

中岛老师的烘焙教室

# 笑脸饼干

不含黄油和奶油、低热量、尽情吃、长不胖

〔日〕中岛志保 著

爱整蛋糕滴欢 译

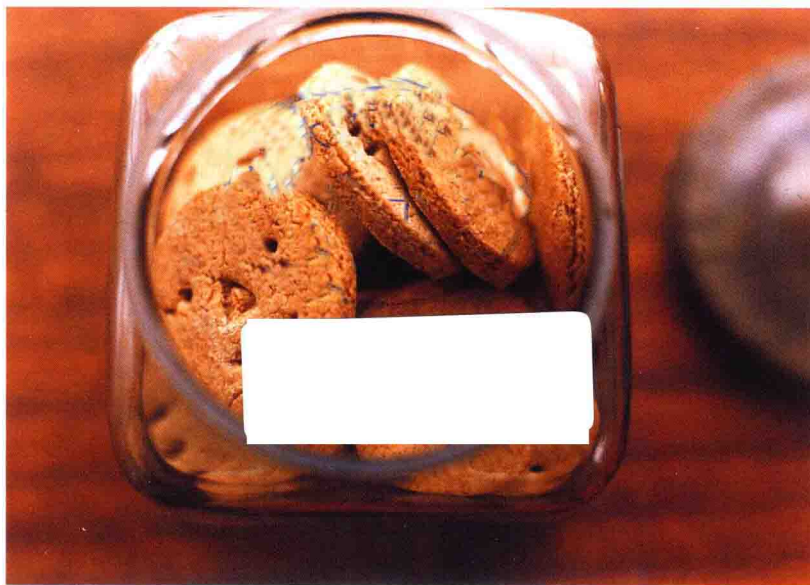


南海出版公司

中岛老师的烘焙教室

# 笑脸饼干

〔日〕中岛志保 著 爱整蛋糕滴欢 译



图书在版编目(CIP)数据

笑脸饼干 / [日] 中岛志保著; 爱整蛋糕滴欢译.  
—海口: 南海出版公司, 2014.2  
(中岛老师的烘焙教室)  
ISBN 978-7-5442-6919-3

I. ①笑… II. ①中…②爱… III. ①饼干—制作  
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第281626号

著作权合同登记号 图字: 30-2013-140

MAINICHI TABETAI GOHAN NO YOUNA COOKIE TO BISCUIT NO HON  
© SHIHO NAKASHIMA 2009  
Originally published in Japan in 2009 by SHUFU-TO-SEIKATSUSHA CO., LTD.,  
Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., JAPAN.  
All Rights Reserved.

## 笑脸饼干

[日] 中岛志保 著  
爱整蛋糕滴欢 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511  
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206  
发 行 新经典文化有限公司  
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com  
经 销 新华书店

责任编辑 秦 薇  
装帧设计 段 然  
内文制作 博远文化

印 刷 北京国彩印刷有限公司  
开 本 889毫米×940毫米 1/16  
印 张 5.5  
字 数 65千  
版 次 2014年2月第1版  
2014年2月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5442-6919-3  
定 价 36.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

# 目 录

## 4 前言

## Part 1

### 基础饼干

- 9 基础压模饼干 笑脸饼干
- 12 基础烤盘饼干 香酥黑芝麻条
- 14 基础手捏饼干 花生酱 & 巧克力碎饼干
- 16 基础方形饼干 黑糖椰蓉饼干
- 18 基础勺子成型饼干 可可橘子酱饼干

## Part 2

### 创意饼干

- 26 朗姆酒杏仁片法式酥饼
- 27 甘栗黑芝麻勺子成型饼干
- 27 豆渣巧克力勺子成型饼干
- 28 燕麦片饼干
- 29 葡萄干夹心饼干
- 30 焙煎茶饼干
- 30 咖啡核桃球
- 31 蜂蜜生姜饼干

- 38 红茶饼干
- 39 抹茶螺旋饼干
- 40 英国传统饼干
- 41 倍浓巧克力酥饼
- 41 白芝麻酥饼
- 42 豆浆黄豆粉脆饼
- 43 香蕉椰蓉勺子成型饼干
- 50 胡萝卜棒
- 51 月饼
- 52 太妃核桃挞
- 53 柠檬罂粟籽饼干
- 54 蓝莓油酥夹心饼干
- 55 俄罗斯饼干

## Part 3

### 饼干大家庭

- 68 海苔咸味饼干
- 72 土豆迷迭香咸味饼干
- 73 味噌咸味饼干



- 78 椰蓉柠檬蛋白酥
- 79 花生蛋白小酥饼
- 80 蛋香松饼
- 81 黄豆粉黑芝麻松饼
- 81 草莓松饼
- 82 香草杏仁片脆饼
- 86 焙煎茶红豆脆饼
- 86 抹茶核桃脆饼
- 87 巧克力西梅脆饼
- 87 咖啡美国山核桃脆饼

- 57 关于原料
- 59 关于工具
- 60 用食品料理机做面团
- 61 用平底锅做饼干
- 62 包装方法
- 64 保存期



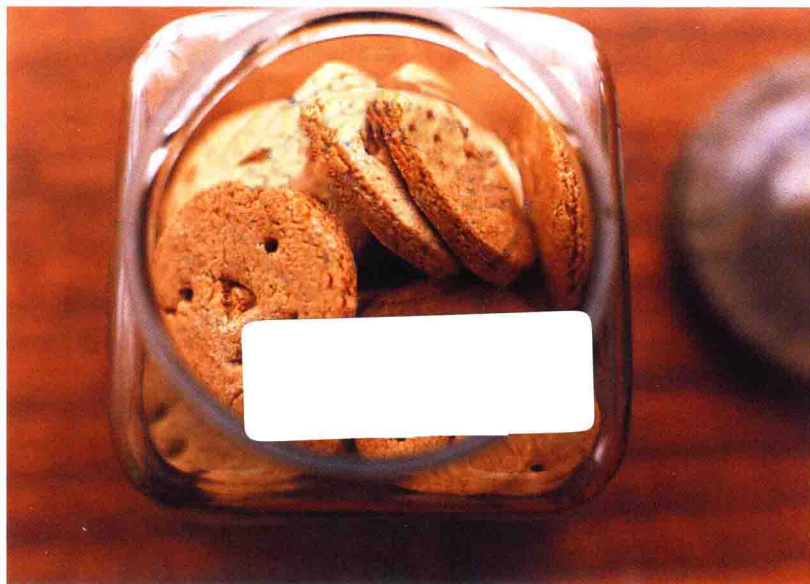
## 关于本书

- 1 大勺=15 毫升，1 小勺=5 毫升。
- 请选用中等大小的鸡蛋。
- 使用燃气烤箱时，请把烘烤温度降低 10℃。
- 预热烤箱，设定时间。烤箱品牌、型号不同，温度也存在一些偏差，请以配方中的温度为参考，根据自家烤箱的性能合理调节。

中岛老师的烘焙教室

# 笑脸饼干

〔日〕中岛志保 著 爱整蛋糕滴欢 译



# 目 录

## 4 前言

## Part 1

### 基础饼干

- 9 基础压模饼干 笑脸饼干
- 12 基础烤盘饼干 香酥黑芝麻条
- 14 基础手捏饼干 花生酱 & 巧克力碎饼干
- 16 基础方形饼干 黑糖椰蓉饼干
- 18 基础勺子成型饼干 可可橘子酱饼干

## Part 2

### 创意饼干

- 26 朗姆酒杏仁片法式酥饼
- 27 甘栗黑芝麻勺子成型饼干
- 27 豆渣巧克力勺子成型饼干
- 28 燕麦片饼干
- 29 葡萄干夹心饼干
- 30 焙煎茶饼干
- 30 咖啡核桃球
- 31 蜂蜜生姜饼干

- 38 红茶饼干
- 39 抹茶螺旋饼干
- 40 英国传统饼干
- 41 倍浓巧克力酥饼
- 41 白芝麻酥饼
- 42 豆浆黄豆粉脆饼
- 43 香蕉椰蓉勺子成型饼干
- 50 胡萝卜棒
- 51 月饼
- 52 太妃核桃挞
- 53 柠檬罂粟籽饼干
- 54 蓝莓油酥夹心饼干
- 55 俄罗斯饼干

## Part 3

### 饼干大家庭

- 68 海苔咸味饼干
- 72 土豆迷迭香咸味饼干
- 73 味噌咸味饼干

- 78 椰蓉柠檬蛋白酥
- 79 花生蛋白小酥饼
- 80 蛋香松饼
- 81 黄豆粉黑芝麻松饼
- 81 草莓松饼
- 82 香草杏仁片脆饼
- 86 焙煎茶红豆脆饼
- 86 抹茶核桃脆饼
- 87 巧克力西梅脆饼
- 87 咖啡美国山核桃脆饼



- 57 关于原料
- 59 关于工具
- 60 用食品料理机做面团
- 61 用平底锅做饼干
- 62 包装方法
- 64 保存期

## 关于本书

- 1 大勺=15 毫升, 1 小勺=5 毫升。
- 请选用中等大小的鸡蛋。
- 使用燃气烤箱时, 请把烘烤温度降低 10℃。
- 预热烤箱, 设定时间。烤箱品牌、型号不同, 温度也存在一些偏差, 请以配方中的温度为参考, 根据自家烤箱的性能合理调节。



# 前言

我一直梦想着能拥有一台烤箱，上小学时，这个心愿终于实现了。第一次试用新烤箱，我做了一盘饼干。本想做出漂亮的造型，可不知为什么，烤好的饼干全都粘在了一起，变成了一块超级大的饼干！不过味道非常棒，那种油然而生的幸福感至今记忆犹新。

时光流逝，后来，为了帮患有食物过敏的家人和体质变弱的自己找一些适合的零食，我在天然食品店寻觅了很久，但是一直没有找到满意的。我想，既然如此，不如自己动手做吧！最初挑战的还是饼干。和小时候做的饼干不同，我把黄油换成了食用植物油。

我尽可能选用简单的食材，基本原料包括面粉、砂糖、菜籽油。刚开始摸索时，成品不是太硬，就是太油，总达不到理想状态，失败了不知多少次。我不是素食主义者，非常喜欢用足量黄油做的甜点，原本一直崇尚自然风味，可那段时间却总想用菜籽油做出黄油甜点的味道。经历连连失败后，突然有一天，我发现了问题所在：一心想用菜籽油替代黄油，所以才达不到目标。不能总试图用一种食材完全代替另一种，而是要借助现有的食材做出好味道，能用菜籽油做出美味的饼干就可以了。明白了这一点之后，我做的饼干就慢慢接近想要的状态了。

饼干的魅力就在于，无论身处何时何地，吃起来都很方便，一块饼干就能让身心同时得到满足。在触手可及的地方随时都备有美味的饼干是一种多么惬意的感觉啊！坚果、干果、全麦粉、燕麦……选用营养丰富的原料，每天吃都不会给身体增加负担，就像正餐一样的零食。请把它们当作日常小点心吧，我会非常荣幸的。

中岛志保





## 用双手搓揉混合是基础

用双手把油脂和粉类原料大致混合均匀，保持松松散散的状态，可以烤出酥脆的口感。用手混合可以充分感受原料的状态，操作时只要记住这种手感，就一定能做出好吃的饼干。



## 用水量要根据季节调整

操作中偶尔会遇到这样的情况：水的用量明明和配方一样，可总觉得面团黏黏的，或者原料太干、完全无法混合成团。面粉很容易受温度和湿度的影响，干燥的冬天需要增加水的用量，而在潮湿的季节，就要相应减少。





### 面团不用放入冰箱冷藏

按照常见的配方做饼干时，为了使面筋松弛，通常要把面团放入冰箱冷藏一会儿再整形。用菜籽油做饼干就不需要这一步了，长时间放置反而会使油脂渗出，影响成品的色泽和味道。面团做好后不要放太长时间，想吃的时候现做才能吃到最美味的饼干。



### 一次烤完

如果饼干没有完全烤透，吃起来就会有种夹生的感觉，而经过低温慢烤，热量能顺利传递到饼干中心，原料的风味也能最大限度地释放出来。饼干出炉后，一定要放在烤盘上冷却，略有余热、接近室温时口感会变得非常酥脆。

\* 按照我的配方做饼干优点之一就是清洗工具很简单。

先用刮板将原料混合成团，再用面团把搅拌盆内壁上粘的原料整理到一起。盆壁不会像做黄油饼干时那样油腻，轻轻松松用水一冲就洗干净了。

Part 1

# 基础饼干

想做的时候很快就能做好，这就是我的饼干。

要做出美味的饼干，最重要的是搓合油脂和粉类原料。

用这种手法做出来的饼干口感特别酥脆。

你可以借助模具整形，也可以直接把面团擀成薄片或搓成小球，都非常简单。





## 基础

# 压模饼干

## 笑脸饼干

原料 (8块直径 5.5 厘米的饼干)

低筋粉 60 克  
全麦粉 60 克  
盐 一小撮  
菜籽油 2 大勺  
枫糖浆 2 大勺

### 0 准备



在烤盘上铺一张烤纸。烤箱温度设定为 170°C，预热。

### 1 混合粉类原料



将粉类原料和盐放入搅拌盆中。



用类似淘米的手法搅拌。  
\* 把面粉搅散。没有结块，松散的面粉比较容易与油、水混合。

### 2 加入油



加入菜籽油。



量勺中剩余的菜籽油也要用手指刮到搅拌盆中。

\* 油是做出好味道的重要原料之一，用量太少不容易混合成团，风味也显得单调。



用手搅拌，使油和粉类原料充分混合。



混合好的油和粉类原料看起来就像鱼肉松。

大量全麦粉是我的饼干配方中不可或缺的一项。适当控制甜度，可以突出面粉的天然味道，也许正因为如此才总也吃不腻吧。面团很容易整形，可以借助简单工具在饼干坯上刻出各种表情。



用双手手掌对搓，把原料搓散、搓细。

### ③ 加入枫糖浆



将枫糖浆均匀地倒入搅拌盆中。



用刮板把盆壁上粘着的面团整理到一起。



\* 用手快速搓散原料是烤出酥脆口感的秘诀（双手搓 10 秒左右即可。如果操作还不熟练，可以适当延长时间）。



用手指把量勺中残留的枫糖浆刮干净。



折叠面团，用掌根轻轻按压一下。



大致混合均匀（没有明显结块即可）。



用类似淘米的手法搅拌。



重复动作 2 ~ 3 次。

\* 不要用力揉面团，否则成品会变硬，失去酥脆的口感。



混合成一团。



粘在手上的原料也要全部混合到面团中。

\* 难以整理成团时，可以在手心倒一点枫糖浆混合面团。如果面团变硬，可以加1/2大勺菜籽油。



混合好的面团湿润光滑。

\* 面团的软度近似耳垂的手感。

#### 4 整形



把面团放在操作台上，用擀面杖横向、纵向交替着擀成厚约8毫米的面片（如果面团总粘擀面杖，可以盖上保鲜膜再擀）。



用直径为5厘米的圆形饼干模压出饼干坯（收集起剩余的边角原料重新擀平、整形）。



把饼干坯摆在烤盘上，留出适当间距，用竹签做出眼睛，用勺子或者叉子柄刻出鼻子和嘴。



做出各种想要的有趣表情。

#### 5 烘烤



烤箱预热至170℃，烘烤30分钟，烤到饼干表面微微上色即可。



烤好后立刻从烤箱中取出。



把饼干放在烤盘上冷却。

\* 烤盘的余热会使饼干变酥脆，所以不要马上把饼干转移到冷却架上。



香酥黑芝麻条

## 烤盘饼干

2.  
基础

这款饼干看起来很普通，但非常受欢迎。饼干里放了大量黑芝麻，你的手会不自觉地一次又一次伸过去。饼干的宽度和长度可以按照自己的喜好调整，口感也会随之改变，你也许会发现新的美味。