打下手小哥拉练厨技总结（20年国庆龙须山）

廖科才 打下手小哥

一、炒菜规划（实际的量参考财副的总结）

米饭、早面和配料

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 类别 | 食材 | 估计总量 | 备注 |
| 米饭  （共两顿） | 大米 | 9.5kg |  |
| 红薯 | 2kg |  |
| 花生 | 1kg |  |
| 枸杞 | 随意 | 感谢小嫚的两包枸杞 |
| 葡萄干 | 0.75kg |  |
| 早面  （共两顿） | 面 | 7.5kg |  |
| 胡萝卜 | 三根\*2=6根 |  |
| 黄瓜 | 两根\*2=4根 |  |
| 番茄 | 一顿一个 |  |
| 紫菜 | 一饼（60g） |  |
| 胡椒粉 | 一瓶 |  |
| 配料 | 油 | 2.5L | 2L应该刚刚够 |
| 盐 | 一包 | 一整包才刚刚够 |
| 酱油 | 380ml的海天 |  |
| 白糖 | 0.1kg |  |
| 大葱 | 2根 |  |
| 小葱 | 2小把 |  |
| 生姜 | 0.5kg |  |
| 蒜 | 0.25kg | 多了 |
| 干辣椒 | 一包 | 多了，只需有手抓一把便可 |
| 胡椒粉 | 见上 |  |
| 甜面酱 | 250ml | 又开发一种配料 |
| 味精 | 一包 |  |
| 鸡精 | 一包 |  |
| 姜汤 | 生姜 | 见上 |  |
| 红糖 | 1kg |  |

炒菜

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 炒菜 | 食材 | 重量 | 备注 |
| 第一天 | 茄子炒肉 | 鸡肉 | 2.5kg | 炒翻车了，一个是盐放多了，另一个是想多了，终归是大锅炒菜跟小锅炒菜有所区别 |
| 茄子 | 2.5kg |
| 大葱姜蒜干辣椒 |  |
| 番茄炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 25个 | 炒翻车了，盐放多了 |
| 番茄 | 2.5kg |
| 白糖 | 0.1kg |
| 大葱姜小葱 |  |
| 干炒黄瓜 | 黄瓜 | 3kg | 炒翻车了，盐放多了 |
| 大葱姜蒜干辣椒 |  |
| 第二天 | 豆角炒鸡蛋 | 鸡蛋 | 25个 | 豆角炒至将熟了再倒到鸡蛋里 |
| 豆角 | 2kg |
| 大葱姜蒜 |  |
| 毛豆胡萝卜丁炒红肠丁 | 毛豆 | 1.5kg |  |
| 胡萝卜 | 1.5kg |
| 红肠 | 1.5kg |
| 大葱姜蒜干辣椒 |  |
| 甜面酱 |  |
| 土豆丝炒胡萝卜丝 | 土豆 | 2kg |  |
| 胡萝卜 | 2kg |
| 大葱姜蒜干辣椒 |  |

二、米饭做法（放食材的顺序我是安装食材是否易熟）

关键点：淘米结束后沥干水分，水烧开后再加米，放米时以及放米后不断搅拌，米三分熟（甚至更低）时倒掉多余的水，蒸米时撤明火只留红碳并铺平，米熟了之后打开锅盖（形成月亮状）

关键点解释：

1.未沥干水分的米，吸收剩余的水分，米变得松软，煮或蒸的时候容易烂米，也就是不成粒，因此淘米结束后须沥干水分

2.水烧开后再加米，其中一个理由同上，米加到水里后会吸收水分变得松软，容易烂米而不成粒；另一个理由是水开前放米，容易导致米吸收了过多的水分，易导致水开之后多余的水没法倒掉而成粥的情况。

注：何为多余的水分，就是常说的超出米和水配比的水分

3.放米时因锅底温度高，放米时米易粘锅，放米时搅拌用于将有点粘锅的米铲离锅底

4.放米后不断搅拌，是为了热量的快速传输，大锅做饭的一个问题是受热不均，一个是水平的受热不均（这个并不是主要的），另一个竖直方向上的受热不均，因为竖直方向是通过水之间的热传输来加热的，这就导致竖直方向的水温存在一个梯度，越远离锅底，温度越低，而不同温度的水煮饭的快慢是不一样的，容易造成半生半熟的情况。而进行人为的上下左右的搅拌操作后，可尽量减少不同位置的水温差异，同时让米游走于不同温度的水之间，以达到受热程度一样的效果。

5.撤火只留红碳，防止局部过热而焦米；铺平红碳，是为了让锅底尽量受热均匀

6.米熟了之后打开锅盖，是为了让锅里的水分尽量蒸发掉，减少（只能说是减少，而不是避免）下层烂掉的米饭的数量。

过程：

1.烧开水，水多放，搅拌起来方便就行，少点多点压根无所谓

2.淘米沥干水分

3.切好红薯、洗好花生

4.放红薯和花生，因红薯和花生较难熟，且熟了之后还有比较大的硬度，因此得多煮很长时间，切好洗好后建议直接放，不用管水到底有没有开

5.水开后放米，不断搅拌

6.不断搅拌

7.米三分熟（甚至更低）的时候（一句话就是不熟的时候，或者还是生米的时候），倒掉多余的水分到一个盆里，倒掉后加枸杞和葡萄干，剩余多少水分不好说，我也是经验，我就是看米熟了多少，比较生的话，没过米的水就多留点，比较熟的话就少留点没过米的水分

注1：为什么要倒到一个盆里，是因为可能会倒过头，这样的话如果倒过头了还可以倒回去；

注2：枸杞和普通干应该也可在倒掉水前加，这几天我是倒掉水后加的

8.撤掉火，只留下红碳，能多留就多留，也可以把旁边的红碳铲过来，同时把红碳尽量铺平，不要堆在一个地方形成一个锥形的碳堆，不然还是会造成受热不均

9.上米锅让其自然蒸熟，蒸的过程中尽量不要让人掀锅盖

10.米熟了之后，把锅盖移开一些形成一个月亮状，让里面的水分充分蒸发到空气中，这样蒸成的饭容易成粒而不相互黏在一起成团

三、早面做法

没啥好说的，大家都会

需要注意的地方：

多加点水

下面条时不要成捆下，而是散开下

不断搅拌，让面条受热均匀

过程：

1.烧水

2.切萝卜、黄瓜、番茄

3.切好后放萝卜，不管水开没开，让萝卜多煮会

4.水将开而未开时放黄瓜、番茄，水将开而未开是指锅底冒水泡而水未滚

5.水开后，一边搅拌一边下面条

6.面条下完后不断搅拌

7.加紫菜

8.熟了之后下锅加酱油、盐，完事

四、炒菜

炒菜注意事项：

热锅再下油

注意大火小火：像炒茄子、黄瓜、萝卜、土豆、毛豆、番茄这一些不易焦（不粘锅）的食材时加大火；像单炒炒肉、鸡蛋这些易焦（粘锅）不能用大火；但若是混合了，没加水的话不建议大火，加水了你随意吧，都无所谓

注意哪个食材先炒，哪个后炒，难熟的先炒，难熟的后炒，不粘锅的先炒，粘锅的后炒

调料你随意吧，无所谓

过程：

1.茄子炒肉（自行度娘）

翻车了，不提供过程（自行度娘），提供翻车原因：

茄子切大了三倍左右（是我没意识到，与切菜的人无瓜），导致很久才煮熟，这是翻车的开始，导致本来应该是一个炒菜，结果变成了煮菜；

盐放多了

2.番茄炒蛋（自行度娘，我也是临时百度的）

翻车了，菜炒得倒是没问题，就是盐放多了

先热锅加油小火炒蛋花捞出

后加油葱姜蒜等调料，加番茄大火炒至快熟

加蛋花

加糖

翻炒至熟

下锅加小葱及盐等调料

3.干炒黄瓜

除了翻车了，就是盐放多了，其它的没啥可说的，不过得注意大火

4.豆角炒鸡蛋（度娘）

打鸡蛋，装在一个菜盘里

热锅加油葱姜蒜大火加豆角翻炒至将熟

将豆角捞出倒入刚打好的鸡蛋里面，充分搅拌均匀

热锅加油葱姜蒜小火加豆角鸡蛋混合物，不断翻炒

炒熟了之后加盐、味精、鸡精等调料

5. 毛豆胡萝卜丁炒红肠丁

热锅加油葱姜蒜干辣椒大火加毛豆胡萝卜翻炒

加红肠丁，不断翻炒

加水

加甜面酱

煮熟后下锅加调料即可

6.胡萝卜丝炒土豆丝

热锅加油葱姜蒜干辣椒大火加胡萝卜丝、土豆丝翻炒

不断翻炒

加水焖熟

熟后下锅加调料即可

六、致谢

感谢炊事组成员以及茜茜、康哥等人的辛苦作业，差点把我挤出了打下手的行业。特别感谢香香姐，香香姐在食材处理方面经验丰富，为炊事事业的发展增添了强大动力，使得炊事事业得以高速运行，最终成功获取了胜利的果实。此外，感谢张及之在看火上提供的技术支持。

七、参考文件

建议同时参照文件2019年五一龙井河拉练版的总结文件《打下手小哥拉练厨技总结》以及2019年国庆龙井河拉练版的总结文件《打下手小哥拉练厨技总结》