

阿芳的

3杯面粉 72变

蔡季芳 著

什么是「3杯面粉」？
这是最适合在家操作的分量，也是在最短时间、最新鲜的状态下能食用完毕的分量。

只要有量杯、量匙和面粉，
阿芳老师教你从3大面类、7大工法出发，
轻松变出72道新鲜、健康、无人工添加的面点。

随书附赠
240分钟
面点示范DVD

辽宁科学技术出版社

10本 B18-11-D4
© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由中国台湾台视文化事业股份有限公司授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第128号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

阿芳的 3 杯面粉 72 变 / 蔡季芳著. — 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.9

ISBN 978-7-5381-6606-4

I. ①阿… II. ①蔡… III. ①面点—制作 IV. ①
TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 150858 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: 辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 190mm × 210mm

印 张: 6 $\frac{1}{3}$

字 数: 100 千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2010 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2010 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 唐 倩

封面设计: 屈 铭

版式设计: 屈 铭

责任校对: 李淑敏

书 号: ISBN 978-7-5381-6606-4

定 价: 35.00 元 (赠光盘)

联系电话: 024-23284367

邮购热线: 024-23284502

E-mail: conniekang1113@hotmail.com

http: // www. lnkj. com. cn

阿芳的

3杯面粉 72变

蔡季芳 著

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

推荐序



3杯面粉，一团和气

提起面食我就眉开眼笑！面条是我的最爱，无论多饱、多饿，干的、带汤的我都能吃得下一大碗。然后是那些有内容有料的饺子、包子、锅贴、馅饼……接着再端上来那些有着扎实口感的馒头、花卷、杠头……咀嚼出满嘴的面香。

以前总认为做这些面食一定要有从老家带来的秘方，加上非常专业的工具和工序，配上天时、地利、人和才能完成这些神圣的任务。可是自从十年前做了美食节目之后，渐渐地了解厨房里的事，借由一位位老师、师傅的指导，终于让我知道了——我也能做得好！

如今在阿芳老师的细心整理之下，所有人都能照着食谱里的步骤，一个动作、一个动作地做，跟着爱人一起做，带着孩子一起做，呼朋引伴地大家一起做，让3杯面粉在你身边创造出一团和气。

料理美食王主持人 焦老方



3杯面粉，好幸福喔！

阿芳老师的食谱书，是很多家庭“煮”妇的武林秘籍，更是小吃店老板练吸功大法之书，对慵懒、怕麻烦、怕油腻的现代人来说，这3杯面粉以方便实用又误差小的量杯、量匙容量法，不用专业器材，以家用料理工具就可以轻松惬意地玩面粉、做各式点心，给家庭“煮”妇方便之门，更给失业者一道就业之门，每天跟着阿芳老师练功玩面粉，真的太幸福了。

中广中午茶主持人 陈淑芳 · 朱春生



3年工夫成就3杯面粉

10年前，我拥有阿芳老师在1997年出版的第一本食谱“10分钟上菜”，2009年3月，我在阿芳新书示范会上，拿着我珍藏10年，老师的第一本书给她签名，除了心里觉得乐！我更领略到阿芳老师12年来为什么对传递美味、简单做快乐吃的分享理念这么始终如一。看着亲切魅力十足的她，亲自与读者贴心互动，不藏私的一边做一边详细解说，在料理的真功夫外，更多了创意与用心！

面点的食谱何其多，阿芳老师的新书会带给您属于她的面点懒人秘法，说来简单，却是老师花费3年精心制作的面点精华，卖书人在此诚心推荐给您！

中国台湾某书城 生活风格书区组长 李淑芳





3杯面粉，亲子同乐

忙碌的工作之余，当妈妈的似乎永远少不了照顾家人饮食健康的那份责任，阿芳的3杯面粉有着材料随手可得+做法简单的特点，第一次玩面粉的我，通过阿芳的电话教学，带着女儿竟然不到3小时就完成了生平的第一笼馒头，连带不爱吃饭的儿子一次就吃掉了2个。

殊不知要让面粉和酵母结合，产生不失败的化学作用，在大多数人眼里可是一门深厚的功夫，和阿芳老师合作的过程之中，她总是贴心地站在读者立场，把各种可能發生的问题尽力改善。每个配方、每个做法都看得到她用心的痕迹，以最简单的方式做出最容易成功的料理，也因为这样的用心，才成就了我家亲子烹饪时间的“不失败馒头”。

阿芳的3杯面粉：材料简单、做法容易、轻松学、简单做——原来玩面粉也可以这么轻松简单！

锅宝有限公司企划部

陳永娟



3杯面粉能做什么呢？

不管是中式的馒头、包子、水煎包，还是西式的面包、比萨、甜甜圈，都跟面粉脱不了关系。

但是面粉到了阿芳老师的手上可就更千变万化啰！尤其是阿芳老师只用了3杯面粉，就轻松地做出了美味的流沙奶黄包、双胞胎、洋菇鸡肉派、起司牛肉卷……把制作面食的繁杂步骤经过了简化，让每个DIY的人可以轻易地获得家人朋友的掌声！不管是大家熟知的面食基本款，还是老师精心设计的变化款，喜欢吃面食的你，一定可以在这本书里得到满足。

料理美食王制作人

呂喬霞



做面点，就从3杯面粉开始

吃过了这3杯面粉的各式成品，我发现面点原来真的可以轻松做又兼顾美味，通过阿芳老师化繁为简的功力，不像市面上的食谱，从材料到做法，都让人望而生畏的复杂，想要给家人一份健康、安全又卫生的面点，就从这3杯面粉开始吧！

知名艺人 林姿佑

作者序

怀胎3年的3杯面粉



这十多年来，阿芳从《10分钟上菜》快手家庭料理入门，继而有《阿芳的小吃》系列，至2008年的《阿芳的糕与粿》，每一年都会以一本自己喜欢的主题食谱书，与读者以食会友，每个主题阿芳都会抱着怀胎生子的感受来拿捏。

在2006年，阿芳把在家中常为家人所做的料理收录于书中，同时也整理出了阿芳与家人都喜欢的私房面点食谱，在重温这些面点的同时，也开始了玩面粉的日子。

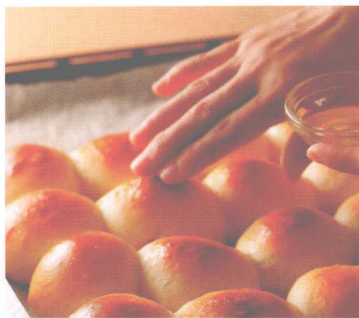
从细琐的称重版到简易的容量版

这些食谱配方五花八门，做法更是多变，虽然每一种配方都能做出好吃的面点，但是配方有早期以磅秤计重的克数称量版，另外，有一部分则是在积累多年电视教学经验的基础上，知道观众在家实做，若每种食材都要细琐称重，学习的动力往往会打折，就算成功上手后，也会因为准备工作繁杂而退缩，所以改成以世界通用的量杯、量匙来计量的容量版。

称量版的配方虽然精确，数字却细琐杂乱，硬是为读者设下了一道无形的关卡，因此，阿芳发誓，要将自己的私房面点食谱全数整理成数字简化明了，操作起来也方便的“量杯量匙容量版”！

在食谱改写的过程中，并非只有将重量改成容量的数字换算，而是每一道食谱完全做过再调，调过再试，才有了这3杯面粉。





为什么是3杯面粉，不是2杯？不是4杯？

3杯面粉是双手可做，不一定要靠机器，就算添水揉面，也不至于到费力难做的分量。更何况有阿芳的懒人秘法，以家用的料理工具如：平底锅、烤箱、炒菜蒸锅都可以做出极佳的效果，而且做出来的成品分量不会少得寒酸，容易有成就感，但也不会过多，而像营业用大量制作时，需要人工添加漂白成品。也能在最短时间内，在新鲜的状态下食用完毕，当然最重要的是3杯面粉的量大约为500克，即使在物价高涨的年月，也不太贵，这么多原因成就了阿芳心中无可替代的3杯面粉。

一本初心，酝酿诞生

怀胎，每天成长祈祷诞生，观众热烈回响，也让多家出版社竞相争取出版，盛情令人心怯。阿芳因而放缓出版计划，谁知竟等到面粉飙涨到史上高价，心里本已决定放弃出版了，一切努力就当成为自己的教学生涯留一本实用的笔记，这样的心情，让阿芳没有压力，更沉浸于洁白面粉任人拿捏所产生的无穷乐趣之中。这本笔记就这样“写”了3年，等到面粉又降价了，而许多人也在大环境不佳的因素下失业，再次激发阿芳必须要让这本私房笔记出版了。

每次为出版写序，心中对许多人充满感恩：感恩惜福、包容试吃的家人；感恩艰辛拍摄、费心编辑的工作伙伴；感恩长久给阿芳最大支持动力的读者观众，阿芳就用这装满的3杯面粉，当做对大家的祝福，换成您家中的无限幸福；用这独一无二的手艺，换成您人生中源源不绝的财富。

阿芳

contents 目录

02 推荐序

04 作者序——怀胎3年的3杯面粉

10 面粉怎么玩

- 什么面粉加什么料
面粉、水、膨大剂……
- 基本工具介绍
- 哪3杯？就是这个杯！加上这串匙
- 常见的计量问与答

16 玩面大补贴

- 冷水面团 / 烫面面团
- 基础发酵法 / 中种发酵法 / 快速发酵法
- 大包酥三折法 / 小包酥三折法



24 PART 1 经典传统面食



26 家常手工面儿

28 炸酱刀削面 · 三鲜煮面片

29 母老虎面疙瘩

30 红糖馒头

32 黑白配

34 蛋黄香菇肉包

36 川湘麻饼

38 山东大馒头

39 全麦坚果馒头

40 天津包子

42 一窝丝

44 银丝卷

46 鲜奶小馒头



48 花卷

50 寿桃

51 豆沙小白兔

52 芋香猪蹄圈

54 翡翠雪菜包子

56 梅干菜破酥包

58 花素菜包

59 家常葱油饼

60 榨菜火烧

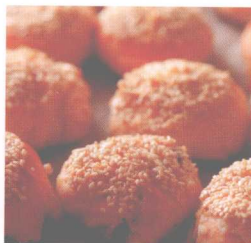
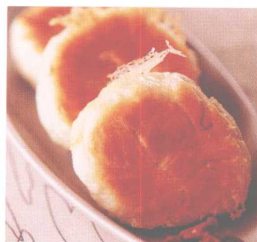
62 长夹烧饼

64 黄桥甜烧饼

66 面友俱乐部——馅料篇



路边摊热门小吃



72 山东水煎包

74 胡椒饼

75 猪肉馅饼

76 大嘴虎(刈包)

78 蟹壳黄

80 萝卜丝饼

81 多拿滋(甜甜圈)

82 酸菜包

83 日式咖喱面包

84 三香葱饼

- 86 双胞胎
- 88 韭菜盒子
- 90 葱抓饼
- 92 东北熏肉大饼
- 94 三角葱烧饼
- 95 葱油炸蛋饼
- 96 小时候的大饼
- 97 麦仔煎
- 98 水饺



异国面点通



- 102 黑橄榄饼 · 香草橄榄饼
- 104 原味贝果
- 106 朗姆葡萄贝果 · 辣椒燕麦贝果
- 108 红酒薰衣草面包
- 109 起司牛肉卷
- 110 美式肉桂卷
- 112 椒辣鸡柳卷
- 113 全麦口袋饼
- 114 洋菇鸡肉派
- 116 比萨
- 117 薄皮比萨





118 PART
4

团购美食王



- 120 蜜汁叉烧包
- 122 流沙奶黄包
- 124 奶油小餐包
- 126 叉烧小餐包
- 128 柠檬菠萝包 · 冰火菠萝油
- 130 蛋黄酥
- 132 芋头酥
- 134 奶油酥饼
- 136 咖喱饺

138 叉烧酥

140 绿豆饼

142 红糖地瓜松糕

144 铜锣烧

146 凤梨酥

148 香蕉核桃蛋糕

150 挫折急救站



面粉怎么玩

想做出好吃的面食，难吗？——不难！甚至有些容易。

先看懂用什么面粉、添加什么料，再加上什么工法，就可以玩出千变万化的美味面食，卷起袖子，让我们一起来看看面粉怎么玩。

什么面粉加什么料

◎ 面粉

· 中筋面粉

是一般家用面粉，又称为万用面粉，蛋白质含量在9%~13%之间，市售中筋面粉因其蛋白质含量高低及质量有所不同，因而价格有高有低，如果只是用来料理做菜，当然不用特别在意，但若要做面点，建议使用蛋白质含量偏高的面粉，含水量较高，筋性够，做出的面点在柔软中还带有弹牙的感觉。可制作包子、馒头、水饺皮、面条、葱油饼、烧饼、酥饼……

· 低筋面粉

质地较细密，容易受潮结粒，蛋白质含量在7%~9%之间，添水后黏性低，因此，多半用来制作绵细质感的面点，如西点中的海绵蛋糕、饼干、薄饼……而中点中的低筋面粉，则多半用来添在中高筋面粉中，扮演调节口感的功能，或用于制作中式酥饼类的油酥。

· 高筋面粉

质地较干爽酥松，蛋白质含量在13%以上，添水后可产生高度的弹性，添水做出的面食，口感结实，发酵的口感可以产生高蓬松度。中点常用来制作手工拉面、山东馒头，或用于西点面包类，如小餐包、贝果等。

· 全麦面粉

带有麸皮糠层的小麦研磨出的面粉，质地干爽，添水制面，香气高，口感较糙口，缺乏弹性，建议使用时，可等比添加白面粉做成各种全麦面食。因为带有麸皮，容易受潮，可以密封冷藏保存。





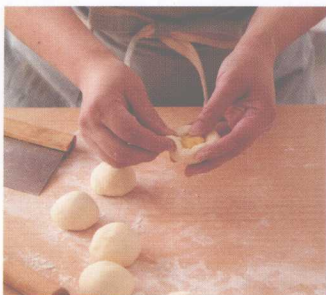
◎ 水

洁白的面粉，一遇上水，其筋度弹性就会出现，面粉筋度高则蛋白质含量高，吸水性就大。

冷水面的做法就是这样的概念，多半用于水煮面食。

但是如果将水的温度升高至70℃以上或沸腾，就会将面筋烫熟，反而可以做出有弹性但兼具柔软特质的口感，这就是烫面的原理，常用于干煎、干烙面点不吃水的调理方式，如馅饼、韭菜盒子。

当然这里的水只是广义的概念，指的就是水分，除了清水，视不同口味及用途可以使用牛奶、蔬菜汁或各种水来取代。

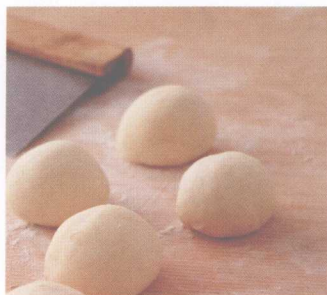


◎ 酵母

酵母可分为块状的新鲜酵母、干粒状的干酵母，本书使用的是颗粒较细、颜色淡土黄的速溶酵母（Instant Dry Yeast），属于干酵母中的一种，不需事先化水，即可直接入面添冷水揉制，用量约为面粉的1.2%，揉成的面团耐高糖、耐酸、耐油，做出的成品效果好、质量佳。

◎ 油脂

在面食制作过程中，有保湿、柔软润口的效果，在非水蒸的面团中多半会使用成为油酥，可以让面食产生层次的酥感，而且不同的油品有不同的香气，做出不同风味的面食。



◎ 膨大剂（泡打粉、小苏打粉）

泡打粉为酸性的发粉，小苏打粉为碱性的发粉，二者在有水、有温度的状态下，会产生大量二氧化碳，使面食产生膨大的效果，尤其在以酵母为主的面团，适度添加泡打粉，有让组织细致、颜色洁白的效果。而当面团发酵过久，产生浓厚的酸酵味时，可以用少量小苏打粉调水，与面团揉匀，就有酸碱中和去酵味的效果。

◎ 精盐

在料理中有调出咸味的功能！但在制作面食中，有增加面团筋性的效果。

基本工具介绍

有了粉、有了料，加上这些最基础的工具，在家也能轻松做面点。

① 手粉罐

面食制作过程中，为了不让面团与桌板、双手产生沾黏的现象，此时可撒上适量面粉，通常是以主面团的面粉再高一筋度的面粉效果较佳，家用使用中、高筋面粉就可以了，装手粉的罐子可以用资源回收的容器盛装，也可装在纱布袋中或手撒，但均匀度较低。

② 擀面杖

用完以刮刀刮净，搓拭干净尽量不水洗。

③ 橡皮刮刀

方便食材的搅拌和刮净材料盆。

④ 刮刀

可在烘焙用品店购买。

⑤ 搅拌盆

没有死角的容器，最利于混合材料。

⑥ 防黏油纸

市售有切割现成品，也有整卷料理烘焙纸，用来铺底防黏，没有防黏油纸，蒸面点时可用湿布巾取代；烤面点时可在模型上涂油撒粉。



7 蒸笼

以竹蒸笼为佳，加热有竹香气，有透气性，并可吸收水分，蒸汽不会形成水回滴，不用时要洗净风干（不是晒干），以纸包好收纳，这样才不会发霉。若是金属蒸笼盖锅时略留小缝透气，这样才不会把面点蒸老。两种蒸笼熄火后可略闷1分钟，先移笼离开水锅，再开笼取包，若是多层蒸笼相叠，则是整叠蒸笼不开盖，移离水锅，由底层移开，最后再开上盖，如果没有蒸笼，也可以使用炒锅加蒸盘来取代，但熄火后不能闷，立即开锅取包，水汽才不会回滴。（请详见 DVD 示范说明）

8 置凉网架

成品出炉后，移至网架置凉，可用家中炒锅蒸架代用。

9 烤箱

以有温度时间控制为佳，若烤箱体积较小，则需降低烤温，拉长时间，才不会外焦内生。

10 平底锅

以厚质附盖为佳，用于面点煎烙或平面油炸，有不黏功能的更方便制作。



哪3杯？就是这个杯！加上这串匙

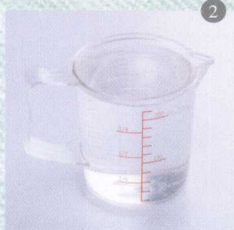


所谓量杯，不是家中的量米杯，而是国际通用标准容量为236毫升的杯子（一般会标240毫升），有不锈钢质、铝质、塑料材质，不一定有细刻计量，但一定会标出1/4杯、1/2杯、3/4杯的刻度，一满杯当然就是1杯了，以这个杯子装什么食材，分量通常标示为1杯、1/4杯、1/2杯、3/4杯。



1

本书不以重量来计算食材，就是希望放弃烦琐的数字及工序，以通用的标准量杯，简单的舀一舀、装一装，就可以把材料备齐，做惯了，3杯面粉配多少杯水，加多少匙酵母，不用硬记，像量米煮饭一般简单。当然装、舀的松紧度会有些许误差，但不至于影响成败，盛装时不需刻意压紧或敲杯。



2

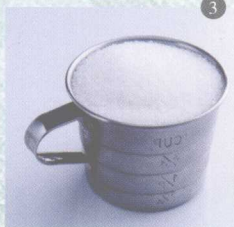
◎ 标准量匙通常为4个1串，由大而小为1大匙、1小匙、1/2小匙、1/4小匙

1大匙 = 1汤匙 = 15毫升 = 3小匙

1小匙 = 1茶匙 = 5毫升

1/2小匙 = 1/2茶匙 = 2.5毫升

1/4小匙 = 1/4茶匙 = 1.25毫升 = 少许



3

◎ 做法

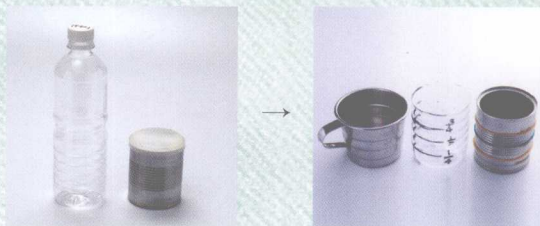
- 1 以量杯装量粉料，只需左右摇晃，齐平刻度，抖去多余粉料即可 ①。
- 2 以量杯装量液体，于平面上齐平刻度即可 ②。
- 3 装量糖、精盐，可抹去表面多余的粉料 ③。
- 4 量匙装量时，水分、粉料同样是平匙、平刻度即可。



常见的计量问与答

问 如果没有标准量杯怎么办?

答 可以找现成的直筒形罐容器,如塑料瓶、罐头瓶、环保杯……抓出240毫升的容量,再抓出一半高度即为1/2杯,当然就很容易抓出1/4杯、3/4杯了。



以小罐玉米粒铁罐或塑料瓶自制量杯

问 只有磅秤,没有量杯、量匙怎么办?

答 那就利用本书常用食材的换算表来换成重量,但要记得粉、水、糖可都要换才行。至于量匙的替用,1大匙可以用家中喝汤的汤匙,1小匙就用喂孩子吃饭的小匙,至于1/2小匙就用咖啡匙,1/4小匙就是调味料内附的小小汤匙,或以手少许拿捏即可。



磅秤

常用材料量重量换算表

水 1 杯 = 236 毫升 = 236 克 = 16 大匙

高筋面粉 1 杯 = 160 克 = 16 大匙

中筋面粉 1 杯 = 150 克 = 16 大匙

低筋面粉 1 杯 = 140 克 = 16 大匙

细砂糖 1 杯 = 220 克 = 16 大匙

白、黄砂糖 1 杯 = 210 克 = 16 大匙

油脂 1 杯 = 236 毫升 = 227 克 = 16 大匙 = 1/2

磅 = 大块奶油 1/2 块 = 小条奶油 2 条

酵母 1 大匙 = 12 克 = 3 小匙

泡打粉 1 小匙 = 5 克

小苏打粉 1 小匙 = 6 克

精盐 1 小匙 = 5 克