

真巧儿牛奶夹心饼干，校园小饼干，休闲糕点，片装饼干（巧克力）

产品名称	真巧儿牛奶夹心饼干，校园小饼干，休闲糕点，片装饼干（巧克力）
公司名称	青岛杰格郎食品有限公司
价格	45.00/箱
规格参数	品牌:杰格郎 产品类别:饼干 品种:夹心饼干
公司地址	中国 山东 青岛市四方区 重庆南路81号
联系电话	86 0539 2318788 13675390008

产品详情

品牌	杰格郎	产品类别	饼干
品种	夹心饼干	售卖方式	包装
商品条形码	无	等级	合格
规格	箱装（片装）	净重	4.75（g）
原产地	山东	保质期	360（天）
生产日期	最新	生产厂家	青岛杰格郎食品有限公司
储藏方法	阴凉干燥	原料与配料	奶油、面粉、奶粉、白砂糖
卫生许可证	已年审	产品标准号	GB20980
特产	是		

夹心饼干的做法材料：

1又3/4杯普通面粉；180克无盐黄油（刚从冰箱里拿出来，不需要回软），切成20小片；2汤勺凉牛奶；豆沙或枣泥

这种饼干英文名字叫mamoul，据说是一种来自中东的点心。原本的方子中，里面夹的是椰枣馅，我没有这个东东，所以用豆沙或枣泥代替了。它的外皮非常非常的酥松，配合里面的馅料，还是很美味的

做法：

1、把切成小块的黄油和面粉放在大碗里，用手边捏边混合，然后倒入牛奶，慢慢地捏碎黄油，直至能把它们捏成一个面团。

2、把面团放在施了薄面的案板上，搓成一个40厘米长的圆条，再切成30-40个剂子（大小可根据个人喜好）。

3、取一个剂子，搓圆，在中间按一个深坑，填入馅，再把边缘捏好，仍然捏成一个球状，在手心里搓圆，再轻轻按扁，放入烤盘中，四周用小叉子扎一圈小孔。

4、烤箱预热至170摄氏度，烤20-25分钟。烤好的饼干必须是白白的，没有变色的。我为了观察烘烤的情况，在表面涂了蛋黄。蛋黄变成照片上那种黄颜色就可以出炉了。如果不涂蛋黄，可以在出炉、放凉后，在表面撒上糖粉，也是很好看的。

夹心饼干营养分析：

饼干的主要营养成分是碳水化合物，还有蛋白质、脂肪、钙、钾、铁等，整体营养不够均衡。

夹心饼干补充信息：

1. 夹心饼干作为一种零食，只是辅助食品，不宜替代正餐；
2. 夹心饼干太干，容易“上火”，吃饼干时，要多吃蔬菜和水果；
3. 夹心饼干的水分太少，一定要多喝水，另外，水分会使饼干中的淀粉涨发，容易产生饱腹感，可以控制摄入量；
4. 尽量选购低脂、低糖和低热量的夹心饼干。

夹心饼干适合人群：

一般人群均可食用，糖尿病患者禁食。