

棒棒战将（内赠番茄酱包），小食品，适合校园食品

| | |
|------|------------------------------|
| 产品名称 | 棒棒战将（内赠番茄酱包），小食品，适合校园食品 |
| 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:韧性饼干 |
| 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 | 韧性饼干 | 售卖方式 | 包装 |
| 商品条形码 | 6936252351086 | 等级 | 合格品 |
| 规格 | 5kg | 净重 | 40克（g） |
| 原产地 | 山东 | 保质期 | 365天（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 | 置阴凉干燥处 | 原料与配料 | 小麦粉、白砂糖、精炼植物油、生活饮用水等 |
| 卫生许可证 | 鲁卫食证字（2008）第371 323A00328号 | 产品标准号 | GB/T20980 |
| 特产 | 是 | | |

棒棒和番茄酱

蕃茄酱是由新鲜的成熟番茄去皮籽磨制而成。可分两种，一种颜色鲜红，为常见；另一种由番茄酱进一步加工而成的番茄沙司，为甜酸味，颜色暗红。前者可作炒菜的调味品，后者可以蘸食。番茄酱大都呈深红色或红色，酱体均匀细腻、黏稠适度，味酸甜、无杂质、无异味。

饼干图片(11张)

饼干的词源所谓饼干的词源是“烤过两次的面包”，即从法语的bis（再来一次）和cuit（烤）中由来的。是用面粉和水或牛奶不放酵母而烤出来的，作为旅行、航海、登山时的储存食品，特别是在战争时期用于军人们的备用食品是非常方便适用的。初期饼干的产业是上述所说的长期的航海或战争中的紧急食品的概念开始以handmade-type(手工形态)传播，产业革命以后因机械技术的发达，饼干的制作设备及技术迅速发展，扩散到全世界各地。饼干类包含饼干（biscuit），曲奇（cookies）和苏打饼干（cracker）等等

。饼干，英语是biscuit，但是市场上从广东来的饼干，却称“克力架”，有人以为这是广东人做生意的“噱头”，很不以为然，其实是错怪了。因为在美国英语里，饼干就叫cracker，词根crack，就像咬饼干的声音，即“脆裂”之意。广东人按粤语音译为“克立架”。而biscuit在美国英语中是指“热食的软饼”。所以，英国的biscuit和美国的cracker都是指饼干，其实质相同，只是“口感”上有一点差别。如果吃过“苏打饼干”的人，都会感到它“厚而酥”的是英国式，“薄而脆”的是美国式。

编辑本段网络术语

在百度贴吧exp吧里面,有一位名为饼干飘过天空的吧友(通称"饼干"),因平时上下线不但频繁,且时间相当诡异,深夜或凌晨睡醒而上线的情况不在讲,更有时刚睡醒不到2小时及下线继续休息,再1~2小时后睡醒再上线.....如此惊人的作息时间表使吧友们留下深刻印象...

又因为后来经历的"护士姐姐照顾事件"被吧友猜测为与其夸张的作息习惯有所关联,因此使"饼干"的名号逐渐成为exp吧内作息不正常的时间名词而流传于极少数人之间.词性:谓格动词,名词,形容词 词义:作息时间不规则或不科学;上下线的时间处于凌晨等特殊时间段;引申:

由于作息不规律或因进行某项活动等原因造成的影响身体健康的情况.例句: 1.

听说你昨晚打wow到2点多钟,真是饼干啊! 2. 只蹲在家里又不去做运动,你想当饼干啊? 3. 为了等她下班,我昨晚在大门口饼干直到深夜.

编辑本段历史

饼干（biscuit）的最简单产品形态是单纯的用面粉和水混合的形态，在bc4000年左右古代埃及的古坟中被发现。

饼干

而真正成型的饼干，则要追溯到公元七世纪的波斯，当时制糖技术刚刚开发出来，并因为饼干而被广泛使用。一直到了公元十世纪左右，随着穆斯林对西班牙的征服，饼干传到了欧洲，并从此在各个基督教国家之中流传。到了公元十四世纪，饼干已经成了全欧洲人最喜欢的点心，从皇室的厨房到平民居住的大街，都弥漫着饼干的香味。现代饼干产业是由19世纪时因发达的航海技术进出于世界各国的英国开始的，在长期的航海中，面包因含有较高的水份（35%-40%）不适合作为储备粮食，所以发明了一种含水量很低的面包——饼干。

编辑本段分类

饼干(10张)

饼干的主要原料是小麦面粉，再添加糖类，油脂，蛋品，乳品等辅料。根据配方和生产工艺的不同，甜饼干可分为韧性饼干和酥性饼干两大类。韧性饼干的特点是印模造型多为凹花，表面有针眼。制品表面平整光滑，断面结构有层次，口嚼时有松脆感，耐嚼，松脆为其特有的特色。韧性饼干的糖和油脂的配比较酥性饼低。一般用糖量的30%以下，用油量为20%以下。酥性饼干的特点是印模造型多为凸花，花纹明显，结构细密，为面粉量的14%~30%。有些甜味疏松的特殊制品，油脂用量可高达50%左右。

- 酥性饼干：以小麦粉、糖、油脂为主要原料，加入疏松剂和其他辅料，经冷粉工艺调粉、辊压、辊印或者冲、烘烤制成的造型多为凸花的，断面结构呈现多孔状组织，口感疏松的烘焙食品。如奶油饼干、葱香饼干、芝麻饼干、蛋酥饼干等。
- 韧性饼干：以小麦粉、糖、油脂为主要原料，加入疏松剂、改良剂与其他辅料，经热粉工艺调粉、辊压、辊切或冲印、烘烤制成的图形多为凹花，外观光滑，表面平整，有针眼，断面有层次，口感松脆的焙烤食品。如牛奶饼、香草饼、蛋味饼、玛利饼、波士顿饼等。
- 发酵（苏打）饼：以小麦粉、糖、油脂为主要原料，酵母为疏松剂，加入各种辅料，经发酵、调粉、辊压、叠

层、烘烤制成的松脆、具有发酵制品特有香味的焙烤食品。发酵饼又称巧克力架，按其配方分为咸发酵饼和甜发酵饼。

- 薄脆饼干：以小麦粉、糖、油脂为主要原料，加入调味品等辅料，经调粉、成型、烘烤制成的薄脆焙烤食品。
- 曲奇饼干：以小麦粉、糖、乳制品为主要原料，加入疏松剂和其他辅料，以和面，采用挤注、挤条、钢丝节割等方法中的一种形式成型，烘烤制成的具有立体花纹或表面有规则波纹、含油脂高的酥化焙烤食品。

- 夹心饼干：在两块饼干之间添加糖、油脂或果酱为主要原料的各种夹心料的夹心焙烤食品。
- 威化饼干：以小麦粉（糯米粉）、淀粉为主要原料，加入乳化剂、疏松剂等辅料，以调粉、浇注、烘烤而制成的松脆型焙烤食品。又称为华夫饼干。
- 蛋圆饼干：以小麦粉、糖、鸡蛋为主要原料，加入疏松剂、香精等辅料，以搅打、调浆、浇注、烘烤而制成的松脆焙烤食品，俗称蛋基饼干。
- 蛋卷：以小麦粉、糖、鸡蛋为主要原料，加入疏松剂、香精等辅料，以搅打、调浆（发酵或不发酵）、浇注或挂浆、烘烤卷制而成的松脆焙烤食品。
- 黏花饼干：以小麦粉、糖、油脂为主要原料，加入乳制品、蛋制品、疏松剂、香料等辅料经和面、成型、烘烤、冷却、表面裱花粘糖花、干燥制成的疏松焙烤食品。
- 水泡饼干：以小麦粉、糖、鸡蛋为主要原料，加入膨松剂，经调粉、多次辊压、成型、沸水烫漂、冷水浸泡、烘烤制成的具有浓郁香味的疏松焙烤食品。

编辑本段饼干制作材料

鸡蛋2个,细沙糖 80克（根据自己情况酌情添加）,盐1/2小匙,融化的奶油 50克,面粉 320克（中筋即可）,泡打粉1/2小匙

做法

- 1、所有材料依序放入盆中搅拌成均匀的面团（要一种材料拌匀了，才可加第二种）
- 2、在桌上洒些面粉，把面团倒在面粉上，在撒一层面粉在面团

特色饼干

上 3、用擀面杖擀成0.3cm厚的薄片，放置30分钟 4、用饼干模（其他各种形状的印模都可以，没有的话可以用杯子代替）印成各种形状的片，用叉子在上面刺一些洞，烤盘涂油后放入

5、烤箱预热160度烤约20分钟 薰衣草饼干制法 材料：黄油140克 糖粉80克 鸡蛋1个 泡打粉1小匙

低筋面粉200克 薰衣草3.5克（1.5大匙） 1.先用开水把薰衣草泡2分钟。再把水倒掉。 1.将黄油软化，打至松软，大概颜色发白就可以了。加入糖粉，搅拌； 2.一个鸡蛋，打散后加入； 3.加入泡过的薰衣草；

4.将粉类全部混合后，筛入。筛一点搅拌一点直到全部搅拌均匀。

将混合好的面放到冰箱里冷藏一个小时。 烤箱预热175度。面团拿出来后，做好造型就可以烤啦。

注意，最好不要弄得太薄了。 175度，大约15分钟就可以了。

因为每个人做的饼干厚度不一样，如果做得厚一点，要适当增加一点时间。

建议中途拿出来，换个方向继续再烤，这样可以受热均匀些。

温馨提示

- 1、这种制作方法简单，而且成功率很高，非常适合初学者。
- 2、按照上面的方法制作的是“素面饼干”，也可以制作成调味饼干，方法是：将蛋黄1个、椰蓉2小匙调匀，烘烤前涂在饼干上即可。
- 3、烘烤过程中，应根据自己的烤箱功率调节温度和时间，并且随时观察以防焦糊

编辑本段相关规定

2008年5月1日起正式实施,热量及营养物质占比等必须标于外包装 新国标将“饼干”定义为：以小麦粉（可添加糯米粉、淀粉等）为主要原料，加入（或不加入）糖、油脂及其他原料，经调粉（或调浆）、成形、烘烤等工艺制成的口感酥松或松脆的食品。新国标实施后，将取代1988年制定的酥性饼干、韧性饼

干、威化饼干、夹心饼干、水泡饼干、装饰饼干、蛋圆饼干、压缩饼干以及其他饼干等13项饼干行业标准。2008年施行的饼干新标准 饼干 gb/t20980-2007 本标准是在整合qb/t

1433.1—2005《饼干酥性饼干》、qb/t 1433.2—2005《饼干韧性饼干》、qb/t

1433.3—2005《饼干发酵饼干》、qb/t 1433.4—2005《饼干压缩饼干》、qb/t

1433.5—2005《饼干曲奇饼干》、qb/t 1433.6—2005《饼干夹心饼干》、qb/t 1433.7—2005《饼干

威化饼干》、qb/t 1433.8—2005《饼干蛋圆饼干》、qb/t 1433.9—2005《饼干蛋卷及煎饼》、qb/t

1433.10—2005《饼干装饰饼干》、qb/t 1433.11—2005《饼干水泡饼干》、qb/t

1253—2005《饼干通用技术条件》和qb/t 1254—2005《饼干试验方法》的基础上制定的。

自本标准实施之日起，qb/t 1433.11433.11—2005、qb/t 1253—2005和qb/t 1254—2005同时作废。

本标准由中国轻工业联合会提出。本标准由全国食品发酵标准化中心归口。

本标准由中国焙烤食品糖制品工业协会组织起草。本标准起草单位：中国食品发酵工业研究院、青岛食品股份有限公司、冠生园(集团)有限公司、开平市嘉士利食品有限公司、珠海市卡都九洲食品有限公司、上海达能饼干食品有限公司、顶新国际集团、广东万士发饼业有限公司、卡夫食品(中国)有限公司、广州市产品质量监督检验所、东莞徐记食品有限公司。本标准主要起草人：陈岩、朱念琳、李培圩、楚大明、周荣智、周伟文、叶明、严坤熊、程緬、吴玉奎、马浩。本标准首次制定。

编辑本段吃饼干注意问题

通常人们爱选择饼干作为零食，除了它滋味好之外还能补充人体需要的能量，不过不要小看饼干的热量，有些种类内藏的脂肪含量可是高得惊人。就是如此不知不觉中囤积了肥肉。因此吃饼干也要吃得其法，才能健康地为你增添能量。现在就教你一招半式：1.威化饼高脂肪 威化饼中的奶油脂肪含量十分高，每一块有43个千卡路里，而且密度低，吃不饱，所以吃多了也不容易察觉。其实，三块巧克力威化饼的热量就已经超过200卡路里了。2.忌廉夹心饼糖份及脂肪量高 通常忌廉中的糖份十分高，两块芝士饼的热量就高达185个卡路里，而且人工色素含量高，多吃并不健康。所以饼干只能当小食，一般饼干太干，容易造成“热气”(上火)。而且饼干的主要营养只有碳水化合物，营养不够均衡。如何预防呢？(1)、选购饼干时尽量选择低脂、低糖和低卡路里的饼干。选择时只要留意包装的营养标签，不要选择脂肪高、糖份高和卡路里高的品种就可以了。(2)、多喝开水，正如刚才所说，饼干的水份太少，一定要多喝开水来降火。另外，水份令饼中的淀粉质发大，容易吃饱，这样就可以控制纳入的份量了。总而言之，饼干虽然好吃，但少吃多滋味，多吃坏肚皮。想要开开心心、健健康康地吃饼干，就一定要适可而止了。

编辑本段选购健康饼干方法

面巾纸巧测油脂多少

饼干(10张)

中国农业大学食品学院副教授范志红表示，选饼干一定要认真看包装上的配料说明和营养成分。制作饼干的面粉一般是精白粉，营养价值较低。如果配料中添加了牛奶、坚果、粗粮或豆类，则可以提高饼干的营养价值。除了面粉，还要分辨饼干中使用的油脂。普通植物油相对较好，牛油、猪油、黄油等动物油脂饱和脂肪酸较高，营养价值略低。而含有反式脂肪酸的起酥油、植物奶油、氢化植物油则是最不健康的。想知道脂肪含量并不难，用面巾纸包住饼干，用重物压上，过20分钟看看纸上有多少油脂。纸上的油脂越多，脂肪含量就越高。如果饼干脆而且不油腻，但渗到纸巾上的油却很多，说明其中饱和脂肪酸含量很高，不利健康。饼干的配料成分也要仔细查看，饼干的各种口味基本上来自于香精和色素。巧克力味的饼干不一定是真正的可可脂制作的，很可能是代可可脂制作的仿巧克力，而代可可脂里面往往含有反式脂肪酸。相对而言，含有蔬菜、咸味和甜味较淡、脂肪含量较低的饼干比较健康。

谷物饼干看纤维含量 吃粗粮有益健康的观点已经深入人心，市场上也有不少宣称“高纤维”的粗粮类谷物饼干。但如果包装上标榜的所谓全麦、燕麦、黑麦、五谷饼干等原料，在配料表里排名倒数几位，那可能不是真正的谷物饼干。范志红以某曲奇饼干为例分析，其配料表为“小麦粉、白砂糖、奶油、植物起酥油、花生、乳清粉、食盐等”。从这个配料表里可以看出，这种饼干的第一成分是小麦粉，第二是白砂糖，第三是植物起酥油。以此类推，含量越少排名越靠后。因此，购买高纤维谷物饼干时要看营养

成分表里的纤维含量，小于5克的就不是高纤维饼干。

编辑本段不同人群选择不同的饼干

饼干是一种常见的点心，作为一种零食或添加饮食，食用方便又便于携带，已成为日常生活中不可或缺的一种食品。然而，随着饼干品种的日益增加，消费者越来越眼花缭乱，无从选择了。加上现代人健康意识的增强，单凭个人口味喜好选择的话，又怕对身体健康不利。那么，不同的人群应该选择怎样的饼干品种呢？

一、苏打饼干

苏打饼干是先在一部分小麦粉中加入酵母，然后调成面团，经较长时间发酵后加入其余小麦粉，再经短时间发酵后整型制作而成。优势：含糖、含油较少。注意：

- 1)吃苏打饼干，增加了钠的摄入，可升高血压，加重水肿。
- 2)吃苏打饼干，增加了脂肪摄入，更容易变胖，增加患糖尿病等慢性病的风险。

二、全麦、消化饼干

全麦、消化饼干是用没有去掉麸皮的麦类磨成面粉所做的饼干，比我们一般吃的富强粉等去掉了麸皮的精制面粉颜色黑一些，口感也较粗糙，但由于保留了麸皮中的大量维生素、矿物质、纤维素，因此营养价值更高一些。优势：纤维素含量比较高。注意：因为纤维素口感很差，为提高纤维素口感，有起酥的效果，可能会加入很多油，从而使油脂含量比较高，容易使血脂升高，对预防心脏病不利。

三、夹心饼干

要制作风味各异的夹心饼干，关键在于添加不同的辅料，如油、糖、牛奶、鸡蛋等其他口味的调料。普通饼干脂肪含量并不高，但有了夹心后，脂肪和糖的含量明显增加，成为高热量型食物。100克馒头的热量约226千卡(945千焦)，而100克饼干的热量要比馒头高1倍以上！在制作饼干时，面粉中添加了脂肪和糖，热量很高，尤其是曲奇饼干、甜酥夹心饼干。优势：口感香甜，口味丰富。注意：如果是针对短时间内需要补充热量的人，饼干是一种不错的选择，比如为初、高中生课间加餐，重体力劳动者热量补充等；如果是需要控制体重的人，以及高血脂、高血糖患者，则应尽量少吃或不吃饼干。

四、营养强化饼干

市场上还有一些强化了营养素的饼干。最常见的品种是强化了矿物质和维生素，如钙、铁、锌、维生素a、维生素d等，还有的加入麦麸，属于增加膳食纤维。

优势：有些配方饼干添加的钙、铁等能达到一定量，相对一些饼干有些营养。注意：偏食、挑食的孩子，常吃一些强化钙、铁、锌的饼干是有一定好处的。但是作为普通人，如果你能做到平衡膳食，也没有明显的营养素缺乏，或你已经在服用营养补充剂，那么再选择强化营养素饼干，就要警惕两种情况：一是营养素不被吸收，白白浪费；二是营养素过多吸收，对人体产生不利影响。

饼干图片(11张)

饼干的词源所谓饼干的词源是“烤过两次的面包”，即从法语的bis（再来一次）和cuit（烤）中由来的。是用面粉和水或牛奶不放酵母而烤出来的，作为旅行、航海、登山时的储存食品，特别是在战争时期用于军人们的备用食品是非常方便适用的。初期饼干的产业是上述所说的长期的航海或战争中的紧急食品的概念开始以handmade-type(手工形态)传播，产业革命以后因机械技术的发达，饼干的制作设备及技术迅速发展，扩散到全世界各地。饼干类包含饼干（biscuit），曲奇（cookies）和苏打饼干（cracker）等等。

饼干，英语是biscuit，但是市场上从广东来的饼干，却称“克力架”，有人以为这是广东人做生意的“噱头”，很不以为然，其实是错怪了。因为在美国英语里，饼干就叫cracker，词根crack，就像咬饼干的声音，即“脆裂”之意。广东人按粤语音译为“克立架”。而biscuit在美国英语中是指“热食的软饼”。

所以，英国的biscuit和美国的cracker都是指饼干，其实质相同，只是“口感”上有一点差别。如果吃过“苏打饼干”的人，都会感到它“厚而酥”的是英国式，“薄而脆”的是美国式。

编辑本段网络术语

在百度贴吧exp吧里面,有一位名为饼干飘过天空的吧友(通称"饼干"),因平时上下线不但频繁,且时间相当诡异,深夜或凌晨睡醒而上线的情况不在讲,更有时刚睡醒不到2小时及下线继续休息,再1~2小时后睡醒再上线.....如此惊人的作息时间表使吧友们留下深刻印象...又因为后来经历的"护士姐姐照顾事件"被吧友猜测为与其夸张的作息习惯有所关联,因此使"饼干"的名号逐渐成为exp吧内作息不正常的时间段的代名词而流传于极少数人之间.

词性: 谓格动词, 名词, 形容词

词义: 作息时间不规则或不科学; 上下线的时间处于凌晨等特殊时间段;

引申: 由于作息不规律或因进行某项活动等原因造成的影响身体健康的情况.

例句:

1. 听说你昨晚打wow到2点多钟, 真是饼干啊!
2. 只蹲在家里又不去做运动, 你想当饼干啊?
3. 为了等她下班, 我昨晚在大门口饼干直到深夜.

编辑本段历史

饼干 (biscuit) 的最简单产品形态是单纯的用面粉和水混合的形态，在bc4000年左右古代埃及的古坟中被发现。

饼干

而真正成型的饼干，则要追溯到公元七世纪的波斯，当时制糖技术刚刚开发出来，并因为饼干而被广泛使用。一直到了公元十世纪左右，随着穆斯林对西班牙的征服，饼干传到了欧洲，并从此在各个基督教国家之中流传。到了公元十四世纪，饼干已经成了全欧洲人最喜欢的点心，从皇室的厨房到平民居住的大街，都弥漫着饼干的香味。现代饼干产业是由19世纪时因发达的航海技术进出于世界各国的英国开始的，在长期的航海中，面包因含有较高的水份（35%-40%）不适合作为储备粮食，所以发明了一种含水份量很低的面包——饼干。

编辑本段分类

饼干(10张)

饼干的主要原料是小麦面粉，再添加糖类，油脂，蛋品，乳品等辅料。根据配方和生产工艺的不同，甜饼干可分为韧性饼干和酥性饼干两大类。韧性饼干的特点是印模造型多为凹花，表面有针眼。制品表面平整光滑，断面结构有层次，口嚼时有松脆感，耐嚼，松脆为其特有的特色。韧性饼干的糖和油脂的配比较酥性饼低。一般用糖量的30%以下，用油量为20%以下。酥性饼干的特点是印模造型多为凸花，花纹明显，结构细密，为面粉量的14%~30%。有些甜味疏松的特殊制品，油脂用量可高达50%左右。

- 酥性饼干：以小麦粉、糖、油脂为主要原料，加入疏松剂和其他辅料，经冷粉工艺调粉、辊压、辊印或者冲、烘烤制成的造型多为凸花的，断面结构呈现多孔状组织，口感疏松的烘焙食品。如奶油饼干、葱香饼干、芝麻饼干、蛋酥饼干等。

- 韧性饼干：以小麦粉、糖、油脂为主要原料，加入疏松剂、改良剂与其他辅料，经热粉工艺调粉、辊压、辊切或冲印、烘烤制成的图形多为凹花，外观光滑，表面平整，有针眼，断面有层次，口感松脆的焙烤食品。如牛奶饼、香草饼、蛋味饼、玛利饼、波士顿饼等。

- 发酵（苏打）饼：以小麦粉、糖、油脂为主要原料，酵母为疏松剂，加入各种辅料，经发酵、调粉、辊压、叠层、烘烤制成的松脆、具有发酵制品特有香味的焙烤食品。发酵饼又称巧克力架，按其配方分为咸发酵饼和甜发酵饼。

- 薄脆饼干：以小麦粉、糖、油脂为主要原料，加入调味品等辅料，经调粉、成型、烘烤制成的薄脆焙烤食品。

- 曲奇饼干：以小麦粉、糖、乳制品为主要原料，加入疏松剂和其他辅料，以和面，采用挤注、挤条、钢丝节割等方法中的一种形式成型，烘烤制成的具有立体花纹或表面有规则波纹、含油脂高的酥化焙烤食品。

- 夹心饼干：在两块饼干之间添加糖、油脂或果酱为主要原料的各种夹心料的夹心焙烤食品。

- 威化饼干：以小麦粉（糯米粉）、淀粉为主要原料，加入乳化剂、疏松剂等辅料，以调粉、浇注、烘烤而制成的松脆型焙烤食品。又称为华夫饼干。

- 蛋圆饼干：以小麦粉、糖、鸡蛋为主要原料，加入疏松剂、香精等辅料，以搅打、调浆、浇注、烘烤而制成的松脆焙烤食品，俗称蛋基饼干。

- 蛋卷：以小麦粉、糖、鸡蛋为主要原料，加入疏松剂、香精等辅料，以搅打、调浆（发酵或不发酵）、浇注或挂浆、烘烤卷制而成的松脆焙烤食品。

- 黏花饼干：以小麦粉、糖、油脂为主要原料，加入乳制品、蛋制品、疏松剂、香料等辅料经和面、成型、烘烤、冷却、表面裱花粘糖花、干燥制成的疏松焙烤食品。

- 水泡饼干：以小麦粉、糖、鸡蛋为主要原料，加入膨松剂，经调粉、多次辊压、成型、沸水烫漂、冷水浸泡、烘烤制成的具有浓郁香味的疏松焙烤食品。

编辑本段饼干制作材料

鸡蛋2个,细沙糖 80克（根据自己情况酌情添加）,盐1/2小匙,融化的奶油 50克,面粉 320克（中筋即可）,泡打粉1/2小匙

做法

- 1、所有材料依序放入盆中搅拌成均匀的面团（要一种材料拌匀了，才可加第二种）

2、在桌上洒些面粉，把面团倒在面粉上，在撒一层面粉在面团

特色饼干

上

3、用擀面杖擀成0.3cm厚的薄片，放置30分钟

4、用饼干模（其他各种形状的印模都可以，没有的话可以用杯子代替）印成各种形状的片，用叉子在上面刺一些洞，烤盘涂油后放入

5、烤箱预热160度烤约20分钟

薰衣草饼干制法

材料：黄油140克 糖粉80克 鸡蛋1个 泡打粉1小匙 低筋面粉200克 薰衣草3.5克（1.5大匙）

1.先用开水把薰衣草泡2分钟。再把水倒掉。1.将黄油软化，打至松发，大概颜色发白就可以了。加入糖粉，搅拌；

2.一个鸡蛋，打散后加入；

3.加入泡过的薰衣草；

4.将粉类全部混合后，筛入。筛一点搅拌一点直到全部搅拌均匀。
将混合好的面放到冰箱里冷藏一个小时。

烤箱预热175度。面团拿出来后，做好造型就可以烤啦。

注意，最好不要弄得太薄了。175度，大约15分钟就可以了。
因为每个人做的饼干厚度不一样，如果做得厚一点，要适当增加一点时间。
建议中途拿出来，换个方向继续再烤，这样可以受热均匀些。

温馨提示

1、这种制作方法简单，而且成功率很高，非常适合初学者。

2、按照上面的方法制作的是“素面饼干”，也可以制作成调味饼干，方法是：将蛋黄1个、椰蓉2小匙调匀，烘烤前涂在饼干上即可。

3、烘烤过程中，应根据自己的烤箱功率调节温度和时间，并且随时观察以防焦糊

编辑本段相关规定

2008年5月1日起正式实施,热量及营养物质占比等必须标于外包装

新国标将“饼干”定义为：以小麦粉（可添加糯米粉、淀粉等）为主要原料，加入（或不加入）糖、油脂及其他原料，经调粉（或调浆）、成形、烘烤等工艺制成的口感酥松或松脆的食品。新国标实施后，将取代1988年制定的酥性饼干、韧性饼干、威化饼干、夹心饼干、水泡饼干、装饰饼干、蛋圆饼干、压缩饼干以及其他饼干等13项饼干行业标准。

2008年施的饼干新标准

饼干 gb/t20980-2007

本标准是在整合qb/t 1433.1—2005《饼干酥性饼干》、qb/t 1433.2—2005《饼干韧性饼干》、qb/t 1433.3—2005《饼干发酵饼干》、qb/t 1433.4—2005《饼干压缩饼干》、qb/t 1433.5—2005《饼干曲奇饼干》、qb/t 1433.6—2005《饼干夹心饼干》、qb/t 1433.7—2005《饼干威化饼干》、qb/t 1433.8—2005《饼干蛋圆饼干》、qb/t 1433.9—2005《饼干蛋卷及煎饼》、qb/t 1433.10—2005《饼干装饰饼干》、qb/t 1433.11—2005《饼干水泡饼干》、qb/t 1253—2005《饼干通用技术条件》和qb/t 1254—2005《饼干试验方法》的基础上制定的。

自本标准实施之日起，qb/t 1433.11—2005、qb/t 1253—2005和qb/t 1254—2005同时作废。

本标准由中国轻工业联合会提出。

本标准由全国食品发酵标准化中心归口。

本标准由中国焙烤食品糖制品工业协会组织起草。

本标准起草单位：中国食品发酵工业研究院、青岛食品股份有限公司、冠生园(集团)有限公司、开平市嘉士利食品有限公司、珠海市卡都九洲食品有限公司、上海达能饼干食品有限公司、顶新国际集团、广东万士发饼业有限公司、卡夫食品(中国)有限公司、广州市产品质量监督检验所、东莞徐记食品有限公司。

本标准主要起草人：陈岩、朱念琳、李培圩、楚大明、周荣智、周伟文、叶明、严坤熊、程缅、吴玉銮、马浩。

本标准首次制定。

编辑本段吃饼干注意问题

通常人们爱选择饼干作为零食，除了它滋味好之外还能补充人体需要的能量，不过不要小看饼干的热量，有些种类内藏的脂肪含量可是高得惊人。就是如此不知不觉中囤积了肥肉。因此吃饼干也要吃得其法，才能健康地为你增添能量。现在就教你一招半式：

1. 威化饼高脂肪

威化饼中的奶油脂肪含量十分高，每一块有43个千卡路里，而且密度低，吃不饱，所以吃多了也不容易察觉。其实，三块巧克力威化饼的热量就已经超过200卡路里了。

2. 忌廉夹心饼糖份及脂肪量高

通常忌廉中的糖份十分高，两块芝士饼的热量就高达185个卡路里，而且人工色素含量高，多吃并不健康。所以饼干只能当小食，一般饼干太干，容易造成"热气"(上火)。而且饼干的主要营养只有碳水化合物，营养不够均衡。

如何预防呢？

(1)、选购饼干时尽量选择低脂、低糖和低卡路里的饼干。选择时只要留意包装的营养标签，不要选择脂肪高、糖份高和卡路里高的品种就可以了。

(2)、多喝开水，正如刚才所说，饼干的水份太少，一定要多喝开水来降火。另外，水份令饼中的淀粉质发大，容易吃饱，这样就可以控制纳入的份量了。

总而言之，饼干虽然好吃，但少吃多滋味，多吃坏肚皮。想要开开心心、健健康康地吃饼干，就一定要适可而止了。

编辑本段选购健康饼干方法

面巾纸巧测油脂多少

饼干(10张)

中国农业大学食品学院副教授范志红表示，选饼干一定要认真看包装上的配料说明和营养成分。制作饼干的面粉一般是精白粉，营养价值较低。如果配料中添加了牛奶、坚果、粗粮或豆类，则可以提高饼干的营养价值。

除了面粉，还要分辨饼干中使用的油脂。普通植物油相对较好，牛油、猪油、黄油等动物油脂饱和脂肪酸较高，营养价值略低。而含有反式脂肪酸的起酥油、植物奶油、氢化植物油则是最不利健康的。

想知道脂肪含量并不难，用面巾纸包住饼干，用重物压上，过20分钟看看纸上有多少油脂。纸上的油脂越多，脂肪含量就越高。如果饼干脆而且不油腻，但渗到纸巾上的油却很多，说明其中饱和脂肪酸含量很高，不利健康。

饼干的配料成分也要仔细查看，饼干的各种口味基本上来自于香精和色素。巧克力味的饼干不一定是真正的可可脂制作的，很可能是代可可脂制作的仿巧克力，而代可可脂里面往往含有反式脂肪酸。相对而言，含有蔬菜、咸味和甜味较淡、脂肪含量较低的饼干比较健康。

谷物饼干看纤维含量

吃粗粮有益健康的观点已经深入人心，市场上也有不少宣称“高纤维”的粗粮类谷物饼干。但如果包装上标榜的所谓全麦、燕麦、黑麦、五谷饼干等原料，在配料表里排名倒数几位，那可能不是真正的谷物饼干。

范志红以某曲奇饼干为例分析，其配料表为“小麦粉、白砂糖、奶油、植物起酥油、花生、乳清粉、食盐等”。从这个配料表里可以看出，这种饼干的第一成分是小麦粉，第二是白砂糖，第三是植物起酥油。以此类推，含量越少排名越靠后。因此，购买高纤维谷物饼干时要看营养成分表里的纤维含量，小于5克的就不是高纤维饼干。

编辑本段不同人群选择不同的饼干

饼干是一种常见的点心，作为一种零食或添加饮食，食用方便又便于携带，已成为日常生活中不可或缺的一种食品。然而，随着饼干品种的日益增加，消费者越来越眼花缭乱，无从选择了。加上现代人健康意识的增强，单凭个人口味喜好选择的话，又怕对身体健康不利。那么，不同的人群应该选择怎样的饼干品种呢？

一、苏打饼干

苏打饼干是先在一部分小麦粉中加入酵母，然后调成面团，经较长时间发酵后加入其余小麦粉，再经短时间发酵后整型制作而成。

优势：含糖、含油较少。

注意：

1)吃苏打饼干，增加了钠的摄入，可升高血压，加重水肿。

2)吃苏打饼干，增加了脂肪摄入，更容易变胖，增加患糖尿病等慢性病的风险。

二、全麦、消化饼干

全麦、消化饼干是用没有去掉麸皮的麦类磨成面粉所做的饼干，比我们一般吃的富强粉等去掉了麸皮的精制面粉颜色黑一些，口感也较粗糙，但由于保留了麸皮中的大量维生素、矿物质、纤维素，因此营养价值更高一些。

优势：纤维素含量比较高。

注意：

因为纤维素口感很差，为提高纤维素口感，有起酥的效果，可能会加入很多油，从而使油脂含量比较高，容易使血脂升高，对预防心脏病不利。

三、夹心饼干

要制作风味各异的夹心饼干，关键在于添加不同的辅料，如油、糖、牛奶、鸡蛋等其他口味的调料。

普通饼干脂肪含量并不高，但有了夹心后，脂肪和糖的含量明显增加，成为高热量型食物。100克馒头的热量约226千卡(945千焦)，而100克饼干的热量要比馒头高1倍以上！在制作饼干时，面粉中添加了脂肪和糖，热量很高，尤其是曲奇饼干、甜酥夹心饼干。

优势：口感香甜，口味丰富。

注意：如果是针对短时间内需要补充热量的人，饼干是一种不错的选择，比如为初、高中生课间加餐，重体力劳动者热量补充等；如果是需要控制体重的人，以及高血脂、高血糖患者，则应尽量少吃或不吃饼干。

四、营养强化饼干

市场上还有一些强化了营养素的饼干。最常见的品种是强化了矿物质和维生素，如钙、铁、锌、维生素a、维生素d等，还有的加入麦麸，属于增加膳食纤维。

优势：有些配方饼干添加的钙、铁等能达到一定量，相对一些饼干有些营养。

注意：

偏食、挑食的孩子，常吃一些强化钙、铁、锌的饼干是有一定好处的。但是作为普通人，如果你能做到平衡膳食，也没有明显的营养素缺乏，或你已经在服用营养补充剂，那么再选择强化营养素饼干，就要警惕两种情况：一是营养素不被吸收，白白浪费；二是营养素过多吸收，对人体产生不利影响。