

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

【韩】朴贤真·著
盛辉·译

韩国15,000,000人追捧的超人气面点烹饪书

在家做 曲奇饼

体验烘焙美味

带来的成就感



图书在版编目(CIP)数据

在家做曲奇饼 / (韩)朴贤真著; 盛辉译. —长春:
吉林科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5384-4955-6

I. ①在… II. ①朴… ②盛… III. ①糕点—制作—
西方国家 IV. ①TS213.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第159519号

콩지의 프라이팬 쿠키 © 2010 by Park, Hyun-jin

All rights reserved.

Simplified Chinese Translation rights arranged by Kyunghyang Media.
through Shinwon Agency Co., Korea

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by Jilin Science &
Technology Publishing House

吉林省版权局著作合同登记号:

图字 07-2010-2523

在家做曲奇饼

著 [韩] 朴贤真
翻 译 盛 辉
助理翻译 王志国 杨 帆
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 崔 岩 解春谊
书籍装帧 长春美印图文设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 118千字
印 张 13
印 数 1—5000册
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85659498
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4955-6

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

Pastries

在家做西式点心

在家做 曲奇饼

【韩】朴贤真◎著
盛辉◎译



不用烤箱 在家作曲奇饼



一说到烤曲奇饼，首先让人想到的便是烤箱。如果没有烤箱，也许一想到烘焙就感到与自己无关；即便是有了烤箱，也还是要买各种工具和各种平时不太使用的材料，一想到这些，使人还没有开始动手便忧心忡忡了；即使是配齐了各种工具，下定了决心，可对制作技巧一无所知，也依然会让你感到在家作曲奇饼是一件遥不可及的事情。

制作一些简单的零食，以备与家人轻松享用，难道除了那些繁杂的制作方法真的就没有别的简便方法了吗？作曲奇饼就只是那些专家们的专利吗？没有烤箱就做不出美味的甜饼了吗？

绝对不是。

把食物烤熟的工具，除了烤箱，如果你还能想到我们常常使用的燃气灶，那么很多问题就迎刃而解了。与米饭、汤、方便面一样，面包和甜点之类的东西也只不过是一种食品，只要和完面，放入平底锅，再置于燃气灶之上烤熟即可大功告成了。同时，如果你还知道一些简单的制作方法，那么便可在家中很容易地制作出面点来了。最容易跟着做、失败几率又最小的非曲奇饼莫属了。因为与面包和蛋糕不同，曲奇饼不但不需要什么特殊的技术，而且在烤的过程中也无过多的要求，初学者跟着做也不是件难事。

我把用平底锅制作的曲奇饼整理起来，其种类已经达到了一个相当可观的数量。把如此丰富、活用度高的曲奇饼与面包、蛋糕混合在一起编成本书，制作方法十分详尽。

只要拥有本书，在家制作多种多样的曲奇饼便是一件简单而且惬意的事了。

材料的选用以在超市或市场上容易购买的材料为主。不仅地瓜、南瓜、菠菜、西兰花等蔬菜可以作为制作曲奇饼的材料，苹果、香蕉、柚子等水果也可以拿来用，只要是常用的食材就可以。尽量不制作模样太复杂的或过于华丽的，能够用手压扁，用刀切成三角形、方形、圆形的便可。一句话，用最简便的方法进行制作才是上策。另外，所选用的材料尽量充分利用，避免剩下后放入冰箱中储存。

与烤箱烤出来的曲奇饼相比，用平底锅烤出来的曲奇饼从外观看也许会不如用烤箱烤出来的，但是我们只是为了和家人一起享用，并不是拿出去卖的，所以不必太在意。相反，用平底锅烤出来的曲奇饼虽其貌不扬，却可以让我们享受到用烤箱烤不出来的味道，那种乐趣与新鲜感足以令我们在不知不觉中收获双倍的笑声与满足。

当然，本书所介绍的方法同样适用于烤箱。

我的非烤箱烤曲奇饼方法希望能够给爸爸、妈妈、姐姐带来一些帮助，哪怕就那么一点点。因为食品安全而担心的朋友、因为没有烤箱而远离制作曲奇饼的朋友、认为面点就是难于制作的朋友，请不要再惧怕，现在就拿出平底锅与我一起制作吧。

朴贤真



contents

工具·····	8
材料·····	9
小贴士·····	10
计量·····	16

Part1 香喷喷的坚果曲奇饼



杏仁巧克力片
曲奇饼 20



谷物曲奇饼 22



黑麦曲奇饼 24



大枣核桃曲奇饼 26



麦片曲奇饼 28



豆粉球曲奇饼 30



炒面曲奇饼 32



杏仁曲奇饼 34



椰子果曲奇饼 36



咖啡花生曲奇 38

Part2 加入蔬菜、水果的软曲奇饼



南瓜曲奇饼 42



地瓜甜点 44



豆腐曲奇饼 46



菠菜曲奇饼 48



西兰花蔬菜曲奇饼 50



香蕉巧克力曲奇饼 52



苹果曲奇饼 54



蓝莓奶酪曲奇饼 56



柚子曲奇饼 58



蜜豆曲奇饼 60

Part3 面饼冷冻，即切即烤脆生生的酥脆饼



黑芝麻饼

64



绿茶饼

66



咖啡饼

68



可可饼

70



巧克力杏仁饼

72



草莓饼

74



大枣饼

76



仙人掌曲奇饼

78



旋风曲奇饼

80



桔子瓣曲奇饼

82

Part4 大家都爱吃的多样曲奇饼



蜂蜜黑芝麻曲奇饼

86



巧克力曲奇饼

88



鸡蛋曲奇饼

90



椰果蛋白曲奇饼

92



炼乳曲奇饼

94



咖啡曲奇饼

96



豆沙曲奇饼

98



豌豆豆包

100



夹心曲奇饼

102



咖喱曲奇饼

104



可可蘑菇曲奇饼

106



曲奇球

108



花生酱曲奇饼

110



曲奇套曲奇

112



玉米长棍曲奇

114



116

紫菜曲奇饼



118

草莓夹心
曲奇饼

120

虾味曲奇饼



122

可可曲奇棍



124

圣诞雪花
曲奇饼

Part5 不加黄油的苏打饼



128

豆腐苏打饼



130

咖啡苏打饼



132

全麦苏打饼



134

鲜奶酪苏打饼



136

洋葱苏打饼



138

咖喱苏打饼



140

炼乳苏打饼



142

桂皮苏打饼



144

松针苏打饼

Part6 暖暖的，饱饱的早餐饼



148

巧克力早餐饼



150

咖啡早餐饼



152

绿茶早餐饼



154

南瓜早餐饼



156

炼乳早餐饼



158

玉米早餐饼



160

全麦早餐饼



162

甜橙早餐饼



164

鲜奶酪早餐饼



166

可可粉早餐饼

Part7 餐后享用的美味甜点



南瓜羊羹

170



草莓羊羹

172



南瓜小甜点

174



香蕉冰激凌

176



炒面冰激凌

178



地瓜奶酪布丁

180



草莓布丁

182



猕猴桃布丁

184



软柿子布丁

186



绿茶穆斯蛋糕

188

Part8 美味又有营养的零食



南瓜粘饼

192



地瓜丸子

194



锅巴比萨饼

196



香蕉可可馒头

198



地瓜三明治

200



卷心菜三明治

202



土豆羹

204



地瓜羹

206



有这些就足够了

工具



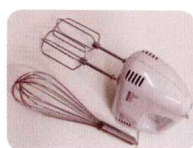
平底锅

在制作曲奇饼的时候，起到与烤箱同样的作用。使用锅底直径在28cm~30cm大小的平底锅，有利于一次性烤大量的曲奇饼。最好使用涂层较厚的。



电子秤

电子秤是在制作面点时必需的一种工具。在没有电子秤的情况下也可以使用带有指针的称或是纸杯、具有测量功能的汤勺等来代替。无论哪种测量工具，以尽量准确为原则。



打蛋器

调和蛋白和打奶油时使用手持自动搅拌机比较方便，和面时使用手动式打蛋器便足够了。在选用时，最好选择轻便、手柄细长的打蛋器，不要选择手柄重而短的。



不锈钢盆

在混合材料的时候，打蛋器会经常与盆接触，所以易碎的玻璃盆或容易出现划痕的塑料盆都不适用，不锈钢盆则不同，它既轻便又结实。



量勺

最适合在测量少量材料时使用的一种工具。用家用饭勺去测量时，虽然都是一大勺，但容易出现误差。所以最好前期准备一个基本单位为1T/1t的量勺。



橡胶铲子

橡胶铲子的最大用处就是能将粘在盆上的材料完全地清理干净。有接头的橡胶铲子容易脱落，所以从卫生角度来说最好选择一次成形没有接头的。硅胶材料因其具有耐热、不变形的特点，可作为首选。



筛子

处理面粉所必需的一种工具。筛孔太细，筛的时候会很吃力，所以最好选用筛孔粗些的。



保鲜膜袋

在把和好的面包做造型或置于冰箱中保管时最常用。以袋状形式使用时，取出时会难于处理，可以将边缘部分剪去平铺着使用。



秒表

这个工具不是必需的，但是如果有一个，就不会担心曲奇饼会被烤糊了。



知道这些就足够了

材料



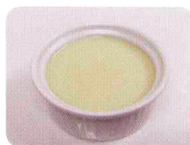
黄油

黄油可分为黄色和白色，加盐的和无盐的。在制作面点的时候，一般使用无盐黄油，但使用加盐的也可以。



巧克力

巧克力大致分为颜色深、味道苦的黑巧克力，和加了牛奶味道香甜的牛奶巧克力，以及没有可可粉成分的白巧克力。



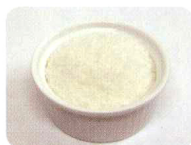
炼乳

牛奶加糖后经浓缩制作而成的乳制品，主要用于制作沙冰、咖啡、五味子甜茶等食品，因其味道甜美，所以也经常被用于制作曲奇饼和馒头来使用。



杏仁粉

是将杏仁粉碎制作而成的。过滤的时候与面粉一起进行，用手搅拌即可。



椰子粉

椰子粉可以使曲奇饼味道更香。由于椰子粉颗粒比较大，无法用筛子过滤，所以请不要与面粉混合在一起，另外放入即可。



可可粉

将发酵后的可可豆炒熟再粉碎制作而成，经常用于制作面点。选择时请使用颜色深、绝无甜味100%纯度的可可粉，不要使用加了糖的混合可可粉。



玉米粉

在制作面包、蛋糕和曲奇饼的时候与面粉混合在一起使用，会使味道更加独特。



玉米淀粉

提取玉米中的淀粉成分再经过粉碎而成，颜色呈白色，主要用于食品制作，与玉米粉的使用方式截然不同。



糖粉

白糖中加入少量淀粉，再经过彻底粉碎之后制作而成。因其与白糖相比含水量更低，所以用其制作出来的曲奇饼更柔软、更可口。



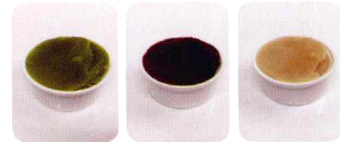
琼脂粉

从一种叫做石花菜的海藻中浓缩提取的，它只溶解于开水中，晾凉之后会变硬，在制作羊羹时经常使用。



凝胶

提炼动物的皮肤或软骨中的胶状物制作而成的，在温度60℃下融化，冷却后会凝固，在制作果冻、布丁时经常使用。



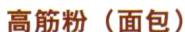
豆沙

以芸豆、红小豆、豌豆等为主要材料制成的白豆沙、紫豆沙、豌豆豆沙，经常被用于制作点心、羊羹或馒头。可以亲手制作，也可购买到。



面粉的种类

面粉按照蛋白质的含量可分为3种。



蛋白质含量最丰富的面粉，在制作需要筋性大的面包时使用，颗粒较大。

中筋粉（多用途）

蛋白质含量中等的面粉，我们常说的“面粉”便是中筋粉，常用于制作面片、面条、饼类、饺子等食品，使用最广泛。

低筋粉（点心）

蛋白质含量最低的面粉，在制作柔软的蛋糕或是松饼以及较脆的曲奇饼时使用。比起高筋粉，颗粒较小，使用等量和面显得更黏稠。在制作面包时一定要使用面筋生成量较大的高筋粉，但是在制作蛋糕或是曲奇饼时也可根据实际情况选择高筋粉或是中筋粉。但是，如果想获得更好的效果，最好是选用适合用途的面粉。本书中选用的面粉全部为低筋粉。

过滤面粉

过滤面粉是制作面点时基础中的基础。为了做出脆而软的曲奇饼或蛋糕，混合面粉是极其重要的一个步骤。想要减少接触并快速地将面粉混合在一起，面粉就必须经过过滤后再使用。如果不这样做，面粉里的小疙瘩就会凝在一起，和面就会变得困难。

黄油 VS 人造黄油

黄油是将牛奶中的脂肪浓缩至80%以上而得到的动物性油脂，不但味道鲜美，而且还是使曲奇饼生脆的核心材料。相反，人造黄油与黄油不同，它不是用牛奶而是用低廉的植物油强行凝固而成的，在制作过程中会产生对人体有害的反式脂肪酸。因其价格低廉，所以经常用于替代黄油。这种人造黄油不但味道和香气明显降低，而且对身体有害，所以尽量不要选择人造黄油。

- 把黄油化开制作曲奇饼，不可用菜籽油或是葡萄籽油等植物油来替代。如果感到使用黄油有难度，请参照使用植物油或黄油制作曲奇饼的方法。

事先从冰箱中取出黄油

制作曲奇饼和面时需要把白糖、鸡蛋、面粉放入黄油中混合，黄油如果过硬将无法与其他材料顺利混合在一起。黄油在冰箱中保存时是固体状态，但放入温度较高的地方就会变软，所以当你要制作曲奇饼时，首先要做的是把黄油事先从冰箱中取出，使其适当熔化。

方法1：放入室温中熔化

取出放置的时间因室温不同而不同。炎热的夏天提前2~3小时取出即可，但是在寒冷的冬天，即便提前一天取出，有时也不能熔化到需要的状态。此时只能将其放入较为温暖的房间里了。

方法2：用微波炉熔化

黄油没有事先取出，或是没有达到所需要的状态时，用微波炉加热使其熔化是一个好办法。把所需要的黄油放入玻璃碗中，置于微波炉中加热10秒钟即可。黄油没发生变形，表面稍微有些裂纹时为最佳状态，此时请立刻取出。不可让其熔化过度，如果变成了液体，请果断地将其扔掉重新准备。



▲打蛋器能够容易进入的程度为最佳状态



▲黄油变成不可使用的液体状态

事先从冰箱中取出鸡蛋

已经变得很柔软的黄油突然遇到很凉的材料会重新凝固，这样一来就会给和面带来困难，甚至会结成疙瘩。所以，与黄油混合在一起的材料，不仅是鸡蛋，其他材料也应该事先从冰箱中取出至常温态。

混合面粉的方法

制作出来的曲奇饼如石头般坚硬，其最大的原因在于面粉没能混合好。面粉与湿润的材料混合的时候，黏度越来越大，这样制作出来的曲奇饼就会越硬。在混合面粉的时候绝对不要将铲子平放去揣、去打，一定要把铲子竖起来像切东西一样去切着拌匀。

第1步



边转动面盆，边以画曲线的方式进行混合。

第2步



面粉混合到一定程度时，把盆倾斜并轻轻翻动面粉，使湿润的疙瘩与干粉相混合。

第3步



当面粉差不多完全混合在一起时，抓住铲把下部，不断地向下按，以使盆底部分的面粉也充分混合。

第4步



当所有干粉都全部变湿时，马上停止任何混合动作，只需整理盆边缘，最后形成一块面团。

解决面稀、面干的办法

面稀的时候



把面团展开，放入一勺左右的干面粉，用铲子刃不断地切面饼，过一会儿将面饼折叠起来，然后再继续用铲子刃去切，使其自然吸收干面粉。

面干的时候



粉末过多无法黏在一起的时候，可以倒入少许牛奶，之后再用铲子去切，使之充分混合。

面饼的形态

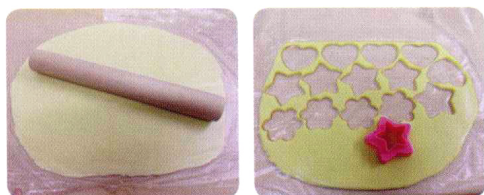
曲奇饼面饼的形态大致分为3种。

厚面饼



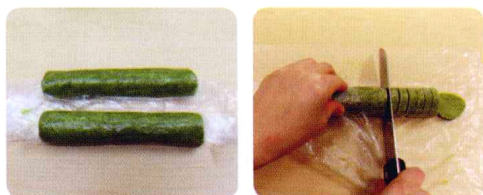
这是最容易也最快速制作曲奇饼的一种面饼。不必做成什么特殊的形状，只要用手掌压扁后烘烤即可，所以这种面饼适合任何人进行制作。因其较厚，所以只有放入了发酵粉，厚面饼内部才容易熟透。

薄面饼



可以使用各种模具进行漂亮造形的一种面饼。因其较薄，所以不必放入发酵粉也可制作出好吃的曲奇饼。

切开再烤的面饼

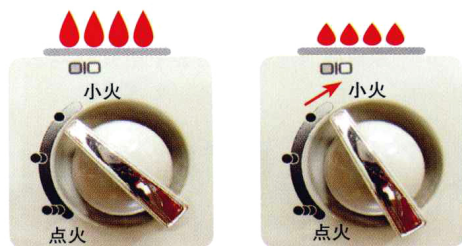


把各种面饼放入冰箱中冷冻，需要的时候将其取出便可直接进行制作，很方便。因其在制作时需要切成薄片后进行，所以不必放入发酵粉。比起擀薄后再造形，这种方式更方便，而且不会造成浪费。

*以上各种面饼均可放入冰箱冷冻储存。

调火

燃气灶不能像烤箱一样正确地设置温度，所以需要通过观察火苗的大小来调节温度。曲奇饼在用烤箱制作时，以 $170^{\circ}\text{C}\sim 180^{\circ}\text{C}$ 的温度烤15分钟即可，用燃气灶时，将火调至小火的1/2处比较合适。



小火（ 200°C ）

小火1/2处（ 180°C ）

需要注意的是，并不是无条件地将火调至小火的1/2处，而是应该看着火苗来确定，火苗高度达到通常的一半即可。

不糊且烤透的要领

一定要盖上盖子

烤箱的热量来自上下，所以曲奇饼的底面与上面是同时烘烤的。但是用燃气灶制作时，热量是从底面向上去的，所以为了防止热量散失，必须将盖子盖上进行烘烤。

确认底部颜色



到了需要翻转的时候，我们能看到曲奇饼的周边已经呈现出深颜色，此时打开盖子，将其翻转后重新盖上盖子继续烘烤。

*在锅盖上的蒸馏水滴入锅内之前，用餐巾纸将其擦拭干净。

*需要注意的是，锅中不要放油。

确认内部



完全熟透的

未完全熟透的

确认曲奇饼内部是否熟透的方法是，将一块曲奇饼掰开，如果里面显得比较松散则证明已经完全熟透，如果感觉有些湿润且颜色较深，则证明还未完全熟透。没有完全熟透的原因在于面饼过厚或是火太大、太急，此时可以将火再稍微调小一点，然后再充分烤熟。另外，即使是完全熟透了，曲奇饼显现的也是整体较软的状态，待晾凉之后就会变得酥脆。

存放曲奇饼



将曲奇饼在温度稍高的时候放入密闭容器内就会变得发软，所以一定要待其完全晾凉后再放入带有拉链的保鲜袋或是放入其他密闭容器中。室温下放置3~4天是没有问题的。

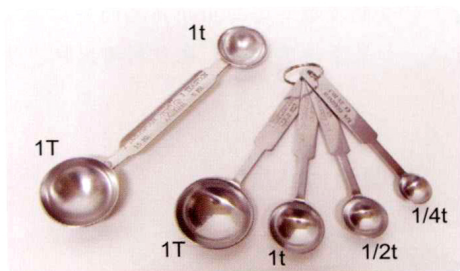
继续长时间放置的话，虽然也不会变质，但是味道会大打折扣。如果想要保证其味道不变，最好是放入密闭容器中进行冷冻存放，这样可以保存很长一段时间。但是为了防止冰箱串味，必须将其密封好了再放。不过，最好不要保存制作完的成品，而是保存材料，随时取出制作，这样才能保证味道鲜美。

事先处理好坚果类



核桃或杏仁是最常用于制作曲奇饼的材料之一。尽量不要直接使用，将其放入平底锅中事先炒一下效果会更好。但是如果每次制作时都要如此操作的话便会稍显麻烦，我们可以一次多量将其炒好，装入密封容器中放入冰箱冷冻保存。

一个量勺的多种使用方法



例如：用1t量勺取1/2t、1/4t、1/8t。



1/2t: 取1t的一半即可。

1/4t: 取1t的一半之后去掉一半即可。

1/8t: 取1t的一半，去掉一半之后再去掉一半即可。