

世界顶级厨艺学院法国蓝带经典教程



LE CORDON BLEU 寻梦萨布里娜

法国蓝带面包制作基础

法国蓝带厨艺学院 编

李 露 译

 中国轻工业出版社



法国蓝带厨艺学院
LE CORDON BLEU

始建于1895年，如今已成为世界上最权威的厨艺培训和酒店管理学校。通过一个多世纪的发展，目前，法国蓝带厨艺学院在法国、英国、日本、澳大利亚、加拿大、美国、墨西哥、黎巴嫩、韩国、秘鲁等20个国家设立了40所分校。



法国蓝带面包制作基础

寻梦萨布里娜

法国蓝带厨艺学院 编
李露 译

Mlle. Sabrina
le cours de Boulangerie de Base
de Pâtisserie Classique
à l'obtention



中国轻工业出版社

目录

序 4

基本制法 9

10 面包的制作方法
MÉTHODE DE PANIFICATION

11 发酵面团（加入酵母）
LEVAIN LEVURE

传统面包
LES PAINS CLASSIQUES

12 · 14 法式乡村面包
PAIN DE CAMPAGNE

16 · 18 全麦面包
PAIN COMPLET

17 · 19 法式长棍面包
BAGUETTE FRANÇAISE

20 · 21 麦麸面包
PAIN AU SON

22 · 24 法式田园面包
RUSTIQUE

23 · 25 波尔卡面包
PAIN POLKA

26 · 27 农夫面包
PAIN PAYSAN

28 · 30 香烟盒、裂缝面包
TABATIÈRE, FENDU

29 · 31 奥弗涅圆面包
TOURTE AUVERGNATE

花色面包
LES PAINS SPÉCIAUX

32 · 33 黑麦核桃面包
PAIN DE SEIGLE AUX NOIX

34 · 36 培根面包
PAIN AU BACON

35 · 37 洋葱面包
PAIN AUX OIGNONS

38 · 39 橄榄面包
PAIN AUX OLIVES

40 · 42 杂粮面包
PAIN AUX CÉRÉALES

41 · 43 大麦面包
PAIN À L'ORGE

44 · 45 迪耶普面包
PAIN DE DIEPPE

46 · 48 夏巴塔面包
CIABATTA

47 · 49 哈拉面包
PAIN CHALLAH

50 · 51 马铃薯面包
PAIN À LA POMME DE TERRE

52 · 54 玉米面包
PAIN AU MAÏS

53 · 55 高蛋白面包
PAIN AU GLUTEN

56 · 57 埃索瓦司香料面包
FOUGASSE AIXOISE

58 · 59 玛格丽特面包
BOULE MARGUERITE

维也纳式面包
LES VIENNOISERIES

61 · 62 牛奶小面包
PETITS PAINS AU LAIT

64 · 66 维也纳面包
BAGUETTE VIENNOISE



65 · 67 橙皮葡萄干面包
CRAMIQUE

68 · 69 瑞士辫子面包
TRESSE SUISSE

70 · 72 库克洛夫
KOUGLOF

71 · 73 皮力欧许
BRIOCHE

74 · 75 国王面包
PAIN DES ROIS

76 · 78 柏林小圆面包
BOULE DE BERLIN

77 · 79 维也纳马蹄面包
FER À CHEVAL VIENNOIS

吐司
LES TOASTS

80 · 81 白吐司
PAIN DE MIE

82 · 84 双色双麦吐司
MÉTEIL AUX DEUX COULEURS

83 · 85 烤吐司
BISCOTTE

料理面包
LES PAINS TRAITEURS

86 · 87 奶酪皮力欧许
BRIOCHE FROMAGE

88 · 89 比萨
PÂTE À PIZZA

酥皮面包
PÂTE LEVÉE FEUILLETÉE

91 · 92 牛角可颂面包, 巧克力可颂面包
CROISSANTS, PAINS AU CHOCOLAT

94 · 95 皮力欧许卷
BRIOCHE FEUILLETÉE

法式蛋糕
LA PÂTISSERIE

96 · 97 法式香料蛋糕
PAIN D'ÉPICE

98 原料
INGRÉDIENTS

100 工具
MATÉRIEL

BLEU PARIS

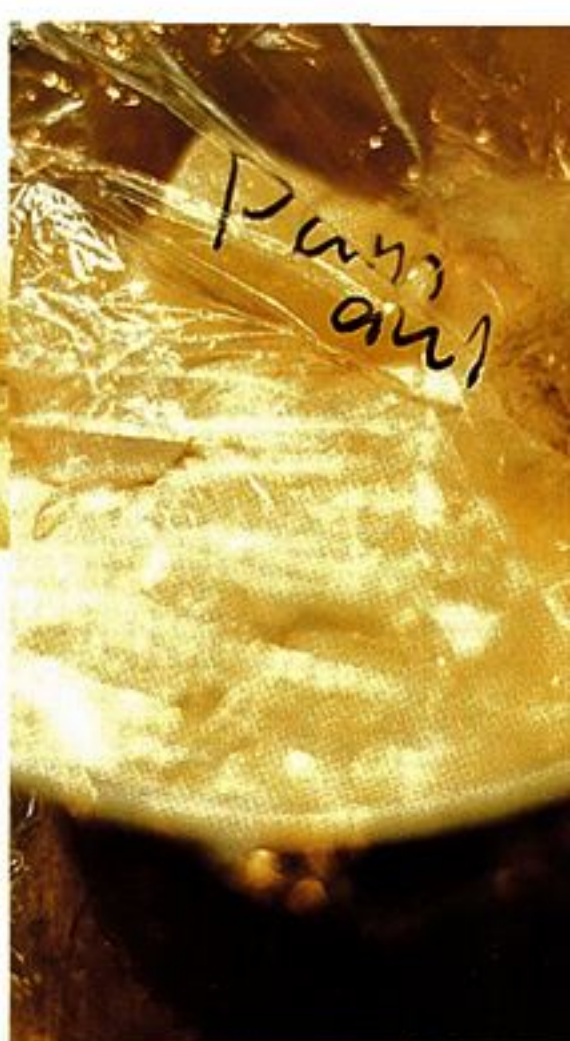


序

奥黛丽·赫本主演的美国电影《龙凤配》中介绍的法国蓝带厨艺学院（Le Cordon Bleu）1895年创建于法国巴黎。当时，出版人兼记者Marthe Distel发行的《蓝带厨艺（La Cuisinière Le Cordon Bleu）》烹饪杂志广受好评。为了回馈读者，邀请当时著名的厨师，于1896年1月14日在巴黎市中心首次举办烹饪课程，将杂志中所介绍的菜肴进行公开演示。如今，法国蓝带厨艺学院已成为享誉世界的烹饪学校，不论专业厨师、家庭主妇还是电影明星、各界名人都积极参加法国蓝带厨艺学院的烹饪课程学习。法国蓝带厨艺学院是一所在各方面都有突出表现的烹饪学校，因此一直以来获得行业内的高度评价。

“蓝带”的名称可以追溯到16世纪。1578年，当时的法国国王亨利三世编组了精英骑士团，并授予每位骑士勋章，这个勋章就是现在的“蓝带”标志。这些骑士又都以美食家闻名，所以每次授勋典礼后的晚宴会显得更加隆重，至今这个传说仍被传为佳话。因为骑士们的勋章有蓝色丝带，所以这些骑士就被称为“蓝带”，后来为骑士制作美味的厨师们也被称为“蓝带”。



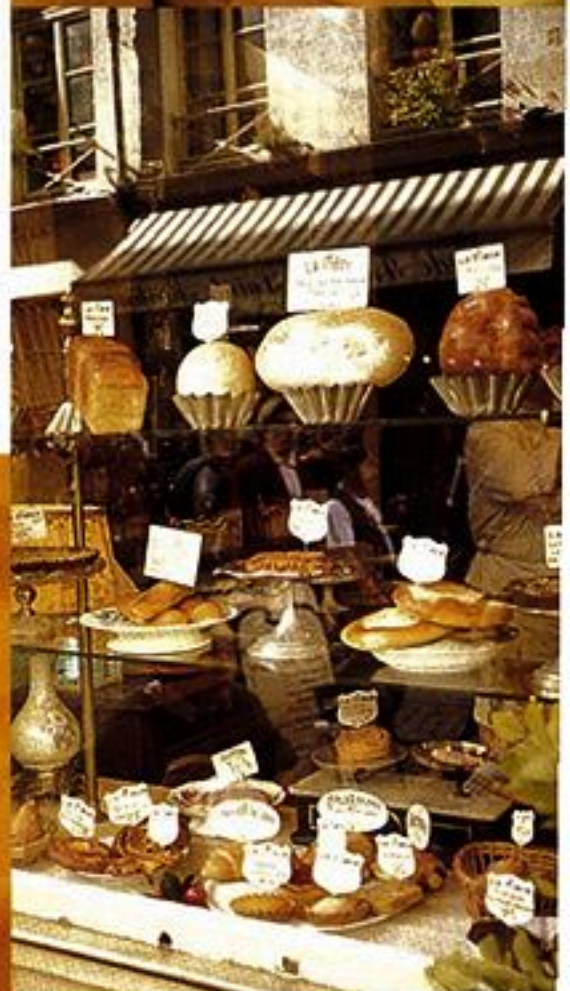


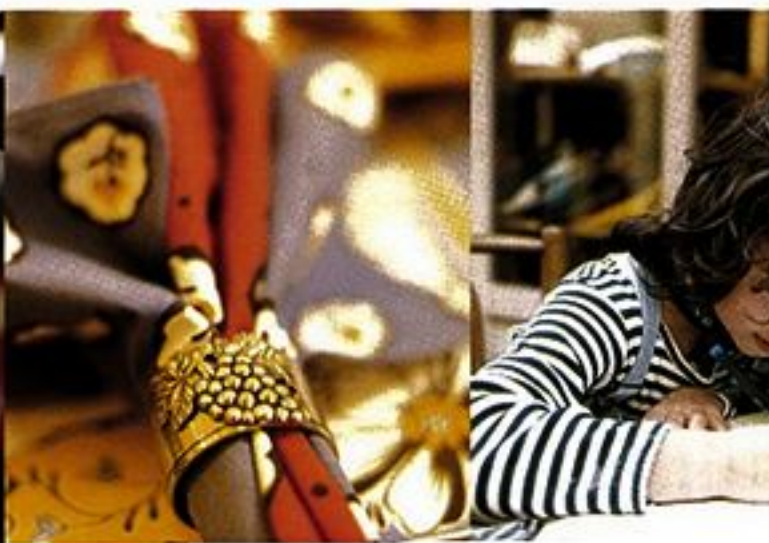
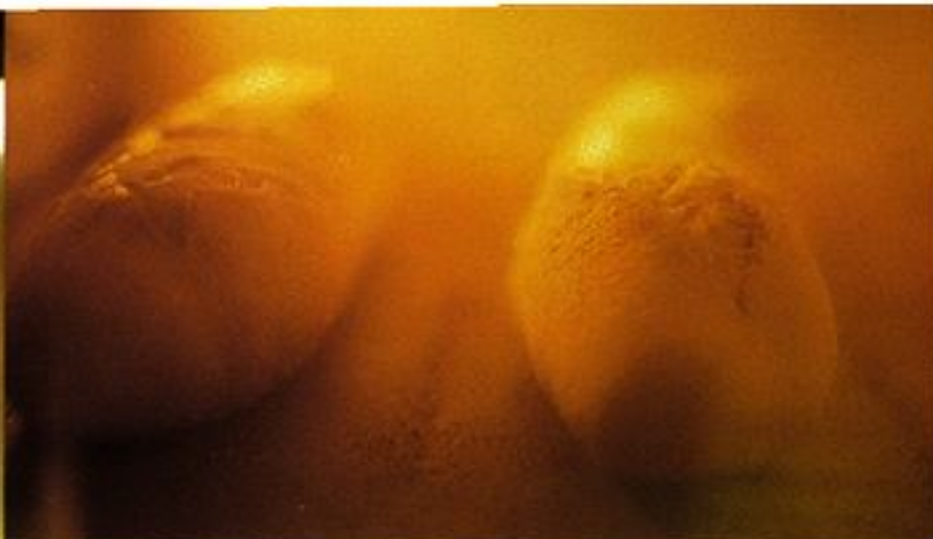
20世纪初期，著名的烹饪大师Henri-Paul Pellaprat在他撰写的《现代烹饪艺术》中囊括了他在蓝带厨艺学院担任教授主厨时所教授的烹饪技法，此书畅销达350万册，这本古老的烹饪书至今仍有广大读者。Henri-Paul除了著有《现代烹饪艺术》之外，还编写了很多美食菜谱书，拥有众多且固定的读者。

在巴黎总校创立半个世纪后，蓝带厨艺学院于1933年在英国伦敦开设分校，创建人Rose Mary曾经在巴黎蓝带厨艺学院向Henri-Paul拜师学艺。如今，她编写的美食书也收藏于英国丛书系列中，许多人就是在研读Rose Mary著作的过程中学习、进步的。

在伦敦分校开设半个世纪后，1991年蓝带厨艺学院在日本东京开办分校，随后在加拿大、澳大利亚也建立分校，现在法国蓝带厨艺学院在全球15个国家设立30所分校，招收来自世界各地的学生，传授融合烹饪与艺术的法国料理、糕点及面包制作的技术。

奥黛丽·赫本在《龙凤配》中饰演的萨布里娜就是在法国蓝

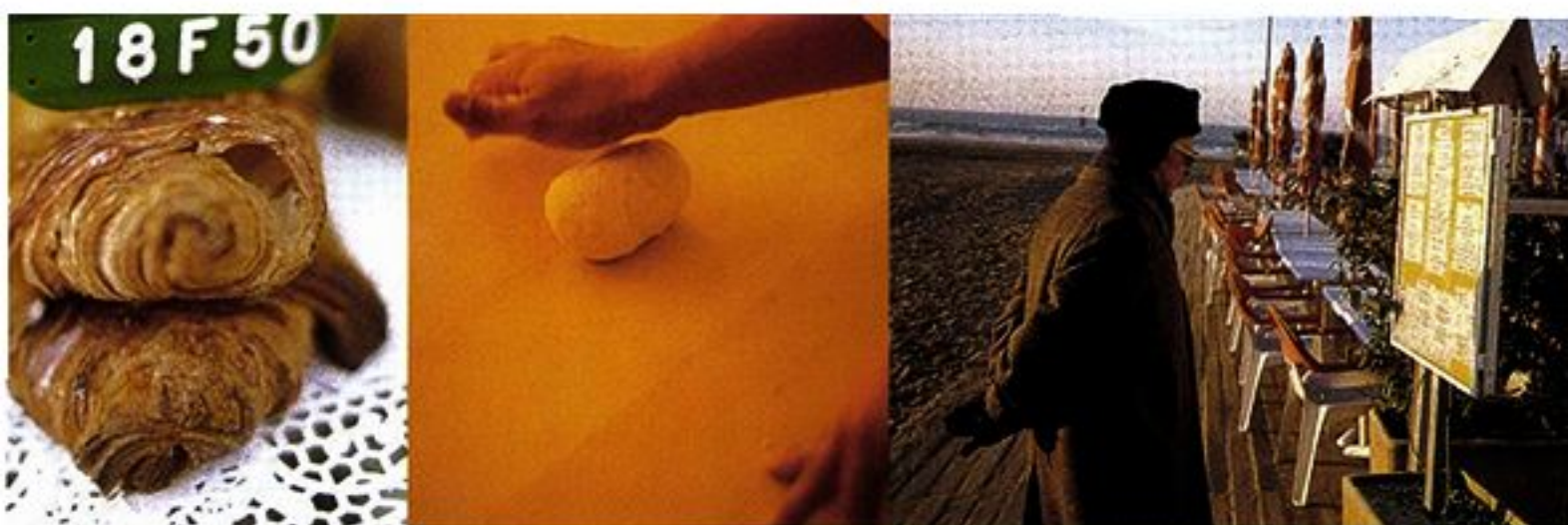




带厨艺学院学会了高超的烹饪技术。本书是“萨布里娜课程”系列丛书中介绍面包制作方法的。法国蓝带的精神就是以严谨的学习态度掌握烹饪方法，无论制作糕点还是制作面包，都需要运用基本技法，按照课程传授的知识按部就班地完成每一个步骤，本书中每种面包的制作过程都有详细的文字介绍及图片一一对照，步骤清晰，能使人一目了然，既能满足专业厨师提高技艺，还能在家自己学习操作。本书除了讲解分步骤完成面包的制作过程外，还有提示面包制作成败的关键——时间的掌握。

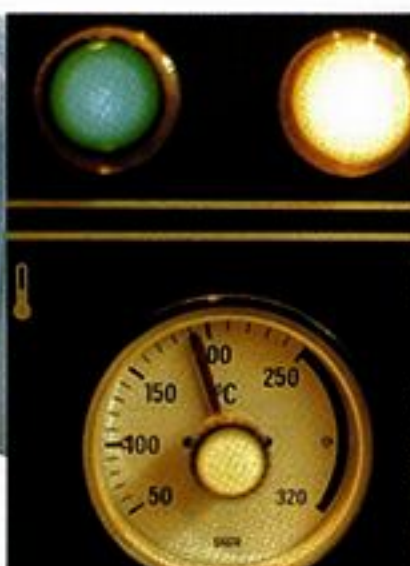
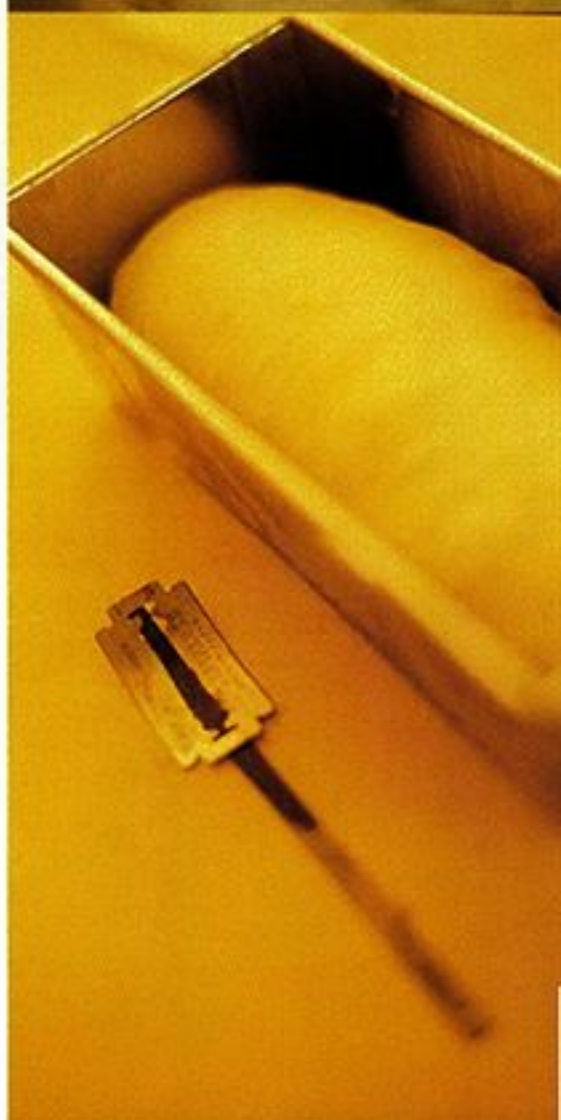
在此，让我们了解一些关于面包的历史。如今，人们都熟悉的“白面包”在1939—1945年第二次世界大战期间曾突然消失，因为那时不是用小麦面粉制作面包，而是用荞麦、黑麦的混合面粉制作的。这时的法式面包也发生了很大变化，不同于之前体积较大、沉甸甸的法国面包，经典法式乡村面包也因为德国人而被面包师们做成了更小、更轻的法式面包。

面包是有生命的，这是因为面包师在制作过程中付出的辛劳所赋予的，面包师的心情会随着天气及各种原因改变，所以烤出的面包也会有所不同，这就是制作面包的乐趣。本书除了教授主



食面包、花色面包、维也纳式面包、吐司、调理面包及酥皮面包的制法，还有相关材料介绍等内容。本书介绍的面包基本技法通俗易懂，不仅能让初学者一学就会，并且对想提高厨艺的专业人士也会有帮助。

本书中使用的餐具、盘子、垫布等均由著名的法国田园风格皮埃尔·杜·法兰西公司（PIERRE DEUX）提供。皮埃尔·杜·法兰西公司在美国纽约的麦迪逊大街开设第一家店，随后在芝加哥、达拉斯、亚特兰大、洛杉矶和美国其他主要城市开设分店，在日本东京也有分店。皮埃尔·杜·法兰西的品牌是由一名法国室内设计师兼古董商的皮埃尔和另一位热爱法国的法籍美国人皮埃尔共同创造出来的，因为两人的名字都是皮埃尔，所以这个品牌由此而来。它以法国田园风格设计出各式桌子、餐具、家具、装饰品等，深受法国文化的熏陶，被全球广大家庭接受。传统面包在皮埃尔·杜·法兰西这个以法国田园风格著称的背景烘托下，更加彰显独特的法国艺术与文化内涵。





本书将面包分成传统面包、花色面包、维也纳式面包、吐司、料理面包等，一般面包店的面包种类都比较大众化，掌握乡村面包、牛奶面包、牛角面包等的做法是学习其他各种面包的基础，本书对其制作配方有详细介绍。另外，书中还介绍了怎样才能制作出完美好吃面包的方法。首先，必不可缺的是精准的器具设备，各种面包模具要保持洁净，尽量选择与书中介绍一样的模具，且模具的大小与书中面团的分量相匹配；其次，调整烘烤时间也很重要。只有做到选择优质的材料、计量的准确掌握，以及保证操作速度快，才能制作出美味可口的面包。

基本制法

掌握好操作时间对于烘烤面包至关重要。发酵时间、室温变化、烤箱类型等都会使烘烤的时间有所改变。本书中介绍每种面包的配方时，先标明能制作出面包的数量及重量，模具的直径、准备工作，以及制作面包的技巧、注意事项、如何食用等相关说明，还有书中参考内容的页码提示。本书中凡用于撒在操作台上的面粉、表面装饰使用的面粉、涂抹于模具及烤盘内的黄油均为配方计量之外。若没特别注明，操作台上所撒的面粉为高筋面粉或是面包专用粉，因为低筋面粉容易结块，所以不适合作为薄面；材料中所使用的细砂糖也可以白糖替代，黄油要选择无盐黄油；本书所使用的是鲜酵母，若没有鲜酵母也可以用酵母粉替代，但使用量为鲜酵母的一半；因为操作台为木制的，所以若有面团粘黏要马上清除。





面包的制作方法

MÉTHODE DE PANIFICATION

制作面包需要的时间较长，主要是因为发酵面团所需的时间比制作的时间还要长，所以制作面包需要耐心，如果发酵时间不够就进行下一个步骤，或面团温度过高，都会使发酵失败。由于在家烘烤面包缺少专业的工具准确控制温度、湿度及面团发酵的状态，所以制作时，必须随时用手触摸面团、用眼睛观察其状态。初学者不必刻意寻找制作面包的乐趣，因为在学习的过程中就能感到其乐无穷了。

基本制法

揉面

LE PETRISSAGE (MELANGER)

揉面就是将面粉、盐、酵母、水及其他材料混合搅拌均匀，揉成光滑、有弹性的制作面包的面团。揉面是制作面包的最重要工序之一，其外观和味道会影响制作面包的品质；要反复练习并注意掌握面团的软硬度、搅拌的方法及搅拌的状态，熟练后就容易把握制作各种面包的面团有何不同。

若面团的油分较少，可以在开始搅拌时加入油脂；若面团的油分较高，则可以在面团成形后再加入。核桃仁、葡萄干等要在面团成形后再加入，面团成形后的温度要保持在 $23^{\circ}\text{C}\sim 26^{\circ}\text{C}$ 。因为要保持在在这个温度之间，所以就要调整水等液体的温度；在家制作面包时，用手揉面团的温度一般在 $28^{\circ}\text{C}\sim 30^{\circ}\text{C}$ ，但也要因面包的种类不同而调整其面团的温度。

第一次发酵

LE POINTAGE (LEVER)

第一次发酵是在面团揉好后将其放入盆中发酵，若温度在 24°C 以上时可置于室温下，若温度在 24°C 以下则置于发酵箱或密闭的保丽龙箱内。可以在旁边放杯热水，但不要让面团碰到水，使面团温度保持在 $24^{\circ}\text{C}\sim 28^{\circ}\text{C}$ 。面团揉匀后的温度决定了发酵时间的长短，因为发酵的温度会有变化，所以本书中提示时间只是参考，只要面团发酵至原来的2倍大就表示发酵完成。为使面团表面不干燥，在室温中发酵时必须盖上保鲜膜。面团的味道、保存、柔软度都由发酵决定，发酵时还会产生碳酸气体、酒精、有机酸等。

分割、揉圆

LE DETAILLAGE, LE BOULAGE

将发酵好的面团用刮板取出放在操作台上，再用刀均匀地分割面团；待面团的表面紧实且光滑时再揉圆。

静置

LE REPOS

静置是为了恢复切割后受损的面团。揉圆后的面团会比较有弹性，待面团静置片刻后整形就比较容易。为了避免面团的表面干燥，可盖上布或保鲜膜静置约15分钟。

整形

LE FACONNAGE (MIS EN FORME)

这是将静置后的面团整形成各种造型的步骤；为避免面团表面受损，面团弹性较好时轻轻揉动、弹性较差时加力揉动。若面团整形不好，做出来的面包就没有其应有的体积。

最后发酵

L'APPRET (FERMENTATION)

最后发酵是在 $20^{\circ}\text{C}\sim 27^{\circ}\text{C}$ 的室温中发酵，或放入发酵箱中发酵，一定要避免面团表面干燥。如果没有发酵箱就要盖上布或保鲜膜，若空气太干燥还可以在布与保鲜膜之间盖上挤干的湿毛巾；如果面团表面刷匀鸡蛋液后再放入大保鲜袋中，可以在袋内充气，以避免保鲜袋接触到面团；放入发酵箱内发酵则要在旁边放一碗热水以保持温度，待面团发酵至原来的2倍大、用指尖轻按表面微凹陷即可。

焙烤

LA CUISSON

焙烤前，要将烤箱预热到所需温度，再放入面团烘烤。由于家用烤箱因种类、性能不同，烘焙的时间、温度也会有所改变，所以在烘焙时注意观察面包表面的色泽，或从辨别敲打面包的声音进行调整。

有时，会在烘焙时加入水蒸气、用容器盛水放入烤箱，或在烤箱内均匀喷水后再放入面团烘烤；还可以在烤箱下层放石头，先预热约15分钟至 $250^{\circ}\text{C}\sim 300^{\circ}\text{C}$ 后再放入面团，此时将一杯水均匀撒在石头上使其均匀散热，但采用这种方式容易造成烤箱故障且容易烫伤，需谨慎选择。

面包烤好后要马上从烤箱中取出，放置在网架上冷却。因为留在烤箱中使其冷却，水气会使面包受潮，影响外观及口感。



发酵面团（加入酵母） LEVAIN LEVURE

每份面团 830 克

专用面包粉 500 克

水 320 毫升

鲜酵母 5 克

盐 9 克

说明：

■制作面团时要加入发酵面团，可以在前一天做好发酵面团，也可使用之前制作面包时保存的面团代替。加入发酵面团会增强面筋的弹性、增添面包的香味、延长保存期。若加入酵母要注意酵母的分量，因为酵母加得太多，面包不仅不会变大，而且口味还会发酸。



1 将过筛后的面粉放在操作台上，从中间挖开小坑，以避免加水时流出。



2 将酵母、盐分放在小坑两边，慢慢加水并留少量的水，以便调整面团的软硬度。



3 用手指先把酵母搅拌均匀。



4 再把盐混合拌匀。



5 用手把面粉、水搅拌均匀。



6 一只手搅拌、另一只手用刮板将面粉向内聚拢，搅拌均匀。



7 先用捏拿的方式将水、面粉混合。



8 再用刮板将面团一边刮一边拌成面团，可加入步骤2剩余的少量水以免水分不够。



9 待面粉拌成面团后用手揉面。



10 在操作台上用力摔打面团。



11 摔打时还要对折面团揉进空气。



12 将面团转向 90 度，再重复步骤 10、步骤 11 的动作。



13 待面团表面有光泽后，用两手从侧面由上往下将面团揉成更光滑的球状。



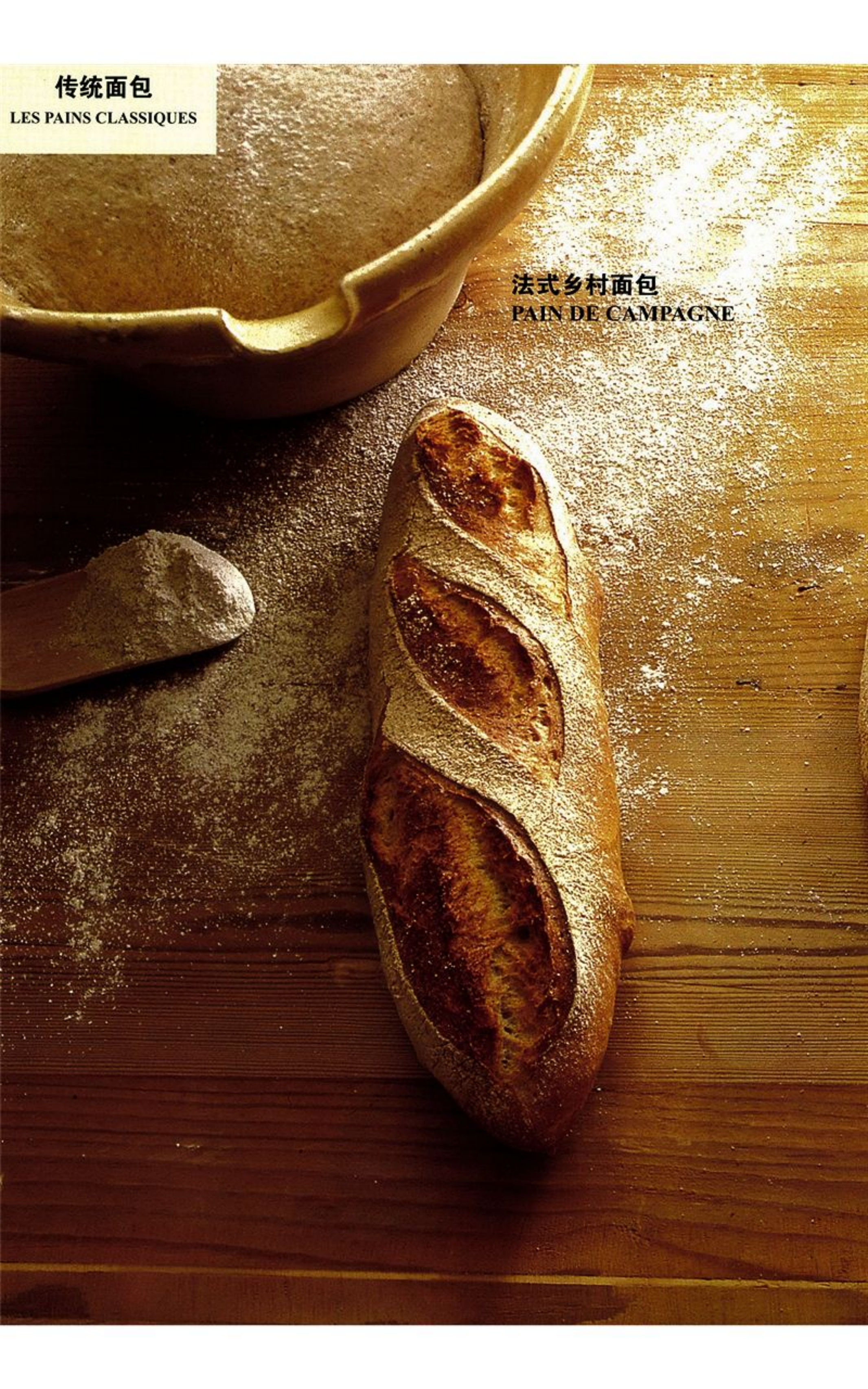
14 将面团放入盆中，盖上保鲜膜，发酵；若不盖保鲜膜，面团表面会干裂。至少需要发酵

4 小时以上；若要发酵 15~18 小时，应在发酵 1~2 小时后将面团放入冰箱冷藏。

传统面包

LES PAINS CLASSIQUES

法式乡村面包 PAIN DE CAMPAGNE







法式乡村面包 PAIN DE CAMPAGNE

这是法式面包中最传统的面包之一，法式乡村面包是法国乡村家庭在完全纯手工时代所制作的面包。

制作 2 个 470 克
的法式乡村面包

面包专用粉 400 克
黑麦粉 100 克
鲜酵母 20 克
盐 10 克
水 320 毫升
发酵面团（参考第 11 页）100 克

装饰：
黑麦粉 适量

说明：
■这种面包制作简单，是其他主食面包的基本做法，因此学会制作法式乡村面包是初学者入门的基础。



1 将面包专用粉、黑麦粉混合后过筛，放在操作台上，从中间挖开小坑。



2 从中间挖开小坑，目的是使液体不易流出。



3 将酵母、盐分开放在小坑内两边并按顺序加入。因为若一起加入，盐会使酵母的细胞分离而起破坏发酵的作用。



4 加水并留少量的水，以便调整面团的软硬度。



5 用手先将酵母拌匀，再把盐混合搅拌，然后用手指慢慢将面粉往中间推拌。



6 一只手搅拌、另一只手用刮板将面粉向内聚拢，搅拌均匀。



7 用刮板将面团一边刮一边拌成面团，可将步骤 4 剩余的少量水加入以免水分不够。



8 待面粉拌成面团后在操作台上摔打面团。



9 摔打时还要对折面团揉进空气，将面团转向 90 度，再重复步骤 8、步骤 9 的动作。



10 揉成面团后，将面团压平加入发酵面团。
*加入发酵面团可加快发酵的速度，且味道较好、保存期较长。



11 将发酵面团包住并揉成圆柱状。



12 重复步骤 8、步骤 9 的动作，摔打面团约 10 分钟。



13 待面团表面光滑后，再用两手从侧面由上往下将面团揉成更光滑的球状。



14 放入盆中，盖上保鲜膜，以避免面团表面干裂，再发酵约 45 分钟。



15 第一次发酵要比原来面团大二三倍。



16 在操作台上撒些面粉。为避免面团变形，用刮板取出面团。



17 将面团切成2块，每块重约470克，要用秤称量比较精准。



18 重复步骤8、步骤9的做法，将分好的面团摔打后揉至表面光滑。



19 按步骤13的方法将面团揉成球状。
*这样是为了使面团均匀发酵且有弹性。



20 用布盖上面团，静置约15分钟。
*这样是为了使面团较易成形。



21 将收口向上，用手掌压平面团挤出空气，且使面团呈椭圆状。



22 从面团上部的1/3往下对折，再用手指压紧。



23 对折处用手掌挤出空气。



24 再将面团下部的1/3往上对折并用手指压紧，用手掌将空气压出，使面团呈扁平状。



25 对折并用力封紧收口。



26 收口向下，两手放在面团中间轻轻揉匀。



27 待收口揉合后，再两手将面团揉开呈长条状。



28 将面团揉为长约25厘米且两端尖细的面团。



29 将铺在烤盘里的垫布拉起呈波浪状隔开两个面团，将面团收口向下放入且之间留出适当的空间。



30 盖上布，发酵1小时30分钟（即最后发酵）。为防止面团表面干燥，要避免放在阳光直射或风口处；温度保持在26℃~30℃。



31 待面团发酵至原来的2倍大，即完成最后发酵，将黑麦粉撒在面团上。



32 用刀在面团表面划花纹（一个划3道，一个划波勒卡格子纹），面团表面涂匀黄油（参考第18页步骤11）。



33 烤箱预热至230℃，放入装水的容器，使其在焙烤时产生水蒸气，放入步骤32的面团烤约40分钟。



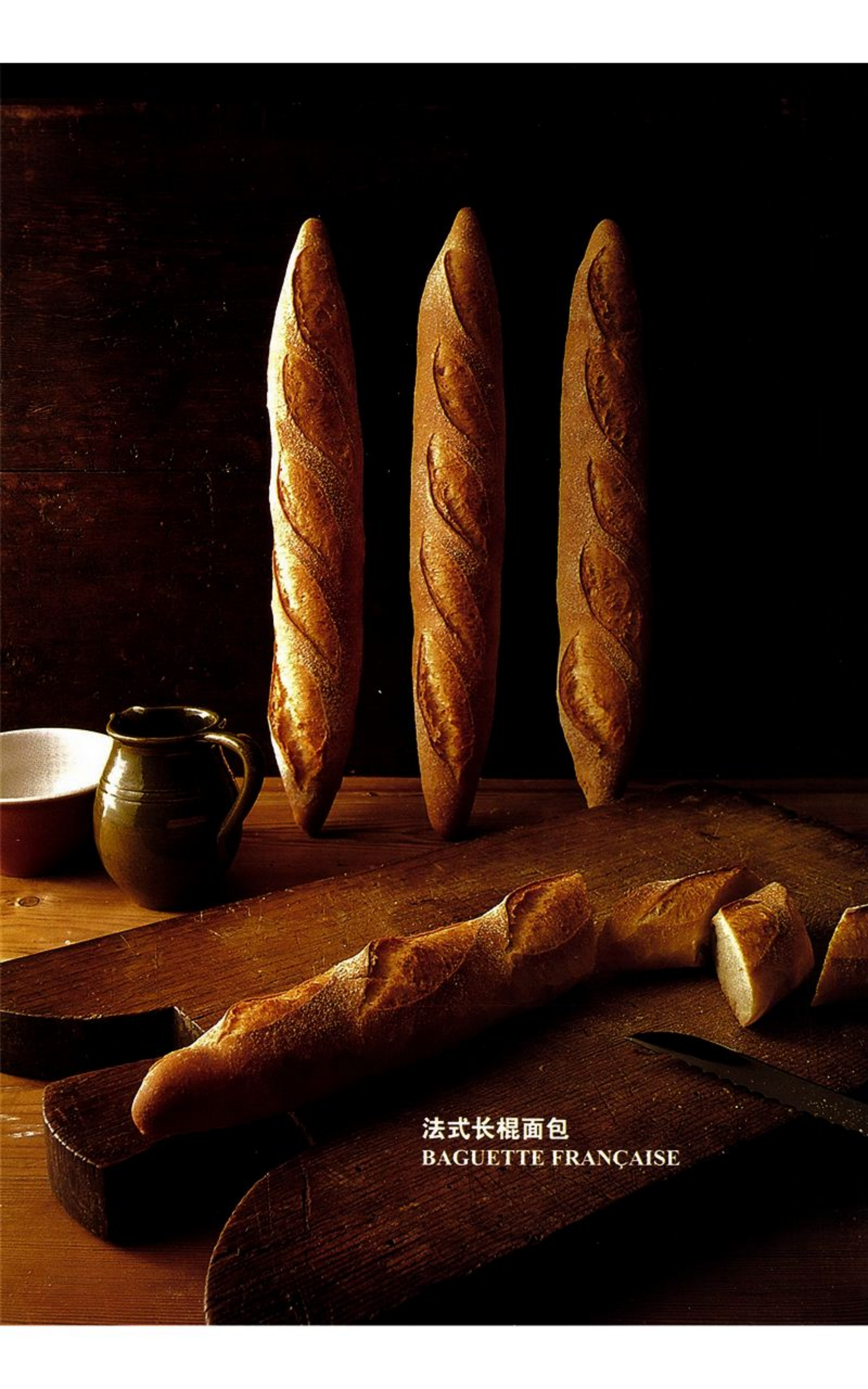
34 待面包表面呈金黄色，烤好后出炉，敲打面包底部听声音是否清脆。



35 将烤好的面包放在网架上待凉，以免水蒸气积在面包底部，影响口感。

全麦面包
PAIN COMPLET





法式长棍面包
BAGUETTE FRANÇAISE



全麦面包 PAIN COMPLET

全麦面包富含小麦的营养成分，常吃全麦面包具有食疗保健的作用。全麦面包的造型一般为长形、圆形。

制作 2 个 470 克的全麦面包

面包专用粉 150 克
全麦粉 350 克
鲜酵母 8 克
盐 10 克
水 350 毫升
发酵面团（参考第 11 页）80 克

准备：

■发酵前，与法式乡村面包制作面团的方法一样；发酵 1 小时后，将面团分成 2 等份揉圆，放入盆中静置（参考第 14、15 页步骤 1~20）。

说明：

■选择颗粒最细小的全麦粉。
■食用时，将面包切成薄片夹火腿、熏肉。

1 长面包的做法。将面团收口向上，用手掌将面团中的空气挤出。



2 将上部 1/3 的面团向下折叠，用手压紧。



3 将下部 1/3 的面团向上对折，用手挤压空气，使面团呈扁平状。



4 再将扁平面团上部的一半对折，用力封紧收口。



5 收口向下，双手放在面团中间轻轻揉匀。



6 用两手将面团揉开为长 28 厘米、两端较尖的长条。



7 圆面包的做法。做法与步骤 1 相同，用手掌将面团中的空气挤出后，将面团向中间聚拢、揉圆。



8 双手握住面团向下揉圆，使表面光滑、收口封紧。



9 将烤盘内铺的布从中间轻轻拉起呈波浪形，放步骤 6、步骤 8 的面团，面团之间留出适当的距离；将面团收口向下，盖上布，再发酵 1 小时 45 分钟。



10 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵。



11 将烤盘抹匀黄油，用木板将步骤 10 的面团移入烤盘，收口向下。



12 将长面团表面切斜刀、圆面团表面切直刀；烤箱预热至 220℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 40 分钟即可。





法式长棍面包 BAGUETTE FRANÇAISE

60多年前，法式长棍面包的消费量逐渐减少，如今最常见的则是法式三明治面包。

制作 4 个 230 克的
法国面包

面包专用粉 500 克
鲜酵母 5 克
盐 9 克
水 320 毫升
发酵面团（参考第
11 页）100 克

准备：

■面团的制法与法式
乡村面包的相同，
发酵 45 分钟至 1 小
时（参考第 14 页步
骤 1~15）。

说明：

■在家制作要根据烤
箱的大小调整面团
的量和长度，同样
大小的面团可做成
麦穗面包、蘑菇面
包，可根据个人喜
好制作不同造型。

1 在操作台上撒
少许面粉，用刮板
取出面团。

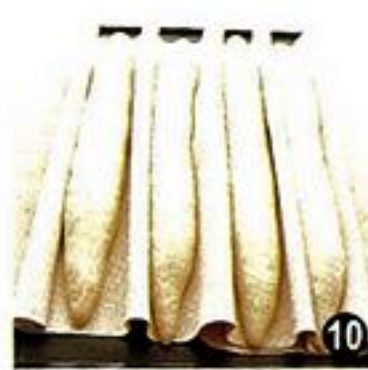
2 将步骤 1 的面
团分成 4 个 230
克的面团，用双手
揉圆呈鸭蛋状。

3 盖上布，在室
温下静置 20 分
钟，用手掌将面团
内的空气挤出。

4 将上部 1/3 的
面团向下折叠，用
手压紧挤出空气；
将下部 1/3 的面团
向上对折，用手指
压紧挤出空气；
再将面团上部的一
半对折，用力封紧
收口。

5 收口向下，双
手放在面团中间轻
轻揉匀。

6 用双手将面团
揉开为长条状。



7 两手以反方向
将面团揉成长约 45
厘米、两端尖细状。

8 将烤盘内铺的
布从中间轻轻拉起
呈波浪形，4 个面
团间留出适当的
距离；将面团收口
向下放入。

9 盖上布，发酵
1 小时 30 分钟。

10 待面团发酵
至原来的 2 倍大，
即完成最后发酵。

11 将烤盘抹匀
黄油，用木板将步
骤 10 的面团移入
烤盘，收口向下。

12 将面团表面
斜切 5~6 刀，烤
箱预热至 220℃，
放入一碗水（参考
第 15 页步骤 33），
放入面团烤约 20
分钟即可。





麦麸面包 PAIN AU SON

麦麸面包是一种经典的法式面包，因为其富含营养成分，常作为病人的营养补充食物。

制作 2 个 340 克的
麦麸面包

面包专用粉 250 克
麦麸 80 克
鲜酵母 8 克
盐 9 克
水 260 毫升
发酵面团（参考第
11 页）80 克

装饰：
麦麸 适量

准备：

■面团的制法与法式
乡村面包的相同，发
酵 1 小时后取出分成
2 等份，揉圆呈球状
后静置（参考第 14、
15 页步骤 1~20）。

1 将面团收口向
上，用手掌将面团
中的空气挤出。



2 将面团转向 90
度，再用手掌将面
团中的空气挤出。



3 将上部 1/3 的
面团向下折叠，用
手指压紧。



4 再将下部 1/3
的面团向上对折，
用手指压紧，用手
掌将面团压成扁平
状并挤出空气。



5 再对折面团，
用力封紧收口。



6 收口向下，双
手放在面团中间轻
轻揉匀。



7 两手以反方向
将面团揉成长约
28 厘米、两端尖
细状。



8 将面团表面刷水。



9 再均匀地将表
面裹上麦麸。



10 将烤盘抹匀
黄油，面团收口
向下，盖上布，
发酵约 1 小时 40
分钟。



11 待面团发
酵至原来的 2 倍
大，即完成最后发
酵，用刀垂直划 3
道；烤箱预热至
220℃，放入一碗
水（参考第 15 页
步骤 33），放入
面团烤约 30 分钟
即可。







法式田园面包
RUSTIQUE

波尔卡面包
PAIN POLKA





法式田园面包 RUSTIQUE

法式田园面包的名称与法式乡村面包一样蕴涵浓厚的法国乡村气息，造型质朴，做法简单。

制作 3 个 350 克的
法式田园面包

面包专用粉 500 克
黑麦粉 5 克
鲜酵母 8 克
盐 10 克
水 350 毫升
发酵面团（参考第
11 页）200 克

准备：

■面团的制法与法式
乡村面包的相同，发
酵 45 分钟至 1 小时
（参考第 14 页步骤
1~15）。

1 操作台上撒少
许面粉，用刮板取
出面团，修整为
长方形，用手掌轻
压、挤出空气，并
在面团表面撒少许
面粉。

2 烤盘内铺上
布，多撒些面粉。

3 用切面刀将面
团切成 3 等份，
不必非常精准，
大约分成 3 等份
即可。

4 将面团较光滑
的面向上放入步骤
2 铺布的烤盘内。



5 将烤盘内铺的
布从中间轻轻拉
起呈波浪形，3 个
面团间留出适当
的距离。

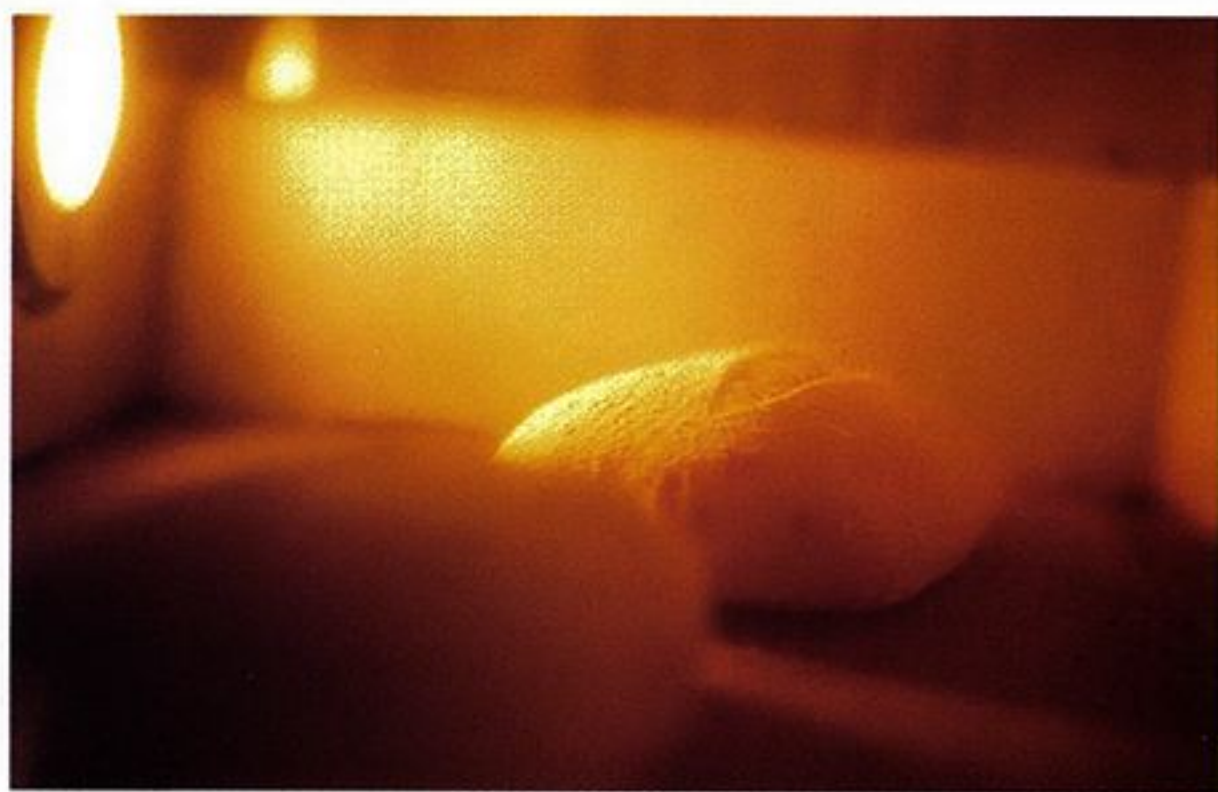
6 盖上布，发酵
1 小时至 1 小时
30 分钟。

7 待面团发酵至
原来的 2 倍大，
即完成最后发酵，
表面撒少许面粉。

8 将面团小心地
翻至木板上，面团
的反面向上；烤盘
内抹匀黄油。

9 再用木板将面
团翻回烤盘内，正
面向上。

10 从中间将面
团划一刀，烤箱
预热至 220℃，放
入一碗水（参考
第 15 页步骤 33），
放入面团烤约 35
分钟即可。





波尔卡面包 PAIN POLKA

由于气候寒冷，在法国东南部的乡村能将面包存放50年以上。波尔卡面包皮很厚，表面为波尔卡式格子纹。

制作 1 个 1460 克的
波尔卡面包

面包专用粉 550 克
全麦粉 100 克
鲜酵母 15 克
盐 15 克
水 400 毫升
发酵面团（参考第
11 页）380 克

准备：

■面团的制法与法式乡村面包的相同，发酵 15 分钟（参考第 14 页步骤 1~15）。

1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团。



2 将面团对折并挤出空气。



3 将面团光滑的面向上并揉圆。



4 用手掌压平面团并挤出空气。



5 从上向下揉圆面团，且表面光滑。



6 轻轻将面团揉圆，再将面团压平，太用力会使面团失去弹性。



7 用手掌压平面团，使其呈圆形。



8 用擀面杖擀平面团。



9 烤盘内抹匀黄油，放入擀平的面团，盖上布，发酵 30 分钟。



10 在面团表面用刀划格子状。



11 再盖上布，发酵 45 分钟。



12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；将面团表面筛上面粉；烤箱预热至 240℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 35 分钟即可。





农夫面包 PAIN PAYSAN

农夫面包与法式乡村面包制作方法、外形等很相似，但两者的区别是法式乡村面包加入了黑麦粉，农夫面包加入的是全麦粉。

制作 3 个 320 克的
农夫面包

面包专用 400 克
全麦粉 100 克
鲜酵母 10 克
盐 10 克
水 350 毫升
发酵面团（参考第
11 页）100 克

准备：

■面团的制法与法
式乡村面包的相
同，发酵 45 分钟
（参考第 14 页步骤
1~15）。

1 操作台上撒少
许面粉，用刮板
取出面团，切成 3
等份，用手掌压
平、挤出空气。



2 待空气完全挤
出后用双手揉圆
面团。



3 盖上布，静置
15 分钟。



4 将上部 1/3 的
面团向下折叠，用
手指压紧，以相同
方法将下部 1/3 的
面团折叠，挤出
空气。



5 再对折后用力
将收口封紧。



6 收口向下，双
手放在面团中间
轻轻揉匀至两端
细尖、长约 26 厘
米的条。



7 收口向下，将
一端向内对折 1/3。



8 将对折面向
下，揉成三角形，
似胡萝卜状。



9 将烤盘内铺的
布拉起呈波浪形，
3 个面团间留出适
当的距离；面团收
口向下，表面撒少
许面粉。



10 将面团表面
从中间向外划八字
形，盖上布，发酵
1 小时 15 分钟至
1 小时 30 分钟。



11 待面团发酵
至原来的 2 倍大，
即完成最后发酵。



12 烤盘内抹匀
黄油，用木板贴着
面团表面，小心移
至烤盘内，移动时
反面向上；烤箱预
热烤箱至 230℃，
放入一碗水（参考
第 15 页步骤 33），
放入面团烤约 30
分钟即可。



香烟盒、裂缝面包
TABATIERE, FENDU





奧弗涅圓面包
TOURTE AUVERGNATE



香烟盒、裂缝面包 TABATIÈRE, FENDU

这是一款在法国奥弗涅地方常见的面包，FENDU是“裂缝”的意思，TABATIÈRE是“香烟盒”的意思。

制作 2 个 470 克的香烟盒、裂缝面包

面包专用粉 200 克
高筋面粉 200 克
黑麦粉 50 克
鲜酵母 20 克
盐 8 克
细砂糖 10 克
水 270 毫升
发酵面团（参考第 11 页）200 克

装饰：
黑麦粉 适量

准备：
■面团的制法与法式乡村面包的相同，需将细砂糖和水一起加入，发酵 1 小时（参考第 14 页步骤 1~15）。

说明：
■食用时搭配奶酪（例如，康塔尔奶酪 Cantal、圣内克尔奶酪 Saint Nectaire）更美味。

1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团；将面团分成 2 等份后用手掌压平、挤出空气，将面团揉圆呈球状。

2 盖上布，静置 15 分钟。

3 制作裂缝面包。将一个面团翻面，用手掌挤出空气，对折上部 1/3 的面团后用手指压紧收口、挤出空气。

4 按步骤 3 的方法将下部的 1/3 面团向上对折，挤出空气；再将面团对折，封紧收口，将封口向下轻揉面团为长约 32 厘米的条。

5 在面团中间撒较多的黑麦粉，再用较细的擀面杖从面团中间压出一条线，即成裂缝面包坯。

6 制作香烟盒面包。将面团揉圆呈球状。



7 撒上黑麦粉，用擀面杖将面团的一半擀薄。应撒较多的黑麦粉，以免面团粘在操作台上。

8 在擀好的面团中间抹匀水。

9 将擀薄的面团向下对折，即成香烟盒面包坯。

10 将黑麦粉均匀撒在布上，盖上布，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

11 烤盘内抹匀黄油，用木板将面团移入烤盘。

12 在面团表面均匀撒上黑麦粉，烤箱预热至 230℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 30 分钟即可。



奥弗涅圆面包 TOURTE AUVERGNATE

奥弗涅圆面包是法国奥弗涅地区康塔尔的特色名产，圆形且面包皮很厚，能够保存较长时间，在当地很受欢迎。

制作 2 个 690 克的
奥弗涅圆面包

模具：
直径 22 厘米藤模
(2 个)

面包专用粉 150 克
黑麦粉 550 克
鲜酵母 5 克
盐 12 克
水 450 毫升
发酵面团（参考第
11 页）230 克

准备：

■面团的制法与法式乡村面包的相同，由于加入的黑麦粉较多，所以面团容易变黏、较软，制作时要注意面团的软硬度。发酵 1 小时 45 分钟（参考第 14 页步骤 1~15）。

说明：

■食用时，将面包切成薄片与奶酪搭配。法国康塔尔地区的奶酪很著名。

1 将藤模内均匀筛上黑麦粉（分量外），若黑麦粉撒得太多，会影响成形后花纹的效果；若撒得太少，面团易粘住、不易取出。

2 将面团发酵好后，在操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，分成 2 等份。

3 用手掌压平面团，将面团四周向内折、挤出空气。

4 将面团揉至表面光滑，收口向下，使面团表面紧绷。



5 用手掌压平面团、上部呈扁平状。

6 收口向上，将面团放入藤模并轻压。

7 盖上布，发酵 1 小时 45 分钟，若湿度太大面团会粘住藤模不易取出。

8 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵。注意，发酵过度则面团会塌陷。

9 烤盘内抹匀黄油，将面团倒在上取出。

10 注意面团形状，面团放入烤盘，将有花纹的面向上；烤箱预热至 230℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤 40~50 分钟即可。



花色面包

LES PAINS SPÉCIAUX

黑麦核桃面包

PAIN DE SEIGLE AUX NOIX

这是一款法国东南部的特产面包，食用时适合搭配奶酪、田螺。以前原料只用到黑麦粉，但现在添加其他原料，口感更丰富了。

制作 3 个 320 克的黑麦核桃面包

模具：

18×7 厘米长模（3 个）

面包专用粉 300 克

黑麦粉 50 克

全麦粉 120 克

鲜酵母 150 克

盐 10 克

水 340 毫升

发酵面团（参考第 11 页）50 克

核桃仁碎 100 克

准备：

■面团的制法与法式乡村面包的相同，先将面团摔打后再揉圆（参考第 14 页步骤 1~13）。

1 在面团完成揉圆前 3 分钟（即面团表面光滑后）加入核桃仁碎。

2 用刮板边刮边揉匀面团，直至面团不会粘在操作台上。

3 操作台上撒少许面粉，将面团在操作台上摔打后对折，再调转向 90 度后重复摔打、对折数次，使核桃均匀分布。

4 将面团放入盆中盖上保鲜膜，发酵 1 小时（即第一次发酵）。

5 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成第一次发酵。

6 将面团分成 3 份，每份 320 克，揉圆后盖上布，静置 15 分钟。



7 收口向上，撒少许面粉，用手掌挤出空气，将上部 1/3 的面团对折后再用手掌挤出空气。

8 将下部 1/3 的面团向上折，挤出空气，再对折面团后用手指压紧面团；揉匀面团使其表面紧绷。

9 将面团揉成比模具稍长的长度，收口向上两端向内折为长约 18 厘米面团，换面后再将面团揉成与模具内边一样的长度与宽度。

10 将模具内抹匀黄油，面团收口向下放入模具。

11 面团的分量约为模具的一半高度，盖上布，发酵 1 小时。

12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱预热至 220℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 40 分钟即可。





培根面包
PAIN AU BACON



洋葱面包
PAIN AUX OIGNONS



培根面包 PAIN AU BACON

培根烤后的味道香浓诱人，增进食欲。培根面包更适合与奶酪、沙拉搭配。

制作 2 个 250 克的
培根面包

面包专用粉 200 克

鲜酵母 6 克

盐 4 克

水 125 毫升

发酵面团（参考第
11 页）100 克

培根（切成 5 毫米见
方的丁）75 克

装饰：
蛋液 适量

准备：

■面团的制法与法式
乡村面包的相同，先
将面团摔打 5 分钟后
再揉圆（参考第 14
页步骤 1~13）。

1 将面团压平，
放入切好的培根，
上部 1/3 的面团对
折，压紧收口。

2 从上向下卷起
面团包住培根，封
紧收口。

3 收口向下，两
端向下折，揉成
球状。

4 摔打面团后对
折面团，包住空
气，再转向 90 度
后重复摔打、对折
数次，使面团表面
光滑有弹性且培根
与面包均匀混合，
再揉匀 3~4 分钟。

5 面团收口向
下，用双手揉圆成
球状。

6 放入盆中，盖
上保鲜膜，发酵 1
小时。



7 待面团发酵至
原来的 2 倍大，即
完成第一次发酵。

8 操作台撒少许
面粉，用刮板取出
面团，切成 2 个
250 克的面团、揉
圆，盖上布，静置
15 分钟后将面团
收口向上并压平挤
出空气。

9 将上部 1/3 的
面团对折并用手掌
挤出空气，下部
1/3 的面团也以同
样方式对折；面团
再对折、压紧收口
后，揉为长约 28
厘米条。

10 烤盘抹匀黄
油后放入面团。

11 将面团表面
刷匀蛋液，用刀划
斜纹。

12 将 2 个面团
留出适当的间隔，
再发酵约 1 小时
30 分钟；烤箱预
热至 220℃，放
入一碗水（参考
第 15 页步骤 33），
放入面团烤约 25
分钟即可。



洋葱面包 PAIN AUX OIGNONS

洋葱面包是搭配汤、沙拉的最好选择；洋葱可用生的，也可用炒熟的，或者是炸过的，这款面包肯定会得到人们的喜爱。

制作 2 个 300 克的洋葱面包

面包专用粉 300 克
鲜酵母 6 克
盐 9 克
水 180 毫升
发酵面团（参考第 11 页）80 克

洋葱碎 80 克

准备：

■面团的制法与法式乡村面包的相同，先将面团摔打五六分钟后再揉圆（参考第 14 页步骤 1~13）。

1 面团压平，将洋葱碎放入面团中间，稍压。

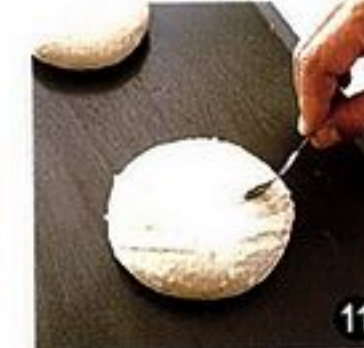
2 将上、下部约 1/3 的面团先后对折裹住洋葱，再左右对折修整呈球状。

3 在操作台上摔打面团并对折，使面团包住空气；再转向 90 度后重复摔打、对折数次，至面团表面光滑有弹性，再揉匀 4~5 分钟。

4 由于洋葱渗出的水分会使面团变软，若面团粘住操作台需撒少许面粉，且收口向下、揉圆。

5 放入盆中，盖上保鲜膜，发酵 45 分钟。

6 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成第一次发酵。



7 用刮板取出面团，放在撒有少许面粉的操作台上，分成 2 个 300 克的面团，用力揉圆，盖上布，静置 15 分钟。

8 将面团表面撒少许面粉，手上也蘸少许面粉，用手掌将面团压平。

9 重复步骤 3 的动作后再按步骤 4 的方法将面团揉圆，因面团易软塌，所以要用力揉圆。

10 烤盘内抹匀黄油，面团收口向下放入烤盘。

11 将 2 个面团留出适当的间隔，用刀划出树叶纹，盖上布，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱预热至 220℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 25 分钟即可。





橄榄面包 PAIN AUX OLIVES

用橄榄做成的橄榄面包是法国东南部地区人们常吃的面包，特别适合搭配奶酪。

制作 2 个 230 克的橄榄面包

面包专用粉 200 克
黑麦粉 30 克
鲜酵母 6 克
盐 6 克
水 130 毫升
橄榄油 50 毫升

黑橄榄碎 45 克

准备：

■面团的制法与法式乡村面包的相同，先将面团摔打 5 分钟再加入水、橄榄油（参考第 14 页步骤 1~13）。

1 将面团压扁，中间放入橄榄碎，用刮板将面团切成数段，再不断揉匀面团至揉圆。



2 在操作台上摔打并对折面团，使面团包住空气；再转向 90 度后重复摔打、对折数次，至面团表面光滑有弹性，再揉约 5 分钟。



3 待面团表面光滑，放入盆中，盖上布，发酵 35 分钟。



4 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成第一次发酵。



5 将面团分成 2 个 230 克的面团，揉圆至表面光滑，盖上布，静置 10 分钟。



6 将上、下部约 1/3 的面团先后对折，挤出空气；再上下对折并封紧收口，双手放在面团的中间揉开。



7 揉匀面团为长约 45 厘米的棍状，再切成两半。



8 将 2 条面团交叉放在操作台上。



9 握住较细的一端将 2 条面团相互交叉，右手向里拧、左手向外拧。



10 两手握住面团两端，一手向上、一手向下滚动面团并封紧收口，使面团结实紧密，像拧抹布一样。



11 烤盘内抹匀黄油，放入面团且将 2 个面团留出适当的间隔，盖上布，发酵 1 小时 15 分钟。



12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱预热至 220℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 30 分钟即可。





杂粮面包
PAIN AUX CÉRÉALES



A close-up photograph of two round loaves of barley bread (Pain à l'Orge) nestled in a woven basket. The bread has a dark, golden-brown crust covered in a thick layer of coarse barley flakes. The basket is lined with a striped cloth, and the background is a warm, textured surface. The lighting is soft and warm, highlighting the texture of the bread and the basket.

大麦面包
PAIN À L' ORGE



杂粮面包 PAIN AUX CÉRÉALES

杂粮面包起源于德国，常被用于辅助食疗，保存期很长。

制作 2 个 315 克的杂粮面包

模具：
19×10 厘米吐司模
(2 个)

面包专用粉 250 克
黑麦粉 100 克
燕麦 20 克
亚麻仁 15 克
鲜酵母 8 克
盐 8 克
水 150 毫升
牛奶 80 毫升

装饰：
燕麦、白芝麻 适量

准备：

■将法国面粉、黑麦粉、燕麦和亚麻仁混合搅拌成面团，面团的制法与法式乡村面包的相同，加入水、牛奶后发酵 45 分钟（参考第 14 页步骤 1~15）。

说明：

■也可用向日葵子代替亚麻仁，将亚麻仁切碎混合搅拌，口感会更好。

1 待面团发酵至原来的 2 倍大完成第一次发酵后，取出，放在撒有少许面粉的操作台上。

2 将面团切成 2 个 315 克的面团，用手掌压平面团，将面团四周向内折，挤出空气，揉圆。

3 盖上布，静置约 15 分钟。

4 将面团收口向上，用手掌压扁面团挤出空气；上、下部约 1/3 的面团先后对折，挤出空气。

5 再将面团左右对折，压紧收口，双手放在面团中间轻轻揉开为两端细尖状。

6 揉匀为长约 26 厘米且紧实的面团，收口向上、两端向内折。



7 将步骤 6 的面团翻面，揉为长约 20 厘米的面团。

8 将吐司模内抹匀黄油。

9 将步骤 7 的面团收口向下放入吐司模中，轻压面团。

10 盖上布，以免面团表面干燥，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

11 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；在面团表面刷上一层水。

12 在面团表面撒燕麦、白芝麻，烤箱预热至 220℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 30 分钟即可。



大麦面包 PAIN À L'ORGE

大麦面包在古代希腊时代就有；在古代罗马时代大麦面包都是由奴隶制作的。

制作 2 个 290 克的大麦面包

面包专用粉 100 克
大麦粉 150 克
全麦粉 50 克
鲜酵母 12 克
盐 6 克
水 250 毫升
鲜奶油 15 毫升

装饰：
燕麦 适量

准备：

■面团的制法与法式乡村面包的相同，水和鲜奶油一起加入，发酵 1 小时 15 分钟（参考第 14 页步骤 1~15）。

1 用刮板将面团取出，放在撒有少许面粉的操作台上，切成 2 个 290 克的面团后压扁，将下边缘向内折，揉圆。

2 用双手将面团揉圆。

3 盖上布，静置 15 分钟。

4 面团收口向上，用手掌压平面团挤出空气，再从边缘向内折并揉圆。

5 用手掌将面团轻轻压扁。

6 将步骤 5 面团的表面抹匀水。



7 将步骤 6 面团的表面裹匀大麦粉。

8 用手稍用力压紧，以免焙烤后大麦粉脱落。

9 烤盘内抹匀黄油，放入面团轻压，盖上布，以免表面干燥，发酵 1 小时 35 分钟。

10 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱预热至 210℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 30 分钟即可。





迪耶普面包 PAIN DE DIEPPE

这款面包名称取自法国诺曼底半岛的港口迪耶普（DIEPPE），面包皮较厚、保存时间较长、制法简单、受人欢迎。

制作 1 个 510 克的迪耶普面包

面包专用粉 200 克
鲜酵母 5 克
盐 4 克
水 110 毫升
黄油 40 克
发酵面团（参考第 11 页）150 克

装饰：
蛋液 适量

准备：
■面团的制法与法式乡村面包的相同，盐、细砂糖一起加入，发酵面团、黄油一起加入，发酵 40 分钟（参考第 14 页步骤 1~15）。

1 用刮板取出面团，放在撒有少许面粉的操作台上压平，挤出空气。



2 将面团由外向内折。



3 在操作台上摔打面团将空气包住，再由外向内折。



4 面团转向 90 度，重复步骤 3 的动作数次，至面团表面光滑。



5 待面团光滑后，用双手再揉圆使面团紧实。



6 用手指轻按面团表面，确认面团是否有弹性。



7 烤盘内抹匀黄油，将放入烤盘的面团表面刷匀蛋液。



8 用刀片从面团中心向外划成风扇状。



9 盖上布，以免表面干燥，发酵 1 小时 30 分钟。

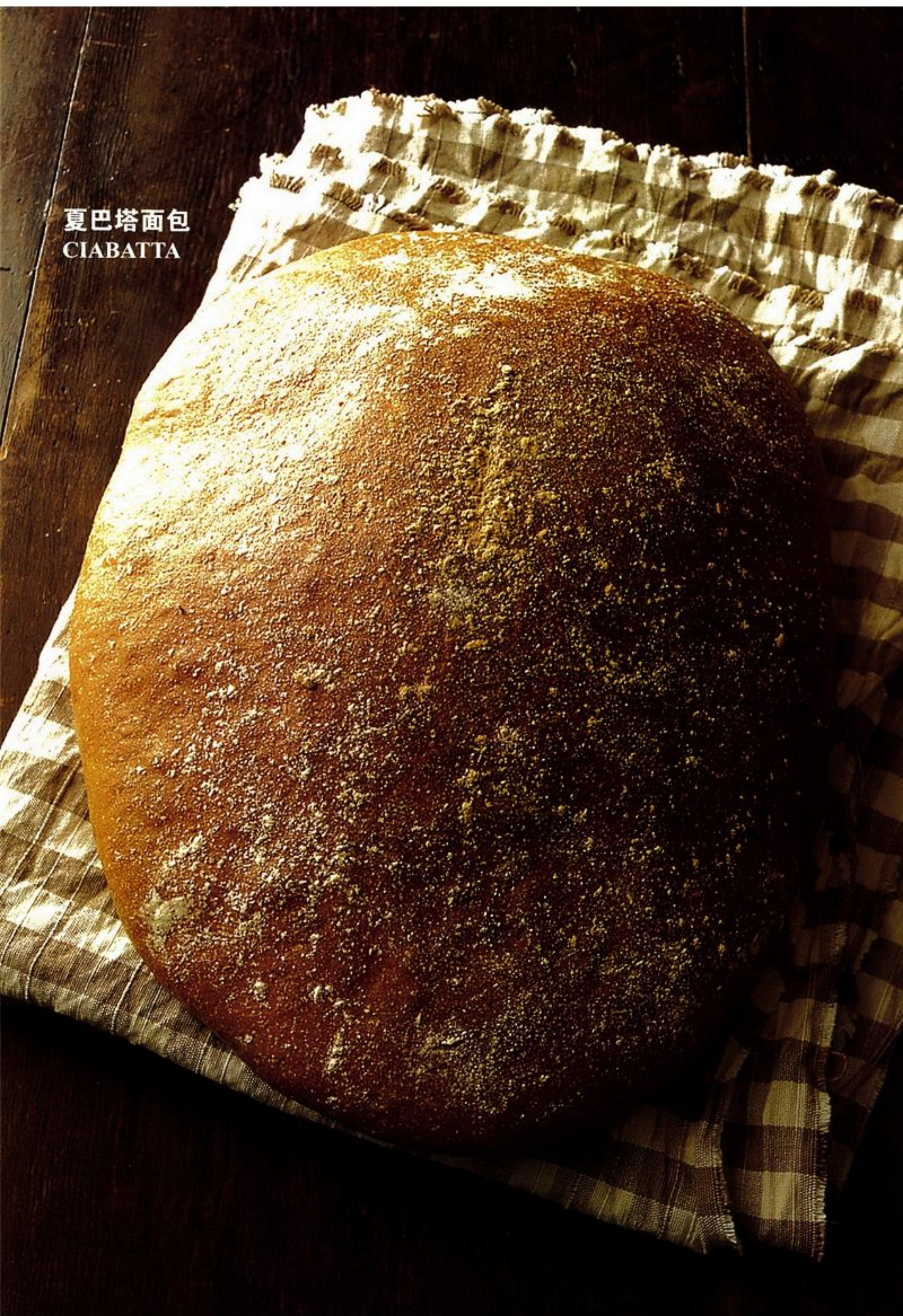


10 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱预热至 220℃，放一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 30 分钟即可。





夏巴塔面包
CIABATTA





哈拉面包
PAIN CHALLAH



夏巴塔面包 CIABATTA

这是一款意大利面包，以其非常独特的橄榄油香味且制法简单，深受法国南部地区人们的喜爱。

制作 1 个 640 克的
夏巴塔面包

面包专用粉 230 克
全麦粉 20 克
鲜酵母 10 克
盐 5 克
水 130 毫升
牛奶 30 毫升
发酵面团（参考第
11 页）200 克
橄榄油 1.5 大匙

准备：

■面团的制法与法式乡村面包的相同，将水、牛奶一起加入后搅拌 7~8 分钟，再加入橄榄油搅拌 2~3 分钟，发酵 2 小时（参考第 14 页步骤 1~15）。

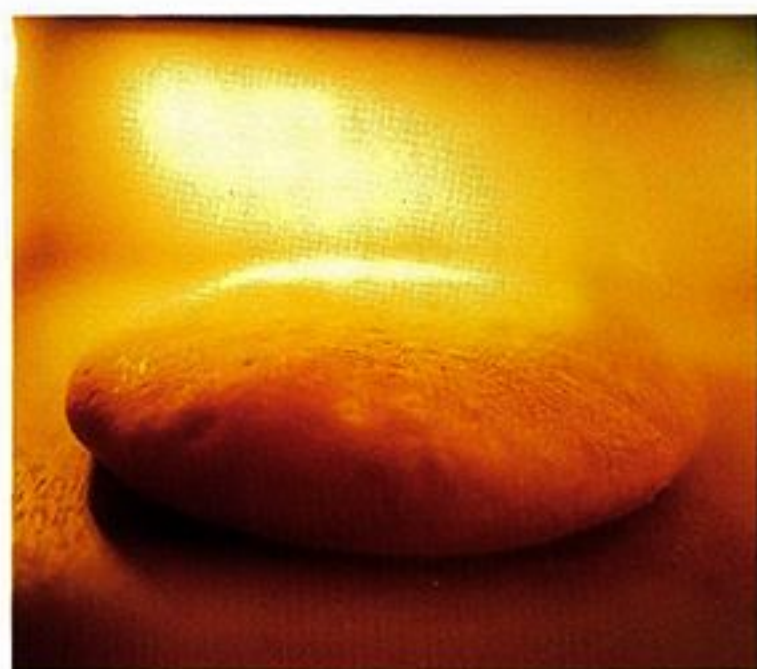
1 操作台上撒少许面粉。



2 用刮板将面团取出放在操作台上，在面团表面撒少许面粉。



3 用手掌压扁面团挤出空气。



4 烤盘内撒较多的面粉。



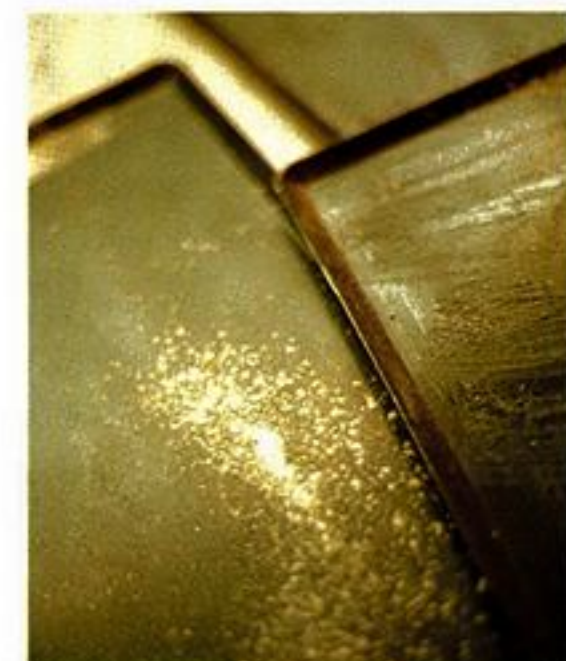
5 将面团放入烤盘。



6 在面团表面再撒少许面粉，盖上布，以免面团表面干燥，发酵 45 分钟。



7 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱内预热至 230℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），烤约 30 分钟即可。





哈拉面包 PAIN CHALLAH

这是一款具有中东地区宗教色彩的面包，其热量较高，适合在体力大量消耗后食用。

制作 1 个 440 克的
哈拉面包

面包专用粉 200 克
全麦粉 50 克
鲜酵母 10 克
盐 4 克
水 90 毫升
鸡蛋 1 个
蜂蜜 5 克
黄油 35 克

装饰：
蛋液 适量
黑芝麻 适量

准备：

■面团的制法与法式乡村面包的相同，将水、鸡蛋和蜂蜜一起加入搅拌 8 分钟，再加入黄油搅拌 3 分钟，发酵约 30 分钟（参考第 14 页步骤 1~15）。

1 用刮板取出面团，放在撒有少许面粉的操作台上，用手掌压平面团挤出空气，由外向内折后揉圆。

2 双手握住面团揉成圆球状。

3 盖上布，静置 15~20 分钟，将面团收口向上用手掌压平面团，挤出空气；再将上、下部约 1/3 的面团对折后压扁，挤出空气。

4 将面团再对折，收口向下由中间向外揉匀面团。

5 将面团慢慢揉匀为长条状。

6 从中间向两侧将面团揉为长约 60 厘米的条。



7 揉成一边粗、一边细的面团。

8 从面团较粗的一端开始卷，卷成旋涡状。

9 烤盘内抹匀黄油，放入面团，面团细的那端不要粘在一起。

10 将面团表面刷匀蛋液，撒上黑芝麻。

11 盖上布，以免面团表面干燥，发酵 1 小时 15 分钟。

12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱预热至 210℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 25 分钟即可。



马铃薯面包 PAIN À LA POMME DE TERRE

马铃薯面包传到法国的时间并不长，但在其发源地西班牙却早在60年前就非常普遍了。

制作 2 个 310 克的
马铃薯面包

马铃薯（煮熟）
200 克

面包专用粉 190 克

全麦粉 10 克

鲜酵母 12 克

盐 4 克

糖粉 60 克

牛奶 70 毫升

鸡蛋 1 个

黄油 25 克

装饰：

法国白奶酪 适量

（可用原味酸奶替代）

准备：

■面团的制法与法式乡村面包的相同，但注意要在步骤 1 中将面包专用粉、全麦粉与马铃薯、糖粉一起放入搅拌，牛奶、鸡蛋代替水加入搅拌 6 分钟，最后再放入黄油搅拌约 4 分钟，发酵 1 小时 15 分钟（参考第 14 页步骤 1~15）。

说明：

■因为属于甜面团，所以表面要抹一层法国白奶酪，这种奶酪虽然没有酸奶那么酸，但是口味较重。

1 马铃薯去皮，放入水中煮熟，趁热用叉子搅碎，晾凉后与面包专用粉、全麦粉、糖粉一起搅拌均匀。



2 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，分成 2 个 310 克的面团。



3 将面团从外向内折，并揉匀。



4 用手掌压平面团挤出空气，至表面光滑再揉成圆球状。



5 盖上布，静置 15 分钟。



6 将面团收口向上、挤出空气，重复步骤 3 的动作将面团从外向内折，并揉匀。



7 双手握住面团揉成圆球状。



8 烤盘内抹匀黄油，放入面团，用擀面杖轻轻擀平面团。



9 用刀片沿着面团周边划一圈。



10 在面团表面抹匀法国白奶酪或原味酸奶。



11 盖上布，以免面团表面干燥，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。



12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱预热至 210℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 25 分钟即可。





玉米面包
PAIN AU MAÏS



高蛋白面包
PAIN AU GLUTEN





玉米面包 PAIN AU MAÏS

这款用法国北部产量很少的一种小麦制成的面包，适合搭配热量较高的菜肴，当作早餐也不错。

制作 3 个 280 克的玉米面包

面包专用粉 350 克
玉米粉 150 克
鲜酵母 12 克
盐 11 克
水 300 毫升
黄油 30 克

装饰：
蛋液 适量
白芝麻 适量

准备：

■面团的制法与法式乡村面包的相同，揉成面团后加入黄油摔打约 10 分钟，发酵 45 分钟（参考第 14 页步骤 1~15）。



1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，分成 3 个 280 克的面团，再分别将面团压平挤出空气、揉圆。



2 双手将面团轻轻揉圆。



3 盖上布，静置 15 分钟。



4 将面团收口向上，用手压平面团挤出空气，将上部 1/3 的面团向下折后用手指压紧，下部 1/3 的面团用相同方法挤出空气。



5 将面团再对折，压紧收口后向下，用双手从中间向外揉匀面团。



6 轻轻压住并揉开面团。



7 揉为长约 25 厘米、两端尖细的条。



8 面团收口向下，放入抹匀黄油的烤盘。



9 面团表面刷匀蛋液，盖上布（布尽量不要碰到面团）发酵 1 小时 15 分钟。



10 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；再在表面刷匀蛋液、撒白芝麻。



11 剪刀沾上蛋液，将面团剪成交叉花纹；烤箱预热至 220℃（参考第 14 页步骤 1~15），放入面团烤约 30 分钟即可。





高蛋白面包 PAIN AU GLUTEN

10多年前，法兰西岛的人们发明了这款高蛋白面包，因其品质好、口味佳、更营养而获得好评。

制作 3 个 300 克的高蛋白面包

模具：
18×7 厘米长模
(3 个)

面包专用粉 400 克
特级高筋面粉 100 克
鲜酵母 15 克
盐 10 克
水 380 毫升

准备：
■面团的制法与法式乡村面包的相同，发酵 45 分钟（参考第 14 页步骤 1~15）。

说明：
■面包中若含有小麦的蛋白质粉末（特级高筋面粉）会让面包更有弹性，若加入蛋白质粉末制作弹性较差的黑麦或全麦面包，会使面包膨胀变大。



1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，分成 3 个 300 克的面团，用手掌将面团压平挤出空气，再从外向内折，双手轻揉成圆球状。

2 将两手重叠轻轻滚动面团。

3 将面团揉成椭圆状。

4 盖上布，静置 15 分钟。

5 将面团收口向上、挤出空气，将上、下部约 1/3 的面团折后分别压平、挤出空气。

6 再对折后将收口压紧。



7 收口向下并用双手搓揉面团。

8 双手轻压并前后搓揉成长条。

9 揉成两端较细、长约 25 厘米的条状后，收口向下、两端向内折后再揉成约 18 厘米的长条状。

10 面团收口向下，放入抹匀黄油的模具中，轻压。

11 面团约为模具 1/2 的量，盖上布，以免面团表面干燥，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱预热至 220℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），烤约 30 分钟。



埃索瓦司香料面包 FOUGASSE AIXOISE

这款以橄榄油、埃索瓦司香料制成的面包，在法国东南部地区已盛行了1个多世纪。

制作 3 个 270 克的
普罗旺斯香料面包

面包专用粉 350 克
全麦粉 50 克
鲜酵母 8 克
盐 10 克
水 200 毫升
橄榄油 1.5 大匙
发酵面团（参考第
11 页）200 克

装饰：
橄榄油 适量
埃索瓦司香料 适量

准备：
■面团的制法与法式
乡村面包的相同，将
橄榄油、水同时加入
搅拌均匀，发酵 1 小
时 30 分钟（参考第
14 页步骤 1~15）。

说明：
■将百里香、肉桂、
罗勒、风轮菜等干燥
的香料混合，即为普
罗旺斯香料。
■若放入橄榄片，味
道也很好。

1 操作台上撒少
许面粉，用刮板取
出面团，分成 3 个
270 克的面团，擀
成长方形，盖上布，
静置 20 分钟后用
手掌挤出空气。

2 用擀面杖擀成
长方形。

3 面团转向 90
度后擀成长 28 厘
米、宽 16 厘米的
长方形。

4 烤盘内抹匀黄
油，放入面团，用
切面刀切 3 条痕。



5 用两手将面皮
拉伸，以留出发酵
后的空间；若拉伸
不够大，刀痕就不
明显。

6 将面团表面抹
匀橄榄油。

7 撒埃索瓦司香
料（或以橄榄片替
代）；盖上布，以免
面团表面干燥，发
酵 1 小时 15 分钟。

8 待面团发酵至
原来的 2 倍大，即
完成最后发酵；烤
箱预热至 230℃，
放入一碗水（参考
第 15 页步骤 33），
放入面团烤约 25
分钟即可。







玛格丽特面包 BOULE MARGUERITE

这款形似玛格丽特花的面包，易保存、味道好，在法国北部很受欢迎，在荷兰、德国也受到人们的喜爱。

制作 1 个 480 克的玛格丽特面包

面包专用粉 250 克
特级高筋面粉 30 克
鲜酵母 8 克
盐 5 克
水 190 克
黄油 10 克

装饰：
黑芝麻 适量

准备：

■面团的制法与法式乡村面包的相同，加入黄油搅拌均匀，发酵 1 小时（参考第 14 页步骤 1~15）。

1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，压平面团、挤出空气，再将面团从外向内折、挤出空气。



2 切下一块约 30 克的小面团，备用；将大面团从外向内折成圆形，至面团表面光滑后再用两手揉圆。



3 小面团以步骤 2 的相同方法，向内折后、揉圆。



4 将步骤 2、步骤 3 的 2 个面团盖上布，静置 15 分钟。



5 压平大面团，挤出空气、轻轻揉圆。



6 面团表面撒少许面粉，用细擀面杖压出花纹（如图，分为 8 等份）。



7 烤盘内抹匀黄油，放入面团，扫去表面多余的面粉。



8 将步骤 4 的小面团压平，挤出空气、揉圆，表面刷一层水后沾匀黑芝麻。



9 把步骤 7 的小面团放在步骤 8 的大面团中间。



10 用手掌轻压小面团，使 2 个面团粘牢。



11 盖上布，以免面团表面干燥，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。



12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱预热至 210℃，放入一碗水（参考第 15 页步骤 33），放入面团烤约 30 分钟即可。



维也纳式面包
LES VIENNOISERIES





牛奶小面包
PETITS PAINS AU LAIT



牛奶小面包 PETITS PAINS AU LAIT

造型诱人食欲、口感奶香浓郁，早餐时再搭配一杯咖啡可谓绝佳组合，烤后可夹鱼子酱搭配食用。

制作 12 个 50 克的
牛奶小面包

面包专用粉 340 克
鲜酵母 15 克
盐 8 克
细砂糖 10 克
牛奶 200 毫升
黄油 30 克

装饰：
蛋液 适量
粗粒砂糖 适量

说明：

■牛奶小面包的做法是维也纳式面包中最基础、简单的（参考第 64~79 页），所以要学会制作维也纳式面包，需从学习牛奶小面包开始。



1 将面包专用粉放入盆中，中间挖个小坑。



2 将细砂糖、盐、酵母分开放入坑内。



3 倒入牛奶。



4 用手指搅拌至酵母溶解，再从内侧开始搅拌。



5 用手揉匀面团。



6 将黄油置于室温下，待软后放入面团，混合揉匀。



7 一边揉匀面团，一边将粘在盆边、盆底的面屑粘起，揉匀。



8 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团。



9 在操作台上用力摔打面团。



10 每次摔打后，将面团对折包住空气。



11 面团转向 90 度，重复步骤 9、步骤 10 的动作，摔打二三分钟。



12 重复步骤 9、步骤 10 动作数次后，向下拉面团至出筋。



13 揉匀面团，待表面较光滑且有弹性再继续摔打约 10 分钟。



14 揉匀面团至表面光滑，用两手将面团揉圆。



15 将面团放入盆内，盖上保鲜膜，发酵 45 分钟，以免面团表面干燥。



16 待面团发酵至原来的二三倍大，即完成第一次发酵。



17 操作台上撒少许面粉，用切面刀取出面团，切成每个50克的小面团。



18 用秤量出12个小面团，每个约50克。



19 用手将每个切好的小面团折后挤出空气，揉圆。



20 手掌向下包住整个面团揉圆至面团紧实。



21 以步骤20的方法将每个面团分别揉圆至紧实且表面光滑，将12个揉好的面团摆在操作台上。



22 盖上布，静置约15分钟。面团静置后较松弛、易整形。



23 用手掌将面团空气挤出，从外向内折后、揉圆。



24 再将面团压平挤出空气，上部1/3的面团向内折后用手压紧。



25 将下部1/3的面团向内折，压紧收口。



26 再将面团对折、压紧，收口向下将面团揉成棒状。



27 双手放在面团中间、轻压揉至面团两端细尖。



28 烤盘内抹匀黄油，放入面团，每个面团间留出适当的间隔，表面刷匀蛋液。



29 盖上布（布尽量不要碰到面团），放入发酵箱发酵1小时15分钟至1小时30分钟，以免面团表面干燥。



30 再在面团表面刷匀蛋液。



31 将剪刀刃沾少许蛋液，从面团表面中间剪花纹。



32 盖上布，以免面团表面干燥，发酵10~15分钟（若完成发酵后再整形会使面团软塌）。



33 发酵15分钟，此时面团是最好的发酵状态。



34 将面团表面均匀撒上粗粒砂糖；烤箱预热至220℃，放入面团，烤15~17分钟即可。



35 将烤好的面包放在网架上待凉，以免面包底部因水气而变软，影响口感。

维也纳面包
BAGUETTE VIENNOISE





橙皮葡萄干面包
CRAMIQUE



维也纳面包 BAGUETTE VIENNOISE

这款源于奥地利维也纳的面包，是学习制作维也纳式面包最基本的一种。

制作 3 个 300 克的
维也纳面包

面包专用粉 250 克
高筋面粉 250 克
鲜酵母 25 克
盐 10 克
细砂糖 20 克
牛奶 70 毫升
水 200 毫升
鸡蛋 1 个
黄油 50 克

装饰：
蛋液 适量

准备：

■面团的制法与牛奶小面包的相同，将牛奶、水、鸡蛋一起加入，发酵 30 分钟（参考第 62、63 页步骤 1~16）。

1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，分成 3 个约 300 克的面团；用手掌压扁面团，从外向内折、挤出空气。

2 双手轻揉将面团揉圆。

3 盖上布，静置 15 分钟。

4 收口向上、挤出空气，将上部 1/3 的面团向下折、挤出空气，再将下部 1/3 的面团向上折、挤出空气。

5 将面团对折，压紧收口。

6 收口向下，将双手放在面团中间轻揉面团。



7 双手向两边揉开面团，将面团揉成两端细尖的长条。

8 若长度不够，再从面团中间揉开、揉长。
*如果面团筋力较强，静置片刻再揉开。

9 将面团揉成长约 45 厘米的棍状。
*面团收口一定要压紧，以免烘烤时变形，影响造型。

10 烤盘内抹匀黄油，放入面团，表面刷匀蛋液。

11 用刀片在面团表面斜切花纹，间隔稍紧密；盖上布，以免面团表面干燥，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱预热至 210℃，放入面团烤约 20 分钟即可。



橙皮葡萄干面包 CRAMIQUE

橙皮葡萄干面包与皮力欧许面包都是传统面包。在比利时、法国北部地区的人们经常食用，法国人制作这款面包时还经常加入葡萄干。

制作 1 个 450 克的橙
皮葡萄干面包

模具：
19×10 厘米吐司模

面包专用粉 200 克
鲜酵母 8 克
盐 4 克
细砂糖 18 克
水 70 毫升
鸡蛋 1 个
黄油 50 克

柳橙皮碎 15 克
葡萄干 35 克

装饰：
蛋液 适量

准备：
■面团的制法与牛奶小面包的相同，加入水、鸡蛋代替牛奶，再加入葡萄干、柳橙皮碎搅拌均匀，发酵 40 分钟（参考第 62、63 页步骤 1~16）。

说明：
■可以用巧克力代替柳橙皮碎、葡萄干。

1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，用手掌压扁面团，从外向中间折、挤出空气。

2 在操作台上用力摔打面团后再对折（重复摔打、对折并转向 90 度再摔打二三次），将面团揉圆。

3 盖上布，静置 15 分钟；面团收口向上，用手掌挤出空气。

4 将上部 1/3 的面团向下折、挤出空气，再将下部 1/3 部分的面团向上折、挤出空气；将面团对折、压紧收口。

5 面团收口向下，双手从中间向左右揉匀、揉开面团。

6 揉为长约 28 厘米、两端细尖的条，收口向上，将面团两端向中间折。



7 压紧、对折收口。

8 收口向下，将面团揉成为长约 19 厘米的粗棒状。

9 模具内抹匀黄油，放入面团，轻压，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

10 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；表面刷匀蛋液。

11 将剪刀刃沾上少许蛋液，以免面团粘住剪刀。

12 在面团表面交叉剪出花纹，烤箱预热至 210℃，放入面团烤约 30 分钟即可。



瑞士辫子面包 TRESSE SUISSE

这种面包源于瑞士罗曼德地区（瑞士境内的法语区）。作为早餐直接食用或是涂抹黄油都很适宜。

制作 2 个 460 克的
瑞士辫子面包

面包专用粉 250 克
高筋面粉 250 克
鲜酵母 30 克
盐 10 克
细砂糖 12 克
牛奶 70 毫升
水 200 毫升
鸡蛋 1 个
橙花水（参考第 99
页）适量
黄油 80 克

装饰：
蛋液 适量

准备：

■面团的制法与牛奶小面包的相同，牛奶、水、鸡蛋、橙花水一起加入，发酵 35 分钟（参考第 62、63 页步骤 1~16）。

1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，分成 4 个 230 克的面团，用手掌压扁面团、挤出空气，揉成椭圆状。

2 盖上布，静置 15 分钟，再用手掌挤出空气。

3 将上部 1/3 的面团向下折、挤出空气，再将下部 1/3 部分的面团向上折、挤出空气；将面团对折、压紧收口。

4 面团收口向下，双手从面团中间向左右揉匀、揉开面团，揉成中间粗、两端细尖状；两手将面团两端以反方向揉为长约 35 厘米的条。

5 将 2 条面团作为 1 组，交叉为十字型，拿起一条面团的两端。

6 左手在下、右手在上交叉围住另一条面团。



7 右手拿住另一条面团的上端、左手握住面团下端交叉面团。

8 重复步骤 6、步骤 7 的动作，将面团交错编花。

9 编花至最后时留一小部分的面团向下折。

10 用手将面团末端切压紧实，以免没压紧使编好的面团在发酵时散开。

11 烤盘内抹匀黄油，放入面团，将面团表面刷匀蛋液；盖上布（布尽量不要碰到面团），以免面团表面干燥，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

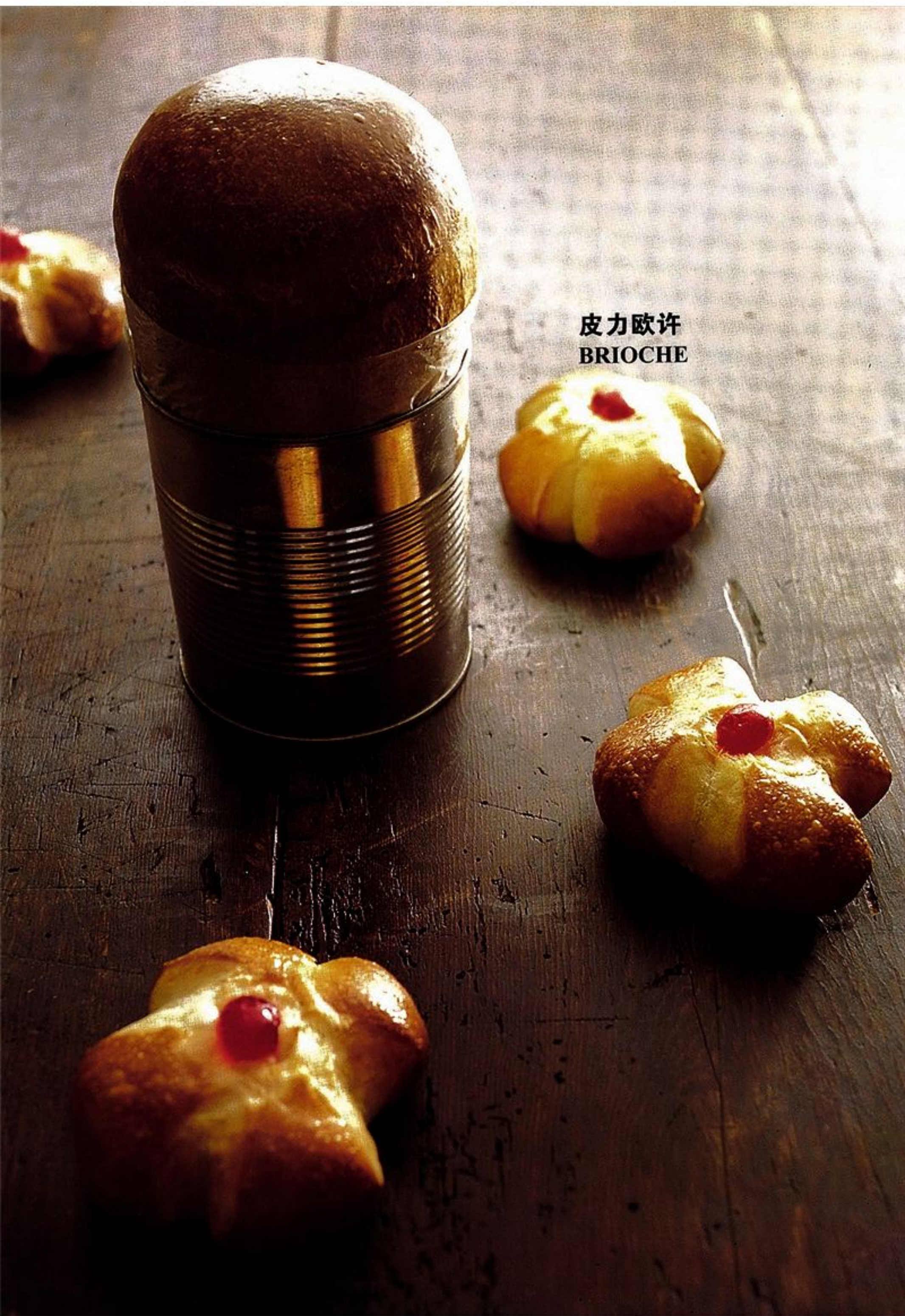
12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；表面再刷一次蛋液，烤箱预热至 200℃，放入面团烤约 30 分钟即可。



库克洛夫
KOUGLOF



皮力欧许
BRIOCHE





库克洛夫 KOUGLOF

这款面包源于奥地利，但却是法国阿尔萨斯的特产。这种皮力欧许特色的面包是法国国王路易十六的皇后玛丽·安托瓦尼特最喜爱的面包。

制作 1 个 500 克的库克洛夫面包

模具：
直径 18×10 厘米库克洛夫模（1 个）

面包专用粉 260 克
鲜酵母 12 克
盐 4 克
细砂糖 25 克
牛奶 85 毫升
鸡蛋 2 个
黄油 75 克

朗姆酒渍葡萄干 70 克
柠檬皮（切丝后煮软）
1 个

装饰：
杏仁片 适量
糖粉 适量

准备：
■面团的制法与牛奶小面包的相同，将牛奶、水一起加入，待即将完成搅拌时再加入朗姆酒渍葡萄干、柠檬皮丝，发酵 40 分钟（参考第 62、63 页步骤 1~16）。

说明：
■柠檬皮要去除白瓢，再入沸水氽烫；朗姆酒渍葡萄干要沥干水分。
■库克洛夫源于德语，意思就是将面包做成球状，加入啤酒酵母后可以做出的面包形状像男孩子戴的圆边帽。

1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团。

2 面团从外向中间折，用手掌挤出空气。

3 面团收口向下，双手握住面团揉圆、整形。

4 盖上布，面团静置 15 分钟。

5 面团收口向上，用手掌压扁面团，以步骤 2 的方法挤出空气。

6 以步骤 3 的方法，用手掌揉圆面团。



7 用 2 根手指在面团中间戳洞。

8 模具内抹匀黄油、撒匀杏仁片。

9 面团中间的洞与模具的口同样大，将面团表面向下放入模具。

10 面团的量为模具的 1/4~1/3；盖上布（布尽量不要碰到面团），以免面团干燥，放入面团发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

11 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；烤箱预热至 220℃，放入面团烤 25~30 分钟。

12 将烤好的面包放在网架上待凉，冷却后筛上糖粉即可。



皮力欧许 BRIOCHE

这款加入大量的鸡蛋、黄油的软面包是最经典的法国甜面包，抹上果酱、巧克力酱味道也很好。

制作 1 个 350 克的皮力欧许面包及 3 个 50 克的小皮力欧许面包

模具：
直径 10×11 厘米空罐（1 个）

高筋面粉 250 克
鲜酵母 8 克
盐 7 克
细砂糖 30 克
牛奶 80 毫升
鸡蛋 3 个
黄油 120 克

装饰：
蛋液 适量
樱桃 适量

准备：
■面团的制法与牛奶小面包的相同，将牛奶、鸡蛋一起加入，发酵 1 小时 15 分钟（参考第 62、63 页步骤 1~16）。

1 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成第一次发酵；也可将面团放入 6℃ 的冰箱静置 1 个晚上。

2 按空罐的大小测量好烤盘纸的大小；空罐内抹匀黄油，再将量好的烤盘纸（硫酸纸或烹饪专用纸）放入空罐内侧及底部。

3 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，分成 1 个 350 克的面团和 3 个 50 克的小面团；将所有面团压扁、挤出空气、揉圆，盖上布，面团静置 15 分钟。

4 将 350 克的面团在操作台上反复摔打、对折，揉匀。

5 待面团表面光滑后再用两手揉圆。

6 面团收口向侧面，用手掌揉滚面团为圆筒状。



7 将步骤 6 揉好的面团放入步骤 2 的空罐中。

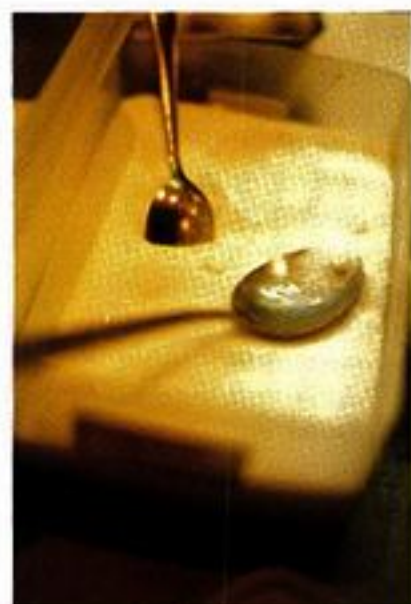
8 将 3 个 50 克的小面团用手掌压扁，从外向中间折；收口向下，用手包住面团揉圆。

9 烤盘抹匀黄油，放入所有面团；盖上布（布尽量不要碰到面团），以免面团表面干燥，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

10 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；将罐内的面团表面刷匀蛋液。

11 剪刀刃沾少许蛋液，将每个 50 克小面团剪 4 刀。

12 面团中间放一颗樱桃，再稍压，以免樱桃掉落；烤箱预热至 210℃，放入面团，小面团烤约 15 分钟，大面团烤约 30 分钟即可。





国王面包 PAIN DES ROIS

这款形似皇冠的面包是法国南部庆祝圣诞节时必吃的面包。在当地，国王面包比国王饼更受人们重视。

制作 2 个 500 克的
国王面包

面包专用粉 550 克
杏仁粉 50 克
鲜酵母 12 克
盐 8 克
细砂糖 30 克
牛奶 250 毫升
鸡蛋 1 个

朗姆酒渍葡萄干 70 克
橙皮（去除白瓤，切
碎） 1 个

装饰：
蛋液 适量
粗粒砂糖 适量
樱桃 适量

准备：

■面团的制法与牛奶小面包的相同，将牛奶、鸡蛋一起加入，搅拌 10 分钟（参考第 62 页步骤 1~14）。

1 将面团擀平，放上沥干水分的朗姆酒渍葡萄干、橙皮碎。

2 将上部 1/3 的面团向下折，压紧收口、挤出空气；将下部 1/3 的面团向上折、挤出空气，再将面团对折，压紧收口，揉圆。

3 在操作台上用力摔打面团后再对折（重复摔打、对折并转向 90 度再摔打），持续摔打 3 分钟使葡萄干、橙皮碎与面团充分混合均匀。

4 将面团放入盆中，盖上保鲜膜，发酵 40 分钟。

5 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成第一次发酵；操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团。

6 将面团分成 2 个 500 克的面团，用手掌压平；面团从外向内折、挤出空气，用两手揉圆面团，盖上布，静置 15 分钟。



7 用手掌压平面团、挤出空气，揉圆；用 2 根手指在面团中间戳洞。

8 将手穿过洞使面团呈圆圈状，转动面团使圆圈成为外圈直径约 20 厘米、内圈直径约 9 厘米的圆圈；圈要够大，以免发酵后圈太小。

9 烤盘内抹匀黄油，放入面团，表面刷匀蛋液；盖上布（布尽量不要碰到面团），发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

10 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；再在面团表面刷匀蛋液，用刀刃沾少许蛋液的剪刀将面团剪成齿状。

11 在面团表面均匀撒上粗粒砂糖；烤箱预热至 210℃，放入面团烤约 35 分钟。

12 将烤好的面包放在网架上待凉，以切好的樱桃作装饰即可。



柏林小圓面包
BOULE DE BERLIN





维也纳马蹄面包
FER À CHEVAL VIENNOIS



柏林小圆面包 BOULE DE BERLIN

在法国的海滨地区经常可以看到这款柏林小圆面包；这种面包源于20世纪初的德国柏林，其最大特点是中间夹有果酱。

制作 15 个 50 克的
柏林小圆面包

高筋面粉 400 克
鲜酵母 12 克
盐 6 克
细砂糖 40 克
牛奶 170 毫升
鸡蛋 2 个
黄油 20 克

装饰：
果酱 适量
糖粉 适量

色拉油 适量

准备：

■面团的制法与牛奶小面包的相同，将牛奶、鸡蛋一起加入搅拌，发酵45分钟（参考第62、63页步骤1~16）。

说明：

■若油温太高，面团表面很快就会炸成金黄色，但容易表面看起来是熟的、里面却是生的，所以要注意控制油温。

1 操作台上撒少许面粉，用切面刀取出面团，分成15个50克的小面团。

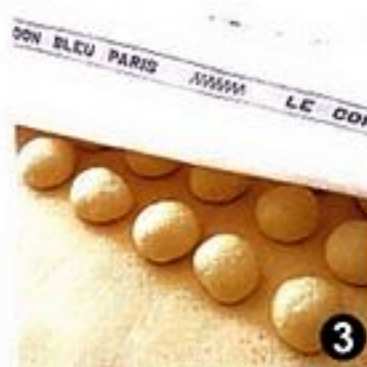
2 面团从外向内折、挤出空气；面团收口向下，用手包住面团、揉圆，封紧收口。

3 盖上布，静置15分钟。

4 用手掌压平面团，面团从外向内折、揉圆。

5 收口向下，重复步骤2的动作揉圆面团。

6 将布拉起呈波浪形，放入步骤5的所有面团，面团间留出适当间隔；盖上布，以免面团表面干燥；发酵1小时15分钟至1小时30分钟。



7 待面团发酵至原来的2倍大，即完成最后发酵。

8 锅内放油，烧热至170℃，放入面团炸。

9 炸约2分钟后，翻面再炸2分钟即可，捞至网架，沥干油分。

10 待冷却，用圆锥形裱花嘴在面团侧边戳洞。

11 以直径1厘米裱花嘴的裱花袋内装入果酱，将果酱挤入面团。

12 筛上糖粉即可。



维也纳马蹄面包 FER À CHEVAL VIENNOIS

这款由奥地利人制作的面包，在法国不算出名，但在瑞士却人气很高。

制作 9 个 50 克的
维也纳马蹄面包

面包专用粉 250 克
鲜酵母 8 克
盐 4 克
细砂糖 15 克
牛奶 120 毫升
鸡蛋 1 个

杏仁酱：

黄油 120 克
糖粉 120 克
鸡蛋 1 个
杏仁粉 120 克
肉桂粉 10 克

装饰：

蛋液 适量

准备：

■面团的制法与牛奶小面包的相同，将牛奶、鸡蛋一起加入搅拌，发酵 45 分钟（参考第 62、63 页步骤 1~16）。

1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，分成 9 个 50 克的小面团。



2 用手掌压扁面团、挤出空气，面团从外向内折、轻压，用手包住面团，收口封紧向下、滚圆。



3 面团揉成椭圆形，盖上布，静置 15 分钟。



4 制作杏仁酱。黄油在室温放软，放入盆中、筛入糖粉搅匀，加入鸡蛋搅拌均匀。



5 在步骤 4 的材料中筛入杏仁粉、肉桂粉继续搅拌，打发、搅入空气至杏仁酱有光泽。



6 将步骤 3 的面团用手掌压扁、挤出空气，用擀面杖擀成三角形、静置片刻。



7 用两手将面团拉成边长约 15 厘米的三角形。



8 将杏仁酱装入直径 1 厘米裱花嘴的裱花袋内，挤在步骤 7 的面团上，两端各留 1 厘米。



9 面团从上向下折包住杏仁酱，用手指压紧收口。



10 两手滚卷面团成 20~25 厘米的长条。



11 烤盘内抹匀黄油，面团封口向下、弯成马蹄状放入烤盘，盖上布（布尽量不要碰到面团）发酵 1 小时 15 分钟。



12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；面团表面刷匀蛋液，放入预热至 200℃ 的烤箱，烤约 18 分钟即可。

吐司

LES TOASTS

白吐司

PAIN DE MIE

这款面包是英国人经常食用的，亚洲国家一般用来制作人们欢迎的三明治，法国则是作为开胃菜或宴会时食用。

制作 2 个 480 克的白吐司

模具：
19×10 厘米吐司模
(2 个)

面包专用粉 250 克
高筋面粉 250 克
鲜酵母 25 克
盐 10 克
细砂糖 15 克
牛奶 50 毫升
水 200 毫升
蛋 2 个
黄油 100 克

装饰(不加盖时使用):
蛋液 适量

准备：

■面团的制法与牛奶小面包的相同，牛奶、鸡蛋一起加入搅拌，发酵 35 分钟(参考第 62、63 页步骤 1~16)。



1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，分成 2 个 480 克的面团，用手指挤出面团内的空气，面团从外侧向内折。



2 将面团收口向下、揉圆。



3 盖上布，静置 15 分钟。



4 将面团收口向上、挤出空气；再将上部 1/3 的面团向下折、挤出空气，将下部 1/3 的面团向上折、挤出空气。



5 将面团对折、压紧收口。



6 将面团收口向下，两手放在面团中间揉匀、揉开呈两端稍细、长约 25 厘米的椭圆状。



7 面团收口向上，两手将两端向内折为长约 19 厘米的棍状。



8 收口向下，将面团整形。



9 模具内抹匀黄油，放入面团，轻压面团。



10 模具的盖子不用全部盖严，以便随时观察发酵状态；若不盖盖也可用保鲜膜代替，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。



11 待面团发酵至模具的八成满即完成最后发酵。



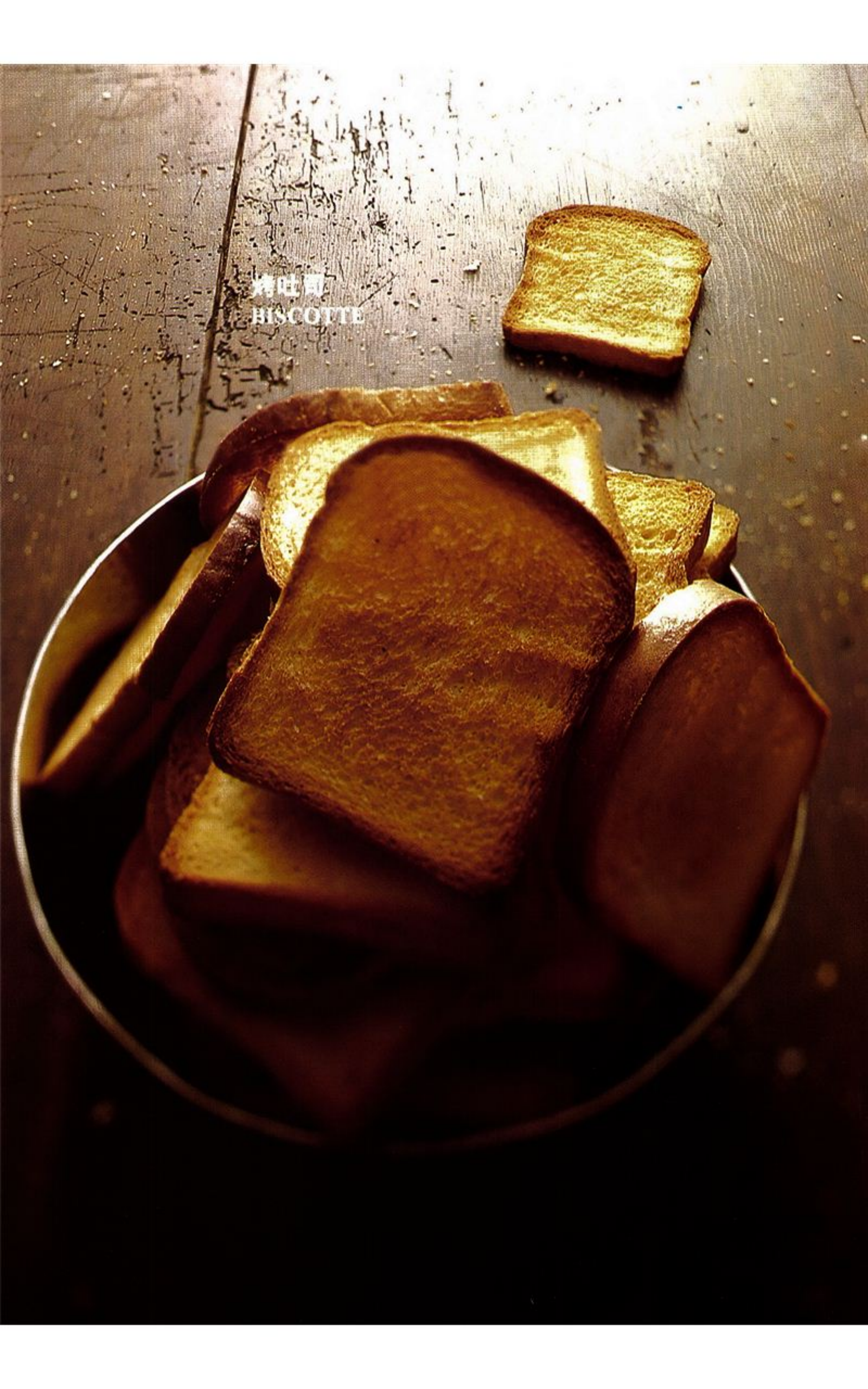
12 烘烤时将盖子盖严，若不盖盖烘烤则刷匀蛋液；在面团中间划一刀，放入预热至 180℃ 的烤箱，烤 30 分钟即可。





双色双麦吐司
MÉTÉIL AUX DEUX COULEURS

烤吐司
BISCOTTE





双色双麦吐司 MÉTEIL AUX DEUX COULEURS

双色双麦吐司是适应亚洲人和欧洲人的口味特点，其表面光滑且口感柔软，深受亚洲人的喜爱。

制作 1 个 420 克的
双色双麦吐司
模具：
19×10 厘米吐司模
(1 个)

高筋面粉 350 克
鲜酵母 12 克
盐 4 克
细砂糖 6 克
牛奶 180 毫升
鸡蛋 1 个
黄油 25 克
速溶咖啡粉 4 克

装饰：
蛋液 适量

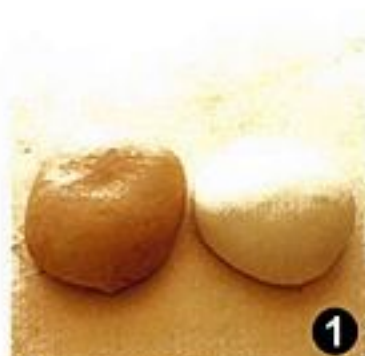
准备：

■面团的制法与牛奶小面包的相同，将牛奶、鸡蛋一起加入，面团分成 2 等份，其中一份加入速溶咖啡粉搅拌均匀，揉圆、发酵 45 分钟（参考第 62、63 页步骤 1~16）。

说明：

■烤好的面包切开后，剖面很漂亮。因为是两种颜色的面团交错；若以不同的方法成形，交错的花纹也会不同。

1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，再用手掌挤出面团内的空气。



2 将上部 1/3 的面团向下折、挤出空气，再将下部 1/3 的面团向上折挤出空气。



3 将面团对折、压紧收口，收口向下、揉成棍状。



4 盖上布，静置 15 分钟；将面团收口向上，用手掌压平面团、挤出空气。



5 按步骤 2、步骤 3 的动作将面团揉成棍状；收口向下、双手放在面团中间压紧，向两边揉开、揉匀为长约 35 厘米的面团。



6 将揉好的两种颜色面团交叉放置。



7 下面面团的一端从右向上扭转至另一面团的上面，另一端从左向下扭转至另一面团的上面。



8 再将下面的面团重复扭转。



9 握住面团两端，使两色面团卷紧。



10 按照模具大小调整面团形状。



11 模具内抹匀黄油，放入面团，盖上布（布尽量不要碰到面团），以免面团表面干燥，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。



12 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；将面团表面刷匀蛋液，放入预热至 220℃ 的烤箱，烤 35 分钟即可。



烤吐司 BISCOTTE

烤吐司热量较低，在法国得到怕胖、减肥人士的喜爱。

制作 3 个 300 克的烤吐司

模具：
17×8 厘米吐司模（3 个）

高筋面粉 500 克
鲜酵母 25 克
盐 10 克
细砂糖 30 克
牛奶 50 毫升
水 250 毫升
黄油 70 克

装饰：
蛋液 适量

准备：
■面团的制法与牛奶小面包的相同，牛奶、水一起加入，发酵 45 分钟（参考第 62、63 页步骤 1~16）。

说明：
■面包店出售的烤吐司一般是 10 片装，因为其保存期限较长，很适合不能每天购买面包的人。保存时要放在干燥处，可抹黄油、果酱作为早餐。

1 操作台上撒少许粉，用刮板取出面团，将面团等分成 3 个 300 克，在操作台上摔打后再对折。

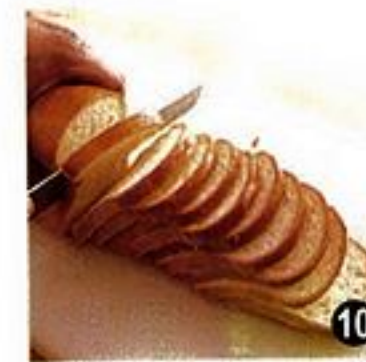
2 面团转向 90 度在操作台上再摔打后对折；将面团的收口向下，用两手将面团揉圆。

3 将面团盖上布，静置 15 分钟。

4 面团收口向上、挤出空气，将上部 1/3 的面团向下折、压紧收口、挤出空气，再将下部 1/3 的面团向上对折、挤出空气。

5 再将面团对折，用手指压紧收口。

6 面团收口向下，双手放在面团中间揉匀、揉开，使面团两端稍细、长约 23 厘米。



7 面团收口向上，调整其长度与模具相同，再将面团收口向下揉成棍状；模具内抹匀黄油，放入面团、轻压面团。

8 面团的量约为模具的 1/2，盖上布（布尽量不要碰到面团），以免面团表面干燥，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

9 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；将面团表面刷匀蛋液，烤箱预热至 220℃，烤约 35 分钟。

10 将烤好的吐司取出，放在网架上待凉，冷却后切厚约 8 毫米的片。

11 将吐司片摆放在烤盘内。

12 放入预热至 220℃ 的烤箱内，烤至吐司片两面呈金黄色即可。注意，烘烤时需翻面。



奶酪皮力欧许 BRIOCHE FROMAGE

这款很特别的皮力欧许是法国奥弗涅地区的一名厨师发明的。奥弗涅也是盛产康塔尔等著名奶酪的地方。

制作 1 个 480 克的
奶酪皮力欧许

模具：
19×10 厘米吐司模
(1 个)

面包专用粉 180 克
全麦粉 20 克
鲜酵母 10 克
盐 4 克
黑胡椒粉 1 克
牛奶 80 毫升
鸡蛋 1 个
化黄油 45 克

奶酪 100 克

装饰：
蛋液 适量

准备：
■面团的制法与牛奶小面包的相同，将牛奶、鸡蛋、化黄油一起加入，搅拌 8 分钟（参考第 62 页步骤 1~14）。

1 将面团压平，
加入切成丁的奶酪。



2 操作台上撒少
许面粉，将面团在
操作台上摔打后对
折、空气包住（面
团转向 90 度后重
复摔打数次），揉
匀面团约 2 分钟、
挤出空气。



3 将奶酪全部混
合均匀，至面团表
面光滑，将面团收
口向下、揉圆。



4 面团放入盆中，
盖上保鲜膜，发酵
45 分钟。



5 待面团发酵至
原来的 2 倍大，即
完成第一次发酵；
可用刮板取出面
团，重复步骤 2、
步骤 3 的动作揉圆
面团，盖上布，静
置 15 分钟。



6 面团收口向
上、挤出空气，将
上部 1/3 的面团向
下折、压紧收口、
挤出空气，再将下
部 1/3 的面团向上
折、挤出空气。



7 再将面团对
折、压紧收口。



8 面团收口向
下，两手放在面团
中间揉匀。揉开成
长约 23 厘米、两
端较细长的面团。



9 将面团收口向
上，两端向内折为
与模具同样的长度。



10 面团收口向
下，揉成棍状。



11 模具内抹匀化
黄油，放入面团、
轻压整形，盖上布
（布尽量不要碰到
面团），以免面团
表面干燥，发酵 1
小时 20 分钟。



12 待发酵至原
来的 2 倍大，即
完成最后发酵；将
面团表面刷匀蛋
液，放入预热至
210℃的烤箱，烤
约 35 分钟即可。







比萨 PÂTE À PIZZA

制作比萨面团的方法与制作面包的面团不同，是直接将面团放入模具中，再铺上已调味的馅料，属于软面团。

制作2个270克的比萨

面包专用粉 250克
鲜酵母 15克
盐 4克
水 70毫升
鸡蛋 2个
橄榄油 1.5大匙
黄油 100克

玉米粉 适量

番茄酱汁：

洋葱（切碎）1个
大蒜（切碎）1个
橄榄油 2大匙
番茄酱 30克
水煮番茄 1罐（400克）
百里香叶 适量
月桂叶 适量
盐、黑胡椒 各适量

馅料：

洋葱、青椒、红椒、蘑菇、黑橄榄、鳀鱼、番茄、意大利肉肠、格鲁耶尔奶酪（Gruyère）各适量

准备：

■面团的制法与牛奶小面包的相同，水、鸡蛋代替牛奶加入，将黄油、橄榄油一起加入，发酵1小时30分钟（参考第62、63页步骤1~16）。

说明：

■这里的面团为法国南部制作的比萨皮，除了可用来制作比萨之外，还可用来制作面包或是派皮，用途非常广泛；比萨的馅料及大小可依个人喜好决定。

1 操作台上撒少许面粉，用刮板取出面团，分成2个270克的面团，在操作台上摔打后对折（面团转向90度再重复摔打数次），挤出空气。

2 面团收口向下，揉圆，盖上布，静置15~30分钟。

3 制作番茄酱汁。锅内倒入少许橄榄油烧热，放入洋葱碎、大蒜碎炒香，再加入其余材料煮沸，冷却备用。

4 面团收口向上，用手掌压扁、挤出空气。

5 将拳头沾面粉，从面团中间压下。

6 以拳头用力将面团压成扁圆。



7 手拿面团，转动成饼状。

8 操作台上撒少许面粉，用手将面团整形。

9 将玉米粉放入方盆中，将步骤8的面团边缘沾匀玉米粉，注意保持形状。

10 烤盘内抹匀黄油，放入面团，用手轻压边缘使其凸起。

11 将步骤3的番茄酱汁倒在面团上，抹平。

12 放上馅料，放入预热至220℃的烤箱，烤约20分钟即可。



酥皮面包

PÂTE LEVÉE FEUILLETÉE





牛角可颂面包，巧克力可颂面包
CROISSANTS, PAINS AU CHOCOLAT



牛角可颂面包，巧克力可颂面包 CROISSANTS, PAINS AU CHOCOLAT

半月形的牛角可颂面包是许多面包店几乎都有的品种，黄油的浓香和酥松的口感是它最突出的特点。

制作 7 个牛角面包、
8 个巧克力面包

高筋面粉 200 克
低筋面粉 200 克
鲜酵母 12 克
盐 9 克
细砂糖 35 克
奶粉 12 克
水 200 毫升

鸡蛋 1 个
发酵面团 100 克
黄油 250 克
(包入面团用)
巧克力条 8 块

装饰：
蛋液 适量

说明：

■黄油不要软化，面团也一定是冷藏后取出再制作。如果面团太软，可以先放入冰箱冷藏片刻，要使步骤 18 的面团与黄油的硬度一致。但若黄油过硬，擀的时候容易断；若黄油太软，操作时黄油易化开。



1 操作台上放入高筋面粉、低筋面粉。



2 将面粉混合均匀，在中间挖个坑。



3 将盐、细砂糖、奶粉、鲜酵母分别放入坑内。



4 加入蛋液，搅拌均匀后加水。



5 慢慢混合、搅拌均匀。



6 待面粉渐成团时，将边缘的面粉向内聚集。



7 用手捏住面团，使面团、面粉混合。



8 待面团稍硬时用刮板聚拢。



9 在操作台上摔打面团至有筋度。



10 重复步骤 9 的动作，使面团包住空气，对折面团，转向 90 度，再重复摔打的动作。



11 压平步骤 10 的面团，将发酵面团放入中间，对折、压紧包住。



12 重复步骤 9~10 的动作数次至面团表面光滑。



13 面团收口向下，用两手将面团揉圆。



14 面团放入盆中，盖上保鲜膜，发酵 45 分钟。



15 待发酵至面团为原来的 2 倍大，即完成第一次发酵。



16 用擀面杖将黄油压成正方形。



17 操作台上撒少许面粉，用刮板取出步骤15的面团，擀至比黄油大2倍的长方形。



18 将步骤16的黄油放在步骤17的长方形面团的半边。



19 将另半边面团对折包住黄油，将收口压紧。



20 用擀面杖将面团擀为长约20厘米。



21 将面团转向90度，再擀为长约55厘米，表面撒少许面粉，折三折。



22 用擀面杖敲打面团，转向90度后再继续敲打。



23 用保鲜膜包住面团，放入烤盘中入冰箱冷藏20分钟，取出后再重复操作2次（共3次）。



24 将面团擀为长50厘米、宽40厘米的长方形，对半横切。



25 制作牛角可颂面包。将其中一半的面皮切成7个等腰三角形。



26 轻轻将切好的面皮拉长。



27 在三角形面皮底边的中间切开1厘米。



28 从切口的中间向两边轻压。



29 两手卷起面皮，即为半月形的牛角面包坯。



30 制作巧克力可颂面包。将另一半面皮擀成巧克力长度的2倍宽、对切两半。



31 放入巧克力，卷起面皮。



32 卷至面皮1/4的位置时用刀切断；每条面皮可做4个面包坯。



33 用手掌轻压巧克力面包坯，烤盘内抹匀黄油，放入面包坯，巧克力面包坯切口向下放入。



34 面包坯表面刷匀蛋液，盖上布（布尽量不要碰到面团）以免面包坯表面干燥，发酵1小时至1小时30分钟。



35 待面团发酵至原来的2倍大时，即完成最后发酵；烤箱预热至220℃，面包坯表面再刷上蛋液，放入烤箱烤15~18分钟即可。



皮力欧许卷 BRIOCHE FEUILLETÉE

与传统面包相比皮力欧许卷的产生时间较晚，这种大量使用黄油的面包，源自于法国北部。

制作 3 个 300 克的
皮力欧许卷

模具：
17×8 厘米长形模
(3 个)

高筋面粉 200 克
低筋面粉 200 克
鲜酵母 15 克
盐 8 克
细砂糖 18 克
牛奶 120 毫升
鸡蛋 2 个
黄油 80 克
黄油 (包入面团用)
250 克

装饰：
蛋液 适量

糖水：
水 100 毫升
细砂糖 135 克

准备：
■面团的制法与牛角面包相同 (参考第 92、93 页步骤 1~23)。

1 将黄油包入面团，擀成边长约 40 厘米的正方形。

2 刷去面皮上多余的面粉。

3 将面团从下向上紧紧卷起。

4 将面团卷紧。

5 卷完后将收口向下、压紧。

6 切去面团两端。



7 将面团切成 9 等份，每份约长 4 厘米、直径 9 厘米的圆柱。

8 将步骤 7 的面团两端切口刷匀黄油，放入抹匀黄油的模具中，收口向侧面、切口向上。

9 一个模具放 3 个面团，中间放一个面团，面团高度约为模具的 $\frac{3}{4}$ 高度。

10 盖上布 (布尽量不要碰到面团)，以免面团表面干燥，发酵 1 小时 15 分钟至 1 小时 30 分钟。

11 待面团发酵至原来的 2 倍大，即完成最后发酵；面团表面刷匀蛋液，烤箱预热至 220°C ，烤约 30 分钟。

12 将水、细砂糖放入锅中煮成糖水，待步骤 11 的面包烤好立刻刷匀即可。



法式香料蛋糕 PAIN D'ÉPICE

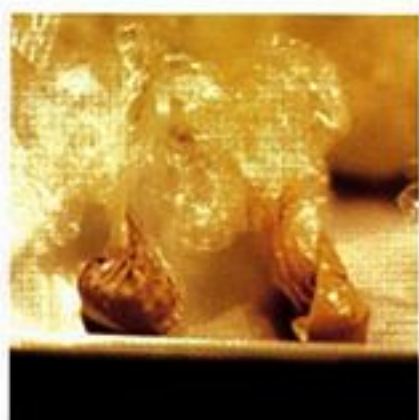
在法国东北部地区有很多种类的香料蛋糕，在修道院中经常能吃到这种法式香料蛋糕。

制作 2 个 460 克的
法式香料蛋糕

模具：
17×8 厘米长形模
(2 个)

黑麦粉 160 克
低筋面粉 160 克
细砂糖 60 克
蜂蜜 300 克
鸡蛋 1 个
牛奶 160 毫升
泡打粉 25 克
豆蔻粉 1 克
姜粉 1 克
肉桂粉 7 克
丁香粉 1
柠檬皮 1 个
(去除白瓢、切碎)
柳橙皮 1 个
(去除白瓢、切碎)
香草糖 适量

糖水：
水 20 毫升
牛奶 20 毫升
糖粉 20 克



1 按模具的大小
剪烤盘纸。



2 模具内抹匀黄
油，放入剪好的烤
盘纸。



3 将黑麦粉、低
筋面粉、细砂糖、
蜂蜜搅拌均匀。



4 在步骤 3 的材
料中加入泡打粉、
豆蔻粉、姜粉、肉
桂粉、丁香粉、柠
檬皮碎、柳橙皮碎
搅匀。



5 再加入香草
糖、细砂糖，用木
勺轻轻搅拌。



6 中间挖一个小
坑，磕入鸡蛋，轻
轻搅拌。



7 缓慢加入牛奶。



8 轻轻搅拌、混
合均匀。



9 搅拌至面糊
发亮。



10 待用木勺捞
起面糊能缓慢流
下，停止搅拌。



11 将面糊倒入
模具中约 3/4 高
度，放入预热至
200℃的烤箱烤约
40 分钟；将小刀
从中心插入面团拔
出时，刀上不粘面
糊即烤好。



12 将水、牛奶、
糖粉放入锅中搅
匀、煮开，刷匀
在凉后的蛋糕表
面即可。







原料 INGRÉDIENTS

只需要面粉、盐、酵母及水就能做出面包！这么简单的材料就可以做出面包，所以对于材料品质的选择就非常重要，只有选择优质的材料才能做出好吃的面包。

1 小麦粉

小麦粉是制作面包不能缺少的材料。各国对面粉的分类标准不同，例如，日本面粉按蛋白质的含量分为高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉，法国是以灰分的含量对面粉分类，所以法国面粉与日本面粉不同，本书中所使用的是面包专用面粉。因为不同厂家生产的面粉也会有所不同，所以可以选择自己喜爱的品牌面粉制作面包。

高筋面粉

由硬质小麦制成的高筋面粉属于蛋白质含量较高的面粉，制作出的面团比较膨松、有弹性。

面包专用粉

面包专用粉属于蛋白质含量较高的高筋面粉，是专门为制作面包研发的专用面粉，有的会特别注明是制作硬面包专用的面粉。本书是用面包专用面粉代替法国Type55面粉。

低筋面粉

由软质小麦制成的低筋面粉，属于蛋白质含量最少的面粉，常用于制作蛋糕、饼干，较少用于制作面包。但在制作软面包时，一般将低筋面粉、高筋面粉混合在一起使用。

2 全麦粉

将小麦连壳一起研磨出的全麦粉

营养价值较高，是一种富含维生素、矿物质的面粉。

3 黑麦粉

黑麦粉生长在寒冷地区。欧洲北部、德国、俄罗斯等大量使用这种面粉制作面包，其黏性较强，所以面团也会比较黏，含蛋白质却没有面筋，制作出的面包不膨松且有沉甸甸感。在法国，一般是加入小麦粉一起使用，有时也加入酵母粉，有粗粒、粉状等不同种类。

4 玉米粉

玉米粉是将干燥后的玉米碾磨成粉。

5 大麦粉

大麦粉蛋白质含量较少，应与小麦粉一起混合使用。大麦还可用于酿造威士忌、啤酒。

6 燕麦片

燕麦片是将燕麦压扁制成，苏格兰燕麦粥非常著名，美国人常会在小麦粉中加入燕麦制作面包或饼干。

7 麦麸

麦麸是小麦的外壳，含有丰富的膳食纤维。

8 亚麻仁

亚麻是制作高级丝织品的原料，亚麻仁能提炼亚麻仁油，但因其产量少，不易提取。亚麻仁的味道与七味辣椒粉很像，可以代替使用。加入亚麻仁制作的面包口



感较有嚼劲，也可以加入亚麻仁制作杂粮面包。

9 杏仁粉

杏仁粉是杏仁磨成的粉。

10~12 酵母

鲜酵母（图10）本书中使用的酵母全部是鲜酵母。鲜酵母需放入冰箱冷藏保存，保存期限一般是两个星期。

干酵母（图11）使用前要加入五六杯水预先发酵，使用量约为鲜酵母的一半，其气味清香，适合制作加入辅料较少的面包；放入冰箱可保存6个月。

速溶酵母（图12）加糖的面团或是无糖面团都能使用速溶酵母，其发酵力强，加入的量约为鲜酵母的4倍，使用时直接加入到面



粉中一起搅匀；放入冰箱可保存6个月。

盐

在制作面包时，盐不仅有调味的作用，还能对面包的味道、发酵程度、烤出的颜色等均有重要影响。

细砂糖

在法国，烘焙面包大多使用细砂糖、糖粉，本书的配方除糖粉外均为细砂糖，也可以使用绵白糖。细砂糖除了有增味的效果外，还能使烤出的面包色泽鲜亮，同时有促使发酵的作用。

鸡蛋

本书配方中使用的鸡蛋一般一个约55克，加入到面团中或用于表面上色时刷匀的鸡蛋均要保证新鲜，这样烤出的面包才能味道醇香。蛋黄含有天然乳化剂能使面

包松软可口，还可以延长面包的保质期。

牛奶、奶粉

奶粉易保存且价格适宜，制作面包时常会使用牛奶，若要用奶粉代替牛奶，使用量必须约为牛奶使用量的10%。奶粉吸水性强，应称量重量后立刻与面粉、细砂糖混合使用。

油脂

制作面包的油脂一般包括黄油、植物黄油、动物油脂、橄榄油、色拉油等，黄油、植物黄油均应使用无盐的。加入油脂可以增强面团的延展性，使烤出的面包膨大、延长保存期限。加入黄油、橄榄油会使面包的味道更香浓。

泡打粉

面粉加入泡打粉混合后，在烘烤

时会产生碳酸气体，使面团膨大，烤出的面包口感更加松软。

干果

将葡萄干、杏干等干果加糖煮后，常作为制作面包的辅料。柳橙皮、樱桃等也常加入面团中使用。

坚果

坚果的种类丰富，例如核桃、杏仁等碾碎、切片、磨粉后，均可作为制作面包的辅料。坚果接触空气后很容易受潮，所以必须保存在阴凉、通风处。

橙花水

橙花水即柳橙香料，是将柳橙花蒸馏后，取其沉淀于底部的是橙花水，浮在表面的为橙花油。橙花水、橙花油都能作为制作面包、蛋糕等的香料使用，以增添糕点的风味。



工具 MATÉRIEL



制作面包必须要使用各种工具，在进行称量材料、揉匀面团、发酵静置后才能放入烤箱内烘烤，其实，不需要准备太多工具也能够制作面包，可以使用以下介绍的工具，或者利用家庭现有的工具替代。随着学会制作的面包种类越来越多，需要的工具也会逐渐增加的。

1
筛网
用于筛面粉或将材料沥干水分时使用。

2
库克洛夫模具
烘烤库克洛夫所使用的模具。

3
吐司模
烘烤吐司面包时所使用的模具；若不加盖烘烤，烤出的则为山形吐司。

4
长形模
本书使用的长形模均为底部较窄的长形模。

5
藤模
发酵面团时使用的一种模具。

6
烘焙布
用于面团发酵、烘烤时所使用的布。

7
烤盘
用于烘烤面包时盛放面包。



8
网架
用于放置烘烤后的面包，待冷却。

9
盆
用于混合材料、发酵面团；也可以使用玻璃、塑料材质的盆。

10
搅拌器
用于搅拌材料或打发鲜奶油、鸡蛋。

11
刮刀
用于混合材料或刮去粘在锅底的材料。

12
木勺
用于搅拌、混合材料。

13
擀面杖
用于擀平面团、整形，有很多不同长短、粗细的种类。

14
**切面刀（上图）
刮板（下图）**
用于切割、聚拢材料。

15
量杯
这是500毫升的量杯，用于计量液体材料。

16
秤
用于称量材料、按分量分割面团。



17
毛刷
用于刷匀糖水、蛋液。

18
刻花刀
用于法式面包面团切划花纹的专用刀，刀片可用刮胡刀片替代。

19
叉子
即就餐的餐具，制作面包时用于将马铃薯压成泥或磕开蛋壳。

20
布巾
用来覆盖面团，以免面团干燥。

21
剪刀
用于在面团表面剪花纹。

22
抹刀
用于在蛋糕表面抹匀黄油。

23
料理刀
在制作料理、糕点时均可使用，使用范围广泛，为刀刃较长的刀子。

24
锯齿刀
用于切面包。

25
削皮器
用于削水果皮。

26
水果刀
用于切水果，刀较短小，适合切较细的材料。

27
圆锥形裱花嘴
用于制作派、面包卷时加入果酱。

28
裱花袋
用于挤鲜奶油。

29
裱花嘴
装在裱花袋的前端，将材料挤出的工具，裱花嘴有不同大小、形状。

烤箱
烤箱是制作面包必不可少的工具，分为热气对流式、上下火开放式的烤箱，制作法式面包需用蒸汽式烤箱，不用烤盘，将装有水的容器放入烤箱或向烤箱内喷洒少许水。因为每个家庭的烤箱类型、热源不同，所以需要调整温度、时间。本书建议的温度和时间还应根据家庭烤箱的类型进行调整。



欢迎走进蓝带烹饪教育

蓝带厨艺学院由法国Marthe Distel女士创建于1895年，现今已在全球20个国家设立了40所蓝带分校。每年有超过27000名的来自70多个国家的学生就读于蓝带学校。1896年1月，蓝带首次在美国巴黎皇宫授课，这也标志着蓝带真正建立。

如今，蓝带已成为世界厨艺教育的领军者，提供餐饮、旅游以及酒店管理等教程。

蓝带的起源

蓝带是精湛厨艺的代名词，“蓝带”指的是环扣骑士勋章十字的蓝色丝带，该词由法国国王亨利三世于1578年提出。如今，这个词意味着与蓝带厨艺学院直接相关的厨艺杰出的人。

许多好厨师都已完成了蓝带学习，烹饪大师Henri-Paul Pellaprat在蓝带执教32年，并在Auguste Escoffier的协助下，规范了法国厨艺。

1984年，Andre Cointreau，法国君度甜露酒和人头马干邑白兰地家族的直接后裔，成为蓝带的主席。

一个多世纪以来，法国蓝带以一种友

好、专业的方式提供了烹饪、糕点制作、烘焙方面的培训课程。蓝带采取一种老师示范、学生课堂演练的教育方式。根据学生的掌握情况和专业基础，蓝带推出了礼仪、旅游及酒店产业的教程。大学和研究生教程已经在许多国家的著名大学以联合培养的方式进行。

蓝带是许多专业协会的成员，包括法国文化中心、国际专业厨艺协会（IACP）、世界烹饪联合会（WACS）等。

在与姐妹公司皮埃尔·杜·法兰西公司的紧密合作下，蓝带提供了一套全面的美食产品，成为围绕生活艺术的完美礼物。

蓝带通过与出版社的合作推出的出版物进一步拓展了她的教育。自此，蓝带为专业人士、厨师以及家庭烹饪提供了大量食谱书和相关杂志。1895年，Marthe Distel发行了半月刊杂志《蓝带厨艺》，即后来改名为《蓝带》，该杂志一直持续发行60年。

如今这些顶级厨师一如往昔地工作在不同的出版领域，为食谱图书的出版创作继续努力。

蓝带非常自豪地荣获来自不同组织的表彰，包括世界食品传媒奖、国际专业厨

艺烹饪书籍奖、德国美食主义学院奖、国际美食奖，并且创办新学校、新饭店，出版了新书。

如今，我们很高兴在与中国轻工业出版社的协作下，把“蓝带寻梦萨布里娜”系列图书介绍给中国人民。这套书逐步向大家展现相关信息，并指导消费者学习制作法式西点的基本技术。历经一个多世纪的厨艺教育，蓝带已明白，除了很好地理解食材、烹调程序和技巧的知识外，成功的厨房技巧比一个好菜谱更重要。

食谱可以指导人们创新，而令人愉快的餐饮可以营养身体，给朋友之间带来欢乐和鼓舞。

通过练习，学生接触新的食材、新的工具，这使他们在市场和厨房中建立信心。

我们希望“蓝带寻梦萨布里娜”烹饪书可以带给你同样的感受。

朋友们的美食家：

国际蓝带组织主席及首席执行官：

André Cointreau

www.cordonbleu.edu

Email: info@cordonbleu.edu

LE CORDON BLEU INTERNATIONAL ADDRESSES

Le Cordon Bleu Paris
8 Rue Léon Delhomme
75015 Paris, France
T: +33 (0)1 53 68 22 50
F: +33(0)1 48 56 03 96
paris@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu London
114 Marylebone Lane
London, W1U 2HH, U.K.
T: +44 207 935 3503
F: +44 207 935 7621
london@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Madrid
Universidad Francisco de Vitoria
Ctra. Pozuelo-Majadahonda
Km. 1,800
Pozuelo de Alarcón, 28223
Madrid, Spain
T: +34 91 351 03 03
F: +34 91 351 15 55
madrid@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Amsterdam
Herengracht 314
1016 CD Amsterdam
The Netherlands
T: +31 20 627 87 25
F: +31 20 620 34 91
amsterdam@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Ottawa
453 Laurier Avenue East
Ottawa, Ontario, K1N 6R4, Canada
T: +1 613 236 CHEF(2433)
Toll free +1-888-289-6302
F: +1 613 236 2460
Restaurant line +1 613 236 2499
ottawa@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Tokyo
Roob-1, 28-13 Sarugaku-Cho,

Daikanyama, Shibuya-Ku, Tokyo 150-0033, Japan
T: +81 3 5489 0141
F: +81 3 5489 0145
tokyo@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Kobe
The 45th 6F, 45 Harima-machi, Chuo-Ku,
Kobe-shi, Hyogo 650-0036, Japan
T: +81 78 393 8221
F: +81 78 393 8222
kobe@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Inc.
40 Enterprise Avenue
Secaucus, NJ 07094-2517 USA
T: +1 201 617 5221
F: +1 201 617 1914
Toll Free Number +1 800 457 CHEF (2433)
info@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Australia
Days Road
Regency Park, South Australia, 5010 Australia
T: +61 8 8346 3700
F: +61 8 8346 3755
australia@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Sydney
250 Blaxland Road, Ryde
Sydney NSW 2112, Australia
T: +61 8 8346 3700
F: +61 8 8346 3755
australia@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Peru
Av. Nuñez de Balboa 530
Miraflores, Lima 18, Peru
T: +51 1 242 8222
F: +51 1 242 9209
peru@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Korea
53-12 Chungpa-dong 2Ka, Yongsan-Ku,

Seoul, 140 742 Korea
T: +82 2 719 69 61
F: +82 2 719 75 69
korea@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Liban
Rectorat B.P. 446
USEK University – Kaslik
Jounieh – Lebanon
T: +961 9640 664/665
F: +961 9642 333
liban@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Mexico
Universidad Anáhuac Norte
Av. Lomas Anahuac s/n., Lomas Anahuac
Mexico C.P. 52786, Mexico
T: +52 55 5627 0210 ext. 7132 / 7813
F: +52 55 5627 0210 ext.8724
mexico@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Mexico
Universidad Anáhuac del Sur
Avenida de las Torres # 131,
Col. Olivar de los Padres
C.P. 01780, Del. Álvaro Obregón, México, D.F.
T: +(52) 55.5628.8800
F: +(52) 55.5628.8837
mexico@cordonbleu.edu

Le Cordon Bleu Thailand
946 The Dusit Thani Building
Rama IV Road, Silom
Bangrak, Bangkok
10500 Thailand
Tel: +66 2 237 8877
Fax: +66 2 237 8878
thailand@cordonbleu.edu

www.cordonbleu.edu
e-mail: info@cordonbleu.edu



图书在版编目 (CIP) 数据

法国蓝带面包制作基础 / 法国蓝带厨艺学院编; 李露译. —北京: 中国轻工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5019-8282-0

I. ①法… II. ①法… ②李… III. ①面包-制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第104532号

版权声明:

©Le Cordon Bleu International BV [2012] for the Simplified Chinese translation;

©Le Cordon Bleu Paris Limited [1997] for the original Japanese text.

责任编辑: 高惠京 责任终审: 劳国强 整体设计: 锋尚设计
策划编辑: 龙志丹 高惠京 责任校对: 燕 杰 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: 2012年1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 978-7-5019-8282-0 定价: 38.00元

著作权合同登记 图字: 01-2010-1560

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

091173S1X101ZYW



蓝 带 寻 梦 萨 布 里 娜

上架建议：烹饪菜谱

ISBN 978-7-5019-6282-0



定价：38.00元

