

【電子報3】烘焙坊巡禮

法國人真的超會做烘焙，我不愛吃甜的，但法國甜點和麵包我可以！以下將介紹幾種法國最經典的麵包和甜點，你一定要試試。

1. 長棍麵包 (Baguette): 最經典的法國麵包，外皮金黃酥脆，內部氣孔大且有嚼勁。通常只用麵粉、水、酵母和鹽四種基本材料製成，不含油脂，搭配起司、火腿、果醬，或沾著湯品吃。每家麵包店和超市都一定會有，法國人當作主食在吃，我平常不會買，因為我的亞洲胃還是比較喜歡吃麵吃飯，不過如果去吃法餐有點蝸牛，一定要配法棍麵包沾蝸牛的羅勒橄欖油吃，很香。



2. 可頌 (Croissant): "Un croissant, s'il vous plaît" 學法文的時候練習過好幾次，真的用法文到麵包店點到第一個可頌的時候很興奮！法國最經典的麵包之一，鬆軟的牛角麵包，麵團包裹著奶油香氣，經過多次摺疊和擀壓，烘烤後呈現美麗的金黃色澤和層次分明的口感。我覺得法國的可頌不像台灣強調酥脆，法國的可頌

強在裡面充滿氣孔的蓬鬆結構、還有香到不行的奶油，我覺得因為歐洲乳製品品質佳、且當地氣溫不會太高，所以完全不會有油耗味。有些麵包店會有巧克力、覆盆子、開心果口味的可頌，也都很好吃，甚至每年還有可頌比賽，可以上網找每年可頌比賽的冠軍店家，我去過幾家，真的名副其實。



3. 巧克力麵包 (Pain au Chocolat): 製作方法與可頌 (Croissant) 相似，同樣使用酥皮麵團、麵團中富含奶油，烘烤後呈現美麗的金黃色和明顯的層次。特色是麵團裡捲入了兩條或數條長條形的黑巧克力棒，外形通常是長方形或橢圓形，外觀不像可頌那樣彎曲，而是比較規整呈方型。口感吃起來外層酥脆，內層柔軟，帶有濃郁的奶油香氣，最特別的是，烘烤後內部的巧克力會融化，形成溫熱、香甜的巧克力夾心，與麵包的口感形成絕妙搭配。這是最常買的麵包，也是我認為法

國麵包早餐之戰的冠軍，配牛奶或咖啡開啟早晨，保證你滿意到不行。



4. 蘋果肉桂香頌 (Chausson aux Pommes): 這個名字聽起來浪漫，但它的法文原意其實是「蘋果拖鞋」，因為它的外型有點像拖鞋(但我覺得其實也沒有很像哈哈)。這款點心以層次分明的千層酥皮包裹，烘烤後金黃酥脆。內餡則是用糖與肉桂熬煮的軟糯蘋果丁，保留了天然的果酸與甜味，與酥皮的濃郁奶油香氣完美融合。第一次看到它金黃油亮的外層，原以為會很膩口，沒想到一口咬下，那酸甜的蘋果滋味與絕妙的肉桂香氣瞬間擄獲了我，令我一試就愛上，搭配一杯咖啡或

熱茶，簡單卻美味無比。是法國人最喜歡的下午茶搭配之一。



5. 馬卡龍 (Macaron): 兩片圓形、色彩繽紛的杏仁蛋白餅，夾著各種口味的內餡。外殼酥脆，內部柔軟，口感層次豐富，顏色與口味變化多樣，是甜點界的時尚代表，適合搭配咖啡或茶。基本上每家麵包店都有，但我覺得名店的品質比較穩定、口味也比較有層次。兩家最有名的店是 Ladurée 和 Pierre Hermé。我喜歡後者多一點，因為口味組合比較有創意，我特別推薦的口味是 Mogador。這款馬卡龍完美體現了 Pierre Hermé 追求口味平衡與創新的風格，將兩種看似不相干的強烈風味巧妙地融合在一起，創造出令人驚豔的味覺體驗。這款馬卡龍內餡使用高品質的牛奶巧克力，與百香果果泥完美調和。當你咬下第一口時，首先感受到的是巧克力的醇厚與甜美，緊接著，百香果的熱帶水果酸香與濃郁風味會迸發出來，與巧克力形成強烈的對比，既有巧克力的綿長餘韻，又有百香果的清新明亮，吃完我都想幫它鼓掌，太精彩了！我也有買招牌的 Ispahan (玫瑰荔枝) 口味，但我個人沒有很喜歡，因為兩個風味都是少女甜美系，比較沒有衝擊，而且香味比較淡、甜味比較明顯。不過 P 家的馬卡龍在台灣就買得到了，如果想要專注在法國

限定，可以多多嘗試其他的店。



6. 閃電泡芙 (Éclair): 長條形的泡芙，內餡通常是卡士達醬或奶油，外層淋上巧克力或焦糖糖霜。口感輕盈，甜而不膩，適合下午茶，是經典的法式甜點之一，每年也有閃電泡芙比賽，可以去找冠軍店家。在此推薦一間著名甜點店 Stohrer，有一次我在瑪黑區亂晃，經過一間「小排長龍」的甜點店，雖然不是大排隊，但排隊這件事在巴黎不是很常見，有著排隊血液的台灣人我忍不住好奇有多厲害，進去隨便選了一款閃電泡芙，站在店外吃的時候，一邊覺得真好吃，一邊發現店外有一塊歷史介紹的牌子，寫著這家店 1730 年成立，是巴黎最古老的甜點店。我一邊感

嘆這就是老店的功力嗎？一邊流下感動的口水。



7. 可麗露 Canelé :Canelé 在當地語言中意為「凹槽」，描述了其標誌性的外形：一個帶有12個凹槽的圓柱狀小塔。經過長時間高溫烘烤，外皮呈現深棕色甚至有些焦黑，口感硬脆、有嚼勁，焦糖化的外殼帶有迷人的苦甜風味；內部則是濕潤、氣孔均勻，帶有彈性，這種「外脆內軟」的極致對比，是可麗露最吸引人的地方。可麗露的麵糊主要由雞蛋、牛奶、麵粉、糖，以及最關鍵的蘭姆酒和香草製成。蘭姆酒賦予可麗露獨特的微醺香氣，香草則帶來溫暖甜美的基調。這兩種風味的結合，讓可麗露的層次更加豐富。我個人覺得這是偏甜的一款甜點，適合配黑咖啡。另外，我覺得法國的可麗露不像台灣的那麼強調脆殼，重點更聚焦在Q彈的口感

，以及萊姆酒和香草的香甜風味。

