

孟老师的 100^多道手工饼干

香、酥、脆的美味手工饼干应有尽有

孟兆庆◎著

6大类别，4种基本制作方式
可以呈现无数的饼干美味
手工饼干从材料拌和至烘烤完全解析

《孟老师的100道手工饼干》
热卖大改版

内容更新85%以上
增加新食谱22道

新内容、新美味，
再一次香喷喷出炉！



随书附赠DVD，介绍饼干制作
基本流程及11道代表成品示范



辽宁科学技术出版社

孟老师的 100多道手工饼干


孟兆庆◎著



辽宁科学技术出版社

沈阳

©2013, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由  中国台湾叶子出版股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国大陆地区（不含中国香港地区和中国澳门地区）独家出版简体中文版本。
本书繁体版本由中国台湾叶子出版股份有限公司出版，作者为孟兆庆。

著作权合同登记号：06-2012第194号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

孟老师的100多道手工饼干 / 孟兆庆著. —沈阳：辽宁科学技术出版社，2013.3

ISBN 978-7-5381-7874-6

I. ①孟… II. ①孟… III. ①饼干—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第021379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：辽宁美术印刷厂

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：11.75

字 数：200千字

出版时间：2013年3月第1版

印刷时间：2013年3月第1次印刷

责任编辑：康 倩

封面设计：袁 舒

版式设计：袁 舒

责任校对：栗 勇

书 号：ISBN 978-7-5381-7874-6

定 价：49.80元（附赠光盘）

投稿热线：024-23284367 987642119@qq.com

邮购热线：024-23284502

http://www.lnkj.com.cn

新内容、新美味，再一次香喷喷出炉！

《孟老师的100道手工饼干》经过多年来的市场考验，至今依然被大家接受，主因是手工饼干真的很平易近人，其次是“100道”这个食谱数，感觉很丰富，很受欢迎。犹记得当时，似乎人手一书，也见到不少烘焙新手以这本书开始入门，更有意思的是，有很多读者照着这本书的食谱制作饼干，在自营的咖啡店贩卖，也有人在家里当SOHO族，接订单做手工饼干的生意，甚至在网拍市场也常会见到书上成品的踪迹，而把这本书当作礼物送人的，更是比比皆是，因此足以肯定手工饼干的实用性与受欢迎的程度。

然而事隔六年，本着求好心切的理由，也基于“资料更新”的美意，我希望这本叫号又叫座的《孟老师的100道手工饼干》，能够持续让更多读者受用与喜爱，于是我兴起了“大翻修”的念头，整合过去读者们所遇到的饼干制作问题，以及汇集多年的教学经验，我竭尽所能地整理成更完整、更实用的内容；从开始制作饼干的材料拌和、塑形、烘烤到成品出炉，完完全全在本书中翔实解析，同时还加码附赠将近120分钟的教学DVD，我相信对于手工饼干制作再陌生的人，也都能依样画葫芦勇于尝试。

在这本新版的手工饼干一书中，除了增加更多的制作说明外，当然重头戏仍是锁定食谱内容，我希望它比起旧版的食谱更好做、更美味，也更健康，于是我将100道食谱重新检视，能不放泡打粉者就尽量省略；能减油、减糖者就投众人所好；增加某些食材让饼干更美味者，占书中比例当然也不少；在100道食谱中，做大、小幅度不等的修改至少有75道以上，其中包括完全被改头换面的冷门食谱以及新增的22道食谱。因此，经过连日来不断地修改、试做及整理，确实费了一番功夫，才呈现这本崭新的《孟老师的100多道手工饼干》。

有机会将旧书改版重新制作，对作者而言，有一种难以言喻的欣慰，因为终于能将旧有的缺失改善，同时也能表现更多的优点。为了让更多的读者能够轻易上手，做出美味的手工饼干，这本书在重新制作期间，无论是旧食谱的改进，还是新食谱的设计，我还是以家庭DIY为重点，在用料简单、取材方便原则下，倾向食谱的实用性与通俗性。

值得一提的是新增食谱，它是几年前我在露天进行网拍时，颇受欢迎的手工饼干“盐之花香辣酥饼”以及“无花果核桃西饼”，虽然“盐之花”这项食材对多数人而言是陌生的，但本着“尝鲜”的道理，大家不妨试试这款新口味的饼干滋味；还有运用食材的天然色泽以及我们周边丰富的用料，足以让手工饼干的变化性展露无遗，特别是外观上的创意以及咸甜间的口感呈现，让我再次感受研发食谱时的乐趣所在，要不是版面空间有限，我想就算是做它几百道手工饼干，应该也不成问题喔！

我相信多数人对于手工饼干的印象是美好的，就口感与风味而言，它多了机器制品所没有的自然与实在；就算外观不甚工整，也不见得花哨，但很多人在品尝之后，总会说：“嗯！这是Home-made的饼干喔！”赞叹之余，无不肯定手工饼干的魅力；特别是愿意亲手制作并与他人分享者，更能体会其中的成就感。

写序的此时，正逢农历年前夕，有一天在facebook上突然发现不少马来西亚的网友在制作各式各样的手工饼干，而且似乎跟新年有关，这点引起我极大的好奇心。打听之后，才知道在马来西亚过年时会制作饼干，当作“新年饼”来招待朋友；当下我才发现，原来我们认知的手工饼干除了可当伴手礼之外，在另一个国度中，竟然是新年不可或缺的甜点。

经过一番整理与充实的《孟老师的100多道手工饼干》，以新内容、新美味，再一次香喷喷地出炉，期盼旧雨新知都能拥有，也希望大家能善用这本工具书，烤出理想又美味的手工饼干喔！



Contents 目录

【作者序】新内容、新美味，再一次香喷喷出炉！ 3

百变手工饼干 10

- 手工饼干，老少咸宜！ 10
- 从糖、油、蛋、粉进入饼干的世界！ 11
- 食谱中的材料该如何混合？ 12
- 材料混合后是面团？是面糊？还是稀面糊？ 22
- 你希望饼干好做又好吃吗？ 23
- 书中的食谱该怎么看？ 31
- 本书使用的道具 32
- 本书使用的材料 34

Part 1

美式简易饼干 40

- ① 巧克力豆饼干·····42
- ② 蛋白核桃脆饼·····44
- ③ 杏仁粒酥饼·····45
- ④ 巧克力玉米片脆饼·····46
- ⑤ 香浓杏仁酥·····47
- ⑥ 燕麦片芝麻酥饼·····48
- ⑦ 玉米片香脆饼干·····49
- ⑧ 果香小西饼·····50
- ⑨ 花生酱酥饼·····51
- ⑩ 焦糖苹果饼干·····52
- ⑪ 黑芝麻奶酥饼干·····53





Part 2

手工塑形饼干

54

- | | | | |
|--------------|----|--------------|----|
| 12 可可饼干 | 56 | 27 核桃酥 | 73 |
| 13 可可球 | 58 | 28 双色圈饼 | 74 |
| 14 糖蜜饼干 | 60 | 29 朗姆葡萄酥 | 75 |
| 15 橄榄油奶酪饼干 | 61 | 30 早餐饼干 | 76 |
| 16 柠檬圈饼 | 62 | 31 糖蜜小脆球 | 77 |
| 17 枫糖核桃脆饼 | 63 | 32 椰子奶油球 | 78 |
| 18 酒渍樱桃夹心酥 | 64 | 33 奶茶香酥饼干 | 79 |
| 19 意大利香料咸味饼干 | 65 | 34 咖啡新月饼干 | 80 |
| 20 杏仁豆小西饼 | 66 | 35 枫糖奶油夹心饼 | 81 |
| 21 肉桂糖饼干 | 67 | 36 美式燕麦葡萄干饼干 | 82 |
| 22 丁香杏仁片雪球 | 68 | 37 花生杏仁酥 | 83 |
| 23 麦片脆饼 | 69 | 38 脆果子 | 84 |
| 24 摩卡饼干 | 70 | 39 绵绵雪球 | 85 |
| 25 蜂蜜麻花卷 | 71 | 40 红椒粉咸味酥球 | 86 |
| 26 香橙果酱酥饼 | 72 | 41 椰子丝小饼干 | 87 |



Part 3

切割饼干 88

- | | | | |
|-------------------|-----|-------------------|-----|
| 42 原味冰箱饼干 | 92 | 57 咖啡棒 | 109 |
| 43 葡萄干奶油夹心酥 | 94 | 58 亚麻子香酥饼干 | 110 |
| 44 格子饼 | 96 | 59 香辣黑胡椒脆饼 | 111 |
| 45 可可卷心酥饼 | 97 | 60 玉米片酥条 | 112 |
| 46 焦糖蛋黄酥饼 | 98 | 61 OREO奶酥饼干 | 113 |
| 47 奶酪条 | 99 | 62 柠檬皮砂糖饼干 | 114 |
| 48 蔓越莓酥饼 | 100 | 63 杏仁西饼 | 115 |
| 49 芝麻如意饼干 | 101 | 64 红糖核桃脆饼 | 116 |
| 50 咖喱咸酥饼干 | 102 | 65 芋丝饼干 | 117 |
| 51 九层塔夹心酥 | 103 | 66 香松咸酥饼 | 118 |
| 52 香料饼干 | 104 | 67 盐之花香辣酥饼 | 119 |
| 53 海苔芝麻咸酥饼 | 105 | 68 无花果核桃西饼 | 120 |
| 54 开心果蜂蜜脆饼 | 106 | 69 牛奶棒 | 121 |
| 55 红茶意式脆饼 | 107 | 70 红曲南瓜子饼干 | 122 |
| 56 葡萄干卷心酥 | 108 | 71 双色杏仁粒小西饼 | 123 |



- 72 原味奶酥饼干 128
- 73 卡鲁哇小西饼 130
- 74 胚芽奶酪圈饼 131
- 75 柠檬优格饼干 132
- 76 南瓜泥小饼干 133
- 77 双色曲线酥 134
- 78 糖蜜杏仁酥 135
- 79 西红柿小酥饼 136
- 80 奶黄手指饼干 137
- 81 红糖奶酥饼干 138
- 82 花环焦糖杏仁饼干 139
- 83 坚果酥 140
- 84 椰香酥饼 141
- 85 抹茶糖霜西饼 142
- 86 奶油乳酪小饼干 143
- 87 奶黄巧克力饼干 144
- 88 白巧克力奶酥饼干 145
- 89 杏仁椰子酥条 146
- 90 黑芝麻香脆小饼干 147



挤花饼干

124





Part 5

块状饼干

148



- 91 杏仁糖酥片 152
- 92 柠檬椰子方块 154
- 93 白巧克力棒 155
- 94 香浓胚芽棒 156
- 95 玉米片早餐棒 157
- 96 高纤坚果棒 158
- 97 蜂蜜核桃棒 159
- 98 巧克力燕麦方块 160
- 99 全麦干果方块酥 161
- 100 香浓奶酪块 162
- 101 香浓巧克力圈饼干 163
- 102 香橙奶酥棒 164
- 103 花生可可棒 165
- 104 燕麦枫糖棒 166
- 105 加州梅酥饼 167
- 106 咖啡核桃方块酥 168
- 107 白芝麻方块酥 169



- 108 咖啡坚果脆片 173
- 109 海苔芝麻薄片 174
- 110 佛罗伦萨薄片 176
- 111 朗姆酒椰香薄片 177
- 112 枫糖杏仁酥片 178
- 113 抹茶白巧克力脆片 179
- 114 胚芽蜂蜜脆片 180
- 115 燕麦酥片 181
- 116 烟卷饼干 182
- 117 可可蕾丝 183
- 118 红糖姜汁薄片 184
- 119 芝麻脆片 185
- 120 杏仁瓦片 186
- 121 大理石脆片 187
- 122 松子橙汁脆片 188

Part 6

薄片饼干 170



百变手工饼干



手工饼干，老少皆宜！



酥、松、脆
的味蕾体验！

饼干，应该算是所有的烘焙点心中，最具简易性与方便性的一种，从本书中所列的几项使用道具即见端倪；就算只有糖、油、蛋、粉等基本素材，也能完成饼干的制作，如果再将基本材料加以延伸或变化，在无限的排列组合情况下，饼干的丰富性及口感的变化性，即是饼干制作最精彩之处。

品尝饼干的美味，不外乎是享受其香、酥、脆的口感满足；在制作过程中，只要将材料稍作调整或操作手法变换一下，即会出现不同的风貌，进而产生千变万化的美妙滋味与口感，从松松软软到酥酥脆脆，或甜或咸，似乎都在瞬间即可享受。特别的是，不需具备高深的制作技术与学习的时间，即能轻易上手而沉浸在饼干世界中。



从糖、油、蛋、粉进入饼干的世界！

从烘焙西点的四大主料“糖、油、蛋、粉”开始，就能制作基本款的饼干，接着无论添加什么配料，或替换合宜的用料，都可粗略地将所有材料区分为“湿性”与“干性”两大类；如此一来，可深入了解制作的方式与原则，奇妙的是，因拌和的差异性，竟能衍生出不同的饼干口感。

以下是本书中制作各类型饼干的主要材料（即糖、油、蛋、粉）、延伸材料（即替换材料或适合与主要材料放在一起搅拌混合的材料）及配料（添加材料）等。

糖

主要材料

细砂糖

延伸材料

固体糖

糖粉、金砂糖（二砂糖）、红糖、粗砂糖

液体糖（亦可归类在蛋的部分）

蜂蜜、枫糖、果糖、葡萄糖浆、糖蜜（Molasses）

油

主要材料

无盐奶油

延伸材料

橄榄油、奶油奶酪、切达奶酪、花生酱（不含颗粒）、柔滑花生酱

蛋

主要材料

全蛋（蛋白+蛋黄）、蛋白、蛋黄

延伸材料

香草精、柳橙汁、鲜奶、椰奶、炼奶、卡鲁哇咖啡酒、朗姆酒、动物性鲜奶油、原味优格、西红柿糊

粉

主要材料

低筋面粉

延伸材料

全麦面粉、杏仁粉、奶粉、玉米粉、黑芝麻粉、抹茶粉、帕米善奶酪粉、无糖可可粉、速溶咖啡粉、肉桂粉、咖喱粉、椰子粉、黑胡椒粉、匈牙利红椒粉（Paprika）、辣椒粉、姜粉、豆蔻粉、盐之花、红曲粉、南瓜粉、意大利香料、盐、泡打粉

配料

- ❖ 水滴形巧克力、苦甜巧克力、白巧克力
- ❖ 柳橙果酱、柠檬皮、香奶酪皮、青苹果
- ❖ 核桃、杏仁角、杏仁片、杏仁豆、白芝麻、黑芝麻、开心果、夏威夷豆、南瓜子仁、葵花子仁、松子、亚麻子（Brown Flaxseeds）、小麦胚芽、综合燕麦片、即食燕麦片、玉米片（Corn flakes）、大燕麦片（Oats）
- ❖ 海苔芝麻香松、谷麦脆片（香果圈）、巧克力圈、OREO饼干
- ❖ 杏桃干、葡萄干、蔓越莓干、去子加州梅、糖渍橘皮丁、酒渍樱桃、无花果干
- ❖ 红茶、海苔丝（片）、海苔粉、椰子丝
- ❖ 姜泥、芋头、新鲜九层塔

让香草精加分

制作饼干时，如在材料中添加纯度高的香草精，可提升成品的风味；将新鲜香草荚剖开后，取出内部的黑子，连同香草荚外皮，放入市售的香草精中持续浸泡并装罐存放，可让香草精的味道更加浓郁香醇。



食谱中的材料该如何混合？

不同方式，
就有不同口感！

食谱中的材料该如何混合？

糖油 拌和法

糖+油 先制作“奶油糊”

这是做饼干最常用的方法，首先制作一份滑顺细致的“奶油糊”，接着将所有的干性材料陆续加入奶油糊中，混合均匀即可。

流程

制作奶油糊

筛入粉料
(加配料)

拌成面糊
(或面团)

塑形

烘烤

一、做奶油糊

1 奶油软化

糖+油放在同一个容器中（如果材料内有盐及香草精，也顺便加入）（下图左）。

▶准备搅打前，必须将称好的无盐奶油放在室温下回温软化，如果奶油不够软，就很难搅打出质地滑顺的“奶油糊”啰！



◆奶油软化的程度：用手指轻轻地压奶油，会呈现凹洞（图左），或用橡皮刮刀刮奶油时，触感非常滑顺（图右）；请参考p24的“奶油要事先软化”说明。

2 搅打

利用搅拌机将容器内的“糖、油、盐、香草精”一起搅打均匀，呈滑顺感即可。

▶如果是加糖粉，则先用橡皮刮刀将糖粉与奶油稍微搅拌混合，就能避免电动搅拌机在搅打时，瞬间将糖粉喷出容器之外。

▶不需刻意将细砂糖搅打至融化，因为下一个步骤仍有机会搅打。



3 加蛋（或其他液体材料）

接下来将蛋液分次加入，这时候搅拌机的速度要加快（尤其是手持式搅拌机）。

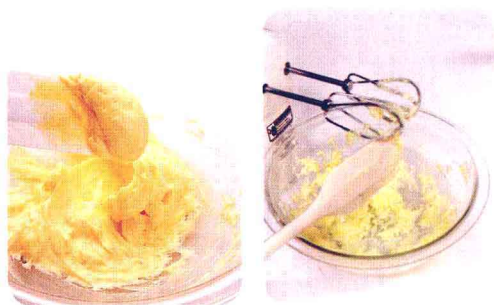
- ▶ 食谱中或许没有“蛋”这项材料，而有“鲜奶、优格或果汁等液体材料”，那么也跟蛋液一样，也要分次加入。
- ▶ 每次加入蛋液时，都要确实地融入奶油中，才能继续加下去，以免加得太快而造成油水分离现象；慢慢加蛋液的同时，可持续搅打，不用刻意将机器停下来。
- ▶ 如果材料中没有蛋液（或其他液体材料），那么只要将“糖、油”持续搅打直到融合滑顺，即是“奶油糊”啰！



4 成奶油糊

持续快速搅打后，蛋液（或其他液体材料）被奶油完全吸收，就会成为光滑细致而且颜色稍微变淡的“奶油糊”。

- ▶ 必须用快速搅打，不可出现油水分离的状态，一定要确实做到“液态材料完全融入奶油中”。
- ▶ 当奶油糊制作完成后，搅拌器要尽量刮干净，以减少材料损耗。



↑ 别忘了刮一刮

在快速搅打的过程中，要适时地停下搅拌机，用橡皮刮刀刮一下粘黏在容器（料理盆）边的奶油糊，继续搅打时，才会呈现均匀又滑顺的质地。



↑ 尚未完成的“奶油糊”

触感紧密，色泽较深。



↑ 完成后的“奶油糊”

质地光滑细致，颜色稍微变淡，体积变成蓬松状。

“奶油糊”的质地跟饼干的“口感”有关联！

当“油+糖+蛋……”持续快速搅打后，就会拌入大量的空气，而呈现蓬松的“奶油糊”，最后形成的面糊（面团）经过烘烤后，就有酥酥松松的口感；如果希望口感稍微脆硬点儿，那么就可以缩短搅打时间，只要你发现所有的液体材料（蛋液、鲜奶、果汁之类）已被奶油完全吸收，不会呈现花花的油水分离状，就可以开始进行下一个步骤——加粉料！

二、筛入粉料（加配料）

5 筛入粉料

将所有的“粉料”都放在同一容器中，再一起筛入奶油糊中；筛完后，粉料就在奶油糊的上面。

- ▶ “粉料”是指“低筋面粉、泡打粉、奶粉、可可粉之类的粉料”，用小筛网将这些“粉料”一起筛入奶油糊中。
- ▶ 或事先将“粉料”一起过筛至容器中（或烘焙纸上），再全部一次倒入奶油糊内。
- ▶ 过筛时，如最后有残留在筛网上的粗颗粒，也必须用手搓一搓通过筛网，这样不会造成粉料的损耗，也不会影响制作质量，请参考p24的“粉料需要过筛”说明。



6 拌和

接着用橡皮刮刀将“粉、油”拌匀，首先将橡皮刮刀的刀面呈直立状，以左右搅动方式切拌粉料与奶油糊；这时候会发现“粉、油”已经黏在一起了，也就是“粉料与奶油糊”稍微拌和而已。

- ▶ 当粉料在奶油糊之上时，如果用橡皮刮刀在“粉、油”中一直转圈图（规则的方向）用力搅拌，最后拌好的面糊（或面团）就会出筋，会影响成品的口感，请参考p25“搅拌的手法及工具”说明。



7 加配料

当粉料及奶油糊尚未成团，还是松松散散的样子时，就可以开始加各式配料（例如：坚果类、干果类等）。

- ▶ 尚未成为完整面团即加入配料，非常容易拌和均匀，否则当面糊（或面团）形成后才加配料，会花更多时间去拌和。
- ▶ 如果食谱中没有配料，只是基本的材料（糖、油、蛋、粉）而已，那么就上面的“拌和”动作确实做好，呈“面糊”或“面团”状，请看下面的步骤，并参考p25“搅拌的手法及工具”说明。



何谓“出筋”？

面粉中含有蛋白质，与水混合成团并充分搅拌后，会从初期的黏稠性慢慢成为较干爽面团，并具有弹性及延展性，这就是“面筋”的形成；虽然制作饼干所使用的低筋面粉，蛋白质含量较低，且添加的水量（蛋液）也不多，面筋形成较慢，但如果将面糊（或面团）过度用力搅拌，多少都有出筋之虞，如此一来，即会影响饼干应有的酥松度。

三、拌成面糊（或面团）

8 面糊状

用橡皮刮刀将“容器内的所有材料”以不规则的方向拌成均匀的“面糊”。

▶所谓“不规则的方向”：将橡皮刮刀呈“直立状”左右切着材料，然后必须适时地再用刮刀刮一下容器四周及底部的粘黏材料，请参考p25“面糊……正确的拌和”。

▶不要同一方向用力转圈乱搅，以防止面糊出筋而影响口感，请参考“何谓‘出筋’？”

▶抓成面团：如果粉料（及各式配料）加入奶油糊中，无法用橡皮刮刀轻易地拌匀时，就必须改用手将所有材料抓成“团状”；用手将“干、湿材料”抓成团状，既简单又方便，请参考p26的“面糊……正确的搓揉”。



四、塑形

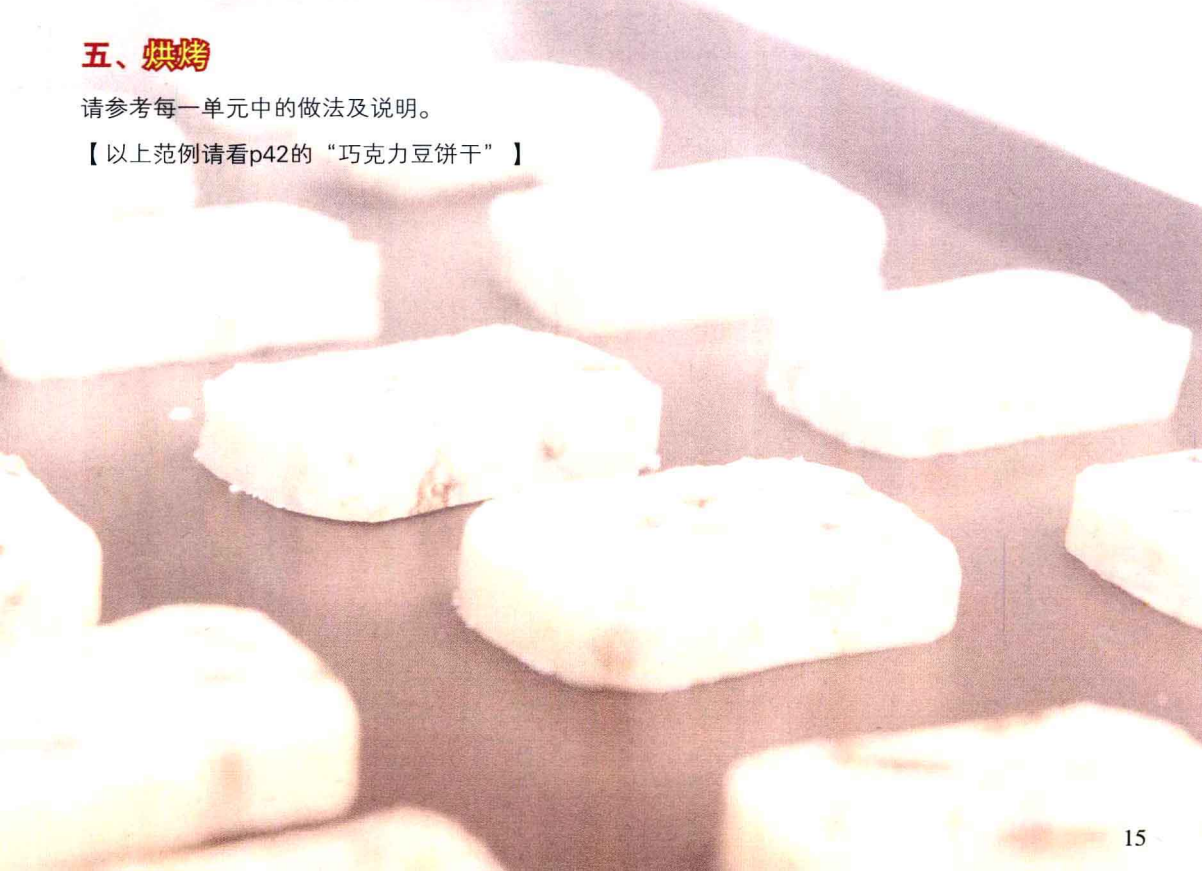
当面糊制作完成后，如用在“挤花饼干”上，则不需将面糊放入冷藏室松弛；如湿度稍高的面团，不方便用手触摸塑形，那么就需要一段时间“冷藏松弛”，才方便以“手工塑形”做饼干。

▶以“糖油拌和法”制作饼干，适用于书中的“美式简易饼干”“手工塑形饼干”“切割饼干”“挤花饼干”及“块状饼干”等，请参考不同单元中的做法及说明。

五、烘烤

请参考每一单元中的做法及说明。

【以上范例请看p42的“巧克力豆饼干”】



首先将“油、粉”结合，形成松松散散的“油粉团”，再借由湿性材料的黏合，将所有材料混合成干爽的“面团”；与“糖油拌和法”相比，除了材料混合的顺序有差别外，其成品的口感也有不同。

流程

制作油粉团

加湿性材料
(及配料)

抓成面团

塑形

烘烤

一、制作油粉团

1 粉料过筛

将所有的粉料（低筋面粉、无糖可可粉及糖粉等粉料）分别称好后，一起过筛至容器（料理盆）中，如有杏仁粉这项材料，也要放入容器内。

- ▶凡是属性相同的粉末状材料，都一起过筛至同一个容器中。
- ▶过筛时，如最后有残留在筛网上的粗颗粒，也必须用手搓一搓通过筛网，才不会造成粉料的损耗而影响制作质量，请参考p24的“粉料需要过筛”说明。



2 油、粉混合

将无盐奶油切成小块，倒入粉料中。

- ▶奶油不需要事先回温软化。
- ▶如使用液体油脂，也是直接倒入粉料中。



3 搓揉

用双手轻轻地将“油、粉”搓揉成均匀松散的“油粉团”。

- ▶此时只是将油、粉黏合在一起，成为大小不一的颗粒，不要刻意搓揉成团；接着将湿性材料加入时，才更容易混合成完整的面团。



二、加湿性材料（及配料）

4 加入蛋液（或液体材料）

将全蛋（或蛋白、蛋黄、糖蜜、酒类、果汁等湿性材料）倒入“油粉团”中。

- ▶如材料中还有其他配料，也是在这个步骤加入。

