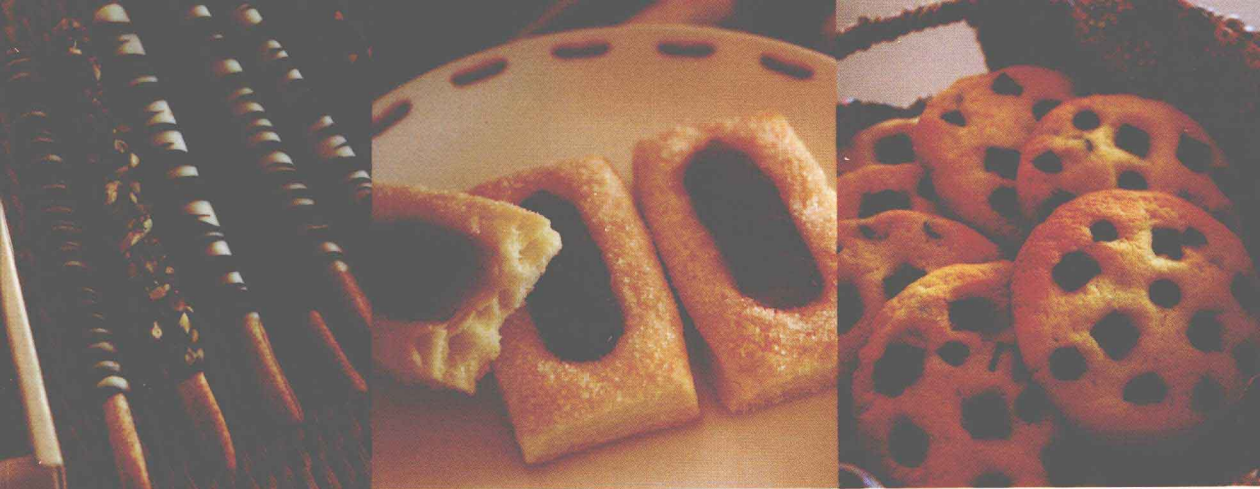




妈妈牌



手工饼干

(韩) 安星美 著
李红梅 译



自己动手，采用健康食材，
不再担心三聚氰胺、
食品添加剂
这些恼人的问题！



孩子们喜欢吃的各式饼干一应俱全！
超级简单，轻轻松松就能搞定！

味道和香味可以与饼干店里销售的饼干相媲美！



妈妈牌手工饼干

(韩) 安星美 著
李红梅 译

辽宁科学技术出版社
沈 阳

엄마표 시판과자 만들기 by 내복곰 (안성미 安星美)

Copyright 2009 © 내복곰 (안성미 An seong mi 安星美)

ALL rights reserved

Simplified Chinese copyright © 2010 by **Liaoning Science and Technology Publishing House**

Simplified Chinese language edition arranged with Mediawill

through Eric Yang Agency Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由韩国 MEDIAWILL 出版公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010 第 322 号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈牌手工饼干/ (韩) 安星美著; 李红梅译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5381-6758-0

I. ①妈… II. ①安…②李… III. ①饼干—制作 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 236002 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: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 9

字 数: 35 千字

印 数: 1~4000

出版时间: 2011 年 3 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 张歌燕

封面设计: 刘萍萍

版式设计: 袁 舒

责任校对: 李 静

书 号: ISBN 978-7-5381-6758-0

定 价: 36.00 元

联系电话: 024-23284063

邮购热线: 024-23284502

E-mail: geyan_zhang@163.com

http: //www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6758



前言

妈妈亲手制作的饼干才更安全更健康

孩子们都是爱吃零食的，常常刚吃过饭又喊肚子饿，所以除了要准备正餐还要准备零食。虽然给他们买零食既轻松又省时间，但是现在的食品安全总是让人担忧，所以还是要小心谨慎才行。特别是三聚氰胺事件之后，买食品更要小心了。

有一段时间里，我常常给孩子们煮一些马铃薯、红薯，或是榨一些果汁给他们吃。但是孩子们已经习惯吃那些市场销售的甜点和其他小零食了，想要改变他们的口味真是不太容易。于是，我凭借自己多年的烘焙经验，决定自己亲手为孩子们做好吃又健康的甜点。

我的秘诀是，尽量保留孩子们喜欢的样子和口味，并且采用裸麦、麦片等对健康有益的谷物，以及各种坚果、蜂蜜、植物性油等健康食材，结果非常成功，不仅孩子们喜欢，丈夫和我也觉得非常可口。这回不用担心孩子们吃买来的零食不够绿色、健康的问题了。

本书所介绍的食谱是模仿市面上销售的饼干、饮料、冰激凌制作的，希望本书对那些心疼孩子的母亲们有所帮助！

2009年春小内衣熊

目录



前言 ★003

制作市场上销售的饼干所需的材料 ★006

揭开食品中化学添加剂的神秘面纱 ★013

制作饼干的工具 ★015

制作饼干的经验和窍门 ★022

Special page1 跟小内衣熊学做自制果酱 ★024

Special page2 跟小内衣熊学做自制巧克力酱 ★027

PART 1 与市场上销售的饼干一模一样的、更健康的——

妈妈亲手做的饼干

巧克力涂层饼干棒 ★030

鸡蛋饼干 ★032

蜂蜜花生饼干 ★034

巧克力曲奇 ★036

卡斯达蛋糕 ★038

巧克力夹心饼干 ★040

奥利奥夹心饼干 ★042

芝麻曲奇 ★044

奶油曲奇 ★046

字母饼干 ★048

草莓派 ★050

叶子派 ★052

巧克力豆曲奇 ★054

花生夹心饼干 ★056

迷你巧克力派 ★058

巧克力切块蛋糕 ★060

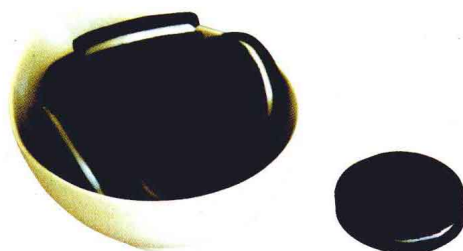
玛格丽特曲奇 ★062

有机贝贝饼干 ★064

奶油夹心软饼干 ★066

克罗克曲奇 ★068

杏仁干脆曲奇 ★070



黄油椰子果曲奇 ★072

罗特斯曲奇 ★074

巧克力夹心球 ★076

谷物饼干 ★078

动物曲奇 ★080

草莓酱蛋糕 ★082

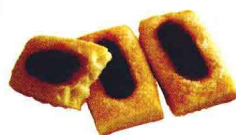
卡洛里奶酪曲奇 ★084

核桃曲奇 ★086

巧克力酥 ★088

年糕曲奇 ★090

营养杂谷派 ★092



黑芝麻棒 ★ 094
 小麦脆饼 ★ 096
 焦糖点心 ★ 098
 巧克力甜甜圈 ★ 100
 蛋塔 ★ 102
 红薯片 ★ 104
 焦糖爆米花 ★ 106
 花生焦糖 ★ 108
 妈妈牌松饼 ★ 110
 栗子羊羹 ★ 112
 菠萝果冻 ★ 114
 黑巧克力切块 ★ 116



PART 2 配上妈妈做的饼干会更好吃的—— 妈妈牌饮料和冰激凌

草莓果汁 ★ 120
 菠萝汁 ★ 122
 巧克力拿铁 ★ 123
 红薯拿铁 ★ 124
 黑豆浆 ★ 126
 红豆雪糕 ★ 128
 草莓酸奶雪糕 ★ 130
 菠萝冰激凌球 ★ 132
 草莓味冰激凌 ★ 134
 蓝莓味冰激凌 ★ 136
 巧克力冰激凌 ★ 138
 焦糖核桃味冰激凌 ★ 140
 蛋糕冰激凌 ★ 142





制作市场上销售的饼干所需的材料

只有准确地了解了材料的特性和种类，才能成功地做出好吃的饼干，所以一定要看仔细哦！



基本材料

面粉

面粉可根据蛋白质含量的多少分成高筋面粉、中筋面粉和低筋面粉。高筋面粉一般多用于制作面包；中筋面粉多用于制作面条或面片汤；低筋面粉则多用于制作饼干。蛋白质含量高的高筋面粉口感筋道，蛋白质含量低的低筋面粉口感酥脆，中筋面粉则既可以用于制作面包也可用于制作饼干。市面上销售的有机面粉一般都是中筋面粉，这本书里的饼干都可以用有机面粉。

什么叫有机面粉？

有机面粉就是指在三年以上没用农药和化肥的土地里，只用肥料种养的纯天然的产品。一年以上没用农药和化肥的土地里种植的叫“转换期农产品”；只用化肥，没用农药的就叫“无农药农产品”；使用的农药是其他农产品的一半用量的就叫“低农药农产品”。



糯米粉

糯米粉是将糯米磨成面而成的，一般用于制作年糕。



全麦面包粉和裸麦面包粉

全麦面包粉是用带皮全麦磨制而成的，裸麦面包粉是用小麦磨制而成的。全麦面包粉和裸麦面包粉含有丰富的纤维质和各种营养成分，在制作饼干时加入一些全麦面包粉或裸麦面包粉，会使饼干更香。



淀粉

淀粉是从马铃薯、红薯、玉米等植物中提取的，其中玉米淀粉色泽比较漂亮，多用于制作蛋糕或饼干。

麦片和玉米面

麦片是将燕麦炒熟后压榨而成的，纤维质丰富，咀嚼起来口感很特别。玉米粉是由玉米磨制而成的，制作饼干时添加些玉米粉，能使饼干更香，颜色也更好看。



细砂糖（白糖、有机白糖、香草白糖）

细砂糖除了能提高饼干的甜度外，还能延长保存时间。制作饼干时主要用白糖，颗粒粗的有机白糖一般用于制作派或装饰饼干，香草白糖也是常用的一种。



如果担心加入饼干里的白糖量过多该怎么办？

小内衣熊的食谱是尽最大努力减少白糖的使用量，所以，为了增加甜度也可以使用蜂蜜、枫糖浆、糖浆等，但是使用的材料不同，做出的饼干的味道就会产生很大的变化，所以在制作饼干时以上这几样东西不能完全代替白糖，但制作冰激凌或饮料时可用蜂蜜或糖浆完全代替白糖。另外，如果要做的是颜色深的饼干，则可换用黄色细砂糖。有机细砂糖的颗粒一般都很大，需要粉碎后再使用。



糖粉

糖粉是白糖加入淀粉磨制而成的，将其添加到饼干里，能使饼干更柔软。糖粉也可用于装饰蛋糕和面包的表面。



泡打粉、苏打粉

泡打粉和苏打粉都属于膨胀剂，这两者的区别在于：泡打粉是纵向膨胀，苏打粉则是横向膨胀。如果是用苏打粉来代替泡打粉时，要用泡打粉的 1/3 的量。

酵母

酵母是在发酵面团时用到的膨胀剂。酵母有很多种，其中速效酵母保存期较长，也可以直接加入面粉里使用，比较方便。



糖浆

糖浆是由甘蔗提炼出来的，它比白糖和糖稀的热量低，还有益于肠胃健康，可代替糖稀（同等量）使用。



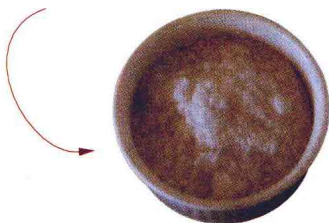
植物油、黄油

制作饼干时需要用到黄油或植物油。黄油多用无食盐黄油，但出于健康的考虑，我们在做烘焙时应少用黄油而多用植物油。植物油有葡萄子油、葵花籽油、橄榄油等，橄榄油的香味比较浓，所以尽量选购香味淡一点的。



食盐

食盐是制作面包的必备材料，但制作蛋糕或饼干时可不添加，如果要添加最好使用精食盐，如果在制作饼干时添加一点食盐，饼干的味道会更好。





调味材料

鲜奶油

鲜奶油是在分离出牛奶的脂肪后制成的，主要用于装饰蛋糕和做冰激凌。没添加任何添加物的 100% 的纯牛奶奶油的味道和质量是最好的，请选购 100% 的纯牛奶鲜奶油。



奶油芝士

奶油芝士是用牛奶和奶油制成的芝士，将其添加到饼干、蛋糕、面包里，味道会更香，口感也更好。

柠檬汁

柠檬汁能使面包和蛋糕增添新鲜的味道和清香味，还能去除鸡蛋的腥味和其他杂味。用新鲜的柠檬现榨汁使用也可以，但一次用量少时，可买高浓度柠檬汁使用。



朗姆酒

朗姆酒是一种甘蔗蒸馏酒，主要作用是去除鸡蛋腥味和其他杂味。在打松鲜奶油时添加或泡干果时代替水来使用。



香草精

香草精是由香草豆萃取出的液态芳香料，将其添加到面团里，做出来的饼干更香，还能去除鸡蛋的腥味。





干葡萄、蔓越莓

各种葡萄和蔓越莓晒干后，都有一种香甜味，多用作曲奇、司康、面包的配料。

杏仁

杏仁去皮后，磨成粉状，加入面包或饼干能起到提香的作用。也可将杏仁切片压制，用于装饰面包和曲奇。



核桃

核桃多用于制作或装饰派和塔、蛋糕、曲奇。有一种美国山核桃（核桃）也是核桃的一种，要比核桃更香浓。



椰蓉

因椰蓉和椰子果粉具有独特的口感和香甜味，多用于制作面包和曲奇，还可装饰用。



桂皮粉

制作饼干和面包时，添加少许桂皮粉味道会更好，但要注意适量，如果添加过多，会影响饼干和面包原有的味道。

凝固剂



石花菜粉

制作羊羹时常用，使用方法是先放在水里浸泡，泡开后加入其他材料一起用小火加热，煮开后使用。

鱼胶粉

鱼胶粉为避免蛋糕表面风干而抹在蛋糕上的涂层用的凝固剂。鱼胶粉有粉状的和固体状的。粉状鱼胶使用前要先在水中浸泡，泡开后，再隔水加热至溶化，冷却后使用；固体状的鱼胶也要先在水里浸泡，泡开后挤出水分，再隔水加热至溶化，冷却后使用。



着色材料

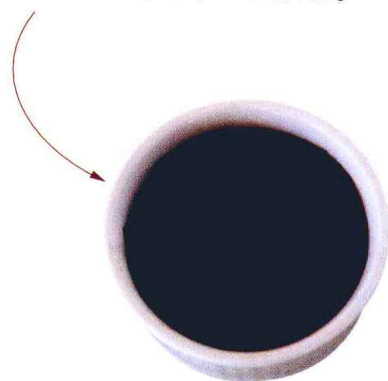


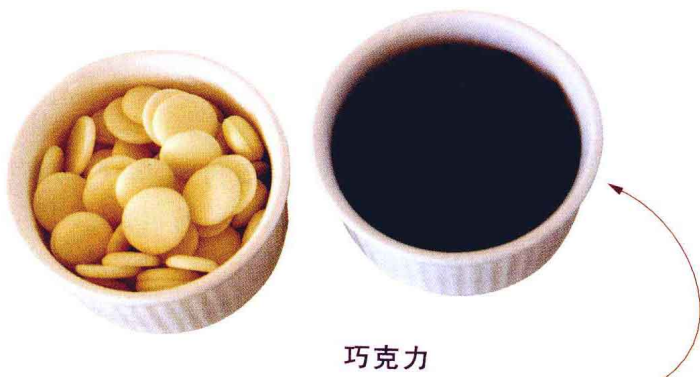
天然着色剂（南瓜粉、绿茶粉、白莲草）

试着使用天然色素代替人工色素制作面包和曲奇吧！天然材料也充分可以调染出漂亮的色彩哦，南瓜粉可以染出黄色；绿茶粉可以染出绿色；白莲草可以染出红色。

可可粉

可可粉是由巧克力去除油脂后研磨而成的，将其添加到面团里来制作饼干或面包，就会形成独特的味道和颜色。





巧克力

巧克力的种类多样，代表有：可可膏含量高的苦甜巧克力；口感柔软的牛奶巧克力；口感柔软的白色巧克力。制作饼干时选用隔水加热溶化的巧克力即可。对于初学者来说，隔水加热可能比较困难，这时可以选择那种不需要隔水加热的巧克力。

装饰材料

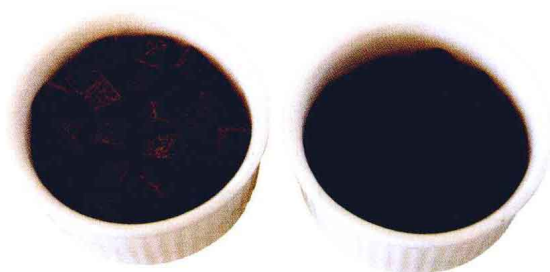


巧克力丁、巧克力豆

是将巧克力切碎而成的加工品，因为耐高温、熔点高，常用于制作饼干。

装饰用糖

是以白糖为主料制成的白糖饼干，一般用于装饰面包和饼干。





揭开食品中化学添加剂的神秘面纱

有关食品安全问题的话题是最近比较热门的话题，更引起我们家庭主妇们的关注。以前给孩子买零食的时候，很少注意看包装袋上面标注的材料说明，但现在不一样了，不管买什么食品我都要一一查看材料说明，尽可能地挑选那些完全没有化学添加剂或添加剂极少的食品。

那就让我们先来了解一下那些对身体有危害的化学添加剂吧。

用于食品添加剂的化学物质有 4000 多种，这其中仅有 300 多种得到国际上的认可，是比较安全的，有 150 种安全性受到质疑，有 70 种已经确认会引起过敏等症状，还有 30 种已被认定为是对身体有危险性的物质。市场上销售的饼干、饮料、冰激凌里添加的化学物质主要有防腐剂、杀菌剂、抗氧化剂、染色剂、漂白剂、化学调味剂、甜蜜素、合成香味料、发酵剂、乳化剂等，这些物质根据食品卫生监督局制定的标准来进行添加不会出现什么大问题，但是孩子如果长期持续摄入这些物质，就会对身体产生不好的影响，所以我们当妈妈的一定要注意。



合成甜蜜素

甘素、糖精、阿斯巴甜

甜蜜素的化学名称为环己基氨基磺酸钠，是食品生产中常用的添加剂。甜蜜素是一种常用甜味剂，其甜度是蔗糖的 30~40 倍。消费者如果经常食用甜蜜素含量超标的饮料或其他食品，就会因摄入过量对肝脏和神经系统造成危害，特别是对代谢排毒的能力较弱的老人、孕妇、小孩等，其危害更明显。

防腐剂

山梨酸钾、苯酸钠、水杨酸、钠脱氢乙酸

防腐剂主要用于添加到巧克力和饼干、饮料等食品里。使用防腐剂是为了能够长期保管食品，进口食品添加防腐剂为了抑制细菌类的生长或防止出现细菌。防腐剂有可能引起中枢神经麻痹、出血性胃炎、染色体异常、刺激皮肤黏膜等副作用。

合成染色剂

TAR 焦油色素

是用于制作饼干、冰激凌、布丁等时染色用的物质。人工合成色素主要是以煤焦油中分离出来的苯胺染料为原料制成的，所以很多方面对人工合成色素的安全性表示怀疑。

合成香料

草莓香、葡萄香等各种香味

是用于制作各种饮料、口香糖、饼干时为了提高水果香味加入的化学剂。合成香料对肺、支气管都有很大的损伤，还可能成为引起 ADHD 症状（注意力下降——多动症）的要素。

化学调味料 MSG

(L-味素-谷氨酸一钠)

MSG 是制作饼干、饮料、焦糖等时使用的代表性的化学调料。甚至制作方便面、调料等时为了提高加工食品的味道而添加此物。大量摄入时会出现恶心、肌肉僵硬现象，儿童时会直接损伤到大脑或喘息、忧郁、眩晕、头痛等症状。

乳化剂

脂肪酸甘油一酸酯、脂肪酸酯、藻朊酸、蛋黄素等

多用于制作面包和饼干，能起到油脂类和其他材料混合均匀的效果，还起到延长保质期的作用。加入冰激凌里的脂肪酸酯使人体内的有害物质不能正常排出体外，还反而使有害物质融合到血液里呢。

抗氧化剂

丁基化羟基茴香醚 (BHA)、二叔丁对甲酚 (BHT)、抗坏血酸等

一种能延长油品氧化反应的诱导期，减缓油品氧化速度，延长油品使用寿命的抑制剂。它能使体内胆固醇增多、遗传基因损伤等。

漂白剂

亚硫酸钠

漂白剂是添加到一些特定的食品里面来漂白的，以便使食品显得很干净。漂白剂可能会刺激胃黏膜、刺激呼吸道黏膜和眼球，损伤遗传基因、导致染色体异常。

酸度调节剂

富马酸、硫酸钾

主要作用是通过调整食品的酸度以抑制微生物的生长和繁殖。市场销售的饼干一般都含有这种物质。能导致神经系统混乱，还能使体内激素技能失去均衡性，导致全身性受到影响。

食品添加剂所含的反式脂肪和饱和脂肪

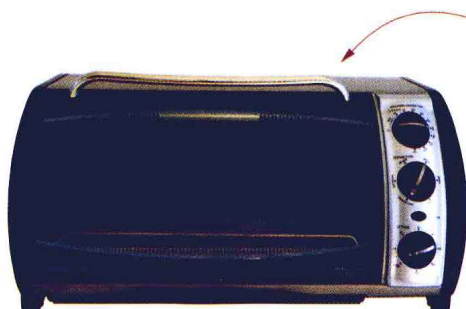
两年前反式脂肪是热门话题，反式脂肪酸就隐藏在使用马格林或起酥剂 (shortening) 制作的饼干、甜甜圈、薯条、比萨或爆米花等食物里。大量摄入时会使胆固醇数值增高，还会引起心脏病或动脉硬化症等心血管疾病。儿童得 ADHD (注意障碍——活动过度) 或肥胖症等都与反式脂肪有着密切的关系。随着消费者对反式脂肪警觉性越来越高，市面上销售的饼干里的反式脂肪含量也在逐步降低。一些食品制作公司开始用棕榈油来代替马格林和起酥剂了，结果又出现了“饱和脂肪”的问题了。饱和脂肪同样也会引起肥胖症或心脏病、动脉硬化症等心血管疾病。让人欣慰的是，最近上市的一些饼干是使用比棕榈油的饱和脂肪含量低的葵花籽油制作的，相对安全一些。但是，为了孩子的健康成长，妈妈们还是不能掉以轻心，有条件自己亲手为孩子制作点心当然是最放心的了。

영양성분				1회 제공량: 1봉지 (1개 20g)	
				총 4회 제공량 (80g)	
내 제공량	열량	%영양소기준치	내 제공량	열량	%영양소기준치
열량	100 kcal		지방	6g	12%
탄수화물	10g	3%	포화지방	3.9g	26%
단백질	6g		트랜스지방	0g	
나트륨	1g	2%	콜레스테롤	10mg	3%
			나트륨	25mg	1%



制作饼干的工具

制作饼干时需要哪些工具、怎么使用，这里将对这些问题向您逐一进行讲解。



烤箱

家庭烘焙用的烤箱主要有燃气烤箱、电烤箱、迷你烤箱这三种。燃气烤箱是底部燃烧烘烤型的，所以用这类烤箱时经常会出现面包底部被烤焦的情况，因此要多垫几层烤盘来避免面包底部烤焦情况的发生。如果要用电烤箱就要选择热气循环快、受热均匀的。迷你烤箱比较便宜，但只适合烘烤玛芬或曲奇类，这是因为烤箱的高度太低，烘烤面包或蛋糕时容易将其表面烤焦，而且一次烘烤量也很少，用起来比较麻烦。烤箱的种类不同，温度和功能也不一样，所以只能是多尝试，慢慢地了解烤箱的特点，以便使用起来得心应手。

粉碎机 and 榨汁机

主要是用于粉碎食材，还可以用于搅拌面包面团、曲奇面团、派面团等。水果榨汁或豆类榨汁时则要用到榨汁机。

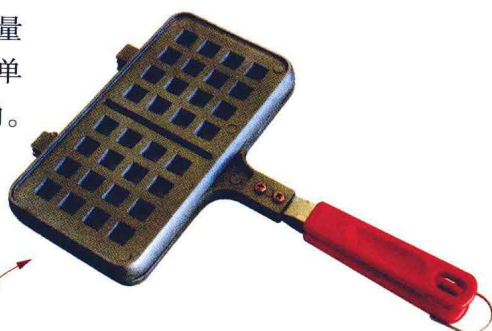


搅拌机

用于搅拌食材或打发，价格比较便宜，可选用手拿式的电动搅拌机，瓦数越大打发速度越快。

电子秤

电子秤是家庭烘焙必不可少的道具，电子秤的称量精确度非常高，以 1g 为单位，使用起来既方便又准确。

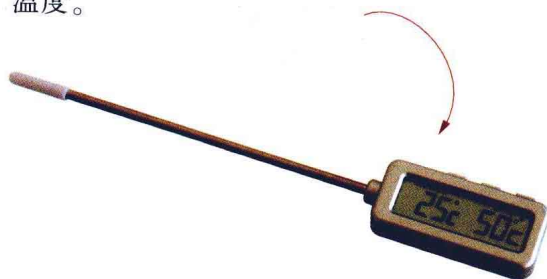


松饼机

松饼机是专门用于烤松饼用的，使用时充分预热后，再倒入面糊烘烤即可。

温度计

温度计用来测量烤箱内的温度。



量匙

使用量匙可以测量出极少量的干料或液体材料，要注意的是，干性的粉类材料要盛装平齐后测量。本书后文中 1T=1 大匙，1t=1 小匙， $1/2t=1/2$ 小匙， $1/4t=1/4$ 小匙。



定时器

定时器是烘烤饼干时测量时间用的。