拢到中间。

问答

问：什么是沙状（法语 *sablage*）？

答：这个词是由沙子（法语 *sable*）演变来的，是指揉和油脂、面粉时不必充分搅匀，只搓成沙状即可。

问：为什么搓成沙状？

答：搓成沙状的目的是使面粉覆有油脂膜，以免加水揉匀时渗入水分。因为面粉中的蛋白质吸收水分后会形成富有弹性的面筋质，这样会使烤好后的面团质地较硬。

问：为什么要用冰凉的黄油？

答：在搓成沙状时，加入冰冷的黄油容易结块，因为面粉上的油脂膜更易使面粉揉成团。

原料

低筋面粉 200 克
黄油 100 克
糖粉 100 克

蛋黄 2 个
盐 1 克
香草糖 1 撮

4 再切成细块。



5 用刮板将面粉、黄油块，边切边混合。



6 用双手边揉搓边混合，使其成为沙状。



10 用刮板边切边混合。



11 再用折叠的方式混合。



12 不断重复步骤 10 和步骤 11 的动作，直到完全混合均匀即成油酥面团，用保鲜膜包裹，放入冰箱冷藏一二小时。

溯源

据说，SABLEE 的起源是因为这种面团最初是从法国诺曼底的 Sablesur-Sarthe 开始制作的。现在，法国各地都制作这种面团，种类也很多。例如，荷式双色饼干、南特饼等就是用这种面团制作的。



应用：第 60 页



甜酥面团 PATE SUCREE

这种面团是将黄油、糖粉、蛋黄搅拌均匀呈膏状揉搓而成。制成品比油酥面团做出的松脆易碎，口感酥松。常用于制作塔底，再搭配杏仁奶油馅烘烤。

1 用网筛将低筋面粉筛在操作台上，用刮板在中央挖成凹槽。

2 用擀面杖将黄油敲软后放入凹槽内，再筛上糖粉。

3 放入盐、香草糖。



7 加入蛋黄和水。

8 与步骤 6 的膏状材料混合均匀。

9 用刮板将四周的面粉聚拢到中间。

问答

问：什么是膏状（法语 *crémer*）？

答：就是将砂糖与软化的油脂（例如黄油）混合后呈膏状的一种方法。

问：为什么要呈膏状（法语 *crémer*）？

答：先将油脂与砂糖混合，再加入水（例如鸡蛋或水），混合为膏状。因为这种膏状的油脂糊与面粉混合后会形成保护膜，使面粉呈松散状，以便能迅速地揉匀面团，且不会过度揉和。

问：为什么擀开时面团周围会出现裂纹？

答：因为面团冷藏的时间太短或太长，使面团太硬，因此擀开时不易延展、易裂。做好的面团需放入冰箱冷藏一二小时，操作前还要用擀面杖轻轻敲打，待面团稍软后，再擀开即可。

原料

低筋面粉 150 克
黄油 75 克
糖粉 75 克
蛋黄 1 个

水 1 大匙
盐 1 撮
香草糖 1 撮

4 用指尖将凹槽中的黄油抓软。



5 将黄油、糖粉、盐、香草糖混合均匀。



6 混合至膏状。



10 用两手揉搓、混合。



11 待面粉、油脂充分混合后松散但结块，用手掌将结块推压开，再继续揉搓、混合。



12 不断重复步骤 11 的操作，待混合至完全没有结块后，即成甜酥面团。用保鲜膜包裹，放入冰箱冷藏一二小时。



应用：第 62 页，第 76 页，第 78 页



发酵面糊

PATE BATTUE-POUSSEE

这种面糊是先将油脂和细砂糖、鸡蛋混合均匀后，再加入面粉、泡打粉混合搅匀的乳状面糊。其制作的关键就是将面糊充分打发成乳状。否则烤好的成品，油脂会分离出来，口感油腻。这种面糊可制作大理石蛋糕等。

1 将糖粉过筛；低筋面粉、泡打粉一起过筛，备用。



2 用搅拌器将黄油搅打成糊状。



3 将步骤 1 中 1/2 量的糖粉加入黄油糊中混合，搅打均匀。



7 将已搅匀的鸡蛋液，逐次加入步骤 6 的材料中，边加入边搅拌均匀。



8 混合为滑顺的乳状。



9 用橡皮刮刀替代搅拌器搅拌，加入牛奶混合均匀。

问答

问：什么是乳状（法语 *Émulsion*）？

答：就是将不易混合在一起的油脂类（例如黄油）、水分（例如鸡蛋）搅拌均匀，使其呈乳状。

问：若在搅打至乳状的过程中油水分离，怎么办？

答：若在油水已分离的状态下继续搅拌，情况会更糟。这时应该放入 1 汤匙原料分量中的面粉，混合均匀。因为面粉具有能将油脂和水分融合在一起的特性，所以这样能防止油水分离状态出现。