

一揉一醒一折 这块饼里藏着传统面食的匠心

记者 李尚文/图

在短视频和美食社交浪潮的推动下，一道传统的家常面食悄然翻红，成为全网追捧的网红美食——这就是千层肉饼。从居家美食博主到街头餐饮小店，人人都在复刻、分享这道小吃。它没有华丽的包装，也无需珍稀食材，仅凭外酥里嫩、层多肉香的口感就圈粉无数。这道扎根于人间烟火的小吃，不仅蕴含着中式面食悠久的历史传承，也折射出当代人对传统味道的执着与眷恋。

01

葱香肉嫩
油而不腻

近期，千层肉饼稳居各大美食平台热门榜单。“家常千层肉饼教程”“零失败千层肉饼”等话题播放量破亿，无数博主晒出自己的制作视频。金黄酥脆的成品、层层分明的内里，引得网友争相效仿，线下小店也纷纷将其列为招牌，高峰期常常售罄。

千层肉饼的核心魅力，全在口感与风味。外皮金黄焦脆，内里层薄如纸、筋道绵软，肉馅鲜嫩多汁。葱香与肉香相融，油而不腻，每一口都层次分明，酥香掉渣。它做法家常，适配早餐、午餐、加餐等多种场景，朴实的味道里满是治愈感，这也是它能突破年龄与地域限制、快速走红的关键。

关于千层肉饼的由来，民间传说与正史记载相辅相成，需客观区分。民间传说称其源于唐代长安，玄奘西行归来，百姓献上层叠面饼，后被御厨改良加馅，成为宫廷点心，再传入民间。这一说法无史料佐证，属于传说范畴，但为这道美食增添了传奇色彩。

从正史记载来看，宋代《梦粱录》《武林旧事》中已有“千层蒸饼”“酥饼”的记录，证明层叠面食技艺在宋代已成熟；明清时期，北方香河肉饼、京东肉饼等品类成型，以层多、馅足为特点，与如今的千层肉饼一脉相承。由此可见，千层肉饼是北方面食文化千年沉淀的产物。传说赋予其温度，正史见证其传承。



千层肉饼。



香气四溢。

02

一擀一折
肉香四溢

为还原千层肉饼的正宗做法，我们专访了专注传统小吃复刻的美食博主李冉。她拥有三年居家美食创作经验，粉丝超百万。此次她全程演示家常做法，并分享了实操心得。

“做千层肉饼，食材不用复杂，关键在手法和耐心。”李冉一边准备食材，一边对着镜头说道。所需食材很简单：面粉、温水、盐少许；肉馅、葱姜、生抽、蚝油、香油、花椒水适量。

第一步和面。李冉将盐加入面粉中搅匀，倒入温水揉成光滑面团，盖上保鲜膜醒面30分钟。“醒面是第一层关键，面没醒好，擀的时候会回缩，根本做不出层次。”她特意强调。接着调馅，肉馅加调料搅匀，分次加花椒水朝一个方向搅打上劲，最后放葱花锁香。“花椒水是肉馅鲜嫩不柴的秘诀，千万别直接加清水。”

制饼环节最考验手艺。醒好的面团分成面剂，擀成长方形薄片，抹油铺馅，像折扇子一样层层折叠，再拉长卷成圆筒，按压擀成饼胚，二次醒发10分钟。“折叠的时候要轻，每层宽度均匀，抹油就是为了防止层次粘连。”李冉耐心讲解。最后小火慢煎，待饼身鼓起、两面金黄即可出锅，切开瞬间，肉香扑面而来。

03

醒发折叠
层层起酥

千层肉饼最惊艳的“千层口感”，核心全在面皮醒发与折叠工艺，这也是新手最容易出错的环节。

醒发分两步，初次醒面让面筋松弛，面团变软，擀制时不破裂、不回缩，时长控制在30分钟左右；二次醒发是饼胚成型后静置，避免煎制时层次粘连，让饼身更易鼓起，口感蓬松。少了这两步，肉饼要么发硬，要么层次全无。

折叠手法则是造出“千层”的核心。采用“折扇式折叠”，面皮擀制薄厚均匀，抹油铺馅后匀速折叠，每一层都形成隔离层。高温煎制时，油分让外皮变酥，内部形成中空薄层。很多新手做的肉饼只有两三层，就是因为醒面不足、折叠过重，或是火候太大，导致饼皮焦糊而内里不熟。

这一工艺看似简单，却是中式面点的经典智慧。不用复杂工具，全靠手工把控，一揉一醒一折，藏着传统小吃的匠心，也造就了它独有的口感。

04

历经岁月
仍是顶流

千层肉饼并非孤品，国内有诸多同宗同源的面食，共同构成北方层叠馅饼谱系。香河肉饼、京东肉饼做法相近，以馅多层多闻名；陕西宫廷香酥牛肉饼延续了宫廷酥皮技艺；东北油盐千层饼、山东酥皮馅饼同样采用折叠起层工艺，只是馅料与口味有所不同。如今网红款的馄饨皮版、手抓饼版千层肉饼，都是为适配快节奏生活而生的简易改良，降低了制作门槛。

这道传统小吃能再度走红，原因有三：一是饮食回归传统，大众厌倦速食，偏爱有烟火气的家常味，千层肉饼承载着儿时记忆，契合情感需求；二是社交平台传播，博主简化教程，让普通人轻松上手，形成分享热潮；三是适配性强，可荤可素、可大可小，居家、外卖、堂食皆宜，商家也推出多种改良口味，更贴合当代饮食需求。

从传说中的民间到宫廷，再回归现实中的扎根民间，历经漫长时光的千层肉饼，始终保留着朴实的烟火气。