

# 佛罗伦丹焦糖杏仁饼干

サブレ・フロランタン

## \*材料\* 12个份

〈法式塔皮面团〉

无盐黄油	80g
糖粉	40g
蛋黄	1个
牛奶	1大勺
低筋面粉	160g

〈佛罗伦丹奶液〉

蜂蜜	20g
淡奶油	30g
细砂糖	50g
无盐黄油	50g
杏仁片	80g

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

微波炉烤箱



松下 NN-DS59JB  
蒸汽烤箱微波炉

无盐黄油



总统  
无盐黄油 200g

淡奶油



总统  
淡奶油 1L

## \*道具\*

打蛋器、打蛋爪、大打蛋盆、量勺、软刮板、  
面筛、刮片、塑料袋、尺、擀面杖、叉子、四  
角盘、单柄锅

\*MEMO\*

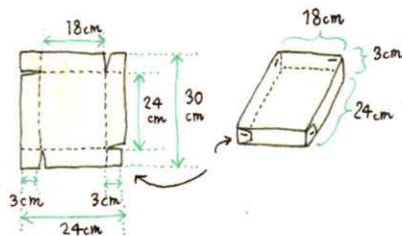


# 弗罗伦丹焦糖杏仁饼干

サブレ・フロランタン

## \*准备工作\*

- 纸模  
(24x18x3cm  
烘培纸的模具)



法式塔皮面团:

- 糖粉40g和低筋面粉160g在使用前都要放在冰箱中冷藏
- 黄油80g、蛋黄1个、1大勺牛奶在使用前10分钟放回室温

弗罗伦丹奶液:

- 杏仁片80g先放在烤箱烘烤  
(不预热170°C 10分钟) → ●接着烤箱预热
- 鲜奶油30g和黄油50g在使用前10分钟放回室温

## \*做法\*

### <法式塔皮面团>

① 把放回室温后变软的黄油80g放入大打蛋盆

② 用打蛋器高速搅拌，直到变成奶油状

③ 筛入糖粉40g

④ 加入蛋黄1个，高速搅拌...

⑤ 倒入1大勺牛奶，匀速搅拌

⑥ 筛入低筋面粉160g

⑦ 用刮片上下反复搅拌

⑧ 搅拌时偶尔用刮片按压面团，搅拌均匀，防止出筋

⑨ 搅拌到面团完全粘在一起，不再残留粉的感觉...

⑩ 装进塑料袋中，用擀面杖擀长

⑪ 在折起来的塑料袋中，把面团擀成24x18cm大小的长方形

⑫ 装入四角托盘后放入冰箱中冷藏(20~30分钟)

⑬ 剪开塑料袋

⑭ 把面团放入纸模

⑮ 拿下塑料袋

⑯ 用叉子在面团上扎孔，孔与孔之间的距离保持1cm间隔

⑰ 扎孔时要用力扎到面团2/3厚的位置

⑱ 放入已经预热的烤箱

⑲ 烘培

⑳ 法式塔皮面团烤好后再用叉子扎一次孔

♥ 如果这个时候面团比垫纸大，就用刮片先切出适当大小

♥ 搅拌过多会让空气进入过多，面团会变得容易发硬裂开，必须注意!

♥ why? 这是为了让弗罗伦丹奶液能均匀地流进扎好的孔里面

180°C 15分钟

如果不保持均匀距离扎孔，烘培时膨胀会使饼干形状变得很难看

### <弗罗伦丹奶液>

(♥在法式塔皮面团烤好时同时开始做时间正好)

① 往锅里倒入20g蜂蜜

② 加入30g淡奶油

③ 加入50g细砂糖加入50g黄油

④ 用小火加热

⑤ 黄油融化后

⑥ 加热到全部扑扑地沸腾

⑦ 关火

⑧ 全部混在一起就好了

⑨ 趁热倒在烤好的法式塔皮面团上

⑩ 快速用软刮板把弗罗伦丹奶液涂抹均匀

⑪ 放入已经预热的烤箱

⑫ 200°C 13~15分钟

⑬ 烘烤...

⑭ 烤到表面呈现漂亮的焦糖色就好了

⑮ 取出放凉

⑯ 为什么要放凉? 因为饼干在温度高的时候没法切，但如果完全冷却再去切又容易切碎，所以要在稍稍温热的时候切成小块

♥ why?... 如果涂抹不均匀很容易出现难看的烤斑

温度很高，小心烫伤!

中间扑扑地冒泡才说明全部沸腾

## \*点缀\*

⑰ 打开纸模

⑱ 短边

⑲ 长边

⑳ 切成6等分

㉑ 再对切成12块

㉒ 完全冷却

3块3块切比较容易

按照这个顺序把四边切好