

目录

自用已做过菜谱 (不定期更新) 1

 碎碎念 1

 菜 1

 红烧肉 (不炒糖色) 1

 红烧肉/排骨 (炒糖色) 1

 清炖牛肋条 2

 虾仁滑蛋 2

 水煮牛肉 2

 烘焙 2

 戚风 (2 个 6 寸) 2

 吐司 (1 个 450g) 3

 原味巴斯克 (6 寸) 3

 抹茶巴斯克 (6 寸) 3

 批萨 3

 香橙/柠檬巴巴露亚 4

自用已做过菜谱 (不定期更新)

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) 大火收汁
- 酱油做的红烧肉颜色偏深，且会越放越黑

红烧肉/排骨 (炒糖色)

1. 肉简单清洗
2. 无骨肉焯水至无血沫 (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
可继续收汁一会，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，肉炒至黄色出现
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，加一勺盐，如不够甜可加一点糖
6. 高压锅上汽后压 10-15min，普通锅小火煮 45min 以上
7. 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

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

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

水煮牛肉

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, 有盖, 下温 175°C 上温 185°C, 烤 40min
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

批萨

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