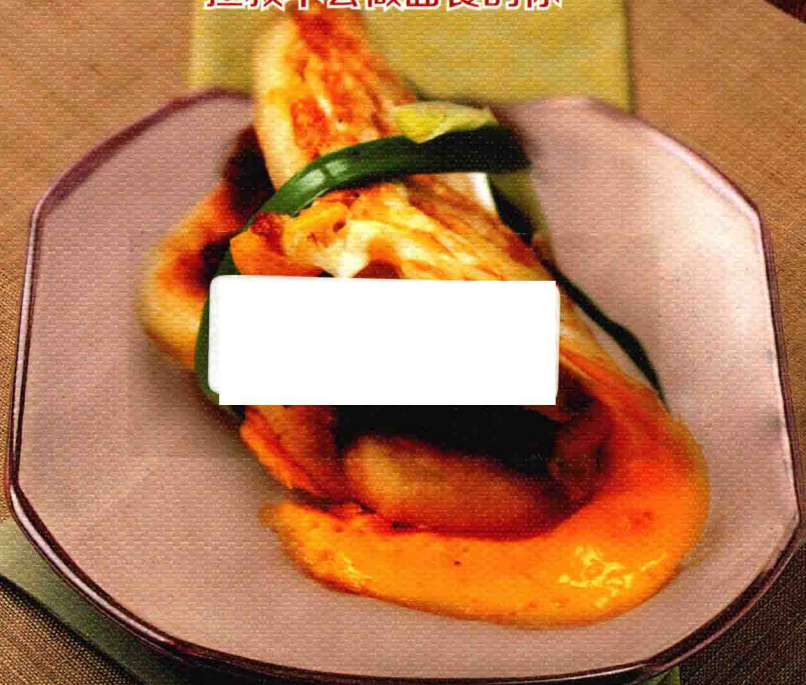


飞雪无霜 著

面食不难

美食大V
飞雪无霜亲授家常面食

★ 5种**最基础面团**的制作方法 ★
60种不同的面点滋味
超详细的**操作要领**
拯救不会做**面食**的你



食
不
面
难

飞雪无霜 著

辽宁科学技术出版社
沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

面食不难 / 飞雪无霜著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.7 (2015.9重印)

ISBN 978-7-5381-9304-6

I. ①面… II. ①飞… III. ①面食—制作 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第136053号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁一诺广告印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168 mm × 236 mm

印 张: 12.75

字 数: 50 千字

印 数: 6001~9000

出版时间: 2015年7月第1版

印刷时间: 2015年9月第2次印刷

责任编辑: 张歌燕

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 晓 娜

责任校对: 栗 勇

书 号: ISBN 978-7-5381-9304-6

定 价: 45.00 元

投稿热线: 024-23284354

邮购热线: 024-23284502

QQ: 59678009

http://www.lnkj.com.cn

目录 CONTENTS

Part1 | 制作面食的主要材料 |

Part2 | 制作面食的主要工具 |

- 18 常用工具
- 20 非必备工具



Part3 | 面食的制作窍门 |

- | | |
|------------|---------------|
| 24 冷水面团的制作 | 26 油酥面团的制作 |
| 24 冷水面糊的制作 | 27 面条面团的制作 |
| 25 烫面面团的制作 | 28 彩色面团的制作 |
| 25 半烫面团的制作 | 28 做好家常主食的小技巧 |
| 26 发酵面团的制作 | 32 制作面点的手法 |



Part4 | 面食的种类 |

36 第1类 冷水面团类

- 36 彩色面条
- 40 黄瓜炸酱面
- 42 肉末豆角面
- 44 肉圆青菜面
- 46 荠菜煎饺
- 50 猪肉玉米饺
- 52 辣酱葱花蛋饼
- 54 杂粮煎饼
- 58 薄脆
- 61 杂蔬炒猫耳朵
- 64 黄瓜鸡蛋卷饼
- 66 鲜肉馄饨



68 第2类 发酵面团类

- 68 速发花卷、馒头和包子
- 74 可可双色馒头
- 77 红糖馒头
- 80 旋转银丝卷

- 82 猪爪卷
- 84 葱花卷
- 87 燕麦蝴蝶卷
- 90 金丝卷
- 92 葱香薄饼
- 94 羊肉卷饼
- 98 芝麻红糖三角包
- 100 荠菜包子
- 103 肉酱包子
- 106 果酱包子
- 108 猪肉香菇包子
- 111 三丁包子
- 114 梅干菜破酥包



- 117 鲜肉包
- 120 香葱生煎包
- 123 猪肉玉米包
- 126 家常麻饼



128 椰蓉千层糕

130 红糖蒸糕

132 枣糕

134 葱香发面饼

137 葱油煎蛋饼

140 肉夹馍



143 第3类 烫面面团类

143 四喜蒸饺

146 萝卜丝鸡蛋饼

149 胡萝卜春饼

152 火腿葱花饼

155 烫面空心烧饼

158 韭菜盒子

161 烫面葱油饼

164 糯米小烧卖

167 红糖烧饼

170 第4类 油酥面团类

170 黑芝麻烧饼

173 家常葱油饼

176 鸡蛋灌饼

179 葱烧饼

182 芝麻小烧饼



186 第5类 米粉类

186 葡萄干米糕

188 鲜肉汤圆

190 咸味菠菜汤圆

192 三色汤圆

195 百果松糕

198 红糖松糕

200 芝麻南瓜糯米饼

202 红糖麻团

食 不 面 难

飞雪无霜 著

辽宁科学技术出版社
沈 阳

图书在版编目 (CIP) 数据

面食不难 / 飞雪无霜著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015.7 (2015.9重印)

ISBN 978-7-5381-9304-6

I. ①面… II. ①飞… III. ①面食—制作 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第136053号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁一诺广告印务有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168 mm × 236 mm

印 张: 12.75

字 数: 50 千字

印 数: 6001~9000

出版时间: 2015年7月第1版

印刷时间: 2015年9月第2次印刷

责任编辑: 张歌燕

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 晓 娜

责任校对: 栗 勇

书 号: ISBN 978-7-5381-9304-6

定 价: 45.00 元

投稿热线: 024-23284354

邮购热线: 024-23284502

QQ: 59678009

http: //www.lnkj.com.cn



前言

面食不难

Preface

经常听我爸爸提起，爷爷在他小时候，家里开了一个饭店，所以每天爸爸会从爷爷手里拿到不同的早点，或是烧卖，或是包子，又或是油条。每每听爸爸回忆起他小时候的事，我常常非常羡慕。

当我有了家庭、有了孩子，我就想，一定要让我的小孩每天都能吃到各种不同的早点。如今，我实现了这个愿望。在实现这个愿望的同时，我也希望其他的宝宝们在家里也能吃上妈妈们亲手做的无添加剂的主食。丰富餐桌的同时，也能让孩子感受到妈妈们浓浓的爱意。

内容简介

面食不难

Brief introduction

当我们提到面食的时候，一定会想到家，想到一家三口其乐融融地坐在桌边就餐的情景。所以我觉得面食应该是温馨的。

中国的面食有很多种，比如最常见的馒头、包子、面条、馄饨等，基本上每天都会食用。那么怎么样在家里轻松上手，做出美味好吃的面食呢？本书会跟大家一同分享各种面食的制作方法，一书在手，面食全有。

本书主要按面团的种类进行分类，比如冷水面团、发酵面团、烫面面团、油酥面团等。

首先从人们最喜爱的面条入手。面条多是用冷水面团，制作相对比较简单，只要有面粉和水就能完成制作。一般来说，高筋面粉做的面条最好吃，就是因为高筋面粉比较筋道。

烫面面团目的是让面不筋道，将面烫熟。这样做出来的面类食品，冷热兼食。

发酵类面食在中式面点中也占有很大一部分。它口感独特，松软可口，而且发酵类的食品对人体健康有益。特别是主食中蒸制食品，相对而言，食用起来更健康，而且花样也是多种多样。

还有一类是油酥类食品。层层起酥的质地，让人欲罢不能。从很久以前，人们就特别偏爱油酥类的制品。即使到现在，葱油饼、芝麻烧饼等仍然受到人们的特别喜爱。

以上种种中式面食在家里就能轻松制作，只要稍稍花点时间勤动手，就能让家人吃到美味多样的面食了！让我们一起动手吧！

目录 CONTENTS

Part1 | 制作面食的主要材料 |

Part2 | 制作面食的主要工具 |

- 18 常用工具
- 20 非必备工具



Part3 | 面食的制作窍门 |

- | | |
|------------|---------------|
| 24 冷水面团的制作 | 26 油酥面团的制作 |
| 24 冷水面糊的制作 | 27 面条面团的制作 |
| 25 烫面面团的制作 | 28 彩色面团的制作 |
| 25 半烫面团的制作 | 28 做好家常主食的小技巧 |
| 26 发酵面团的制作 | 32 制作面点的手法 |



Part4 | 面食的种类型 |

36 第1类 冷水面团类

- 36 彩色面条
- 40 黄瓜炸酱面
- 42 肉末豆角面
- 44 肉圆青菜面
- 46 荠菜煎饺
- 50 猪肉玉米饺
- 52 辣酱葱花蛋饼
- 54 杂粮煎饼
- 58 薄脆
- 61 杂蔬炒猫耳朵
- 64 黄瓜鸡蛋卷饼
- 66 鲜肉馄饨



68 第2类 发酵面团类

- 68 速发花卷、馒头和包子
- 74 可可双色馒头
- 77 红糖馒头
- 80 旋转银丝卷

- 82 猪爪卷
 84 葱花卷
 87 燕麦蝴蝶卷
 90 金丝卷
 92 葱香薄饼
 94 羊肉卷饼
 98 芝麻红糖三角包
 100 荠菜包子
 103 肉酱包子
 106 果酱包子
 108 猪肉香菇包子
 111 三丁包子
 114 梅干菜破酥包



- 117 鲜肉包
 120 香葱生煎包
 123 猪肉玉米包
 126 家常麻饼



128 椰蓉千层糕

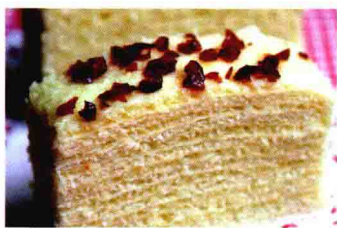
130 红糖蒸糕

132 枣糕

134 葱香发面饼

137 葱油煎蛋饼

140 肉夹馍



143 第3类 烫面面团类

143 四喜蒸饺

146 萝卜丝鸡蛋饼

149 胡萝卜春饼

152 火腿葱花饼

155 烫面空心烧饼

158 韭菜盒子

161 烫面葱油饼

164 糯米小烧卖

167 红糖烧饼

170 第4类 油酥面团类

170 黑芝麻烧饼

173 家常葱油饼

176 鸡蛋灌饼

179 葱烧饼

182 芝麻小烧饼



186 第5类 米粉类

186 葡萄干米糕

188 鲜肉汤圆

190 咸味菠菜汤圆

192 三色汤圆

195 百果松糕

198 红糖松糕

200 芝麻南瓜糯米饼

202 红糖麻团