

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。真的是居家过日子……

[阿芳的3杯面粉72变_下载链接1](#)