

世界如此美好，唯有爱与美食不可辜负

灯芯绒——著

面食 享不停

MIANSHI
XIANG BUTING

新浪 **2600** 万粉丝

美食名博主 **灯芯绒**

80 道

超人气美味面食一次教给你

简简单单做
我会你也会



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

灯芯绒——著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

面食享不停 / 灯芯绒著. — 桂林: 广西师范大学出版社,
2017.11
ISBN 978-7-5598-0346-7

I. ①面… II. ①灯… III. ①面食—食谱 IV.
①TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 256337 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市五里店路 9 号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 张艺兵

全国新华书店经销

山东德州新华印务有限责任公司印刷

(山东省德州市经济开发区晶华大道 2306 号 邮政编码: 253074)

开本: 720 mm × 1 020 mm 1/16

印张: 16.75 字数: 100 千字

2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

定价: 65.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

目 录

馒头天天见，总有一款适合你（11 道）

- 2 大枣饽饽
- 6 南瓜红枣发糕
- 10 玉米面馒头
- 13 双色馒头卷
- 16 紫薯豆沙包
- 20 蔓越莓发糕
- 23 石磨全麦馒头
- 25 黑芝麻酱刀切馒头
- 28 红豆馒头
- 31 果仁糖包
- 34 南瓜馒头



花卷，卷起来的幸福（7 道）

- 38 豆渣南瓜葱油卷
- 41 紫薯葱油卷
- 44 肉松花卷



- 46 苦豆子香花卷
- 49 腊肠葱油卷
- 52 南瓜丝卷
- 55 肉龙

包子，包罗万象的美味（11道）

- 60 槐花虾米猪肉包子
- 63 苔菜粉条包子
- 67 素馅发面包子
- 70 香葱猪肉包
- 73 卷心菜贝丁包子
- 76 小白菜土猪肉粉条包子
- 80 芸豆土豆全麦包子
- 84 猪肉笋干煎包
- 88 萝卜丝油渣烫面包子
- 92 海虹萝卜苗烫面包子
- 95 海菜包子



饺子，吃的就是家的味道（12道）

- 100 香椿猪肉水饺
- 103 山苣楂乌贝饺子
- 107 茼蒿鲮鱼饺子
- 110 山芹菜蒸饺
- 113 黄瓜虾仁蒸饺

- 116 对虾萝卜苗水饺
- 119 三鲜水饺
- 122 韭菜扇贝水饺
- 125 萝卜丝香菇蒸饺
- 128 羊肉白萝卜水饺
- 131 牛肉白菜水饺
- 134 葱油海参水饺



面条君的百变诱惑 (10 道)

- 140 对虾丝瓜汤卤面
- 143 芸豆蛤汤打卤面
- 146 酸菜牛肉面
- 149 西红柿鸡蛋面
- 152 黄瓜鸡丝酱拌面
- 155 香菇肉酱面
- 157 茄子土豆面条
- 160 芸豆焖面
- 163 葱油海米清汤面
- 165 爆锅蘑菇油菜面



面饼美味的秘密 (14 道)

- 168 高压锅版发面油酥饼
- 171 小鲜肉饼
- 174 苋菜煎卷

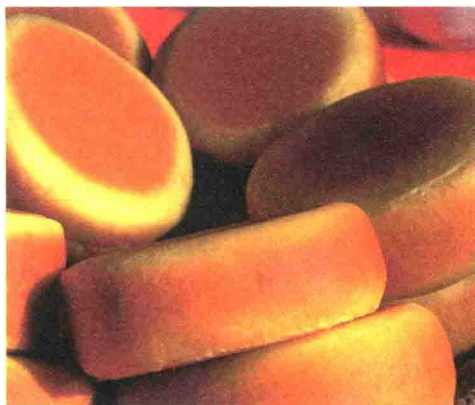


- 178 香椿油饼
- 180 韭菜盒子
- 183 鸡蛋葱花薄饼
- 185 时蔬炒饼
- 188 荠菜馅饼
- 192 麻酱烧饼
- 195 千层饼
- 199 蒸春饼
- 202 鸡油葱花饼
- 206 黄金泡泡饼
- 209 火腿葱花饼



小面点，大滋味（10 道）

- 212 发面麻花
- 215 黑豆玉米面窝头
- 217 鸡蛋脆麻花
- 220 喜饼
- 224 榨菜鲜肉月饼
- 228 紫薯月饼
- 231 抓果
- 234 巧果和抓果豆
- 237 苦菊蒸豆面
- 239 荠菜豆沫球



面与汤的缠缠绵绵（5道）

- 244 菠菜牛肉猫耳朵
- 247 蛤蜊南瓜面片汤
- 250 海鲜疙瘩汤
- 254 茼蒿虾米疙瘩汤
- 256 全手工汤圆



馒头天天见， 总有一款适合你

口道

馒头是北方人的生活主食，可以说是天天见。很多时候，千变万化的是馒头的外表，不变的是其醇厚的麦香滋味，总有一款适合你。





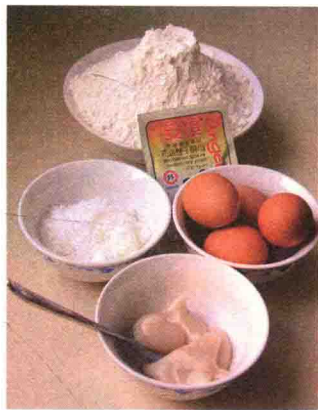
大枣饅饅

原料:

面粉 1200 克（8 个饅饅的量），酵母 10 克，猪油 60 克，白糖 80 克，蛋清 4 个。

做法:

1. 在盆中放入酵母，用 350 毫升 30 摄氏度的温水稀释，静置 3 分钟。
2. 添加融化的猪油、白糖和蛋清，用筷子搅匀。



3. 加入大约 400 克面粉。
4. 用筷子搅成稀糊状，盖上保鲜膜放温暖处饧发。
5. 待面酵表面出现小气泡时就可以用了。
6. 加入剩下的 800 克面粉。
7. 用筷子搅拌成絮状面块。
8. 将面块揉成光滑的湿面团，用保鲜膜封好，放温暖处再次饧发。
9. 待面团饧发至 2 倍大时取出。
10. 揉匀排气，将面团分割成 200 克一个的面剂。
11. 分别沾上干面粉，单独揉搓小面剂，揉至切开的截面没有明显气泡为止。





12. 把面剂揉成一个个光滑的圆面团。 块枣条。

13. 红枣去核，切成窄的枣条。

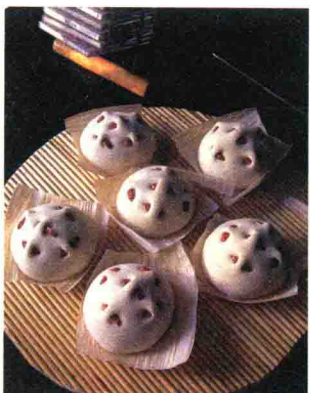
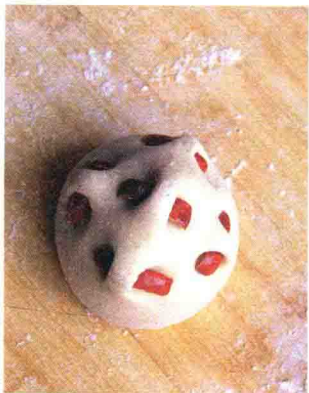
16. 将整好形状的枣饽饽盖上布，放

14. 取一个圆面团，揉成半球形，用两个拇指对顶，在面团中间顶端挑出面鼻儿，插入切好的红枣条（大饽饽可以用整颗红枣）。

在温暖处再次饧发。

17. 将面胚饧发至饱满轻盈状。

18. 放入锅中，开大火。等蒸锅上汽后转中火继续蒸制 25 分钟。关火，虚蒸 5 分钟开锅即可。



温馨提示

1. 采用先打面酵的方式发面，发酵速度快，面食口感好，特别适合家庭在冬天温度低的情况下使用。

2. 发面的时候适量添加猪油，会让饽饽更白、更暄、更香。

3. 第二次饧发时间的长短要根据自己的室温、面粉湿度、酵母用量以及揉面力度等诸多细节的不同来区别对待，不能一概而论。只有经过充分的二次饧发，蒸出的面食才会达到蓬松暄软的理想效果。

4. 发面食品的蒸制，冷热水下锅均可。二次饧发充分的，开水下锅冷水下锅都行。二次饧发不充分的，一定要先用凉水下锅，因为锅内水在逐渐升温的过程中，可以让面团再次得到充分的饧发。

5. 想要饽饽形状漂亮，面团应该稍微硬点。这样揉好后再次饧发，生胚不容易变形。

6. 想要饽饽口感好、味道棒，需要用力揉面，一般揉至面团切开后断面细腻、无明显气孔为佳。若是没有力气揉面，可以用压面机来压面。

7. 饽饽的大小需要根据锅具以及自己的喜好来定。

8. 二次饧的饽饽生胚需要用干净毛巾或者包袱盖上，以免表皮干裂，影响品相。



南瓜红枣发糕

原料：

熟南瓜 500 克，面粉 300 克，糖 30 克，酵母 4 克。

做法：

1. 将南瓜去皮后切片。
2. 入锅用大火蒸至能用筷子轻松插透
3. 把蒸好的南瓜碾压成泥，晾凉。

即可关火。



4. 在晾凉后的南瓜泥中加酵母和白糖，搅拌均匀，静置5分钟，让酵母充分活化。

5. 添加面粉。

6. 用硅胶铲搅拌均匀，拌至黏稠的糊状即可。

7. 在9寸披萨盘底和四周先刷层薄油。

8. 用硅胶铲把厚面糊铲进盘中，并尽量铺平。想要其好看的话，可以用湿手掌抹平表面。

9. 盖上盖子，放在温暖处饧发至面糊蓬松，大约有原来厚薄的1.5倍左右即可。





10. 将红枣清洗后，去核，切成条，备用。
11. 把红枣随意嵌入饴发好的面糊。
12. 放入蒸锅，大火烧开后转中火，继续蒸 25 分钟；关火后，虚蒸 5 分钟开锅。
13. 取出盘子，晾一下。待不烫手后，先用手把发糕从盘子边上一下下抻拉开，然后完整倒扣在面板上。
14. 分割成小块，装盘即可食用。



温馨提示

1. 南瓜泥的量要酌情把握。南瓜泥太多，水分太大，面糊会太湿，蒸出来的发糕口感不好。
2. 追求完美口感的，可以用料理机搅打南瓜泥。
3. 可以适量添加牛奶和鸡蛋，使南瓜发糕口感更加香甜。
4. 盛装面糊，一般选用披萨盘或者其他深盘、敞口碗、蛋糕模具等。
5. 披萨盘先抹油，是为了免沾，方便蒸好后的发糕完整取出。
6. 二次饧发时间不等。若是室温低的话，需要适当延长饧发时间。
7. 因为用模具盛装面糊，所以要适当延长蒸制时间。若是蒸制时间不足，发糕口感也会发黏、不暄软。发面食品的蒸制，冷热水下锅均可。