

#节省时间#

问题：自己做饭吃，怎样从极耗时的买菜、择菜、洗菜、切菜、配菜中解脱出来？

做一下时间审计，就知道自己做饭最花时间精力的是什么。

- 1) 准备配料。切葱花、切蒜末、切姜丝姜末
 - 2) 清洗主料，擦干主料（很多人不擦干，做菜永远油温不足，而油烟又过大，做出来的东西也焉巴糊涂）
 - 3) 切片切块形状加工。
 - 4) 焯水、腌制、挂糊、发酵等等预处理。
 - 5) 两遍炸、小火慢炖、水蒸、慢烤等等慢速加工。
 - 6) 烹饪调味
 - 7) 吃完了收拾碗筷，清洗整理。
- 每一环节都花时间，每一环节也都都可以挤时间。

- 1) 切葱花、切蒜末、切姜丝姜末等等
- 葱、姜、蒜你都是可以买脱水碎粒的。



知乎 @John Hexa



知乎 @John Hexa



也有汁液的版本：



对于大多数家庭来说，在味道上已经足够替代。只不过要注意不再用油“爆香”，除了葱油之外都宜主料下锅后再加。干葱只能最后加。

2) 清洗主料，擦干主料。

首先——接买超市净菜没什么大不了的。你的问题是要选对超市——要选净菜出货量够大的超市，没得剩菜可卖的超市。

不要一天到晚纠结怕人家拿剩菜做净菜，成规模的进剩菜本来就不现实，你肯买，上游也没兴趣帮你挑和留，剩菜的来源只能是你店里自己没及时卖完的菜。那么问题来了，

第一，换了是你，你天天都没卖完，你还天天进那么多吗？不错，总是会多进一点保证充足供应，有时会有剩余，但是那剩余量不会成规模。而过于小的规模往往不值得再投入人工成本去搞挽救性加工。

挽救性加工很少发生在日常蔬菜这类低值商品上，只有在高级水果、海鲜这类品类上才有意义。师傅也是要工钱的好伐。

所以，如果一家店开了一货架的净菜区，其规模可以和其他生鲜成相当比例，而且种类为日常蔬菜，譬如辣椒丝、土豆丝、蚕豆瓣这种，而不是一看就是寥寥几包，你就不用纠结那么多。

另外，因为腐烂往往是有规律的，这种挽救性加工往往会比较一致的缺少特定部位，你看看加工出来的东西是不是什么部位都全，是不是全部缺尖尖或者全部缺某个本该有的可食用部位——比如橙子削成了五边形，你自然会看得出来这加工是挽救性的还是只是加工性的。

第二，这些剩菜的是作为新鲜菜进来的，进价并不比新鲜菜低，真的总是有系统性的大规模剩菜问题，商家不是白痴，每次都进多那么多，然后坐等它剩下，再请个人去搞挽救性加工。这远不如降低冗余量，然后把那剩余的 5% 直接丢掉。

第三，有些净菜，尤其是豆类、豆制品类，没有任何顾虑的必要，原理性的干净，拿回去直接下锅好了。

其次，多买表面简单连续，采摘运输不易导致污损的好洗好做的菜，例如西红柿、蒜苗、西兰花、球白菜、青椒、苦瓜、胡萝卜，少买不好洗不好干的菜，比如小白菜、菠菜这些带泥多的叶子菜。

我们的餐饮文化里对“新鲜”的执着是有很强的偏执倾向的，常把“新鲜”说得差两个小时就会吃死人一样。

新鲜不是不好，直接田头采摘的确实味道好得多，但是论营养成分，它和晚了几个小时甚至一两天的版本并没有多少至关重要的差异。

单从健康角度这根本没有多大的必要，你只需要保证卫生，对“新鲜度”顺其自然就好。

要知道，浪费的时间直接就是生命本身。

第二，脱水食材有些很不错，可以考虑：





日晒莴笋干

知乎 @John Hexa



知乎 @John Hexa



知乎 @John Hexa

这都不见得是为了方便，而整个的是另一种食材味道。自己掌握下这些要怎么处理。

3) 切片切块等形状加工。

这个一方面净菜给解决了，另一方面自己总要练点功夫。

身为一个中国人，写不好毛笔字，拿不住菜刀，这是一种至为傲慢的浪费。文化财富摆在你面前，你有胜过全世界所有人的条件，一弯腰就能捡起来，你不捡，你回头喊困窘、喊抑郁，这是不打折的“抱着饭碗要饭”。

眼前的金子你捡了、用了，还是不够，你再喊穷。你眼前就有金子你不捡，你就喊穷，活该穷死你。

这是万事通理。

在我看来，一个现代中国人喊“我活不下去了”的前提，是 ta 至少学会了做饭做菜、写毛笔字、说中国话这些最基本的技能之后才能说的话。你先提笔写几个字我看，做个青椒炒肉丝来看看。

你如果这个都没学好，你至少也该把这个学了、用了，还是活不下去，你再来喊活不下去。

否则你显而易见的没有穷尽作为一个中国人最基本的努力的空间，你没资格喊“活不下去”。

你之前不懂人为什么对你“冷漠无情”，你现在就懂了——至少还有这一种可能性。

你至少要先排除了这种可能性，再去嫌别人“无情”——切不好青椒丝之前，不要再喊救命。

4) 焯水、腌制、挂糊、发酵等等预处理。

这些都是做大菜的事。你如果有兴趣，可以研究，但老实说着实没什么必要每天吃大菜。很多预处理其实本身不怎么花时间，只是要等待一些时间，这个你最好提前处理了，别等吃饭的时候现整。

说个小诀窍——料酒这类液态腌料腌制鱼、排骨这类整块的东西，可以用食品级塑料袋来做容器，倒入腌料后，紧紧包裹你要腌制的东西再扎紧袋口，隔着袋子揉捏，这可以大大的减少料酒等腌制料的用量，而且提高均匀性——因为塑料袋紧贴食材，很少的料酒你也可以有很高的水位——更不用说还省得洗碗、省得洗手和把食材暴露在空气中氧化。很多人用大盆大碗腌，半瓶酒倒下去水位才三厘米，只能腌食材的下半段，浪费东西。又或者为了把料酒留在食材表面加很多淀粉挂糊，如果不是打算油炸干吃，回头有过水的环节一烧一煮都会脱落变成淀粉块，既难看、又影响口感。

5) 两遍炸、小火慢炖、水蒸、慢烤等等慢速加工。

第一，如果你时间不够，你就最好不要折腾这些需要耐心的手段，多做凉拌菜、炒菜。

第二，现在智能家电已经可以预定时和远程启动，你可以设定程序让它们提前启动加热。

6) 烹饪调味

本来烹饪调味不花时间。但是很多人是在下锅前、菜都在锅里了想起来要搞姜末、要切小米椒、要调芡汁。做事要有计划性，先切好放小碟子里。要下锅的时候瞬间搞定，不然耽误时间也罢了，锅里火候极易失误——还在手忙脚乱找开盖器，锅里已经把底子烧糊了。

一些本来要花时间熬一下的东西，比如糖色，有现成的卖。卤汁，有现成的卖。多多利用这些现成的成品，对加快速度大有好处。

顺便，卤鸡蛋是不需要一直加热的。鸡蛋煮到定型，剥了壳直接丢进卤汁里冷泡，第二天再吃已经是卤蛋了，加热只是为了获得一个无菌的基底，不要认为非要加热才能入味，卤豆腐也一样。头天冷泡，第二天吃，约等于卤制没花时间——你也不用担心水会烧干。

当然你不能用冷卤卤猪蹄，你毕竟不是樊哙。

7) 吃完了收拾碗筷，清洗整理

以下图片有什么共性？它们的碗好洗吗？





有预成型的卖：



最后，有一些食物是不花时间的——

蔬菜沙拉没有烹饪时间，

卤菜熟食没有烹饪时间，

豆腐乳这类，不需要时间。

重新设计自己的食谱，一餐里面一个凉菜、一个外购卤菜，你就只需要再做一个菜了。

你要是熟练，怕是比方便面还快。

编辑于 2022-10-23

<https://www.zhihu.com/answer/1894191500>

评论区：

Q: 不错，food hygiene 和 storage plan 比新鲜食材更重要。我的策略是集中购买冻货，真空压缩分装，标签标记到期日，冷冻室保存。根据用量提前一天解冻。蔬菜蛋奶一周一买。冰箱食材摆放规整确保 First in first out，减少浪费和寻找食材的时间。

做饭的时候脑子里有详细的 work flow，一次性清洁布喷消毒液叠好放在手边，料理台上有任何可见的脏随时擦掉。有条件的话，用完的料理容器和工具直接进洗碗机，或者水槽里备好热水+清洁剂，不用的工具碗盆泡在里面最后统一清洗。

善用空气炸锅这个神器，尽量做少油烟的菜，减少清理时间。

补充

干货统一用大小一致的分装盒装好，居中贴标签+按字母顺序摆放。储藏室放一个小板子，用完最后一份存货随时记录，每周一次库存盘点。

很有效率，推荐给大家。

Q: 别的我不知道。莴笋干晒成图中那样绿油油如果不添加别的东西那是不可能的。

A: 可能是 P 的

Q: 生姜粉仿佛打开了新世界的大门 但是蒜粉容易受潮 可以买冻的蒜末

A: 袋装食品级干燥硅胶，关注一下。

Q: 做菜是立身之本，可是毛笔字是为啥

B: 我猜想是练静气。我爷和爸毛笔字写得都挺好，然而我不会。不对，做菜和毛笔字我都不会，我只喜欢看别人弄。

C: 练静气可别的也可以啊。毛笔字不够充分。是不是还有别的理由

A: 练什么静气，白捡的技能都不要。

约等于齐白石儿子不学画，傻不傻。

又没要你画成齐白石，最起码的入门不学岂不是白不学。

Q: 赞答主，葱花下面那张图是蒜片吗

A: 对

更新于 2023/2/28