

品味健康生活 12

手创饼干

Handmade Cookies

112道

廖敏云 著 Toku Chao 摄影



★ 健康材料 ☆ 低糖配方 ☆ 省钱美味 ☆ 百变饼干完整版 ★



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



手创饼干 112道

省钱美味更有心意！点心、下午茶、

礼物、喜饼……手工饼干自己做！

- ★五大面团基本做法
- ★一般砂糖与天然甜味剂替换表
- ★手工面团饼干 Dough 27种
- ★美式面糊饼干 Drop 27种
- ★造型挤花饼干 Wire Cut 6种
- ★创意塑形饼干 Sharp 8种
- ★自由切块饼干 Cut 9种
- ★冰箱小西饼 Ice Box 20种
- ★多变压模饼干 Mould Cut 7种
- ★薄脆瓦片饼干 Slice Crisp 8种

上架建议：西点类

ISBN 978-7-5381-5375-0



9 787538 153750 >

定价：29.80 元

书名 / 作者 手创饼干 112 道 / 廖敏云

中文繁体字版于 2007 年由大境 / 出版菊文化事业有限公司出版

中文简体字版于 2007 年经大境 / 出版菊文化事业有限公司

(www.ecook.com.tw, T.K./P.C. Publishing Co.) 安排授权由辽宁科学技术出版社出版

© 2008, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

著作权合同登记号: 06-2007 第 191 号

版权所有 · 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

手创饼干 112 道 / 廖敏云著; Toku Chao 摄影. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5381-5375-0

I. 手… II. ①廖… ②T… III. 饼干—制作 IV. TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 032039 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: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 9

字 数: 120 千字

出版时间: 2008 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 4 月第 1 次印刷

策 划: 盛益文化

责任编辑: 陈 馨

封面设计: Wensilai

版式设计: Wensilai

责任校对: 徐 跃

书 号: ISBN 978-7-5381-5375-0

定 价: 29.80 元

联 系 电 话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http: //www.lnkj.com.cn

http: //www.lssybook.com.cn



营养素系列

《维生素——只能从食物中获取的营养素》

作者：黄昀

定价：25 元

开本：168mm×236mm，160 页

出版时间：2008 年 3 月

出版者：辽宁科学技术出版社

维生素又名维他命，是维持人体生命活动必需的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。维生素在人体内的含量很少，但对于人体生长、代谢和发育过程却发挥着重要的作用。许多人对维生素并不陌生，我们每天吃的食物中都广泛含有各种维生素，但也有很多人对于如何合理地摄取维生素还存在很多疑问，在本书中，专家带你与维生素近距离接触。

维生素

只能从食物中获取的营养素



THE NOURISHMENT VEGETABLE THAT CAN
OBTAIN FROM THE FOOD

黄昀◎编著

血液健康的保护神·绿叶中的优生法宝·激发活力的精灵·天然的抗氧化剂



《矿物质——支撑人体筋骨的营养素》

作者：黄昀

定价：25 元

开本：168mm×236mm，160 页

出版时间：2008 年 3 月

出版者：辽宁科学技术出版社

矿物质又称无机盐。人体内除碳、氢、氧和氮主要以有机化合物形式存在外，其余存在人体内的元素统称为矿物质。它是人体内无机物的总称，是人体六大营养素之一。矿物质在人体中无法自身产生、合成，但却是人体健康所必需的营养元素。人体每天要摄入一定量的矿物质，维持身体各种功能的需要。这些主要生理功能包括构成机体组织，调节各种生理活动，参与调节体液平衡，维持机体酸碱平衡、神经肌肉的兴奋性、细胞膜的通透性及参与人体代谢等。

营养师系列 2

矿物质

支撑人体筋骨的营养素



PROP UP THE NOURISHMENT VEGETABLE OF HUMAN BODY
PHYSIQUE-MINERAL MATERIAL

黄昀◎编著

钙·抗癌之王·镁·心脏的保护神·铜·健康的多面手·磷·人体的智力元素



《名店面包大公开》

开本：185mm×260mm，144 页

定价：49.8 元

出版时间：2007 年 5 月

本书介绍了软式面包、吐司类面包、裹油类面包、法国面包、天然酵母类面包和装饰面包 6 大类，共 60 多个品种的制作方法。涉及的种类花样繁多，步骤图示清晰详尽，更注重有详细的流程提示与制作诀窍，方便读者记忆，避免错误，让制作过程更简单。作者提倡健康理念，追求 100% 的健康，以自制的天然酵母制作无人工添加剂的美味面包，符合目前现代人的饮食健康观念。本书还特别收录了“装饰面包”的设计图示与制作方法，供专业人士参考。



大排长龙 60 种名店面包 独门秘方全收录

名店面包大公开

天然酵母，无人工添加剂，100% 健康

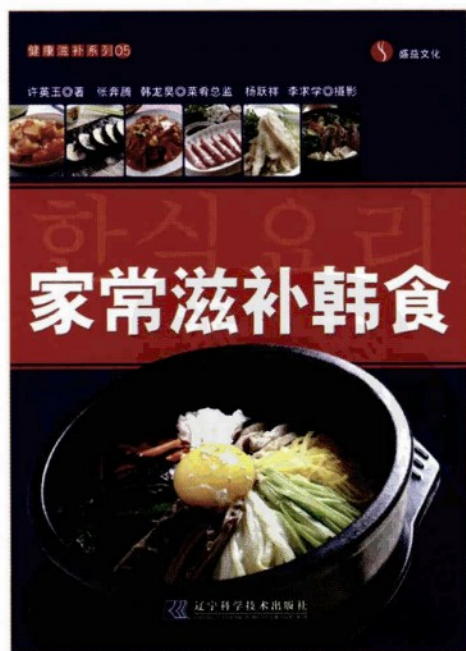
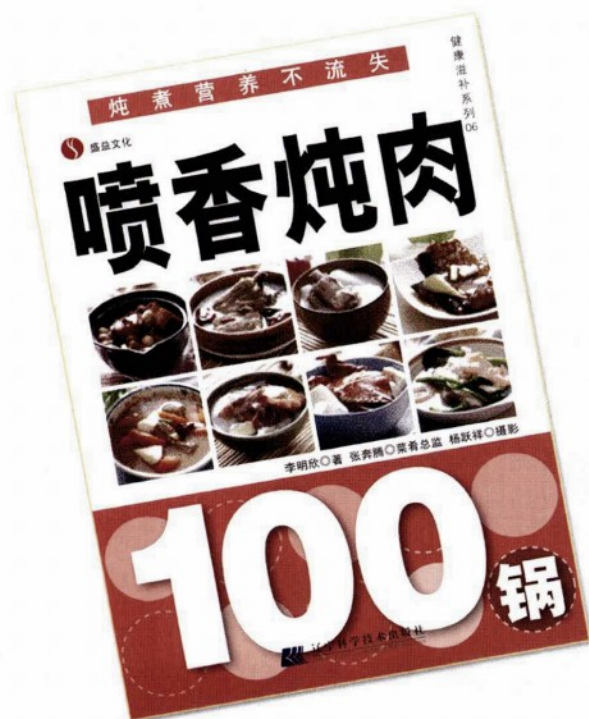
(日) 野上智惠 著 TokaChao 摄影



详细收录面包生活 DIY 自制大排面包 一书一图一解

特和读者分享高颜值面包大公开

辽宁科学技术出版社



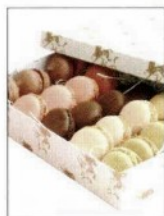
品味健康生活 12



手创饼干

Handmade Cookies

112 道



廖敏云 著 Toku Chao 摄影



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

· 沈 阳 ·

辽宁科学技术出版社
PDG

27 种 Dough 手工面团饼干

本书用法与计量单位 6

* 量杯 / 量匙换算

* 公斤 / 市斤换算

* 一般砂糖与天然甜味剂替换表

五大面团基本做法 7

* 糖油拌和法

* 蛋白霜的制作

* 粉油拌和法

* 糖霜的制作

* 煮糖

烘烤与保存 9

* 烘烤诀窍

* 烘烤程度

* 烤盘纸与烤盘布

* 不同烤箱的温度调整

* 保存

抹茶 / 草莓雪球 12

巧克力杏仁球 13

红曲枸杞 14

胚芽奶茶饼干 15

巧克力圆饼 16

金黄乳酪饼干 17

牛蒡饼干 18

洛神花雪球 19

香椿饼干 20

麦片蔓越莓饼干 21

山药饼干 22

葱味全麦饼干 23

乳酪饼干 24

帕米森乳酪棒 25

芝麻饼干 26

核桃酥 27

咖喱橘子 28

草莓饼干 29

椰子奶酥 30

椰子球 31

蔬菜培根饼干 32

麦片巧克力 33

巧克力胖胖饼 34

玛格丽特 35

番茄饼干 36

柠檬饼干 37

枫糖燕麦饼干 38





- 马卡龙 ▶ 40
- 榛果巧克力果圈 ▶ 41
- 蛋卷 ▶ 42
- 抹茶酥棒 ▶ 43
- 海苔脆片 ▶ 44
- 叶形核果巧克力 ▶ 45
- 巧克力奶酥 ▶ 46
- 燕麦椰子片 ▶ 47
- 巧克力美式软饼 ▶ 48
- 松子美式饼干 ▶ 49

27 种 Drop 美式面糊饼干

- 法式杏仁小芙蓉 ▶ 50
- 海苔饼干 ▶ 51
- 幸运饼 ▶ 52
- 红茶可丽饼 ▶ 53
- 橘子夹心 ▶ 54
- 巧克力雪茄 ▶ 55
- 锡兰红茶饼干 ▶ 56
- 巧克力饼 ▶ 57
- 丽斯饼干 ▶ 58
- 坚果脆饼 ▶ 59
- 葡萄干巧克力脆饼 ▶ 60
- 苦巧克力黑饼干 ▶ 61
- 杏仁脆片 ▶ 62
- 全麦肉桂饼干 ▶ 63
- 薄荷巧克力夹心 ▶ 64
- 香蕉核桃饼 ▶ 65
- 椰子杏仁 ▶ 66



6 种 Wire Cut 造型挤花饼干

- 蓝藻脆饼 ▶ 68
- 草莓蛋白饼 ▶ 69
- 指形饼干 ▶ 70
- 辣椒香草饼干 ▶ 71
- 榛果小拖鞋 ▶ 72
- 菊花奶油西饼 ▶ 73



- 黄金鼠炼乳饼干 ▶ 75
- 花环 ▶ 76
- 葡萄奶酥 ▶ 77
- 果酱饼干 ▶ 78
- 月牙 ▶ 79
- 蔓越莓奶酥 ▶ 80
- 九层塔乳酪 ▶ 81
- 蛋黄椰子球 ▶ 82



8 种 Sharp 创意塑形饼干



- 意大利饼干 → 84
- 法式杏仁酥饼 → 85
- 海苔 / 芝麻乳酪方块 → 86
- 焦糖花生 → 87
- 小方块石头牛奶饼 → 88
- 芝麻 / 南瓜子饼干 → 89
- 无花果方块酥 → 90
- 南瓜子 / 橘皮 / 杏仁脆饼 → 91

- 纱普蕾 → 93
- 巧克力摩球 → 94
- 大理石 → 95
- 格雷特 → 96
- 戒指饼 → 97



20 种 Ice Box 冰箱小西饼

9 种 Cut 自由切块饼干



- 芝麻酱烧海苔饼 → 98
- 杏仁饼干 → 99
- 咖啡小西饼 → 100
- 松子饼干 → 101
- 焦糖坚果夹心 → 102
- 南瓜格雷特 → 103
- 黑豆饼 → 104
- 红糖饼干 → 105
- 玫瑰花饼干 → 106
- 竹炭饼 → 107
- 西班牙松饼 → 108
- 薰衣草香饼 → 109
- 香橙饼干 → 110
- 抹茶饼干 → 111
- 菠菜饼干 → 112





造型饼干 → 114

佛兰普捷克饼 → 115

小熊饼干 → 116

卡片饼干 → 117

姜饼娃娃 → 118

覆盆子夹心饼 → 119

美式姜饼屋 → 120

7 种

Mould Cut
多变压模饼干



8 种

Slice Crisp
薄脆瓦片饼干

黑麦杏仁瓦片 → 122

杂粮瓦片 → 123

燕麦瓦片 → 124

洛神杏仁瓦片 → 125

香椿瓦片 → 126

亚麻子瓦片 → 126

巧克力牛奶糖饼 → 128

杂粮瓦片 → 129



材料器具图解

130

本书用法 与 计量单位

手创饼干完成图 饼干名称

此配方可制作的饼干数量

焦糖花生

材料、做法：完整的材料配方与步骤，轻松完成

步骤图示：让制作过程更易懂

小提示：让饼干制作更成功的小诀窍

量杯 / 量匙换算

- 1 升 = 1000 毫升
- 1 杯 = 240 毫升 = 16 大匙
- 1 大匙 = 3 茶匙 = 15 毫升
- 1 茶匙 = 1 小匙 = 5 毫升
- 1/2 茶匙 = 2.5 毫升
- 1/4 茶匙 = 1.25 毫升

公斤 / 市斤换算

- 1 公斤 = 2 市斤 = 1000 克
- 1 市斤 = 10 市两 = 500 克

一般砂糖与天然甜味剂替换表

书中所有配方都可用天然甜味剂替代砂糖，让在意曲线的朋友、糖尿病患者及需要控制血糖的人士也可以享受甜点。

名称	来源	甜度 (与蔗糖 相比)	热量 / 克 蔗糖 4 千卡	每日 限量 (FDA)	影响血糖 质或造成 蛀牙	特性	替 换
木糖醇	玉米心经蒸馏氢化而成，甜味清爽胜过冰糖，具有吸湿性，不适合制作酥脆饼干，纯度为99.8%	90%	2.4 千卡	50 克	不会	使用量与蔗糖相同，黏度低于蔗糖，烘烤较难引起褐色反应	可用此三种天然调味剂代替一般砂糖，若不喜欢太甜，也可酌量减少 20% ~ 30%
赤藻糖醇	以淀粉质经酶解成葡萄糖，再由高渗酵母发酵产生，甜味与木糖醇相似，超低热量，纯度 99%	80%	0.2 千卡	无	不会	具吸湿性，黏稠度低于蔗糖，褐色反应低	
高果糖粉	99% 以上果糖，0.5% 葡萄糖	冰温 77 度 常温 120 度 高温 70 度	4 千卡	无	低升糖指数食品，升糖指数 19	接近蔗糖	

五

大面团

Basic

基本做法

糖油拌和法

步骤 1



将奶油打软，加入细砂糖或糖粉。

步骤 2



打成蓉。

步骤 3



分多次加入蛋液，并打入空气，使之变蓬松。

步骤 4



拌入配方中的液体材料及粉类材料，制成面团或面糊。

重点

使用从冰箱中取出的冰硬的奶油和在室温下软化后的奶油，用糖油拌和法制作出的饼干口感不同。用硬奶油打发的饼干较酥脆，用软化奶油打发制作的饼干较松软。

蛋白霜的制作

步骤 1



将蛋白液搅打至产生泡沫，再加入细砂糖或糖粉（分3次加入）。

步骤 2



继续搅打成湿性发泡，搅拌器提起后蛋白霜的尖端会下垂。

步骤 3



再加入剩余的细砂糖或糖粉。

步骤 4



搅打至钢盆内的蛋白霜出现细致的波纹与线条。

步骤 5



再搅打一下，使蛋白霜的波纹与线条变得更明显，搅拌器提起后蛋白霜的尖端会立起，即为干性发泡。

重点

制作蛋白霜时，钢盆内要干净无油、无水，也不能有蛋黄，才能成功地打出细致的蛋白霜。切记，一定要先把蛋白打至发泡再加糖或糖粉，部分配方要确实打至硬性发泡才能制作出成功的饼干，如第40页马卡龙。

新学厨艺

粉油拌和法

步骤 1



将过筛后的面粉和奶油放入钢盆。

步骤 2



用手搓成细屑，再加入配方中的其他材料和成面团。

重点

粉油拌和时要先干后湿，把粉及油混合搓细，再加入蛋、液体等其他材料和成面团。例如，第85页法式杏仁酥饼的底皮。

糖霜的制作

重点

如同蛋白霜的制作方式，黏合用的蛋白霜需要打硬一点，打至硬性发泡，如此黏合性较强。若是用来装饰画线条的糖霜，打至湿性发泡即可。



煮糖

步骤 1



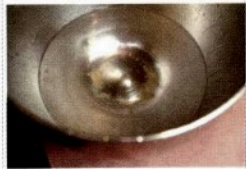
将糖和油等材料一起加热至沸腾后，用小火煮。

步骤 2



煮至颜色呈黄褐色。

步骤 3



滴入水中会凝结即可。

重点

需注意火候控制，温度太低不易成形，太高容易烧焦变硬，以滴入水中的方法最容易判断。



不同材料的量杯、量匙与重量对照表

名称	量杯 / 克	1 大匙 / 克	1 小匙 / 克	1/2 小匙 / 克	1/4 小匙 / 克
盐	180	14	4~5	2~3	1~1.5
糖	180	15	4	2	1
砂糖	108	9	3	1.5	0.75
醋	250	15	5	2.5	1.25
油	228	15	5	2.5	1.25
淀粉	120	7	2.5	1.25	0.6
面粉	120	7	2.5	1.25	0.6

烘烤与保存

Baking

Keep Fresh

烘烤诀窍

大小：饼干的大小尽量保持一致，厚度平均且形状近似，烘焙时较好控制温度及熟成的品质。

预热：烘烤需特别注意烤箱要先预热10~15分钟，待达到所需的烘烤温度后再将饼干放入，如此受热均匀的饼干外观及口感才会好。

温度：烘焙不一定要一个温度到底，需要注意饼干的上色程度，中间较易熟可先取出，其他的再用余温闷熟。也可在烘烤中间将烤盘掉转方向，让内外饼干受热一致。不要心急用高温上色，外观呈金黄色但内部没熟，待内部熟成，外面已近焦黑。

烘烤程度

烤箱的温度也依各种品牌，使用次数，频率和年限等而有少许差异，建议您参考书中烘烤的温度，搭配观察饼干烘烤后的上色程度来酌量增减烘烤的时间。以下图片是以书中第99页的杏仁饼干为例，150℃（上火）/150℃（下火）烘烤

10分钟、20分钟、25分钟至完成，不同时间饼干颜色发生的变化，您可翻开烤盘最中央的饼干，依底部金黄上色的程度来判断。若偏好较脆的口感，则需将饼干内的水分再烤干一些，可利用炉内的余温多闷10~15分钟再取出放凉。

10分钟



20分钟



25分钟



完成



烤盘纸与烤盘布

除了铁弗龙材质的烤盘外，均建议您铺上烤盘纸或烤盘布来烘烤饼干，但书中的“薄脆瓦片饼干”单元及部分有焦糖质地的饼干，不论使用何种材质的烤盘，为了方便脱模取下，都应使用烤盘纸或烤盘布。

使用烤盘纸或烤盘布烘烤，在温度及时

间上会有些差异，因为烤盘纸会影响热度的传递，烤盘布容易在烘烤的过程中产生水蒸气，影响饼干的熟成与酥脆度，所以建议您在完成烘烤时间后，翻开烤盘最中央的饼干，看看底部金黄上色的程度，再酌量增加烘烤时间。

不同烤箱的温度调整

烤箱种类	书中温度	调整方式	实际烘烤
三层 可分上下火	置于中间层 190℃ / 170℃	不需调整	190℃ / 170℃
三层 单一炉温 没有上下火		置于中间层 上下炉温取中间值	180℃
两层 单一炉温 没有上下火		置于下层 上下炉温取中间值 再减 10℃	180℃ - 10℃ = 170℃

保存

饼干出炉放凉才会有酥松香脆的特性，若未凉即收纳，会产生水汽让饼干受潮。完全放凉后可放入密封罐，密封盒或密封袋中，可保存2~3周。也可放入干燥包

防水汽，依类别包装收起。不要放在室温中太久，饼干会吸收水汽而变软。若回软，需再放回烤箱，低温烘焙即可恢复酥脆的口感。

密封罐



密封袋



密封盒





手工面团饼干

面糊特点

属于水分及油分较低的配方，可使拌成面团不粘手。

制作重点

因油的比例较少，成团后要尽快操作，否则面粉再吸水会更干，不易整形。

诀窍

加入面粉混合时不要打太久，否则容易出筋而影响操作。整形时要大小一致，可缩短烘烤时间，让饼干更可口少油。

Dough

27 种



抹茶 / 草莓雪球 30个

材 料

- A** 奶油……………220克
糖粉……………30克
低筋面粉……………240克
杏仁粉……………40克
冷冻干燥草莓干…100克(切碎)
抹茶粉……………10克
B 草莓粉……………6克
糖粉……………300克
C 抹茶粉……………6克
糖粉……………300克

做 法

- 1 将奶油与糖粉打发，与低筋面粉和杏仁粉拌匀。
- 2 取1/2做法1加入冷冻干燥草莓干拌匀后冷藏；另外1/2拌入抹茶粉后冷藏。
- 3 将两种面团取出，搓成圆球后排入烤盘烘烤。
- 4 待凉后掺入草莓干的裹上混合好的材料B，掺入抹茶粉的裹上混合好的材料C即可。

烘 烤

150℃ / 150℃ 25分钟



小提示

待雪球完全晾凉后才可以裹粉，否则抹茶粉容易潮湿。

步骤图示

