



不胖 · 好吃 · 简单

她有个视曲奇如命的程序员老公 她自学钻研养生知识 她N次尝试配方，测评口感 她用五谷杂粮创作出了独特的30款吃不胖的健康曲奇 让烘焙真正成为甜蜜的“负担”

每100克曲奇饼干，约含有500千卡热量以及30克脂肪

跑步1小时才能消耗掉

还不快来和兔子步一起制作吃不胖的曲奇

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃不胖的曲奇烘焙书 / 兔子步著. -- 北京 : 化学工业出版社, 2017.9

ISBN 978-7-122-30396-7

I. ①吃… II. ①兔… III. ①饼干—制作 IV. ① TS213.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 191018 号

责任编辑: 丰华 李锦侠
责任校对: 宋玮

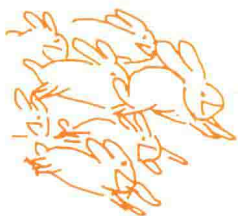
装帧设计: 周周设计局

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京东方宝隆印刷有限公司
710mm × 1000mm 1/16 印张 5 $\frac{3}{4}$ 字数 200 千字 2018 年 1 月北京第 1 版
第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究



第1章

高冷的曲奇是这么平易近人.....009...

曲奇的前世今生.....010...

制作曲奇需要的工具.....012...

制作曲奇需要的原料及其作用.....015...

第2章

千呼万唤曲奇来.....023...

坚果粗粮曲奇篇.....025...

小米花生曲奇.....026...

松仁玉米曲奇.....028...

高粱腰果球.....030...

燕麦嘿嘿嘿.....032...

芡实茯苓糕.....034...

荞面亚麻籽曲奇.....036...

麦麸蜜栗小饼.....038...



杏仁开心果曲奇·····040···

全麦紫薯球·····042···

薏仁腰果曲奇·····044···

果肉粗粮曲奇篇·····047···

提子麦麸曲奇·····048···

小米桂圆曲奇·····050···

全麦蔓越莓曲奇·····052···

胡萝卜小米曲奇·····054···

全麦椰蓉曲奇·····056···

薏米三红条·····058···

玉米柠檬曲奇·····060···

香蕉豆粉曲奇·····062···

蓝莓麦麸曲奇·····064···



全麦榴莲软曲奇·····066···

花草及调味粗粮曲奇篇·····069···

玫瑰红糖曲奇·····070···

桂花全麦曲奇·····072···

清凉薄荷曲奇·····074···

红茶全麦曲奇·····076···

咖啡杏仁曲奇·····078···

可可坚果大曲奇·····080···

肉桂红糖卷·····082···

奶酪小花·····084···

蒜香全麦小脆·····086···

芥末咸香棒·····088···

结束语·····090···



序

俗话说隔行如隔山，正如机械行业很难被音乐人理解，因为这需要一定的基础知识。如果一本书能让外行看懂，这才是作者的真本事，我的职业是程序员，因此这本书写得如何，我这个“外行”最有发言权啦。

程序员经常通宵加班，饿的时候会吃曲奇饼干之类的零食，但这些零食中往往添加剂过多，而无添加剂的食物往往不好吃，因为“美味”通常是添加剂的作用。

人人都渴望吃到健康兼顾美味的食物，这也许有些苛刻，但这也正是本书的价值所在，作者能做出健康的曲奇。

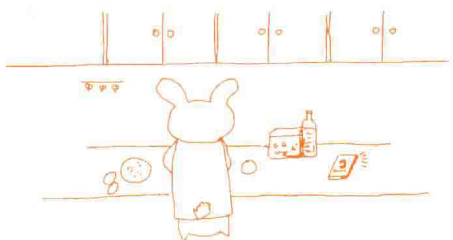
因此本书很“难得”

程序员是个纯脑力活儿，长期坐着不动，个个都为亚健康代言——脾虚、肾虚、肝火旺说的就是我们这一族人。这本书专门针对各个器官制订专项专用的曲奇，我印象最深的就是里面的“燕麦嘿嘿嘿曲奇”，这是养肾的曲奇，效果谁吃谁知道。

因此本书很“养生”

搞技术的人往往是完美主义者，我们追求更高的品质，绝不凑合。我曾经拿着作者做的曲奇给同事吃，除了好评如潮外，很多喜欢吃曲奇的妹子也开始自制曲奇了，这也不难理解，有了好的谁还吃赖的呢，而且作者还是处女座……

因此本书很“挑剔”



程序员绝对是个理性的工种，不要妄想能忽悠程序员，如果要说服我们，请拿出数据来。

这本书绝对不是速查手册，它除了告诉大家怎么做以外，还告诉大家为什么这样做，作者甚至讲解了为什么黄油能让曲奇变得更酥，仅凭这多一点点的思考就已让我对本书多了几十分欣喜和期待。

因此本书很“讲理”

还有比程序员更忙的人吗？让我们有空看书谈何容易。这本书的文笔轻松易懂，插图简明幽默，让我在饭后闲暇时就可以轻装上阵，真正做到了轻量阅读。

因此这本书很“轻快”

曲奇落实于养生，这是曲奇在思考之下的一小“步”，却是曲奇迈向健康的一大“步”。

以上就是我对本书的观后感。让外行也能看懂，这本书确实做到了，为这本书写推荐序，我想没有人比我更合适。

郑钢

那个买心爱的曲奇送给爱人的男人

前言

本书开始之前，首先坦白一件事情：我不是一个爱吃曲奇的人。而且，很难想象我最初学习制作曲奇竟是为了省钱，但让我坚持做曲奇的却是对先生的关爱和对曲奇越来越浓厚的兴趣，我开始喜欢这种创作的乐趣，享受制作曲奇的过程。

我是这样被烘焙圈“圈粉”的：与先生相识，他送我一盒精美的曲奇，那一天，我和曲奇缘起，也从此成为曲奇烘焙“粉丝”。在之后的日子里，我不断收到各种各样的曲奇，不过，如此甜蜜的事情我却在很长一段时间里抱怨他为什么总送曲奇给我，直到后来我才理解，人们往往会把自己最喜爱的东西送给最关心的人。我先生酷爱曲奇，他想把他觉得好的东西送给我，也印证了那句话：“己所欲，施于人。”婚后，我们开始了柴米油盐的日子，我发现先生每个月都会专门去超市买一购物车的曲奇饼干。据他说是小时候家里穷吃不上好吃的，现在自己挣钱猛吃解恨。哈哈，连邻居家的小孩都没这么嘴馋！先生对曲奇的热爱几乎成癖：他不仅把曲奇当零食，还用来当正餐的主食，甚至喜欢收集各种曲奇的包装盒。勤俭持家的我无法忍受先生这么败家，所以为了节约开销，我决定学习烘焙，我要自制曲奇！

一入烘焙深似海，果然不假，不学不要紧，这一学发现曲奇中竟然存在着大大小小的隐患，各种添加剂横行，氢化油脂、香精、甜蜜素、色素以及化学酥松剂等大行其道，有的添加剂含量虽然并未超标，但也不宜长期食用啊，这令我着实为消费者（主要是我先生，哈哈）捏把汗。我开始关注各种曲奇的成分表，发现其成分从十几项到几十项不等，含有各种没听说过的化学名词。要知道，这仅仅是一块曲奇，只要几种原料就可以做成，怎么能用这么多？

满满的套路啊！于是我开始下令让先生戒掉曲奇，先生嘴上答应了，也不往家里买曲奇了，但偶然在他包里又发现了曲奇，原来是改在单位吃了，也难怪，色香味俱全的曲奇哪能不受宠。我开始想大招了！

为了先生的健康，我将自己积累的一些养生知识融合到曲奇中，做了一系列的纯天然养生曲奇。这些曲奇不仅低油低糖，而且还有各种不同的功效，比如养胃的小米花生曲奇、补气血的肉桂红糖曲奇、补肾阳的燕麦嘿嘿曲奇等。现在我不但不怕先生吃，还建议他多吃一些自制的养生粗粮曲奇，因为这些除了能补益身体，还能增强肠道蠕动，有利于肠道健康。而先生则会提要求了，有时还会点名要哪种功效的曲奇。

我们常把自制的养生曲奇分享给周围的朋友，才发现原来他们也有同样的需求，还常常问我养生粗粮曲奇的制作方法。问的人多了，我就干脆把自己积累的养生知识也一起整理了出来，希望分享给更多的人。先生一直强烈建议我写得轻松易读些，不要让读者“不明觉累”。事实上，对于理论知识，真是三言两语说不清楚，而且知识点少了，我又担心大家觉得买得不值，所以我们常常因为一个知识点就买一本书回家。在保证养生功效的同时，口感也非常重要，毕竟不能辜负曲奇的名号。经过多次尝试，多次总结，我们得到本书中的配方和步骤，希望大家在使用中越来越喜欢。

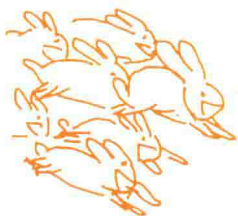
最后，感谢家人对我的鼓励和支持！虽然在家人的供养下我读金融出身，但目前没能在金融行业有所建树，反而在跨度这么大的领域能做点小事，我自觉有点对不起家人对我的期望。不过，当家人听说我在做这样一件事的时候，却说这是一件很有意义的事情并且鼓励支持我，这让我既惭愧又十分感动。我想对我的家人说：“在未来的日子里，我一定加倍爱你们！”还想对一路指导并帮助我的先生说：“我会继续做健康的曲奇来爱你！请时刻准备好你的味蕾和胃。”

while true;do

echo “祝先生，好胃口”

done





第1章

高冷的曲奇是这么平易近人.....009...

曲奇的前世今生.....010...

制作曲奇需要的工具.....012...

制作曲奇需要的原料及其作用.....015...

第2章

千呼万唤曲奇来.....023...

坚果粗粮曲奇篇.....025...

小米花生曲奇.....026...

松仁玉米曲奇.....028...

高粱腰果球.....030...

燕麦嘿嘿嘿.....032...

芡实茯苓糕.....034...

荞面亚麻籽曲奇.....036...

麦麸蜜栗小饼.....038...



杏仁开心果曲奇·····040···

全麦紫薯球·····042···

薏仁腰果曲奇·····044···

果肉粗粮曲奇篇·····047···

提子麦麸曲奇·····048···

小米桂圆曲奇·····050···

全麦蔓越莓曲奇·····052···

胡萝卜小米曲奇·····054···

全麦椰蓉曲奇·····056···

薏米三红条·····058···

玉米柠檬曲奇·····060···

香蕉豆粉曲奇·····062···

蓝莓麦麸曲奇·····064···



全麦榴莲软曲奇·····066···

花草及调味粗粮曲奇篇·····069···

玫瑰红糖曲奇·····070···

桂花全麦曲奇·····072···

清凉薄荷曲奇·····074···

红茶全麦曲奇·····076···

咖啡杏仁曲奇·····078···

可可坚果大曲奇·····080···

肉桂红糖卷·····082···

奶酪小花·····084···

蒜香全麦小脆·····086···

芥末咸香棒·····088···

结束语·····090···





面粉筛



万事俱备
只欠烤箱



000



手抽



盐



黄油



蜂蜜



面粉

第1章



高冷的曲奇 是这么平易近人

说到曲奇，脑海中浮现的总是入口即化的口感、

精美的包装，还有昂贵的价格……

其实，

它操作起来非常简单，简单到可以列入亲子课，

一面，一油，一糖，足矣……

对了，别忘了烤箱

曲奇的前世今生

曲奇是英语 cookie 的音译。掐指一算，曲奇的前世是——“蛋糕”。不错，曲奇在美国与加拿大被解释为“细少而扁平的蛋糕式饼干”，而英语的 cookie 是由德文 koekje 转化而来的，意为“细少的蛋糕”。据考证，第一次制作的曲奇是由数片细少的蛋糕组合而成的。不知道大家有没有吃过风干的蛋糕片，可能味道差不多哦。



曲奇如同蛋糕，通常以面粉为主要原料，加入糖、油脂、蛋和奶等其他原料，经面团调制、成型、烘烤等工序制成。曲奇相比蛋糕而言含水量低，油脂含量高，“体型”小巧，所以也有了口感好、携带方便、美观、保质期长等优点，深得人心。无论是倍儿有面儿地当众吃还是用来哄女友开心，又或是分享给朋友们赢得好人缘都很棒。



曲奇的分类也很简单，按面团的干湿度来分即可。

1. 流体面团，一般含水量大，无法显示花纹，可制作瓦片、手指饼干等。
2. 软性面团，干湿适中，水分及油脂含量适中，或油脂含量较多，可用于制作挤制类曲奇。
3. 干性面团，含水量少，但依然可以和成面团，面团较硬，挤制起来费劲儿，适合制作捏制类曲奇和切片类曲奇。

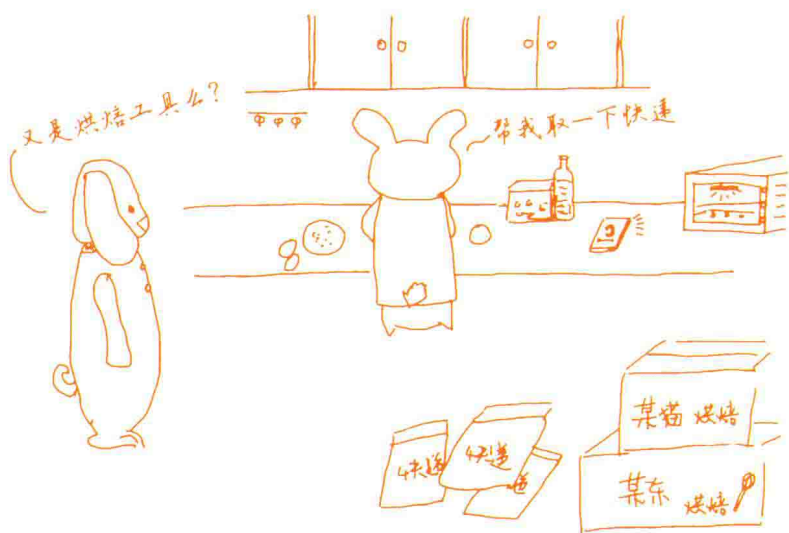
看了之后是不是觉得真的好容易，什么？你就学会了？

制作曲奇需要的工具

“哎！我正在做曲奇，帮我接一下电话，估计是快递，帮我取一下，辛苦你喽！”

“好嘞，难道又是烘焙工具？”

“哈哈哈，好尴尬啊，又被猜中了……”



自从入了烘焙坑，越发觉得身不由己，以前觉得自己很专一，现在却成了喜新厌旧的人，第一批购置的曲奇模具已经被我丢在那边好久了。受“看好吃香”理念的诱导，我购置了大量的曲奇模具，可后来发现“厨房模具三千”也敌不过一双巧手，哪有比双手更好用的“工具”呢？而且再美丽的外表也掩盖不了某些曲奇不够营养的事实。在以后的日子里，质朴营养的曲奇才是我所追求的。

常有友人问：“我也想做那种质朴营养的曲奇，却不想购置那么多非必需的工具，能给我列个做曲奇的必备工具清单么？”问的人多了，我就干脆整理了一份出来。