



糖小饼 / 著

面面俱到  
我的 WODE DIYIBEN  
第一本 ZHONGSHI MIANSHISHU  
中式面食书

一样面粉，百种滋味  
全景实拍，步步详解

从零开始，拒绝失败

配料超简单，制作超容易

糖小饼的面食心得全揭秘

轻松完成从菜鸟到大神的华丽转身

中国妇女出版社

从烹饪菜鸟到厨艺达人

新手下厨房  
XINSHOU  
XIACHUFANG

面面俱到

我的  
第一本

MIANMIANJUDAO  
WODE DIYIBEN  
ZHONGSHIMIANSI-HISHU

中式面食书

糖小饼 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本中式面食书:面面俱到/糖小饼著. —北京:中国妇女出版社, 2014.11

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0921 - 8

I. ①我… II. ①糖… III. ①面点—制作—中国 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第162051号

---

## 我的第一本中式面食书:面面俱到

作者:糖小饼 著

选题策划:魏 可

责任编辑:魏 可

责任印制:王卫东

出版:中国妇女出版社出版发行

地址:北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码:100010

电话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址:www.womenbooks.com.cn

经销:各地新华书店

印刷:北京楠萍印刷有限公司

开本:170×240 1/16

印张:11

字数:163千字

版次:2014年11月第1版

印次:2014年11月第1次

书号:ISBN 978 - 7 - 5127 - 0921 - 8

定价:35.00元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)

# 前言

应该说是惊喜吧，以前从没想过出书。一开始犹豫了一下，因为我平时做这些东西不过是小打小闹，只是为了满足自己的口腹之欲，远不到开堂授业的水准。但是接到约稿的时候正好是暑假，整天闲在家里脑袋顶上都可以长蘑菇了，想到可以借此机会督促自己练习，又可以用书稿换点面粉钱，于是便接下了。既然接下了就一定要好好做，我是这么想的。

我没有大师级别的功夫，所以这里只能说是跟大家分享一些我学到的东西吧。

正式开工的时候已经开学了，每天做实验真的是挺忙的，中午没什么时间回宿舍，休息日也老往实验室跑。偏巧英国的天气又不好，大多数时候光线很差。经常开始做的时候天还亮着呢，等要拍照了就已经是阴云密布的状况了。为了这次的成品图真是好一番折腾，其中很多都是返工了好几次才拍到相对满意的照片，也有一些因为拍不出满意的成品图而被我排除在最终稿之外的。宿舍里没有什么能用来做摆设的东西，于是一逮着空就去超市看碗盘，碰着合适又不贵的才买下。想到是要拿来出书的稿子，所以很多从前写博客并不在意的细节都会开始抠。过程图更是劳心伤神，满手面粉根本就不能拍，得擦干净了手再拿相机，完事儿又得擦干净了手再揉面，以至于整个制作时间也拖长了很多。因为是自己做自己拍，无法双手并用，有些必须要用双手才能表达清楚的步骤只能靠拍录像然后再截图。也总担心图片是不是拍得周正，白平衡是否合适，颜色会不会奇怪。写美食博客久了耳濡目染才买的单反，用了一年，拍得不算多，还没摸顺手，拍照我实在是个外行。

中式面点花样繁多，我想尽量在有限的篇幅里面涵盖更多的品种，花式也尽量地多些变化。最终完成稿所涉及的面坯和内馅都还不够多样化，我原本想多吃一些杂粮面团并且包馅类都用不同的内馅，但是因为在学校有很多的原材料都采购不到，于是无法实现。当然，也有时间和篇幅有限的缘故，一些大类别我都只挑选了几样有代表性的来写。虽然不够多样化，但是最终完成稿基本上还是在各个方面都给出了一些基础做法以及思路参考，其他的都可以同理类推。比如，蔬菜面团可以参考胡萝卜、菠菜的；杂粮面团可以参考南瓜、芝麻、玉米面的；甜的可以参考豆沙、奶黄的；咸的素馅写了几种，改用自己喜欢的



蔬菜来搭配做法也都差不多；荤的菜肉馅在纯肉馅的基础上可以任意加自己喜欢的配料。至于面团的配色也有很多种天然食材可以利用：我提到的包括黑芝麻、南瓜、菠菜、胡萝卜、紫薯、玉米面、红曲粉、可可粉、咖啡粉、咖喱粉、抹茶粉，此外，还可以利用比较常见的紫甘蓝、红苋菜、青汁，很多的绿叶菜都是很好的选择。

关于这本书里面的配方，每个都是我实际操作之后总结的。虽然不是什么大师级的配方，但也算是挺实用的。其实做面食的水量并不是那么精确，我平时揉面的时候一般也不称重量，放面粉的时候大致估算一下，加水的时候靠手感。大家也都知道我们做中餐、做中式面点常说的就是“适量”、“少许”，但是这种模棱两可的说法对于第一次学做的人来说也许不太实用。所以我把自己做的具体用量称了一下，得到了这些配方。但是揉面的时候我不是先称好多少水一次性加进去的，而是一次次加完之后再计算我用了多少，然后记录配方。建议大家在做的时候也这样操作，不要把水一次性加足，少量多次，这样能够给自己留一些调整用量的余地。面粉由于品牌不同，吸水性也不一样，也许大家做的时候需水量跟我的不尽相同，需要酌情增减。很抱歉这里又提到了“酌情”、“适量”这一类的词语，但是我毕竟无法试遍所有品牌的面粉。此外，气候、室温、干湿度等环境因素也会对面团状态产生影响，而揉面过程中水分的消耗也会因人而异。但总体来说，我认为给出这样具体用量的配方并不是无用功。也许一个方子拿到手并不一定最适合自己的，但是起码能给出一个思路，能知道第一次下手可以做什么。如果觉得面干了，下次多放点儿水，反之亦然。

不完美，也比较仓促，不足之处请见谅。有很多来不及或者因为篇幅不够而没有编入本书的内容我会继续学习、继续做、继续写，希望能跟大家互相学习、一起进步，众人拾柴火焰高嘛。有什么问题欢迎讨论，也请大家不吝赐教！

最后特别感谢我的父母陈瑾和杨洁，一直支持着我前行。



# 目录

CONTENTS

## 001



### 厨房百宝箱

常用单位和基础概念 / 002

材料和工具 / 003

揉面和发面 / 004

下剂和擀皮 / 005

揉面和水量配比 / 006

## 007



### 柔软的面糊：饼

糊塌子 / 008

金丝饼 / 010

葱油饼 / 012

豇豆干肉馅饼 / 014

口袋饼 / 016

锅盔 / 018

薄脆千层 / 020

家常肉夹馍 / 022

麻蓉饼 / 024

软糯玉米饼 / 026

南瓜饼 / 028



## 劲道的面&粉

# 031

手擀面 / 032

麻酱拌面 / 034

拉条子 / 036

原汤牛筋滚子面 / 038

鸡汤铺盖面 / 040

油泼皮带面 / 042

番茄牛肉烩面片 / 044

搓鱼鱼 / 046

金玉珠翠（炒疙瘩） / 048

猫耳朵 / 050

剪刀面 / 052

荞麦冷面 / 054

炒乌冬 / 056

酸辣粉 / 058

凉皮（洗面法） / 060



## 好吃莫过于饺子

# 063

红油手工饺 / 064

大肚子水饺 / 066

抱蛋煎饺（月牙饺） / 068

金银元宝饺 / 070

四喜蒸饺 / 072

鸳鸯饺 / 074

冠顶饺 / 076

金鱼蒸饺 / 078

虾饺 / 080

香菇肉馅锅贴 / 082

韭菜盒子 / 084

小馄饨 / 086

烧卖 / 088



## 神奇的发面面团

# 091

双色刀切馒头 / 092

全麦馒头 / 094

莲花卷 / 096

刺猬馒头 / 098

酒酿玫瑰馒头 / 100  
太阳花馒头 / 102  
黑芝麻蝴蝶馒头 / 104  
猪嘟嘟馒头 / 106  
呆呆熊馒头 / 108  
窝窝头 / 110  
葱花花卷 / 112  
肠仔卷 / 114  
刈包&荷叶饼 / 116  
基础造型发面包子 / 118

小笼汤包 / 120  
烫面水煎包 / 122  
生煎 / 124  
肉龙 / 126  
红豆包 / 128  
奶黄包 / 130  
糖三角 / 132  
寿桃包 / 134  
菠菜柳叶包 / 136

# 141

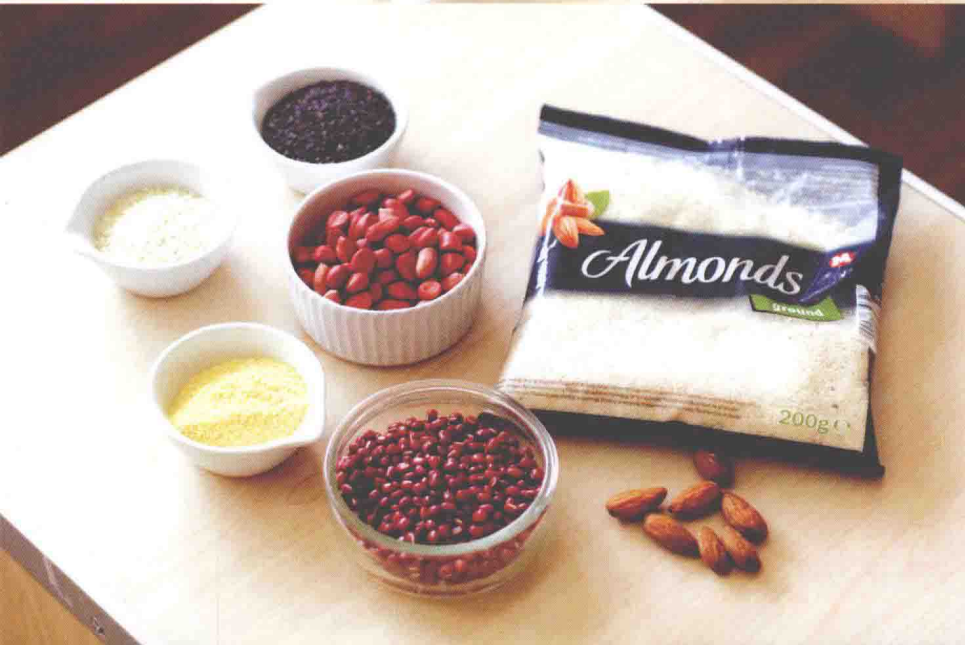


## 风味小吃&点心

咖喱酥角 / 140  
葡萄干发糕 / 142  
南瓜红糖炸糕 / 144  
酥松咸麻花 / 146  
香脆甜麻花 / 148  
杏仁排叉 / 150  
花生巧克力汤圆 / 152

莲花酥 / 154  
枣泥酥皮月饼 / 156  
紫薯冰皮月饼 / 158  
绿豆糕 / 160  
江米条 / 162  
麻糍 / 164  
椰汁凉糕 / 166





廚房百宝箱



# 常用单位和基础概念

## 常用单位

克 (G) : 电子秤称量得出

1杯 (1 cup) =240毫升 (240 ml)

1汤匙 (1 tbs) =15毫升 (15ml)

1茶匙 (1tsp) =5毫升 (5ml)

## 基础概念

**基础发酵**：也叫“第一次发酵”，简称“一发”。发酵温度一般控制在三十几摄氏度比较合适。检验发酵程度的标准是从面团中间按一个大孔下去，压得深一点儿，戳到底。如果回缩了，也就是说，按下去的那个孔慢慢地回弹，把孔洞填满或者只留下一个小孔，说明发得还不够；如果塌陷了，也就是说，按下去那部分周围的面团也往下陷了，那就是发酵过度了；如果不回缩也不塌陷，就是正好的。发酵不够可以再延长一段时间，过度了就会产生比较重的酸味。如果酸得不是很严重，可以加些新面和碱水再揉揉，如果酸过头了最好就不要用了。发酵过度的面团可以留作老面，下一次当作面种使用，但是用量都是比较少的。

**饧面**：就是把面团静置一段时间。期间表面一定要盖保鲜膜或者湿纱布，防止表面干裂。制作过程中的饧面一般是为了让面团松弛，以便于下一步操作。因为面团的筋性会让它有一定的保持原有状态的弹性形变恢复能力，例如，有时候你会发现把一个面团擀开后它会有些回缩，而并不是你擀好的那个大小。饧面就是为了防止过度的回缩影响操作。制作到最后一步的饧发是让已经做好造型的面团再次蓬发，使成品蓬松柔软。过程中的饧面一般是放在室温，当然天气很热的时候还是应该放在阴凉的地方。尤其是对于发面面团来说，要尽量防止它在过程中提早发酵。最后一步的饧发我一般都是放在室温，本书写到的时间都是在室温大约十几二十度的情况，如果在天气很热的时候最后饧发的时间可以缩短一些。

**几种基础面团**：发面（普通法与老面法），非发面（凉水面与烫面）。

每种都可包馅、可蒸、可煎、可炸。发面的酵母用量我一般控制在面粉重量的0.5%~1%，冬天做就多用一些，天气暖和时少用一些。另外，短时间发酵的多用一些，长时间冷藏发酵的少用一些。我是冬天做的，所以给出的配方酵母含量都在1%左右。冬天的发酵时间也长，我给出的饧发时间一般在20分钟左右，如果是夏天做的话15分钟甚至更短也是可以的。

**手粉**：即干粉。可以是普通面粉，可以是淀粉等。操作软面团时防止黏手用，用量通常很少很少，过多会影响成品质量。另外，并不是每次操作软面团都一定要放手粉，例如做油条之类的油炸面食可以抹一点点油防粘，或者有时做一些非常软的烙饼，在入锅前整形时可以抹一些清水，但是抹清水一般只适合煎或者烤，否则会导致表面太湿，而且抹清水这种做法需要操作相对熟练。

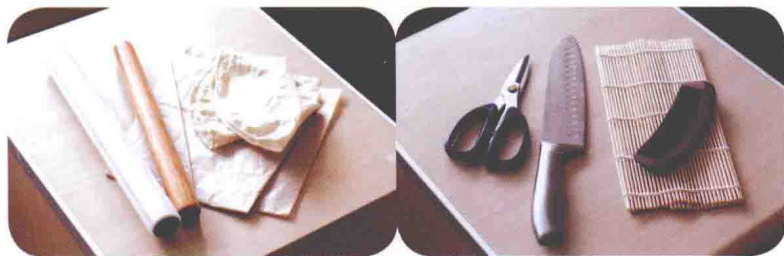
## 材料和工具

好看的模具和好用的工具能更轻松地做出很多花样。但是一般家庭不会置备那么多。尤其对于初学者来说要用到的东西太多只会更加看花眼。以及花钱买了不少东西最后却很少用，甚至用了一两次以后再也没用过这种事情也是常有的。那么就先不要做一个器材党，只需要一双手，不需要多么复杂的工具就可以做出种类非常丰富的面食。所以我这次写的都是不需要复杂工具的。

其实，中式面点也有很大一部分需要烘烤，传统的中式烤炉基本上没有人家会备着的，但是用现在的电烤箱能略仿一下那种效果。可是考虑到现在家庭备有烤箱的也只是少数，所以需要用到烤箱的种类我这次也没有放在这本书里。少部分可以用平底锅来仿做的，我写了一些。



蒸锅、木蒸笼、蒸架。其中蒸架是用来摆放盘子之类的容器的，可以直接架在炒锅或者汤锅中使用，非常方便。



常用工具：保鲜膜、擀面杖、竹签、油纸、蒸笼布。其中保鲜膜和蒸笼布（或者普通纱布）都可以用于造型时盖在表面防止面团干燥。擀面杖和竹签都是整形用的。蒸笼布和油纸是蒸东西的时候铺底用的，此外，也可以用一些天然食材例如粽叶、荷叶、玉米叶、白菜叶来铺底。如果什么铺底的东西都没有的时候，只需要在蒸笼屉上面抹一层油防粘即可。



常见的五谷杂粮和坚果、干果，大家都认识。此外还有很多，可以根据喜好添加。

本书中用到的一些用于面团配色的粉类：咖啡粉、可可粉、抹茶粉、咖喱粉、红曲粉。



## 揉面和发面



1. 所有粉类混合（这里以普通面粉为例，也可以是很多种粉类的混合粉），加入液体（一般是凉的或者温热的，做烫面的时候要用刚烧开的烫开水）。如果要做发面的话还要加入即发干酵母，做法是在面粉中间挖一个坑，放入酵母，在坑里面加温水，让酵母在水中化开后再加入剩余液体和其他材料。

2. 用筷子搅拌成雪花片状。

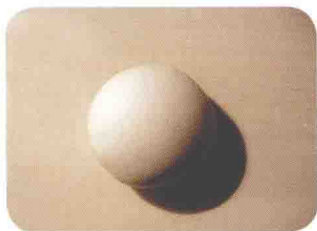


3. 然后就可以用手揉了，像在搓衣板上洗衣服那样揉搓，边揉边旋转面团以便能揉得更加均匀。一般讲究揉到“三光”：即面光、盆光、手光。但是不同配方的面团效果略有不同，并不是所有面团都是完全不粘的。最重要的标准还是面团光滑均匀有韧性就可以了。

4. 揉好的面团表面盖上湿纱布进行基础发酵。

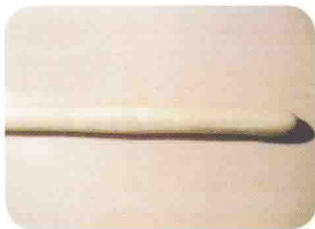


## 下剂和擀皮



1. 揉好一个面团，饧一段时间以后再进行操作，否则面团不够松弛。

2. 把面团搓成长条状。



3. 用刀切出小剂子。切法是：切一刀，将面旋转90°，再切第二刀。也就是说一个面剂子的两个切面的位置是互相垂直的，这样子比较容易整理成一个圆筒状，而不是切出一个扁扁的方形面饼。另外也可以用手揪面剂子。

4. 切好的面剂子整理成扁圆筒的形状后压扁，如果是比较硬的面团可以不用撒干粉，如果是比较软的面团要撒干粉防粘。



5. 准备好的面剂子表面要盖上纱布防干，或者如果做的量比较少的话可以放入保鲜盒内密封。要尽量快地进行下一步操作，尤其是对比较硬的面团而言。

6. 擀皮：一只手拿擀面杖，在边缘处施加压力，越往中心擀越松开；另一只手配合着擀皮的进度旋转面皮，擀一下就轻轻地旋转一个小角度。最后擀出中间稍厚周围一圈较薄的面皮。需要注意的是施力的时候不要过猛，往中心推送并且慢慢松开的力道要尽量均匀，否则容易擀出中间一个厚面疙瘩而周围都差不多很薄的样子。





## 揉面和水量配比

其实做面食的水量并不是那么精确的。大家也都知道我们做中餐、做中式面点常说的就是“适量”、“少许”。当然这样模棱两可的说法对第一次学做的人来说就很不实用，所以我把自己做的具体用量称量了一下。每个配方都是我实际操作之后再以适当比例换算出来的。但其实揉面的时候我不是先称好多少水一次性加进去的，而是一次次加完之后再计算我用了多少。推荐大家在做的时候也这样操作。不要把水一次性加足，少量多次。而由于面粉品牌的不同吸水性等也会不一样，也许大家跟我所需的水量不太一样，也是需要酌情增减。很抱歉这里又提到了“酌情”、“适量”这一类的词语，但是我确实无法试遍所有品牌的面粉。此外，气候条件、室温、干湿度这些也会对面团状态产生影响，而揉面过程中水分的消耗也会因人而异。但总体来说，我认为我给出这样具体用量的配方并不是无用功，也许一个方子拿到手并不一定最适合自己，但是起码能给出一个思路，能知道第一次下手可以做些什么。如果觉得面干了，下次多放点水，反之亦然。





柔软的面糊：  
饼

糊塌子







## TIPS

糊塌子是最简单易做的一种面饼，面糊调配起来非常方便，口味也有很多种。



## 材料

鸡蛋2个，面粉110克，水95毫升，盐1.5茶匙，糖1/4茶匙，西葫芦1根，大葱少许



## 步骤

1. 鸡蛋2个打散成蛋液。
2. 蛋液中先加入水搅匀再加入面粉拌匀成面糊。
3. 把西葫芦洗净，不削皮直接切片后改刀成细条。
4. 把西葫芦条拌入面糊中，加入盐糖拌匀腌制一会儿就会出水。
5. 加入一些大葱搅拌均匀，表面封上保鲜膜常温放置2小时以上（放置一段时间烙出来的面饼更香软）。
6. 这是放置了大约3小时的面糊，西葫芦已经变软，重新把面糊搅拌均匀。
7. 平底锅放1汤匙油，烧热后倒入能够铺满一个锅底的面糊，中、大火烙。
8. 面糊凝结后翻面，烙至两面金黄即可。