

“你这道菜呀它很不错…”

可惜下一秒就是我的了👉😄

○ ○ ○

——桑果果

2019 年 1 月 15 日

目录

第一章 中餐入门	2
1.1 基本理论	2
1.1.1 预处理	2
1.1.2 烹调原理	2
1.2 家常菜	3
1.2.1 炝拌干豆腐 拌土豆丝	3
1.2.2 西红柿鸡蛋 炒土豆丝 香菇油菜	3
1.2.3 茄子：肉末/鱼香/烧	3
1.2.4 四季豆：干煸/榄菜	4
1.2.5 豆腐：麻婆/酱焖	4
1.2.6 红烧肉 可乐鸡翅	4
1.2.7 小鸡炖蘑菇 土豆烧牛肉	5
1.2.8 小炒肉 辣子鸡	5
1.2.9 锅包肉 溜肉段 软炸里脊	6
1.2.10 蒜烧/杭椒 牛柳 葱爆/孜然 羊肉	6
1.2.11 鱼：家常/干烧 清蒸/剁椒 水煮	7
1.2.12 蒜蓉粉丝扇贝/虾	7
1.2.13 炒饭	7
1.2.14 火锅：东来顺蘸料	7
1.3 在美国	7
1.3.1 菜炒肉	7
1.3.2 咖喱火鸡炒饭	8
1.4 足迹	9
1.5 缓冲区	10
附录 A 索引	11

第一章 中餐入门

1.1 基本理论

视频学习初步认知 → 菜谱学习拓展广度 → 专业人士进阶飞跃
设置断点，仪器量化

There are no secret ingredient. 👍😁

烹饪链接: <https://pan.baidu.com/s/1i48zzcL> 密码: qvmj

厨师链接: <https://pan.baidu.com/s/11YidXLu7hY40gviXYaH83Q> 密码: gq02

1.1.1 预处理

刀法 切肉前冷冻下定型更好切，牛羊肉：逆纹切，鸡肉、鱼肉等嫩的：顺纹理切

肉类腌制：料酒、酱油、胡椒粉、蛋清、淀粉、小苏打

勾芡：都在出锅前，收汁增稠同时让调料挂在菜上

肉类汆烫：一般第一遍冷水时放入加热去血水（若直接开水外面熟了里面血水就堵住了），捞出放入清水漂一下。如果后面煮汤第二遍直接放入烧开的水中防止剩余血水再次污染，加入姜、料酒，蔬菜根据易熟程度先后加入。肉炖烂才调味，太早会使变硬。

豆腐盐水泡 20 分钟更嫩，焯水青菜时加盐保持翠绿，

1.1.2 烹调原理

红烧 - 放蚝油

过油：高温除去水分，和水汆口感不同。比如干煸四季豆如果前面用水煮熟就很难吃。

油炸菜：一般两次过油。需要油温计，第一遍 180 度，让里面熟，第二遍 230 度，让外面脆，形成外焦里嫩的效果。（PS 六成热好像时 180 度，七成热就是 210）

炒：一般是短暂的混合过程，而不是把生食物变熟的过程。难熟的可能需先水汆或油汆（过油）等。

其他更多需要自己尝试多种菜后自己总结啦

1.2 家常菜

1.2.1 炆拌干豆腐 | 拌土豆丝

需要 小葱

- 1: 干豆腐切丝焯水，水中放盐；捞出后加酱油、盐、糖、味精、葱
- 2: 干辣椒、花椒、大料炸油，浇在上面

1.2.2 西红柿鸡蛋 | 炒土豆丝 | 香菇油菜

西红柿鸡蛋

需要 番茄酱

- 1: 西红柿去皮¹，切块
- 2: 炒鸡蛋，盛出 ▷ 蛋液里加葱花、盐
- 3: 葱花爆锅，加入番茄酱 → 加入柿子 → 盐，味精，糖
- 4: 放入炒好鸡蛋，吸收番茄汁后出锅

炒土豆丝

- 1: 土豆切丝焯水，青、红椒切丝 ▷ 不焯水淀粉会黏
- 2: 葱椒热锅，翻炒，盐、味精，出锅时放蒜末、白醋

香菇油菜

需要 蚝油

- 1: 油菜对劈，香菇切好，先后焯水²；
- 2: 捞出油菜，加糖、盐、味素、胡椒粉 ▷ 提前调味，缩短下锅时间
- 3: 点火，葱蒜爆锅，加入油菜、勾芡，迅速取出
- 4: 过程 红烧香菇
- 5: 葱蒜爆锅，加蚝油，加酱油、料酒
- 6: 加入香菇，加糖、盐、味精，勾芡
- 7: 结束过程 → 放在油菜上

1.2.3 茄子：肉末/鱼香/烧

肉末茄子/烧茄子

茄子的挑选

- 颜色。紫茄子上方白说明新鲜，黑则老
- 按下有回弹，说明较新鲜。

¹开十字口后，放入热水并往上浇

²清水加油或盐，保持鲜绿；油菜可考虑先烫根，再整颗放入；香菇焯水加料酒去味

茄子的防吸油处理

- 准备一盆水，加盐。茄子切好后放入水中浸泡，取出前拧干。
在锅里先不放油，直接翻炒至变软。
- 用微波炉

-
- 1: 里脊肉切末加料酒，蒜切末，茄子切块或条，洒干淀粉，七成热过油
 - 2: 热锅，肉末，葱蒜，蚝油，酱油，加入茄子
 - 3: 加盐、味精、糖，加几滴白醋，出锅
-

鱼香茄条

需要 郫县豆瓣

- 1: 葱蒜末两份，茄子切条，撒上干淀粉，七成热过油
 - 2: 热锅，加入豆瓣炒香，葱蒜末，料酒，水，盐、味精、糖、胡椒粉、米醋烧开，勾芡
 - 3: 加入茄条，大火翻炒，加入葱蒜末，出锅
-

1.2.4 四季豆：干煸/榄菜

干煸四季豆

需要 干辣椒 麻椒

- 1: 里脊肉切末腌制，四季豆掰段，六成热过油
 - 2: 热锅，麻椒、干辣椒，肉末，蒜，加入四季豆
 - 3: 味精、盐、糖出锅
-

榄菜四季豆

- 1: 里脊肉切末腌制，四季豆切丁，六成热过油
 - 2: 热锅，肉末，蒜，加入榄菜，加入四季豆
 - 3: 味精、盐、糖出锅
-

1.2.5 豆腐：麻婆/酱焖

需要 牛肉末 郫县豆瓣/豆瓣酱 花椒油 小葱

- 1: 豆腐切块，凉水入锅，加盐，水开捞出 ▷ 加盐吸水口感嫩弹
 - 2: 热锅，花椒、肉末、姜末、干辣椒，郫县豆瓣炒香 → 加水煮开，放糖，若汁淡则加盐
 - 3: 放入豆腐，煮 5-6 分钟入味，老抽上色，味精，收汁就绪勾芡，淋花椒油
 - 4: 出锅，洒胡椒粉，点缀小葱末
-

1.2.6 红烧肉 | 可乐鸡翅

可乐鸡翅

需要 可乐

- 1: 鸡翅背面开口，汆烫，葱姜切片，腌制 15 分
- 2: 擦干鸡翅水分，煎至金黄盛出
- 3: 葱姜炆锅，加入鸡翅，加入一听可乐，盖盖
- 4: 加入老抽、盐，大火收汁，出锅

红烧肉

需要 梅花肉

- 1: 切块焯水，煎肉后盛出；烧开水备用
- 2: 炒糖，加肉，加酱油，料酒/啤酒，开水，姜蒜，八角³辣椒等，小火盖盖
- 3: 三十分钟后加萝卜或竹笋，再炖二十分钟，出锅前勾芡

参考 百家号

1.2.7 小鸡炖蘑菇 | 土豆烧牛肉

-
- 1: 红松蘑冲洗后去根，加开水泡；鸡焯水，葱姜切丝；保留泡蘑菇水，稍后入锅
 - 2: 温油下锅炒鸡，不停翻炒至油冒泡，加料酒去腥 → 放糖、酱油、葱姜丝、炖料
 - 3: 加水炖，汤应稍咸，小火炖 20 分，扣盖
 - 4: 开盖，大火，加蘑菇前攥干水分，下蘑菇并在上面撒点盐，再小火炖 20 分
 - 5: 开盖大火至汤粘稠，出锅
-
-

需要 番茄酱

- 1: 牛肉切块焯水，水滤去浮沫备用；腌制牛肉
 - 2: 洋葱、干辣椒爆锅，翻炒牛肉，加入番茄酱
 - 3: 加水，烧开加料酒、酱油、葱姜、炖料，小火炖 30 分钟
 - 4: 土豆切块，过油，加入，再炖 15 分钟，加盐、糖、味精，出锅
-

1.2.8 小炒肉 | 辣子鸡

小炒肉

需要 郫县豆瓣 老干妈 芹菜

- 1: 炒料切丝，五花肉切片，两次过油炸出水分至金黄 ▷ 冷冻下更好切
 - 2: 热锅，芹菜、葱姜、豆瓣、豆豉，青红椒 → 配料炒香下肉，加味精、糖，出锅
-

辣子鸡

需要 郫县豆瓣 鸡叉

- 1: 鸡剁小块，放入姜片、小葱、盐⁴、胡椒粉、鸡蛋黄、蚝油腌制 15 分钟
 - 2: 两遍炸 → 微黄 → 金黄
 - 3: 热锅，花椒，姜末蒜末，小米辣、干辣椒，郫县豆瓣小火炒，下入炸酥脆的鸡肉
-

³一斤肉三颗八角

⁴多加，以后不再加

- 4: 加入味精、胡椒粉、少许花椒粉，秘制红油，花椒油，香油，花生碎、熟芝麻，葱花（白糖料酒）

1.2.9 锅包肉 | 溜肉段 | 软炸里脊

锅包肉

需要 土豆淀粉 橙汁

- 1: 淀粉提前泡好，加点油⁵；里脊切厚片，挂糊；葱姜切丝
- 2: 两遍炸肉⁶ ▷ 保证金黄酥脆、外焦里嫩
- 3: 提前热另一口锅，葱姜丝炆锅，一炒勺糖、多半炒勺醋、盐、橙汁 → 蒜末，趁热⁷转移肉
- 4: 加香菜、胡萝卜丝，出锅

溜肉段

需要 土豆淀粉 胡萝卜 青椒

- 1: 淀粉、面粉 1:1 提前泡好，加油；肉切段腌制，挂糊；青椒、胡萝卜切块，多蒜切粒
- 2: 两遍炸肉
- 3: 热锅，油，多糖，蒜末 → 青椒、胡萝卜，淀粉汁，酱油 → 下肉，大火收汁

软炸里脊

需要 玉米淀粉

- 1: 里脊肉切条，加入料酒、酱油、糖腌制
- 2: 打鸡蛋，加面粉，水一匙一匙加至适宜粘稠度，放入里脊
- 3: 两遍炸肉

1.2.10 蒜烧/杭椒 牛柳 | 葱爆/孜然 羊肉

蒜烧牛肉

需要 牛里脊 黑胡椒碎

- 1: 牛肉切块腌制，等量蒜每瓣对切，牛肉过油
- 2: 热锅炒糖，加蒜炒至金黄，加入牛肉，加料酒、酱油，出锅撒黑胡椒碎

杭椒牛柳

- 1: 牛肉切条腌制，洋葱切丝，姜蒜切末，牛肉过油
- 2: 蒜姜爆锅，加入杭椒、洋葱，翻炒变色，加盐、味精、糖
- 3: 加入炒好牛柳，翻炒出锅

⁵ 提前泡和水充分接触，加油去泡沫，两者有挂牢和防迸溅作用

⁶ 第一遍油温 180°，第二遍短时间油温 230°。油温够肉不会沾，第一遍白色定型，第二遍高温短时，否则一遍要么全软、全焦。

⁷ 吸糖醋汁

葱爆羊肉

- 1: 羔羊肉凉水浸泡，开水氽烫；葱切滚刀块
- 2: 热锅加入大葱炒香，加入羊肉翻炒，加盐、味精、生抽、老抽

孜然羊肉

- 1: 羊肉焯水，加磨碎的孜然、盐、料酒、淀粉、胡椒粉等腌制熟羊肉，洋葱切丝
- 2: 热锅，煎羊肉；加洋葱、干辣椒翻炒；加酱油、盐、味精、糖等

1.2.11 鱼：家常/干烧 | 清蒸/剁椒 | 水煮

需要 金鲳鱼 红剁椒 五花肉 香菇一枚

- 1: 香菇、五花肉、青红椒切丁；金鲳鱼双面改深密刀，擦干，高温入锅煎炸后捞出
- 2: 热锅，辣椒油、剁椒酱，加肉丁，加水，多半炒匀糖，改锅盖
- 3: 鱼先出锅，捞出丁洒在上面，等收干之后淋上

1.2.12 蒜蓉粉丝扇贝/虾

- 1: 粉丝泡好剪段，蒜切厚片剁碎成蓉，青红椒切碎
- 2: 加油热锅，蒜蓉下 $\frac{2}{3}$ ，炸至金黄取出 ▷ 不炸会很面
- 3: 与生蒜蓉混合，加入青红椒米、蚝油、味精，搅拌后加粉丝，放在扇贝上，蒸 5 分钟
- 4: 烧热油，扇贝出蒸锅加葱花，用擦干的小勺浇上热油

1.2.13 炒饭

需要 冷干米饭

- 1: 食材预处理：弄熟
- 2: 爆锅，关火压匀打散米饭，点火，加料，大火翻炒，出锅

1.2.14 火锅：东来顺蘸料

东来顺火锅调料

需要 芝麻酱 10000 克，蚝油 310 克，酱油 1250 克，味精 150 克，韭菜花 4500 克，酱豆腐（豆腐乳）2500 克，胡椒粉 100 克，鱼露 650 克，白糖 300 克，料酒 500 克，十三香 55 克，辣椒油、花椒油随意

1.3 在美国

1.3.1 菜炒肉

菜 芹菜 甘蓝 黄瓜 青椒 口蘑 花菜

肉 牛肉饼 培根 乡村香肠 鸡胸肉

微波时间 40 芹菜 花菜 30 甘蓝
30 冻鸡肉 20 冻乡村香肠

红油花菜 A⁻

-
- 1: 花菜微波 40s，牛肉饼微波解冻，料酒腌制；蒜、辣椒、花椒准备
 - 2: 热锅，加入炒料，加入肉饼，加入郫县豆瓣，加入耗油炒香
 - 3: 加入花菜，加入酱油，加入老干妈，盖盖焖炒；味椒盐出锅.
-
- 1: 芹菜微波 40 秒，甘蓝微波 30 秒，肉饼微波解冻同时去血水，加入黑胡椒、料酒，葱蒜切末
 - 2: 肉类直接下锅，不必倒油；热锅翻炒即可
-

1.3.2 咖喱火鸡炒饭

-
- 1: 米饭打散，炒蛋盛出；切洋葱，火鸡丝, 下锅，加番茄酱、咖喱粉
-

1.4 足迹

B^- -轮胎级 B -食堂级 A -饭店级 S -五星级 $***$ -米其林

蛋炒饭 B [+食 A]	辣白菜炒饭 B [灵性加果珍]	麻婆豆腐 A^- [食堂 C]	1.18
蛋炒饭、辣白菜炒饭 B^+ [米饭干口感好]	红烧香菇 B [水多]	炒鸡蛋 C [油少盐多]	1.19
可乐鸡翅 B^+ [味可但不够鲜明]	清炒油菜 B^+ [高汤利用, 但未放糖]		1.20
炒土豆丝 B [味可但切丝差, 火力不足]	西红柿鸡蛋 A^- [鸡蛋炒完要控油]		1.21
红烧香菇 B [香菇焯水加盐口感好, 但此菜没意思]			1.22
萝卜烧肉 B^* [好吃 \approx 食堂, 但炖 30min 不够烂]	炝拌干豆腐 B^* [好做]		1.23
肉末茄子 B^* [用豆油过油味大; 茄子块大; 油温 180° 不够, 可能应 210°]	干煸四季豆 A		1.30
软炸里脊 A^-	锅包肉 B^+ [第二遍油温应 230°]	溜肉段 A	1.31
小白菜排骨 B^- [较平淡]	芸豆排骨 B^- [过油温度低, 艮]	剁椒排骨 B [较平淡]	2.1
鱼香茄条 A^- [210° 过油不错]			2.2
小鸡炖蘑菇 A [淡了; 泡蘑菇水应倒入锅中]	京酱肉丝 A	家常黄花鱼 B^+	蒜蓉粉丝虾 B^+ [离
饭店有距离]	靠大虾 (果妈) A^-	炸茄盒 B^+	蒜苔回锅肉 B^- [蒜苔应短时间; 腌肉时不用加酱油]
酱焖土芸排 (果妈) A			2.10
小鸡炖蘑菇 A^+ [宽粉应和鸡同时入锅]			2.11
孜然羊肉 B [过油温度低, 羊肉不够干]	葱爆羊肉 B [盐多]		2.13
剁椒黄花鱼 B [有的地方比较腥; 未蒸, 剁椒直接放里面一起炖的]			2.14
炒酸菜粉 B [粉丝煮好, 酸菜要拧干]	辣子鸡 A		2.15
酸汤肥牛 B^+ [用了黄辣椒酱, 还是有距离]			2.17
蒜烧牛肉 A [味道很好, 但牛肉有些硬 \rightarrow 考虑小苏打]			2.18
孜然羊肉 + 甘蓝 A^- [甘蓝焯水时间应 1min? 时间长面]			2.20
土豆炖牛肉 A^- [味好但牛肉硬, 可能酱油加多, 试试后面加糖、盐?]			2.22

1.5 缓冲区

油焖大虾

需要 急冻大虾 番茄酱 开水

- 1: 葱段姜片，虾剪须爪，背部剖开去线，热锅煎熟
 - 2: 葱姜爆锅，番茄酱半勺炒香，放入大虾， $\frac{1}{3}$ 炒勺糖，加开水，盐 → 出锅
-

骨汤白菜炖豆腐

需要 骨头

- 1: 骨头氽烫后加葱姜切片，炖两小时
 - 2: 白菜帮叶分离，豆腐切厚片；热油加入葱花，炒白菜帮至糊边，加骨汤，酱油
 - 3: 豆腐平铺汤上，撒盐，加白菜叶，小火炖 20 分
-

孜然羊排、大盘鸡

需要 卤水 完整带皮羔羊排

- 1: 卤水：蚝油、料酒、花椒
 - 2: 羔羊排氽水后放入烧开卤料中，小火煮 30 分，青椒洋葱切粒
 - 3: 羊排放入煎锅煎，一分钟后一面黄加孜然，两面煎熟金黄后加青椒洋葱粒
-

需要 番茄酱 郫县豆瓣 干辣椒花椒

- 1: 鸡氽烫透后，姜片花椒干辣椒爆锅，加入鸡块，半勺豆瓣酱、番茄酱
 - 2: 加青椒洋葱，盐、味精、胡椒、鸡粉、水，小火焖 5 分钟，出锅
-

附录 A 索引