从初练开始，就和龙井河结下了不解之缘。这次五一拉练，是我第三次去龙井河，

也是我第六次去拉练。和其他老狗比起来，我去拉练的次数真不算多，杰哥（郭耐杰）

去龙井河都六次了。以前我去拉练，总是想去新的拉练基地，去看没看过的风景，但是

现在更加在意的，是一起去拉练的人。本来五一不打算去拉练，正是因为有很多想一起

去拉练的人，才去了龙井河。

这是我第五次当大厨，除了去年国庆龙须山当了回副领，其余拉练都是当大厨。从

第一次龙井河初练，在群里说了一句在家会做一点菜，我这个萌新就被檀京朝指定大厨

，丝毫不担心我做黑暗料理，从此开启了我的大厨生涯。以前大家都喊我大厨，这回大

家喊我琴师傅，好开心拥有了个性化称号哈哈哈哈。

报名的时候我填的拉练希冀是重回十八岁，这次拉练也真的继续当大厨了。确定名

单的电话当时我还没接到，正在健身房训练，后来打过去，栩子哥问我当不当大厨，说

向嘉他们已经商量好了让我当大厨。我听到这话很感动，队伍里有廖师傅（廖科才），

康师傅（舒裕康），都是很好的大厨，领队组还是让我实现了拉练希冀。所以我怎么能

辜负领队组的一番心意呢，绞尽脑汁想了好几天做什么菜，怎么做，毕竟有两年没当大

厨了。特别感谢廖师傅以前写的大厨总结，看了好多遍，学到了不少。我就没写过总结

，全部凭感觉，廖师傅的总结为协会的发展真的做出了不少贡献。

这次尝试了很多以前没做过的菜，第一晚土豆咖喱鸡块（也加了红萝卜）和豆豉年

糕炒肉（康师傅做），第二晚豆角炒茄子，白菜炖粉条和土豆红萝卜炖火腿。土豆咖喱

鸡块是张及之说想吃，我以前没做过，因为作为调料来说咖喱还是有点小贵，而且以前

听说咖喱是挽救一个菜的最好办法，为了自己那点虚荣心，证明自己可以不用咖喱也能

做好菜，就没买过咖喱。还有一个原因，我实在想不出做啥菜了，用咖喱就挺下饭的，

少做一个菜也没关系。白菜炖粉条也没做过，因为以前听檀京朝吐槽过某次拉练做的白

菜炒粉丝，害怕自己也做成黑暗料理，不过这次不炒粉丝，改成炖粉条，拉练还是适合

做炖菜，粉条也不容易糊掉。多亏康师傅提供的年糕，我才能再做一次煮年糕当早餐，

初练的时候做过一次，但是年糕太少了根本不够吃，虽然把超市的年糕都买光了，当时

的行军计划都因此被耽误，领队组也没有吃早饭，让我很愧疚。年糕也挺贵的，有限的

预算根本不允许用年糕当早餐，这次康师傅无偿提供家里寄来的全部年糕，足足有6.

4kg，除掉康师傅用来做年糕炒肉的，剩下5.2kg年糕都用来煮早餐。我还是一直担心年

糕不够吃37个人吃，可能这就是第六感吧.我从协会额外拿了两筒面，以防年糕不够吃，

结果还真用上了。年糕我没吃，除了煮的过程中尝了几片。可能开始每个人打两勺年糕

太多了，最后还有八九个人没吃，又煮了两斤面才解决，不过这次没耽误行程。

第一晚我和康师傅各做一个菜，我还是挺轻松的，反正炖菜只要调好味就行了，一

口气放三盒咖喱下锅的感觉真好。我想把土豆煮透一点，所以一直坚持多煮一会儿，每

次用小勺子尝尝汤，吃块土豆，大家以为可以好了，我还说要煮，司机师傅开玩笑说“

等她吃饱了就好了”。不知道是土豆的品种问题还是其他，这回土豆好难煮透。尝汤的

时候感觉还好，但打饭之后吃起来就觉得土豆味道有点淡，问了好几个人，有说淡了，

也有说刚好的，不过每个人的口味都不一样。总的来说还是满意的，不管吃多吃少，肉

块大还是小，大家都尝到了，毕竟买了六斤鸡胸肉。多谢室友告诉我家乐福外卖的鸡胸

肉很便宜，省下了不少钱。这次买的肉算是买过的数量最多的肉，六斤鸡胸肉加上差不

多四斤五花肉，这伙食是越吃越好了。每次拉练做菜都会和室友讨论一下，虽然没能成

功带动她们来科考，但刷满了科考的存在感。康师傅做的年糕炒肉我是第一次吃，以前

也没听过用年糕来炒菜，长见识了，而且味道很不错，康师傅先用小锅炸了一遍猪肉，

然后先用大锅炒年糕，再把猪肉倒下去。每个大厨的做菜应该都有自己的风格吧，康师

傅说我和廖师傅就不太一样，廖师傅能做炒蛋，我根本不做炒蛋，因为我在家炒蛋都可

能会烧焦，更别说大锅了，而且我特别图省事儿，稍微难带的东西都不用。

第二天重装，开水一定得管够，所以要烧一大锅开水早上用。就一大一小两个锅，

又是姜汤又是开水又是要煮年糕，差点因为取舍不当，打算用稀释的姜汤来煮年糕，难

以想象这会是什么样的黑暗料理，纠结了很久还是被杰哥劝退了，最终还是倒掉了姜汤

。早上还不到五点就把年糕煮好了，主领还没放起床号呢。大家是五点钟起床，这回一

起床就催着来吃早饭，应该很少有拉练是这样的。其实我就是担心年糕不够吃，早点煮

好，就算不够再下一锅面也来得及。事实也是这样，后来再煮一锅面，八九个人的份量

不用很久就好了，所以第二天的出发时间一点也没耽误。早上有个阿姨从老蔡家的农家

乐出来，说这群孩子真不错，四点多就煮早饭，还煮了两顿，喊第一顿没吃到的人吃第

二顿。我听着可开心了，终于可以放下自己第一次拉练煮年糕的失误了，虽然当时领队

和所有的队员一点都没有责怪我。

第二天晚上的菜挺多的，因为大家累了一天回来得吃饱饭，不能饿着。其实我一个

人做的很少，有很多人帮着一起做才能做完的。这次有两个炊事组，不是炊事组的队员

也很积极帮忙，洗菜切菜，烧火炒菜，锅铲子基本都是旁边的男生拿着，轮着来搅拌，

经常是康师傅来搅，小石头压着锅，还有好几个端着菜或者端着水，等我说倒锅里，我

就放点调料，时不时用筷子夹点尝一尝熟没熟，用勺子喝点汤汁看看咸不咸。很多时候

我只是跑来跑去安排事情，有的队员做的多也不抱怨，有的队员我甚至没记住叫什么名

字。虽然在车上滚雪球的时候我努力去记了每一个人，但下车后就忘了，头巾帽子一带

，根本认不出，也有重复问了好多次名字，但还是没能全部记住。每次我做完一顿饭，

都打心底感谢每一个默默付出的队员，这么多繁琐的事情，没有大家的齐心协力是不能

完成的。队伍的团结一致，也是拉练的魅力之一。

盆子盘子不够用，所以洗好切好的菜就装在保鲜袋里，挺方便的。我都没想到用保

鲜袋来装菜，一起去买菜的时候，主领说保鲜袋应该够了，我还以为是用来吃饭的时候

发给大家套饭盒的，但是为了环保已经不会这样做了，这次保鲜袋还真是刚好够用。往

锅里倒油之后，就把需要的菜拿过来准备倒，有时候太多了拿不完，把装菜的保鲜袋放

在了地上，沾上了沙子，倒的时候手忙脚乱，也可能有忘记拍掉沙子就开始倒锅里，不

知道有没有吃到沙子的。做饭的失误也挺多的，第一晚的饭，锅底烧焦了和锅边的是生

米，导致领队组都没饭吃，不管是什么样的失误，嘉嘉一直都说不是问题，没事儿。

这回煮饭得出了一些经验，比我以前煮饭要好很多，这也是学习了廖师傅和康师傅的成

果，还有司机师傅在一旁指点。煮饭放水稍微多点也没关系，总比水少了要好，一般是

把米在锅底铺平之后，用手指插进去量一下，水的深度比米的深度多一点就可以，如果

不够，还可以继续加水，反正煮饭的同时还在烧开水。因为米很多，就算开始锅里有很

多水，下面一层的米还是会烧焦掉，沾在锅底，所以从一开始就要搅拌，特别是刚开始

大火烧，隔几分钟就把米搅一搅，把粘在锅底的刮下来。米淘洗两三遍就可以，我是直

接洗完米就打水一起煮，没有和廖师傅一样先烧开水。在水烧开之前，一定得大火烧，

然后不断搅拌，等到水快烧开的时候，就不用搅拌了，因为这时候也没什么水了，等到

把水基本烧干了，就把明火撤掉，之后全部用炭火焖。水基本烧干的时候，用长筷子在

饭里戳洞，多戳几个洞，根据情况适当加点热水（如果觉得水不够），一般米六七分熟

就可以不用加水，再盖上锅，用湿抹布把锅边漏气较多的地方盖住，再加块石头压着，

之后全部用炭火焖饭就行，而且不能再开锅了，因为得靠水蒸气焖饭，戳洞也是为了这

个。协会只有一根长筷子了，本来有一双用来捞面，好像有一根折断了。不过有一根长

筷就也能戳洞，所以我也带上了。

我做炖菜比较多，因为好掌控，也很方便。油热之后把要炒的部分先炒炒，比如先

爆一下姜蒜，再把可以煮的菜倒下去打水煮。白菜炖粉条就是爆完姜蒜炒白菜，再加粉

条打水煮就成，一般加水不需要很多，和菜齐平就可以，太多汤也是浪费，装不下。煮

菜还得考虑一下顺序，一般量大的炖菜留到最后做，这样就不用盛出来，因为只有三个

盆能用来盛菜。这次炖粉条还挺成功的，虽然油少点，蒜有点烧焦了，导致漂着点黑的

。最后粉条好像没有吃完，一共两盆确实挺多的。

拉练白天会出很多汗，所以菜味道重一点也可以，别太咸就行，炒菜煮菜的时候都

可以放盐，反正就是少量多次，慢慢调味。生抽个好东西，不管是炒菜炖菜煮面都能用

，非常适合调味，也不是非生抽不可，老抽有点不一样，但用法是一样的，效果也差不

多，不过要注意的是生抽蚝油等调味品有咸味，所以一开始不能放太多盐。炒蔬菜的时

候放点盐容易出水，味精、鸡精、味极鲜等在快出锅的时候放就行。调味品并不是固定

的，只要有咸味，鲜味就可以，需要辣味的话用点辣椒粉或者直接倒老干妈。考虑到大

家口味不一样，不要太辣，也不要所有的菜都辣，尽量照顾到每个人，要是有人不吃葱

姜蒜，就有的菜不放，其他菜也不放太多。

这次只做了一个炒菜，豆角炒茄子，其实以前炒过豆角，但没炒过茄子，有点没把

握，甚至在看火煮饭的时候还在百度怎么做。其实每次做菜都会百度，找找灵感，反正

大锅菜就是家常菜的简化版，越简单越好，百度看看大概流程就行。做炒菜所以用油比

较多，油加热到冒烟就差不多了，然后油爆姜蒜和青椒，这次青椒炒出了香味，嘉嘉说

很喜欢来着，不过吃的时候好像不太能吃出来，毕竟豆角茄子很多，青椒比较少。之后

再加豆角炒，因为豆角没熟吃了会中毒，所以先炒豆角，可以多加点盐炒，反正后面的

茄子会吸盐，豆角快熟了就放茄子翻炒，炒得差不多了加点水焖一下，再继续翻炒，多

谢康师傅的一包烧烤调料，在出锅的时候加的，口味提升非常大。

做饭的时候，经常有很多驴友来围观，煮稀饭吗，大杂烩吗，有几个菜啊，吃些啥

呀，我在部队的时候怎么怎么样，大厨是谁啊？谁能把这个小姑娘娶回家就有福气了，

可惜我儿子在美国……哈哈哈哈差点要相亲了，谁能料到大一当大厨和大四当大厨都一

样是单身狗，继续等着有人来领我这份福气。不过我现在做大锅饭比做家常饭还有经验

，回家都没怎么下厨，所以和我一起去拉练吧（疯狂暗示）。

第二天早上吃面，这次面放多了，水少了，有点糊糊的。第一天早上煮的少，就煮

的挺好，很清爽没有糊掉。放了两颗大白菜，三包紫菜，四包李天浩的方便面，这面条

里的料很足了，可能也是面条比较糊的原因之一吧。水少是因为生火晚了一点，担心烧

开水太久，就倒掉了一点水。大锅煮面，锅容量三分之二的水就差不多，把水烧开，要

煮的菜也煮好，最后下面，不断搅拌，面条刚煮熟就可以端下来。一般早上4kg面条就够

了，我把从协会多拿的一筒面也加进去了，所以多了一些。浪费的不多，关键是要让大

家吃饱。

吃完饭洗锅是一件麻烦事，油多难洗，或者是饭烧焦了粘锅，这次鼎师傅（房鼎）带了

皂荚，煮水洗碗很方便，不过洗锅的时候没有用，烧水有点麻烦。这次借用老蔡家的水

槽，用水很方便，不过刚开始把洗锅水洗碗水直接倒在水槽里，弄得很脏，被老奶奶说

了，确实是我们没有注意。辛苦了洗锅的同学，带手套把水槽里的米饭等杂物掏出来，

然后再把水槽洗干净。不仅是因为这些杂物会堵住漏水口，主要是这个水槽的漏水口处

于整个底面的最高点，根本不能自然地排干，油会一直漂在水池里，很难清洗。半夜栩

子哥的火锅底料也倒在了水槽里，我担心老奶奶早上起来看见会生气，赶紧洗掉。以后

拉练要先提醒一下大家，借用老乡的场地一定要爱护干净，每个人都要有个意识，这次

我也疏忽了。

三天下来，锅灰油渍沾满了外套，不知道还能不能洗干净，这可是我最喜欢的协会定制

外套，唉，以后只能专门用来拉练做饭用了。换个角度想，这件外套就是这次拉练最好

的纪念品了，这满身的柴火味肯定能持续好久。