注：本文重点在第三和第六部分。

一、食材和菜谱

另外，谢指导买了两斤半的牛肉（共六小包，两包一份分别加到了两天的煮面和胡萝卜

炒土豆丝里了），非常感谢谢指导给我们增加伙食质量；李香师姐自己带了些腊肉来，

加到了酸辣土豆丝里了，香香姐还帮我们在家炒了一斤多的花生米以及把鸡肉切丁放冰

箱里保存好，非常感谢香香姐。

本次龙井河（32人，两顿晚餐，两顿早餐）

两天菜谱

序号 餐别 菜谱 备注

1 5月1号晚餐 宫保鸡丁 里面有鸡丁、胡萝卜丁、黄瓜丁、炒花生米

酸辣土豆丝 加了香香姐的腊肉

杂宝米饭 加了红薯和花生

姜汤 守夜的人负责，加了一包红糖、约四根中等姜块（已让守夜的人切片再放）

2 5月2号早餐 杂汤面 放了3.4kg面，加了行餐剩余的火腿肠、谢指导买的牛肉、以及两

根黄瓜、三根胡萝卜

3 5月2号晚餐 西红柿炒鸡蛋 西红柿和鸡蛋的配比刚刚好

胡萝卜炒土豆丝 没想到贼好吃，加了谢指导买的牛肉

黄瓜片炒火腿片 瓜少肉多了，应该少买一根火腿，多加三根黄瓜的

杂宝米饭 加了红薯、花生、红枣，忘放小米了，也少放了一袋米（~。~ ~。~

~。~，可惜了，这次的饭贼好吃，然不够吃）

姜汤 守夜的人负责，加了一包红糖、约四根中等姜块（已让守夜的人切片再放）

4 5月3号早餐 杂汤面 3.4kg面，加了行餐剩余的火腿肠、谢指导买的牛肉、以及两根黄

瓜、两根胡萝卜、三小根没腐败的腐败品红薯（~。~ ~。~ ~。~）

二、菜品做法（可不看，此处并不是最关键的地方）

1、宫保鸡丁

原料：鸡胸肉、胡萝卜、黄瓜、炒花生米

步骤：1、鸡胸肉切丁，用盐、淀粉60g、味极鲜、葱姜蒜腌制至少20分钟

2、胡萝卜、黄瓜切丁

3、葱姜蒜切片

4、配好宫保汁

5、上锅，加大豆油约小于半桶（一桶900ml）（貌似放多了）（本来想买花生油的，就

是太贵了），等待油热，加干辣椒丝、青花椒炒一会，加葱姜蒜再炒一会

6、加胡萝卜翻炒

7、加鸡丁翻炒

8、待鸡丁翻炒至表面发白时加黄瓜丁、花生米翻炒

9、紧接着加宫保汁焖，中间不时翻炒

10、试味，味淡加盐，出锅

注：此处的关键点：

1、腌制鸡丁

2、配制宫保汁

3、其它的都无所谓啦哈哈哈，随你怎么来，比如油少放点多放点都没关系、胡萝卜晚点

放早点放甚至加点水都没关系、花生啥时候放都可以的（我选择放在最后是为了保持花

生的脆性，放早点就有点水性，其实这样也好吃的哈哈哈），炒熟了就行，只是建议鸡

丁晚点放，这样的话鸡丁比较嫩

宫保汁：方法网上都有的，我也网上找的配比，同时也问了下白际的大厨，以下是这次

的配比（以2kg鸡胸肉为例）：酱油（本次为海天味极鲜）120ml，醋120ml，淀粉120g，

白糖200g，鸡精18g，十三香调味料35g。实际上，这个配比也很随意的，我也不知道我

放了多少，就把这些配料随便配了，只是哪个量多，哪个量少都会控制下。这一次，酱

油我就放了三分之一瓶子（一瓶380ml），醋也放了差不多三分之一，白糖就随便撒了半

包（一包多少忘了），鸡精放了近半包（一包40g），十三香调味料一包全放了（一包

45g）。这些都很随意的，我也是乱放的

2、酸辣土豆丝

原料：土豆

步骤：

1、土豆切丝，用清水滤两遍洗去土豆丝表面淀粉

2、上锅，加油半桶，等待油热

3、加干辣椒丝、青花椒炒一会，加葱姜蒜炒出香味

4、加土豆丝，翻炒两分钟后（时间估算的，不准，随意便好）加完剩余的醋（里面应该

有180ml），不断翻炒，中间还加了点水催熟土豆丝（水最后差不多蒸干了）

5、土豆丝断生后（其实就是夹一点吃，看看是否能吃了）加盐、鸡精（我已忘了我是否

加了鸡精，随意好了，无所谓的），翻炒

6、试味出锅

注：此处的关键点：

1、清水滤两遍土豆丝（其实三遍也可以的）

2、加醋，加辣椒、花椒（量看大厨，也很free的）

3、大火不断翻炒不断翻炒不断翻炒不断翻炒让其受热均匀

3、番茄炒蛋（其实我是网上临时找的步骤，菜也不是我炒的，刘弘毅炒的）

原料：番茄，鸡蛋

步骤：1、番茄切块，鸡蛋打入盆中，加少量水搅拌（我水加多了）

2、上锅，加油约五分之一桶（约200ml，很free），小火等待油热

3、倒入鸡蛋，晃动锅使鸡蛋滑散，尽量晃动锅，待鸡蛋熟了之后下锅用锅铲翻炒鸡蛋使

其成蛋花（其实这次有点像浓蛋汤，因为水放多了）备用

4、上锅，加油约五分之一桶，大火等待油热，加葱姜蒜炒一会（其实炒了蛮久的，因为

没放辣椒和花椒）

5、加番茄块，轻柔翻炒，让其自然煎出番茄汁

6、番茄出汁较多将熟时，加蛋花轻柔翻炒让其均匀

7、加糖、盐调味，试味出锅

注：没有关键点，如果有，那就是炒番茄时要大火，我也是人生第一次炒，做法可网上

找

4、胡萝卜丝炒土豆丝

原料：胡萝卜，土豆

步骤：1、胡萝卜、土豆切丝，土豆用清水滤两遍

2、大火，上锅，加油，油热后加葱姜蒜少量干辣椒丝和少量花椒炒一会

3、加胡萝卜丝和土豆丝，大火持续翻炒，中间可加少量水催熟

4、不断翻炒，不断翻炒

5、加盐调味，试味出锅

注：此处的关键点：

1、土豆用清水滤两遍及以上

2、大火不断翻炒不断翻炒不断翻炒不断翻炒

3、中间加水的时间是在菜和锅都比较热的时候，一般都是在翻炒了比较久之后，切忌在

刚加胡萝卜丝和土豆丝就加水，因为这样其实并不是炒菜，而是煮菜

5、黄瓜炒火腿片（本次炒得不好，主要是火腿多了，黄瓜少了，但是黄瓜味道很好，就

是火腿片没有入味）

原料：黄瓜，火腿

步骤：1、黄瓜、火腿切片

2、上锅，加油，大火，等待油热

3、加葱姜蒜翻炒片刻

4、加黄瓜片，不断翻炒很久

5、待黄瓜酥软后加火腿片，不断翻炒

6、黄瓜基本熟了之后加盐，试味出锅

注：关键点：大火不断翻炒

三、米饭做法（重点，重点，重点）

先说一下做米饭的关键点吧：

1、首先是得先把水烧开了再加米，而不是还没烧开就把米泡在水里

2、接着是得把洗好的米沥干，尽量不要让其吸收水分，试想一下如果米吸水了，那么把

米加到锅里以后就相当于往里面加冷水，这样一来烧开的水便也不再是开水了

3、把水烧开并且把沥干的大米加进去之后一定要不断地均匀搅拌使大米受热均匀

4、待大米表面略熟（此处一般可从米的表面看出来，此时的表面略有透明，也即表面熟

了）但是大部分米心还是硬的时候（此处表述可能不太正确，硬是指内芯还没熟，还是

白色的）就把多余的水倒掉，留下一小部分水用来蒸大米。换句话表述就是，当你发现

大米的表面透明但是还留有米心的时候就把多余的水倒掉，留下一小部分水用来蒸大米

。一定一定一定不能等大米快熟了的时候再倒掉多余的水，这时你会发现根本倒不掉，

因为大米表面吸收了很多水分，变得粘稠了，里面的水分倒不出来了。

5、把多余的水倒掉之后，一定要把火撤掉，只留下火炭，火炭尽量多一点，如果发现火

炭少，尽量把隔壁的炤里面的火炭移一些到蒸米饭的炤里。

6、最后就是在蒸米饭的时候，尽量不要掀锅盖，若有必要，掀的时候尽量只掀一个小口

观测里面的情况，等其自然蒸熟了的时候再下锅

本次做米饭步骤：

1、搭炤生火

2、洗锅加水上炤（米锅加水，另一个锅用来淘米）

3、淘米沥干（淘完米之后把淘米的锅加水上炤）

4、等待米锅水开，待锅低冒水泡时把红薯、花生、红枣（第二顿的时候）加入锅里，让

其煮一会（即使水开了也要煮一会，因为红薯和花生比大米难熟，而红枣是一种煲汤的

配料，理应先加）

5、把大米、小米（第二顿，其实忘加了哈哈哈）倒进米锅，不断搅拌至大米表面略透明

但仍还留有米心的时候把多余的水倒掉（中间不时用大勺把米捞起来看一看），依大米

的生熟度留下少量的水用来蒸米饭，一般稍微没过大米就行（多一点点、少一点点都没

有关系。因为如果多一点的话，待米饭蒸好了下锅之后把锅掀开一些让里面的水气蒸发

掉就可以了；如果少一点的话，待米饭蒸好了下锅之后尽量不要掀锅盖就好）

6、把火撤掉，只留下火炭，让其把米饭自然蒸熟，什么都不用管，尽量不要掀锅盖，等

米饭熟了就可以下锅了

四、杂汤面做法

这个很简单的，只需要注意多加点水，以及不要等面条熟透了再下锅就好了。

具体细节：1、生火，大锅加水上锅

2、把胡萝卜、黄瓜、火腿肠、红薯（第二顿早餐）切丁备用，卤牛肉切片备用

3、等待水开，待锅底冒水泡时把红薯、胡萝卜倒入锅中让其煮一会

4、水开后倒入黄瓜并开始撒面并不断搅拌，一定要用撒的方式，切忌用倒的方式，不然

面条会黏在一起，导致一部分面条不熟

5、不断搅拌，不时把面捞起来观察其生熟度，待快熟时把卤牛肉、紫菜（已撕开）加入

锅中，搅拌均匀

6、待面熟了但仍具有一定的韧性的时候立马下锅

7、加酱油、盐调味就行了

五、炊事组工作分配情况

5月1号晚，谢指导把四组分配给炊事组，感谢四组

5月2号晚，谢指导把一二组分配给炊事组，感谢一二组

5月1号晚：

回到营地，谢指导把工作分配好了之后，我便把处理食材的任务交给炊事组组员了，而

我自己则负责了做大米饭。由于我没搭过炤，所以关于搭炤的事跟郭耐杰还闹了些小矛

盾，这一点我没有做好，最终搭炤的事交给了他，同时我把大米给洗了。另外，我并没

有给四组分配任务，貌似就轻微地跟他们提了一下搭炤的事，还真是对不住四组啊。

炤搭好了之后我便把火生了起来，并给锅加了水，一个锅煮饭，一个锅补水，之后就一

直在看火等待水开，这期间基本生火、看火的事都我自己一个人在做，真是浪费自己的

时间。之后就是下红薯、花生、大米，搅拌，直至完全把大锅饭的事搞定了之后才开始

打算炒菜，这中间张子衿时不时地来问我什么时候能把饭做好，搞得我有点心情不好。

等队员把水补好了之后便开始炒菜

注：

1、这一天的晚饭做了很久，从到营地到吃上饭大概花了近三个半小时（还真久啊~。~

~。~ ~。~），我只能以我是第一次做大锅饭，第一次做大厨的理由来搪塞这花掉的三

个半小时，估计队员都饿得不行了，真是抱歉~~~~~~

2、很多事情基本都是我自己亲力亲为，没有学会把事情分配下去，而自己做一个关键性

的管理性的人，真得跟炊事组和四组的同学说声抱歉，貌似我忽略你们了

3、开水烧得有点慢，做饭的水放多了，我也只能以第一次来搪塞了

4、最后在吃饭的时候想了想其中存在的问题，觉得下一次做饭需要注意以下几点（第二

顿晚饭实践了）：○1烧开水是节省时间的关键，所以下一次我应该把重点放在烧开水上

面，亲自教人（袁靖程）看火，教他如何生大火；○2教一个人做饭（石万卓），把做饭

的具体事交给他做，我就在旁边指导，关键性的步骤就由我亲自来做，并详细给他讲解

；○3处理食材的事情就交给香香姐，把如何处理食材的事告诉她之后就把处理食材的工

作交给她分配

5月2号早餐：

炊事组四点半起来，我是三点半起来的，因为我并不相信守夜的人能把水烧开，我得亲

自烧开水。四点半的时候，姚翔宇和张及之都醒了，然后我让他们去把胡萝卜、黄瓜、

火腿肠切丁了。将近五点的时候水终于烧开了，但我并没有立即煮面，而是去收拾自己

的东西了~~emmm~~~~~emmm~~~~~emmm~~~此处我对不起谢指导，真的。等到了差不多五点

半的时候我才开始准备煮面，但煮面的水貌似凉了一些，又得生活烧一会，之后香香姐

建议把两块卤牛肉和紫菜加进去，我采取了。~~~~~~面大概在六点十分才做好

~~emmm~~~~~emmm~~~~~emmm~~~此处我对不起谢指导，真的。

注：记得把水烧开之后就开始煮面，千万别嫌时间多

5月2号晚餐：

到营地之后，谢指导把一二组分配给了炊事组，我就把食材的工作交给了香香姐（已将

把食材处理成什么样告诉香香姐），让她带领一二组的一些人去处理食材，把做饭的事

交给了石万卓，把看火的事交给袁靖程，我就负责搭炤生火烧开水并指导袁靖程和石万

卓如何看火和做米饭。

工作分配完了之后我就带着袁靖程、张镇华几个去搭炤生火（同时香香姐那边食材的处

理工作也开始了），火生起来了之后就叫了一两个人去洗一个锅装水上炤，另一个锅就

先给石万卓用来洗米，等他把米洗好后再叫一两个人把锅装水上炤。在等待水开的过程

中，我把如何看火的技巧慢慢教给了袁靖程，教会了他如何生大火。

水开了之后，我便指导石万卓做米饭（同时另一个锅的水也开了并让领队给队员补水了

），很顺利。

之后就是炒菜，做法在前面有提及。

这一次很顺利，时间也节省了不少，应该比前一天省了一个小时十五甚至更多时间吧。

5月3号早餐：

前一天晚上我问了谢指导什么时候要把早餐煮好，他说跟前一天一样就行，我说要不我

五点半之前给你煮好吧，他说行的；然后我说早餐没有很麻烦，我自己一个人就行了，

炊事组就不用早起了，谢指导说好；同时我跟石万卓私底下说让他四点半起来（打个下

手）。

跟前一天一样，我三点半起来了，然后就是烧开水，之后袁靖程（幸好他起来了，正好

帮我看火，不然我就抽不出手来切菜了）跟py也起来了。水开得也比较早，也大概是五

点吧（忘了），之后就是把补水的锅抬下来，就往煮面的锅里面加红薯胡萝卜丁（煮一

会）、黄瓜丁、面、卤牛肉、紫菜，不断搅拌，熟后出锅加盐、酱油调味。煮好面的时

间刚好是五点半，或许早了几分钟。

六、原则性的东西（重点）

1、我家中男性长辈炒菜都很好吃，我有时会给他们打下手、看下火，每次火小的时候，

都会数落我们说小火哪里能炒好菜呢，所以我一直记着大火才能炒好菜这句话。所以我

这次炒菜用的基本都是大火，仅仅在炒鸡蛋的时候用了小火。

2、大锅炒菜得不断地翻炒，中间可停歇一会，锅和菜都比较热的时候可加少量水催熟。

即使做的是煮菜类的菜品也是需要翻炒的，只是翻炒不需要那么频繁罢了。

3、建议不要啥事都亲力亲为，尽量做一些指导性的关键性的工作，比如告诉处理食材的

人要把食材处理成什么样子，如果不会，可以稍微教他们一下；再比如什么时候加米、

搅拌、观察米的生熟度、什么时候把多余的水倒掉；再比如炒菜的时候什么时候加什么

等。然后把一些别人可以做的工作尽量分配下去，比如生火、切菜、洗米、洗锅、端水

、提供将要炒的食材和配料、提供水、压锅。

#一个小插曲：这次我专门向协会多要了一个防潮垫用来把食材放在上面，基本上所有的

食材和配料都能在上面找得到，而我炒菜的时候习惯会用一个空盆子装一些水备用。于

是我炒菜的时候，我一般不会自己去拿将要加的食材和配料，我仅仅是让旁边的人帮我

拿一下，而葱姜蒜却是需要我自己拿的，因为我觉得我需要自己控制这个的量。#

4、煮米饭的原则：洗米后要沥干，水开后再加米，米没熟时就倒掉多余的水（米的表面

已有小部分熟了，但仍然有大部分的米心），蒸米时要撤火仅仅留下火炭，蒸米时尽量

不要掀锅（若必须要掀锅，尽量只掀个小口）

