

吕老师的80道五星级饼干与点心

幸福无添加的 手作饼干

吕升达◎著

超人气饼干、点心食谱大公开

点心新手、烘焙达人必须拥有的烘焙不败美味配方集！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

幸福无添加的 手作饼干

吕老师的80道五星级饼干与点心

吕升达◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福无添加的手作饼干 / 吕升达著. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.9
ISBN 978-7-5552-7503-9

I. ①幸… II. ①吕… III. ①饼干—烘焙 IV. ①TS213.22

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 178046 号

本书中文繁体字版本由城邦文化事业股份有限公司布克文化出版事业部在台湾出版, 今授权西部国家版权交易中心有限责任公司与青岛出版社在大陆地区出版其中文简体字平装本版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

山东省版权局版权登记号: 图字15-2018-88

项目合作: 锐拓传媒copyright@rightol.com

书 名 幸福无添加的手作饼干
著 者 吕升达
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-68068026
责任编辑 贺 林
特约编辑 刘 茜
设计制作 张 骏 阿 卡
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司
印 刷 青岛名扬数码印刷有限责任公司
出版日期 2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷
开 本 16开 (710毫米×1010毫米)
印 张 10
字 数 150千
图 数 550幅
印 数 1-10000
书 号 ISBN 978-7-5552-7503-9
定 价 42.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

建议陈列类别: 生活类·美食类



序

自序	007
饼干基本元素	010
辅助说明	012

PART 1

压延饼干

橄榄油全麦饼干	016
白巧克力尾巴猫全麦饼干	018
橄榄油杂粮饼干	020
蜂蜜燕麦饼干	021
藜麦方块酥	022
芝麻方块酥	023
芝麻酥小馒头	026
海盐布雷顿饼干	027
鸭子布雷顿饼干	029
爱心肉桂巧克力饼干	030
亚麻籽枫糖饼干	032
咖啡核桃饼干	034

PART 2

手感饼干

意大利奶酥小饼干	038
意大利奶酥腰果小饼干	040

意大利奶酥夏威夷豆小饼干	040
椰香金字塔	041
椰子球	043
牛奶巧克力椰子球	043
软式蔓越莓曲奇	044
软式巧克力曲奇	046
黑糖奶油酥	048
美式蓝莓玉米脆片饼干	050
帕玛森南瓜子酥饼	052
海盐巧克力饼干	054
荷兰高达黑胡椒饼干	056
松露橄榄油酥饼	058
松露亚当乳酪酥饼	059
核桃巧克力饼干	060
美国妈妈的布朗尼饼干	062
抹茶小雪球	064
香草可颂饼干	066

PART 3

特殊饼干

盐味蜂蜜腰果仁最中	072
红茶枫糖杏仁最中	075
黑糖芝麻最中	076
焦糖夏威夷豆最中	077
香草指型米饼干	078



巧克力米饼干	080	缤纷水果白巧克力砖	124
咖啡小老鼠米饼干	082	核桃苦甜巧克力砖	125
红茶白巧克力米饼干	084	坚果牛奶巧克力砖	126
腰果蓝莓蛋清饼	086	芝麻抹茶巧克力砖	127
夏威夷豆可可蛋清饼	088	综合水果巧克力拼盘	128
抹茶南瓜子瓦片	090	蓝莓巧克力拼盘	130
杏仁瓦片	092	综合莓果巧克力拼盘	132
蕾丝柳橙杏仁薄片	094	小鱼干花生巧克力拼盘	134
柠檬椰子薄片	096	热带坚果巧克力拼盘	136
盐味芝士小圆饼	098	腰果南瓜子巧克力拼盘	138
洋香菜小圆饼	100	杏仁水果巧克力拼盘	138
可丽露焦糖酥饼	102	夏威夷豆巧克力拼盘	139
可丽露抹茶酥饼	104	坚果巧克力拼盘	140
咖啡豆饼干	106	杏仁腰果巧克力拼盘	142
彩色糖球巧克力饼干	108	核桃夏威夷豆巧克力拼盘	142
		腰果杏仁南瓜子巧克力拼盘	143
		腰果果糖	144
		草莓腰果果糖	145
		抹茶腰果果糖	145
		杏仁果糖	146
		可可杏仁果糖	148
		杏仁焦糖	148

PART 4

小点心

焦糖杏仁片	112		
焦糖杏仁条	114		
可可岩石块	116		
蔓越莓巧克力岩石块	118		
抹茶芝麻巧克力杏仁条	119		
葵花子白巧克力杏仁条	121		
森林莓果白巧克力砖	122		
		特别附录：饼干制作 Q&A	150

吕老师的80道五星级饼干与点心

幸福无添加的 手作饼干

吕升达◎著

超人气饼干、点心食谱大公开

点心新手、烘焙达人必须拥有的烘焙不败美味配方集！



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

无添加 × 手感幸福

烘焙名师五星级饼干 × 点心食谱集结

安心健康配方 × 幸福愉悦风味

小巧的饼干，蕴含着无限的心意！

简单易懂的步骤详解 × 吕老师贴心的小叮咛

让点心新手秒懂手工饼干的乐趣

基本款饼干，变化款饼干，创新巧思小甜点

以“赏味期”为出发点

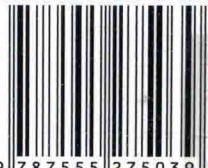
人人都能搭配出超有爱的手工饼干礼盒

千变万化的创意搭配，色香味俱全！

建议上架：生活类 美食类

ISBN 978-7-5552-7503-9 定价：42.00元

ISBN 978-7-5552-7503-9



9 787555 275039 >





幸福无添加的 手作饼干

吕老师的80道五星级饼干与点心

吕升达◎著





自序

用爱烘焙出 100% 的幸福与健康

近年来，食品安全问题层出不穷，身处家庭第一道防线的妈妈们，无不为家人的健康忧心。只有自己亲手制作的食物，才能让家人吃得安心。为了营造轻松制作饼干甜点的氛围，老师设计了一系列操作简单的糕点食谱，只需使用搅拌器、钢盆和小烤箱，就能在家打造出属于自己的美味点心房。

本书没有艰深的理论和技术，只有美味健康和幸福烘焙。制作饼干时，我们不能想着如果失败了怎么办？而是要想想家人吃到饼干时的笑容！

本书收录 80 种配方，都是 100% 的健康美味饼干，没有小苏打、泡打粉等任何化学添加物，只有满满的爱心、真心和用心，希望与所有读者一起分享。

特别感谢协力本书的吕雅琪、柯美庄、陈诗婷、叶琼芬（叶旺旺）、刘安绮、邓钰桦。

吕升达



序

自序	007
饼干基本元素	010
辅助说明	012

PART 1

压延饼干

橄榄油全麦饼干	016
白巧克力尾巴猫全麦饼干	018
橄榄油杂粮饼干	020
蜂蜜燕麦饼干	021
藜麦方块酥	022
芝麻方块酥	023
芝麻酥小馒头	026
海盐布雷顿饼干	027
鸭子布雷顿饼干	029
爱心肉桂巧克力饼干	030
亚麻籽枫糖饼干	032
咖啡核桃饼干	034

PART 2

手感饼干

意大利奶酥小饼干	038
意大利奶酥腰果小饼干	040

意大利奶酥夏威夷豆小饼干	040
椰香金字塔	041
椰子球	043
牛奶巧克力椰子球	043
软式蔓越莓曲奇	044
软式巧克力曲奇	046
黑糖奶油酥	048
美式蓝莓玉米脆片饼干	050
帕玛森南瓜子酥饼	052
海盐巧克力饼干	054
荷兰高达黑胡椒饼干	056
松露橄榄油酥饼	058
松露亚当乳酪酥饼	059
核桃巧克力饼干	060
美国妈妈的布朗尼饼干	062
抹茶小雪球	064
香草可颂饼干	066

PART 3

特殊饼干

盐味蜂蜜腰果仁最中	072
红茶枫糖杏仁最中	075
黑糖芝麻最中	076
焦糖夏威夷豆最中	077
香草指型米饼干	078



巧克力米饼干	080
咖啡小老鼠米饼干	082
红茶白巧克力米饼干	084
腰果蓝莓蛋清饼	086
夏威夷豆可可蛋清饼	088
抹茶南瓜子瓦片	090
杏仁瓦片	092
蕾丝柳橙杏仁薄片	094
柠檬椰子薄片	096
盐味芝士小圆饼	098
洋香菜小圆饼	100
可丽露焦糖酥饼	102
可丽露抹茶酥饼	104
咖啡豆饼干	106
彩色糖球巧克力饼干	108

缤纷水果白巧克力砖	124
核桃苦甜巧克力砖	125
坚果牛奶巧克力砖	126
芝麻抹茶巧克力砖	127
综合水果巧克力拼盘	128
蓝莓巧克力拼盘	130
综合莓果巧克力拼盘	132
小鱼干花生巧克力拼盘	134
热带坚果巧克力拼盘	136
腰果南瓜子巧克力拼盘	138
杏仁水果巧克力拼盘	138
夏威夷豆巧克力拼盘	139
坚果巧克力拼盘	140
杏仁腰果巧克力拼盘	142
核桃夏威夷豆巧克力拼盘	142
腰果杏仁南瓜子巧克力拼盘	143
腰果果糖	144

草莓腰果果糖	145
抹茶腰果果糖	145
杏仁果糖	146
可可杏仁果糖	148
杏仁焦糖	148

特别附录：饼干制作 Q&A	150
---------------	-----

PART 4

小点心

焦糖杏仁片	112
焦糖杏仁条	114
可可岩石块	116
蔓越莓巧克力岩石块	118
抹茶芝麻巧克力杏仁条	119
葵花子白巧克力杏仁条	121
森林莓果白巧克力砖	122

饼干基本元素

本书将带着大家，在家里制作好吃又健康的点心饼干。步骤简易，即便是小朋友也能快乐地参与。仅利用制作饼干的基础食材——“粉、糖、油、液”，按比例调配，不需要加小苏打粉、泡打粉等添加物就能完美烘烤，再佐以“装饰、配料”食材，就能衍生出各式各样的饼干！

● 粉—淀粉



● 低筋面粉



● 全麦面粉



● 玉米粉



● 米粉



● 杏仁粉



● 油

● 奶油（本书均使用“无盐奶油”）



● 橄榄油



● 粉—风味粉



● 奶粉



● 可可粉



● 肉桂粉



● 南瓜粉



● 抹茶粉



● 即溶咖啡粉



● 红茶粉



● 芝士粉



● 洋香菜粉



● 糖



● 砂糖



● 红糖



● 枫糖浆



● 糖粉



● 赤黑糖



● 黑糖

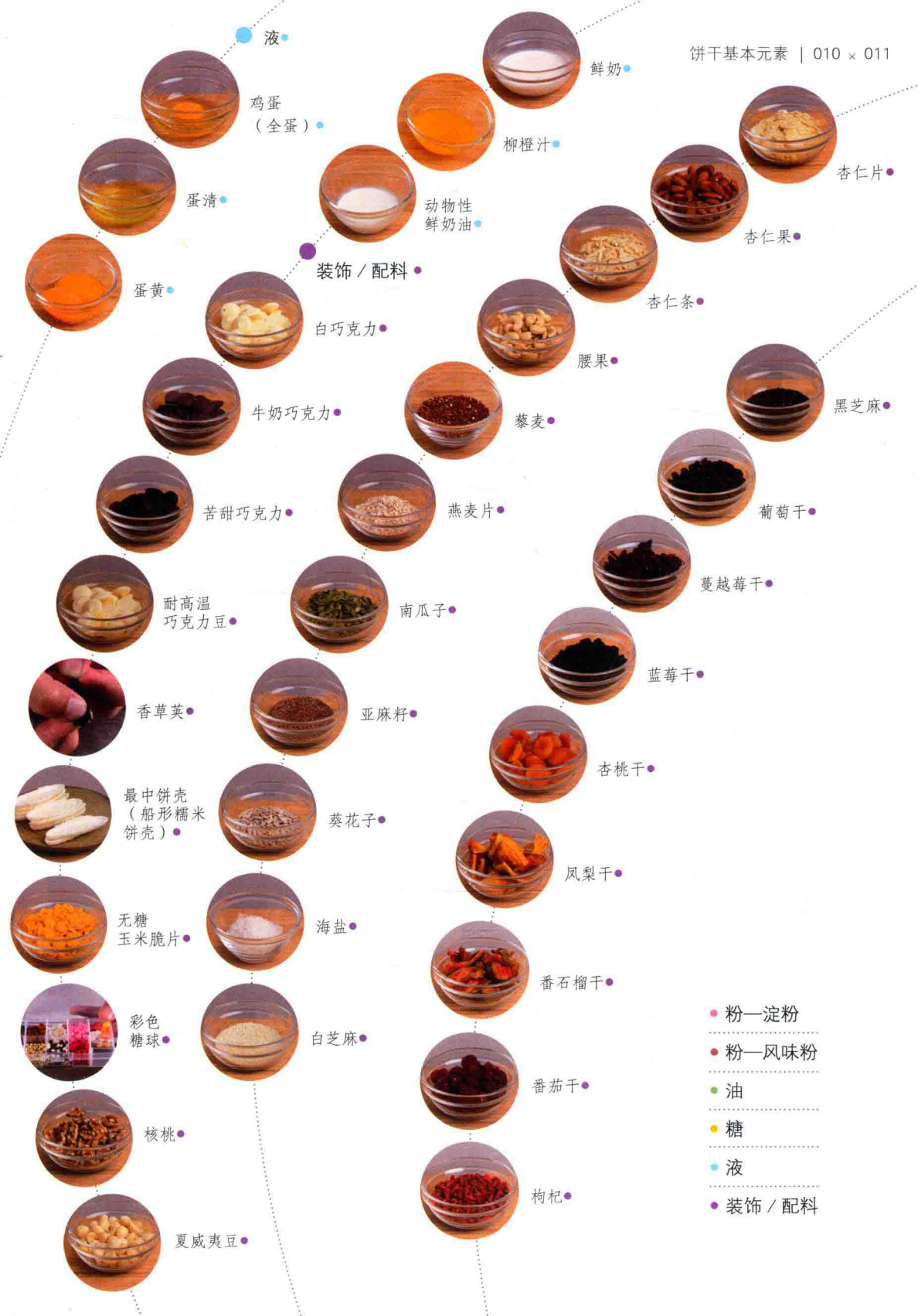


● 蜂蜜



● 炼乳





1. 书中特别标明“赏味期限”，代表着每种手工饼干能够享用到最佳风味的期限，希望能让大家了解到，饼干并不是放越久越好，而是有期限的。“赏味期限”也可用在自组饼干礼盒时，选用相同期限的组合。

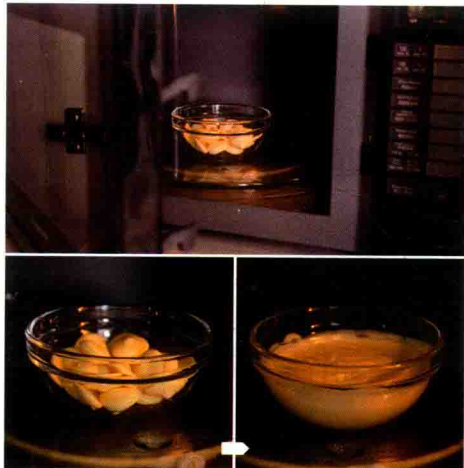
书中的手工饼干完全没有任何添加物，保存期限是赏味期再加 2~3 天。

2. 本书的大多数配方素食者可食用，包括蛋素、奶素、蛋奶素、全素等，请参详各配方使用食材。

3. 所有粉类在使用前均需先过筛，包括糖粉。
4. 鸡蛋不管是全蛋、蛋清还是蛋黄，在使用前均需先打散成蛋花后再称量出所需用量。
5. 如果饼干需进烤箱烘烤，请使用生坚果，以免产生油耗味。
6. 饼干出炉后请尽量等冷却后再个别移动，以免形状塌散。

辅助说明 化开巧克力及烘烤坚果的注意事项

微波炉化开巧克力



设定 10~15 秒就取出搅拌，重复至全部化开为止。反复搅拌是为了保持巧克力中心温度不超过 45℃，以免巧克力变质。

隔水加热化开巧克力



以小火加热，加热过程水温不要超过 50℃，以免巧克力变质。

烘烤南瓜子与葵花子



以 120℃ 低温烘烤，不计时间直接观察烤炉内状况，烤至坚果膨胀起来就可以出炉。膨胀代表水分蒸发，若再继续烘烤，营养成分就会随水分流失。