

阿芳的3杯面粉72变



[阿芳的3杯面粉72变 下载链接1](#)

著者:蔡季芳

出版者:辽宁科技

出版时间:2010-9

装帧:

isbn:9787538166064

《阿芳的3杯面粉72变》内容简介：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。

作者介绍:

蔡季芳，昵称阿芳，又称菜妈妈，台湾省台南市人。1997年10月创立“菜妈妈烹饪工作室”，致力推动社区烹饪教学。著有《10分钟上菜》、《1个人吃》、《做孩子爱吃的菜》、《陪孩子做点心》等畅销食谱作品。

目录: 02 推荐序04 作者序—怀胎3年的3土面粉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

玩面大补帖 · 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 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 黑糖馒头32 红白配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70

路边摊热门小吃72 山东水煎包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100 异国面点通102

黑橄榄饼 · 香草橄榄饼104 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 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

· · · · · (收起)

[阿芳的3杯面粉72变](#) [下载链接1](#)

标签

面点

食谱

台湾

饮食

食物

阿芳的3杯面粉72变

生活*

生活

评论

有几款经常整

简单，实用，细致，“三杯面粉”的讲法很妙。回家一定要做葱抓饼！就是对西式面点简直毫无兴趣……

3杯面粉约500克

比较实用，但做法与我不太一样，可以借鉴一下。

[阿芳的3杯面粉72变 下载链接1](#)

书评

阿芳老师的这杯书非常适合喜欢面食，又想自己动手做的人。

正如书中解释的那样，为什么是3杯面粉呢，最贴心的理解是3杯刚好手作，不用机器，不用复杂的工具，就用我们的双手制作快乐。

里面用到的工具也都清楚地解释了用途，没有的话她也会告诉你怎么找替代品。真的是居家过日…

[阿芳的3杯面粉72变 下载链接1](#)