

……畅销日本12年，再版10次……

弓田亨的 法式点心

(日)弓田亨 著 张岚 译



- 日本烘焙大师弓田亨经典作品。
- 再现出法式点心名店“**IL PLEUT SUR LA SEINE**”的味道吧！
- 没有所谓的秘诀，只要按照书中的步骤操作，
谁都能制作出美味的法式点心。

YUMITA TORU NO FRANCE GASHI by Toru Yumita
Copyright © 2002 Toru Yumita
All rights reserved
Original Japanese edition published by NHK Publishing, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with NHK Publishing, Inc., Tokyo
in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

© 2014, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由NHK出版授权辽宁科学技术出版社在中国大陆独家出版简体中文版本。
著作权合同登记号: 06-2014第21号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

弓田亨的法式点心 / (日) 弓田亨著; 张岚译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014. 9

ISBN 978-7-5381-8683-3

I. ①弓… II. ①弓… ②张… III. ①糕点—制作 IV.
①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第120559号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 11

字 数: 300 千字

出版时间: 2014 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 康 倩

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 袁 舒

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-8683-3

定 价: 48.00 元

投稿热线: 024-23284367 987642119@qq.com

邮购热线: 024-23284502



弓田亨的法式点心

(日) 弓田亨 著
张 岚 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

纯正法国风味的法式点心

弓田亨

我从23岁开始做点心，一直做到今天。开始在头脑中清醒地认识到“纯正法国风味”这一概念，是在我第2次去法国研修前。

在此之前，我对法式点心的认知跟大多数人一样，觉得那不过就是些选用了法国素材，利用了法国配方，可以用机器做出来的样子相同、味道类似的一种点心。但是，这样的认知只能做出味道非常狭隘的“法式点心”。

第1次从法国研修回来，我用了5年的时间把那些没有完全理解的法国精神沉淀到了心底。对我来说，这段时间非常重要。因为这段时间让我对这些事情产生了个人见解，并且能够进一步掌握这些内容。与此同时，我也在自己的心里打破了原本对法式点心的意识。当然，我不是法国人，无论如何也不可能完全正确地理解法国。但是我认为，只要站到了去打破“旧意识”的大道上，也许会发现通往不同世界观、价值观的新方向。

在我研修过的巴黎点心店中，有各种味道的点心。但是在我第1次去研修的时候，只能说对于其中50%的味道还算喜欢。其他的味道虽然没有让我感受到难过，但至少让我产生了“怎么会有人喜欢吃这种味道”的疑惑。甚至在自己心里暗暗产生了轻蔑法国人、轻蔑法国人口味的想法。但是那时候我并没有想到，这些我不喜欢的味道，其实不是令所有人都讨厌的味道。那时候，这个想法还在我的世界观、生活习惯的领域之外。

第2次去法国研修的时候，为了确认我对上次研修时学会的点心味道的记忆，就又尝了一次那些点心。从此以后，我常会有意识地反复品尝没有完全理解制作方法的点心。渐渐地，各



种素材开始展示出我从来没有见过的丰富内容。就这样，曾经让我觉得像岩石一样不可口的味道从我的心中消失了。取而代之，长久性、多样性、多重性这些概念慢慢出现在我的意识中。现在的我们都应该懂得从潜意识中接受这种多样性，在心中渐渐积累统合出新的概念。

这种多样性对于无意涉足的人来说，是无论如何都无法抵达的领域。但是只要你能勇往直前、带着敏锐的意识进入到这个领域，你就会发现无限广阔的新世界。在这里，你能吸收到所有的人类感情和精神。

香气、口感、味道不可分割，它们之间需要重合、共鸣，传达给点心一种浮游的广度。这就是我工作的全部意义。

我的店名是“IL PLEUT SURLA SEINE”（意为：雨滴飘落在塞纳河上），其中包含了我“将用毕生的经历制作出有宏伟灵魂的点心”的自律。

我生命的大部分都属于法式点心。在不断制作点心的过程中，我发现了新世界。这是我人生中的幸事！

弓田亨，1947年出生于日本福岛县会津若松市。1978年留学法国，在巴黎的法式点心店研修。1983年再次赴法。1986年12月于东京的代代木上原创建“IL PLEUT SURLA SEINE”。1995年搬迁至代官山。店铺之外还经营法式点心教室。

目录

第一章

4种配方制作8种点心

洋梨夏洛特

Charlotte aux Poires..... 12

椰子慕斯

Mousse Noix de Coco..... 26

苹果派

Tarte aux Pommes..... 36

巧克力派

Tarte Caraïbe..... 54

柠檬派

Tarte Citron..... 64

樱桃派

Clafoutis aux Cerises..... 78

千层酥

Mille-feuille..... 88

国王饼

Galette de Rois..... 106



第二章

信手拈来的点心

核桃蛋糕

Cake aux Noix..... 124

费南雪

Financier..... 128

香橙曲奇

Sablé aux Oranges..... 132

椰香曲奇

Sablé aux Noix de Coco..... 136

杏仁瓦片酥

Tuiles aux Amandes..... 140

奶酪棒

Bâtonnet au Fromage..... 144

蛋白酥皮夹心饼

Dacquoise..... 148

咖啡口味长泡芙

Éclair au Café..... 162



专栏 工具篇

扁平勺·····	15	烤箱·····	51	喷雾器·····	91
电动搅拌器·····	19	刷子·····	57	擀面杖·····	96
盆·····	23	橡皮刮刀·····	61	铜盆·····	99
计时器·····	29	冰箱·····	67	裱花袋·····	103
电子秤·····	33	环形模型·····	71	斜纹粗布·····	109
木质刮板·····	39	打蛋器·····	75	小刀·····	113
温度计·····	43	刺孔辊·····	81	陶制装饰物·····	117
铜锅·····	47	过滤器·····	85		

专栏 技巧篇

木质刮板的搅拌方法： “平行椭圆”与“90°”·····	125	不让泡沫消失的 扁平勺使用方法·····	151
打蛋器的搅拌方法： 直线反复、画圆、提升·····	129	不让泡沫消失的 刮刀使用方法·····	155
把面坯裹成棒状的秘诀 在于手的运动方法·····	133	搅拌黄油时 电动搅拌器的使用方法·····	159
木质刮板的搅拌方法： 平行直线·····	137	用卡片判断 泡芙面坯的硬度·····	165
在常温下放置一晚 对于面坯的效果·····	141	及时发现卡仕达酱变软的 那一瞬间·····	169
为了独特的嚼劲， 需要把小麦粉和黄油放在一起揉搓·····	145	糖浆随着天气的变化而 改变熔化温度·····	173

专栏 材料篇

蛋白·····	16	盐·····	72	香橙酱·····	134
蛋黄·····	20	柠檬·····	76	椰子·····	138
白洋梨·····	24	樱桃酒·····	82	杏仁片·····	142
小麦粉·····	30	樱桃·····	86	荷兰球形干酪·····	146
鲜奶油·····	34	醋·····	92	蛋白·····	152
糖粉·····	40	香草棒和香草香精·····	100	细砂糖与糖粉·····	156
杏仁霜·····	44	高筋面粉·····	104	烤杏仁酱·····	160
苹果·····	48	熔化的黄油·····	110	水·····	166
细砂糖·····	52	酸奶油·····	114	咖啡香精·····	170
黄油·····	58	涂蛋液·····	118	糖浆·····	174
巧克力·····	62	红糖·····	126		
牛奶·····	68	焦黄油·····	130		

第一章

洋梨夏洛特

Charlotte aux Poires



椰子慕斯

Mousse Noix de Coco



苹果派

Tarte aux Pommes



巧克力派

Tarte Carabe



3种配方制作∞种点心



柠檬派
Tarte Citron



樱桃派
Clafoutis aux Cerises



千层酥
Mille-feuille



国王饼
Galette de Rois

L 牛舌饼

biscuit à la cuillère



4种配方制作8种点心

洋梨夏洛特

Charlotte aux Poires



椰子慕斯

Mousse Noix de Coco



法语中，蛋白与蛋黄分别打泡后做出来的面团叫作饼干（Biscuit）。这种饼干的特点是烘焙过程中让它自然出现烘焙纹理和烘焙色。烘焙完成以后，一般都会夹入布丁或慕斯一起食用。

PROLOGUE 序曲

只要记住合理的技巧，法式点心并不难做

制作点心本来是件简单快乐的事情。只要想法合理、技术纯熟，而且制作数量不多的话，很容易做出味道更胜于行家的点心来。但是，哪些是不合理的内容呢？在我的认识当中，有这么两件事情会成为大家制作点心的难关。

第1个，法国点心和我們常用的点心素材之间，有我们想象不到的差异。这种差异不仅仅存在于味道方面，更存在于素材物理性质当中。所以，即使把在法国学来的食谱和技术原封不动地拿来应用，也无法再现法式点心原有的味道。

第2个，就是我们常常在点心行家的门下学习，但是由于点心行家总是制作大量的点心，他们的思路、技巧以及大量制作点心时所需要的道具，其实是不适合家庭操作的。

对于第1个问题，恐怕大家无法轻易理解。但是对于第2个问题，只要我们冷静客观地思考一下，应该是比较容易理解的。做点心时最基本的想法就是，无论量多量少，总应该做出同样的效果。但是在实际的应用技巧中，如果想做的分量比较少，就应该进行适当的调整。

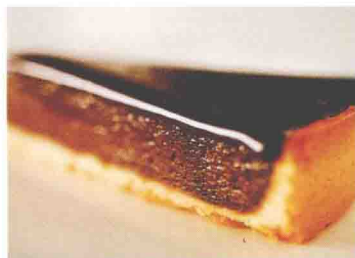
在本书中我给大家介绍的点心制作方法，都是基于这两点考虑之上提取的精华体系。但不会因为自己擅长做点心，就把本书中提到的技巧强加给大家。我在经营法式点心店的同时，也在经营点心教室。在这15年当中，我不断与同学们一起实践和改良。最初点心教室开张的时候，差不多10个人当中只有3个人能完成指定的点心。为了让更多的同学能按照自己的理想做出美味可口的点心，我多次对制作技术进行改良，现在已经可以在绝大多数人那里获得成功。

我认为，所谓的只有点心达人才能熟练掌握的技巧其实并不是技巧。如果把技巧解释得更平易简明，那么点心的美味程度一定会有飞跃性的提高。只有这样，才能向更高层次的点心挑战。

首先需要学习最基本的4种面坯配方。虽然都是用面粉、鸡蛋、黄油、砂糖这些相同的材料制作，却因为配方和制作方法不同而形成完全不同的味道。如果再改变奶油或其他素材的组合，就会完全变成不同的点心。作为最初的目标，就试着把每种面坯扩展成2款，一共做出8款点心吧。

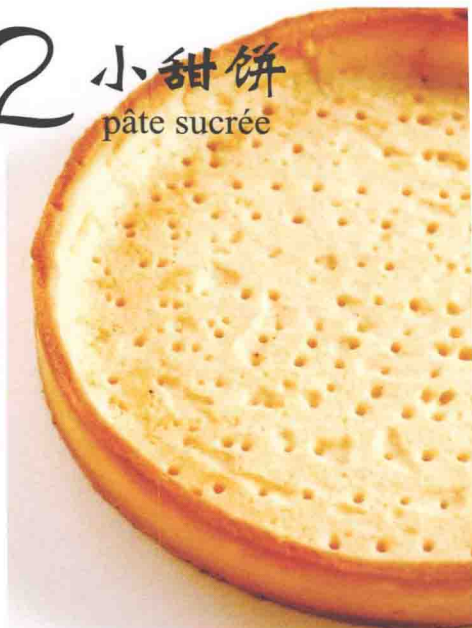


苹果派
Tarte aux Pommes



加勒比派
Tarte Caraïbe

2 小甜饼 pâte sucrée



用于蛋挞的甜面坯。这款面坯是在搅拌到柔软的黄油中，再加入各种材料混合烘焙。其特点是具有小甜饼一样酥脆的口感。面坯放入模型中后，在上面填满奶油等素材一起烘焙。有时还可放一些水果。

INSTRUMENT 工具

仅制作少量的点心时，要选择合适的器具

制作点心这点事儿，一语概括就是“在眼睛看不到的地方，如何把素材都混合在一起”。

制作法式点心的时候，常常使用木质刮板。这不但是为了在制作蛋白霜时尽可能保护泡沫不破损，更是为了让素材的混合更浅一点儿。因为素材混合得比较浅，才能更完好地保存各种素材特有的香味。我们通常以为各种素材混合得越好，味道才会更理想。其实这样做反而会让他成品点的味道变得平淡无奇。

想象一下这种更理想的混合状态，然后选择合适的器具吧。同样为了更理想的混合状态，考虑素材的分量、选择大小合适的器具也尤为重要。例如：在直径25cm的盆中搅拌50g黄油，肯定无法得到理想的搅拌效果。黄油很容易从木质刮板或搅拌板上滑落。所以如果选用18cm的小盆，木质刮板才会更有效率地搅拌到黄油。为了做出效果稳定的少量点心，就应该选择更适合少量材料的小一点儿的器具。同时，更精确的称量也是绝对必要的。

这本来是正常的事情，但越是正常的事情越容易被忽视。相反，如果我们再把意义不大的所谓“技巧”累计在一起，就愈发使家庭点心制作变成了难解的课题了！



3 小酥饼 pâte brisée



用于蛋挞的不甜面坯。如果用冷却黄油和面粉混合做出面坯，就会形成松脆的口感，那就是完全不同的点心——小酥饼了。面坯放入模型中以后，在上面浇上鸡蛋与牛奶等液体混合物，共同烘焙。



柠檬派
Tarte Citron

樱桃派
Clafoutis aux Cerises



MATIÈRE 材料

即使是同种材料，不同国家也存在差异

对于大家来说，恐怕很难想象即使是同种材料，不同国家也存在差异，并且真的存在大到超乎我们想象的不同。

在我的眼睛里，像鸡蛋、面粉、黄油、鲜奶油这样的素材都是完全不同的东西。市面上出售的素材味淡如水，如果按照法国食谱中的分量来制作，是不可能再现法式点心原有的丰盈味道的。只有在分量方面进行调整，或在其他方面下功夫，才有可能最终再现原有的味道。

另外一个比味觉更麻烦的是物理性质的差异。为了做出真正的法国点心，就必须理解这种差异，构筑适合市售素材的制作技术。我就曾经有过原封不动按照法式食谱制作，却最终连点心形状都不对的失败教训。

还有，充分考虑市售素材的性质、合理保存使用也是非常重要的。例如目前市售的黄油、鲜奶油对于温度非常敏感。超市里的黄油都保存在10℃左右的开放式冷柜中，但其实这个时候黄油的状态已经开始恶化了，也许买回家以后无法打出结实的泡沫，或者发生油水分离的现象。所以应该从周转量大、保存温度在5℃以下的店铺购买才对。回家以后，也应该存放在0℃左右的冰箱中保管。

在开始制作点心前，充分考虑素材的性质，创造适合保存使用的环境，也是做出美味点心的必要条件。





千层酥
Mille-feuille

酥皮
Galette des Rois



4 国王饼 Galette de Rois



黄油和面坯层层叠加烘焙出的点心。每一层都轻如树叶，具有轻巧酥脆的特征。可以在烘焙面坯之后再夹入奶油，也可以夹好奶油以后一起烘焙，还可以带模烘焙。

ESSAI 随想

法式点心对我来说……

应该怎么形容法式点心和法式料理呢？

有着与法国点心相同的外貌，或是使用了法国进口素材进行制作，这就算是法式点心了吗？

如果只是这样，我不会认为那就是法式点心。因为除了外观和素材以外，还必须体现出法式点心真正的味道才行。法式点心的多样性和丰富性独一无二。这种多样性，蕴含了法国无限丰富的异国风情。只有用在那样的异国风土上生长出的味道浓厚的作物，才能做出真正的法式点心。

我认为，其实这种多样性就是法国的国民性。每一个人都是国家体系中的一员，同时也都是各自独立的个体。我觉得这种不一样的组织和个体的关系，也能反映在法式点心制作的手法当中。各种素材的个性彼此相得益彰，最终在点心身上创造出鲜明的个性和丰富的多样性。

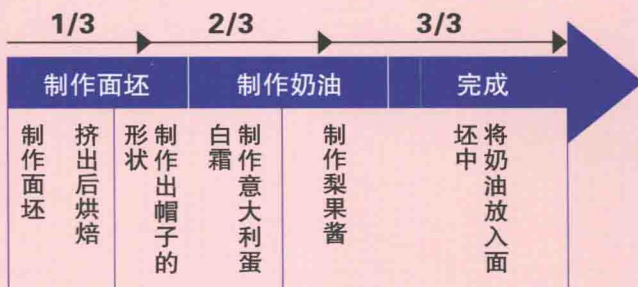
味道最重要的三要素是香味、口感和舌头的触觉。每一个要素都至关重要。如果可能，每一个要素都应该充分发挥出来，让食客感受到多样性的共鸣。这三种要素，是绝对不可以妥协的。



洋梨夏洛特

Charlotte aux Poires

制作洋梨夏洛特的步骤



■手指海绵饼的材料 (直径18cm的模型1个)

细砂糖………… 83g
蛋黄………… 80g
蛋白………… 128g
细砂糖………… 17g
细砂糖………… 25g
小麦粉(低筋面粉)………… 63g
小麦粉(高筋面粉)………… 63g
糖粉………… 适量

■甜酒的材料

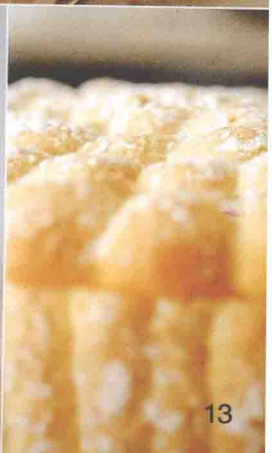
糖浆(水54g+砂糖70g)………… 65g
水………… 50g
洋梨果酒………… 84g

■意大利蛋白霜的材料(60g)

蛋白………… 30g
蛋白粉………… 3g
细砂糖………… 5g
细砂糖………… 45g
水………… 15g

■洋梨果酱的材料

洋梨罐头里的糖水………… 128g
香草棒………… 1/8根
蛋白………… 48g
脱脂牛奶………… 7g
明胶粉………… 4.4g
水………… 22g
洋梨果酒………… 24g
意大利蛋白霜………… 60g
鲜奶油(乳脂肪含量42%)… 110g
洋梨罐头(对半切开的梨)…… 3块



★制作面坯

- 1 把蛋黄放进中等大小的盆中。在电动搅拌器上装配左侧的1枚叶片，速度调至2挡搅拌5秒左右，然后立刻加入细砂糖。将速度升至3挡，一边向右旋转搅拌器一边打泡至2分钟左右。
(1)

如果只装配1枚叶片，电动搅拌器的旋转方向就要与叶片旋转的方向相反（如果使用左手，就装配右侧叶片，搅拌器向左旋转）。搅拌速度约为1秒2.5圈，并发出轻微的嗒嗒声。如果不转动电动搅拌器，电动搅拌器能搅拌到的地

方就只有盆中间的小区域。这样打制的效果就会不均匀。

- 2 向蛋白中加入17g细砂糖，2挡速度搅拌1分钟左右(2)。然后速度提到3挡，继续搅拌2分40秒。加入25g细砂糖，3挡速度搅拌40秒(3)。

理想的蛋白霜，应为含有大量气泡、挺实的状态。如果泡沫本身比较柔软，那么稍后与面粉混合的时候就会更容易破碎。

蛋白霜=加入细砂糖的蛋白，经过搅拌后形成的



PROLOGUE 序曲

酥脆的口感至关重要 手指海绵饼

首先我要说的是，“只要能够牢固地记住每一项技巧，谁都能做出法式点心”。所谓技巧，是能够让新手也做得出来，而并不是只有名人才能做到的。

我们要做的第一款点心，是洋梨夏洛特。夏洛特的本意为有蝴蝶结装饰的女式礼帽。因为这款点心的形状很像礼帽，故而被这样命名。中间添加的水果不同，这款点心的名字也会随之发生变化。我们做的时候里面放了洋梨，所以做出来的成品就是洋梨夏洛特。

制作的过程大致可分为以下3个步骤。

1. 制作面坯 2. 制作奶油 3. 把奶油馅放入面坯中，完成。

首先，让我们来做洋梨夏洛特的面坯吧。这款点心的面坯的特点是酥脆的口感。所以在烘焙的时候要求把面坯的外侧烤到硬一点儿才行。

味道的3个要素是香气、牙齿感觉到的触感和舌头品尝到的味道。

手指海绵饼的材料

(直径18cm的模型1个)

细砂糖	83g	①		
蛋黄	80g		④	
蛋白	128g	②		⑤
细砂糖	17g		③	
细砂糖	25g			
小麦粉(低筋面粉)	63g			
小麦粉(高筋面粉)	63g			
糖粉	适当			

★编号为混合顺序。

★低筋面粉和高筋面粉混合，过筛。

★工具：电动搅拌器、计时器、扁平勺、裱花袋、直径1cm的圆形裱花口、烘焙纸。

如果能够熟练地使用电动搅拌器，你会发现短时间内就能打出难以置信的强韧、紧致、完美的蛋白霜。使用电动搅拌器的时候，要尽可能在盆里大幅度地画圈。因为这个动作作用的都是平时不怎么动的肌肉，所以你也可能会感到疲倦，但是加油吧！

要使用松散的水状蛋白（请参考下一页的内容）。如果你使用的是新鲜的蛋白，那么最初搅拌的时间应该由1分钟延长至3分钟。

砂糖要分成2次加入。加入砂糖以后，黏度会增加，因而蛋白霜会变得更强韧。但是最初就把砂糖全部加进来的话，会导致黏度过强，气泡含量会降低到60%左右。

3把**1**全部放到**2**的上面。然后利用扁平勺缓慢地搅拌（**4**）。

别着急，慢慢搅拌。推荐速度为每9秒转动6次。



INSTRUMENT 工具

搅拌到恰到好处

终极工具——扁平勺。

把分别搅拌好的蛋黄和蛋白混合在一起的时候，需要用到这款少见的工具。

在法国，通常用这种勺子去除汤里面的浮渣。扁平勺本来的面目应该是像右下面的照片那样。但是为了更好地搅拌蛋白霜，我把它进化成了右上面照片中的模样——在平板的勺面上添加了手柄。

为什么我要特意做出这样的道具呢？答案非常明确。就是为了保证搅拌蛋白霜的时候，泡沫不被破碎掉。饱含了空气的蛋白霜本来是强韧的东西，自身没有流动性。木质刮板或者打蛋器很难搅拌打好了泡沫的蛋白。要是勉强搅拌，就会把好不容易打制出来的泡沫弄碎。但是如果用这款扁平勺，像切割一样的手法进行搅拌，就不需要担心啦。

抽象来讲，这个步骤的工作最重要的是在搅拌的时候，蛋黄能把用扁平勺分割出的小块蛋白霜包裹在里面，这样才能做出口感丰富的面坯。相反，如果蛋白霜包在了蛋黄的外面，烘焙之后的味道就会变得平淡无奇。

另外，千万不要过度搅拌。过度搅拌会失去特意使用扁平勺的意义。而且我们应该通过搅拌到恰到好处来完好保存每种食材的特有味道。

扁平勺可以用平板勺或其他表面平滑的道具代替。

