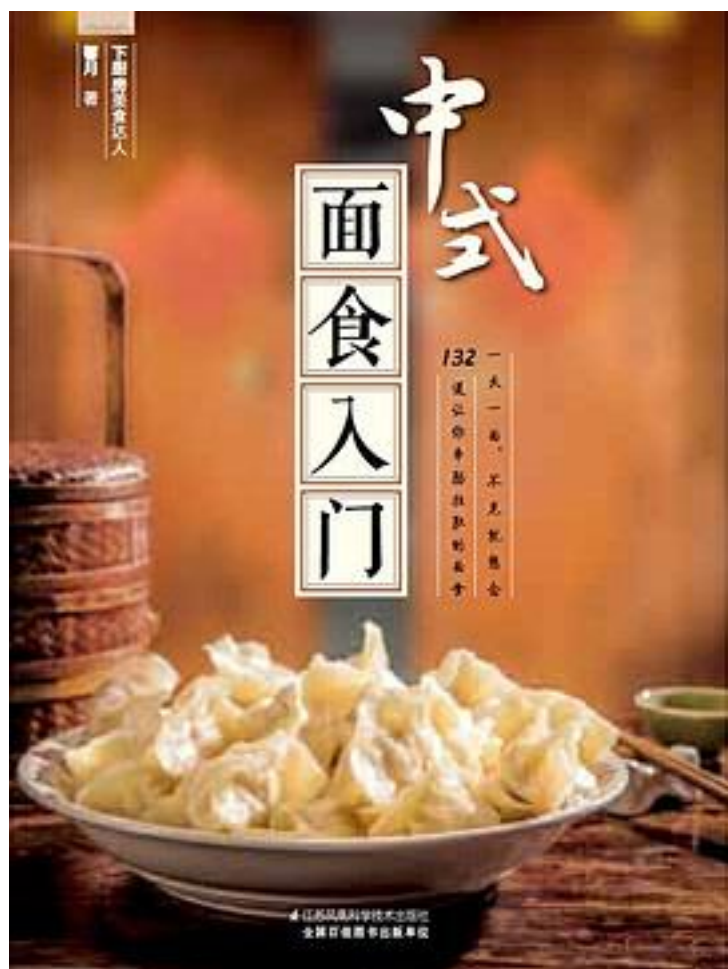


# 中式面食入门



[中式面食入门\\_下载链接1](#)

著者:馨月

出版者:江苏凤凰科学技术出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787571304829

爱吃面食的人很多，但一想到做面食，就开始“犯难”：揉面、发面、造型、蒸拌……技艺的细小差别就会让面食的口感千差万别，甚至完全失败。

学面食关键看方子，成功更要靠窍门。有着家传技艺的馨月老师无保留分享几十年的面食技能。

日常三餐，快手主食无需发酵；发酵类面食，一步一图，跟着做就行，清晰简明的步骤示范，详细的美味小贴士“近乎啰嗦”，让你避开操作误区，即使是零基础的新手，也能一次成功。

技能专题页详解各类面食制作要义，化繁为简，举一反三，无需思考，跟着做就成！132道花样主食，不需要报班学，轻松在家做。筋道的面条、酥脆的薄饼，鲜美多汁的饺子、馄饨、锅贴，蓬松香甜的馒头、发糕、花卷，皮薄馅多的包子，造型精致的酥油糕点……将幸福的味道与家人一起分享吧。

作者介绍:

馨月

本名：刘哲菲

下厨房美食达人

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。

已出版：

《念念不忘的面食》

《回家吃饭：新手家常菜》

《365天家常菜》

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

.....

中式面食的熟制方法

蒸/14  
煮/14  
烤/14

.....

制作中式面食的工具有

案板/16  
蒸笼/16  
电饼铛/16  
蒸锅/16  
擀面杖/16  
平底锅/16  
盖帘/16

.....

第二章 水调面食

水调面/20  
水调面食的制作/20  
冷水面团特性/20  
温水面团特性/22  
半烫面团特性/22  
烫面团特性/23  
制作“死面”食品的知识点概括/23  
掌握水与面团的关系/23  
松弛的重要性或饧面/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

.....

家常面条

榨菜肉丝面/28  
阳春面/29  
红烧牛肉面/30  
羊肉烩面/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

.....

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

.....

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  
荠菜水晶煎饺/70  
鲍芹脆皮锅贴/72  
花素蒸饺/74  
翡翠蒸饺/76

.....

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/109  
南瓜丝大饼/110

.....

### 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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

饼类  
蛋奶烤饼/172  
黄金千层蒸饼/173  
红豆烙饼/174  
酒酿饼/175

.....

第四章 百变面点  
卡通面点  
豆沙猪宝宝/182  
蝴蝶馒头/184

.....

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  
.....  
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  
.....  
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  
.....  
. . . . . (收起)

[中式面食入门\\_下载链接1](#)

标签

中式面食

饮食

工具书

厨房

料理

美食美器

生活

好书，值得一读

## 评论

作为一个喜欢吃面食又爱下厨的人来说，这真是一本北方人的面食宝典了！我打算按照书里教的都挨个做一遍，太棒了！

-----  
有基本原理有步骤分解，便于实作。

-----  
这本书真心好，全彩页，图片精美，排版讲究。重要的是，不愧书名的“入门”二字：作者先从面食的基本分类、材料、熟制方法讲起，把“水调面”、“发酵面”、“酥糕浆面”的概念；酵母的分类；各种水调面的制作方法等等一一讲清楚后才开始进入各种面食的制作方法。这些内容，对于面食小白的我来说更为重要，将这些概念分类搞懂，后面制作面食的时候才不会混淆瞎做！紧接之后的菜谱，虽然感觉是经过部分改良的简易面食，但成功激励了我努力实践的兴趣，期待按照作者的方法做出好吃的面食！

-----  
【待做】感觉很不错呢，很多小技巧。我明天要做素菜饺子呢

-----  
你还在忍受美食博主的诱惑么？你还在为了新买的锅不能做饭而困扰么？你还在口水着热气腾腾的面点么？抖音快手热门点心怎么做？五分钟早餐面条怎么做？如何给孩子做出好吃又好看的点心？节日糕点怎样做可以送人？……这时，你需要一本《中式面食入门》  
面食，在中华上下五千年的文化中有着不可或缺的地位。不仅仅在于饮食，更是文化的传承，家乡的思念！  
从上车饺子下车面，到各色地方小吃。无一不没有面食的参与。面食给国人带来的安全感和满足感早已经根深地步了。从而，面食的花样也随之增加！  
本书作者不仅从文字方面教程详细，更配有精美插图。从细节与特点做起，步骤调料严谨，对初学者简直不要太友好。

-----

作为一个地道的南方人来说，对于面食来说并不是很热衷。但是看了这本书后我不仅被此书勾起了馋虫，并且让我有些手痒。看往日小吃摊上的各种面食，在书中以图片和文字的形式呈现在眼前却更加能勾起自己的欲望，非常想动手亲自将这些美味都一一做一遍。之前看过一本《和果子的四季》，讲日本和果子的，但和此书一比却是此书更实用些，那本书和书中的和果子美则美矣，写却不写做法，和果子精美的像艺术品完全不如《中式面食入门》此书中的食物接地气，更能勾起人的食欲。并且作为一本入门书籍，书中美味的面食做法只要稍微用点心，肯定都能学会，有了这本书，真忍不住向身边的人一展身手。

我个人是一位“面食控”，酷爱各种的风味的面食。上班之余，也喜欢琢磨面食。这本书甚得我心，书共四章，由浅入深图文并茂的讲解面食，尤其其中讲解很多面食的技巧，譬如，饺子馅的处理技巧，我和书学了一下，先“打水”在调味，果然饺子很美味。书中对于每一道面食的制作都分解的很仔细，制作的用料、步骤、时间。配以精美的图片详解。即使你是面食小白也可做出香甜可口的面食。

对于一个算是南方的人来说，能做出一碗手工面已经是很难了，更不用说做其他的包子这些了，完全不懂怎么和面更不懂揉面的技巧。我们吃面除了买成品也就只剩下一个包饺子了。而我（说出来有点汗颜）却是个连包饺子都不会的面食小白。而这本书，真的是入门级，各种面点的每一个步骤和所需材料，都讲得很细致。我能不能学会做包子，就看这本书了。书已看完，但能不能做出好的面食，就看我能不能掌握其中的技巧了。

讲解的很细致，适合才入门的小白学面食。

厨房小白灰常期待的老师，期待带给家人朋友不一样的惊喜。

[中式面食入门\\_下载链接1](#)

## 书评

中国的面食文化有着悠久的历史。我国种植小麦的已有数千年的历史，而在这漫漫的岁月长河中，经历了工具的变迁，面食也发生了翻天覆地的变化。在当下，一切手工制作的东​​西都显得弥足珍贵。一方面由于众多品牌的出现，衍生出很多替代品，另一方面，快餐文化，快节奏的生活让人们...



-----

北方人对面食算得上是情有独钟了。作为一个纯正的北方人，我们家每天的餐桌上都少不了包子饺子面条大饼馒头这些面食，简单的面食种类我自觉还可以做到，更复杂一些的面食品种就要依靠下厨房美食达人馨月写的对本《中式面食入门》了。

拿到这本书之后，餐桌上解锁了许多以前没有...

-----

山西是面食之乡，作为一个山西人，无论走到世界哪一个地方，生活都需要一点面。面食，比各类米食要好消化得多，至少生病的时候，吃碗面片汤发发汗，病都能好得快些。

老辈人的面案上，每天都滚动着生活的气息。小时候，看着每天在面案跟前忙碌的祖辈、母辈，从她们双手间流出的...

-----

如果有机会去旅游的话，我要做的第一件事就是学着包饺子，没错，就是这种看似普通，但模样多样，皮薄馅足的面食。之前看过一句很有意思的话:家是永远的馋，确实家的味道，更多的是食物的味道。

唯爱与美食不可辜负的前提就是会下厨，现在没有以前那么迂腐，男女平等，所以在厨...

-----

作为一名北方人，从小就对各种面食有种与生俱来的喜爱，面条、包子、馒头、烙饼、馅饼是小时候餐桌上常见的食物，也是特别爱吃的食物。但是很多时候，关于各种喜爱的面食是如何做出来的，却并不知道。《中式面食入门》是一本关于面食做法的入门级别的书籍，让爱吃面食的吃货，在...

-----

五千年的中华文明发展史，三千年的中国饮食文化，面食绝对占有不容小觑的地位。无论是北方的广袤原野，还是南方的水乡，面食总有着独特且顽强的生存活力。馨月将这份对面食的热爱之情用《中式面食入门》浓缩其中，也只有对面食热爱的人才写得出这么精彩的《中式面食入门》一书...

-----

面食：以面粉制成的食物。世界各地面食种类繁多，风味各不相同。中国面食更是历史悠久、品类多样，且不同地域富有变化，因为环境与气候的差异对面食的偏重也有所不

同，在中国又以山西面食最为著名。面食的熟制方式也颇为丰富，食材的运用、火候的掌控等等不同的因素，使面粉像...

中国幅员辽阔，有南方与北方之分，面食自然是北方较为偏重的食品。南方虽然也有一些面食，但总得来说感觉不如北方的种类多，更为倚靠一些。有些面食还是某些地方所特有，所以，不到某些地方是尝不到的。比如，邹城的川味面条就很好吃，但离开了此地，基本上没有其它地方有这种...

民以食为天，中原大地，北方以面食为主食，南方以粳米为主食。在交通方便，经济发达的当下在自己的城市日尝百味再也不是不可能的事情了，关于面食的的历史记载，更是自舜尧开始已经有文字记载。可见饮食文化伴随着人类文明源远流长。而生为食稻之人的我，日日米饭，不是不可以...

《中式面食入门》这本书和我以前看到的面食书籍有些许不同。也可能那本书更重视的是介绍面包的历史，而这本书更重要的是介绍中式面食。我看那本面包制作的书籍时，有点遗憾的是照片和制作的流程不够清晰，虽然里面关于面包的知识很详细，但却缺乏让人动手的能力。而这本《中式...

书拿在手中：以红褐色为背景的画面中，《中式面食入门》的标题配以一盘中国特色的美食—饺子，一本中国味十足面食文化就清晰的呈现读者的眼中。简单的6个字标题就已经告诉读者三件事情：这是中国的美食文化；这是关于面食制作的教科书；这本教科书适合于没有面食基础的小白们。...

面食是我家乡的一大特色。我爱面食，面食有着我童年的回忆，更有着家乡的味道。如果你也爱面食，不妨拿起《中式面食入门》一书。作者刘哲菲:下厨房美食达人，美食博客元老级博主，美食撰稿人。果真是美食界的实力派。跟着她一起学习吧。以前也曾看到过一些类似的书籍，都是单...

一直都喜欢吃面食，也曾经尝试自己动手制作，但应该是面点师技能等级为零的缘故，从来就没成功过。  
看到这本《中式面食入门》时，因为这本书是下厨房美食大人馨月所著，还因为封面写着“一天一面，不见就想念”，所以我只犹豫了一下，最终还是入手了一本。书的材质没得说，铜...

-----

-----  
作为中国人，我们有个中国胃，喜欢吃中国的米饭、中国的面食。虽然这几年为了方便，经常也会在早点的时候啃片面包、吃点蛋糕什么的，但是总还是觉得中式面点加汤汤水水入胃舒服。  
《中式面食入门》为我这个喜欢自己动手做点面食，但是又苦于绞尽脑汁也不知如何动手的人带来福音...

-----  
[中式面食入门 下载链接1](#)