

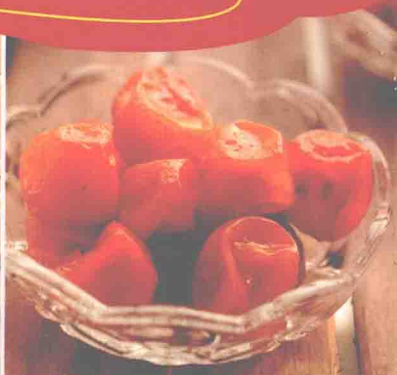


# 我爱 做零食

我的第一本  
家庭自制零食书

snack food

I LOVE  
SNACK FOOD  
木棉◎著



100%  
健康零食

120 款零食，7000000 人次点击称赞  
1600 幅步骤图，0 基础也能一做就成功！



北京科学技术出版社

# 我爱 做零食

木棉◎著



北京科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我爱做零食：我的第一本家庭自制零食书 / 木棉著. — 北京：  
北京科学技术出版社，2014.6  
ISBN 978-7-5304-7101-2

I. ①我… II. ①木… III. ①小食品—制作 IV. ①TS205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 057838 号

## 我爱做零食：我的第一本家庭自制零食书

---

作 者：木 棉

责任编辑：邵 勇

策划编辑：刘 星

图文制作：潜龙大有

责任印制：吕 越

出 版 人：曾庆宇

出版发行：北京科学技术出版社

社 址：北京西直门南大街 16 号

邮政编码：100035

电话传真：0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

网 址：[www.bkydw.cn](http://www.bkydw.cn)

电子信箱：[bjkjpress@163.com](mailto:bjkjpress@163.com)

经 销：新华书店

印 刷：北京印匠彩色印刷有限公司

开 本：720mm × 1000mm 1/16

印 张：10

版 次：2014 年 6 月第 1 版

印 次：2014 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-7101-2/T · 775

---

定价：29.8 元



京科版图书，版权所有，侵权必究  
京科版图书，印装差错，负责退换



卷首语

# 美好“食光” 你我共度

From author

## 有

人说，“没有零食的童年是不完整的”，对此我深有感触。我与零食结缘，始于八岁那年看过的一部《射雕英雄传》。书中描写到黄蓉初遇郭靖时，曾点过几道果子蜜饯：“咸酸要砌香樱桃和姜丝梅儿……蜜饯吗？就是玫瑰金橘、香药葡萄、糖霜桃条、梨肉好郎君……”这一串诱人的名字即使隔着纸张，仍能让年幼的我感受到一种不可思议的魔力，仿佛书中的蜜饯已跃然纸上，令我心驰神往。那种充满憧憬的感觉，即使在多少年后的今天依旧恍如昨日。

时光一晃，就到了2009年的仲夏。因为贪恋一碗双皮奶萦绕于舌尖的芬芳，我在网上注册了博客，从此展开了奇妙而甜蜜的DIY美食之旅。起初，我也曾失败和气馁过，但一路上爱人总会牵着我的手，鼓励我前行。那一年他在读博士二年级，研究工作非常繁忙，可即便如此，他依然会挤出时间陪我一起查找美食视频，用心分析失败的原因，还会和我一起讨论如何使用相机拍出效果更好的图片。他让我明白，只要肯多花一点时间，再多一点细心和耐心，成功便会与你不期而遇。

在所有的美食里，我最喜欢做的是各种各样的小零食：儿时爸妈常给我买的果丹皮和大白兔奶糖，姥姥姥爷带着我一起去路边摊加工的鸡蛋卷和爆米花……这些童年里的味道夹裹着亲人们浓浓的爱，给我留下了太深的记忆。那种通过回忆与摸索，亲手去炮制记忆中的美味的感觉，让我流连忘返、乐此不疲。这些零食用料简单，工序也不复杂，关键是自己动手制作，避免了添加剂的掺入，使它们在好吃的基础上，又增添了一层健康的保障。这也是我在美食探寻之旅中收获的最大感悟：用心、用爱去制作最简单、最健康的食物，就是给家人最好的回馈。

美食与人生，本就息息相关。无论是制作美食，还是做人做事，都不要惧怕失败，因为我们可以从中汲取更多更有用的经验。同时也不要贪图捷径，因为它会让你的心迷失方向。坚守住自己最初的信念，秉持一颗恒心为之努力，终会收获最美好的人生体验。

我将自己在美食旅途中所学、所知、所感、所悟的点点滴滴尽数写入了这本书。但愿这些可爱的零食能像打动我一样，也打动你的心。更期待在未来的某一天，我们可以在这一片无比奇妙的美食天空下相遇！

木棉

<http://blog.sina.com.cn/yinhezhihou>



---

## Part 1

### 做零食前的准备

---

做零食常用的工具	001
做零食常用的配料	004

---

## Part 2

### 酥脆小零食

---

蛋酥卷	012
香脆大米饼	013
焦糖爆米花	014
挂霜花生	016
果仁脆枣	017
花生薄脆	018
香酥薯片	019
鸡米花	020
黄金鱿鱼圈	021
五香花生米	022
怪味豆	023
秘制麻辣花生	024
五香葵花子	026
盐霜南瓜子	027
多味西瓜子	028

---

## Part 3

### 酸甜小零食

---

奶油花生糖	030
黑糖话梅糖	032
草莓牛轧糖	033



大白兔奶糖	034
糯米枣	035
金橘蜜饯	036
自制桂花糖蜜	037
琥珀核桃仁	038
蜜烤菠萝干	039
红心红薯干	040
糖汁烤红薯	041
芒果干	042
香蕉干	043
糖炒栗子	044
炒红果	046
山楂糕	047
雪红果	048
冰糖葫芦	049
果丹皮	050
北京果脯	052

## Part 4

### 咸香小零食

五香蚕豆	054
香辣牛肉干	055
自制虾皮味精	056
自制辣椒粉	057
泰式柠檬猪肉脯	058
自制五香粉	060
海苔芝麻肉松	061
蜜汁鸡肉串	062
微波羊肉串	063
韩式烤肉酱	064
风味烤玉米	065
自制葱油	066
香辣红油	067
咖喱鱼丸	068
培根可乐饼	070
台湾香肠	071
可乐卤蛋	072





---

## Part 5

### 中式小甜点

---

糖卷果	074
豌豆黄	075
艾窝窝	076
芸豆卷	078
黑糖小甘薯	079
黑糖麻薯	080
沙琪玛	082
小豆羊羹	084
糖心芒果鸡蛋	085
冰糖枣泥	086
枣泥奶卷	087
椰香奶冻	088
杏仁豆腐	089
奶香红豆沙	090
红豆和果子	091
白糖蒸糕	092

---

## Part 6

### 西式小甜点

---

熊猫饼干	094
葡萄干夹心饼干	096
杏仁巧克力方块	098
香蕉奶酥	099
酸奶泡芙	100
自制酸奶酱	101
巧克力香蕉蛋糕	102
海绵蛋糕	104
脆皮杏仁蛋糕	106
黑糖牛奶酱	107
草莓棉花蛋糕卷	108
做面包之手工和面	110
甜甜圈乐园	112
奶香麻花面包	114
肉松卷	115

意大利香草面包	116
颗粒花生酱	118

## Part 7

### 甜品 & 冰激凌

脱水酸奶 & 乳清	120
大果粒酸奶	121
自制蜜红豆	122
蜜豆双皮奶	123
姜撞奶	124
自制甜酒酿	125
宫廷奶酪	126
仙草冻奶茶	127
招牌芋圆	128
藕香花生酪	130
黑芝麻糊	132
米布丁	133
简易香蕉冰激凌	134
酸奶芒果雪糕	135
奶油小豆雪糕	136

## Part 8

### 缤纷果茶

冰镇果子露	138
杏仁茶	139
青梅露	140
酸梅汤	141
小吊梨汤	142
秋梨膏	143
苹果醋	144
葡萄果汁 & 葡萄果酱	145
葡萄酒	146
什锦水果罐头	148
蜂蜜红枣茶	150
蜂蜜柚子茶	151
木瓜香梨茶	152



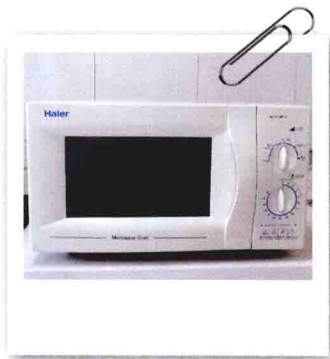
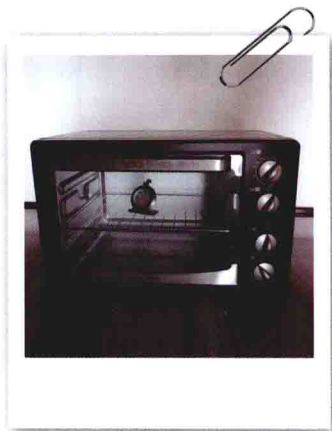


# 01 做零食常用的工具

## 烤箱

烤箱是非常有用的厨房电器，本书大部分零食的制作都需要用到烤箱。购买时建议选择具有热风循环功能的烤箱，这在烤肉和制作果干时非常有用。如果厨房的空间足够大，建议选择容积在35升左右的烤箱，较大的内部空间能使烘烤出的食物色泽更加均匀。

烤箱使用前要进行预热，加热管由黑变红，再由红变黑即表明预热到位，这时可将食材放入。需要注意的是，打开烤箱门的一瞬间烤箱内的温度会骤降，所以可把预热温度设置得比烘烤温度稍高一些。比如烘烤需要180℃，则可将预热温度设置为200℃，待预热结束、放入食材后再调成180℃即可。不同烤箱会有温度差异，因此加热过程中要勤观察，以防温度过高或过低，导致食物烤焦或不熟。



## 微波炉

微波炉是功能非常强大的家庭电器，相对于烤箱而言，它具有不用预热、加热速度快、更加普及的优点。很多基础食材的准备都可以用微波炉加热，甚至有时它可以代替烤箱，用来制作果干、肉串、瓜子、牛乳糖等零食。本书中很多零食的制作都是用微波炉来完成的，它们的制作步骤都非常简单，可以为没有烤箱的家庭提供极大的便利。

## 电子秤、量勺

电子称和量勺都是称取食材必须要用到的基本工具。购买时，建议选用能精确到0.1克的厨房电子称，尤其在烘焙甜点时，需要较为精确的称量。量勺一般为一套四把，分别是1大勺、1小勺、1/2小勺和1/4小勺。本书大部分粉类和液体类食材都是用量勺来称取的，1/4小勺的一半分量即为1/8小勺，少于1/8小勺即为少许。



## 保鲜膜、油布、锡纸、硅油纸

保鲜膜除能起到为食材保鲜的作用外，在制作各种中西小甜点时，还能起到非常重要的辅助作用，如防粘、转移面团等。用烤箱烘烤食物时，为避免食物直接接触烤盘，我们往往需要根据食材的种类不同，在烤盘上铺垫油布、锡纸或硅油纸。注意一定要用锡纸的亚光面接触食材。

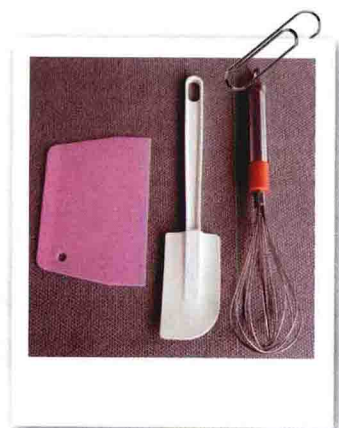


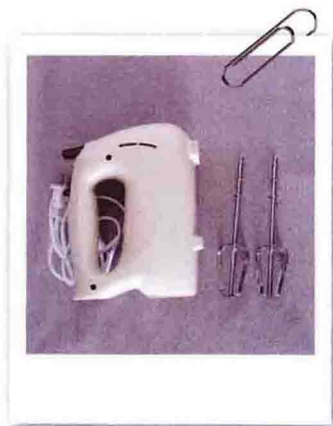
## 面粉筛、滤网、糖粉筛

面粉筛常用来筛各种面粉，以使面粉的质地更加细腻。滤网一般用来过滤湿性食材中的外皮和较粗的颗粒。糖粉筛由于网眼较小，常用来将糖粉筛在西点上作为装饰。

## 塑料刮板、刮刀、手动打蛋器

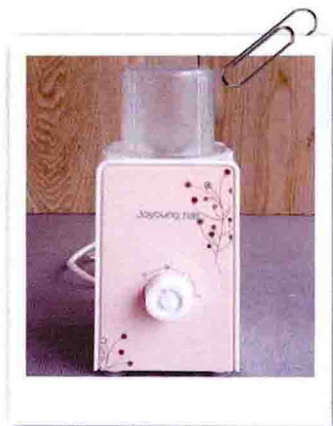
在制作各种中西小甜点时，这三种都是非常得力的辅助工具。塑料刮板可以用来切割面团，或在和面时帮助铲起台面上湿黏的面团。刮刀常用来翻拌各种面糊。手动打蛋器可以用来将鸡蛋液、淡奶油等液体快速搅打均匀。





### 电动打蛋器

电动打蛋器是制作蛋糕的必备工具，能高效快速地打发蛋白、全蛋、淡奶油和黄油。



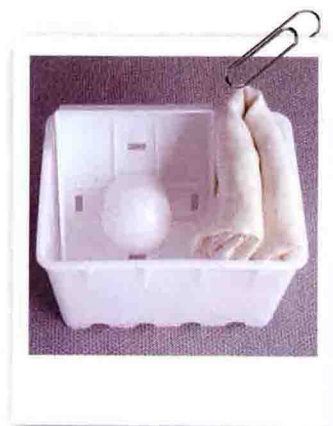
### 料理干磨机

料理干磨机可将干性食材高速打磨成细腻的粉状，在很多零食的制作过程中都会用到。



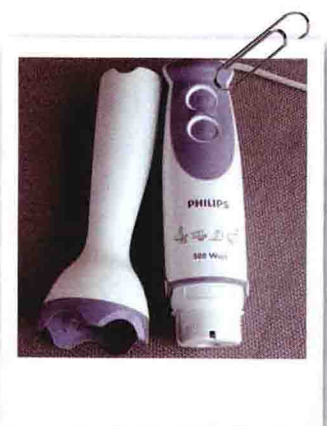
### 分蛋器

分蛋器是非常有用的辅助工具，能轻松将鸡蛋分离成蛋白和蛋黄。



### 过滤盒、细纱布

过滤盒即底部有孔的塑料盒，一般和细纱布配合使用，在一些需要脱水过滤的食物制作环节中能用得到。



### 手持料理棒

手持料理棒可充当搅拌机使用，可将加水的软质食材轻松搅打成糊状，比搅拌机更方便快捷。



### 硅胶膜

硅胶膜在制作糖果时可以用得到。不同的模子可以做出不同造型的糖果。



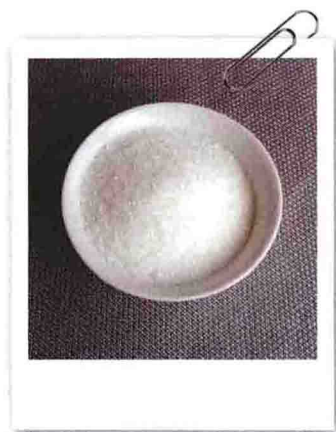
## 02

# 做零食常用的配料

## 各种各样的糖

### 细砂糖

又名白砂糖，其纯度高且色泽洁白，是制作甜点和饮品时最常使用的糖。和面时适量加入有助于面团的发酵和上色，烹饪时加入能起到提鲜增香的作用。

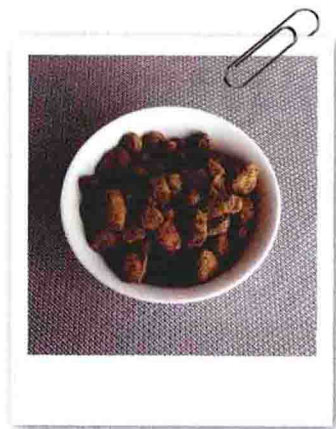


### 红糖

根据制作工艺的不同，红糖的颜色可分为黄、红和棕黑等。红糖保留了甘蔗中的矿物质成分，比细砂糖和冰糖更有营养，且具有特殊的风味和补血祛瘀的作用。

### 黑糖

黑糖比红糖颜色更深，含有多种对身体有益的微量元素。本书使用的是产自台湾、加入蜂蜜制作的黑糖块，它的甜度较低，呈颗粒状，口感和普通红糖略有不同。黑糖较硬，一般需放入研钵捣碎后再使用。



## 白冰糖

冰糖是砂糖经过融化、提炼之后的结晶再制品，按颜色可分为白冰糖和黄冰糖。白冰糖因为提炼的次数更多、纯度更高，所以呈现晶莹的白色。白冰糖融化后无色透明，能为食物增添明亮的色泽。



## 黄冰糖

黄冰糖颜色微黄，因提炼纯度低于白冰糖，故而保留了更多甘蔗的香气和矿物质成分，口感和营养比之白冰糖更佳，也能使糖水的颜色更深一些。



## 蜂蜜

蜂蜜具有润燥的功效，且富含矿物质。因高温会破坏蜂蜜的营养，所以使用时要用温水冲调，或等食物晾凉后再加入。



## 水饴

又名水麦芽或麦芽糖浆，呈透明无色的黏稠状。制作糖果时加入能使糖果不易碎裂，做蛋糕、豆沙或枣泥时加入能起到保湿的作用。



## 麦芽糖

传统麦芽糖呈黄褐色，状态黏稠，味道比水饴浓郁。

## 常用烘焙材料

### 高筋面粉

根据面粉中蛋白质含量的多少，面粉可分为高、中、低三种筋度，特精粉和富强粉均属于高筋面粉，它们的特点是筋道有韧性。高筋面粉易形成面筋，常用来制作面包。



### 中筋面粉

中筋面粉即普通面粉，筋度介于高筋面粉和低筋面粉之间，常用来制作各种中式面点。

### 低筋面粉

低筋面粉筋度低，常用来制作蛋糕和饼干，成品口感松软。因容易结块，要用面粉筛过筛后再使用。



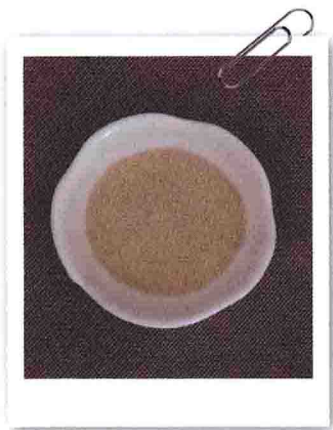
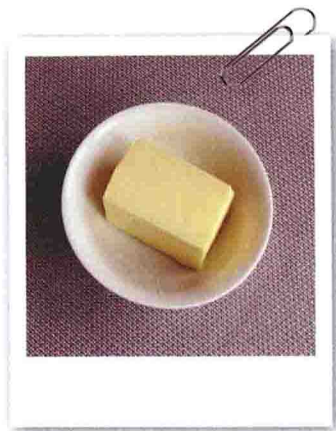
### 淡奶油

淡奶油分为植物性和动物性两种，因为植物性淡奶油含有多种对人体有害的添加剂，所以在烘焙时建议使用动物性淡奶油。开封后的淡奶油要将盒中空气挤出，用酒精棉球将开口处和密封夹擦干净，夹住密封。淡奶油在冰箱冷藏室内可存储1~2周，如用于打发，切记不可冷冻储存。



## 黄油

黄油又称奶油，在制作西式甜点时会被大量使用，尤其是在制作饼干时，黄油的品质是决定饼干品质的最重要因素。而在制作面包时加入黄油，不仅能增加奶香味，还能使成品口感更加松软。本书中用到的黄油全部为无盐黄油。



## 酵母

酵母是决定发酵的关键因素，在很多零食的制作过程中都要用到。制作面包时，因为糖和油的含量较高，一定要使用耐高糖的高活性干酵母。酵母开封后要夹紧密封，放入冰箱冷藏储存。



## 琼脂

琼脂含有丰富的膳食纤维，是一种纯天然的凝固剂。使用前需要先用凉水泡发，常用于中式甜点的制作。

## 奶粉

奶粉分为全脂奶粉和脱脂奶粉，两者都很常用。在食材中加入奶粉，可以为成品增添奶香味。

## 泡打粉

泡打粉是一种复合膨松剂，常用于小蛋糕的制作，能起到快速发酵的作用。注意一定要选用无铝泡打粉，因为铝对人体有害。

## 各种调味料



### 花椒

花椒具有浓郁的香麻味道，多用于小火煸炒，能起到增香去腥的作用。



### 八角

八角又名大料、大茴香，香味浓郁，有去腥的作用，多在炒菜和炖煮肉类时使用。注意8个角以上的八角为假八角，含有毒素，不可食用。



### 桂皮

桂皮是制作五香粉的原料之一，常用来炖肉和制作卤味料包，能使肉的味道更加香浓。



### 香叶

香叶又名月桂，是干燥后的月桂树叶，香味温和且具有防腐杀菌的作用，多用于炖煮肉汤和腌制肉类。



### 丁香

丁香是制作卤制食品时常用的香料，由于香味过于强烈，用量不可过多，以免掩盖其他食材的味道。



### 栀子

栀子是中药的一种，在烹饪中可作为天然色素使用，具有清热去火的功效，并带有淡淡清香。

## 玉米油、菜籽油、橄榄油、芝麻油

玉米油没有明显的味道，常在制作西点和炸制食材时使用，不会影响食材本身的味道。本书有些零食包含炸制食材的步骤，这涉及油温的辨别，具体辨别方法请参考本书第20页木棉笔记3。菜籽油味道很重，常在煸炒辣椒时使用。橄榄油多用于凉拌或是腌制小菜。芝麻油又名香油，多用于调味。



## 红酒、高度白酒、低度白酒、黄酒

红酒具有调色和增加果香味的作用，可用来腌制肉类。酒精度数在55℃以上的为高度白酒，能起到防腐和加快腌制速度的作用。酒精度数在45℃以下的为低度白酒，适合用来制作果酒。黄酒是中式烹饪中最常用的调味料，有很好的去腥增香的作用，尤其在炖肉时使用，效果比料酒要好。



## 老抽、生抽

两者都属于酿造酱油。老抽中由于加入了焦糖色，颜色较深，咸味较淡，常用于炖制食品时为食材上色。生抽颜色较浅，味道较咸，常在炒菜时使用。

