



藤泽由纪教你制作健康饼干
日本人气甜点女王



happy smile cookies

低糖少油好吃 手工饼干

【日】藤泽由纪/著 沙子芳/译

光明日报出版社



happy smile cookies

低糖少油好吃手工饼干

【日】藤泽由纪/著 沙子芳/译



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

低糖少油好吃手工饼干 / (日) 藤泽由纪著; 沙子芳译. -- 北京: 光明日报出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5112-6610-1

I. ①低… II. ①藤… ②沙… III. ①饼干—制作
IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第126917号

著作权合同登记号: 图字01-2014-4021

BUTTER CHOKOTTO DE TSUKURU ASSARI SAPPARI COOKIE 60

© YUKI FUJISAWA 2010

Originally published in Japan in 2010 by SHUFU TO SEIKATSUSHA CO.,LTD.

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC.,KAWAGOE.

低糖少油好吃手工饼干

著 者: [日] 藤泽由纪

译 者: 沙子芳

责任编辑: 李 娟

策 划: 多采文化

责任校对: 于晓艳

内文排版: 百朗文化

责任印制: 曹 净

封面设计: 胡椒设计

出版方: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询) 传真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

发行方: 新经典发行有限公司

电 话: 010-68423599 E-mail: duocaiwenhua2014@163.com

印 刷: 北京艺堂印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 889×1260 1/16

字 数: 80千字

印 张: 3.5

版 次: 2014年7月第1版

印 次: 2014年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-6610-1

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

目录

材料介绍	4
制作饼干的诀窍	6
保存方法	7
保存期限	7

{ 第 1 章 } 基本的饼干

Basic cookies

1 基本的揉圆饼干 (雪球) ... 10



柠檬雪球	12	香蕉饼干	17
可可雪球	13	卡特基奶酪饼干	18
花生可可饼干	14	豆渣饼干	19
红薯麦片饼干	15	果诺力饼干	20
牛奶巧克力饼干	16	棒棒糖饼干	21

2 基本的切块饼干 (蜂蜜核桃饼干) ... 22



酸奶葡萄干饼干	24	全麦麦片饼干	28
豆渣枫糖饼干	25	抹茶白巧克力饼干	29
咸饼干	26	可可夹心饼干	30
咸焦糖饼干	27	核桃葡萄干卷心饼干	31

3 基本的切模饼干 (无油饼干) ... 32



形形色色的切模饼干	34
(可可、原味双色饼干 / 抹茶海苔饼干 / 黑糖姜汁饼干 / 牛奶月亮饼干 / 南瓜饼干 / 蓝莓果酱饼干)	

4 基本的滴塑饼干 (红茶巧克力饼干) ... 38



巧克力椰子饼干	40
高野豆腐饼干	41

5 基本的冰箱小西饼 (香草饼干) ... 42



五花八门的冰箱小西饼	44
(柠檬饼干 / 黑白芝麻饼干 / 可可大理石饼干 / 姜汁饼干 / 抹茶条纹饼干 / 奶酪罗勒饼干)	

{ 第 2 章 } 各式各样的饼干

I r o i r o
C o o k i e s



1 基本的奶油酥饼... 49

- 豆渣奶油酥饼 51
- 奶茶风味奶油酥饼 52



2 基本的意大利脆饼 (奶茶风味意大利脆饼) ... 53

- 各种风味的意大利脆饼 55
- (全麦意大利脆饼 / 咖啡杏仁意大利脆饼 / 黄豆巧克力意大利脆饼 / 胡萝卜肉桂意大利脆饼)



3 基本的杏仁瓦片酥... 58

- 核桃脆片 60
- 牛奶小馒头 62
- 全麦坚果酥 64
- 芝麻煎饼 61
- 黄豆小馒头 63
- 法式焦糖杏仁脆饼 65

{ 第 3 章 } 司康 S c o n e s



1 基本的司康 (豆腐全麦司康) ... 72

- 红茶香蕉司康 74
- 柠檬司康 77
- 牛奶糖司康 79
- 卡特基奶酪司康 75
- 豆渣巧克力司康 78
- 黄豆黑豆司康 80
- 抹茶司康 76

本书的通则

- 1 大匙是 15g、1 小匙是 5g、1 杯是 200mL。
- 奶油分为有益和无盐，材料中两者均有使用。
- 蛋选用 L 大小，砂糖是指上白糖。
- 因气温、湿度和材料种类等的不同，面团有时不易揉成团，这时可以加入少量水加以调整。
- 相反，若面团发黏，可再加一点粉类调整。
- 本书的微波炉加热时间，是以 600W 的機種为标准。
- 使用 500W 的機種时，请使用 1.2 倍的时间。機種不同，加热时间也不同。
- 本书使用的是电烤箱。
- 使用燃气烤箱时，温度要比食谱标示的降低 10℃。
- 烤箱先预热至所需温度。依热源和機種的不同，烘烤时间有异。请以文中标示的时间为准，一边检查烘烤情况，一边进行调整。

专栏

- 司康的美味吃法 77
- 制作美味的司康抹酱 78
- 各式包装法 80



happy smile cookies

低糖少油好吃手工饼干

【日】藤泽由纪/著 沙子芳/译



光明日报出版社

目录

材料介绍	4
制作饼干的诀窍	6
保存方法	7
保存期限	7

{第1章} 基本的饼干

Basic cookies

1 基本的揉圆饼干(雪球) ... 10



柠檬雪球	12
可可雪球	13
花生可可饼干	14
红薯麦片饼干	15
牛奶巧克力饼干	16

香蕉饼干	17
卡特基奶酪饼干	18
豆渣饼干	19
果诺力饼干	20
棒棒糖饼干	21

2 基本的切块饼干(蜂蜜核桃饼干) ... 22



酸奶葡萄干饼干	24
豆渣枫糖饼干	25
咸饼干	26
咸焦糖饼干	27

全麦麦片饼干	28
抹茶白巧克力饼干	29
可可夹心饼干	30
核桃葡萄干卷心饼干	31

3 基本的切模饼干(无油饼干) ... 32



形形色色的切模饼干	34
-----------	----

(可可、原味双色饼干 / 抹茶海苔饼干 / 黑糖姜汁饼干 / 牛奶月亮饼干 / 南瓜饼干 / 蓝莓果酱饼干)

4 基本的滴塑饼干(红茶巧克力饼干) ... 38



巧克力椰子饼干	40
高野豆腐饼干	41

5 基本的冰箱小西饼(香草饼干) ... 42



五花八门的冰箱小西饼	44
------------	----

(柠檬饼干 / 黑白芝麻饼干 / 可可大理石饼干 / 姜汁饼干 / 抹茶条纹饼干 / 奶酪罗勒饼干)

第2章 各式各样的饼干

Iron
cookies



1 基本的奶油酥饼... 49

- 豆渣奶油酥饼 51
- 奶茶风味奶油酥饼 52



2 基本的意大利脆饼(奶茶风味意大利脆饼)... 53

- 各种风味的意大利脆饼 55
- (全麦意大利脆饼 / 咖啡杏仁意大利脆饼 / 黄豆巧克力意大利脆饼 / 胡萝卜肉桂意大利脆饼)



3 基本的杏仁瓦片酥... 58

- 核桃脆片 60
- 牛奶小馒头 62
- 全麦坚果酥 64
- 芝麻煎饼 61
- 黄豆小馒头 63
- 法式焦糖杏仁脆饼 65

第3章 司康 Scones

1 基本的司康(豆腐全麦司康)... 72



- 红茶香蕉司康 74
- 柠檬司康 77
- 牛奶糖司康 79
- 卡特基奶酪司康 75
- 豆渣巧克力司康 78
- 黄豆黑豆司康 80
- 抹茶司康 76

本书的通则

- 1大匙是15g、1小匙是5g、1杯是200mL。
- 奶油分为有盐和无盐，材料中两者均有使用。
- 蛋选用L大小，砂糖是指上白糖。
- 因气温、湿度和材料种类等的不同，面团有时不易揉成团，这时可以加入少量水加以调整。
- 相反，若面团发黏，可再加一点粉类调整。
- 本书的微波炉加热时间，是以600W的机种为标准。
- 使用500W的机种时，请使用1.2倍的时间。机种不同，加热时间也不同。
- 本书使用的是电烤箱。
- 使用燃气烤箱时，温度要比食谱标示的降低10℃。
- 烤箱先预热至所需温度。依热源和机种的不同，烘烤时间有异。请以文中标示的时间为准，一边检查烘烤情况，一边进行调整。

专栏

- 司康的美味吃法 77
- 制作美味的司康抹酱 78
- 各式包装法 80

材料介绍

为了达到“想做时立刻能做”的及时性，建议尽量选用容易购得的材料，而不要用“非它不可”的特殊材料。

※ 以下材料均为日本品牌，提供给读者参考。读者可自行选购自己惯用或容易购得的品牌。



低筋面粉、全麦面粉、上新粉（米粉）

我使用的是北海道木田制粉厂生产的“neige”低筋面粉，它的蛋白质含量低，能烘烤出口感酥脆的饼干。全麦面粉是味道朴素、口感较为粗糙的产品。上新粉是用粳米加工而成的，也可以用甜点专用的米粉制作。



奶油

在奶油和砂糖用量大的配方中，使用有盐奶油会使甜点的味道更浓。本书中大多使用的是有盐奶油，主要是出于个人偏好，不喜欢有盐奶油的人，可以在使用无盐奶油时加入 1 小勺食盐。



杏仁粉

杏仁粉是用杏仁碾磨而成的粉，法语为“almond poudre”，加入饼干中能增加香浓风味。产品有带皮和去皮之分，我一般选择后者。



红糖、黑糖

使用红糖可以制作出香浓、甜味温润的饼干。选择容易与面团融合的粉末类产品。想要凸显材料的色泽或香味时，可以选用黑糖。



玉米粉

玉米粉是用玉米制成的淀粉。想要制作酥脆口感的饼干时，可以将一部分低筋面粉换成玉米粉。若没有玉米粉，也可以用栗子粉代替。



泡打粉

泡打粉能使烘烤的甜点膨松、柔软。我选用的是 Rumford 公司生产的无添加泡打粉。



麦片

麦片是将燕麦蒸过后碾碎制成的。含有丰富的膳食纤维、维生素和矿物质，是营养价值极高的食品。制作饼干和意大利脆饼时加入，能烤出酥脆的口感。我喜欢用麦粒大、有机栽培的“Alishan”麦片。



蛋

蛋全部采用 L 大小（净重约 60g）新鲜的蛋。若有剩余蛋白，要用保鲜膜包好，用橡皮筋绑紧后，放入冰箱冷冻保存。使用时，先取至冷藏室放置一晚解冻。



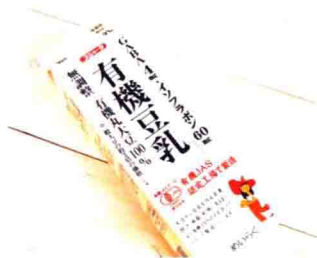
油

橄榄油和油菜子油，两者我都选择不喷农药，以传统方式榨取的产品。不喜欢橄榄油味道的人，可以用油菜子油代替。我常用的油是“Ohsawa”的油菜子色拉油和“Muso”的纯正油菜子色拉油。



加糖炼乳、脱脂奶粉

加糖炼乳是用鲜奶和砂糖熬煮浓缩而成，想让甜点中有牛奶的风味时使用。脱脂奶粉是将鲜奶去除脂肪成分，经过干燥加工制成的粉末状产品。想让甜点呈现出浓郁的牛奶风味，但不想加入水分时使用。



豆奶

制作甜点时，我会使用原味豆奶。非转基因有机大豆制成的“Sujahta”有机豆奶，是我常用的产品。若没有豆奶，也可以略微改变风味，用鲜奶代替。



豆渣

豆渣是榨取豆奶后所剩的渣滓。豆渣里含有许多水分，用于饼干或奶油酥饼时，必须先干炒让水分蒸发后再使用。最近，我发现市面上有干燥豆渣（图左）出售，用起来十分方便。



巧克力

本书中的巧克力，都是将巧克力片切碎后使用的，也可以直接用巧克力豆。使用甜味温润的牛奶巧克力和苦味巧克力，将呈现出截然不同的味道。



枫糖浆、蜂蜜、黑糖蜜

枫糖浆具有香醇、柔和的甜味和滑顺的口感，我喜欢用“Citadelle”的枫糖浆。蜂蜜使用无特殊气味的洋槐蜜。想要制作具有日式风味的甜点时，可使用黑糖蜜。



香草油

香草油是用油腌渍香草荚，萃取出香味成分所制成的。香草精不耐高温，但香草油在烤箱中烘烤后仍能保存香味，适合用来制作饼干等烘烤类甜点。它具有香草特有的甜香，只需几滴就够，宛如魔法油一般。



坚果

自左上起顺时针分别是：杏仁片、南瓜子、杏仁、腰果、核桃。尽量选择不添加盐和油的原味坚果。混入面团中时，先用 160℃ 的烤箱烤 10 分钟，或用平底锅小火干炒，以增加风味。

制作饼干的诀窍

烘焙类甜点中，饼干和司康的做法较为简单。

只需一点小诀窍，就能烤得很美味。



1

奶油放在室温中回软备用

使用前，要将奶油从冷藏室取出，放在室温中回温。用手指按压，若能轻松压凹即可。冬天室温很低时，可以用微波炉加热。每次加热10秒，检查是否变软（不可加热过度，以免融为液体）。



2

奶油搅拌成千岛酱状

将回软的奶油用打蛋器搅拌成乳脂状，像千岛酱般轻柔，与空气充分融合。加入砂糖和蛋时，每次加入都要充分搅拌。



3

油最好用电子秤来计量

本书介绍的甜点，大多油分较少，如果油分未达到需要的量，面团无法揉成一团，因此，最好用电子秤计量。使用量匙时，剩余的油脂也要用手指全部刮入其中。



4

筛入粉类

除了低筋面粉，泡打粉、玉米粉等粉类也要过筛后再放入面团中。否则则会残留粉末颗粒，使泡打粉无法充分发挥效力。



5

充分搅拌



筛入粉类后，用橡皮刮刀从搅拌盆底如舀取般绕圈翻拌，并反复从面粉中央切开，大幅度地搅拌。



6

搅拌成松散状后，一边按压，一边混合

面团搅拌成松散状，无粉末颗粒时，将面团往搅拌盆壁反复按压、折叠，揉成一团。一定不要搅拌，否则会让饼干吃起来没嚼劲。



7

面团要用电子秤来称重

面团要一份份分别称重，才能烤出均匀的饼干。将面团的搅拌盆放在电子秤上，归零，这样就能直接秤出每份面团的重量。本书的饼干每片重10~20g。



8

为避免烘烤不均，烘烤过程中要将烤盘换边

烤箱内温度不均，有温度较高和较低处。烘烤时间过半后，要检查烤箱中的饼干，若有烘烤不均的情况，要取出换边后再放入烘烤（小心烫伤）。

保存方法

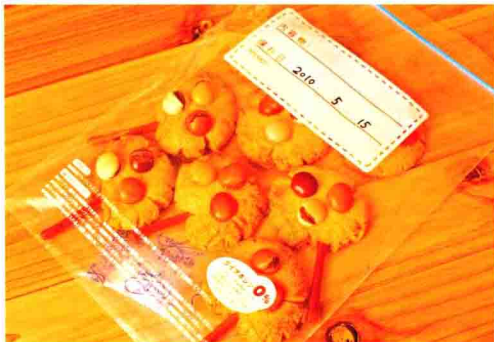
保存时要等饼干完全凉了之后，再装入密闭容器中。
烘烤出的饼干要妥善保存，才能一直拥有酥脆的口感。
如果受潮，可放入 140℃ 的烤箱中，每次烘烤 10 分钟，随时检查烘烤情况，以恢复原有的美味口感。

装入瓶中保存



将饼干和干燥剂放入能密封的瓶子里，保存在阴凉的室温中。酥脆和松软的饼干勿放在一起，否则所含的湿气会转移。

放入密封袋中



和使用瓶子一样，在袋中放入饼干和干燥剂，将袋内的空气挤出后密封。放在阴凉的常温中保存。

保存期限

经过充分烘烤，水分已蒸发的饼干，
若妥善保存，可保存很长的时间。
但是饼干保存后风味必然降低，
请尽量趁新鲜时食用。

- ◎ 酥脆类饼干…1周
- ◎ 红薯麦片饼干…3~4天
- ◎ 香蕉饼干、酸奶葡萄干饼干…脆硬类2天、酥脆类1周
- ◎ 卡特基奶酪饼干…2天
- ◎ 豆渣饼干、可可夹心饼干、核桃葡萄干卷心饼干、滴塑饼干…3天
- ◎ 奶油酥饼…1周
- ◎ 意大利脆饼…2周
(胡萝卜意大利脆饼稍湿，仅可保存5天)
- ◎ 杏仁瓦片酥、核桃脆片、芝麻煎饼…1周
- ◎ 小馒头…1周
- ◎ 全麦坚果酥…3天
- ◎ 法式焦糖杏仁脆饼…1周
- ◎ 司康…冷冻保存2周、冷藏保存2天(装入密闭容器中)



第 1 章

基本的饼干

虽然都简称为饼干，
但是只要改变混合的顺序以及面团的揉法、形状、厚度，
或者其中一项材料，
例如，用杏仁取代核桃，
便会呈现出不同的风味和口感。
用不同大小的切模切割再烘烤，
饼干外观给人的感觉也会截然不同。
这些都是制作饼干的乐趣所在。
在本章中，将介绍最基本的 5 种饼干，
不同的风味齐聚一堂，
一定会有你喜欢的一种。



Basic
cookies

1

基本的揉圆饼干



雪球

雪球浑圆的外形，总让人联想到洁白的雪人。这种饼干虽然奶油用得很少，但是口感酥松、细绵，入口即化。杏仁粉和核桃使饼干的味道更香浓。面团若在揉圆过程中松散开，要用力捏紧后再揉圆。由于面团配方中的砂糖量不多，可以多撒点糖粉，让饼干更可爱。这种饼干很适合作为赠礼，可以将它们装在小瓶子里，当做礼物送给亲朋好友。

材料（直径3cm，17~18个份）

低筋面粉	70g
有盐奶油	40g
砂糖	20g
杏仁粉	20g
香草油	少量
核桃	30g
装饰用糖粉	适量

事前准备

- ◎ 将核桃切碎，放入160℃的烤箱中烘烤10分钟。
- ◎ 将奶油放在室温中回软。
- ◎ 在烤盘上铺上烘焙纸。
- ◎ 烤箱预热至160℃。



1 混合奶油和砂糖



在搅拌盆中放入回软的奶油，用打蛋器充分搅拌成乳脂状，加入砂糖，用画圈的方式搅拌混合。



依序加入杏仁粉和香草油，每次加入都要充分混合。

2 加入面粉和核桃



筛入低筋面粉，用橡皮刮刀从盆底舀起，大幅度地绕圈翻拌。



反复从中间切开搅拌。



搅拌成松散状后，将面团一边向搅拌盆壁按压，一边混合。

3 揉圆后烘烤



加入核桃，用手反复按压、折叠，充分混合面团。



将面团揉压细滑后，将其揉成一团。



将面团分成10g大小，先用手指捏紧，再用手掌揉成直径为2.5cm的圆球状。

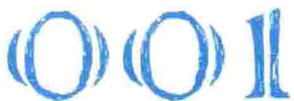


间隔摆放在烤盘上，放入160℃的烤箱中，约烤20分钟让其上色。



趁热放入搅拌盆中，用茶滤筛上糖粉。放在网架上等待饼干完全变凉，再撒一次糖粉。

4 撒上糖粉



柠檬雪球

材料 (直径 3cm, 22~23 个份)

低筋面粉	100g
有盐奶油	40g
砂糖	20g
杏仁粉	20g
柠檬	1 个
葡萄干	30g
装饰用糖粉	适量

事前准备

- ① 将奶油放在室温中回软。
- ② 将柠檬皮磨碎、榨汁，准备 1 大匙。
- ③ 将葡萄干切碎 (a)。
- ④ 在烤盘上铺上烘焙纸。
- ⑤ 烤箱预热至 160℃。

做法

1 在搅拌盆中放入回软的奶油，用打蛋器搅拌成乳脂状，依序加入砂糖和杏仁粉，每次加入都要充分搅拌。

2 加入低筋面粉 (筛入)、柠檬汁和磨碎的柠檬皮，用橡皮刮刀从盆底舀起大幅度地绕圈翻拌，再反复从中间切开搅拌。搅拌成松散状后，将面团一边向搅拌盆壁按压，一边混合，然后加入葡萄干，用手反复按压、折叠，将面团揉成一团。

3 将面团分成 10g 大小，揉成直径 2.5cm 的圆球状，间隔摆放在烤盘上，放入 160℃ 的烤箱中约烤 20 分钟。趁热撒上糖粉，完全放凉后用茶滤再撒一次糖粉。



这是一款充满柠檬酸甜滋味的雪球。与原味雪球的朴素风味相比，这款雪球入口后，清爽、柔和的柠檬味立即在口中弥漫开来。加入其中的葡萄干要切碎一些，面团才容易揉圆，也可以用橙皮干取代葡萄干，使柠檬风味更浓郁。此外，饼干中还加入与柠檬十分对味的切碎的杏仁 (先用 160℃ 烘烤 10 分钟)，使饼干更香浓美味。如果加入小红莓，雪球中会分布着点点红色，显得更加可爱。

