

手作 

100% handmade + healthy

健康零食

無論下午茶、宵夜、
繁忙、休閒、男女老少
都適合吃的

低熱量零食



那一口的溫柔

記得小時候，沒有空調的苦夏，我伏在桌邊做功課，皺着眉頭背單詞，媽媽悄悄進來，把一小碟削皮切塊的梨放我手邊上。那一口梨又甜又脆，又香又美。

記得去親戚家作客，幾個孩子一桌，表嬸把無窮無盡的零食小吃端上來給我們：油炸小河蝦、糯米藕、茶葉蛋、煮花生米、蒸棗，有的酥脆，有的鹹甜，我們高興地拍手掌，往嘴巴裏塞滿了食物。

一個陝西的大學同學，每次放假回來，都給我們帶柿餅，很軟很甜。還給我們一人一枚鹹口的松花蛋，她們那裏叫「變蛋」，即吃就美味得很。

記得跟一個女孩合租，半夜一起看美劇，她會做一碗糖水給我，有時候是蓮子羹，有時候是銀耳粥，有時候是綠豆粥。啊，那美麗的青春歲月！

我三十歲轉行遇到的主編鍾小姐，最愛吃我給她做的豬肉白菜包子，她回報香辣無比的尖椒牛肉絲給我。

曾在我這裏工作的陳姐，會從家裏做佛卡夏（Focaccia）帶過來給我們吃。希望她前程似錦！

就是這些無盡的一口溫柔，讓我決定出版這本書。

生活裏有酸甜苦辣，而零食小吃也是五味俱全。只有這樣，才是圓滿。



初步瞭解全書... 8

做零食從這裏開始... 9

製作零食的常用工具... 9

製作零食的常用食材... 11

零食應該怎麼吃... 12

零食製作小問答... 14

計量單位對照表

1 茶匙固體材料=5 克

1 湯匙固體材料=15 克

1 茶匙液體材料=5 毫升

1 湯匙液體材料=15 毫升

第一章

令你放鬆心情的解壓零食



無油薯片

18



琥珀核桃仁

20



百香果皮果脯

22



蘋果果脯

24



脆棗

25



掛霜山楂

26



綠豆糕

28



驢打滾

30



貓耳朵

32



雪媚娘

34



紅蘿蔔糖

36



花生牛軋糖

38



太妃糖

40



花生芝麻糖

42



高粱飴軟糖

44



米通

46



榛果朱古力

48



乳酪鮮果雪條

50



紅豆牛奶西米露

52



紅豆燒仙草

54



雙莓 Smoothie

56



薑汁撞奶

57



牛奶熱可可

58



第二章 令你元氣滿滿的抵餓零食



糖烤栗子

60



番薯乾

62



烤番薯

63



烤香芋條

64



黑米糕

66



雞蛋仔

68



吐司

70



桃酥餅乾

71



曲奇餅

72



酥香小饅頭

74



香蕉燕麥條

76



核桃意式脆餅

78



全麥芝麻薄脆餅

80



小米鍋巴

82



雜糧小麻花

84



雞蛋窩夫

86



香脆餅乾棒

88



薩其瑪

90



芝心薯球

92



笑口棗

94



香蕉鬆餅蛋糕

96



酥脆雞蛋卷

98



堅果小餐包

100



鬆餅

102



自製乳酪

104

第三章

讓我們共用歡樂的會友零食



雞米花

106



豬肉乾

108



豬肉鬆

110



五香牛肉乾

112



朱古力花生豆

114



非油炸薯條

116



艾草果

118



芒果糯米糍

120



紙杯蛋糕
122



藍莓凍乳酪蛋糕
124



乳酪凍
126



生朱古力
128



雪花酥
130



蛋白糖
132



山楂糕
134



冰糖葫蘆
136



芒果布丁
138



黃桃罐頭
139



士多啤梨大福
140



士多啤梨果醬
142



士多啤梨朱古力棒棒糖
144



麒麟奶茶
146



楊枝甘露
148



蜜汁金桔
150



檸檬蜂蜜飲
152

第四章 讓我們慢享時光的休閒零食



紫菜雞肉乾
154



泡椒鳳爪
156



香辣雞翼尖
158



滷鴨舌
160



五香鴨頸
162



手撕牛肉條
164



魷魚絲
165



椒鹽毛蟹
166



鮮蝦乾
168



芝麻小魚乾
169



帶魚脆
170



香酥黃花魚
172



蘋果脆片
174



香蕉乾
175



羽衣甘藍脆片
176



南瓜脆片
177



番茄乾
178



炒南瓜籽
179



五香瓜子
180



五香毛豆
182



自製辣條
184



秘製豆干
186



微波杏鮑菇
188



爆谷
189



蜜桃冰茶
190



夏天裏的涼快

乳酪鮮果雪條

 15分鐘

 簡單



最健康的食材、最簡單的做法、最好看的外形、最純真的味道，絕對是夏天裏涼透心的食品。夏天解暑，令你無憂。

主料

原味乳酪…400克

輔料

芒果…50克

哈密瓜…50克

藍莓…50克

蜂蜜…40克

西瓜…50克

做法

- 1 芒果、西瓜和哈密瓜去皮，切成約0.5厘米小方粒。
- 2 藍莓洗淨，瀝乾。
- 3 蜂蜜和乳酪攪拌均勻，加入水果粒拌勻。
- 4 倒入模具，放入雪櫃冷藏一夜即可。

1



2



3



4



烹飪秘笈

- 1 可以任意添加自己喜歡的水果。
- 2 可以根據喜好的甜度，適量添加蜂蜜。
- 3 剛從雪櫃取出的雪條，可以把模具放至熱水中片刻，很容易脫模。



解壓絕佳飲品

紅豆牛奶西米露

🕒 30分鐘
👉 簡單

主料

牛奶…250毫升 小西米…40克

紅豆…100克

輔料

幼砂糖…50克



無論春夏秋冬，喝一碗微甜的紅豆牛奶西米露，感覺擁有了全世界。夏天可以喝冰爽的；冬天可以喝冒熱氣的，不說了，趕快去做一碗吧！



做法

- 1 紅豆清洗乾淨，放在水中浸泡8小時。
- 2 倒掉水，將紅豆放入鍋，加入幼砂糖和約250毫升水。
- 3 中火煮約20分鐘至紅豆熟透，大火煮至水分收乾，盛出備用。
- 4 取另一鍋加入約500毫升水，水燒開後加入已洗淨西米。
- 5 煮約10分鐘至西米外圈透明，內部還有白色硬心，關火，待5分鐘至整體呈透明狀。
- 6 撈出西米，沖冰水冷卻。
- 7 將西米放入牛奶。
- 8 加入煮好的紅豆即可。





烹飪秘笈

- 1 紅豆泡至能輕鬆捏透，煮的時候容易熟。
- 2 紅豆不要煮至破皮，否則就成了豆沙。熟透又能保持顆粒最好。
- 3 西米不要煮過火，否則容易完全化到水裏。煮至有一點白心，再關火待至完全透明即可。煮熟的西米用冷水沖，可以去掉外層的澱粉，更通透爽口。
- 4 如果喜歡喝熱飲，可以把牛奶加熱；喜歡喝冷飲，可以將牛奶冰鎮。



永遠吃不夠

紅豆燒仙草

🕒 1小時

👨‍🍳 簡單

主料

仙草粉…20克

輔料

芋頭粒…30克

紫薯粒…30克

南瓜粒…30克

木薯澱粉…90克

花生仁…20克

紅豆…20克

蓮子…20克

幼砂糖…30克

1



2



3



4



5



6



做法

- 1 仙草粉加入100毫升冷水中，攪拌均勻成仙草汁。
- 2 鍋裏加入500毫升水煮沸，緩緩倒入仙草汁，攪拌成細滑狀態。
- 3 倒入容器中，放入雪櫃冷藏至凝結成塊。
- 4 芋頭粒、紫薯粒和南瓜粒蒸熟，趁熱壓碎，拌勻，添加適量開水，分別加入30克木薯澱粉，揉成光滑的粉糰。
- 5 粉糰分別搓成粗約1厘米長條，切成寬約1厘米小粒或搓成小圓子。
- 6 放入沸水煮約4分鐘，至芋圓整體呈透明狀，撈出過涼水。
- 7 紅豆放冷水中浸泡4小時，和花生仁、蓮子一起放入鍋裏，加入500毫升水和30克幼砂糖，煮熟。
- 8 盛入碗內，加入燒仙草和芋圓即可。

7



8



燒仙草是甜品店裏人氣比較旺的小吃，黑色的冰粉，加上彈牙的芋圓，再搭配牛奶、煉奶、堅果等，層次豐富，無論何時，一碗下肚總是會令你非常滿足。

烹飪秘笈

1 仙草粉要先完全溶解在冷水中，再加到沸水中，直接加到沸水中會溶解不好，有顆粒。

2 芋圓一次可以多做點，做好的芋圓不用煮，直接放雪櫃冷藏保存，吃的時候再煮熟即可，也可選購現成買的芋圓。

3 紅豆、花生仁和蓮子煮熟即可，最好能保持完整大顆粒。

4 可以根據喜好的甜度適當添加蜂蜜等。





顏值口味俱佳

雙莓 Smoothie

🕒 15分鐘

👉 簡單

主料

原味乳酪…250克 藍莓…20克
士多啤梨…100克

輔料

香蕉…250克



Smoothie清涼涼，很舒爽，搭配不同的水果，可以呈現很多美麗的造型和顏色，一杯杯漂亮的Smoothie，清涼了炎熱的夏天。

做法

- 1 士多啤梨和藍莓洗淨。
- 2 取兩個士多啤梨，切成厚約1毫米的薄片，貼在杯子內壁上。
- 3 乳酪、香蕉、士多啤梨和藍莓放入攪拌機打成泥，倒入杯子裏。
- 4 頂部用適量士多啤梨和藍莓裝飾即可。



烹飪秘笈

- 1 選擇原味的乳酪，不會影響Smoothie的整體風味。
- 2 加入香蕉可以讓Smoothie的口感更厚實。
- 3 士多啤梨要切得儘量薄一點，輕輕按壓一下，才容易貼在杯子壁上。

暖心暖胃的小食

薑汁撞奶

 30分鐘

 簡單

主料

純牛奶…250毫升

輔料

生薑…80克 蜂蜜…10克



薑和牛奶碰撞在一起，會產生怎樣的火花？薑汁可以使牛奶中的蛋白質凝固，不需要添加其他食料，就會產生口感滑嫩的薑汁撞奶，喝一碗，暖心暖胃。

做法

- 1 生薑去皮，用磨茸器擦成細絲。用紗布包裹好薑絲，用力擠出薑汁。
- 2 牛奶放入鍋裏，加熱至70℃~80℃。
- 3 牛奶倒入薑汁中，靜置冷卻。
- 4 冷卻後，牛奶凝結成一體，加上蜂蜜即可食用。



烹飪秘笈

- 1 一定要選純牛奶，看一下營養成分表的蛋白質含量，蛋白質含量愈高的牛奶愈容易凝固。
- 2 牛奶倒入薑汁前，要將薑汁攪拌均勻，否則促進凝固的物質會沉澱在碗底。
- 3 需要用老薑，不要用嫩薑。



冬天裏的一把火

牛奶熱可可

 20分鐘

 簡單

主料

牛奶…250毫升 可可粉…5克

輔料

黑朱古力…5克 幼砂糖…10克
棉花糖…4粒



牛奶熱可可做法簡單，卻最能溫暖人心，在寒冷的冬天喝一杯，整個人都暖暖的，立刻充滿活力。

做法

- 1 將牛奶和可可粉放入鍋裏，混合均勻，加熱至微沸的狀態。
- 2 加入黑朱古力和幼砂糖，拌勻。
- 3 將牛奶熱可可倒入杯子。
- 4 放上棉花糖即可。



烹飪秘笈

不一定放入棉花糖，可根據喜好選擇其他輔料。

第二章

令你元氣滿滿的 抵餓零食

不在飯點，卻感覺饑餓時，補充一點零食會穩定血糖，令你快速恢復元氣，也避免了在正餐中暴飲暴食。在這一章，我會為你提供一些澱粉類或奶類的小零食。澱粉進入體內可以較快地分解成葡萄糖，為人體提供能量。相比精製的糖，澱粉不會引起血糖的急劇波動。奶類零食由於富含蛋白質和脂肪，也有較強的飽腹感，能為人體及時補充能量。



街頭小食家裏做

糖烤栗子

1小時
簡單

主料

栗子…250克

輔料

植物油…1茶匙 幼砂糖…10克



做法

- 1 栗子清洗乾淨，瀝乾水分。
- 2 用刀在栗子凸起的一面劃一刀，劃破栗子皮。
- 3 栗子加入植物油，攪拌均勻。
- 4 放入焗爐中層，180°C烤25分鐘，至栗子皮都裂開。
- 5 幼砂糖溶入2茶匙水，刷在栗子表面。
- 6 繼續烤10分鐘，至栗子軟糯熟透即可。

烹飪秘笈

- 1 選取大小均勻、不太大的栗子，可以保證同時烤熟，且烤製時間不會太久，口感好。
- 2 在栗子凸起的一面切口，烤後開口會開裂得比較漂亮。
- 3 外皮刷一層油可防止烘烤時水分流失。



街頭甜甜的糖炒栗子總會勾起食慾，見到它就會感到饑腸轆轆。吃一顆，甜甜的、香香的、糯糯的，一顆吃完還要一顆。



薄到能看到天空

全麥芝麻薄脆餅

 1小時
 簡單

主料

全麥粉…30克 雞蛋…1個（約55克）

輔料

白芝麻…10克 綿白糖…30克
 黑芝麻…5克 粟米油…20毫升



1



2



3



4



5



6

做法

- 1 雞蛋放入碗中，加入綿白糖，用打蛋器攪打均勻。
- 2 加入粟米油，攪打均勻；加入全麥粉，翻拌至均勻、沒有麵粉顆粒。
- 3 加入白芝麻和黑芝麻攪拌均勻，裝入擠花袋。
- 4 焗盤鋪上油紙，用擠花袋把麵糊擠在焗盤上，呈一個個小圓形。
- 5 蓋上一張烘焙紙，輕輕按壓。
- 6 放入150℃預熱的焗爐中層，烤15分鐘至呈金黃色，取出冷卻即可。



烹飪秘笈

- 1 雞蛋加糖後不需要打發，攪打均勻至糖溶化即可。
- 2 每個圓麵糊之間要留出空隙，防止烤後黏在一起。
- 3 餅乾很薄，容易烤焦，可以將烘烤溫度調低一點，注意觀察，烤至金黃色即可。



烤好的芝麻脆餅薄薄的一層，薄到透過它能看到天空。雞蛋加芝麻，又脆又香，營養加倍。



童年的味道

小米鍋巴



又香又脆的小米鍋巴無人不知、無人不曉。如今，在家裏也能做出好吃的小米鍋巴了！

🕒 30分鐘

👨‍🍳 簡單

主料

小米…50克

麵粉…50克

輔料

鹽…1克

植物油…500毫升

梳打粉…1克



做法

- 1 小米洗淨，放入碗裏，倒入浸過小米的水，浸泡1小時。
- 2 倒掉水，加入麵粉、梳打粉和鹽，揉成麵糰。
- 3 將麵糰放在桌面，擀成厚約1毫米大片。
- 4 切成2厘米的小方塊。
- 5 油倒入鍋中，燒至六七成熱，放入小方塊。
- 6 炸至兩面成金黃色，撈出即是小米鍋巴。



烹飪秘笈

- 1 泡好的小米不用完全瀝乾，留一點水用來和麵，麵糰要硬一點，方便保持形狀。
- 2 麵片擀得儘量薄一點，烤出來會更脆。如果黏手，可以蘸一點點乾粉或鋪上保鮮紙再擀。



風靡街邊的小零食

雜糧小麻花

 40分鐘

 簡單

主料

麵粉…120克

雞蛋…2個(約110克)

粟粉…60克

輔料

泡打粉…2克

幼砂糖…5克

植物油…500毫升



1



2



3



4



5



6

做法

- 1 雞蛋液、幼砂糖、粟粉、麵粉和泡打粉混合，揉成略硬的麵糰。
- 2 將麵糰擀成厚約2毫米大片，再切成寬約10厘米面片。
- 3 把麵片用刀切成寬約5毫米、長約10厘米長條。
- 4 取一長條，雙手朝反方向搓，將搓好的麵條對摺，會自動擰在一起成麻花狀，捏緊收口端。
- 5 油倒入鍋中，燒至六成熱，放入小麻花，炸至金黃色撈出。
- 6 待油溫燒至八成熱，再次倒入炸好的小麻花，炸10秒鐘，撈出即可。

 烹飪秘笈

- 1 雞蛋用來和麵，不用加水。可根據麵糰狀態適當增減粉料，粉料能揉成略硬的完整麵糰為宜。硬的麵糰水分少，容易炸得脆。
- 2 第一次炸油溫不要太高，先把小麻花炸熟。第二次炸油溫稍微高一點，炸的時間短，讓麻花更脆。
- 3 炸好後可以在表面撒辣椒粉、椒鹽粉和紫菜碎等。



麵粉裏添加了粟粉，令麻花的口感更酥脆，風味也更好。相比純白麵粉的麻花，營養也更豐富。



經典的茶點

雞蛋窩夫

🕒 30分鐘

👉 簡單



這款茶點具有典型的小格子造型，用專門的窩夫機把兩面烤成金黃色，外脆裏軟，咬一口，特別有滿足感。

主料

低筋麵粉…120克
雞蛋…2個(約110克)

牛奶…120毫升

輔料

泡打粉…5克
幼砂糖…40克

牛油…20克



做法

- 1 牛奶、雞蛋液和幼砂糖攪打均勻。
- 2 牛油隔熱水融化，加入上述混合液中，攪打均勻。
- 3 麵粉和泡打粉混合，加入混合液中，攪拌均勻。
- 4 預熱窩夫機後，加入一匙麵糊，加蓋。
- 5 烘約3分鐘至兩面成金黃色。
- 6 取出，搭配水果食用。

烹飪秘笈

- 1 加入麵粉後，不要畫圈攪拌，避免拌得太多，可以上下翻拌或呈之字形攪拌。
- 2 麵糊不要加太多至窩夫機，避免烘的時候溢出。



傳統經典的小蛋糕

紙杯蛋糕



最早印象中的蛋糕，好像就是紙杯蛋糕。小小的一個，捏着外面的紙杯，吃起來剛剛好。還可以在紙杯上面加忌廉裝飾等，非常好看。



1小時



中級

主料

低筋麵粉…100克

雞蛋…4個（約220克）

輔料

檸檬汁…5滴

植物油…20毫升

打發淡忌廉…100克

白糖…60克



1



2



3



4



5



6

做法

- 1 雞蛋磕入無水無油的盆裏，加入白糖，滴入檸檬汁，打散。
- 2 把盆放在約50°C的溫水裏，隔水用電動打蛋器高速打發。
- 3 攪打至呈非常細膩的乳白色蛋黃糊，在表面畫紋路不會消失即可。
- 4 加入麵粉，從下往上翻拌均勻。
- 5 加入植物油，翻拌均勻。
- 6 將麵糊倒入紙杯中，約八成滿。
- 7 放入160°C預熱的焗爐中層，焗25分鐘。
- 8 取出冷卻後，可以在上面加上打發的淡忌廉裝飾。



7



8



烹飪秘笈

- 1 全蛋在約40°C的時候容易打發。
- 2 加幾滴檸檬汁，可令打發的蛋液更穩定，而且味道也好。
- 3 加入麵粉後要從下往上翻拌，不要畫圈攪拌，避免起筋。



不用烤的蛋糕

藍莓凍乳酪蛋糕

🕒 1小時
👤 中級

主料

藍莓…200克
忌廉乳酪…200克
原味乳酪…150克
淡忌廉…150克
鮮奶…40毫升
魚膠粉…10克

輔料

檸檬汁…10毫升
Oreo餅乾碎…100克
幼砂糖…20克
糖粉…40克
牛油…30克



做法

- 1 把藍莓洗淨，瀝乾，加入幼砂糖，並將藍莓用攪拌機打碎。
- 2 加入10毫升檸檬汁，放入鍋裏，中小火加熱熬煮，煮至黏稠，製成藍莓醬，關火備用。
- 3 Oreo餅乾碎中加入融化的牛油，攪拌均勻，倒入6寸活底模具，按壓平整，冷藏備用。
- 4 忌廉乳酪中加入糖粉和乳酪，用打蛋器攪打至均勻細滑。
- 5 將魚膠粉加入鮮奶中，入微波爐加熱，攪拌至完全溶化。
- 6 倒入忌廉乳酪糊中，攪打均勻。
- 7 淡忌廉用電動打蛋器打發至能出現紋路(約六成發)，加入乳酪糊中，攪拌均勻。
- 8 將乳酪糊平均分成3等份，1份加入5克藍莓醬，1份加入10克藍莓醬，1份加入40克藍莓醬，分別攪拌均勻。
- 9 在裝有Oreo蛋糕底的模具中先倒入深色的乳酪糊，振盪平整，放雪櫃冷藏20分鐘。
- 10 再依次加入淺色的乳酪糊，入冰箱冷藏過夜，脫模後裝飾一下即可。



- 1 最好將oreo餅乾壓成細碎的小顆粒，可以和牛油充分混合，這樣蛋糕底部更容易按壓平整。
- 2 最好用活底的模具，用風筒在外表吹一下，可以很容易脫模。也可以放在小玻璃杯裏，直接用勺舀着吃。
- 3 加入乳酪糊後，可以振盪幾下，把大的氣泡振出，蛋糕組織更細膩。
- 4 乳酪蛋糕不需要加熱，在製作過程中要保證衛生，做好的放在雪櫃裏盡快吃完。
- 5 冷藏過夜後，口感會更好。



這是一款不用焗爐烤，經過冷藏就能吃到的蛋糕。外表漸變的紫色如此夢幻，入口即化的口感，讓人迷醉不已。

高顏值低熱量

乳酪凍

🕒 30分鐘

👉 簡單

主料

酸奶...400克

輔料

紅肉火龍果...20克

奇異果...20克

車厘子...20克

藍莓...20克



做法

- 1 火龍果和奇異果去皮，切成約1厘米粒狀。
- 2 車厘子和藍莓洗乾淨，用廚房紙擦乾。車厘子一切兩半，去掉核。
- 3 把焗盤鋪上保鮮紙，倒入乳酪，平鋪在焗盤上。
- 4 把水果隨意撒在乳酪上面。
- 5 焗盤蓋上保鮮紙，放入雪櫃冷藏至凝結。
- 6 取出切成塊食用。

烹飪秘笈

- 1 最好選擇原味乳酪，不會影響乳酪凍整體的風味。
- 2 焗盤要蓋好保鮮紙再放入雪櫃，防止混雜其他食物的味道。
- 3 平底的盤都可以做，根據做的量選合適的容器。
- 4 如果一次吃不完，可以分小份冷凍。



乳酪可以拌水果吃，還可以和水果一起凍起來吃。搭配五顏六色的水果，不僅顏值高，而且熱量還低。夏天就吃乳酪凍吧。



入口即溶

生朱古力

🕒 20分鐘
👉 簡單



一顆顆包裝精緻的生朱古力，嚐一嚐，真的是入口即溶。溶化後，口中留下奶香、朱古力香和淡淡的酒香，真令人陶醉。而且做起來很簡單的，試試吧。

主料

黑朱古力…200克

白朱古力…100克

輔料

淡忌廉…180克

可可粉…20克

秖酒…10毫升

牛油…30克

水飴（水麥芽）…10克

1



2



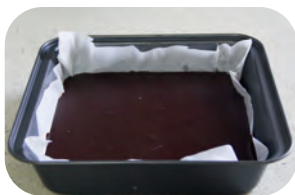
3



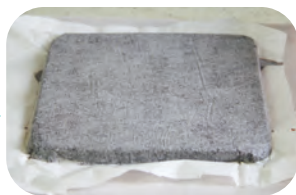
4



5



6



做法

- 1 淡忌廉和水飴放入鍋裏，加熱至鍋邊有小氣泡，即微沸的狀態。
- 2 關火，慢慢倒入朱古力和牛油中。
- 3 放在45°C的溫水隔水煮熟，朝一個方向攪拌至朱古力化開，再加入秖酒。
- 4 模具墊上牛油紙，倒入朱古力漿，上面用刮板刮平。
- 5 放入雪櫃冷藏3小時至朱古力變硬。
- 6 取出凍硬的生朱古力，反過來倒在工作枱上。
- 7 撕掉牛油紙，將生朱古力切成合適大小的塊。
- 8 表面撒上可可粉即可。

7



8



- 1 淡忌廉不要煮沸，如果溫度太高容易油水分離。煮到邊上有小氣泡、微沸的狀態就可以。
- 2 如果原材料是大塊的朱古力，需要切碎，容易化開。融化朱古力的溫度最高不要超過50°C，攪拌好的朱古力混合液控制在30°C左右，這樣生朱古力的光澤度好。
- 3 攪拌朱古力的時候不要快速用力，避免裹進氣泡。
- 4 冷卻好的生朱古力底部的面比較平，所以如果表面不平，可以把底部的面朝上。



真網紅、真實力

雪花酥



1小時

中級



雪花酥能成為網紅零食憑的是真正的實力。鬆軟中帶着餅乾的酥脆和堅果的香脆，加上牛油和奶粉的十足奶香，令你無法拒絕。這是一款肯定要品嚐的零食。

主料

棉花糖…250克

小圓餅乾…200克

輔料

熟花生仁…150克

奶粉…40克

小紅莓…30克

牛油…50克



1



2



3



4



5



6

做法

- 1 易潔鍋燒熱後，轉成小火，放入牛油融化。
- 2 待牛油全部融化後，倒入棉花糖翻炒。
- 3 翻炒至棉花糖全部融化。
- 4 加入奶粉，翻拌均勻。
- 5 加入餅乾、花生仁和小紅莓，翻拌至均勻裹上糖漿。
- 6 趁熱放入不黏焗盤內整形。
- 7 趁有餘溫，在上面撒上一層奶粉，然後翻面，再撒一層奶粉。
- 8 用鋸齒刀切成寬約2厘米的方塊即可。



7



8

烹飪秘笈

- 1 不要買濃味的餅乾，很容易蓋過奶香和堅果的香味，建議買原味或者奶味的。
- 2 網上有推薦專門做雪花酥的餅乾，我覺得硬脆的小圓餅乾都可以，不要用太薄的，否則在攪拌過程中容易弄碎。
- 3 全程小火加熱，防止溫度高而燒焦。





100% handmade + healthy

健康零食

作者

薩巴蒂娜

責任編輯

簡詠怡 周宛媚

封面設計

吳廣德

排版

劉葉青

出版者

萬里機構出版有限公司

香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期

二零二零年三月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2020 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

Printed in China

ISBN 978-962-14-7210-6

本書繁體版權經由中國輕工業出版社有限公司

授權出版，版權負責林淑玲 lynn197@126.com。





這本書收錄了餅乾、蛋糕、糖果、飲品、果乾、
果脯等 98 個休閒零食食譜，種類豐富，
口味多樣，選取的食材易買、健康低熱量，
製作簡單，一學就會。



ISBN 978-962-14-7210-6



9 789621 472106



聯合出版集團

HK\$98.00 NT\$440
Published in Hong Kong

建議上架分類：飲食 / 食譜



萬里網站



萬里機構 wanlibk.com

www.wanlibk.com

萬里機構出版有限公司

WAN LI BOOK COMPANY LIMITED