



凤凰汉竹  
凤凰出版传媒科学生活图书经典品牌  
汉竹主编 ● 健康爱家系列

念念  
不忘

的

面食

刘哲菲 / 编著

只要几步，  
美味的面食就  
从你手里出现！



江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

汉竹主编 ● 健康爱家系列



刘哲菲 编著



汉竹图书微博  
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线  
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 (CIP) 数据

念念不忘的面食 / 刘哲菲编著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.1  
(汉竹·健康爱家系列)  
ISBN 978-7-5345-9890-6

I. ①念… II. ①刘… III. ①面食—制作—中国 IV. ① TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 248647 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

## 念念不忘的面食

---

编 著 刘哲菲  
主 编 汉 竹  
责任编辑 刘玉锋 姚 远 张晓凤  
特邀编辑 王 杰 李 静  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京艺堂印刷有限公司

---

开 本 720mm × 1000mm 1/16  
印 张 13  
字 数 120千字  
版 次 2015年1月第1版  
印 次 2015年1月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5345-9890-6  
定 价 35.00元

---

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

我母亲祖辈都是山东胶东人，胶东媳妇出了名的心灵手巧会做饭。

在胶东老家，老人们都是用引子发面，把面盆放在火炕上，盖上大棉被发酵，炕头连着墙外的大土灶。拉着风箱烧柴火，屋里暖暖的，炕上热热的，大锅里满满的一锅馒头蒸着。起锅的时候，雾气升腾，满屋子的面香和张张笑脸。这画面，影影绰绰似梦境又像是幻想，它总是印在我的脑海中，这就是我对胶东馒头的初始印象。新出锅那馒头的滋味，让人回味无穷，如今想想总会湿了眼眶。

我姥姥是我见过的这世界上手最巧、干活最麻利的女子，各种面食在她那里根本算不上活儿。一块面在她手里，揉吧揉吧，捏吧捏吧，用剪子铰铰，用梳子摁摁，点缀上红豆、红枣，就成了各种形状的小动物。听母亲说，姥姥擀饺子皮、擀馄饨皮全部一手包办，一人擀皮，供一桌子人包，大家还都跟不上趟。这使得我们耳濡目染，多少都会做些面食。

如今，我也跟着母亲这辈人学着做些老活计，虽脑慢手笨，差距太远，但有心就可贵。我不是厨子，更不是什么白案面点师傅，我只是个骨子里有股怀旧情愫又尊重老传统的家庭主妇。希望我用自己双手制作出天然、健康的食品，带给亲人和大家一份爱意和温暖。

在当下，一切手工制作的東西都会显得弥足珍贵，快节奏的生活使我们拥有了更多的选择，超市里的食物琳琅满目，你可以购买到任何你想吃的东西。但有时我们会发现，这些工业化带来的快捷产品总是缺少点什么，也许就是少了那份亲自动手带来的醇香。

我爱面食，因为这里面有亲情，有美味，有回忆。

馨月

2014.9

# 目录

# Contents



# 1 家用面食工具和原料

## 必备工具

面案	012
蒸锅	012
蒸笼	012
擀面杖	012
电饼铛	012
平底锅	012
模具	012
原汁机、料理机	012
盖帘	012
玉米皮、纱布、蜡纸	012
秤、量匙	012

## 如何选原料

普通面粉(中筋): 最常见的面粉	014
高筋面粉: 制作面包、面条	014
低筋面粉: 制作蛋糕、饼干	014
五谷杂粮粉: 给面食加点营养	014
酵母: 发面必备	014
食用碱: 中和面食酸味	014
白糖: 辅助发酵	014
水和牛奶: 和面需要的液体	014
蔬菜汁: 给面团加点颜色	014
鸡蛋: 味香口感好	014
油: 防止面团粘连	014

玉米粉、小米粉和黄米粉



全麦粉、荞麦粉、麦芽粉和燕麦粉



紫甘蓝汁和胡萝卜汁



## 揉出好面团

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 如何揉出“三光”面团        | 016 |
| 冷水面团：做水饺、馄饨、面条    | 016 |
| 热水面团：做蒸饺、锅贴       | 016 |
| 发面面团：做馒头、花卷、包子    | 017 |
| 老面面团：适合做发酵类面食     | 017 |
| 蔬菜面团：做花卷、水饺、面条    | 018 |
| 杂粮面团：适合做各种家常面食    | 018 |
| 鸡蛋面团：做面条、饼        | 018 |
| 面团好伴侣：豆沙馅、南瓜泥、紫薯泥 | 018 |



茄子焖面

## 在家做面食容易碰到的问题

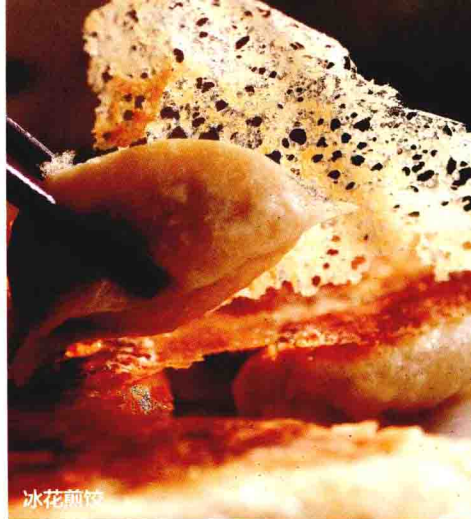
- |                |     |
|----------------|-----|
| 面团揉得不光滑        | 020 |
| 不知道面发没发好       | 020 |
| 面发大劲了          | 020 |
| 面没发起来          | 020 |
| 天冷的时候怎样发面      | 020 |
| 蒸好后是软的，等凉了就非常硬 | 020 |
| 蒸出来是塌的，吃起来还黏黏的 | 020 |
| 用牛奶和面时还需要加水吗   | 020 |

## 2 汤面、凉面、炒面

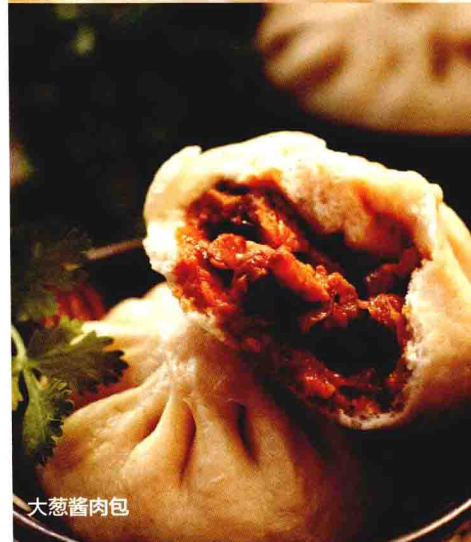
- |          |     |
|----------|-----|
| 阳春面      | 027 |
| 家常手擀面    | 028 |
| 榨菜肉丝面    | 031 |
| 羊肉氽面     | 032 |
| 红烧牛肉面    | 035 |
| 猫耳朵      | 036 |
| 咖喱鲜虾乌冬面  | 039 |
| 酱香小排翡翠扯面 | 040 |
| 炸酱面      | 043 |
| 茄子焖面     | 044 |
| 芸豆蒸面     | 047 |
| 香椿酱拌面    | 048 |
| 蚝油三丝炒面   | 051 |
| 臊子抻拌面    | 052 |
| 甘蓝杂粮打卤面  | 055 |

### 3 饺子、馄饨、包子

白菜鲜肉饺子	065
三鲜饺子	066
西葫芦鸡蛋饺	069
荠菜饺子	070
金银元宝饺	073
卷心菜饺子	074
翡翠牛肉饺子	077
胡萝卜麦穗饺子	078
冰花煎饺	081
素蒸饺	082
柳叶蒸饺	085
翡翠蒸饺	086
水晶虾饺	089
鸡汤鲜虾馄饨	090
紫甘蓝小馄饨	093
香煎水晶馄饨	094
大葱酱肉包	097
木耳虾皮青菜包	098
鲜笋青菜肉包	101
鲜肉汤包	102
黄金水煎包	105
烫面菠菜肉包	106
全麦双菇大包	109
海虹苔菜包	110
抹茶豆沙包	113



冰花煎饺



大葱酱肉包



全麦双菇





香煎韭菜盒



青椒牛肉锅贴



## 4 馒头、花卷、发糕

白馒头	119
玉米馒头	120
黑芝麻馒头	123
全麦胚芽馒头	124
葱油花卷	127
黄金如意卷	128
腊肠卷	131
金丝卷	132
香煎椒盐卷	135
脆底玉米卷	136
南瓜红枣发糕	139
玉米蜜豆发糕	140
枸杞子核桃紫薯发糕	143
黑香米葡萄干发糕	144

## 5 饼、盒子、锅贴

家常葱油饼	151
白芝麻酥饼	152
春饼	155
奶香玉米煎饼	156
肉夹馍	159
油酥发面饼	160
香煎韭菜盒	163
发面白菜盒子	164
青椒牛肉锅贴	167
鲍芹脆皮锅贴	168

## 6 为孩子制作可爱营养的面食

- |         |     |
|---------|-----|
| 豆沙猪宝宝   | 173 |
| 蝴蝶馒头    | 174 |
| 螺旋彩纹馒头  | 177 |
| 胡萝卜蛋饼   | 178 |
| 豆球      | 181 |
| 玫瑰馒头    | 182 |
| 花朵紫米饭蒸饺 | 185 |
| 奶黄包     | 186 |
| 多彩小水饺   | 189 |

多彩小水饺



豆沙猪宝宝



黑豆面馒头



## 7 高纤维、低糖、少脂的健康面食

- |        |     |
|--------|-----|
| 黑香米杂粮饼 | 193 |
| 三合面粨饼  | 194 |
| 豆渣馒头   | 197 |
| 黑豆面馒头  | 198 |
| 素酱荞麦面  | 201 |
| 榆钱儿窝窝  | 202 |

附录 本书面食索引 · 204

汉竹主编 ● 健康爱家系列



刘哲菲 编著



汉竹图书微博  
<http://weibo.com/hanzhutushu>



读者热线  
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹  
全国百佳图书出版单位

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)



我母亲祖辈都是山东胶东人，胶东媳妇出了名的心灵手巧会做饭。

在胶东老家，老人们都是用引子发面，把面盆放在火炕上，盖上大棉被发酵，炕头连着墙外的大土灶。拉着风箱烧柴火，屋里暖暖的，炕上热热的，大锅里满满的一锅馒头蒸着。起锅的时候，雾气升腾，满屋子的面香和张张笑脸。这画面，影影绰绰似梦境又像是幻想，它总是印在我的脑海中，这就是我对胶东馒头的初始印象。新出锅那馒头的滋味，让人回味无穷，如今想想总会湿了眼眶。

我姥姥是我见过的这世界上手最巧、干活最麻利的女子，各种面食在她那里根本算不上活儿。一块面在她手里，揉吧揉吧，捏吧捏吧，用剪子铰铰，用梳子摁摁，点缀上红豆、红枣，就成了各种形状的小动物。听母亲说，姥姥擀饺子皮、擀馄饨皮全部一手包办，一人擀皮，供一桌子人包，大家还都跟不上趟。这使得我们耳濡目染，多少都会做些面食。

如今，我也跟着母亲这辈人学着做些老活计，虽脑慢手笨，差距太远，但有心就可贵。我不是厨子，更不是什么白案面点师傅，我只是个骨子里有股怀旧情愫又尊重老传统的家庭主妇。希望我用自己双手制作出天然、健康的食品，带给亲人和大家一份爱意和温暖。

在当下，一切手工制作的東西都会显得弥足珍贵，快节奏的生活使我们拥有了更多的选择，超市里的食物琳琅满目，你可以购买到任何你想吃的东西。但有时我们会发现，这些工业化带来的快捷产品总是缺少点什么，也许就是少了那份亲自动手带来的醇香。

我爱面食，因为这里面有亲情，有美味，有回忆。

馨月

2014.9

# 目录

Contents



# 1 家用面食工具和原料

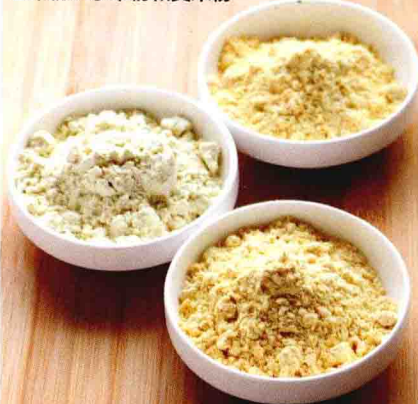
## 必备工具

面案	012
蒸锅	012
蒸笼	012
擀面杖	012
电饼铛	012
平底锅	012
模具	012
原汁机、料理机	012
盖帘	012
玉米皮、纱布、蜡纸	012
秤、量匙	012

## 如何选原料

普通面粉(中筋): 最常见的面粉	014
高筋面粉: 制作面包、面条	014
低筋面粉: 制作蛋糕、饼干	014
五谷杂粮粉: 给面食加点营养	014
酵母: 发面必备	014
食用碱: 中和面食酸味	014
白糖: 辅助发酵	014
水和牛奶: 和面需要的液体	014
蔬菜汁: 给面团加点颜色	014
鸡蛋: 味香口感好	014
油: 防止面团粘连	014

玉米粉、小米粉和黄米粉



全麦粉、荞麦粉、麦芽粉和燕麦粉



紫甘蓝汁和胡萝卜汁



## 揉出好面团

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 如何揉出“三光”面团        | 016 |
| 冷水面团：做水饺、馄饨、面条    | 016 |
| 热水面团：做蒸饺、锅贴       | 016 |
| 发面面团：做馒头、花卷、包子    | 017 |
| 老面面团：适合做发酵类面食     | 017 |
| 蔬菜面团：做花卷、水饺、面条    | 018 |
| 杂粮面团：适合做各种家常面食    | 018 |
| 鸡蛋面团：做面条、饼        | 018 |
| 面团好伴侣：豆沙馅、南瓜泥、紫薯泥 | 018 |



茄子焖面

## 在家做面食容易碰到的问题

- |                |     |
|----------------|-----|
| 面团揉得不光滑        | 020 |
| 不知道面发没发好       | 020 |
| 面发大劲了          | 020 |
| 面没发起来          | 020 |
| 天冷的时候怎样发面      | 020 |
| 蒸好后是软的，等凉了就非常硬 | 020 |
| 蒸出来是塌的，吃起来还黏黏的 | 020 |
| 用牛奶和面时还需要加水吗   | 020 |

## 2 汤面、凉面、炒面

- |          |     |
|----------|-----|
| 阳春面      | 027 |
| 家常手擀面    | 028 |
| 榨菜肉丝面    | 031 |
| 羊肉氽面     | 032 |
| 红烧牛肉面    | 035 |
| 猫耳朵      | 036 |
| 咖喱鲜虾乌冬面  | 039 |
| 酱香小排翡翠扯面 | 040 |
| 炸酱面      | 043 |
| 茄子焖面     | 044 |
| 芸豆蒸面     | 047 |
| 香椿酱拌面    | 048 |
| 蚝油三丝炒面   | 051 |
| 臊子抻拌面    | 052 |
| 甘蓝杂粮打卤面  | 055 |

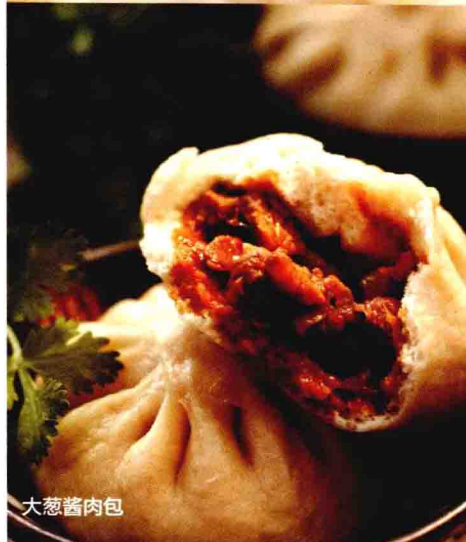


### 3 饺子、馄饨、包子

白菜鲜肉饺子	065
三鲜饺子	066
西葫芦鸡蛋饺	069
荠菜饺子	070
金银元宝饺	073
卷心菜饺子	074
翡翠牛肉饺子	077
胡萝卜麦穗饺子	078
冰花煎饺	081
素蒸饺	082
柳叶蒸饺	085
翡翠蒸饺	086
水晶虾饺	089
鸡汤鲜虾馄饨	090
紫甘蓝小馄饨	093
香煎水晶馄饨	094
大葱酱肉包	097
木耳虾皮青菜包	098
鲜笋青菜肉包	101
鲜肉汤包	102
黄金水煎包	105
烫面菠菜肉包	106
全麦双菇大包	109
海虹苔菜包	110
抹茶豆沙包	113



冰花煎饺



大葱酱肉包

