

二狗妈妈的小厨房之

中式面食

千万网友亲测
一学就会的面食书
180°平铺
让您阅读无障碍

乖乖与
臭臭的妈
编著

二 狗 妈 妈 的 小 厨 房 之

中式面食

乖乖与臭臭的妈 编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

二狗妈妈的小厨房之中式面食 / 乖乖与臭臭的妈编著.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.1 (2017.4重印)

ISBN 978-7-5591-0020-7

I. ①二… II. ①乖… III. ①面食—制作—中国
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第285398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25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市精华印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 15

字 数: 300千字

出版时间: 2017年1月第1版

印刷时间: 2017年4月第3次印刷

责任编辑: 卢山秀

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 晓 娜

责任校对: 栗 勇

书 号: ISBN 978-7-5591-0020-7

定 价: 49.80 元



扫一扫 美食编辑

投稿与广告合作等一切事务
请联系美食编辑——卢山秀

联系电话: 024-23284356

联系QQ: 1449110151

目录

前言 写给您的一封信

CHAPTER 1 馒头

有嚼劲的大馒头 /10

奶香刀切馒头 /12

液种法松软馒头 /14

破酥馒头 /16

ZHONGSHIMIANSHI
中式面食



玉米面刀切馒头 /18

南瓜馒头 /20

红糖红枣馒头 /22

黑芝麻馒头 /24

紫米馒头 /26

奶香玉米馒头 /28

雪莲花馒头 /30

南瓜玫瑰花馒头 /32

双色刀切馒头 /34

菊花馒头 /36

西瓜馒头 /38

香菇馒头 /40

棒棒糖馒头 /42

小熊猫 /44

小黄人 /46

愤怒的小鸟 /48

绿猪 /50

维尼小熊 /52

圣诞老人 /54

小狮子 /56

机器猫 /58

小牛 /60

面包超人 /62

绿豆蛙 /64



- 龙猫 /66
- 小鸡 /68
- 熊本熊 /70
- 米老鼠 /72
- MT/74
- 小企鹅 /76
- 小猫爪 /78
- 蜡笔小新 /80
- 轻松熊 /82
- 小猴子 /84
- 蛋黄君 /86

CHAPTER 2 卷

- 香葱花卷 /90
- 生煎南瓜花卷 /92
- 双色猪蹄卷 /94
- 红糖麻酱花卷 /96
- 香肠卷 /98
- 金丝卷 /100



ZHONGSHIMIANSHI
中式面食



- 肉龙 /102
- 生煎南瓜玫瑰肉卷 /104
- 南瓜鸡翅卷 /106

CHAPTER 3 饼

- 五香发面饼 /110
- 葱香发面饼 /112
- 五香烤饼 /114
- 口袋饼 /116
- 香甜玉米饼 /118
- 葱花手撕饼 /120
- 家常烙饼 /122

韭菜鸡蛋饼 /124
 牛肉尖椒馅饼 /126
 胡萝卜鸡蛋素馅饼 /128
 烫面葱油饼 /130
 麻酱烧饼 /132
 南瓜红糖油饼 /134
 金丝饼 /136
 猪肉大葱千层肉饼 /138
 驴肉火烧 /141
 肉夹馍 /145

CHAPTER 4 包子

奶黄包 /150
 豆角酱肉包子 /152

ZHONGSHIMIANSHI
 中式面食



香菇肉丁包子 /154
 茴香猪肉包子 /156
 破酥野菜猪肉包子 /158
 蔓越莓糖三角 /160
 红豆小花包 /162
 鲜肉水煎包 /164
 梅菜扣肉大包子 /166
 南瓜包 /168
 胡萝卜蜜豆辫子包 /170

CHAPTER 5 饺子、馄饨、锅贴

西红柿鸡蛋饺子 /174
 菠菜玉米猪肉饺子 /176
 三鲜饺子 /178
 胡萝卜羊肉饺子 /180





- 鲜肉煎饺 /182
- 尖椒香菇鸡蛋蒸饺 /184
- 玫瑰胡萝卜猪肉蒸饺 /186
- 鲜肉馄饨 /188
- 油菜鸡肉虾肉馄饨 /190
- 豆腐馄饨 /192
- 圆白菜猪肉锅贴 /194
- 烫面鲜虾猪肉锅贴 /196

CHAPTER 6 发糕

- 红糖红枣发糕 /200
- 紫薯发糕 /202
- 南瓜红枣发糕 /204
- 杂粮核桃红枣发糕 /206
- 剩粥紫米发糕 /208
- 蜂窝煤发糕 /210
- 五彩发糕 /212

CHAPTER 7 面条

- 原味手擀面 /216



ZHONGSHIMIANSHI
中式面食



- 菠菜手擀面 /218
- 南瓜手擀面 /220
- 紫薯面条（压面机版）/222
- 胡萝卜面条（压面机版）/224
- 五彩宽面条 /226
- 油泼扯面 /228

CHAPTER 8 其他

- 油条（酵母版）/232
- 油条（泡打粉版）/234
- 牛奶糯米玉米面红枣窝头 /236
- 豆渣杂粮蜜豆窝头 /238
- 西葫芦糊塌子 /240

二 狗 妈 妈 的 小 厨 房 之

中式面食

乖乖与臭臭的妈 编著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

二狗妈妈的小厨房之中式面食 / 乖乖与臭臭的妈编著.
—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2017.1 (2017.4重印)
ISBN 978-7-5591-0020-7

I. ①二… II. ①乖… III. ①面食—制作—中国
IV. ①TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第285398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25号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市精华印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170 mm × 240 mm

印 张: 15

字 数: 300千字

出版时间: 2017年1月第1版

印刷时间: 2017年4月第3次印刷

责任编辑: 卢山秀

封面设计: 魔杰设计

版式设计: 晓 娜

责任校对: 栗 勇

书 号: ISBN 978-7-5591-0020-7

定 价: 49.80元



扫一扫 美食编辑

投稿与广告合作等一切事务
请联系美食编辑——卢山秀

联系电话: 024-23284356

联系QQ: 1449110151

前言

您好！无论您出于什么原因，打开了这本书，
我都想对您说一声
谢谢！

写给您的一封信

翻开此书的您：

我常常自称“半吊子”，因为从来没有参加过正规培训，也没有接触过专业老师。我在微博上分享的每一道食物方子，都是在实操过程中，自己慢慢摸索出来的。分享到微博上，初衷是为了记录自己的成长，没想到会有很多朋友非常喜欢。转眼间，微博已开通4年，积累的方子越来越多，很多朋友鼓励我把方子整理出来出书，可以分享给更多热爱美食的人。就我这“半吊子”水平，可以出书吗？我写的书会有人看吗？怀着非常忐忑的心情，我开始了“二狗妈妈的小厨房”丛书的准备。

这本中式面食，承载了我太多小时候的回忆。做馒头时，会想到妈妈揉着面的双手；做面条时，会想到妈妈滚动着的擀面杖；做饺子时，还会想到妈妈叮嘱的“饺子不要样儿，来回捏三趟”……

长大了，来到北京，嫁人了，离父母也更远了。妈妈和大姐教给我的那些面食手艺，我一直都记得，加上先生一家爱吃面食，于是，就开始了各种琢磨，让我又惊喜又有成就感的是，做出来的面食家人都很喜欢……

怀着对中式面食深深的情感，我准备这本书的整个过程都是温暖的、快乐的。翻开此书的您，是否也感受到了呢？

本书包含了107种中式面食的制作过程，分为馒头，卷，饼，包子，饺子、馄饨、锅贴，发糕，面条和其他共8个种类。只要跟着图片和说明，一步一步来，您也可以和我一样，做出色香味俱全的中式面食。相信我，真的

不难，因为难度大的我也不会……

我是上班族，只能在下班后和周末才有时间，而且条件有限，做出的成品只能在摄影灯箱里拍摄，如果您觉得成品的图片不够漂亮，还请您多原谅！本书所有图片均由我先生全程拍摄，个中辛苦只有我最懂得。关键是，他之前从来没有拿过单反相机呀。衷心感谢先生的全力支持和默默付出！

感谢辽宁科学技术出版社，谢谢你们这么信任我，让我这个非专业人士完成了出书的梦想，感谢每一位参与“二狗妈妈的小厨房”丛书的工作人员。

感谢所有爱我的人，包括我的领导、同事、朋友、邻居、粉丝，还有家人，没有你们的关爱和支持，就没有这套书的诞生。你们给予我的鼓励，让我有了前进的勇气；你们给予我的支持，让我有了努力的动力。尤其是我的家人，毫无保留地支持我，公婆不让我们过去探望，父亲生病住院不告诉我，都是怕影响书的制作进度……这就是最亲最亲的人，最爱最爱我的人呀！

最后，我想说，“二狗妈妈的小厨房”丛书承载了太多太多的爱，单凭我一个人是绝对不可能完成的。感谢、感恩已不足以表达我的心情，只有把最真诚的祝福送给您！

祝您健康！快乐！幸福！平安！

乖乖与臭臭的妈：



2016年岁末



目录

前言 写给您的一封信

CHAPTER 1 馒头

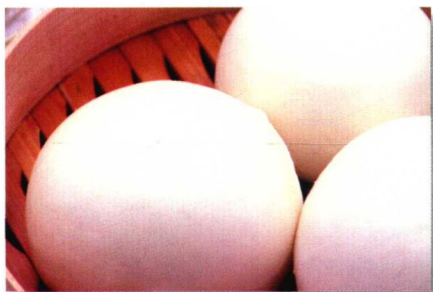
有嚼劲的大馒头 /10

奶香刀切馒头 /12

液种法松软馒头 /14

破酥馒头 /16

ZHONGSHIMIANSHI
中式面食



玉米面刀切馒头 /18

南瓜馒头 /20

红糖红枣馒头 /22

黑芝麻馒头 /24

紫米馒头 /26

奶香玉米馒头 /28

雪莲花馒头 /30

南瓜玫瑰花馒头 /32

双色刀切馒头 /34

菊花馒头 /36

西瓜馒头 /38

香菇馒头 /40

棒棒糖馒头 /42

小熊猫 /44

小黄人 /46

愤怒的小鸟 /48

绿猪 /50

维尼小熊 /52

圣诞老人 /54

小狮子 /56

机器猫 /58

小牛 /60

面包超人 /62

绿豆蛙 /64



- 龙猫 /66
- 小鸡 /68
- 熊本熊 /70
- 米老鼠 /72
- MT/74
- 小企鹅 /76
- 小猫爪 /78
- 蜡笔小新 /80
- 轻松熊 /82
- 小猴子 /84
- 蛋黄君 /86

CHAPTER 2 卷

- 香葱花卷 /90
- 生煎南瓜花卷 /92
- 双色猪蹄卷 /94
- 红糖麻酱花卷 /96
- 香肠卷 /98
- 金丝卷 /100



ZHONGSHIMIANSHI
中式面食



- 肉龙 /102
- 生煎南瓜玫瑰肉卷 /104
- 南瓜鸡翅卷 /106

CHAPTER 3 饼

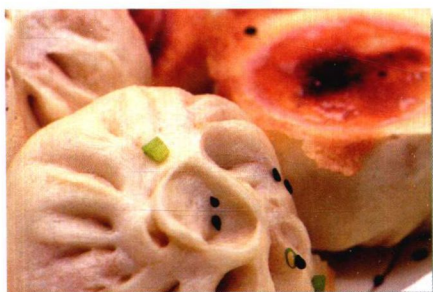
- 五香发面饼 /110
- 葱香发面饼 /112
- 五香烤饼 /114
- 口袋饼 /116
- 香甜玉米饼 /118
- 葱花手撕饼 /120
- 家常烙饼 /122

- 韭菜鸡蛋饼 /124
- 牛肉尖椒馅饼 /126
- 胡萝卜鸡蛋素馅饼 /128
- 烫面葱油饼 /130
- 麻酱烧饼 /132
- 南瓜红糖油饼 /134
- 金丝饼 /136
- 猪肉大葱千层肉饼 /138
- 驴肉火烧 /141
- 肉夹馍 /145

CHAPTER 4 包子

- 奶黄包 /150
- 豆角酱肉包子 /152

ZHONGSHIMIANSHI
中式面食



- 香菇肉丁包子 /154
- 茴香猪肉包子 /156
- 破酥野菜猪肉包子 /158
- 蔓越莓糖三角 /160
- 红豆小花包 /162
- 鲜肉水煎包 /164
- 梅菜扣肉大包子 /166
- 南瓜包 /168
- 胡萝卜蜜豆瓣包子 /170

CHAPTER 5 饺子、馄饨、锅贴

- 西红柿鸡蛋饺子 /174
- 菠菜玉米猪肉饺子 /176
- 三鲜饺子 /178
- 胡萝卜羊肉饺子 /180





- 鲜肉煎饺 /182
- 尖椒香菇鸡蛋蒸饺 /184
- 玫瑰胡萝卜猪肉蒸饺 /186
- 鲜肉馄饨 /188
- 油菜鸡肉虾肉馄饨 /190
- 豆腐馄饨 /192
- 圆白菜猪肉锅贴 /194
- 烫面鲜虾猪肉锅贴 /196

CHAPTER 6 发糕

- 红糖红枣发糕 /200
- 紫薯发糕 /202
- 南瓜红枣发糕 /204
- 杂粮核桃红枣发糕 /206
- 剩粥紫米发糕 /208
- 蜂窝煤发糕 /210
- 五彩发糕 /212

CHAPTER 7 面条

- 原味手擀面 /216



ZHONGSHIMIANSHI
中式面食



- 菠菜手擀面 /218
- 南瓜手擀面 /220
- 紫薯面条（压面机版）/222
- 胡萝卜面条（压面机版）/224
- 五彩宽面条 /226
- 油泼扯面 /228

CHAPTER 8 其他

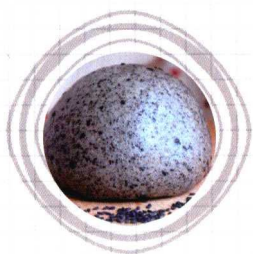
- 油条（酵母版）/232
- 油条（泡打粉版）/234
- 牛奶糯米玉米面红枣窝头 /236
- 豆渣杂粮蜜豆窝头 /238
- 西葫芦糊塌子 /240



CHAPTER

1

馒头



馒头，我们老家也叫馍，是北方人最重要的主食之一。

本章节里的馒头，有您常见的白馒头，也有添加了杂粮或者蔬果泥的馒头；有您常见的圆形，也有变了花样的形状，更有您意想不到的卡通样子，一个个萌得不得了，这不是把普通的馒头变成了哄娃娃多吃主食的利器了吗？

那这些五颜六色的花样馒头不会用了色素吧？不会的，给娃娃吃，咱就要想办法用天然色素：黄色，是南瓜泥；紫色，是紫薯泥；绿色，是抹茶粉；黑色，是可可粉；红色，是红曲粉哟！

YOUJIAOJINDEDAMANTOU

有嚼劲的 大馒头

小时候，只要妈妈一蒸馒头，我就会守在炉子前面，刚出锅的大馒头，很烫，我却硬忍着抓一个直接送到嘴里，香得不得了，要是妈妈再给弄一点香油拌盐，就像过年一样，高兴得要飞起来……