

自用已做过菜谱（不定期更新）

碎碎念	1
菜	1
红烧肉（不炒糖色）	1
红烧肉/红烧排骨（炒糖色）/ 糖醋排骨	1
黯然销魂饭（叉烧饭）	2
清炖牛肋条	3
白灼虾	3
虾仁滑蛋	3
水煮肉片	3
醋溜白菜	3
烘焙	4
戚风（2 个 6 寸）	4
吐司（1 个 450g）	4
原味巴斯克（6 寸）	4
抹茶巴斯克（6 寸）	4
批萨	5
香橙/柠檬巴巴露亚	5
广式月饼	6

碎碎念

- 肉尽量买新鲜的，没有冻过的，一旦冻过，口感会差很多。从撇沫过程即可看出，没冻过的肉几乎没有什么浮沫要撇掉。如果食客能接受，不用焯水，甚至不用洗
- 家用铁锅小块肉一次烧 0.5—0.75 kg 为宜
- 蒜和香菜在网络上的菜谱中往往使用过量，这俩味道过重，半瓣蒜、两小根香菜叶剁碎，味道就已经很浓了，如果超过这个量，菜里或酱里将全是蒜和香菜味
- 香料也不用太多，在焖煮后即可捞出，尤其桂皮，如果过量整道菜都将是桂皮味
- 大部分菜，糖、盐均半勺（肯德基圣代勺）即可，不够再加；酱油锅里撒一圈就够了，收汁后会浓，少了可补，一旦加多难以补救

菜

红烧肉（不炒糖色）

1. 五花肉根据自己锅切至合适长度，先别切块葱姜料酒焯水 30min（定形）
 2. 肉放凉（可压重物定形）切成 3×3 cm 块
 3. 葱姜炒一会，不用等肉变黄加苹果醋开盖炒一会加酱油和 500ml 啤酒烧开后小火盖盖煮 30min
 4. 肉汤分离汤降温后撇去上层油（建议用冰水降温）
 5. 肉汤回锅烧加入大量糖（建议量为 0.8 倍酱油，但个人认为 6 勺够了）大火收汁
- 酱油做的红烧肉颜色偏深，且会越放越黑

红烧肉/红烧排骨（炒糖色）/ 糖醋排骨

1. 肉简单清洗
2. 无骨肉中小火焯水至无血沫（定形）
3. 肉切块
4. 炒糖色和炒肉可同时进行，如果不同时，先炒糖色

炒糖色：

准备半碗冷水

少量油，八块左右大冰糖，中火烧化

（如担心烧糊可全程小火），勤搅动

如有大块冰糖，用锅铲敲碎

烧化后为棕红色，颜色越来越深

逐渐变为枣红色，勤搅动
改小火炒，出现小泡，勤搅动
马上出现大泡，此时加半碗冷水
小心少量热水飞溅
可继续收汁 30s，亦可直接盛出

炒肉：

锅烧热，少量油
带皮则先肉皮朝下小火炒一会
中火，肉翻炒至各面黄色
加入少量葱、姜、蒜炒香
加半勺盐炒一会

5. 将糖色倒入肉锅中，加入热水至接近没过肉，如不够甜可加一点糖
6. 此时加四五勺醋，则为糖醋排骨
7. 高压锅上汽后压 12min，普通锅小火煮 70min 以上，瘦肉煮得烂一点，更入味且不柴、不易塞牙
8. 加一勺盐，挑出葱、姜、蒜，如喜欢吃蒜加入几瓣微微炒过的蒜，大火收汁
 - 肉不要选一点肥肉都不带的
 - 排骨不用焯水，除非特别不新鲜
 - 炒糖色的红烧肉/排骨偏甜，且颜色较红

黯然销魂饭（叉烧饭）

1. 梅花肉或五花肉 600g 切片 (3cm 厚)，每片上的纹路应该是一样的，用小锤捶或叉子戳遍肉，洗净擦干
2. 红葱头 (小丁)、蒜蓉、姜蓉各 10g，盐少量，麻油、糖、食粉 (可食用苏打粉)、生粉 (淀粉)、鸡粉、甘草粉、五香粉、砂姜粉各 5g，蚝油、海鲜酱、磨豉酱各两勺，南乳 1 块 (用南乳汁更方便)，酱油 30g，较多玫瑰露酒，与肉拌匀，冰箱内腌制 24h
3. 用烤箱或平底锅做，做好拿出切片即可

烤箱：

上下火 160°C 烤 15min

肉浸入 200g 与水烧化的麦芽糖中

多余的麦芽糖倒在肉上

上下火 160°C 烤 8min

平底锅：

煎至焦黄翻面，反面也焦黄后

加入适量热水/玫瑰露酒/麦芽糖

小火炖 15min

4. 在白米饭上码上叉烧肉、四片青菜叶 (炒得生一点，淡一点)、一个荷包蛋即为黯然销魂饭
 - 主要靠南乳上色，靠玫瑰露酒提香
 - 青菜要尽量脆、淡，与叉烧形成反差

清炖牛肋条

1. 未冷冻过的牛肋条简单清洗，冷水中煮开撇去浮沫，不用换水
 2. 加入少量葱、姜，还有香叶、白胡椒粒、八角等等 (有什么放什么，别多即可)，四粒冰糖，继续煮 1.5h
 3. 白萝卜剥皮 (尽量剥去含辛辣味的两层皮)，改成滚刀块，另一个锅中煮开两分钟焯水，捞出至凉水中 (此时凉水碗将会非常烫)
 4. 牛肋条煮 1.5h 后，捞出葱、姜和香料，放入沥干水的白萝卜，煮至萝卜软烂 (煮萝卜约需 40min，单独煮牛肋条的时间可适当缩短)
 5. 两勺生抽、半勺耗油、半勺盐、半勺糖和少量蒜泥、辣椒碎、香菜叶拌匀，加入少量牛肋条汤，作为蘸料
 6. 煮好的牛肋条用剪刀或菜刀，剪至适当长度
- 牛肋条中，建议不要加盐，盐会使肉和汤的“柔和”感消失

白灼虾

1. 活虾洗净，不开背剪须
2. 锅中水放入葱结、料酒，微微烧开，小气泡
3. 放入虾，继续煮 10-30s，关火闷 90s
4. 放 2 勺糖，烧开，放 1 勺盐，虾捞出
5. 洋葱、蒜、辣椒适量切丁，炒至一点点焦，倒适量生抽，继续炒至滚，作为料汁

虾仁滑蛋

1. 虾仁洗净，擦干
 2. 用少量盐或胡椒粉，和少量葱姜水与虾仁拌匀，拌至虾仁黏手，加入少量淀粉上浆 (可跳过)，加入少量油拌匀
 3. 5 个蛋加入一点点醋去腥，加入一点点水淀粉 (可跳过)，拌匀
 4. 放置了一会的虾仁，用刚煮开的的水，最小火煮至全部变色即可 (约 30s)，捞出放凉后放入蛋液中
 5. 热锅冷油，中小火 (注意锅温度需要高些，不然蛋凝固慢，无法粘住虾) 倒入有虾仁的鸡蛋液，锅铲轻轻从外外中间推，哪里凝固了推哪里
 6. 没有液体后改小火或关火用余温烧，根据自己口味决定再烧多久
- 可加少量盐

水煮肉片

1. 干辣椒适量，花椒粒 10g，小火炒至变色不要炒糊，菜刀切碎 (刀口辣椒)
 2. 葱姜蒜切碎混合，两勺郫县豆瓣酱切碎
 3. 300g 里脊肉洗净擦干，逆纤维切片
 4. 肉中加一勺盐，一个蛋，搅至吸收，有胶质
 5. 肉中加 30g 水淀粉，搅至吸收
 6. 青菜、豆芽菜等配菜，500g 以内，洗净沥干，炒扁加一勺盐，盛出
 7. 豆瓣酱炒香，去除豆腥味，加入葱姜蒜继续炒香，加入刀口辣椒
 8. 加入两碗半冷水 (约 650g)，大火煮开，加入胡椒粉 1g，糖、酱油、蚝油各 5g
 9. 中火加入肉片，等 20s 定型，转大火煮 1min，盛在配菜上面
 10. 汤可加入少量淀粉，倒在肉上
- 全程锅几乎不用洗

醋溜白菜

1. 500g 左右白菜，讲究点只要白菜帮，如果用白菜叶，将帮切下 (为等腰三角形) 分开处理
 2. 白菜帮抹刀 (斜着切)，切 $3cm \times 3cm \times 3mm$ 左右的小片 (如选择切得略大，在中间改一刀)，放一勺盐拌匀
 3. 白菜叶切或撕成小片
 4. 两头蒜切片，80g 米醋、60g 酱油、1 勺糖、半勺盐、2 勺玉米淀粉、2 勺香油，拌匀
 5. 全程大火，适量辣椒煸炒至棕色出现，加入白菜帮，帮边上半透明加入白菜叶，白菜叶炒塌时倒入拌匀的汁，略微搅拌至淀粉糊化 (非常快)，出锅
- 蒜香、醋香、辣香和白菜的脆要都有

烘焙

戚风 (2 个 6 寸)

1. 六个蛋，蛋清蛋黄分离，蛋清中不能有蛋黄
2. 蛋黄中加入 50g 油、70g 低筋面粉、10g 玉米淀粉，加入约 80g 牛奶或 65g 水 (具体分量视浓稠度而定)，搅匀至像稀奶油，能画完整 8 字
3. 蛋白中加入 60-80g 糖，3g 柠檬汁或醋，电动打蛋器打至有阻力，提起有小弯钩
4. $\frac{1}{3}$ 蛋白加入蛋黄中，简单搅匀
5. 搅匀的蛋黄加入蛋白中，轻轻搅匀，避免消泡
6. 高处倒入两个 6 寸模具中，震两下消除大气泡，晃匀、晃平，或使用筷子搅平
7. 140°C 40min
8. 拿出震两下，悬空 3cm 倒扣放凉至室温

吐司 (1 个 450g)

1. 面包粉 260-270g、白糖 40g 左右 (别太少就行)、奶粉 10g、全蛋液 25g (不加蛋则需多加水或奶)、牛奶 150g (具体分量视浓稠度而定，先加入大部分，干则继续加)。材料尽量低温，厨师机先慢后快揉，至粗膜 (约 8min)。怕提前发酵快出粗膜了再加耐高糖酵母 2.5g，如果面团温度超过 26°C 则冷冻 10min，避免发酵。
2. 加入黄油 25g、盐 3g，厨师机先慢后快揉，至手套膜 (约 8min)，注意不要揉过头 (面团没弹性)，采用一发或二发

一发：

分成 3 等份，搓圆醒面 10min

搓长搓扁，卷起来，醒面 10min

二发：

28-30°C 发酵至 2 倍大 (约 70min)

分成 3 等份，搓圆醒面 10min

3. 搓长搓扁，卷起来，卷的窄胖一点，放入模具中 30-35°C 发酵至 8 分满 (离模具顶一个食指关节，看状态不看时间，约 80min)
4. 无盖，170°C 烤 30min；有盖上温 160°C，下温 185°C，烤 10min，上下温 180°C，再烤 20min
5. 拿出震两下脱模，放凉至室温
- 波兰种：提前从配方中拿出 50g 面粉、50g 水、0.5g 酵母，混合至无干粉，30°C 发酵至 2 倍大 (约 70min)，放入冰箱冷藏，使用时在第一步直接加入面粉中

原味巴斯克 (6 寸)

1. 350g 奶酪放至室温、微波炉、隔温水或烤箱软化，搅匀至无明显固体
2. 奶酪中加入 75g 糖、10g 玉米淀粉，搅匀
3. 分次加入三颗鸡蛋，每次加入后搅匀
4. 加入 150g 奶油，搅匀
5. 倒入模具中震两下，230°C 烤 22min
6. 拿出放至室温，冷藏至少 4h，切开 (用热刀切更好)
- 所有食材提前放至室温，不要有过大温差

抹茶巴斯克 (6 寸)

1. 10g 抹茶粉加入 50g 50°C 水中，搅匀
2. 抹茶水加入奶油中，其余和原味巴斯克一致

披萨

1. 300g 面粉、25g 糖、200g 水 (具体分量视浓稠度而定, 先加入大部分, 干则继续加)。材料尽量低温, 厨师机先慢后快揉, 至粗膜 (约 5min)。怕提前发酵快出粗膜了再加耐高糖酵母 2.5g, 如果面团温度超过 26°C 则冷冻 10min, 避免发酵。
2. 加入食用油 10g、盐 3g, 厨师机先慢后快揉, 至手套膜 (约 4min), 注意不要揉过头 (面团没弹性)
3. 搓圆, 28-30°C 发酵至 2 倍大 (约 70min), 此时炒制番茄酱和备菜

番茄酱:

半瓣蒜和极少量洋葱切丁
一个去皮番茄尽量切小
蒜、洋葱炒一会炒出香味
加入番茄继续炒, 锅铲按压炒烂
如果番茄要焦了加一点水继续炒
待番茄接近炒烂, 加一勺盐、糖
加入一点胡椒粉, 较多番茄酱
继续炒至完全炒烂

备菜:

一点彩椒、极少洋葱切丝
一根香肠切片
马苏里拉芝士提前至少 3h 解冻

4. 将面团铺在防粘烤盘或油纸上, 中间薄四周厚, 用叉子一排排捅上孔 (此时可预先切好)
5. 二次发酵 25min (可同时进行烤箱预热)
6. 面团周围卷起, 涂上番茄酱, 放上备的菜
7. 230°C 烤 7min (前 2 分钟放蒸汽, 可使面饼更松软)
8. 拿出撒上芝士, 230°C 烤 6min

香橙/柠檬巴巴露亚

1. 1-2 个橙子/柠檬削皮, 尽量只削下黄色部分, 不要白色部分
 2. 320g 牛奶与橙子/柠檬皮混合, 小火煮沸
 3. 橙子/柠檬榨汁
 4. 5-6 个蛋黄加入 45g 糖, 混合
 5. 15g 吉利丁片放入冷水中泡软
 6. 晾了 15min 的牛奶缓慢加入蛋黄中, 边加入边搅拌
 7. 牛奶蛋黄混合物小火煮, 持续搅拌, 一旦出现挂壁/挂锅铲 (约 80°C) 立即离火
 8. 过筛滤去橙子/柠檬皮, 加入 260g 淡奶油、吉利丁片和橙子/柠檬汁, 混合均匀
 9. 冷藏 3h 后可食用 (可先冷冻 40min, 加速凝固)
- 唯一的难点是蛋黄需要 80°C 杀菌, 但不可煮熟

广式月饼

- 莲蓉蛋黄 50g (10 个左右):

- 100g 皮

- * 50g 中筋面粉

- * 12g 油

- * 35g 转化糖浆

- * 1g 枧水

- 400g 馅

- * 10 个蛋黄 100g

- * 300g 莲蓉

- 100g 莲子

- 40g 油

- 68g 糖 ($\frac{2}{3}$ 用麦芽糖)

- 0.5g 盐

- 8g 后油

- 水

1. 皮的材料搅拌并揉至无干粉静置 2h

2. 莲子泡软 (约 2h)，去芯，加少量水煮至软化

3. 莲子搅碎，加入糖、盐，煮掉多余水分

4. 莲子分 3 次加入油，拌匀，小火煮至不沾锅铲

5. 莲子加入后油拌匀，放凉

6. 莲蓉包蛋黄，皮包莲蓉，轻轻措圆，月饼和模具粘少量粉，按压成型

7. 喷或刷上少量清水防开裂，180°C 烤 7min，拿出放凉两分钟，刷上少量蛋液，150°C 烤 13min，拿出放凉后装好

- 放 12h 以上皮会回油变软，更好吃，但不加脱氧剂要在 3 天内吃掉

- 皮薄馅多不易包，可适当增加皮的分量，略微超过 50g 没有关系