

中式

面

食

入

门

132

一天一面，不见就想念
道让你牵肠挂肚的面食

馨月 著
下厨房美食达人



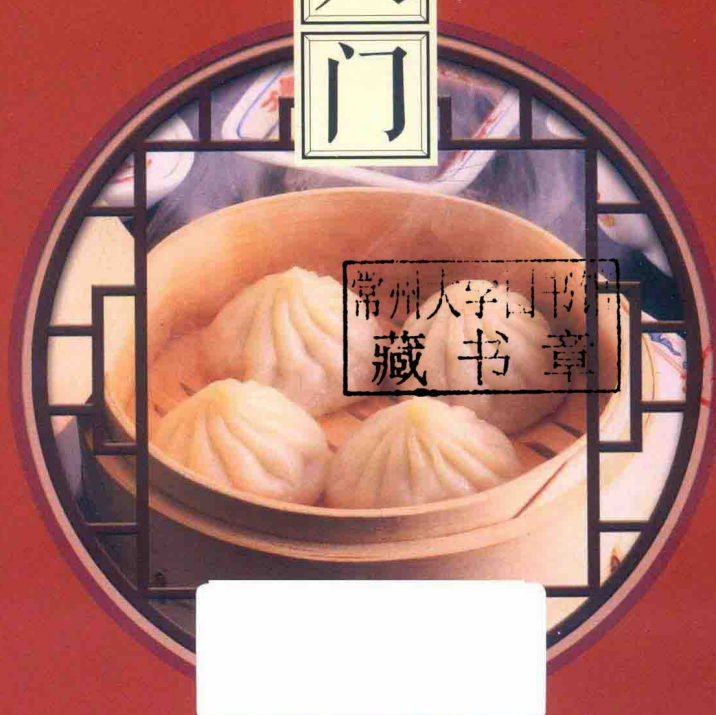
江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

汉竹主编 ● 健康爱家系列

中式

馨月著

面食入门



常州大学图书馆
藏书章



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutushu>

江苏凤凰科学技术出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中式面食入门 / 馨月著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.8
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5713-0482-9

I. ①中… II. ①馨… III. ①面食-制作-中国 IV. ① TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 144786 号



凤凰汉竹

中国健康生活图书实力品牌

中式面食入门

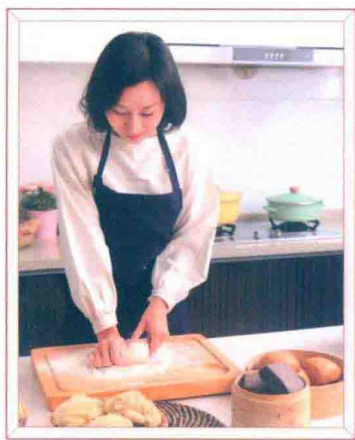
著 者 馨 月
主 编 汉 竹
责任编辑 刘玉锋 黄翠香
特邀编辑 徐键萍
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 刘文洋

出版发行 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>
印 刷 南京新世纪联盟印务有限公司

开 本 720 mm × 1000 mm 1/16
印 张 16
字 数 300 000
版 次 2019年8月第1版
印 次 2019年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5713-0482-9
定 价 39.80元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



馨月

本名：刘哲菲

下厨房美食达人

新浪美食博客元老级博主

美食摄影师、撰稿人

健康生活倡导者

她尊重传统的朴实生活理念，回归慢享美食的本真。

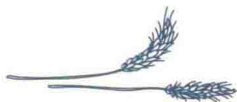
她用一道道暖意腾腾的面食，给家人一份安心和温暖。
面食之爱，爱在用心。

已出版：

《念念不忘的面食》

《回家吃饭：新手家常菜》

《365天家常菜》





欢迎扫描
江苏凤凰科学技术出版社
微信公众号



欢迎扫描
汉竹健康馆
微信公众号



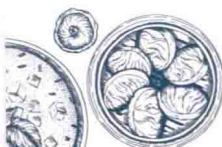
凤凰汉竹

优秀图书稿件信箱
shangwang@homho.com

封面设计：张凤梅

版式设计：张凤梅

图片编辑：张 静



中式面食入门



老时光里的面香

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，
满屋子飘着面香……

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，大锅里满满地蒸着一锅馒头。起锅的时候，雾气升腾，满屋子飘着面香，大家围坐在一起，满脸笑容。这画面，如梦如幻，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。

我姥姥是我心中手最巧、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，面团就成了各种形状的小动物。听母亲说，家里包饺子、包馄饨时，擀饺子皮、擀馄饨皮的事姥姥全部一手包办，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传统手艺的家庭主妇。我希望用自己的双手制作出天然、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

2019年2月

中式面食入门





目录

第一章

初学面食

中式面食的基本分类

水调面	2
发酵面	3
酥糕浆面	3

中式面食材料分类

面粉	4
高筋面粉	4
中筋面粉	4
低筋面粉	4
全麦面粉	4
预拌粉及专用面粉	4
杂粮粉	4
到底该选哪一种面粉?	5
不开包装袋如何判断面粉类型?	5
水	6
乳制品	6
蛋	7
其他液体	7



糖类	8
白砂糖	8
绵白糖	8
糖粉	8
红糖	8
液体糖浆	8
油脂	9
猪油	9
黄油	9
液体油	9
酵母	10
活性干酵母	10
新鲜湿酵母	11
天然酵母	11
老面	11
酵母用量对面食的影响	12
酵母与温度、水量和面粉的关系	12
其他膨发剂	13
泡打粉	13
小苏打	13
泡打粉和小苏打不能代替酵母	13
小苏打和泡打粉也不能互相替代	13

中式面食的熟制方法

蒸	14
煮	14
烤	14
炸	14
煎	15
烙	15
炒	15
复式	15

制作中式面食的工县

面案	16
电饼铛	16
蒸笼	16
蒸锅	16
擀面杖	16
平底锅	16
盖帘	16
原汁机、料理机	17
厨师机	17
模具	17
秤、量匙	17
面包机	17
玉米皮、纱布、蜡纸	17
压面机	17

第二章

水调面食

水调面

水调面食的制作	20
冷水面团的特性	20
温水面团的特性	22
半烫面团的特性	22
烫面团的特性	23
制作“死面”食品的知识点概括	23
掌握水与面团的关系	23
松弛的重要性	23
正确的揉面方法很重要	23

面条基础制法

制作面条面粉的选择	25
加不加碱的困惑	25
水的比例	25
手擀面的基本做法	26
手擀面的储存	26
用压面机做面条	27
煮面条	27

家常面条

榨菜肉丝面	28
阳春面	29
红烧牛肉面	30
羊肉氽面	31
茄子焖面	32
素酱荞麦面	33
香椿酱拌面	34
番茄鸡蛋面疙瘩	35
臊子抻面	36
四季豆蒸面	38
老北京炸酱面	39
紫甘蓝打卤面	40
四季豆蛤汤面	41
酱香小排翡翠扯面	42
油泼面	44
蚝油三丝炒面	46
咖喱鲜虾乌冬面	47
猫耳朵	48
南瓜面	50
彩色剪刀面	51

薄饼基础制法

和薄饼面团	52
擀制薄面皮	52
和发面饼面团	52
烙饼的技巧	53
油煎	53
干烙	53

薄饼

葱花淋饼	54
西葫芦糊塌子	55
奶香玉米煎饼	56
春饼	57
三合面烩饼	58
家常葱油饼	59

饺子、锅贴、馄饨基础制法

自制饺子皮	60
肉馅的处理	60
肉馅要先“打水”后调味	60
肉馅打水	61
蔬菜馅的处理	61
杀水	61
杀青	61
轻拌	61
水饺基本包法	61
自制馄饨皮	62
拌馄饨馅	62
馄饨的配汤	62
馄饨的包馅	63
锅贴、盒子的擀皮和包馅	63

饺子、锅贴、馄饨

冰花煎饺	64
玫瑰抱蛋煎饺	66
青椒牛肉锅贴	68
芥菜水晶煎饺	70
鲍芹脆皮锅贴	72
花素蒸饺	74
翡翠蒸饺	76
黄瓜杏鲍菇蒸饺	78
白菜鲜肉饺子	80
胡萝卜素饺子	82
韭菜虾皮素饺子	84
三鲜饺子	86
翡翠牛肉饺子	88
金银元宝饺	90
柳叶蒸饺	92
香煎水晶馄饨	93
鸡汤鲜虾馄饨	94
小白菜馄饨	96
紫甘蓝小馄饨	98

其他包馅类

鲜肉芹菜烧卖	100
糯米烧卖	102
鲜肉汤包	104
烫面菠菜肉包	106
烫面苔菜包	107
白芝麻酥饼	108
南瓜丝大饼	110
烙层饼	112
洋葱牛肉馅饼	114
韭菜烙饼	116

第三章

发面类面食



发酵面

面到底该怎么发?	120
发酵法有什么区别?	121
酵母要不要提前用水泡开?	122
到底要发酵多长时间?	122
怎样判断面团是否已经发好了?	122
天冷的时候怎样发面?	122

馒头、发糕等基础制法

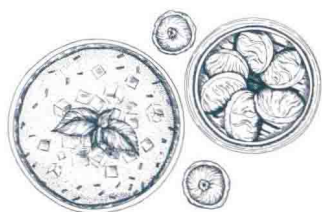
制作馒头用什么面粉较为理想?	123
蒸熟的馒头为何会与蒸笼布粘连?	123
为何馒头蒸熟后全部粘连在一起?	123
蒸馒头或包子的锅选用哪种好?	124
到底是凉水上屉还是热水上屉?	124
蒸的过程中还有哪些注意事项?	125
蒸好的馒头关火后能否立即开盖?	125
蒸好的馒头或包子怎么保存?	125
二次发酵的时候要注意什么?	125

馒头

刀切馒头	126
奶香白馒头	128
南瓜馒头	129
全麦花式馒头	130
玉米馒头	131
螺旋彩纹馒头	132
绣球馒头	134

发糕

南瓜红枣发糕	136
玉米蜜豆发糕	137
核桃紫薯发糕	138
黑香米发糕	139
双色发糕	140
黑加仑小米发糕	142
红糖桂圆发糕	143





花卷

葱油花卷	144
脆底玉米卷	145
腊肠卷	146
五香紫土豆花卷	147
金丝卷	148
双色紫薯卷	150
黄金如意卷	152
香煎椒盐卷	154

包子基础制法

包子皮	156
可口的馅料	156
青菜的处理	156
肉的处理	156
发酵及蒸制	156
基本包法	157
圆形包子	157
麦穗形包子	157

包子

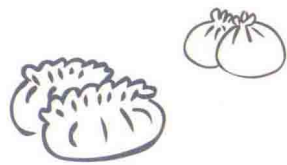
葱酱肉包	158
木耳虾皮青菜包	160
鲜笋包	162
全麦双菇包	164
黄金香菇肉丁包	166
韭菜猪肉包	168
豇豆大包	169
钊包	170
抹茶豆沙包	171

饼类

蛋奶烤饼	172
黄金千层蒸饼	173
红豆烙饼	174
酒酿饼	175
糖酥饼	176
萝卜丝饼	178

第四章

百变面点



卡通面点

豆沙猪宝宝	182
蝴蝶馒头	184
豆球	186
胡萝卜蛋饼	187
草莓馒头	188
小熊猫	190
玫瑰馒头	192
奶黄包	194
苋菜花朵蒸饺	196
花朵紫米饭蒸饺	198

风靡街头的小吃

肉夹馍	200
肉龙	202
发面大麻花	203
鸡蛋灌饼	204
油条	206
煎饼果子	208
红糖锅盔	209
凉皮	210

家乡味面食

岐山臊子面	212
乳山喜饼	214
糖三角	215
武汉热干面	216
黄馍馍	217
杠子头	218
油旋儿	220
榆钱窝窝头	222
芹菜叶窝窝头	223

酥油糕点

荷花酥	224
菊花酥	226
桃花酥	228
蛋黄酥	230
广式椰蓉月饼	232
苏式椒盐月饼	234
五仁月饼	236
椒盐牛舌饼	238
肉松酥饼	240
开口笑	242

第一章

初

学

面

食

中式面食的基本分类

中式面食历史悠久,根据不同地域不同气候特点,经过历代的演变与发展,呈现出种类繁多、各具特色的面食。

因区域和原料的关系,面食的分类方法也比较多元,除了原料、形状与熟制方法的分类以外,一般都根据面团性质来分类。

面粉加水即会形成面团,而水量的多少或水温的高低,都会影响面团的性质,利用此特性可以制作出不同口感的面食,即称“水调面食”。在此基础上,再加入酵母或其他膨发剂所制成的面食,即称“发酵面食”。此外面粉加入油脂、糖等不同材料,使用不同的熟制方法可制作出酥糕类面食和糕点。

水调面

面粉在正常的吸水范围内,水分越多,面团越软;反之,水分越少,面团越硬。随着水温的升高,面粉的吸水量也会增加,主要是因为面粉中的淀粉受热所产生的糊化作用(淀粉在高温下水解,形成黏稠的糊状)。因此,水温的高低会影响面粉的吸水性,不同的面食类别需要软硬度不同的面团。面粉和不同水温调制而成的面团,可分为冷水面、温水面、烫面、全烫面。

冷水面适合制作水饺、面条、馄饨等水煮类面食,也可用于制作煎烙或油炸食品,如油饼、煎饺、烙饼、淋饼、春卷、巧果等。

温水面适合小笼汤包、蒸饺、烧卖等蒸制类面食,尤其适合制作花色蒸饺。也可制作煎烙或烤炸类的面食,如葱油饼、油饼、烧饼、烙饼等。

烫面即“三生面”或“四生面”,适合制作蒸饺、烧卖等蒸制类面食,也常用于煎烙或烤炸类,如葱油饼、蛋饼、芝麻烧饼等。

全烫面适合制作虾饺、粉果、水晶饼等广式点心。

