

<<阿芳的3杯面粉72变>>

图书基本信息

书名：<<阿芳的3杯面粉72变>>

13位ISBN编号：9787538166064

10位ISBN编号：7538166068

出版时间：2010-9

出版时间：辽宁科技

作者：蔡季芳

页数：148

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<阿芳的3杯面粉72变>>

### 前言

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——我也能做得到！

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。

## <<阿芳的3杯面粉72变>>

### 内容概要

不用磅秤之3杯面粉 只要有量杯、量匙和面粉，72道面点轻松做。

功力立增之玩面大补帖 从3大面类、7大工法出发，加入老师特授的成功心法，一点通样样通。

有问必答之挫折急救站 特辟S.O.S专区，全书近百个面点Q & A，不再怨叹馒头老是皱巴巴。  
真心回馈之240分钟面点示范DVD 跟着影音动手做，从新手到熟手，制作零时差。  
酝酿3年的「3杯面粉」，打破了一定要将每样材料过秤才能做面点的障碍。  
阿芳老师设计出了以双手就能制作，份量不会少得寒酸，也能在最短时间内，最新鲜的状态下食用完毕的「3杯面粉」。

不超过20元的面粉量，就可以变出12个鲜奶小馒头、16个韭菜盒子、25个蟹壳黄、24个奶油小餐包.....等72项经典面食。

用家里现有的工具加上阿芳老师的懒人妙法：家庭自制量杯、简易的低温发酵法、以方便的面种取代老面的中种发酵法和节省时间的快速发酵法.....，还有近百个详细的面点Q & A，原来面点真的可以第一次做就上手。

## <<阿芳的3杯面粉72变>>

### 作者简介

蔡季芳，大家的阿芳老师，也是名节目主持人焦志方口中的小吃杀手。

其独到的创意和深究食材与善用工具的15思，总能让繁复的各式技法都化成她手中简单易懂的食谱..至今仍持续地推广及教授这些贴近生活的美味料理。

· 东风电视台“料理美食王”教授美食、指导顾问· 中华美食展烹饪教室、广播电视及报纸杂志美食主讲示范· 慈济香积志工、香积班老师。

《十分钟上菜》、《1个人吃》、《做孩子爱吃的菜》、《陪孩子做点心》、《家庭速配餐》、《阿芳的快锅菜》、《10分钟上素菜》、《阿芳的小吃》、《阿芳的小吃2》、《阿芳的家常好汤》、《阿芳的私房菜》、《阿芳的素小吃》、《阿芳的糕与粿》。

<<阿芳的3杯面粉72变>>

书籍目录

推荐序作者序—怀胎年的±面粉面粉怎么玩 什么面粉加什么料 面粉、水、膨大剂…… 基本工具介绍 哪杯？  
就是这个杯！  
加上这串匙 常见的计量问与答玩面大补帖 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/小包酥三折法经典传统面食 家常手工面儿 炸酱刀削面&#8226;三鲜煮面片 母老虎面疙瘩 黑糖馒头 红白配 蛋黄香菇肉包 川湘麻饼 山东大馒头 全麦坚果馒头 天津包子 一窝丝 银丝卷 鲜奶小馒头 花卷 寿桃 豆沙小白兔 芋香猪蹄圈 翡翠雪菜包子 梅干菜破酥包 花素菜包 家常葱油饼 榨菜火烧 长夹烧饼 黄桥甜烧饼 面友俱乐部——馅料篇路边摊热门小吃 山东水煎包 山东水煎包 胡椒饼 猪肉馅饼 大嘴虎(刈包) 蟹壳黄 萝卜丝饼 多拿滋(甜甜圈) 酸菜包 日式咖喱面包 三香葱饼 双胞胎 韭菜盒子 葱抓饼 东北熏肉大饼 三角葱烧饼 葱油炸蛋饼 小时候的大饼 麦仔煎 水饺异国面点通 黑橄榄饼&#8226;香草橄榄饼 味贝果 朗姆葡萄贝果&#8226;辣椒燕麦贝果 红酒薰衣草面包 起司牛肉卷 美式肉桂卷 椒辣鸡柳卷 全麦口袋饼 洋菇鸡肉派 比萨 薄皮比萨团购美食王 蜜汁叉烧包 流沙奶黄包 奶油小餐包 叉烧小餐包 柠檬菠萝包&#8226;冰火菠萝油 蛋黄酥 芋头酥 奶油酥饼 咖喱饺 叉烧酥 绿豆饼 红糖地瓜松糕 铜锣烧 凤梨酥 香蕉核桃蛋糕挫折急救站

## <<阿芳的3杯面粉72变>>

### 章节摘录

插图：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。

## <<阿芳的3杯面粉72变>>

### 编辑推荐

《阿芳的3杯面粉72变》：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。

<<阿芳的3杯面粉72变>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>