

2023年磨面心得体会(实用10篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

磨面心得体会篇一

在学习中还是在工作上，我们总会遇到这样的一种情况：老师或者领导都会布置你这样一个任务：“明天交一份你这个这段时间学习活工作的心得体会上来”，这时的你是不是慌了，铺好了纸却无从下笔，不用着急，大学网心得体会频道一定让您“健笔如飞”！

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐；爱是永不止息，读书心得——读《淡定的人生不寂寞》有感。但是爱情是什么呢，有人问过我你认为爱情真的存在吗？我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时间去等一个远行的人？有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。爱，要经的起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱！因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感

情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。

古龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战；如果被爱情抛弃，不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。

如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。

人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤、愤怒、失望、抑郁、痛苦等等心态时常会出现，我们可以尝试着慢慢地去接受它们，这些情感也都是自己的一部分，以旁观者的角度观察自己悲观时候的状态，平静淡然的去分析去反思。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云疏。

[]

磨面心得体会篇二

我们来到学校开始军训，让我们我们基本上适应了军营的紧张环境，生活状况，讲究规范的生活习惯，严明的纪律。刚开始，教官就教我们怎样军训是辛苦的，是能够锻炼毅力的…他告诉我们要仔细作好每件事情不能马虎，部队里最重要地是服从，不能由自己的性格做，一切必须听从教官、领导的指令。刻苦认真，实事求是的锻炼。太阳炙热地烧烤着大地，大地像甲壳一样开裂，烤得人们像土地一样干瘪。人们吸着闷热的空气，吐出更炙热的浑浊气体。虽然环境如此，我们还是一丝不苟地站着军姿，练着跑步，一遍又一遍，幸运的是我们中间还可以休息一会。教官说他们以前不论天气多么恶劣，都会为一个动作练上几个小时，并且不休息。刻苦认真地训练，实事求是，不弄虚作假，可想而知那种情况比我们要辛苦百倍！真是理解了“从来好事天生俭，自古瓜儿苦后甜”的意思。

团结互助，讲究集体荣誉感。在家过惯独女生活的我，从没尝试和他人同住一个屋檐下，这次部队里一个房间有几十人，每个人都会友好地伸出热心的手去帮助别人，大家训练时相互改正步姿，我们一起进步，共同为班集体争光！

激发亲情，培养爱国情感。越是珍贵的东西越是在失去之后充分显示出它的价值。亲情，这个曾被我们无数次吟诵，无数次咏叹，无数次自作多情哼哼的美丽字眼，当我们拥有它时，总不免出奇的慷慨，犹如百万富翁一掷千金般地挥霍如度。一俟意识到很快就要挥手作别时，我们才蓦然醒悟：一个多么凝重而悲凉的时刻降临了。现离开父母，我们真的好想家的’感觉，越是这样，我们对于美好情感就越发渴望，真正理解了爱国之情多么重要。

总之，通过这次军训，我更加增强纪律观念，集体观念，团结观念；提高了自身的技术能力，丰富了自己的知识，锻炼了自身的素质！

军训生活让我们成熟了不少。我们会记住这几天的军训生活让它成为我们生命中最值得怀念的日子，因为时间无法停住它前进的脚步，过去的就让它过去吧，未来正等着我们去开拓，只要我们从过去中得到提高，就是我们最大的收获，让我们一起向逝去的时光说声bye-bye，勇敢地走向前方，去创造新的生活。

磨面心得体会篇三

通过这次的国培学习，不论是教育教学理论或业务水平都有一定的提高。回顾十几年的教学工作，不管别人怎么看，我只觉得自己做的问心无愧。

一、能科学地施教知识，深入学习教育学、心理学、教育方法等方面的知识，把教育理论的最新研究成果引入教学过程，使教育教学的科学性和艺术性高度完整地统一起来。

二、 熟练掌握了现代教育技术的操作和应用。积极参加现代教育信息技术的培训，能够利用现代教育技术，恰当有效地选择教学方法和方式，直观形象地展示教学内容，使教学知识传授与创新思维结合起来，培养学生的创新精神和创新能力。我积极参加镇级的现代教育信息技术操作大赛及课件制作比赛均获一等奖。

三、 有创新的精神。积极开展教育和科学研究，探索新的科学的教育模式，在耕耘中拓宽视野，在执教中提炼师艺，升华师技。形成自己独特的教学风格：我以通过抽象思维和逻辑推理的训练，培养学生的数学思想为目的，善于启发，分析细腻层次分明，注重解题思路的传授和解题技巧的总结。

四、有爱心。我始终认为：教师就必须用教师的职业的爱去对待每一个孩子，在孩子有困难时，在孩子做错事时，在孩子得到进步时，作为教师才能一视同仁的对待，教师的爱就是渗透在平时的点滴中，贯穿在孩子成长的每一个阶段。教

师不仅要有这种做人的威望，人格的力量，令学生所敬佩，还要以最佳的思想境界，精神状态和行为表现，积极地影响和教育学生，使他们健康成长。正如奥地利教育哲学家马丁·布贝尔所说：“教师只能以他的整个人，以他的全部自发性才足以对学生的整个人起真实的影响”。教师应把言传和身教完美结合起来，以身作则，行为示范；热爱学生，关心学生，建立平等的师生关系；仪表端庄、举止文雅，以自己的言行和人格魅力来影响学生。

很长一段时间内“没有教不好的学生，只有不会教的教师”这个极端的教育口号像枷锁一样天天束缚着我，使我常常生活在自责和愧疚之中，使我天天怀疑自己的教育教学能力，我真的就认为我就是那个不会教的教师，否则为什么会有部分学生不会学习呢。后来通过学习相关理论及多方面的实践探索请教我才知道，它只是一种浪漫主义的宣传鼓励口号，而绝不是评价教师工作的客观标准。

教育是一项繁琐的工作，在日复一日的教学生活中，面对一些顽劣的学生，恨铁不成钢的心理会左右自己的情绪，另外过于看重学生成绩，偏离了素质教育的轨道，有时候会茫然不知所从，不能坦然面对学生的错误，影响了与学生感情上的沟通和交流，也是存在的问题。因此怎样克服工作中的急躁情绪，尊重每一个孩子，真正做到蹲下来给学生说话，还需要在以后的工作中进行调整。

总之，在今后的教育教学工作中，我会认真遵循“教书育人”的工作准则，把书教好，用新观念育出不同的人才，以适应新世纪对教师，特别是优秀教师的要求。

磨面心得体会篇四

我读了《小英雄雨来》这一课，我最喜欢文中的雨来，因为他机智勇敢。

有一次，他掩护李大叔被鬼子看见了。雨来把李大叔藏在他家的地洞里，鬼子来到他家问了半天雨来也没有说，鬼子便生气的走了。

后来，雨来又上夜校，看见他爸爸背着步枪从山上回来了，说鬼子又要到我们村了。

第二天，妈妈去买菜了，家里只有雨来一个人，鬼子来到他家找一个人，鬼子把雨来家翻的乱七八糟的，也没有找到，鬼子看到雨来手里拿着一本书，鬼子把雨来揪过来，把他的书撕了。鬼子问雨来说：你看见一个人过来吗？雨来说：“没有”。鬼子打了雨来几个巴掌，见雨来还是没有说，鬼子说把他拖到河边枪毙，就在鬼子要开枪的时候雨来趁机跳到河里了。

乡亲们都到河边去找雨来，大家看到远处露出一个小脑袋，过去一看原来雨来没有死，所以我们一定要贡献祖国。

磨面心得体会篇五

石磨面粉就是用传统石磨加工出来没有任何添加剂的面粉，人们都比较喜欢购买石磨面粉，在购买的时候，经常能看到创意的广告宣传石磨面粉。下面请欣赏本站小编为大家带来的石磨面粉的广告词的内容，希望能够让大家有所收获！

1. 拥有时时康，天天保健康。
2. 不一样的石食康，原生态啊更健康。
3. 吃好面，石食康！
4. 石食康，食为天，康益民。

5. 石磨磨好面，好面石食康。
 6. 石食康，石磨碾出来的美味和健康。
 7. 食石磨面粉，健康永相伴。
 8. 品味原生态，感受自然爱。
 9. “石”全“食”美，健“康”美味。
 10. 好面一“磨”碾成，好粉一“麦”相承。
 11. 食为天，纯天然，无污染，身体健，石食康。
 12. 皮心并重全麦香，面中极品石食康。
 13. 章丘面粉石食康，传统美味更健康。
 14. “粮”心营造，定制健康。
 15. 石磨用心留麦香，石食康奉献全营养。
 16. 好石多磨，食在健康。
 17. 石磨面，食原粮，康天下。
 18. 粮心制造，面面俱到;粮心做面，品味无限。
 19. “石食康”进万家，健康你我他!
 20. 石食康相伴，幸福到永远。
1. 石食康面粉，健康绿色磨出来。
 2. 石食康，记忆里熟悉的味道。

3. 石食康全麦面粉，是您健康的选择！
4. 石·磨面粉，食·香天下，康·养万家。
5. 健康好面，“粮”心不变。
6. 面粉原生态，自然石食康。
7. 石食康，食是康。
8. 绿色食品石食康，吃出美味更健康！
9. 石食康，时时康，石磨全麦面粉保您健康。
10. 石磨好面粉，一品石食康。
11. 石食康面粉——让您找回记忆中的味道。
12. 石食康面粉，磨出营养，品出健康。
13. 石食康，保健康。
14. 吃了石食康，一生健康。
15. 食石食康，保你健康。
16. 石食康，天然面粉，给你健康！
17. 天地粮心，石食在在的健康。
18. 原汁原味原麦香，实实在在石食康。
19. “石食康”品质佳，健康传万家！
20. 石食康面粉，口感柔韧麦香十足，原汁原味的原始味道！

1. 石磨面粉更健康，就选章丘石食康。
2. 石食康，把大自然装进袋子的健康面。
3. 粮心好面石食康，有滋有味有健康。
4. 健康全麦香，相约石食康。
5. 原粮真滋味，全家放心吃。
6. 石食康，女郎山下的放心原粮。
7. 石食康面粉，吃出大自然的纯真。
8. 麦香十足，石食康面粉。
9. 吃好面，走建康大道；石食康，为您保驾护航！
10. 品质品味品健康，食全食美石食康。

磨面心得体会篇六

银行员工年度考核是根据有关工作标准对其所属的各级各类工作人员年度内的才能、工作成绩、工作态度以及思想品德等所进行的全面考察和评价，也是银行科学管理和提高全员工作效率的重要手段。其主要是通过通过对在职干部职工的考察、评价，证明其所在职位是否称职，并依据每个人的工作表现和政绩，决定奖惩、升降，以及今后的发展和使用。一是正确评价银行工作人员的德才表现和工作实绩，激励、督促工作人员进一步增加事业心、责任感，努力提高政治和业务素质，认真履行好岗位职责。二是对银行工作人员当年表现的总结性评价，考核结果作为工作人员升降、奖惩、培训、聘任、辞退以及调整工作岗位和提高工资待遇提供主要依据。总之，通过年度考核对干部职工的年度工作给予合理认定，

以达到奖优罚劣、奖勤罚懒、鼓励先进，鞭策后进的目的。

1、积极参与年度考核，针对考核内容包括德、能、勤、绩、廉五个方面，员工要认真贯彻执行国家有关政策，努力提高本人政治理论素养；勤于学习经济金融理论和专业知识，提高自身的业务能力。要立足本岗，增强自身事业心和责任感，不断要求自身提高工作能力，把本职工作做好。要严格遵守各项廉政建设规定，严于律己，廉洁奉公，以身作则。

2、认真学习理解年度考核的标准，分析优秀、称职、基本称职和不称职四个等级的基本标准，在平时的工作和生活中，以“优秀”的标准要求自己，遵纪守法，勤奋工作，精通业务，工作成绩显著，力争达到优秀和称职的标准。要避免上班脱岗，不出现重大业务差错，办理业务合规操作，不发生“九种人”行为，避免“不称职”行为的发生。

3、态度端正，积极配合合行领导开展年度考核工作。作为基层员工，要积极配合本支行行长和副行长做好年度考核测评评分工作。年终考核时，认真撰写个人述职报告，参与民主测评，认真对待考核领导小组的谈话工作，客观进行自我评价，客观公正对其他员工进行测评，服从考核领导小组的最终审核结果。

1、重视日常考核。在日常工作中，各部门支行要建立员工行为台账，对员工平时良好行为和不良行为进行记录，作为年度考核的依据。

2、重视目标考核。将完成年度目标情况作为考核重点，业务岗位做到目标量化，管理岗位重点考核岗位职责履行情况，突出业绩和贡献。

3、重视制度考核。制度的执行情况反映了一名员工的业务知识和技能，体现着工作态度和工作质量。年度考核应对历次检查中发现问题的员工进行评议，并作为年度考评扣分的依

据。

4、重视广泛性考核。年度考核不仅要让员工评价、打分，而且还要让客户评价，通过翻阅客户意见簿、下发客户调查问卷等形式考评员工在客户中的意见。

5、重视考核结果的运用。本着考以致用、激发动力的原则，灵活地将考核结果运用到员工教育、薪酬挂钩、先进评比、晋级和职务升迁中，最大限度地调动员工的积极性、创造性和工作热情，促进各项工作的开展。

磨面心得体会篇七

1月13日我们迎来了寒假，大家开心的不得了。当然，我也不例外。

在寒假里，我的时间在爸爸妈妈的指导下安排的非常妥当：早上八点钟起床，九点——十二点是作业时间。下午两点——四点务必完成早上未完成的作业，如还有时间就可以看点课外书。其余的时间就可以灵活安排了。

在这个寒假里，我学会了许多东西，也懂得了不少道理。打羽毛球——就是我印象中最深刻的事情。

一天下午，妈妈提议说：“我们去打羽毛球好吗？”“好呀！”我兴奋地叫了起来。可是，我还不会打羽毛球，怎么办？妈妈好像看透了我的心思：“没关系，到时我教你打，打羽毛球是很快就可以学会的。”到了羽毛球馆，妈妈先告诉我：右手拿球拍，左手发球，右手接着使劲拍过去球向上抛，手就用力拍过去。接球也一样。要估计它降落到什么地方，拿球拍一下打出去。就ok了。还要注意，不能压球。妈妈示范了几次，就让我练习。练习了几次，终于学会了！

这个假期我很开心，这次让我学会了也懂得了这个道理：只

要多练习一定能成功!

磨面心得体会篇八

读书是每个人每天必读的心得，古人曾说过“一日无书，百事荒芜”。对于现在的我们更应该多读书，读书越多课外知识就越广泛，知识面的大大增加对我们以后的读书层打下了良好的基础。

读书势在必得，多读一点书的好处：1. 考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏了。2. 现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》(分男生版和女生版)，这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记.....等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了!

看书的好处实在太多，说也说不完。“一日无书，百事荒芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油!

磨面心得体会篇九

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上!直到大

一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但着不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们在这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

磨面心得体会篇十

纯天然石磨面粉：低温研磨、口感柔韧、麦香浓郁、营养价值更高，是真正天然绿色的健康食品！

——面粉里面不含任何添加剂... 石磨面粉是采用古老的石磨和传统的手工艺加工而成。不添加任何添加剂，是真正的纯天然绿色无公害面粉。

一；三年两播质地黄土旱作种植

三年只播种两季庄稼，中间让农田休养一季在播种小麦，这样的田地叫（质地）种出的小麦称老麦。太行山黄粘土梯田没灌溉条件靠天然雨水生长的粮食叫黄土旱作。种出来的粮食质量高、口味好。二；传统石磨加工无添加剂70面粉 古老的石磨改装后半人工加工，加工环节保持低温状态，保留了原粮营养。无任何添加剂，一面多用，包饺子、做拉面、蒸馒头都可以。100斤小麦加工70斤面粉特级高劲面粉标准。

下图就是本地农家自用的石磨。不过厂里的石磨不是人力驱动的，是用电力驱动石磨的。

由于石磨转速低、磨温低，不会破坏小麦中的营养物质。因此石磨面粉最大程度地保留了小麦中的蛋白质、面筋质、胡萝卜素、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素b1□b2等各种营

养物质，特别是石磨面粉中的胡萝卜素和维生素e是其它面粉的18倍。

特别建议:为了保证您的绿色健康生活，特别是儿童的健康成长，请一定选择石磨面粉。

下图是一道面皮裹青菜，特别适合处于生长阶段的儿童食用。看见那薄薄的面皮了吗？这个只有石磨面粉才可以做到如此薄如蝉翼如此清透的面相来哦....它的低速研磨特点又保持了面粉的分子结构不受破坏，故其粉色纯净自然、面筋度高、光滑细腻、有原始纯正的麦香味、营养易被吸收的优点。

无需任何添加剂，在煮面的时候，石磨面粉的面汤颜色呈淡黄色，而其它含有添加剂的面粉面汤颜色呈白色。因此，石磨面粉保留了小麦的原汁原味。下图是石磨面粉做的手擀面，不要以为里面添加了什么东西。就是纯的石磨面粉做出来的，是不是觉的面很有劲道？用石磨面粉制作的各种面食口感柔韧、麦香浓郁、营养价值更高，是真正天然绿色的健康食品。

石磨面粉生产工艺：去杂筛理—吸石—洗麦—润麦—脱皮—磨制—分级—包装。先不说别的，就说我们几乎天天食用的面粉吧，过去大家都以为面粉越白越好。殊不知颜色越白，可能意味着面粉里的增白剂也越多。因为在机械加工面粉过程中转速每分钟高达600转，能产生很多热量，面粉中的很多营养成分如蛋白质等都被高温破坏流失，从而使面粉粒变成暗灰色，而正常（未加增白剂）面粉因含有胡萝卜素等物质，颜色呈微黄色或乳白色。下图是我家和好的面，是准备用来包饺子的。这样的面的颜色才是纯天然面粉所有的微黄色。

上图是用石磨面粉包好的饺子...下图是已经出锅煮好的饺子，嘿嘿。饺子皮明显光滑利索，因为石磨面粉的内在分子机构还保持原来的合拢性。如果是钢磨面粉煮出来的饺子，那饺子外皮会是很粘而且发白的那种...现在的食品生产厂家为了使面粉杂粮恢复原有颜色，而且达到不易腐败、延长储存时

间的效果。往往在面粉里加上了增白剂、保鲜剂、滑石粉等物质。但是添加剂会破坏面粉杂粮的营养成分，减少人体对维生素的吸收。

这样一来，我们在购买白白胖胖的大馒头时，吸收的营养不但减少，而且也毫不情愿的吸入了一些不健康的东西。若长期使用这种面粉制作的食品，通常会引起普通性的食物血脂指数升高等疾病。

下图是自然发酵的面团，这样自然发酵的面粉蒸出来的馒头，颜色呈微黄色，不但松软可口，更是隐隐有着一种柔韧的劲道和淡淡的面酸味。口感绝对不是市场上卖的那种加了增白剂的馒头可比的。

下图是蒸好的馒头，虽然外观没有外面卖的好看，色泽也微黄不白，但是口感和营养绝对不是外面那些含有增白剂等添加剂的面粉做出来的馒头可以比的。

用石磨磨出来的面粉则不同，石磨的转速每分钟只有十几转，产生的热量比机器加工时少得多，保留了小麦的原汁原味。

下图是石磨面粉做好的面团，面点师傅正在做馒头。图中面粉的劲道是不言而喻的！

石磨面粉虽然好，可是因加工困难，生产率较低，所以早已被大机器替代。好在，当人们对纯天然、绿色食品追宠有加的时候，石磨面粉应运而生又走进人们的生活。在太行山中自今还保留了传统的手工石器碾磨工艺。用石磨所加工的面粉，较好的保留了小麦中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、钙、磷、铁、维生素b1、b2等12种维生素营养成分，特别是人体所必需的维生素e的含量比机加工面粉高出18倍。

不但如此，石磨面粉光滑细腻、柔韧度好，用这种面粉制作的食品香、甜，是粮食制品中的新宠。

接下来给大家上几张用石磨面粉做的面点美食，大家可以养养眼。过瘾之于，也可以试着买一袋石磨面粉回去自己做哈。

石磨面粉与现代钢磨面粉有什么区别？

（一）从磨面原理上看，石磨面粉采用科学勾槽的石质磨盘，在低速度、低温度的状态下研磨而成，它的面粉产量相应也比较低。石磨机转速20转/分钟，温度45度，并且皮心并重的制粉工艺，使小麦在研磨中的遍数大为减少，麦胚的香味、蛋白质、胡萝卜素、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素b1、维生素b2、膳食纤维等营养物质完全保留，它不需要任何添加剂，使面粉的质量得到保证。

现代钢磨面粉是采用离心浇铸的钢磨辊精研细磨，皮磨采用排列有序钢齿辊进行碾压式的高压大量取粉，并且磨粉机的运转速度快、温度高，速度为500~800转/分钟，温度在120摄氏度、由于钢辊研磨过于强烈、磨温太高，造成面粉中的蛋白质等营养物质损失较大，麦胚中的自然香味失去较多，淀粉链被损，突出表现是面团的稳定时间较低，迫使厂家不得不加入各种添加剂。

（二）从色泽方面看，由于石磨面粉中含有大量的胡萝卜素和膳食纤维，因此石磨面粉呈自然的白色且微泛黄色。现代钢磨面粉由于采用高速和高压力进行大量取粉，研磨过程过于强烈，使面粉中各种营养物质大量损失，面粉的淀粉链分子结构受到破坏，面团的稳定时间降低，难以和拢，因此必须加入稳定剂。加之为了迎合人们吃面越白越好的错误饮食习惯，加入增白剂、强筋剂（过氧苯甲酰和溴酸钾工业化工原料）等添加剂。所以面粉显得非常白皙。

（三）从口感和味道方面看，石磨面粉由于在低速度、低温度状态下研磨而成，而且磨的遍数少，面筋质、麦胚中的香味（麦香精华）等得以保留。用石磨面粉和面时，吃水多而且面和后醒面的时间短，无论拉、扯、搓，面条都能保持柔

韧且不断，面条或面片煮熟后，口感柔韧且筋道。用石磨面粉做成的各种面食，麦香味很浓，口感好，有嚼头。

其他面粉由于有添加剂、增白剂，面粉中胡萝卜素等受到破坏，面粉显得过于白皙，和面时，吃水少，面团色泽无变化，如含强筋剂（溴酸钾）过多，面很难擀开。