

How To Cook

程序员做饭指南

GitHub Community

The Unlicense

Table of contents

1. 程序员做饭指南	3
1.1 本地部署	3
1.2 如何贡献	3
1.3 做菜之前	3
1.4 菜谱	3
1.5 进阶知识学习	11
2. 做菜之前	12
2.1 厨房准备	12
2.2 如何决策吃什么	16
2.3 蒸（米）/炖（使用电饭煲/高压锅/电压力锅）	17
2.4 去腥	18
2.5 食品安全	19
2.6 使用微波炉	22
2.7 焯水	23
2.8 炒/煎	24
2.9 凉拌	25
2.10 腌（肉）	29
2.11 蒸	32
2.12 煮	33
3. 菜谱	34
3.1 按种类	34
4. 进阶知识学习	0
4.1 辅料技巧	0
4.2 做菜专业术语	0
4.3 油温判断技巧及常见温度和单位换算表	0
5. 如何贡献	0
5.1 简介	0
6. 行为准则	0
6.1 我们为什么坚持维护这个仓库	0
6.2 仓库原则	0
6.3 衍生产物	0

1. 程序员做饭指南



最近在家隔离，出不了门。只能宅在家做饭了。作为程序员，我偶尔在网上找找菜谱和做法。但是这些菜谱往往写法千奇百怪，经常中间莫名出来一些材料。对于习惯了形式语言的程序员来说极其不友好。

所以，我计划自己搜寻菜谱并结合实际做菜的经验，准备用更清晰精准的描述来整理常见菜的做法，以方便程序员在家做饭。

同样，我希望它是一个由社区驱动和维护的开源项目，使更多人能够一起做一个有趣的仓库。所以非常欢迎大家贡献它~

1.1 本地部署

如果需要在本地部署菜谱 Web 服务，可以在安装 Docker 后运行下面命令：

```
docker pull ghcr.io/anduin2017/how-to-cook:latest
docker run -d -p 5000:5000 ghcr.io/anduin2017/how-to-cook:latest
```

如需下载 PDF 版本，可以在浏览器中访问 [/document.pdf](#)

1.2 如何贡献

针对发现的问题，直接修改并提交 Pull request 即可。

在写新菜谱时，请复制并修改已有的菜谱模板：[示例菜](#)。

1.3 做菜之前

- [厨房准备](#)
- [如何选择现在吃什么](#)
- [高压力锅](#)
- [去腥](#)
- [食品安全](#)
- [微波炉](#)
- [学习焯水](#)
- [学习炒与煎](#)
- [学习凉拌](#)
- [学习腌](#)
- [学习蒸](#)
- [学习煮](#)

1.4 菜谱

1.4.1 按难度索引

- [1 星难度](#)
- [2 星难度](#)

- 3 星难度
- 4 星难度
- 5 星难度

1.4.2 素菜

- 拔丝土豆
- 白灼菜心
- 包菜炒鸡蛋粉丝
- 菠菜炒鸡蛋
- 炒滑蛋
- 炒茄子
- 炒青菜
- 葱煎豆腐
- 脆皮豆腐
- 地三鲜
- 干锅花菜
- 蚝油三鲜菇
- 蚝油生菜
- 红烧冬瓜
- 红烧茄子
- 虎皮青椒
- 话梅煮毛豆
- 鸡蛋羹
- 微波炉鸡蛋羹
- 蒸箱鸡蛋羹
- 鸡蛋火腿炒黄瓜
- 茄子炖土豆
- 茭白炒肉
- 椒盐玉米
- 金针菇日本豆腐煲
- 烤茄子
- 榄菜肉末四季豆
- 雷椒皮蛋
- 凉拌黄瓜
- 凉拌木耳
- 凉拌莴笋
- 凉拌油麦菜
- 蒲烧茄子
- 芹菜拌茶树菇
- 陕北熬豆角
- 上汤娃娃菜
- 手撕包菜

- 水油焖蔬菜
- 素炒豆角
- 酸辣土豆丝
- 糖拌西红柿
- 莴笋叶煎饼
- 西红柿炒鸡蛋
- 西红柿豆腐汤羹
- 西葫芦炒鸡蛋
- 小炒藕丁
- 洋葱炒鸡蛋

1.4.3 荤菜

- 白菜猪肉炖粉条
- 带把肘子
- 冬瓜酿肉
- 番茄红酱
- 干煸仔鸡
- 宫保鸡丁
- 咕噜肉
- 荷兰豆炒腊肠
- 黑椒牛柳
- 简易红烧肉
- 南派红烧肉
- 红烧猪蹄
- 湖南家常红烧肉
- 黄瓜炒肉
- 黄焖鸡
- 徽派红烧肉
- 回锅肉
- 尖椒炒牛肉
- 尖叫牛蛙
- 姜炒鸡
- 姜葱捞鸡
- 酱牛肉
- 酱排骨
- 椒盐排条
- 咖喱肥牛
- 烤鸡翅
- 可乐鸡翅
- 口水鸡
- 辣椒炒肉
- 老妈蹄花

- 老式锅包肉
- 冷吃兔
- 荔枝肉
- 凉拌鸡丝
- 萝卜炖羊排
- 麻辣香锅
- 麻婆豆腐
- 梅菜扣肉
- 奶酪培根通心粉
- 啤酒鸭
- 黔式腊肠娃娃菜
- 青椒土豆炒肉
- 肉饼炖蛋
- 杀猪菜
- 山西过油肉
- 商芝肉
- 瘦肉土豆片
- 水煮牛肉
- 水煮肉片
- 蒜苔炒肉末
- 台式卤肉饭
- 糖醋里脊
- 糖醋排骨
- 土豆炖排骨
- 无骨鸡爪
- 西红柿牛腩
- 西红柿土豆炖牛肉
- 乡村啤酒鸭
- 香干芹菜炒肉
- 香干肉丝
- 香菇滑鸡
- 香煎五花肉
- 香辣鸡爪煲
- 小炒黄牛肉
- 小炒鸡肝
- 小炒肉
- 小酥肉
- 新疆大盘鸡
- 血浆鸭
- 羊排焖面
- 洋葱炒猪肉
- 意式烤鸡

- 鱼香茄子
- 鱼香肉丝
- 枝竹羊腩煲
- 猪皮冻
- 猪肉烩酸菜
- 柱候牛腩
- 孜然牛肉
- 醉排骨

1.4.4 水产

- 白灼虾
- 鳊鱼炖豆腐
- 蛭抱蛋
- 葱烧海参
- 葱油桂鱼
- 干煎阿根廷红虾
- 红烧鲤鱼
- 红烧鱼
- 红烧鱼头
- 黄油煎虾
- 烤鱼
- 芥末黄油罗氏虾
- 芥末黄油罗氏虾
- 咖喱炒蟹
- 鲤鱼炖白菜
- 清蒸鲈鱼
- 清蒸生蚝
- 水煮鱼
- 蒜蓉虾
- 糖醋鲤鱼
- 微波葱姜黑鳕鱼
- 香煎翘嘴鱼
- 小龙虾
- 油焖大虾

1.4.5 早餐

- 茶叶蛋
- 蛋煎糍粑
- 桂圆红枣粥
- 鸡蛋三明治
- 煎饺
- 金枪鱼酱三明治

- 空气炸锅面包片
- 美式炒蛋
- 牛奶燕麦
- 水煮玉米
- 苏格兰蛋
- 太阳蛋
- 溏心蛋
- 吐司果酱
- 微波炉蛋糕
- 微波炉荷包蛋
- 燕麦鸡蛋饼
- 蒸花卷
- 蒸水蛋

1.4.6 主食

- 炒方便面
- 炒河粉
- 炒凉粉
- 炒馍
- 炒年糕
- 炒意大利面
- 蛋炒饭
- 豆角焖面
- 韩式拌饭
- 河南蒸面条
- 火腿饭团
- 基础牛奶面包
- 茄子肉煎饼
- 鲑鱼海苔玉米饭
- 酱拌荞麦面
- 空气炸锅照烧鸡饭
- 醪糟小汤圆
- 老干妈拌面
- 老友猪肉粉
- 烙饼
- 凉粉
- 麻辣减脂荞麦面
- 麻油拌面
- 电饭煲蒸米饭
- 煮锅蒸米饭
- 披萨饼皮
- 热干面

- 日式咖喱饭
- 芝麻烧饼
- 手工水饺
- 酸辣蕨根粉
- 汤面
- 微波炉腊肠煲仔饭
- 西红柿鸡蛋挂面
- 扬州炒饭
- 炸酱面
- 蒸卤面
- 中式馅饼
- 煮泡面加蛋

1.4.7 半成品加工

- 半成品意面
- 空气炸锅鸡翅中
- 空气炸锅羊排
- 懒人蛋挞
- 凉皮
- 牛油火锅底料
- 速冻馄饨
- 速冻水饺
- 速冻汤圆
- 炸薯条

1.4.8 汤与粥

- 昂刺鱼豆腐汤
- 陈皮排骨汤
- 陈皮排骨汤
- 番茄牛肉蛋花汤
- 勾芡香菇汤
- 金针菇汤
- 菌菇炖乳鸽
- 罗宋汤
- 米粥
- 排骨苦瓜汤
- 皮蛋瘦肉粥
- 生汆丸子汤
- 西红柿鸡蛋汤
- 小米粥
- 银耳莲子粥
- 玉米排骨汤

- 紫菜蛋花汤

1.4.9 饮料

- 耙耙柑茶
- 百香果橙子特调
- 冰粉
- 菠萝咖啡特调
- 冬瓜茶
- 金菲士
- 金汤力
- 可乐桶
- 奶茶
- 奇异果菠菜特调
- 砂糖椰子冰沙
- 酸梅汤
- 酸梅汤（半成品加工）
- 泰国手标红茶
- 杨枝甘露
- 长岛冰茶
- B52轰炸机
- Mojito莫吉托

1.4.10 酱料和其它材料

- 草莓酱
- 葱油
- 蒜香酱油
- 糖醋汁
- 糖色
- 油泼辣子
- 油酥
- 炸串酱料
- 蔗糖糖浆

1.4.11 甜品

- 奥利奥冰淇淋
- 草莓冰淇淋
- 反沙芋头
- 咖啡椰奶冻
- 烤蛋挞
- 玛格丽特饼干
- 魔芋蛋糕
- 戚风蛋糕

- 酸奶意式奶冻
- 提拉米苏
- 雪花酥
- 英式司康
- 芋泥雪媚娘

1.5 进阶知识学习

如果你已经做了许多上面的菜，对于厨艺已经入门，并且想学习更加高深的烹饪技巧，请继续阅读下面的内容：

- 辅料技巧
- 高级专业术语
- 油温判断技巧

2. 做菜之前

2.1 厨房准备

在阅读和参考菜谱之前，假设你已经在厨房中准备好了下列物品。这些物品不会在原材料和工具部分提及。

燃气灶，饮用水，炒锅，蒸锅，煮锅，电饭锅，食用油，洗菜盆，碟子，碗，筷子，勺子，汤勺，漏勺，洗涤剂，抹布，钢丝球，菜刀，生食案板，熟食案板，削皮刀，热水壶

下列材料可能会被高频使用。建议提前为厨房采购好，并永远保障有新鲜的可以取用。

大葱，小葱，生姜，大蒜，花椒，八角，桂皮，香叶
干辣椒，小米椒，生抽，老抽，蚝油，料酒（黄酒，可选）
黑醋（香醋、陈醋），白醋，豆瓣酱，冰糖，棉白糖，盐，味精\鸡精
黑胡椒，白胡椒，五香粉，玉米淀粉，番薯淀粉

如果你预计将被隔离很久，建议同样采购好下列内容：

冰箱、微波炉、保鲜膜、保鲜袋
鸡蛋、青椒、胡萝卜、黄瓜、西红柿、木耳、里脊肉、茄子、米、挂面或方便面

如果你非常想追求形式化、标准化和仪式感，并且想拥有一个与众不同的有趣厨房，那就同样采购下列内容：

电子秤（或天平）、游标卡尺、量筒、停表、烧杯、测温枪、移液器

如果你想节约时间，可以购买半成品并简单处理后食用：

预炸过的炸鸡块、冷冻手抓饼、包好的饺子、袋装咖喱、各种丼类（盖饭）、自热食品、拌面料包、外卖包、方便食品

其它针对每道菜的原材料，请具体参考菜品本身的 [所需原材料](#) 章节。

2.1.1 选购油

在选购油之前，需要了解一些脂肪酸的基础知识

脂肪酸的分类

脂肪酸分为：

- 饱和脂肪酸（尽量避免）
- 不饱和脂肪酸
- 顺式脂肪酸
- 反式脂肪酸（尤其注意避免）
- 多不饱和脂肪酸
- 单不饱和脂肪酸

饱和脂肪酸在室温下会呈固态，而不饱和脂肪酸在室温下会呈液态。

避免的脂肪酸

其中，**饱和脂肪酸**和**反式脂肪酸**一般是被认为不健康的。

饱和脂肪酸会增加肥胖、高胆固醇、心脏病的风险。

尤其注意反式脂肪酸，因为它会增加血液中的低密度脂蛋白胆固醇，还会减少高密度脂蛋白胆固醇，从而增加心脏病的风险。

零食的反式脂肪酸

下列配料表中的项目有较高可能含有反式脂肪酸：

- 氢化植物油
- 起酥油
- 人造黄油
- 植物黄油
- 氢化脂肪
- 植物奶油
- 植物黄油
- 精炼植物油

但有些高品质的零食并不含反式脂肪酸。实际以零食的营养成分表中标注的 反式脂肪 含量为准。

油品的反式脂肪酸

虽然许多零食中含有反式脂肪酸，但是更多的来源并不是氢化，而是加工过程中产生的。

反式脂肪酸的主要加工来源有：

- 植物油（主要来源）
- 糕点
- 饼干
- 油炸食品
- 面包

植物油有：

- 菜籽油
- 茶籽油
- 大豆油
- 调和油
- 橄榄油
- 花生油
- 葵花油
- 玉米油
- 芝麻油
- 棕榈油
- 椰子油
- 棉籽油
- 芥花油

它们都含有少量的反式脂肪酸，因为在精炼过程中需要在高温下进行脱臭处理。

市售高品质植物油的反式脂肪酸一般介于 0%~3% 之间，随着油品工艺不断革新，其中的反式脂肪酸含量也在不断降低。

而真正的反式脂肪酸来源是烹饪过程：

植物油中往往含有较高比例的多不饱和脂肪酸，热稳定性比较差，容易在高温下转化成反式脂肪。

因此，在不同场景下，我们需要合理选择油品，并尽可能减少油品的加热时间。

植物油的选择

油品名称	饱和脂肪酸 (%)	Omega 3 (%)	Omega 6 (%)	Omega 9 (%)
芥花油	7%	11%	21%	61%
亚麻籽油	9%	57%	16%	18%
葵花油	12%	1%	71%	16%
玉米油	13%	1%	57%	29%
橄榄油	15%	1%	9%	75%
大豆油	15%	8%	54%	23%
花生油	19%	0%	33%	48%
棉籽油	27%	0%	54%	19%
猪油	43%	1%	9%	47%
棕榈油	51%	0%	10%	39%
牛油	68%	1%	3%	28%
椰子油	91%	0%	2%	7%

- 花生油 富含 单不饱和脂肪。但只建议选择高品质的。加工时也要注意不要加热过久以免产生 反式脂肪酸。
- 橄榄油 富含 单不饱和脂肪，其只有一个不饱和键。橄榄油 饱和脂肪酸 含量少。但只建议选择高品质的。加工时也要注意不要加热过久以免产生反式脂肪酸。
- 大豆油 不含 饱和脂肪酸，且含有亚油酸、维生素。但大豆油不稳定，容易在加工时产生 反式脂肪酸，因此不建议长期食用，可以用于凉拌。
- 菜籽油 热稳定性好，富含 多不饱和脂肪酸，但可能含有芥酸，可能会引起脂肪沉积和心脏损伤。菜籽油缺少亚油酸，营养价值较低，容易腐败。
- 椰子油 的 饱和脂肪酸 非常高，热稳定性好，但注意有些食品会使用氢化椰子油。适合在厨房用于煎炸，经常食用会增加肥胖风险。
- 棕榈油 的 饱和脂肪酸 非常高，热稳定性好，经常食用会增加高胆固醇风险。
- 猪油，牛油 等动物油脂，富含 饱和脂肪酸，经常食用会增加高胆固醇风险。不推荐长期食用。

因此，根据上述表格，我们可以得出一些结论：

- 没有任何一种油品是完美的，每种油品都有其优缺点。因此，我们应该根据不同的烹饪场景选择不同的油品。
- 不应该始终使用同一类油品，应该根据不同的烹饪场景选择不同的油品，以确保营养均衡。
- 为了不摄入太多 反式脂肪酸。在加热时，不要选择热不稳定的油品，不要加热过久。
- 不要大量食用煎炸食品。热稳定性好的油往往又含有大量的 饱和脂肪酸，不适合长期食用。
- 不要重复使用油品。油品在加热过程中会产生大量的 反式脂肪酸。
- 不要长时间食用外卖食品，因为很难确定他们使用了什么油品。

炒菜油

- 花生油（选择高油品质）
- 橄榄油（选择高油品质）
- 菜籽油（选择低芥酸）

花生油、橄榄油、菜籽油含有较多不饱和脂肪酸，含有较少的饱和脂肪酸。但是其热稳定性较差，容易在加热过程中产生反式脂肪酸。因此，要注意控制加热时间，不要加热过久。

煎炸油

- 椰子油
- 棕榈油

- 牛油
- 猪油

爆炒、油炸时需要使用热稳定性更好的油，如：椰子油、棕榈油、牛油。它们产生的反式脂肪酸会更少。但是，它们的饱和脂肪酸含量较高，不适合长期食用。

凉拌、炖煮油

- 亚麻籽油
- 芝麻油
- 核桃油
- 紫苏油

这类场景不需要加热，因此不会产生反式脂肪酸。不要选择有太多饱和脂肪酸的油品。

2.2 如何决策吃什么

如何决策吃什么也是我做菜之前一大难题。所以只能用数学描述一下了。

2.2.1 计算方法

计算荤菜和素菜数量

- 菜的数量 = 人数 + 1。
- 荤菜比素菜多一个，或一样多即可。

由此得到荤菜数量和素菜数量，再在上一步的菜谱中选择即可。

形式语言描述

当有人数 N 时，设 素菜数 为 a ，荤菜数为 b 。 N, a, b 均为整数。

此时有下列不等式组：

- $a + b = N + 1$
- $a \leq b \leq a + 1$

解得

- $a = \text{floor}(N/2)$
- $b = \text{ceil}(N/2)$

菜的选择

- 如果人数超过 8 人，考虑在荤菜中增加鱼类荤菜。
- 如果有小孩，考虑增加有甜味的菜。
- 考虑增加特色菜、拿手菜。
- 注意决策荤菜时不要全部使用同一种动物的肉。考虑顺序为：猪肉、鸡肉、牛肉、羊肉、鸭肉、鱼肉。
- 不要选择奇奇怪怪的动物做荤菜。

2.3 蒸（米）/炖（使用电饭煲/高压锅/电压力锅）

2.3.1 什么是压力锅

压力锅其实是一般的锅加上可锁紧的半密封盖，盖上有阀门，可用于控制锅内的压力。

工作方式

压力锅的工作方式是让蒸汽积聚在锅中，提高锅内的压力。锅内压力提高时，水的沸点也随之提高，可使含水的食物烹煮温度超过 100 °C。

优点

- 由于压力锅的实际烹饪温度较高，因此可以大幅缩短烹饪时间。
- 压力锅内部的高温可促进褐变和焦糖化，能够产生独有的风味。

2.3.2 流程

- 食材和水放入内胆后盒盖，**确保锅体密封**，加热。
- 对于韧性较大的食材，如蹄筋类食物，使用高压锅可以较轻松将其煮烂，获得较好口感。
- 压力锅通常有一个自锁阀（浮子阀）。在蒸煮时，随着锅内压力增大，自锁阀会启动并锁闭，隔绝锅内与锅外气体，为锅内增压创造条件。自锁阀启动后还会锁住锅盖，防止强行打开，起到安全保障作用。在蒸煮时需要确认自锁阀不被异物遮挡，让高压锅正常工作。
- 切换至保温状态后，**通过排气阀将锅内蒸汽排空方可开盖**。

注意事项

- **水蒸气很烫，不要凑到排气阀上。**
- 烹饪**流质食物**的过程中，**不要手动排气**，小心喷溅（可以将食材放入密封罐或者真空包装袋中再用高压锅烹饪）。
- 烹饪部分菜系（如汤类）手动排气**可能会影响食物的味道以及口感**。
- 开盖前需确认蒸气已排空。开盖时请勿一次性全部打开，尤其是**不要对着人正面开盖**，以免蒸气烫伤。
- 蒸煮完成后，随着高压锅内气压降低至与外界气压平衡，自锁阀会松开。这个可以作为锅盖是否能打开的判断标志。
- 高压锅的密封依赖锅盖里的密封橡胶圈，对于老旧的高压锅需要检查密封橡胶圈是否仍然有效。
- 确认橡胶圈完全干净，任何微粒卡在其中都可能破坏密闭环境。
- 很多压力锅有一个安全线，材料和液体不应该超过这个线，太多的食材和液体可能会让水蒸气喷涌堵塞排气阀，或喷溅出太多水蒸气不好清理。
- 没有安全线的压力锅，最好也不要让水位线超过锅体的 2/3。
- **不要使用高压锅烹饪燕麦或者挂面等容易产生泡沫的食物**。泡沫可能会阻塞蒸汽阀和泄压管。
- 烹饪过程中，当压力阀升高并喷出蒸汽或者烟雾时，说明高压锅内部过度加压，压力阀为了保证安全，释放出了多余的压力。尽管喷出的蒸汽带有浓郁的香味会带来较高的愉悦感，但一来食物的风味有损失，二来过度加压可能会使部分类型高压锅的卡槽弯曲。因此当看到喷出蒸汽时，可减小火力。
- **tips**：从侧面开盖是一种不错的选择。

2.4 去腥

去腥是做菜过程中的一道工序。

去腥指通过包括但不限于添加调料、焯水等手段去除肉类、水产等食物中腥膻味。

腥膻味是某些食物的风味来源，过度去腥可能导致食物丧失风味。

去腥的手段多种多样，在烹饪工程中要灵活选择。

2.4.1 手段

添加调料

在食材中添加调料是最简单的去腥手段。比如对于大部分使用鸡蛋液的菜肴（[鸡蛋羹](#)，[西红柿炒鸡蛋](#)），可以在制作蛋液的过程中加入盐、料酒、食醋等调料来去腥。

烹饪某些肉类时，可以在汤底中加入花椒、八角、香叶、桂皮、小茴香、辣椒等香料来去腥。

成品麻辣火锅底料具有极其浓郁的香味，可以在烹饪时适量添加，足以覆盖绝大多数肉类的腥味。

蘸料

某些食物在烹饪之后仍然腥味严重。可以调配蘸料来在食用时掩盖腥味。

常见的蘸料原料有：食醋、酱油、香油、豆瓣酱、甜面酱、芝麻酱、花生酱、豆腐乳、食盐、大蒜、生姜等。

各种蘸料搭配见仁见智，这里不做举例。

炝锅

炒菜过程中，可以在过程中使用葱、姜、蒜、干辣椒等香料炝锅。香料中的香味物质在高温的作用下挥发出来，一定程度上能覆盖腥味并且增加成菜的风味。

冷水锅焯水

某些动物性原料中残留有血液，如：鸡肉、猪蹄、排骨等。残留的血液如果不去除会导致成菜有一定的腥味。

冷水下锅时，残留的血液会分散到水中；随着温度升高，血液中的蛋白质凝固，原本分散在水中的血液形成浮沫飘在水面上。这时只需用勺撇去浮沫即可完成去腥，剩下的清汤可以用作炖煮菜的汤底继续烹饪。

注意事项

- 焯水时往往在锅中加入一些调料如：花椒、八角、料酒、大葱等，进一步强化去腥的力度
- 八角香味浓郁，应适量添加
- 花椒和麻椒体积小而添加量大，添加后可能会残留在锅中甚至残留至成菜，可以使用纱布包裹一个调料包或者使用食品级不锈钢调料盒，方便在成菜前挑出

2.5 食品安全

2.5.1 中毒

以下食物有造成中毒的风险:

- 未成熟的青西红柿
- 未熟透的四季豆（芸豆）、豇豆（豆角）、白刀豆
- 发芽的土豆（山药）、番薯（红薯）、花生
- 未正确处理/未熟透的黄花菜可导致秋水仙素中毒
- 生豆浆
- 泡发时间过长的木耳
- 未烹饪熟的动物内脏
- 不认识的蘑菇或者未煮熟的蘑菇（有句谚语说：红伞伞，白杆杆，吃完一起躺板板。一般来说，越是漂亮的蘑菇越危险。）
-（欢迎补充）

酸性食物在铝制容器中较长时间储存&烹饪同样也会有造成中毒的风险, 如

- 酸菜
- 笋干
- 番茄酱
- 柠檬汁
- 卤肉
- 酱油和酱菜
-（欢迎补充）

2.5.2 过敏

以下为常见过敏食物:

成人:

- 虾、蟹、贝类海鲜
- 花生
- 坚果
- 鱼类

儿童:

- 花生
- 坚果
- 蛋类
- 牛奶
- 小麦和大豆

2.5.3 沙门氏菌感染

沙门氏菌较常见于动物源性食物，包括蔬菜也可能因受粪便污染而含有沙门氏菌。

下列食品有造成沙门氏菌感染的风险：

- 未完全煮熟的蛋
- 未完全煮熟的肉
- 未经过杀菌的奶

2.5.4 黄曲霉素

黄曲霉素常由黄曲霉及寄生曲霉等另外几种霉菌在霉变的谷物中产生，如大米、豆类、花生等，是目前为止最强的致癌物质。加热至 280°C 以上才开始分解，所以一般的加热不易破坏其结构。

下列食品有造成黄曲霉素中毒的风险：

- 腐坏的花生
- 腐坏的大米
- 腐坏的玉米

注意，以上食品还包括其对应制品，如米粉、玉米面；经安全培育生产的花生苗（发芽花生）可以认为安全可食用。

2.5.5 3-硝基丙酸

3-硝基丙酸由蔗生节菱孢菌产生，该真菌常见寄生于甘蔗、椰子中。中毒症的主要表现为中枢神经系统受损。急性期的症状有呕吐、眩晕、阵发性抽搐、眼球偏侧凝视、昏迷，甚至死亡，后遗症主要为锥体外系的损害，主要症状有屈曲、扭转、痉挛，肢体强直，静止时张力减低等。该毒素暂无特效解毒药物。

下列食品有造成 3-硝基丙酸中毒的风险：

- 红心甘蔗
- 腐坏的椰子

除了视觉上的外观作为判断标准，气味也是重要的评价标准。腐坏的植物往往散发特殊的气味（酒糟味、酸味等）。对闻起来腐坏的食物最好的处理方式就是丢弃。

2.5.6 寄生虫

寄生虫可通过空气，饮用水，食物和直接接触进入人体。若寄生虫进入人体循环系统，一方面可以攻击白细胞，另一方面可达肺、肝等脏器或是堵塞血管或淋巴管道，会引起如肝硬化、门脉高压、象皮病等疾病。而人如果是猪肉绦虫的中间宿主，寄生虫甚至会达眼球、心脏和大脑，危及生命。

下列食品最好确保完全烧熟，否则可能在体内留下相应的寄生虫：

- 田螺：管圆线虫
- 生鱼片：肝吸虫
- 黄鳝：颚口线虫
- 牛蛙：曼氏裂头蚴寄生虫
- 猪肉：猪肉绦虫
- 牛肉表面（只要表面熟了就可以吃）：牛肉绦虫

2.5.7 食品安全温度

通过足够的温度加热食物并保持一定的时间，可以在一定程度上减小细菌、寄生虫存活的风险。各类食品有不同的温度要求，烹饪者测量温度应该使用厨房用温度计测量食物中心温度。

测量温度应该使用：厨房用温度计 测量食物中心温度

下列是业界标准的食物安全温度：

猪肉 整块: 71°C 碎肉: 71°C

禽类 整块: 74°C 碎肉: 74°C 全只: 85°C

牛肉*羊肉 整块: 3分熟: 63°C 5分熟: 71°C 7分熟: 77°C 碎肉: 71°C

蛋类: 74°C

剩菜再加热: 74°C

2.6 使用微波炉

2.6.1 什么是微波炉

微波炉是 1945 年由 [珀西·勒巴朗·斯宾塞](#) 发明的。

他在担任雷达系统工程师时，由于发现雷达一开启他口袋里的巧克力棒就开始融化，从而产生构想并发明的。

工作方式

微波时通过磁控管制造的频率 24.5 亿赫兹的电磁波，这个频率会使水和油的分子振动并发热。

2.6.2 流程

微波炉在很多烹饪任务中效果相当出色。

强火适用于：

- [烹煮] 烹煮蔬菜
- [烹煮] 软化含水率高的硬质蔬菜（如马铃薯、洋葱和朝鲜蓟）
- [膨化] 爆点心，如泡芙、印度帕帕达姆薄脆饼、爆米花

中火适用于：

- [烹煮] 海鲜（例如 [微波葱姜黑鳕鱼](#)）
- [烹煮] 软化肉类
- [脱水] 干燥蔬果皮
- [脱水] 制作肉干
- [炸] 炸脆香料植物
- [炸] 软化叶类蔬菜
- [加热] 加热剩菜

弱火用于：

- [解冻] 解冻食物
- [解冻] 融化黄油和巧克力

2.6.3 注意事项

- 微波炉不应该被用于加热水，这可能会致其暴沸，对您的人身安全造成一定影响
- 绝对不要使用微波炉加热鸡蛋！（无论是生的还是熟的）
- 不管您是出于什么目的，即使您很好奇，也不应该使用微波炉加热完整的水果（如葡萄、蓝莓、圣女果），这可能会使其爆炸
- 由于微波的波长为 12.2 cm，因此微波炉加热小物体的速度要比大物体慢。因此如果是很小的食材，建议聚集在一起进行加热。
- 微波仅能深入食物几厘米，因此有时候外部很烫了，内部可能还是冰凉的。解决办法是将食材加上少量液体放进密封袋，或放入碗中后蒙上保鲜膜，让容器内产生足够的蒸汽来弥补微波炉容易烹饪不均的缺点。
- tips: 打开密封袋时，当心蒸汽喷出
- 微波只能加热水和油等含有液体分子的物体，因此保鲜膜和密封袋都不会被微波加热。
- 金属能够反射微波而不会被加热，请避免使用含有金边、金属花纹的容器，避免受热不均导致容器破裂。请务必使用瓷、玻璃容器或微波炉专用烤盘。

2.7 焯水

焯水是做饭的一道工序，读作 chāo shuǐ。

焯水指将初步加工的原料放在开水锅中加热至半熟或全熟，取出以备进一步烹调或调味。

焯水是烹调中特别是冷拌菜不可缺少的一道工序。对菜肴的色、香、味，特别是色起着关键作用。

大部分蔬菜和带有腥膻气味的肉类原料都需要焯水。

2.7.1 操作

开水锅焯水

开水锅焯水，就是将锅内的水加热，然后将原料下锅。下锅后及时翻动，时间要短，不要过火。

这种方法多用于植物性原料，如：芹菜、菠菜、莴笋等。焯水时要特别注意火候，时间稍长，颜色就会变淡，而且也不脆、嫩。因此放入锅内后，水微开时即可捞出晾凉。

- 叶类蔬菜原料应先焯水再切片，以免营养成分损失过多。
- 焯水时应水宽火旺，以使投入原料后能及时开锅；焯制绿叶蔬菜时，应略滚即捞出。
- 蔬菜类原料在焯水后应立即投凉控干，以免因余热而使之变黄、熟烂的现象发生。
- 蔬菜焯水可以放入适量色拉油如花生油、玉米油、大豆油以保持翠绿。

冷水锅焯水

冷水锅焯水是将原料与冷水同时下锅。水要没过原料，然后烧开，目的是使原料成熟，便于进一步加工。

土豆、胡萝卜等因体积大，不易成熟，需要煮的时间长一些。

有些动物性原料，如：白肉、牛百页、牛肚领等，也是冷水下锅加热成熟后再进一步加工的。有些用于煮汤的动物性原料也要冷水下锅，在加热过程中使营养物质逐渐溢出，使汤味鲜美，如用热水锅，则会造成蛋白质凝固。

- 锅内的加水量不宜过多，以淹没原料为度。
- 在逐渐加热过程中，必须对原料勤翻动，以使原料受热均匀，达到焯水的目的。

2.7.2 额外注意事项

- 焯水有时也会使原料内的一些不稳定、可溶性营养物质溢出，特别是新鲜蔬菜中的水溶性维生素更容易受到损失
- 动物类原料与植物类原料要分别焯水；色味较重的与色味较轻的要分别焯水；块状大的要与块状小的分别焯水，以防彼此串味
- 焯制动物性原料后，汤汁可在撇沫澄清后作为鲜汤使用

肉的焯水

- 肉类原料经过开水焯过后变色即可，捞出沥干水分后可以进行下一步的烹调。
- 肉类焯水后需要洗去沾附的血沫污渍，记得用温水清洗，否则肉热胀冷缩会吸附污渍，导致无法洗净血沫。

青菜的焯水

- 洗青菜时，在清水里撒一些盐，这样可以把青菜里的虫子清洗出来
- 焯过后的青菜应立即浸入冷水中，以保持颜色和口感。如果不用冷水浸，青菜会因为开水的余温变的不再清脆，而出现烂烂的感觉

2.8 炒/煎

2.8.1 器具

可使用普通金属制（铁/不锈钢/铝）炒/煎锅或不粘锅。

不建议使用铝制容器,原因详见食品安全一节

注意事项

- 使用普通锅炒菜不粘的方法:

先炒鸡蛋法

- 不管炒什么菜之前都炒个鸡蛋，炒完不刷锅，再炒下个菜时就不粘。

热锅凉油法

- 记住一定要是热锅凉油，首先热锅
- 干净的锅什么都不放，干烧，使其受热均匀，烧热
- 放入凉油，旋转锅子，使油沾满整个锅（可以来回旋转使其受热均匀）
- 看到有气体从锅中发出时，就表示锅子的油已经烧热了
- 把油倒出来，倒出来后不要刷锅
- 可以重复上述步骤 2-3 遍以得到更好的不粘效果
- 注意：如果是燃气，可能会喷火，注意安全

热锅双油法

- 首先热锅
- 干净的锅什么都不放，干烧，使其受热均匀，烧热
- 放入“少量凉油”，旋转锅子，使油沾满整个锅（可以来回旋转使其受热均匀）
- 看到有气体从锅中发出时，就表示锅子的油已经烧热了
- 再继续放入凉油，开始炒菜
- 注意：如果是燃气，可能会喷火，注意安全。

补充:

- 目的是使油挂满锅底，所有市面上的家用锅都适用，挂油后秒变不粘锅。
- 使用不粘锅煎炒食物不会粘锅。不粘锅的功能来源于其内壁上的涂层。**金属锅铲会划伤涂层。使用不粘锅时应使用木制或硅胶锅铲以避免损坏涂层。**

流程

开火——直接将锅平放于火上，烧热——将油倒入锅中，烧热——放入菜品，翻炒——出锅前记得放调料

注意事项

- 判断锅/油是否烧热时，可将手平放于锅的上方感受热量；油热后方可放入食材。
- 倒油入锅前，务必确认锅的内部没有残余水份。**水会导致热油飞溅，造成危险。**
- 接上条，食材放入油锅前，应当沥干水份（蛋液没事）；同理，不可将未解冻的食材放入油锅，以免冰化后造成危险。
- 若油锅起火，切不可倒水灭火。这样做会使火势扩大。火刚起时，可迅速关火，盖上锅盖。

2.9 凉拌

2.9.1 凉拌是什么

凉拌是一种将主食材与辅料通过搅拌混合以成菜的方式

凉拌的形态

凉拌可做成食材与辅料在空间上交混的形态 凉拌可做成食材与辅料在空间上分立的形态，此时辅料被称为蘸料

为什么凉拌

- 部分凉拌成菜时不需要热源
- 部分凉拌能减少洗锅的流程（不洗或仅过水即可）
- 凉拌能保留食材状态，此点特别展现在蔬菜、生肉上

凉拌的目的

- 凉拌的目的在于对无味或味淡食材添加味道，例如鸡肋

凉拌能放什么

包括但不限于：

- 主食材
- 辅料
- 腌制酱料
- 调味料

注意事项

- 凉拌时应该注意食材安全，在不确认食材是否安全时，请勿凉拌对应食材，在确认食材不安全时不应凉拌对应食材
- 凉拌应尽可能加大主食菜的接触面积，故凉拌时推荐刀花、切片、拍碎甚至搅碎
- 凉拌菜对肠胃提出了基本要求，请在确认不会喷射或存有喷射时间时采用凉拌
- 文件撰写时处于新冠疫情状态下，建议将所有食材均在 100 摄氏度以上的环境中加热 15 秒以上以图心理安慰，若想求得安全请尽量避免凉拌

2.9.2 器具

可以使用任何容器，从瓷缸到食品级塑料袋均可

注意事项

- 为方便搅拌时食材不溅出，使用容积在所有食材两倍以上硬质容器较为合适
- 为保证食品安全，在塑料袋或塑料碗中腌制后请尽快将食材移至瓷容器或金属质容器中
- 为保证食品安全，请在洁净的砧板上处理生食食材与辅料

2.9.3 流程

片状蔬菜类主食材加工（此流程可选）（选项单选或多选）

用例：包菜、生菜、白菜心、洋葱等

- 将食材撕碎为 4cm * 4cm 的小块
- 将食材切成 0.5cm 长的条状
- 将食材裁去不使用部分后整片使用
- 将处理后的食材焯水

注意事项

对部分食材可不用剥开，直接延轴线给刀后垂直轴线切段即可，对刀法有信心者可直接垂直轴线切段

块状蔬菜类主食材加工（此流程可选）（选项单选或多选）

用例：马铃薯，荸荠，黄瓜、土豆等

- 将食材切成 0.5cm * 0.5cm 截面长条状
- 将食材切成厚度小于 0.5cm 的 4cm * 4cm 片状
- 将食材用刀面拍碎或压碎（犹适用于黄瓜）
- 将食材直接使用（犹适用于本身为小块的食材）
- 将处理后的食材焯水

注意事项

对食材使用拍碎时可能导致食材飞溅，可以使用食品级塑料袋包裹后拍碎

块状菌类主食菜加工（此流程可选）（选项单选或多选）

用例：各类蘑菇、各类木耳等

- 将食材泡发
- 将食材切成 0.5cm * 0.5cm 截面长条状
- 将食材切成厚度小于 0.5cm 的 4cm * 4cm 片状
- 将食材直接使用（犹适用于本身为小块的食材）
- 将处理后的食材焯水

注意事项

所有菌类需要严格确认安全，板板上一躺就啥都没了

块状肉类主食菜加工（此流程可选）（选项单选或多选）

用例：鱼肉、海蜇头、熟猪肉、熟禽类等

- 将食材通过蒸煮烤炸等方式熟制
- 将食材在凉水中泡上些许时间（犹适用于海产）
- 将食材撕成肉条
- 将食材切成薄片（犹适用于煮熟后的猪肉）
- 将食材切成 0.8cm * 0.8cm 截面长条状
- 将食材直接按部位撕碎或切大块（犹适用于整只熟禽）

注意事项

- 猪肉与禽肉没有例外，必须十成熟，必须完全熟制，必须不见任何血水
- 部分牛肉、鱼肉、海鲜类在确认安全后可生食

俺寻思这个也成类食材加工（此流程尽可能不选）（选项必选）

用例：面条、米饭、果类、嫩树叶等

- 确认食材安全
- 将食材处理成可食用状态
- 将食材处理成可搅拌状态

注意事项

- 请确认食材安全，可以将少量食材搅碎后在上臂糊上 30 分钟以检测过敏反应，有异常情况必须弃用
- 大多数树叶、青草含有会令人不适的成分，即使在熟制后依然如此，请确认安全
- 大多数谷类在熟制前不利于消化吸收，可能对肠胃产生不良影响

辅料加工（此流程可选）（选项单选或多选）

用例：指天椒、蒜瓣、生姜、干辣椒等

- 将指天椒去蒂，洗净后切去蒂端 0.5cm 长部分后切碎或切段
- 将蒜瓣拍碎后去皮，切去蒂端 0.5cm 长部分后切碎或切段
- 将生姜去皮后切碎或切丝或切片
- 将干辣椒碾碎
- 将准备好的食材装入小碗或即将用于搅拌的容器中
- 在容器中加入：各类粉剂、调味料或腌制酱料，搅拌均匀

注意事项

- 辅料的种类，加工，方法极为宽泛，请不要局限您的思维，但请小心求证，适度适量，谨记安全

混合食材（此流程可选）（选项单选或多选）

- 将含水量高的肉类食材挤出水分后滤干
- 将含水量高的蔬菜类食材放入容器中加入约 200g : 5g 的盐并搅拌后静置 5 分钟，将水分滤干
- 将食材与辅料加入搅拌容器
- 用筷子、勺子或手洗净后搅拌
- 将容器密封后摇晃均匀
- 将容器倾斜至不会有材料洒出的角度，以轴心为轴旋转容器

注意事项

- 含水量高的食材直接在加入后可能析出过多水分淡化调料
- 搅拌时发现水量不足或搅拌不均匀可适量加白开水，若无法确定用量每次 15mL 为佳
- 部分吸水率高的食材不建议搅拌，可能导致腌制后的食材味道过重

食用（此流程必选）

- 将搅拌后的食材直接食用
- 将未搅拌的主食材蘸取蘸料后食用

- 将食材与蘸料加入主食中食用

2.10 腌（肉）

2.10.1 注意

此处所描述的腌渍是食材烹饪前处理的步骤，并非制作咸肉或腌制香肠等成品

2.10.2 腌渍

在烹饪前腌制肉类是让肉类预先入味的常用方法。一般腌渍的对象是生肉。根据菜品的需求，可以自行确定肉类改刀的大小。

例如炸鸡米花，鸡胸肉是在改刀为骰子大小的小块后放入碗中腌渍 例如烤全羊，羊腿，半扇或整扇羊肉不必改刀即可用大量调味料涂抹在表面从而腌渍入味

根据菜品的不同，腌渍所选的调味料、辅料可以是任何种类。有时候为了不同的口味，辅料也可能需要预先处理。

2.10.3 腌渍基本概念

此处介绍的是正常口味的腌渍过程。

- 一般来说，肉量越大（比如一次性腌渍 5kg 鸡翅），体积越大（比如一整个羊腿），口味越重，则需要调味料和辅料越多
- 一般来说，计划腌渍的时间越长，使用的调味料和辅料越少
- 腌渍时应使用料均匀覆盖在所有的表面。如果是肉片、肉丝，应该用手尽量抓匀、搅匀。如果是整个羊腿，应该用手或刷子表面刷匀
- 一般炒肉、炸肉需要提前腌渍。炒肉应该保证肉鲜嫩的口感，烹调往往需要大火且时间较短。短时间烹饪不容易入味时，提前腌渍就能弥补口味的不足

2.10.4 腌渍手法

- 细肉丝、薄片肉：由于肉质较脆弱，需要尽量轻柔。手指呈娃娃机钳子的形状，轻微抓匀腌料。然后向一个方向轻轻搅匀即可
- 肉丝、肉片、肉块：手法同上，但是力量可以稍大
- 鸡腿、鸡翅等大小：先在食材上改几道花刀。鸡翅根、鸡腿可以用刀扎对穿孔。然后先在碗里混合好腌料，在把食材放入料碗中裹匀
- 羊腿等大小：一般可以在肉较厚的位置扎对穿孔。然后腌料混合好后均匀涂抹在食材表面

2.10.5 腌渍容器及时间

- 选择能装下食材和腌料的容器即可。包括碗、盘子、托盘等。此时是开口腌渍，一般时间较短，常见 0.5-2 小时的腌渍时间。（烤）羊腿等也可以如此腌渍，但时间较长
- 可以选择足够大的食品密封袋腌渍。此时是封口腌渍，一般时间很长，例如隔夜腌渍，或腌渍不易入味的排骨等。常见 4 小时-隔夜。此时用料要稍微减少，防止成菜口感太重太咸

2.10.6 常用的腌渍用料

- 生抽：调酱香且带有咸味的底味。可用于几乎所有肉类
- 老抽：咸味并不强烈，但是易于染色。用于调底色和增香。一般不应大量使用防止产生豆腥味。可用于几乎所有红肉类（较少用），猪肝等可以多加
- 食盐：咸味但炒制后不带有酱香味。可用于所有肉类
- 白（砂）糖：调甜味（量大），也可以为肉增加鲜嫩的口感（量少）。可用于所有禽畜类肉类，但鱼类和海鲜并不常用。
- 红糖：调甜味和红糖特有的口感，口味比白糖略重。可用于几乎所有肉类（一般肉色较深或者成菜颜色较深）
- 蚝油：增加鲜、咸、甜的口味。一般用于红肉
- 白醋/米醋：增加酸的口味。较少使用
- 陈醋/香醋：不仅带有酸的口味，还能为菜品增香增色。香醋比较适合深色鱼类（尤其是烤鱼）

- 料酒：去腥增香。可用于几乎所有肉类。但是使用需要注意：
- 料酒本身的味道很浓，很容易掩盖食材本身的香味，对于腥味不浓郁的食材，可以考虑不用料酒来去腥。例如：牛肉，鱼肉和鸡肉。
- 对于鸡肉，可以用白酒去代替料酒。
- 对于牛肉，可以用葱姜水代替料酒。
- 对于白色鱼肉，只需要清洗干净血丝和粘膜就不会有什么腥昧了，建议不加料酒。
- 黄酒：去腥增香，效果比料酒更好，香味比料酒更复杂。一般用于白肉类。红肉也可用，但是效果与料酒相当。
- 五香粉/十三香：为肉类增加香味，是最简单的复合香料。五香粉仅仅增加香味，十三香的香味比较独特，有辨识度。用此类香料腌渍应该控制用量。可用于几乎所有肉类，但鱼类和海鲜不常用
- 辣椒粉：辣椒粉分为很多种。不谈辣椒的种类，从研磨精细度划分有辣椒粉/辣椒面，辣椒碎等。除了为肉类增加辣味，还能为成菜配色。用辣椒腌渍的菜品应该避免辣椒过量。可用于几乎所有需要辣味底味的肉类，但烹调时间应该略加控制，防止辣椒味道变苦，或者颜色变深
- 孜然粉、小茴香粉：一般用磨粉作为腌料，不用颗粒，这样可以使肉类更容易入味。可用于几乎所有红肉和鸡肉
- X 椒粉：为肉类增加辛、辣、香、呛的口味。使用应该适量，防止盖过其他口味
- 黑胡椒粉：口味辛、辣。可用于几乎所有红肉
- 白胡椒粉：口味辛、香。比黑胡椒略弱，突出香味。可用于几乎所有肉类
- 花椒粉：口味辛、呛。有花椒特殊的香味，比较有辨识度。可用于几乎所有肉类
- 豆瓣酱：为肉类增加豆类的酱香和咸味、辣味。可用于几乎所有红肉类
- 葱姜蒜：葱姜去腥增香，去除异味；蒜增加辛香味。葱可根据需要切段或者切片；姜一般切片，有些场景需要去皮；蒜可切片或切碎。葱姜不想出现在成菜中，或者口味需要较轻，可以将葱姜块放于有极少量清水的碗里挤压出汁，用葱姜水腌渍肉类。蒜一般不直接加入。可用于所有肉类
- 海鲜酱、虾酱等：为肉类增加鲜、咸味。海鲜酱口味偏甜，虾酱口味偏重。可用于几乎所有肉类，但使用场景不多
- 豆豉：为肉类增加发酵豆类的香味和咸味。可用于几乎所有红肉类，但是使用的并不多
- 生粉：即为淀粉。生粉是上浆的重要腌料。上浆越厚，或者需要口感越滑嫩，需要的生粉越多。可用于几乎所有肉类。生粉可作为简易的油炸外衣使用（一般根据需要还需加入面粉等），此时一般不在腌渍时加入
- 玉米淀粉、土豆淀粉：粘性一般最大
- 红薯淀粉：粘性略低
- 油：在腌渍时加入适量油进行油封，可以锁住水分和风味。如使用开口容器腌渍，且时间较长（例如在碗里），油封能极大程度保证肉质不变干或变柴。可用于几乎所有肉类。油封后炒制应略微减少底油，油炸则没有区别

2.10.7 几种较为通用的腌渍公式

- 牛肉：使用适量生抽，少量料酒，少量白砂糖腌渍。根据口味选用食盐（补充咸味），蚝油和极少量海鲜酱（蚝油牛肉），五香粉/十三香（洋葱炒牛肉）。慎用葱姜
- 鸡肉（包括鸡胸肉和鸡翅）：使用适量生抽，少量白砂糖，少量料酒腌渍。根据口味选用食盐（补充咸味），五香粉/十三香（炸鸡米花），极少量老抽（香煎鸡翅中）
- 白色鱼肉：使用适量食盐，少量料酒/黄酒腌渍。根据口味选用海鲜酱/海鲜酱油/蒸鱼豉油（香煎带鱼），葱姜（水）（烤带皮鱼肉）
- 红色鱼肉：使用适量生抽，少量料酒腌渍。根据口味选用海鲜酱油/少量蒸鱼豉油（香煎三文鱼），红糖（北欧香烤三文鱼）
- 猪肝：使用适量生抽，适量料酒腌渍。根据口味选用生粉和适量老抽（滑炒猪肝），少量糖等

2.10.8 菜品实战示例

- 洋葱炒牛肉：以一人的 150g 牛肉为例。牛肉应切片，成菜口感嫩滑，需炒制
- 生抽 10ml（约 2 汤匙）
- 料酒 5ml（约 1 汤匙）
- 白砂糖 2.5-10g（约 1-4 茶匙，根据口味甜度选择）
- 孜然粉 5g（约 2 茶匙）
- 生粉 10-15g（约 1 小把）

- 油 10ml (约 2 汤匙)
- (可选) 十三香 1g (约 0.5 茶匙)
- (可选) 黑胡椒粉 1g (约 0.5 茶匙)
- 蚝油牛肉: 以一人份的 150g 牛肉为例。牛肉应切片, 成菜口感应嫩滑且上浆感足, 此菜口感偏甜, 需炒制
- 生抽 5ml (约 1 汤匙)
- 料酒 5ml (约 1 汤匙)
- 蚝油 10-20ml (约 2-4 汤匙, 根据口味咸度选择, 蚝油比较咸)
- 白砂糖 5-15g (约 2-6 茶匙, 根据口味甜度选择)
- 生粉 25-35g (约 1 大把)
- 油 10ml (约 2 汤匙)
- 五香盐酥鸡: 以一人份的 150g 鸡胸肉为例。鸡肉应切成骰子形状, 需炸制
- 生抽 10ml (约 2 汤匙)
- 料酒 2.5ml (约 0.5 汤匙)
- 五香粉 5g (约 2 茶匙) 或十三香 2.5-5g (约 1-2 茶匙)
- (可选) 孜然粉 1g (约 0.5 茶匙)
- (可选) 白胡椒粉 1g (约 0.5 茶匙)
- 蜜汁烤鸡翅: 以一人份的 250g 带骨鸡翅中为例。鸡翅上应切几道花刀, 成菜咸甜, 但突出甜口, 需烤制
- 生抽 10ml (约 2 汤匙)
- 料酒 2.5ml (约 0.5 汤匙)
- 白砂糖 5-15g (约 2-6 茶匙, 根据口味甜度选择)
- 蜂蜜/糖浆 10-20ml (约 2-4 汤匙, 根据口味甜度选择。如白砂糖超过或等于 10g, 建议只加入 10ml)
- (可选) 五香粉 2.5g (约 1 茶匙。不可用十三香)
- 香烤三文鱼: 以一人份的 200g 去骨三文鱼排为例。鱼肉不应改刀, 需烤箱烤制
- 生抽 10ml (约 2 汤匙)
- 料酒 2.5ml (约 0.5 汤匙)
- 红糖 10-20g (约 4-8 茶匙, 根据口味甜度选择)
- 意大利黑醋/镇江香醋 2.5-5ml (约 0.5-1 汤匙, 根据口味酸度选择)
- 肉豆蔻粉 2.5g (约 1 茶匙)
- 百里香粉 1g (约 0.5 茶匙)
- 姜粉 1g (约 0.5 茶匙)
- 迷迭香粉 1-2g (约 0.5-1 茶匙)
- (可选) 白胡椒粉 1g (约 0.5 茶匙)
- (可选) 干辣椒碎 2.5-10g (约 1-4 茶匙, 根据口味辣度选择)

2.11 蒸

2.11.1 方式

蒸锅

蒸锅为多层结构，最底部用于盛水，利用水开后产生的水蒸气的热量，加热上层食物。

蒸锅最底层加入适量水——将食物放于上层蒸屉中——蒸锅放于火上加热

铁锅

如果没有蒸锅，只有普通的铁锅（非平底锅），可以在锅底放置一个三脚架，并注入足够的水，以此达到类似于蒸锅的效果。

铁锅底部加入足量水——放入三脚架——将食物置于三脚架上——开火关盖

2.11.2 注意事项

- 由于热源为水蒸气，较低的蒸屉中的食物底部可能被水浸湿。可将蒸笼布放在食物底下以避免这种情况。用筷子搭个放食物的简易支架也可以。
- 可以利用智能设备设置计时器，提醒关火，以防忘记以致烧干。
- 在使用蒸笼制作食品的过程中，需要注意底部区域的剩余水量，**特别是铁锅**，避免干锅从而造成安全问题。
- （可选）使用铁锅蒸食物时，可以在三脚架上面放置一个蒸盘。

2.12 煮

2.12.1 流程

倒水入锅——开火，将锅放于火上加热——水开（水翻滚，有大量气泡冒出）后放入食材

注意事项

- 加热时盖上锅盖可以加快受热。但这样做有溢锅的风险。持续加热后，过渡翻腾的流体可能会冒出锅外，这就是溢锅。
- 若即将溢锅，立刻关小火并打开锅盖即可。
- 想要加快受热又避免溢锅，可以半开锅盖，留出气体出口；也可在后期关小火，并时时注意锅中情况。
- 根据烹饪需要，食材也可冷水下锅。不过这样水烧开需要的时间更久。

3. 菜谱

3.1 按种类

3.1.1 素菜

拔丝土豆的做法

拔丝土豆是一道色香味俱全的特色名菜，属于鲁菜系

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 土豆
- 食用油
- 淀粉
- 白砂糖
- 水
- 芝麻

计算

每份：

- 土豆 2 个
- 食用油 300 ml（土豆能浮在油上面即可）
- 淀粉 30 g
- 白砂糖 120 g（要多放糖，这是为了在土豆上面裹上一层厚厚的糖浆，从而产生拔丝的效果）
- 水 100 ml
- 芝麻 5 g

操作

- 土豆去皮，切均匀的小块。放入淀粉（不加水）搅拌，使得淀粉覆盖土豆表面
- 起锅烧油，放入土豆块，缓缓翻滚煎炸 5-7 分钟，直至筷子可以插进土豆
- 取出土豆，放入大碗备用
- 锅中加入水、白砂糖，沿着一个方向慢慢搅动白砂糖，直到白砂糖颜色变成褐色
- 重新倒入土豆，翻炒 30 S 后 出锅
- 土豆盛盘，撒上芝麻









附加内容

- 土豆煎炸不可太熟透，否则在拔丝端盘时不容易定型，影响美观
- 对于使用剩余的食用油，可以考虑重新收集到油壶。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

白灼菜心的做法



没有拍照，上图是网图，不过做出来都差不多啦

白灼菜心是经典粤菜，白灼是粤菜的一种烹饪技法，用煮沸的水或汤将生的食物烫熟，称为白灼。这种烹饪手法能保持原有的鲜味，粤菜常用此法烹制虾和蔬菜。

总之吧，减肥或者是快速解决绿叶菜的绝佳方式。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 新鲜菜心
- 生抽、蚝油、盐
- 大蒜、小米辣
- 食用油

计算

如下的量两个人够吃，一个人吃直接搭配个米饭也可以的。

- 新鲜菜心 250g
- 食用油 10g
- 调一个灵魂料汁儿
- 生抽 5g
- 蚝油 5g
- 盐、糖 5g
- 大蒜四五瓣、小米辣一两根

操作

1. 菜心洗净，去除根部比较硬或老的地方。此处还用刀刮了刮菜心根茎部分，刮掉外面那层比较硬的，菜心内部更可口，但要注意根茎白灼时长，时间太长的话根茎不脆了
2. 大蒜切成蒜末，有洋葱顺便加了点洋葱
3. 调制灵魂料汁：生抽 5g 吧、蚝油 5g，加 3g 糖和 100g 清水半碗成一碗汁儿
如果要是加淀粉，汤汁儿煮沸后更容易挂在菜心上，味道会更重一些，广东人可能吃不惯
4. 一锅 500ml 清水加 5g 盐和 10g 食用油烧开
5. 将菜心根茎在沸水中烫 1 分钟，直到根茎颜色变成深绿。再将整个菜心放到锅中烫熟 1 分钟，捞起来码入盘中
6. 开另一小锅将兑好的料汁倒入，小火烧开，放入一半的蒜末，一点点姜丝和小米椒碎。在制作时加了一点点洋葱碎和大蒜，先在锅底倒油，五成热后倒入蒜末、洋葱，稍稍爆香后再加入料汁，加入小米辣煮开
7. 料汁稍微收汁，煮沸后稍等十来秒吧，后直接浇在菜心上，不要特别多，但蒜末还是很给力的不要少蒜

附加内容

- 选择菜心一定要比较新鲜！新鲜！
- 锅内烧清水要加油和盐

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

包菜炒鸡蛋粉丝的做法

包菜炒鸡蛋粉丝，是中国的一道日常生活中所熟知的菜品

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 包菜
- 鸡蛋
- 粉丝
- 胡萝卜
- 菜籽油
- 盐、生抽、老抽、蚝油
- 葱、蒜、干辣椒

计算

每份：

- 包菜 半颗
- 鸡蛋 2 个
- 粉丝 1 把
- 胡萝卜 半根
- 菜籽油 20 ml
- 盐 2 g、生抽 15 ml、老抽 10 ml、蚝油 10 ml
- 葱 半根、蒜瓣 2 片、干辣椒 5 根

操作

- 胡萝卜、包菜切丝备用
- 粉丝先用冷水浸泡 1 小时，然后将粉丝放入锅中，加入开水烧至粉丝烫软捞出备用
- 鸡蛋打入碗中，加入盐后搅拌 15 秒
- 葱、蒜、辣椒切成小粒备用
- 起锅烧油，倒入鸡蛋，打散炒熟盛出
- 再倒入油，放入葱、蒜、干辣椒翻炒 8 秒
- 下胡萝卜、包菜丝儿翻炒 30 秒
- 放入粉丝
- 放调料，生抽 15 ml，老抽 10 ml，蚝油 10 ml，盐 2 克
- 放入之前炒好的鸡蛋，翻炒约 15 秒
- 出锅摆盘



附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

菠菜炒鸡蛋的做法

这道菜难度系数简单，营养丰富。



预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 菠菜
- 鸡蛋
- 食用油
- 食用盐

计算

按照 1 人的份量：

- 菠菜 350g
- 鸡蛋 2 个
- 食用油 15ml
- 食用盐 5g

操作

- 菠菜去根，洗净，放在篮子里，焯水
- 将鸡蛋打入碗中，搅匀
- 热锅，加入 10ml 油
- 油热后，倒入鸡蛋液，中火翻炒 15 秒，先煎成蛋饼，然后再用锅铲切成小块
- 关火，将鸡蛋块盛到盘子中，不要洗锅
- 重新开火，倒入 5ml 油，油热后，放入菠菜，大火翻炒 15 秒后，倒入鸡蛋块，翻炒均匀
- 加入 5g 盐、100ml 饮用水，大火翻炒 10 秒
- 关火，盛盘

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

炒滑蛋的做法



炒滑蛋是一道简单易做的菜。一般初学者只需要 5 分钟即可完成。

预估烹饪难度：★

必备原料和工具

- 鸡蛋（最好是无菌蛋）
- 牛奶

计算

每份：

- 鸡蛋 4 颗
- 牛奶 30ml
- 食用油 10ml

操作

- 鸡蛋加入牛奶以及 5ml 食用油搅拌均匀，备用
- 大火烧热平底锅约 30s，加入 5ml 食用油
- 烧 30s 转小火，并且放入搅拌好的鸡蛋
- 在锅中静置 5 秒后，用锅铲将蛋液从边缘缓慢推向中间

- 翻炒至鸡蛋大致凝固后关火，装盘

附加内容

- 最后可根据个人口味撒些黑胡椒或者盐来调味。

参考资料

- [甜探厨房](#)

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

炒茄子的做法

家常炒茄子，简单易学，原料不复杂，其中可选项有无皆可。（但是八角强烈推荐）

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 茄子
- 八角（可选）
- 虾皮（可选）
- 香葱（可选）
- 酱油
- 菜籽油或花生油

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 1-2 个人食用

总量：

- 茄子数量 = 份数 * 1.8 个
- 八角 = 份数 * 1 个
- 虾皮 = 份数 * 正常男子手抓半把
- 香葱 = 份数 * 2 颗
- 酱油 = 份数 * 40 ml

注：油、酱油这两种材料在操作中也有体现，大家可以交叉对比来确定添加材料的数量

操作

- 将茄子洗净，一刀分为两段（竖切）。每段的茄子切菱形块，将切好的茄子放入碗中待命。
- 将香葱洗净，并切成葱花放到案板上待命。
- 切好八角，放到案板上待命。
- 开火热锅，直至锅内没有水。
- 往锅内倒食用油，没过锅底的两倍（油可以多加，但不可少加）。
- 热油约 6 成熟，放入八角、虾皮、香葱这三种可选性材料。
- 如果没有八角等可选材料，热油至 9 成熟。
- 待锅内的油到 9 成熟，将碗中的茄子倒入锅内用锅铲进行翻炒。
- 翻炒约 40 秒，将锅铲悬空，与锅平行，把酱油倒入锅铲内。一人约 2.5 锅铲（酱油可以少加，但不可多加，会咸）
- 继续进行翻炒。
- 等到锅内所有茄子变色且变软时捞出。

附加内容

- 因为酱油的缘故，所以本菜不必加盐。出锅之前可以尝一下，如果不咸可以加微量的盐，下次炒时酱油量要增加
- 如果加了虾皮，可以将酱油量酌情减少。
- 炒本菜时，一直大火即可。
- 切忌！一定不可加水，会变成水煮茄子，口感差，所以油可多放，不可少放。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

炒青菜的做法

制作简单方便。预计 10 分钟即可完成。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 青菜

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 1-2 个人食用

总量：

- 青菜 100g * 份数
- 食用油 10-15ml (覆盖锅底即可)
- 食盐 5g * 份数
- 饮用水 70ml * 份数
- 白糖 5g * 份数

操作

- 青菜掰成小瓣，用清水洗净，备用。
- 热锅，锅内放入 10-15ml 食用油。等待 30 秒让油温升高。
- 将准备好的青菜倒入锅中，翻炒至青菜变软（约 1 分钟）。
- 倒入计算好的清水，水位应当完全浸润或即将没过青菜，加入食盐（5g * 份数），继续翻炒约 1 分钟。
- 最后加入白糖小火加热 2 分钟，加热时盖上锅盖。
- 盛盘。

附加内容

虽然看起来加了很多盐，但是青菜比较容易出水，盐不会全部被吃进去，有不少会溶解在水里，不要喝那个剩下的汤就行。

加入白糖，会让青菜颜色更绿。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

葱煎豆腐的做法

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 白豆腐
- 葱
- 青辣椒
- 盐
- 鸡精
- 平底锅

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 1 个人食用。

总量：

- 白豆腐的数量 = 份数 * 0.8 向上取整。
- 辣椒的数量 = 1.5 只/三人。
- 葱的数量 = 2 根/三人。
- 盐量 = 份数 * 3g。
- 鸡精量 = 份数 * 1.5g。

使用上述条件，计算出计划使用的原材料比例，依口味调整。

操作

- 豆腐洗净。切约 5 mm 厚度，置于碟中。
- 葱洗净，除去根部，切成葱花，备用。
- 辣椒洗净，切开，去籽，切成 1cm * 1cm 状，备用。
- 热锅，加入份数 * 9ml 油。
- 油入锅后，使其均匀布于锅底，均匀放入豆腐，小火煎至金黄翻面。
- 待两面金黄，盛入碟中备用。
- 补油至覆盖锅底，倒入辣椒大火翻炒，并铲碾 3 分钟。
- 倒入豆腐，翻炒，加入盐与鸡精，中火翻炒 1 分钟后倒入 10 ML 水，大火收汁。
- 出锅前撒上之前计算好的葱花，起锅盛盘。

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

脆皮豆腐的做法

浓郁的酱汁裹满豆腐，吃一口就停不下来，别提有多好吃。

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 老豆腐
- 鸡蛋
- 生抽
- 老抽
- 蚝油
- 白糖
- 玉米淀粉
- 平底锅

计算

每份：

- 老豆腐 1 块（市场买 1.25 格 * 人）
- 鸡蛋 2 只 * 老豆腐块数
- 玉米淀粉 50 g * 老豆腐块数
- 生抽 20 g
- 蚝油 10 g
- 老抽 5 g
- 白糖 10 g

操作

- 鸡蛋搅拌均匀成蛋液放置备用
- 配置酱料（20 g 生抽+10 g 蚝油+5 g 老抽+10 g 白糖+10 g 玉米淀粉+200 ml 清水）
- 老豆腐切片（个人建议，仅供参考 人 * 5 片，厚度 1.2 cm）
- 玉米淀粉倒入盘中，将老豆腐片粘上淀粉后，粘上蛋液，放置一旁
- 热锅，锅内放入 18ml 食用油。等待 10 秒让油温升高
- 将粘上蛋液的老豆腐片均匀放入锅中，铺好锅底，小火煎至金黄翻面
- 待两面煎至金黄后，倒入酱料，让每块豆腐都沐浴在酱料中，大火 3 分钟至酱汁浓稠
- 关火

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

地三鲜的做法

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 茄子
- 土豆
- 尖椒
- 葱
- 姜
- 蒜
- 豆瓣酱
- 生抽
- 盐
- 糖
- 淀粉

计算

注意，这道菜仅有足够 2-4 人食用的版本。

- 茄子 100g
- 土豆 150g
- 尖椒 3 - 4 个
- 淀粉 20g

使用上述条件，计算出计划使用的原材料比例。

操作

- 土豆洗净、去皮。茄子、尖椒洗净。
- 葱 3g 切 0.5cm 小段。蒜 10g 剁碎。姜 10g 切沫。
- 茄子、土豆、尖椒均切成 15g 的小块。
- 热锅，加入 25ml 油。
- 加入土豆，煎炸大约 3 分钟，待其到大约 8 分熟，以显示金黄色为准。
- 捞出土豆，留下油。
- 加入茄子，煎炸大约 40 秒，待其到大约 7 分熟，以显示金黄色为准。
- 如果锅内已经没有流动的油，可以考虑补充 15ml 油。
- 放入葱 3g。姜 10g。
- 放入豆瓣酱 20ml。
- 放入生抽 10ml。
- 放入盐 8g。
- 放入糖 10g。
- 放入之前处理的土豆。
- 放入尖椒。
- 翻炒 1 分钟。
- 放入蒜 10g
- 加入 200ml 水和 20g 淀粉。

- 待水开后，汤减少一半时，关火盛盘。

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

干锅花菜的做法



干锅花菜是湘菜常见的一道菜。

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 花菜
- 五花肉
- 辣椒
- 生抽
- 白糖
- 蒜
- 盐
- 油

计算

每份:

- 花菜 400 g
- 五花肉 100 g
- 辣椒 1-2 根
- 生抽 10 ml
- 白糖 5g
- 蒜瓣 3-4 个
- 盐 2 g
- 油 10 ml

操作

- 花菜朵朝下，没入淡盐水中浸泡 20 分钟。然后洗净用小刀拆成小朵
- 入开水锅中焯水 1 分钟，捞出立即用冷水冲淋至完全凉透，沥水备用
- 五花肉切成薄片，大蒜白色切下用刀背拍扁，小红辣椒切成段
- 锅烧热放油，油热下大葱白爆香
- 下五花肉片入锅，用中火煸炒至表面全部变色，继续煸炒一会儿，把肥肉部分的油份逼出一部分
- 倒入红辣椒段和花菜，翻炒几下
- 加入 10 ml 生抽
- 再加入 5 g 白糖，转大火不断翻炒 1 分钟
- 把大蒜叶部分切成段，放入锅中，翻炒几下后，关火盖上盖子焖 1 分钟即可

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

蚝油三鲜菇的做法

几分钟就能做出的蚝油蘑菇，滑嫩入味鲜美可口，别提多好吃了。

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 香菇
- 蟹味菇
- 白玉菇
- 小米辣
- 菜椒
- 食用油
- 盐
- 料酒
- 淀粉
- 生抽
- 鸡精
- 香葱
- 姜末
- 蚝油
- 西蓝花

计算

每份：

- 鲜香菇 2 朵
- 蟹味菇 30 g
- 白玉菇 30 g
- 小米辣 1 根
- 菜椒 0.5 颗
- 食用油 10 ml
- 食用盐 5 g
- 料酒 2 ml
- 淀粉 10 g
- 生抽 10 ml
- 鸡精 3 g
- 香葱 0.5 根
- 姜末 1 粒
- 蚝油 5 ml
- 开水 350 ml
- 西蓝花 100 g

操作

- 蟹味菇、白玉菇 去掉根部泥土，掰散菌朵
- 香菇切片（每片厚度 0.5-1 cm，厚点相对薄点更有嚼劲）

- 生粉倒入小碗中，加入 50ml 水，搅拌生粉直至融化没有颗粒（即水淀粉）备用
- 水开，放入西蓝花，清水煮 3 分钟，放入碗中备用
- 洗锅烧开水，加入 5 g 食用盐，倒入蟹味菇、白玉菇、香菇，水煮 1 分钟
- 1 分钟后，捞出沥干水分
- 起锅烧油，待油开始冒小泡，放入姜末、小米辣、菜椒 煸炒 30 S
- 倒入三鲜菇，然后依次倒入生抽、蚝油、鸡精，翻炒均匀后，倒入水淀粉
- 中火烧干汁，加入料酒、葱花 出锅
- 摆上西蓝花





附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

蚝油生菜的做法

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 生菜
- 蚝油
- 大蒜
- 生抽
- 盐
- 白糖
- 食用油

计算

这道菜分量和在川菜馆点的标准分量一样

- 生菜 1 棵(200 g ± 50)
- 蚝油 6-8 ml
- 大蒜 4-5 瓣 (做成蒜泥或切碎)
- 生抽 6 ml
- 盐 0.5 g
- 白糖 1 g
- 食用油 5-8 ml

操作

- 生菜洗净并去掉烂菜叶。
- 热锅，先放 1 L 清水（凉），然后在锅内放入 2 ml - 3 ml 食用油和 0.5 g 盐，等待锅中的水煮沸。
- 水沸后，放入生菜，将每一片生菜叶都焯水 10 s。
- 捞出生菜，控干水份，摆盘。
- 调汁：将生抽 10 ml、蚝油 6-8 ml、盐 0.5 g、白糖 1 g 放入碗中调匀，并加入 10-15 ml 清水（凉）搅拌均匀。
- 再开火，热锅，放入食用油 5-8 ml，油热放入蒜泥。
- 等待有蒜香飘出，倒入调好的汁，煮沸即可，立马关火。
- 将锅中的汤汁均匀地浇在生菜上。

附加内容

这道菜富含维生素，做法简单，尝起来爽口又不上火。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

红烧冬瓜的做法

红烧冬瓜是一道具有色泽红亮，香鲜味美、营养价值丰富的家常菜

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 冬瓜
- 食用油
- 料酒
- 淀粉
- 生抽
- 老抽
- 鸡精
- 香葱
- 姜末
- 蚝油

计算

每份：

- 冬瓜 300 g
- 食用油 50 ml
- 料酒 2 ml
- 淀粉 10 g
- 生抽 10 ml
- 老抽 15 ml
- 鸡精 3 g
- 香葱 0.5 根
- 姜末 1 粒
- 蚝油 15 ml

操作

- 冬瓜去皮，切边长不超过 2cm 小块
- 起锅烧油，放入冬瓜，缓缓翻滚煎炸 2 分钟，直至冬瓜表面泛金黄色
- 取出冬瓜，放入大碗备用
- 利用锅中的剩余油，依次放入姜末、生抽、蚝油，翻炒 15 S
- 重新倒入冬瓜，翻炒 30 S 后，加入开水，水要没过冬瓜表面，大火煮 10 分钟
- 加入老抽上色，继续煮，直至冬瓜软糯（筷子可以轻松插近冬瓜）
- 加入鸡精、料酒、香葱翻炒后 30 S，取出冬瓜到大碗中
- 锅中剩余汤汁保留，倒入水淀粉，煮开后汤汁浇灌在冬瓜表面





附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

红烧茄子的做法

预估烹饪难度：★★★★

必备原料和工具

- 大蒜
- 大葱
- 青辣椒
- 洋葱
- 西红柿
- 青茄子
- 盐
- 酱油
- 鸡蛋
- 面粉
- 淀粉

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 2 个人食用

总量：

- 茄子的数量 = 份数 * 0.7 个
- 青辣椒 = 份数 * 0.5 个
- 洋葱 = 份数 * 0.3 个
- 西红柿 = 1 个
- 大葱 = 半颗
- 大蒜 = 3 瓣
- 鸡蛋 = 1 个
- 面粉 = 青茄子数量 * 150 克
- 淀粉 = 面粉 / 4 克
- 酱油 = 茄子数量 * 7 克（向上取整）

操作

1. 青茄子、青辣椒、西红柿、洋葱、大葱洗净。
2. 大葱切 5 毫米宽的葱花，大蒜扒皮并拍碎，西红柿切 6 立方厘米的块，青辣椒、洋葱切 5g 的块。
3. 茄子切菱形块（先切 2 公分厚的片，然后再把片切成 2 公分的条，最后斜刀切块儿...）。
4. 将面粉倒入盆中，依次加入少量水，搅拌均匀，呈粘稠糊状。
5. 加入淀粉，加入 30 克水，搅拌均匀。
6. 将鸡蛋打到盆中，加入（面粉 / 20）克的盐，搅拌均匀。
7. 将茄块倒入面糊中，搅拌使茄块的每一面都能沾上面糊。
8. 开大火，热锅，加入 500 毫升的油，当能看到锅里的油冒出一丝烟时，调至小火，将茄块用筷子夹入到油锅，待所有的茄块下锅之后，调至中火，直到茄块变金黄色时捞出，将油倒出。
9. 加入（份数 * 5）g 的油，放入大蒜、葱花，翻炒 15 秒，放入青辣椒块翻炒 30 秒，放入西红柿翻炒 30 秒。
10. 放入炸好的茄块，加水面高度为锅内食材的 0.8 倍。
11. 放入酱油和（份数 * 3）g 的盐。

12. 等待，直到汤汁呈粘稠状（水位大概为剩余食材高度的 0.2-0.3 倍），开盖，盛出菜，关火。

附加内容

在操作的第 4-6 步骤中要注意：一定要顺序执行，否则会有灾难性错误.....

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

虎皮青椒的做法

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 青椒
- 大蒜
- 白糖（灵魂）
- 醋
- 生抽
- 盐
- 砧板或者有一定深度的碗

计算

每份：

- 青椒 5 个，长度在 10-15cm 的最为合适
- 大蒜 2-3 瓣
- 油 20ml
- 白糖 15g
- 生抽 15ml
- 香醋 15ml
- 盐 4g

操作

- 去掉青椒蒂，用自来水冲洗干净。
- 青椒切长片，平均一个青椒纵向切成 3-4 片即可。
- 大蒜去皮，切成碎末，体积在 2mm x 2mm x 2mm 即可。
- 调料 1：拿一个小碗倒入 20ml 油，将大蒜末放入其中。
- 调料 2：白糖、生抽、醋、盐全部倒入砧（碗）等容器，搅拌。
- 将 调料 1 倒入锅中，开火加热 5 成放入青椒，青椒片不要叠在一起，单独成片放置锅中。
- 用锅铲不停的按压青椒，合适的时候翻面。
- 翻炒约 2 分钟，待青椒表皮出现褶皱时，倒入 调料 2。
- 加大火候继续翻炒 30s 后即可出锅盛入盘中。

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。



话梅煮毛豆的做法

酸甜可口、营养价值高的一种简易美食

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 毛豆
- 话梅
- 食用盐

计算

每份：

- 毛豆 300 g
- 话梅 6 颗
- 食用盐 2 g

操作

- 清水加入食用盐，毛豆浸泡 15 分钟
- 加入开水，倒入毛豆、话梅，水煮 20-30 分钟
- 起锅开吃



附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

鸡蛋羹的做法



鸡蛋羹，又称水蒸蛋，不需要准备复杂的食材，是一道简单快捷易做的菜，当早餐或是正餐都可，制作时长约为 15 分钟。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 鸡蛋
- 食用盐
- 香油
- 生抽 / 味极鲜
- 白醋（可选）

- 藤椒油（可选）

计算

按照 1 人的份量：

- 鸡蛋 2 个
- 食用盐 3g
- 香油（或芝麻油） 2-4ml
- 生抽 / 味极鲜 8ml
- 白醋（或料酒） 2ml（可选）

操作

- 两个鸡蛋放入碗中打散
- 加入食用盐 3g
- 盐起到了重要的增加底味和凝固作用
- 加入 2ml 白醋，去除鸡蛋的腥味（可选）
- 加入米醋也行，但米醋的颜色会使鸡蛋微微发黑
- 还可以加入料酒，同样具有去腥的作用，且没有醋的酸味
- 向碗中加入鸡蛋体积 1-1.5 倍的 70 度纯净水，并且搅拌均匀
- 1 倍的水鸡蛋更弹，1.5 倍的水鸡蛋更嫩
- 过滤蛋液，去掉蛋液中的浮沫（可选，不过滤蒸出来的蛋会有气泡导致不好看）
- 向任意一口锅中加入 50ml 清水，水烧开后，放入盛有鸡蛋液的碗
- 蒸碗要盖上一个盖子，倒扣一个有凹槽的铁碟子，或者使用保鲜膜来减少水汽进入，这是为了避免其变成蜂窝状
- **中火蒸 10 分钟**,
- 关火，再闷上 5 分钟
- 出锅
- 加入香油和生抽即可享用
- 也可用藤椒油代替香油，增加麻爽口感

附加内容

上面介绍的是基础水蒸蛋做法，可以在此基础上派生，添加诸如火腿肠、肉馅、虾皮等材料，丰富鸡蛋羹的口感。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 [Issue](#) 或 [Pull request](#)。

微波炉鸡蛋羹的做法



微波炉鸡蛋羹是一个简单易制作的菜。非常适合夜间突然饿了的时候充当夜宵，快捷简单。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

每次制作可以最多制作三份。超过 3 人需要的情况下，需要分多次制作。

- 鸡蛋
- 水

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 1 个人食用

总量:

- 鸡蛋 2 个 * 份数
- 水 200ml * 份数
- 虾皮 10 个 * 份数 (可选)
- 葱 5g * 份数 (可选)
- 盐 3g * 份数
- 酱油 (可选)
- 芝麻油 (香油) 1ml (可选)

操作

- 将鸡蛋打入可使用微波炉加热的陶瓷碗中，使用筷子将其打散。
- 加入水和盐，搅拌均匀。
- 将虾皮放入碗中，搅拌均匀，保证所有虾皮不会堆积在一起。
- 葱切碎至边长 $0.6\pm 3\text{mm}$ 状，放入碗中搅拌均匀。
- 将此碗及内容物放入微波炉中，容器表面覆盖保鲜膜或以可微波瓷盘加盖（注意：不得密封，必须留有涨缩量）加热 2 分钟(500W)。
- 小心地取下保鲜膜或其他覆盖物，然后继续加热 2 分钟。
- 若微波炉不带旋转式加热盘，将碗缓慢的水平旋转 180 度，以确保内容物加热均匀。
- 放入芝麻油。
- 小心地从微波炉中拿出碗（真的很烫）。
- 如果选择放入酱油，则确保酱油在鸡蛋羹表面流动后能以最薄的形式沾满鸡蛋羹表面即可。
- 开心的享受鸡蛋羹

附加内容

- 鸡蛋 1 个约为 $50\pm 5\text{g}$ 。若使用其他品种蛋品可按比例增减水量。
- 一定要确保将鸡蛋打散，否则可能会发生轻度鸡蛋爆炸。
- 鸡蛋和水不能超过碗容量的 $2/3$ ，否则可能发生溢出。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

蒸箱鸡蛋羹的做法

蒸箱鸡蛋羹，是一道简单快捷易做的菜，制作时长约为 15 分钟。适用于有家庭蒸箱的厨师。

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 鸡蛋
- 食用盐
- 食用油
- 生抽（可选）
- 蒸箱

计算

按照 1 人的份量：

- 鸡蛋 1 个
- 食用盐 1g
- 食用油 5ml
- 生抽 / 味极鲜 6ml（可选调味）

操作

- 一个鸡蛋放入碗中打散
- 向碗中加入鸡蛋体积 1.0-1.5 倍 60 度纯净水，并且搅拌均匀
- 正确范围内水越少弹，水越多越嫩
- 注意：超出范围后，水越少会口感变得太弹，水越多会变得太稀
- 加入食用盐 1g
- 盐起到了重要的增加底味和凝固作用
- 加入食用油 5ml
- 过滤蛋液，去掉蛋液中的浮沫（可选，不过滤蒸出来的蛋会有气泡导致不好看）
- 确认蒸箱的水源已经补充至足够（若不确定，可把水槽补满）
- 将已经完全搅拌均匀的鸡蛋液碗放入蒸箱
- 调节至**100摄氏度蒸 10 分钟**
- 打开蒸箱（注意：蒸箱在开启时会有蒸气瞬间喷出，注意缓慢开启）
- 出锅（可加入生抽调味）
- 享用

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

鸡蛋火腿炒黄瓜的做法

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 黄瓜
- 鸡蛋
- 火腿肠
- 食用油
- 盐
- 生抽
- 红尖椒（可选）

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 1 个人吃。

每份：

- 黄瓜 = 1 根（约 200g）
- 鸡蛋 = 2 个
- 火腿肠 = 1 根（约 40g）
- 红尖椒 = 1 个
- 食用油 = 10ml
- 生抽 3ml
- 盐 2g

操作

- 黄瓜洗净，切半圆形，备用
- 火腿切半圆形，备用
- 红尖椒（可选）切碎，备用
- 将鸡蛋打入碗中，搅匀，即为 鸡蛋液
- 热锅里倒 5ml 食用油
- 油热后转小火，倒入打散的 鸡蛋液，用筷子划散，翻炒至鸡蛋结为固体且颜色微微发黄，即为 半熟鸡蛋，盛出备用
- **不用洗锅**，往锅内倒入 5ml 食用油，倒入黄瓜片大火**翻炒 1 分钟**
- 把 半熟鸡蛋 倒入锅中，调入 2g 盐、3ml 生抽，立刻倒入火腿片和辣椒碎（可选）翻炒均匀
- 关火，盛盘

附加内容

- 火腿是咸的，要在调味后才加入，这样不会让火腿也沾上盐

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

茄子炖土豆的做法

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 茄子
- 土豆
- 肉
- 辣椒（是青辣椒，而不是辣椒面或辣椒油）
- 酱油
- 盐
- 蒜

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 2-3 个人食用

总量：

- 茄子的数量 = 份数 * 1 个（每个茄子约 150g）
- 土豆数量 = 份数 * 1 个（每个土豆约 150g）
- 肉量 = 份数 * 180 克
- 酱油量 = 份数 * 15 毫升
- 盐量 = 份数 * 5 克
- 辣椒量 = 50 克（调味，所以无论多少人都放这些。）
- 蒜量 = 3 瓣（调味，所以无论多少人都放这些。注意是里面的小瓣 3 瓣，而不是 3 整头）

使用上述条件，计算出计划使用的原材料比例。

操作

1. 将茄子、土豆、辣椒洗净，蒜扒皮并拍碎。
2. 将茄子、土豆切成约 6 立方厘米的块，辣椒切成 5 克的小块，肉切成 3 厘米的丝。
3. 开火，热锅，加入份数 * 13 毫升的油。
4. 当能看到锅里的油冒出一丝烟时，放入辣椒。
5. 煸出辣椒香气后，立刻放入肉，用铲子翻炒 30 秒。
6. 放入土豆，翻炒 30 秒。
7. 放入茄子，翻炒 30 秒。
8. 放入酱油和盐，继续翻炒 5 分钟。
9. 加入水，水面高度为锅内食材高度的 0.9 倍，并盖上锅盖。
10. 等待，直到锅内水的高度剩余食材高度的 0.1 倍时，开盖，放入蒜，搅拌均匀，关火。

附加内容

在操作的第 5-7 步骤中要注意：在此过程中注意锅底如果没有液体（油或水），则加 5 毫升的水再继续翻炒。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

茭白炒肉的做法

茭白味道鲜美，有一定营养价值

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 茭白
- 瘦肉
- 淀粉
- 食用油
- 鸡精
- 姜
- 蒜
- 料酒
- 盐

计算

每份：

- 茭白 2 根
- 瘦肉 100 g
- 淀粉 15 g
- 食用油 30 ml
- 鸡精 5 g
- 姜 1 片
- 蒜 1 个
- 料酒 5 ml
- 盐 2 g

操作

准备

- 茭白切片，每片厚度 0.5 cm
- 瘦肉切条，厚度 0.3-0.5 cm，加入料酒、生粉、盐、水搅拌
- 姜切片、蒜头剁碎

制作

- 起锅水烧开，放入茭白，水煮 60-90 S 后取出沥干
- 起锅，倒入 15 ml 油，倒入瘦肉，反复翻炒 60 S 取出
- 起锅，倒入 15 ml 油，倒入姜、蒜翻炒 30S，加入茭白继续翻炒 30 S
- 继续加入瘦肉翻炒 60 S，加入 20 ml 水，加入盐、鸡精后翻炒 60S 出锅





附加内容

- 最后一个步骤，可以考虑加蚝油、生抽代替盐上色

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

椒盐玉米的做法

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 玉米粒
- 椒盐
- 芝麻粒
- 油
- 淀粉
- 两个塑料簸箕
- 若干吸油纸

计算

这道菜分量和在川菜馆点的标准分量一样

- 玉米粒（袋装） 350g
- 淀粉（在锅里完全能盖住玉米粒表面为准，在 40 - 70g）
- 椒盐粉 10g
- 芝麻粒 10g

操作

- 玉米粒都是剥好的，直接解冻即可，温水泡 15 分钟或者灶上开水煮 5 分钟。
- 拿出一个簸箕，将其假设为 BoxA，垫上吸油纸，倒进解冻好的玉米粒。
- shaking shaking shaking! - 直到吸油纸全部变湿为止。
- 拿出第二个簸箕 BoxB，垫上吸油纸，将 BoxA 的玉米粒全部倒入 BoxB 中。
- shaking shaking shaking! - 直到吸油纸全部变湿为止。
- 重复上述操作多次，直到玉米表面没有明显可见的水滴但保持湿润的状态。
- 倒入大量淀粉，能够完全盖住玉米粒。
- shaking shaking shaking! - 直到淀粉裹住了玉米粒
- 开灶 - 放锅 - 倒入油 尽量铺满锅底 但不要太多。
- 油热 8 成，倒入裹上了淀粉的玉米粒。
- 中火先煎 30s，不要翻炒，不然淀粉会掉。
- 轻微翻炒 3 分钟即可出锅。
- 最重要的一步：撒上 3g 椒盐，撒上芝麻粒！
- 香喷喷的”椒盐玉米“就做好了

附加内容

玉米粒不要自己剥，费手的，可以直接外卖软件买菜”已经剥好的玉米粒“，30 分钟 送达后温水解冻。开水解冻慢就拿开水煮！（千万别煮玉米本身，带着包装一起煮，撕掉一个口

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。



金针菇日本豆腐煲的做法

金针菇日本豆腐煲是一道容易上手的日常料理。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 金针菇
- 日本豆腐（玉子豆腐）
- 小米椒
- 生抽
- 蚝油
- 盐
- 糖
- 食用油

计算

每份：

- 金针菇 1-2 把
- 豆腐 2 袋
- 小米椒 3-5 根，切碎
- 蒜 2-3 瓣
- 生抽 15ml
- 蚝油 5ml
- 老抽 3ml
- 糖 3g
- 食用油 10-15ml

操作

- 豆腐切片，小火煎到两面金黄出锅备用。
- 切蒜成蒜末；将生抽，蚝油，老抽，糖，100ml 水调汁备用。
- 热锅放油，油热放小米椒、蒜末爆香，先放金针菇，炒软，把煎好的豆腐平铺在金针菇上，倒入#2 配好的料汁，焖 5 分钟，大火收汁。

附加内容

- 金针菇一定要先炒软
- 豆腐尽量不要翻炒，容易碎

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

烤茄子的做法

非常简单方便，而且香极了

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 茄子
- 食用油
- 酱油（生抽）
- 蒜蓉
- 辣椒
- 孜然
- 食用盐

计算

按照两个人的份量：

- 茄子 1 个（大约 200g）
- 食用油 20-30 毫升
- 酱油 4-6 克
- 小米椒 1 个（大约 20g）
- 蒜蓉 3-4 瓣
- 孜然 1-3 克
- 食用盐 0.5-2 克

操作

- 将酱油、孜然、食用盐、蒜蓉和切碎的小米椒置于碗中，均匀搅拌备用
- 茄子洗净，用纸巾擦干表面的水分
- 用叉子在茄子的一侧扎 4-8 下
- 使用 15-25ml 的食用油涂满茄子表面
- 将烤箱温度设置为 200°C（打开烤箱风扇 大火），预热 2 分钟
- 将茄子放入烤箱中层或者上层，烤制 12-15 分钟（茄子表面有褶皱，且能按压 0.3-0.5cm 的深度即可）
- 取出茄子，用刀茄子上竖着划一个口子。口子居中，上下距 1-1.5cm
- 用小刀或者叉子伸入口子，竖着切割茄子内部
- 将口子微微掰开，倒入第一步准备的酱料
- 再次将茄子放入烤箱，将烤箱温度设置为 200°C，烤制 4-7 分钟
- 取出，关闭烤箱电源

附加内容

最终成品和楼下烧烤摊的烤茄子差不多，太香了！

注意事项：茄子表面有水分、未涂满食用油或未使用叉子扎孔可能导致茄子在烤制的过程中爆裂

可以改进的环节：第一次用刀划口子的时候，可以直接将茄子竖直切成两半，然后切割出纹路后涂抹上酱料



如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

榄菜肉末四季豆的做法



预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 四季豆
- 五花肉
- 橄榄菜
- 大蒜
- 小米辣（不吃辣可以不放）

计算

- 四季豆 220g
- 五花肉 100g
- 橄榄菜 20g
- 大蒜 10g
- 小米辣 10g

操作

- 将四季豆洗净，并把筋撕干净，然后切成大小均匀的颗粒备用。
- 将大蒜拍碎剁成蒜末备用。
- 将小米辣切成大小均匀的颗粒备用。
- 将五花肉去皮，然后剁成肉末备用。
- 将锅烧热，然后加入 20ml 油滑锅，锅滑好之后将热油倒出，然后加入 10ml 冷油，这就是传说中热锅冷油，这么做主要是防止肉末粘锅。
- 如果家里没有晾油瓶的话，也可以不用滑锅，放入油之后，直接加入肉末开始煸炒，小火煸炒两分钟，炒出猪油。
- 肉末炒香之后加入蒜末，橄榄菜和小米辣，炒出香味。
- 加入四季豆开中火煸炒，四季豆至少要炒 5 分钟，一定要保证四季豆熟透，否则可能会食物中毒。
- 四季豆炒熟后加入 2ml 酱油从锅边淋入，然后加入 2g 盐、1g 鸡精、1g 胡椒粉和 0.5g 糖。
- 将调料翻炒均匀。
- 出锅，装盘。

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

雷椒皮蛋的做法

雷椒皮蛋是一个非常简单的下饭凉菜，这道菜操作比较简单，且食材常见，最终成品卖相不会很好看，但是是夏天下饭的神器之一

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 皮蛋
- 长条青椒（有些叫线椒，后面介绍以“青椒”代替）
- 葱
- 蒜
- 小米辣(可选)
- 食用油
- 生抽
- 陈醋
- 白糖
- 香油
- 深一点的小铁盆

计算

每份：

- 皮蛋 2 个
- 青椒 4 根（长 10-15cm，宽 2-4cm）
- 葱（大约 10cm 即可，葱绿最佳）
- 蒜 3-4 瓣
- 食用油 10-20ml
- 生抽 15-20ml
- 陈醋 15-20ml
- 白糖 6-10g
- 香油 5-7ml
- 小米辣 3-4 颗

操作

- 青椒清洗，去除根部，侧面切开，去除内部的子后在案板压平，备用（一定要去除青椒子，否则会在锅里炸开）
- 葱切成半厘米小段，备用
- 蒜去皮，切成碎末，备用
- 皮蛋去皮，备用
- 小米辣，切成 5-10mm 的小段，备用
- 热锅，锅内放入 10ml - 20ml 食用油
- 放入全部青椒，改小火保持锅子温度，煎至青椒变软（可以用筷子试一下，插入即透即可）
- 关火，将皮蛋和青椒放入小铁盆中
- 方法 1：有擀面杖且砸东西不会吵到邻居：用擀面杖的一头在小盆中砸击皮蛋和青椒，至皮蛋与青椒混合（选项）
- 方法 2：将青椒用手撕开，撕成大约半厘米的条状，用叉子将皮蛋压碎（选项）
- 小米辣
- 倒入生抽，陈醋，白糖，香油，以及其他未使用的备用食材

- 均匀搅拌

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

凉拌黄瓜的做法

预估烹饪难度：★

必备原料和工具

- 黄瓜
- 醋
- 酱油
- 蒜

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 1 个人食用

总量：

- 黄瓜 200 克 * 份数
- 醋 7.5 ml + 4 ml * 份数
- 酱油 5 ml + 2.5 ml * 份数
- 蒜 3 瓣 * 份数
- 盐 0.4 克 + 0.2 克 * 份数
- 香油 5 ml + 2 ml * 份数
- 蚝油 5 ml

操作

- 用菜刀将黄瓜拍扁，再剁成长 3 厘米的碎块
- 将碎黄瓜装入碗中
- 将蒜拍碎切成碎末
- 将醋，酱油，盐，蚝油和蒜依次倒入碗中搅拌均匀并腌制 15 分钟
- 将香油倒入碗中并均匀搅拌

附加内容

- 部分情况下黄瓜端头有苦味，请洗净切下后确认
- 做好之后直接开吃，亦可先准备好后放入冰箱冷藏（并非冷冻）后食用
- 若放入冰箱冷藏，则需使用保鲜膜包紧，并在 8 小时内食用完毕，否则黄瓜会因过度腌制失去清脆口感
- 推荐黄瓜去皮，口感更好

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

凉拌木耳的做法

凉拌木耳，由于发放物资中有很多干货，木耳是较为健康的食物。且凉拌木耳的烹饪方式也相对简单。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 干木耳（湿木耳也可，但不能太久之前泡发的，必须是新鲜的湿木耳）
- 蒜瓣
- 白糖
- 小米辣
- 盐
- 香油
- 生抽
- 醋
- 芥末（可以不用）

计算

每份（1 人量）：

- 干木耳: 20g / 湿木耳: 120g
- 蒜瓣: 2-3 个
- 小米辣: 2 个
- 盐: 2 g
- 糖: 5-10g（依个人口味）
- 生抽: 15ml
- 醋: 15ml
- 香油: 5ml
- 芥末:（约 2cm）

操作

- 泡发干木耳，水量约为 400ml，泡发约 45 分钟。（湿木耳跳过此步骤）
- 将泡发好的木耳，进行去根处理（如图 4, 5, 6），并彻底洗净。
- 起锅烧水，水开后放入木耳，大火煮 1.5-2 分钟。
- 将蒜瓣、小米辣切碎放入碗中（可选取中大碗），并依次加入盐、糖、生抽、醋、香油、芥末，用量如上。
- 木耳盛出后沥水，放入上一步碗中。
- 搅拌充分，端盘。

品名：东北小秋耳

配料：木耳

生产日期：见包装

保质期：12个月

贮存条件：置阴凉通风干燥处存放

食用方法：泡发洗净后用来煲汤、炒制等

委托方：北京本来工坊科技有限公司

地址：北京市大兴区经济开发区科苑路9号3号楼二层S3208室

电话：4006-917-917

产品执行标准：GB 7096

生产商信息码见生产日期后英文字母代码

受委托方(A)：上海裕田农业科技有限公司(分装)

食品生产许可证编号：SC11631011600384

地址：上海市金山工业区金舸路666号1幢、2幢、5幢

产地：上海市金山区

原料产地：黑龙江省牡丹江市

受委托方(B)：上海喜德旺食品有限公司分公司

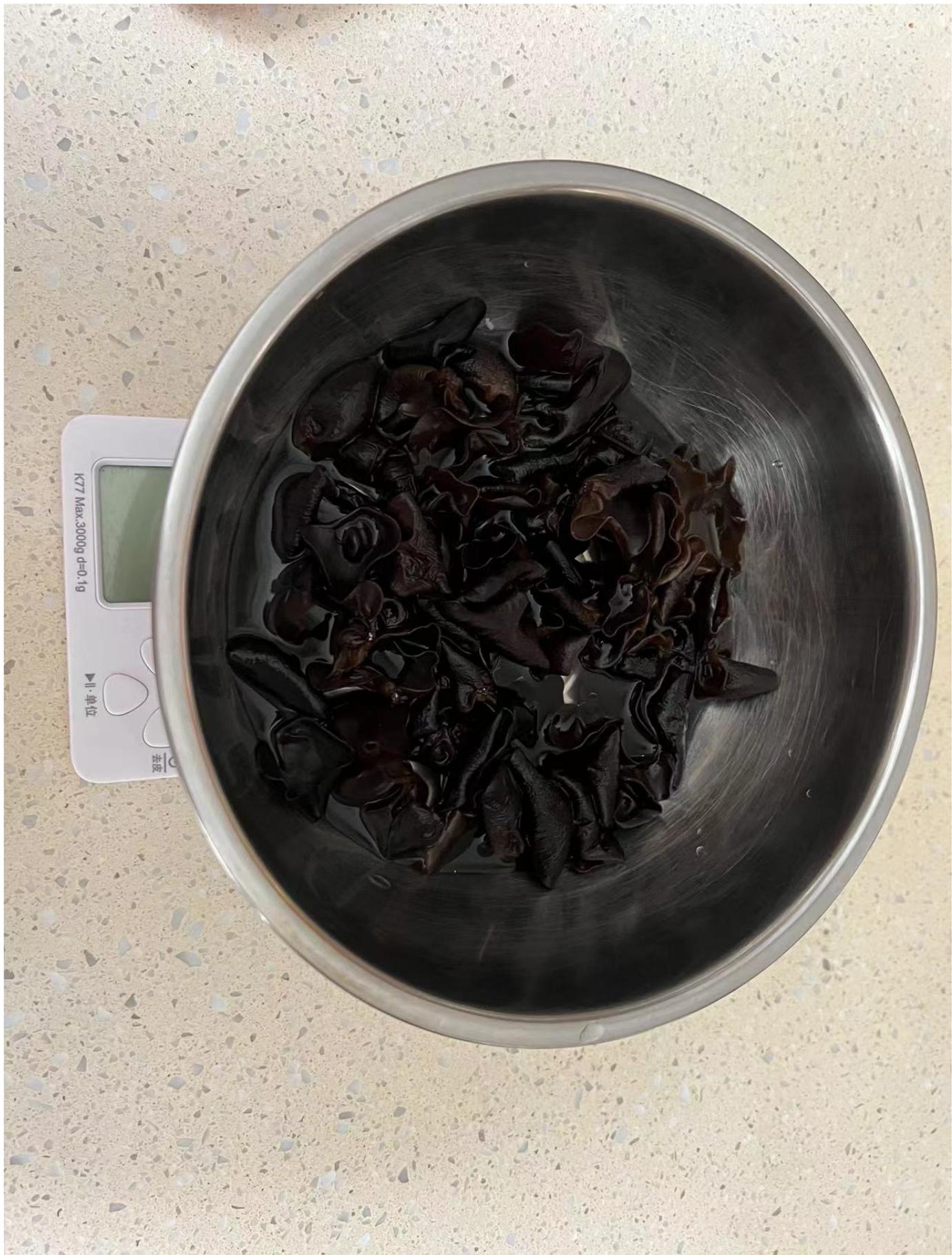
食品生产许可证编号：SC11431011700918

地址：上海市松江区九亭镇茂联路390号6幢

产地：上海市松江区





















附加内容

- 调味品的数量可以根据个人口味进行调整, 如果不喜欢芥末, 可以不加入。
- 等木耳冷却入味后口味更佳, 约 15 分钟。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程, 请提出 Issue 或 Pull request。

凉拌莴笋的做法

凉拌莴笋，开胃小菜

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 莴笋
- 萝卜
- 小米辣
- 姜
- 蒜头
- 盐
- 食用油

计算

每份：

- 莴笋 1 根
- 萝卜 0.25 根
- 小米辣 2 个
- 姜 1 片
- 蒜头 2 粒
- 盐 5 g
- 食用油 25 ml

操作

- 莴笋削皮，切小条。萝卜切条，一起放入大碗，加入盐搅拌，放置 10 分钟
- 放置后的莴笋用水清洗 1-2 遍
- 起锅烧水，放入莴笋，水煮 1 分钟 捞出，沥干水分，放入大碗
- 起锅烧油，放入姜片、蒜粒、小米椒煸炒 30-45 S，倒入莴笋中
- 搅拌充分，端盘



附加内容

- 萝卜非必须，只是为了增加菜色
- 端盘后，可以根据个人口味，额外增加生抽、白砂糖、香醋、芝麻等佐料
- 莴笋条的大小看个人口感决定，但莴笋皮要尽量多削点，不然真的影响口感
- 冰镇效果更加

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

凉拌油麦菜的做法

预估烹饪难度：★

必备原料和工具

- 油麦菜
- 芝麻酱
- 酱油
- 醋
- 蚝油
- 白糖
- 香油
- 蒜
- 盐

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 1-2 个人食用

总量：

- 1 颗 油麦菜 (约 200g) * 份数
- 15ml 醋 * 份数
- 5ml 酱油 * 份数
- 10ml 芝麻酱 * 份数
- 5ml 香油 * 份数
- 5g 糖 * 份数
- 10ml 蚝油 * 份数
- 两头蒜 * 份数

操作

- 蒜拍碎切末
- 醋，酱油，芝麻酱，香油，糖，蚝油，蒜末放到碗里搅拌均匀
- 油麦菜切段，每段不超过 4cm
- 油麦菜放到一个大点的盆里,倒入上述碗中酱料,充分搅拌均匀.

附加内容

- 芝麻酱可以用花生酱代替
- 芝麻酱一定要和油麦菜混合均匀才更好吃.

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

蒲烧茄子的做法

众所皆知，茄子和土豆是两种荤菜。这一道蒲烧茄子，从外观上之于鳗鱼正如土豆炖*中的生姜之于土豆。

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 茄子
- 蒲烧汁
- 蜂蜜
- 白糖
- 生抽
- 老抽
- 料酒
- 水

计算

- 根据锅的类型决策不同量的油
- 不粘锅:油汇聚成滴后要散布在茄子的面积
- 铁锅:摊开后油可以刚好覆盖锅底
- 1个长的上小下大的茄子（注意不要使用浙茄和圆茄）
- 1份蒲烧汁
- 20 ml 蜂蜜
- 15 ml 白糖
- 40 ml 生抽
- 10 ml 老抽
- 20 ml 料酒
- 100 ml 水

操作

- 茄子削皮、横着切成两段
- 蒸 5 分钟
- 纵向切开，不要切断，在两边切面各划 2~3 刀至可以摊平
- 煎至两面金黄
- 往茄子上浇蒲烧汁至没过 1/2 茄子高度
- 煎至背面上色，翻面
- 同时收汁，若无法收汁可以加入水淀粉（生粉和水的比例在 1:4 到 1:10 根据收汁情况而定）
- 把剩下的蒲烧汁浇在茄子上
- 出锅，一份茄子烧蒲烧汁就烧好了

附加内容

- 这个蒲焼き其实很中国，日式的蒲烧其实是烤的。
- 灵魂其实在于蒲烧汁？也可以买现成的蒲烧汁。
- 如果觉得腻可以在装盘后撒点切成 2~5 mm 的小葱，颜色搭配上也能不那么单调。
- 炒茄子（鱼香茄子、酱爆茄子）墙裂推荐浙茄，细长所以切成滚刀块刚刚好，皮很嫩不像这里需要去皮，茄子的味道适中。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

芹菜拌茶树菇的做法





芹菜拌茶树菇是一道简单易做的凉拌菜。富含多种人体所需的维生素和矿物质。一般初学者只需要 30 分钟即可完成。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 闽星茶树菇
- 芹菜
- 香油
- 蚝油
- 味极鲜
- 食用盐

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份可够 1-2 人。

每份:

- 闽星茶树菇 1 瓶
- 芹菜 250-300g (推荐 30cm 高的芹菜苗,没有芹菜苗可以用山芹或芹菜代替但是需要稍微焯水断生)
- 香油 5ml
- 蚝油 大约 7ml
- 味极鲜 3ml
- 食用盐 大约 2g

操作

- (如果是芹菜苗这一步略过) 用热水壶烧一壶热水,备用
- 新鲜的芹菜苗或者芹菜摘去黄叶清洗,备用
- (如果是芹菜苗这一步略过) 将芹菜摘去叶子单独放一个盆中,将芹菜茎用刀划成 2-3 毫米宽的芹菜条备用,这一步的目的是让芹菜断生的更快更均匀,吃起来更脆更爽口
- 芹菜苗切成 4cm 的芹菜段,备用
- (如果是芹菜苗这一步略过) 起锅开火,将热水壶的开水倒入锅中待水起泡泡沸腾
- (如果是芹菜苗这一步略过) 将切好的芹菜条放入锅中焯水,大约 20 秒放入芹菜叶,5 秒后关火全部捞出过凉水,备用
- 将盆中焯好的芹菜或者芹菜苗撒上准备好的食盐,香油,耗油和味极鲜搅拌均匀
- 将茶树菇倒入盆中搅拌均匀
- 装盘
- 开吃

附加内容

- 焯水时的水位需要没过芹菜
- 芹菜叶太老太硬的话可以不要

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程, 请提出 Issue 或 Pull request 。

陕北熬豆角的做法

陕北熬豆角是一种对初学者极其友善的菜，因其制作方式使用熬的方式，食材可多可少，可有可无，几乎不存在失败的可能性。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 豆角
- 土豆
- 西红柿
- 螺丝椒（可选）
- 盐
- 生抽
- 五香粉
- 蚝油
- 葱
- 姜
- 蒜

计算

注意，受食材个体影响，本菜谱为 2 人份菜谱

- 豆角 300g * 2 人
- 土豆 1 个 * 2 人
- 西红柿 1 个 * 2 人
- 螺丝椒（可选） 2 个 * 2 人
- 盐 6g * 2 人
- 生抽 6ml * 2 人
- 五香粉 3g * 2 人
- 蚝油 6ml * 2 人
- 葱 3 圈
- 姜 2g
- 蒜 2 颗
- 香菜碎（可选）根据口味加

操作

- 葱切花，蒜切沫，姜切丝，备用。
- 豆角去筋，切2-10cm小段，备用。
- 土豆去皮，切1cm³小块，备用。
- 西红柿去皮，切1cm³小块，备用。
- 辣椒去仔，切0.15cm宽条，备用。
- 起锅烧油(10ml - 15ml)，冒烟后放入葱姜蒜，翻炒至闻到葱姜蒜香味；
- 加入豆角，翻炒至变色（青绿色变为翠绿色）；
- 加入土豆块，翻炒 30s；
- 加入热水（水面刚刚漫过菜），盖上锅盖熬至土豆变软（可以用筷子确认）；
- 加入西红柿块，加入盐，生抽，蚝油，五香粉，辣椒，熬至西红柿成汁（注意搅拌，防止糊锅）；

- 加入香菜碎，出锅。

附加内容

- 加入西红柿后开始继续熬制后，需要偶尔翻搅防止糊底

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request 。

上汤娃娃菜的做法

上汤娃娃菜的做法（素菜、减肥餐）

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 娃娃菜
- 皮蛋
- 午餐肉（火腿肠）
- 葱
- 姜
- 蒜
- 盐
- 糖
- 淀粉

计算

注意，这道菜仅有足够 2-4 人食用的版本。

- 娃娃菜 700g
- 金针菇 10g（看个人喜好，不喜欢 see you tomorrow 的就不放）
- 皮蛋 一个（没有也可以不放）
- 午餐肉（火腿肠都可以替代）

操作

- 娃娃菜洗净，竖着切开切成段。
- 葱 3g 切小段。蒜 10g 切片。姜 10g 切小片。
- 皮蛋切成丁，火腿肠或者午餐肉切成丁（1cm 大小的丁）
- 金针菇洗净撕开
- 烧热水娃娃菜放进去十秒钟出一下水捞出。
- 热锅凉油，加热锅倒入油过一遍就倒出来，重新倒入一点油。
- 调至小火加入葱姜蒜，煎炒出香味即可。
- 加入适 300g 清水（水量没过娃娃菜即可），放入娃娃菜，金针菇，午餐肉
- 加入调味料蚝油、糖、盐、味精烧开。
- 煮 3 分钟，煮开后开始装盘，盛出娃娃菜后皮蛋放在上面把汤汁浇上去就可以了



拍照技术有限, 味道还是很不错的

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

手撕包菜的做法

手撕包菜是一道色香味俱全的汉族名菜，属于湘菜系

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 包菜
- 五花肉
- 小米辣
- 食用油
- 料酒
- 生抽
- 香醋
- 鸡精
- 姜
- 蒜头
- 蒜苗
- 盐

计算

每份：

- 包菜 1 颗
- 五花肉 200 g
- 小米辣 2 根
- 食用油 60 ml
- 料酒 5 ml
- 生抽 5 ml
- 香醋 5 ml
- 鸡精 2 g
- 姜 2 片
- 蒜头 2 粒
- 蒜苗 0.5 根
- 盐 5 g

操作

- 包菜对半切开，去掉中间白色部分【参见图一】
- 手撕包菜，碗中放入 2 g 盐，清洗包菜并沥干备用【参见图二】
- 姜片、蒜头、小米辣、蒜苗处理后备用【参见图三】
- 五花肉切片，清水清洗后备用
- 锅中加入 30 ml 食用油，倒入包菜翻炒，大火翻炒 1 分钟后，加入 3 g 盐，继续翻炒 2 分钟后取出备用
- 锅中加入 30 ml 食用油，倒入五花肉，大火翻炒 1 分钟
- 倒入姜片等材料，翻炒 1 分钟
- 倒入包菜翻炒后，加入 香醋、料酒、鸡精、料酒，大火继续翻炒，2 分钟后出锅









附加内容

- 步骤五中，翻炒时间需要实际情况做调整，一般是炒到包菜七分熟后即可。七分熟是指包菜已经出水质感变软
- 步骤五中，加盐的作用是锁住包菜水分的同时，给包菜上一点味道
- 最后一个步骤中，翻炒时间根据实际情况和个人口感做灵活调整

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

水油焖蔬菜的做法

水油焖蔬菜中添加了油，这提升了口感，并且可提升脂溶性维生素的摄入。相比生吃蔬菜，好处更多。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 食用油
- 盐
- 蚝油（可选）
- 叶菜类蔬菜

计算

叶菜类蔬菜含水量较多，在准备时可能看起来体积很大。实际受热后体积会迅速减小。

- 叶菜类蔬菜：300g ~ 500g

操作

- 洗净蔬菜
- 锅中加入 150ml 水，并烧开。（水不需要能完全没过蔬菜）
- 加入 3g 盐
- （可选）加入 3ml 蚝油
- 加入 2ml 食用油
- 下菜，翻拌一下，然后盖上锅盖焖 1 分钟
- 盛盘

附加内容

- 不确定咸淡的情况，可以先少放盐，在出锅前尝味，考虑调整加盐
- 可以用鸡汤、骨头汤等替代水，更好吃
- 焖的时间不可过长

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

素炒豆角的做法

巨下饭的家常菜

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 豆角
- 小米椒
- 葱
- 蒜
- 生抽
- 老抽
- 耗油
- 盐

计算

注意，受食材个体影响，本菜谱为 2 人份菜谱

- 豆角 250g
- 小米椒 2 个
- 葱 3 圈
- 蒜 2 颗
- 生抽 6ml
- 老抽 2ml
- 耗油 6ml
- 盐 6g

操作

- 葱切花，蒜切沫，备用。
- 生抽、老抽、耗油、盐混合调料汁，备用。
- 小米椒切圈，备用。
- 豆角去筋，45°斜切4-10cm小段，备用。
- 起锅烧油(10ml - 15ml)，冒烟后放入葱、小米椒，翻炒至闻到香味；
- 加入豆角，翻炒30s，
- 加入料汁，开大火翻炒2分钟
- 倒入 150ml 水
- 转中小火，盖上锅盖焖制 8-10 分钟
- 加入蒜切沫，出锅。

附加内容

- 切豆角需要一定的刀工，不会的可以使用剪刀

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

酸辣土豆丝的做法

酸辣土豆丝是一道简单易做的菜。色泽光亮，酸辣可口。辅料辣椒富含维生素 C。该菜用料简单，好学易做

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 土豆
- 大蒜
- 青椒
- 红椒
- 干辣椒
- 葱
- 生抽
- 陈醋
- 盐

计算

每份：

- 土豆 240g（越细越长更好）
- 大蒜 4 瓣
- 青椒 0.5 个
- 红椒 0.5 个
- 干辣椒 3 个
- 葱 1 根
- 生抽 5ml
- 陈醋 10ml
- 盐 2g
- 食用油 10-15ml

操作

- 土豆去皮、切丝（或用刨丝器）。
- 切好的土豆丝用清水清洗，去除多余的淀粉，然后对土豆丝焯水 10 秒。沥干，备用。
- 葱蒜干辣椒切小块，青红椒切丝。
- 热锅，小火热油爆香蒜和干辣椒。
- 加入青红椒翻炒几下，加入土豆丝翻炒至变色。
- 加 5ml 生抽，10ml 陈醋，蒜末，最后加入盐翻炒均匀即可。

附加内容

- 清洗土豆丝淀粉一定要去干净，不然会全黏在一起
- 加入蒜末、盐后应尽快出锅，保留蒜香以及避免破坏口感。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

糖拌西红柿的做法



新鲜可口，制作简便，营养价值高，适合夏季食用，家庭餐桌上的一道美味凉菜。西红柿含有大量的维生素 C，做法简单几分钟就可完成。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 西红柿
- 白砂糖
- 冰箱

计算

一份正好够 2 人吃。

每份：

- 白砂糖 = 20g
- 西红柿 2 个（每个西红柿约 100g，共 200g）
- 白砂糖 20g

操作

- 用刀将西红柿皮米字型划开
- 用筷子插入西红柿的菊花，在燃气上转动烤 10 秒（或用开水冲 30 秒），直到西红柿皮卷边
- 把西红柿的衣服脱光
- 再西红柿大卸八块（沿纹路切可以更多的留汁水），去掉头部根蒂部，备用

- 全部切好后，将西红柿在盘子中均匀码一层
- 撒上白糖，重复上面一步直到全部西红柿放完
- 放入冰箱冷藏 10 分钟
- 一盘糖拌西红柿就好了，营养美味，酸甜爽口，夏日解暑又解腻

附加内容

在制作过程中 请您小心使用刀具。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request 。

莴笋叶煎饼的做法

莴笋叶煎饼营养、好吃

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 莴笋叶
- 鸡蛋
- 食用油
- 生抽
- 淀粉
- 鸡精

计算

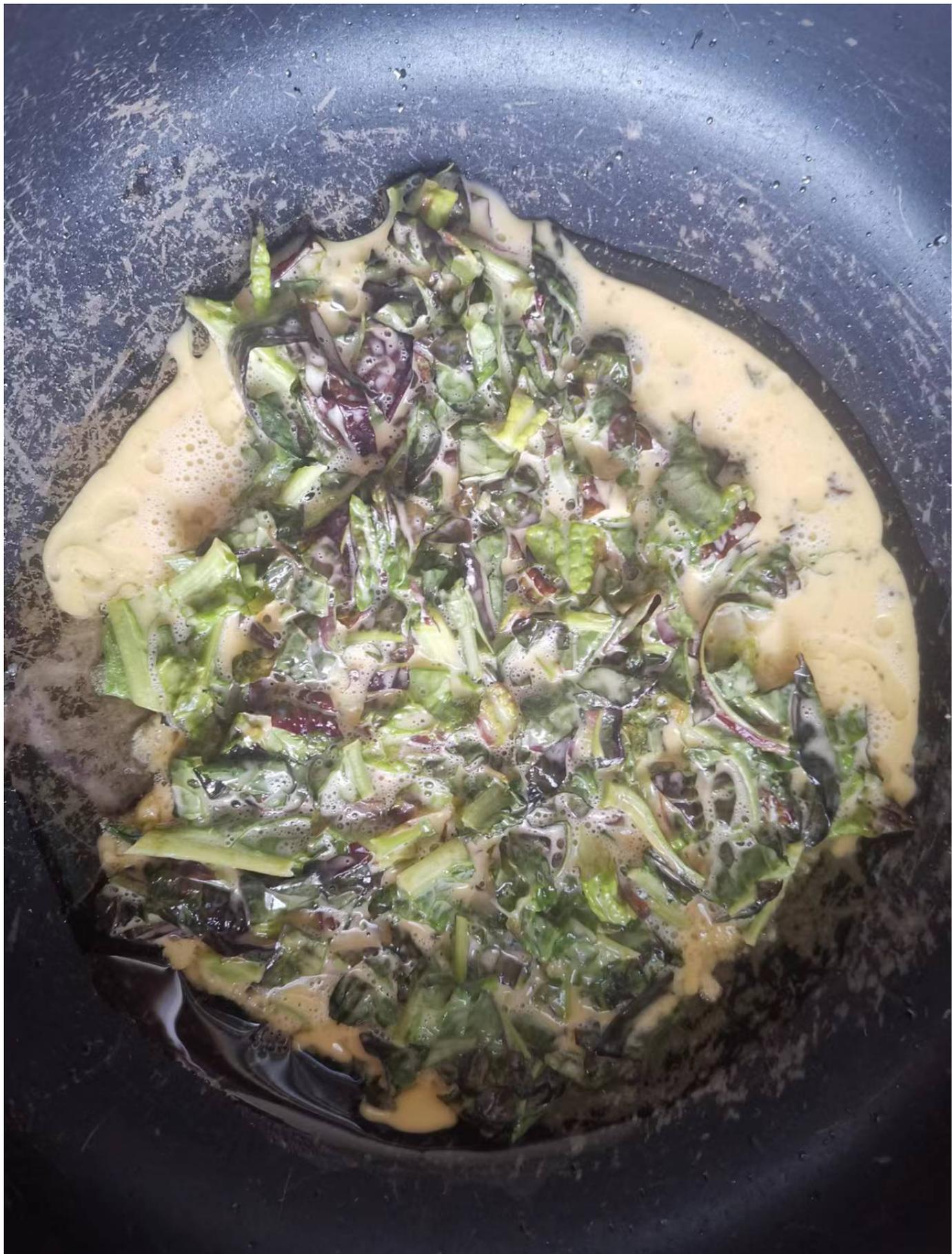
每份：

- 莴笋叶 50 g
- 鸡蛋 2 个
- 食用油 30 ml
- 生抽 5 ml
- 淀粉 15 g
- 鸡精 2 g

操作

- 莴笋叶切碎，加入鸡蛋、生粉、生抽、鸡精搅拌均匀备用
- 起锅烧油，倒入莴笋叶浆汁，均匀平铺在锅面上
- 第一面炸 120 S 后，翻面再炸 60 S 后出锅







附加内容

- 选择莴笋叶是某省市买到的蔬菜包基本都包含莴笋，可以换成韭菜等
- 莴笋叶直接焯水后凉拌有苦味，所以选择做成煎饼的配菜

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

西红柿炒鸡蛋的做法

西红柿炒蛋是中国家常几乎最常见的一道菜肴。它的原材料易于搜集，制作步骤也较为简单，所以非常适合新厨师上手，是很多人学习做菜时做的第一道菜。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 西红柿
- 鸡蛋
- 食用油
- 盐
- 糖（可选）
- 葱花（可选）

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 1 个人食用

总量：

- 西红柿 = 1 个 (约 180g) * 份数
- 鸡蛋 = 1.5 个 * 份数，向上取整
- 食用油 = 4ml * 鸡蛋/个
- 盐 = 1.5-2g * 份数
- 糖 = 0-2g * 份数
- 葱花 = 0-10g * 份数

操作

- 西红柿洗净
- 可选：去掉西红柿的外表皮
- 开水烫表皮，然后将西红柿放入冷水，剥去外皮
- 西红柿去蒂，切成边长不超过 4cm 的小块，即为 西红柿块
- 将鸡蛋打入碗中，加入 1g * 份数 的盐，搅匀，即为 鸡蛋液
- 可以考虑向鸡蛋中加入 1ml 醋，这可以去除腥味，令鸡蛋更蓬松
- 热锅，加入食用油
- 油热后，倒入 鸡蛋液。翻炒至鸡蛋结为固体且颜色微微发黄，即为 半熟鸡蛋
- 关火。将 半熟鸡蛋 盛盘，重新开火
- 注意：不要洗锅
- 加入 西红柿块，锅铲拍打并翻炒 20 秒，或至西红柿软烂
- 向锅中加入 半熟鸡蛋，翻炒均匀
- 可以考虑加入 10ml 番茄酱和 50ml 清水，增加汤汁
- 可以额外加入一些其它熟肉和材料
- 加入剩余的盐、糖（可选，如果倾向于甜味版本）、葱花（可选），翻炒均匀
- 关火，盛盘

附加内容

这道菜根据不同的口味偏好，存在诸多版本，包括但不限于：

- 快速做法：
- 直接在有半熟鸡蛋的锅中加入西红柿块，与鸡蛋一起翻炒直至西红柿软烂
- 继续第 10 步
- 加入盐 改为“加入两滴生抽”

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

西红柿豆腐汤羹的做法

西红柿豆腐汤羹是一道很清淡美味的汤羹

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 西红柿
- 鸡蛋
- 豆腐
- 食用油
- 盐
- 淀粉
- 鸡精
- 香葱
- 姜
- 开水

计算

每份：

- 西红柿 1 个
- 鸡蛋 1 个
- 豆腐 100 g
- 食用油 5 ml
- 盐 2 g
- 淀粉 5 g
- 鸡精 2 g
- 香葱 0.5 根
- 姜 1 片
- 开水 350 ml

操作

- 西红柿切成小丁、鸡蛋打入碗中搅拌、豆腐切块备用
- 起锅烧油，放入姜片 5 S 后倒入西红柿翻炒 30 S
- 锅中加入开水，汤水烧开后，60 S 后倒入鸡蛋液、豆腐块
- 汤水重新烧开后，加入水淀粉，沿一个方向搅拌 2 圈
- 加入鸡精、盐、香葱，30 S 后起锅



附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

西葫芦炒鸡蛋的做法



西葫芦炒鸡蛋是一道简单易做的家常菜。简单易购的食材，好吃又下饭。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 西葫芦
- 鸡蛋
- 西红柿（可选）
- 食用盐
- 食用油

计算

按照 2 人的份量：

- 西葫芦 500g
- 西红柿 100g
- 鸡蛋 3 个
- 食用油 10-20ml
- 食用盐 6g

操作

- 西红柿洗净，切成小块，备用
- 西葫芦洗净，切成边长约为 4cm 的菱形，备用
- 打三个鸡蛋到碗里，打散搅匀，备用
- 热锅，锅内放入 5ml - 10ml 食用油

- 倒入鸡蛋，保持翻炒至鸡蛋成固体，用锅铲分成小块后盛到碗里，备用
- 锅内放入 5ml - 10ml 食用油，倒入西红柿，炒至变软
- 倒入西葫芦一起翻炒均匀，放入 6g 食用盐，将火调小然后等待 4 - 5 分钟
- 倒入备用的鸡蛋，中火翻炒 15 秒
- 关火，盛盘

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

小炒藕丁的做法



小炒藕丁是一道简单易做的菜，莲藕营养丰富，非常适合素食。预计制作时长 20 分钟

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 大葱
- 小米辣
- 莲藕
- 生抽
- 老抽
- 耗油
- 油

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 2 个人吃。

每份:

- 大葱 1 段
- 小米辣 1-2 根 (看个人吃辣程度)
- 莲藕 1 段
- 生抽 30 ml
- 老抽 15 ml
- 耗油 15 ml
- 食用油 10-15ml

操作

- 大葱、小米辣切小段, 备用
- 莲藕去皮, 切成不超过 3cm 的小块, 放入水中备用 (防止氧化发黑)
- 取炒锅, 锅内放入 500ml 凉水, 煮沸
- 将藕丁下入沸水中, 焯水 2 分钟后, 取出放入盘中备用
- 将锅中水倒掉后, 将锅加热干燥, 加入 10-15 ml 食用油
- 待油温升高后, 下入葱花, 小米辣爆香
- 将处理好的藕丁下入锅中, 大火翻炒
- 加入生抽、老抽、耗油
- 翻炒 2 分钟即可出锅

附加内容

- 食用莲藕要挑选外皮呈黄褐色、肉肥厚而白的。如果发黑, 有异味, 则不宜食用。
- 请尽量不要使用铁器, 会导致莲藕发黑

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程, 請提出 Issue 或 Pull request。

洋葱炒鸡蛋的做法

洋葱炒鸡蛋，是中国的一道日常生活中所熟知的菜品

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 鸡蛋
- 洋葱
- 食用油
- 盐
- 葱
- 料酒

计算

每份：

- 鸡蛋 2 个
- 洋葱 50 g
- 食用油 50 ml
- 盐 2 g
- 葱 半根
- 料酒 2 ml

操作

- 鸡蛋打入大碗中，加入洋葱片、盐后搅拌 60 S
- 起锅烧油，倒入鸡蛋，一面煎炸 30-45 S，翻面继续翻炒，反复 2-3 分钟 后散上料酒出锅
- 鸡蛋装盘，散上葱花



附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

3.1.2 荤菜

白菜猪肉炖粉条的做法

白菜猪肉炖粉条是一道简单易做的菜。这是一道传统的东北家常菜，以做法简单、味道上乘的特点，在广大东北人民群众中备受喜爱。

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 五花肉
- 白菜
- 土豆干粉条
- 十三香
- 鸡精
- 食用盐
- 老抽
- 生抽

计算

每份：

- 五花肉 300g
- 大白菜 500g
- 土豆干粉条 50g
- 十三香 10g
- 鸡精 5g
- 食用盐 15g
- 老抽 5ml
- 生抽 5ml

操作

- 锅内烧水，水开后放入干粉条，煮 5 分钟后同水一起倒出容器中，盖上盖子继续浸泡备用（第一步先做这个，期间可以进行以下步骤）
- 五花肉切 3mm 的肉片，备用
- 大白菜嫩叶与白菜帮子分开切成 2 份菜片，备用
- 热锅，锅内放入 10ml - 15ml 食用油。等待 10 秒让油温升高
- 放入五花肉，保持翻炒至肉变色
- 加入老抽，炒 **1 分钟**，给肉上色
- 加入白菜帮子，加入食用盐、生抽，炒一分钟（如果粘锅，烹入 10ml 水）
- 加水没过所有食材，加入鸡精，十三香，沸腾后，将火调小然后**等待 20 分钟**
- 粉条滤水切成小段放入碗中 备用
- 加入白菜嫩叶，炒匀后将粉条放在菜上方，加盖再煮 **5 分钟**
- 尝味、关火，收汁

附加内容

- 土豆干粉条煮制时间长，可以放在第一步，期间进行其他步骤
- 最后一步尝味，如果发现味道淡、未熟，继续加盖煮一段时间

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

带把肘子的做法

肘肉酥烂不腻，肘皮胶粘，香醇味美，辅佐以葱段，甜面酱，别有一番风味，因脚爪形似把柄，故得其名，是陕西省大荔县名菜。营养价值丰富，但制作难度较高。

预估烹饪难度：★★★★★

必备原料和工具

原料

- 带脚、爪猪前肘
- 红豆腐乳
- 甜面酱
- 精盐
- 红酱油
- 白酱油
- 料酒
- 蒜片
- 姜末
- 八角
- 桂皮
- 葱

工具

- 小斧头（砸断骨头用）
- 消毒纱布（能盖住肘子）

计算

每份：三人量

- 带脚、爪猪前肘：一个（大约二斤五两 = 1250 克）
- 红豆腐乳：1 块 = 10 克
- 甜面酱：150 克
- 精盐：15 克
- 红酱油：35 克
- 白酱油：25 克
- 料酒：25 克
- 蒜片：50 克
- 姜末：10 克
- 八角：3 个
- 桂皮：5 克
- 葱：200 克

操作

- 将肘子刮洗干净，肘头朝外、肘把（脚爪）朝里、肘皮朝下放在案板上。
- 用刀在正中由肘头向肘把沿着腿骨将皮剖开，剔去腿骨两边的肉（三面离肉），底部骨与肉相连，使骨头露出，然后将两节腿骨由中间用刀背（还是用斧头吧）砸断。
- 肘子放入煮锅煮至七成成熟捞出（外观正常，内部淡红色），用干净抹布擦干水，趁热用红酱油涂抹肉皮。

- 取蒸锅一个，锅底放入八角、桂皮，先将肘把的关节处用手掰断，不伤外皮，再将肘皮朝下装进蒸锅内，装锅时根据肘子体型，将肘把贴住锅边窝着装进锅内，成为圆形。
- 撒入精盐，用消毒过的干净纱布盖在肉上，再将甜面酱（50 克）、葱（75 克）、红豆腐乳、红酱油、白酱油、姜、蒜等在纱布上抹开，用旺火蒸大约三小时（以蒸烂为准）。
- 蒸完取出，揭去纱布，扣入盘中，拣去八角，上桌时另带葱段和甜面酱小碟（或将甜面酱抹到肘面上，另带葱段小碟亦可）。

附加内容

- 肘子七成熟要根据实际情况判断，有条件可询问家中长辈。
- 蒸锅下半放水，上半放肘子，蒸时及时加水防止蒸干。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

冬瓜酿肉的做法



荤素搭配, 鲜嫩爽滑, 做法简单。一般 30 分钟。

预估烹饪难度: ★★★★★

必备原料和工具

- 冬瓜
- 猪肉末
- 鸡蛋
- 葱
- 葱姜末
- 胡椒粉
- 生抽
- 淀粉

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 2 个人吃。

每份:

- 猪肉末 300g
- 鸡蛋 1 个 (可选, 不习惯的人可能会有点腥)
- 冬瓜 200g
- 葱花 (一根, 约 20g)
- 胡椒粉 5g
- 生抽 10ml
- 淀粉 5g
- 水淀粉 25g (淀粉 25g, 水 50ml)
- 葱姜末 (姜 3-4 片约 30g, 取上面一根葱花中的葱白部分即可)
- 盐 20g

操作

- 冬瓜去皮, 切成 25cm 长 3cm 厚的片



- 将切好的冬瓜放入碗中，放入 15g 盐，将冬瓜抹匀，放置 10 分钟
- 放置冬瓜的同时，换个碗放入肉末，葱姜末，5g 盐，淀粉 5g，胡椒粉，生抽，胡椒粉
- 使用筷子在肉末中进行顺时针搅拌，搅拌到食材颜色没有明显对比（约 2 分钟）
- 将腌制好的冬瓜（会变软）用清水洗三遍



- 拿出 1 片冬瓜片卷起来, 并把肉塞进去



- 放入碟子中摆到碟子的边缘



- 打入 1 个鸡蛋到中间圆圈处



- 放入普通铁锅中水烧开后，蒸 15 分钟，盖上锅盖
- 开盖，取出蒸好的冬瓜酿肉
- 将冬瓜酿肉碟子的水倒入锅中，放入水淀粉，加入 50ml 清水倒入锅中烧开
- 淋到冬瓜酿肉上

附加内容

- 操作时，拿出冬瓜酿肉时注意碟子很烫，小心操作。
- 参考资料：[b站视频](#)

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

番茄红酱的做法

番茄红酱香浓可口，营养丰富，咱很喜欢。可以作为薄饼、意面~~热干面~~等主食的百搭酱料。有些繁琐，适合有烹饪经验的人尝试。一次吃不完也没有关系，可以冷冻后随时拿出来加热哦。（但是千万要记得吃）

预估烹饪难度：★★★★

必备原料和工具

- 碎牛肉
- 蒜瓣
- 胡萝卜
- 芹菜
- 洋葱
- 橄榄油
- 糖
- 食盐
- 胡椒粉
- 番茄酱
- 牛奶
- 干罗勒或百里香（可选）

计算

每份：

- 碎牛肉 500g
- 蒜瓣 2 个
- 胡萝卜 半根
- 芹菜 一根
- 洋葱 半个
- 橄榄油
- 糖 2g
- 食盐 10g
- 黑胡椒粉 5g
- 番茄酱 300g
- 牛奶 300ml

操作

- 将胡萝卜、芹菜、洋葱切碎，蒜瓣切片。
- 加入 10ml 橄榄油，热油下锅蔬菜，大火翻炒开始略微变色后盛出。
- 锅内加油 10ml，加蒜翻炒 10 秒，加入碎牛肉、糖、盐、胡椒粉和香料将牛肉炒脆（有颗粒感）。
- 加入炒好的蔬菜和番茄酱继续翻炒，搅拌均匀。
- 分多次缓缓倒入牛奶，中小火煮 30 分钟，完成。

附加内容

- 考虑各个品牌的番茄酱内含盐量不同，建议在炒牛肉时少放盐，煮的时候尝一下再调味
- 煮酱料期间请搅动，以免粘锅。如果酱料变粘稠就可以出锅啦！
- 可根据个人口味，将碎牛肉替换成一半碎猪肉一半碎牛肉，牛奶替换成鸡汤或饮用水。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

干煸仔鸡的做法



干煸仔鸡是一道甜辣口味的川菜，是北京大学食堂赵春月厨师长研发的美食，广受师生喜爱。赵厨师长已将菜谱公开，方便大家自己动手制作，疫情居家下饭必备！

预估烹饪难度：★★★★

必备原料和工具

- 鸡腿
- 土豆
- 青椒
- 大蒜
- 盐
- 胡椒粉
- 生抽
- 老抽
- 料酒
- 淀粉
- 郫县红油豆瓣酱（注意区分，不是那种棕黄色的豆瓣酱）
- 白糖

- 花椒碎

计算

1-2 人份:

- 鸡腿肉 400g
- 土豆 200g
- 青椒 60g
- 蒜瓣 10g
- 盐 3g
- 鸡精 3g (可选)
- 胡椒粉 2g
- 生抽 5g
- 老抽 2g
- 料酒 5g
- 淀粉 20g
- 郫县红油豆瓣酱 40g
- 白糖 30g
- 花椒碎 2g

操作

- 鸡腿去骨 (如使用鸡腿排可忽略此步骤), 鸡腿肉用刀背砸一砸, 切成 2cm 的块。
- 鸡腿肉中加入盐、鸡精 (可选)、胡椒粉、生抽、老抽、料酒, 抓拌至粘手时加入淀粉拌匀, 加入食用油防止粘连, 腌制 30 分钟。
- 土豆去皮, 切成 2cm 的块, 沸水煮 5 分钟后捞出, 控干水分, 防止油炸时爆锅。
- 青椒去籽, 切成 2cm 小片, 放在笊篱中备用。
- 锅中加入宽油 (根据锅的形状, 能没过食材即可), 油温烧至 180°C 时, 下入土豆块炸 3 分钟后捞出。
- 待油温再次升高到 180°C 时, 下入鸡块炸 2 分钟后捞出。
- 待油温再次升高到 180°C 时, 下入鸡块复炸 1 分钟后捞出。
- 待油温再次升高到 180°C 时, 下入土豆块复炸 1 分钟后, 将锅中的油和土豆块经过笊篱过滤倒出, 让笊篱上的青椒片断生。
- 锅中加入 5ml 食用油, 小火煸炒蒜瓣至发黄, 下入红油豆瓣酱煸炒出香, 下入白糖炒融化, 下入花椒碎, 加 40ml 清水, 不停搅拌至酱汁粘稠。
- 下入炸好的鸡块、土豆块、青椒片, 搅拌均匀后出锅。

附加内容

- 不舍得使用宽油油炸的话, 可改用更少的油煎鸡块和土豆块。会增长用时, 部分影响口感, 但不会影响总体味道。
- 参考资料: [北大餐饮中心官方资讯](#)

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程, 请提出 Issue 或 Pull request。

宫保鸡丁的做法

老派川菜的做法分享

预估烹饪难度：★★★★

必备原料和工具

- 手枪腿（或者鸡胸脯肉）
- 大葱
- 干辣椒（或者二荆条）
- 熟花生
- 生抽酱油
- 香醋
- 白糖
- 料酒
- 盐
- 鸡精
- 淀粉
- 植物油
- 芝麻油

可选原料

- 油泼辣子
- 莴笋
- 生花生
- 豆瓣酱

计算

注意，这道菜默认一人版本，两人也够吃，理论上多人只需简单加倍即可。

- 必须配料
- 手枪腿（或者鸡胸脯肉）= 1 支（约 350g）
- 大葱 = 1 根（约 180g）
- 熟花生 = 150g
- 姜片 = 10g
- 干辣椒（或者二荆条）= 10g（若选择二荆条，则需要大约 4 支）
- 生抽酱油 = 10g
- 白糖 = 2g
- 盐 = 2g
- 植物油 = 20g
- 淀粉 = 15g
- 料酒 = 15g
- 进阶配料
- 老抽酱油 = 5g
- 花椒 = 5g
- 香醋 = 5g
- 鸡精 = 2g
- 芝麻油 = 10g
- 淀粉（用以勾芡）= 10g
- 豆瓣酱 = 10g
- 可选配料
- 莴笋 = 约 250g
- 油泼辣子 = 5g

使用上述条件，计算出计划使用的原材料比例，依口味调整。

操作

简易版本

- 手枪腿用剪刀去骨，鸡肉面用刀背拍打一遍，切条后切至 1.5cm 见方肉丁；泡于清水 10 分钟，捞出控干备用（若是鸡胸脯肉，则可以直接进行切丁以及之后的动作）
- 取大葱葱绿与姜片 5g 于碗中，倒入 50g 开水备用；葱白切 1.5cm 圆粒备用；取花生放入微波炉高火 5 分钟焙干备用
- 鸡丁中加入盐 2g，老抽酱油 5g，料酒 15g，淀粉 15g 搅拌均匀，至微微发干；缓慢加入部分葱姜水，搅拌鸡丁至粘手；保鲜膜密封，放入冰箱腌制 1 小时
- 干辣椒切段；起锅，大火烧热转小火；放入干辣椒焙干至微微发糊，捞起备用；花椒焙干至有香味，捞起备用
- 转大火，倒入 20g 植物油，7 成热（竹筷子起泡）下入鸡丁，煎至上面开始发白，用锅铲翻面，煎 30s 后翻炒均匀
- 下入葱粒翻炒，加入余下葱姜水不够 100g 再加一点清水（务必是热水）；盖上锅盖，转中小火焖 2 分钟；
- 转大火，下入熟花生，干辣椒和花椒；加入鸡精 2g，香醋 5g，白糖 2g，翻炒均匀；
- 淀粉 10g 加 50g 清水调成水淀粉，加入锅中，翻炒均匀，收汁到自己想要的浓度
- 关火，淋入芝麻油 10g，即可出锅

稍加复杂但是更加令人垂涎欲滴的版本

相较于简单版本，这里更加推荐使用二荆条与花生。并且加入了莴笋陪衬花生的香脆与鸡肉的松软

- 莴笋去皮切至 1cm 见方的小块，备用；
- 二荆条切成 1cm 长段；
- 手枪腿用剪刀去骨，鸡肉面用刀背拍打一遍，切条后切至 1.5cm 见方肉丁；泡于清水 10 分钟，捞出控干备用（若是鸡胸脯肉，则可以直接进行切丁以及之后的动作）；
- 取大葱葱绿与姜片 5g 于碗中，倒入 50g 开水备用；葱白切 1.5cm 圆粒备用
- 鸡丁中加入盐 2g，老抽酱油 5g，料酒 15g，淀粉 15g 搅拌均匀，至微微发干；缓慢加入部分葱姜水，搅拌鸡丁至粘手；保鲜膜密封，放入冰箱腌制 1 小时
- 转中火，倒入 20g 植物油，放入花生翻炒至其表面微微焦糊，捞起花生但是油留在锅内；
- 继续加热，7 成热（竹筷子起泡）下入鸡丁，放入豆瓣酱，翻炒大概 1 分钟；
- 加入备好的莴笋丁，继续翻炒 1 分钟；
- 下入葱粒翻炒，加入余下葱姜水不够 100g 再加一点清水（务必是热水）；加入二荆条段；盖上锅盖，转中小火焖 2 分钟；
- 转大火，下入先前捞起来备用的花生，花椒；加入鸡精 2g，香醋 5g，白糖 2g，翻炒均匀；
- 淀粉 10g 加 50g 清水调成水淀粉，加入锅中，翻炒均匀，收汁到自己想要的浓度
- 关火，淋入芝麻油 10g 与油泼辣子 5g 再翻炒 10s，即可出锅



附加内容

辣椒依据个人口味酌量添加，怕辣可去籽；

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

咕噜肉的做法

咕噜肉是非常下饭的菜肴，只需一道就可以吃得津津有味，大人小孩都爱吃。而这次做的是简易版菠萝咕噜肉，利用简单的材料就可以在家做出特有风味的咕噜肉。

预估烹饪难度：★★★★

必备原料和工具

- 梅头猪肉
- 青椒
- 罐头菠萝片
- 盐
- 茄汁
- 白醋
- 蒜蓉
- 生抽
- 生粉
- 白砂糖

计算

每份：

- 1 汤匙 = 15ml
- 1 茶匙 = 5ml
- 梅头猪肉 100g
- 青椒 25g
- 罐头菠萝片 75g
- 盐 1/4 茶匙
- 茄汁 4 汤匙
- 白醋 2 茶匙
- 蒜蓉 1 汤匙
- 生抽 1/2 茶匙
- 生粉 2 1/2 茶匙
- 白砂糖 2 汤匙
- 水 200 毫升

操作

- 将梅头猪肉（100 克）洗净，然后用厨房纸抹干水份，将猪肉切成比想要的成品小一圈的大小。
- 用盐（1/2 茶匙）腌制梅头猪肉 20 分钟。
- 将菠萝片（75 克）切件。
- 在碗中加入茄汁（4 汤匙）、白醋（2 茶匙）、蒜蓉（1 汤匙）、生抽（1/2 茶匙）、生粉（2 1/2 茶匙）、白砂糖（2 汤匙）、盐（1/4 茶匙）和水（200 毫升），拌匀成酱汁。
- 将梅头猪肉粒沾上生粉（6 汤匙）。
- 加入油（500 毫升）中火加热。
- 将梅头猪肉粒放至锅里中火炸 5 分钟，然后盛起。
- 加入梅头猪肉粒，再大火翻炸 1 分钟。

- 加入油（1 茶匙）和酱汁，中火加热 3 分钟。
- 加入青椒和菠萝，大火加热 2 分钟。
- 将已炸好的梅头猪肉粒与酱汁拌匀即可。

附加内容

- 想让肉更有层次可以在生粉中加鸡蛋，炸出来会更香脆

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

荷兰豆炒腊肠的做法



荷兰豆炒腊肠是一道营养丰富，口感清爽，有利于开胃助食，增进食欲的美味菜肴。荷兰豆中富含人体所需的各种营养物质，尤其是含有优质蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力。

预估烹饪难度：★★

必备原料和工具

- 荷兰豆
- 腊肠
- 生抽
- 食用油

计算

下面是一人份。

每份：

- 荷兰豆大约 50 个
- 腊肠约 100 g
- 食用油 10ml
- 生抽 10ml

操作

- 把荷兰豆去掉蒂，有时间的也可以同时把尾部去掉
- 买腊肠之前可以问老板是生的还是熟的，如果是生的，需要提前蒸一下，如果是熟的可以直接使用
- 把荷兰豆清洗一下，然后焯一下水，大概 45s，荷兰豆焯至变色即可，捞出过凉水备用
- 热锅，锅内放入大约 10ml 食用油。等待 10 秒让油温升高
- 放入腊肠，保持翻炒至腊肠微微卷边，注意这里一定要**保持小火**，小到不能小的那种，不然容易糊
- 放入荷兰豆，转为中大火，翻炒 30s 放入生抽，接着再翻炒 20-30s 即可



附加内容

- 在制作过程中没有放盐，是因为腊肠本身会有一些味道，同时生抽也会有一些咸味。
- 腊肠虽然味道不错，但属于不太健康的食物，建议少放。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

黑椒牛柳的做法



黑椒牛柳是一道简单易做的菜。蔬菜与肉类均衡，富含蛋白质，口味适合大多数人。一般初学者只需要 1 小时以内即可完成。

预估烹饪难度：★★★★

必备原料和工具

- 牛肉（可以用牛里脊肉或者牛排肉）
- 洋葱
- 菜椒（红/黄椒）
- 淀粉
- 黑胡椒（粉）
- 黑椒（腌料）
- 盐
- 花生油

注：粉与腌料可相互替代，具体用量请参照您购买的食物包装上的说明。

建议使用不粘锅。

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 2-3 个人食用

总量:

- 牛肉量 = 份数 * 100 克 (视就餐者胃容量和锅容量酌情增减)
- 洋葱量 = 份数 * 1/12 个 (即 3 人时约切 1/4)
- 菜椒量 = 份数 * 1/12 个 (即 3 人时约切 1/4)
- 盐量 = 份数 * 1 克
- 淀粉 = 份数 * 3 克
- 黑椒腌料 = 参照所购商品的说明按比例腌制
- 黑胡椒粉 = 份数 * 1 克 (实际上是随便撒)
- 花生油 = 份数 * 10ml (实际上油量是依据菜量变动的, 如对牛肉的量有增减请按对应比例变动)

使用上述条件, 计算出计划使用的原材料比例。

操作

- 将牛肉切条, 长度最好控制在 8 厘米以下, 厚度约 5-10 毫米, 宽度约 1 厘米 (要求不严格)
- 利用腌料腌制牛肉, 混合均匀后静置, 用量与时间请参照商品说明, 可以延长不能缩短。
- 如果使用液态腌料, 可以在腌制结束前三分钟撒一层黑胡椒粉, 然后再加入淀粉, 再次混合均匀后静置 20 分钟。
- 开火, 热锅, 加入花生油。
- 当能看到锅里的油冒出一丝烟时, 放入牛肉, 翻炒。
- 开中火偏大, 翻炒 2 分钟至牛肉外表变色 (即不出现明显血色, 有血色部分说明翻炒不到位) (此处应小心油滴溅射)。
- 放入洋葱和菜椒, 翻炒 2 分钟。
- 加入盐, 再次撒一份黑胡椒粉, 翻炒 30 秒, 搅拌均匀。
- 观察洋葱已经变软即可关火, 出锅, 盛盘。

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程, 请提出 Issue 或 Pull request。

简易红烧肉的做法

这份红烧肉教程是一道新手不败的菜谱。配着米饭好吃的停不下来，香糯无敌棒色泽诱人肥而不腻。建议搭配米饭食用。





预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 注：如果有可能，请尽量把刀磨的锋利一些。
- 主料：大肉、鸡蛋（可选）、豆皮（可选）
- 辅料：生姜、冰糖、生抽、老抽、料酒、香叶、八角、盐、水、葱（记得要开水）

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 2-3 个人吃。

如果只有 1 人食用，可以考虑食材减半。

- 猪五花肉：约 3~4 斤
- 姜：6 片
- 冰糖：15 克（约 7 块）
- 生抽：10ml
- 老抽：15ml
- 料酒：5ml
- 开水：没过食材的量，需要 600ml-900ml
- 香叶：3 片
- 八角：2 个
- 鹌鹑蛋（可选，没有鹌鹑蛋，可以用同等重量的鸡蛋代替）：0-2 个
- 豆皮（可选）：0-80g
- 盐：2-3g

操作

原材料准备

- 猪五花肉 切大块（约 4.5cm，冷冻半小时至一小时更好切）
- 豆皮 切 2cm 的宽度
- 生姜 切片（每片厚度约 3mm）
- 水 烧开
- 鹌鹑蛋 煮熟并用叉子/牙签 扎孔（尽量多些好入味）
- 大葱 大葱白色的部分 葱白

开始制作

- 冷水锅中放入切好的猪五花肉，加入料酒与葱姜，煮 15 分钟去掉血腥
- 锅中放入两片生姜 提味
- 开中小火后直接加入五花肉，不需要放入食用油，每块五花肉 六个面都煎一下，煎至出油即可
- 将煎出的油倒出备用，并将五花肉推至一边，加入 15g 冰糖，翻炒至冰糖融化；
- 融化后将五花肉与冰糖炒至融合上色，加入
- 生抽 10ml
- 老抽 15ml
- 料酒 5ml
- 翻炒至上色；
- 加入 烧好的开水 炖煮 40 分钟（刀工差的同学切的过大请自觉延长炖煮时间），并放入
- 生姜 2 片

- 香叶 3 片
- 八角 2 个
- 盖上锅盖煮至沸腾后，加入煮好扎好孔的 鹌鹑蛋 和 豆皮，开中小火，等待 40 分钟。（中途可适当翻搅防止粘锅）；
- 打开锅盖，待汤汁快没有的时候开大火收汁（切记不可收干）；
- 加入 2-3g 盐，翻炒一下，就可以出锅了。

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

南派红烧肉的做法

这份红烧肉教程是一道新手不败的菜谱。配着米饭好吃的停不下来，香糯无敌棒色泽诱人肥而不腻

预估烹饪难度：★★★★

必备原料和工具

- 注：如果有可能，请尽量把刀磨的锋利一些。
- 工具：锅（砂锅为宜，铝锅其次，高压锅也可以，最好不要铁锅、铜锅）
- 主料：五花肉
- 辅料：油、冰糖、老抽、料酒、香叶、八角、生姜、盐、葱、开水、凉水、蒜、花椒

计算

一份正好够 1-3 人吃。

- 猪五花肉：约 2 斤
- 油：100-150ml，色拉油、猪油、花生油都可以
- 姜：6 片
- 冰糖：约 15 块
- 白砂糖：30g
- 老抽：15ml
- 料酒：20ml
- 凉水：没过食材的量即可，看锅大小准备
- 开水：没过食材的量即可，看锅大小准备
- 香叶：4 片
- 八角：3 个
- 盐：2-3g
- 花椒：10g

操作

建议在此之前查看炒糖色教程

- 猪五花肉切大块（约 4.5cm）
- 生姜切片（每片厚度约 3mm）
- 开水 烧开
- 凉水 自来水即可
- 小葱 小葱白色的部分葱白切成小段（小葱最佳，大葱也可以）
- 蒜 中间切开，不要拍扁，否则难以捞出以至最后收汁时影响味道
- 建议先拿出来一半葱姜，再将剩下的生姜、葱白、蒜、花椒、八角、香叶提前放入一个碗中备用
- 凉水锅中放入切好的五花肉，加入料酒与 2/5 葱姜，煮 15 分钟去掉血腥，捞出来后洗干净；
- 炒糖色，注意采用其中提到的操作 2 来制作糖色。
- 将准备好的生姜、葱白、蒜、花椒、八角、香叶 还有 五花肉 倒入锅中 大火 翻炒，期间加入至闻到香味，倒入开水至没过全部肉炖煮 50 分钟-60 分钟
- 高压锅的话 40 分钟；
- 加入 10ml 料酒；
- 盖上锅盖煮至沸腾后，每隔 25 分钟打开盖子将浮在表面的油和沫捞出；
- 当水的高度减至肉最高的高度与锅底高度的 3/5 时，转中火，并捞出除肉和水以外的所有辅料，开始收汁；
- 打开锅盖，待汤汁快没有的时粘稠状出锅（切记不可收干）；

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

红烧猪蹄的做法



红烧猪蹄营养丰富，味道香，汤汁浓郁、下饭强。

预估烹饪难度：★★★★★

必备原料和工具

- 猪蹄
- 香叶
- 姜
- 葱
- 老抽
- 桂皮
- 冰糖
- 料酒
- 生抽
- 盐

- 八角
- 食用油

计算

一份正好够 3-4 人吃。

- 猪蹄: 2~3 根
- 食用油: 30ml
- 香叶 2 片
- 姜 5 片
- 葱半根
- 桂皮 1 块
- 冰糖 7-8 粒
- 料酒 30 ml
- 生抽 20 ml
- 老抽 20 ml
- 盐 8 克
- 八角 4 个

操作

开始制作

- 冷水锅中放入热心摊主剁好的猪蹄，加入 20 ml 料酒与葱姜，煮 15 分钟去掉血腥
- 热锅冷油，倒入 30ml 食用油，放入 7-8 粒冰糖，开小火，熬成糖色，期间用锅铲把冰糖压碎，大概熬 2 分钟
- 熬成糖色后，放入焯过水的猪蹄，继续小火，翻炒猪蹄，直至所有猪蹄两面微黄
- 加入香叶 2 片、桂皮 1 块、八角 4 个、生抽 20 ml、老抽 20 ml、料酒 10 ml、姜 3 片、盐 8 克，转中火、继续翻炒 1 分钟
- 加入开水或者冷水，水需要没过猪蹄，盖上锅盖，大火烧开，烧开后关火
- 把锅内的食材全部倒入高压锅中，高压锅中需要 15 分钟（如果同学没有高压锅，可放在锅中大火转小火熬制即可）
- 15 分钟之后，把高压锅的食材倒入炒锅中，开大火收汁，此时可用筷子尝下味道、淡的话可以加 2~3g 盐
- 大火收汁时长根据锅中的水来算，一般 30 秒即可，多留点也无碍、红烧猪蹄汤也是很下饭的

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

湖南家常红烧肉的做法



湖南家常红烧肉，入口软糯，肥而不腻

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 带皮五花肉
- 干小米椒（根据个人情况而定）
- 姜
- 生抽
- 老抽
- 香叶
- 桂皮
- 八角
- 冰糖
- 料酒
- 盐
- 冰糖（锁油上色）
- 食用油

- 开水

计算

一份正好够 2 人吃。

- 五花肉: 500g
- 食用油: 10g
- 香叶 5 片
- 姜 3 片
- 桂皮 1 小块
- 冰糖 6 颗
- 料酒 20 克
- 生抽 5 克
- 老抽 2 克
- 盐 2 克
- 八角 3 颗

操作

- 带皮五花肉洗净冷水下锅，加入姜片 2~3 片去腥味，煮到沸腾捞出冷水冲净白沫
- 五花肉切块，尺寸 1.5cm*1.5cm 块状大小
- 热锅加入油，加入冰糖小火搅拌至焦糖色即可，加入切好的五花肉，中火翻炒上色
- 加入备好的姜片、八角、桂皮、生抽、老抽、料酒、干小米椒、盐，小火翻炒 1 分钟，加开水没过肉
- 加盖中火煮沸，转小火慢炖 30 分钟，慢炖期间，间隔 10 分钟搅拌一次防止粘锅
- 小火慢炖汤汁剩三分之一的时，调成中火收汁出锅。

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

黄瓜炒肉的做法

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 黄瓜
- 猪瘦肉
- 食用油
- 生抽
- 盐
- 蒜
- 小米辣

计算

每次制作前需要确定计划做几份。一份正好够 1 个人食用

总量：

- 黄瓜 = 100 克 * 份数
- 猪肉 = 50 克 * 份数
- 油量 = 50 克 * 份数
- 盐量 = 10 克 * 份数
- 酱油 = 5 克 * 份数
- 蒜瓣 = 2 瓣 * 份数
- 小米辣 = 1 根 * 份数

操作

- 将猪瘦肉切片，放入碗中，倒入食用油 10 克，生抽，搅拌均匀，腌制 10 分钟
- 将黄瓜切去 5 厘米的头尾，剩余部分斜着切成 0.5 厘米的薄片
- 将黄瓜倒入碗中，撒上盐 8 克，搅拌均匀，腌制 5 分钟
- 将蒜瓣去皮，压扁，切成蒜末备用
- 将小米辣去丁切成均匀 0.5 厘米的段状
- 热锅，倒油 40 克，等油温到冒烟，放入蒜蓉小米辣翻炒 5 次
- 放入腌制好的猪瘦肉，翻炒至肉熟变色
- 放入黄瓜，加入盐 2 克，大火翻炒均匀半分钟，出锅
- 如果无法保证大火，可能会有点生。可以考虑增加到 50 秒。

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

黄焖鸡的做法

黄焖鸡是一道十分下饭的美食，食材平平无奇又十分容易烹制，一学就会。

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 鸡腿
- 香菇（干香菇最佳）
- 青椒
- 生姜片
- 干辣椒
- 盐
- 料酒
- 白胡椒粉
- 白糖
- 酱油
- 味精

计算

- 鸡腿 = 两只
- 香菇（干香菇最佳）= 5 朵
- 青椒 = 两个
- 生姜片 = 两片
- 干辣椒 = 5, 6 个
- 盐 = 10g
- 料酒 = 10ml
- 白胡椒粉 = 5g
- 白糖 = 5g
- 酱油 = 5ml

操作

- 鸡腿洗净，剁成**4cm**大小的块
- 生姜切片、干辣椒切成**小圈**
- 香菇切片，青椒切成细长的**马蹄状**
- 炒糖色：锅里倒入底油，冷油时放入白糖
- 小火慢慢加热，待油温逐渐升高，白糖开始融化并变成较深的棕色（期间要不断搅拌，防止糊锅）
- 迅速倒入鸡块，转大火，快速翻炒！烹入料酒，继续翻炒片刻
- 将生姜片和干辣椒倒入
- 放入酱油，炒匀
- 倒入清水，以能淹住鸡肉为准
- 倒入香菇片，白胡椒粉，盐
- 翻炒均匀后，盖上锅盖焖煮，转中小火**15——20分钟**，有条件可以转至砂锅
- 待鸡肉软烂，汤汁浓稠后（汤汁不要收的太干），最后放入青椒
- 放入味精，兜炒均匀后，关火！青椒基本断生即可，不要炒时间久了

附加内容

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

徽派红烧肉的做法

徽式红烧肉是一道由五花肉等食材制成的菜肴。

预估烹饪难度：★★★★

必备原料和工具

- 五花肉
- 白砂糖
- 食用油
- 生抽
- 蚝油
- 老抽
- 姜片
- 蒜头
- 料酒
- 葱
- 五香粉
- 盐

计算

每份：

- 五花肉 300 g
- 白砂糖 100 g
- 食用油 200 g
- 生抽 10 ml
- 蚝油 5 ml
- 老抽 5 ml
- 姜片 2 片
- 蒜头 3 颗
- 料酒 100 ml
- 葱 1 根
- 五香粉 10 g
- 盐 10 g

操作

- 五花肉切块，每块 2-3 cm 大小
- 锅中加入 150 ml 食用油，倒入五花肉，煎炸 2 分钟后，加入盐，翻炒五花肉，2 分钟后出锅
- 锅中加入 50 ml 食用油，倒入白砂糖，翻炒到咖啡色
- 倒入五花肉，翻炒 30 S，加入姜片、蒜头后翻炒 30 S
- 加入料酒，五香粉、葱，加入水没过五花肉，盖上锅盖煮 10 分钟
- 加入生抽、老抽、蚝油，中火煮 20 分钟
- 开锅，大火烧汁，端盘





附加内容

- 葱是整根，不需要切碎
- 步骤二加盐的目的是锁住五花肉的油脂
- 制作过程，用部分五花肉做了水煮处理，跟未处理的一起做后续制作，发现未水煮的肉质更 Q 弹

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改進的流程，請提出 Issue 或 Pull request。

回锅肉的做法

预估烹饪难度：★★★★

必备原料和工具

- 五花肉
- 小葱
- 生姜
- 青红椒
- 蒜苗
- 料酒
- 豆瓣酱
- 生抽酱油
- 味精

计算

- 五花肉的用量为 0.5 斤/男人 0.3 斤/女人（正宗回锅肉使用二刀肉[俗称：臀尖]制作，肉质坚实，肥瘦合适）
- 小葱 2 棵
- 生姜 10-40g
- 青红椒（根据受辣程度选择, 0-30g）
- 蒜苗 1 把
- 料酒 5ml
- 豆瓣酱 10ml
- 味精 5g
- 生抽 5ml

操作

五花肉一段处理

- 锅烧热，用手将五花肉紧紧压在锅上炙皮
- 这一步是为了处理猪皮上的汗腺（或者买肉的时候让师傅烧一下皮，喜欢汗腺的可以无视）
- 用钢丝球把皮洗干净，不洗干净会有苦味
- 将五花肉放入锅中，放入能淹没五花肉的水，放入生姜片、料酒和小葱（取 2 棵小葱打结）
- 开大火煮，水开后撇去浮沫，继续煮 15 分钟，煮至瘦肉部分可以用筷子轻松刺穿

配菜处理

- 青红椒切圈
- 蒜苗切段
- 生姜切小薄片
- 将 5ml 豆瓣酱和 5ml 生抽提前混合

五花肉二段处理

- 将煮熟的五花肉捞出放入冷水晾凉
- 擦干五花肉的水，切成上肥下瘦的 2mm 的薄片（切厚了口感不好，而且很油）

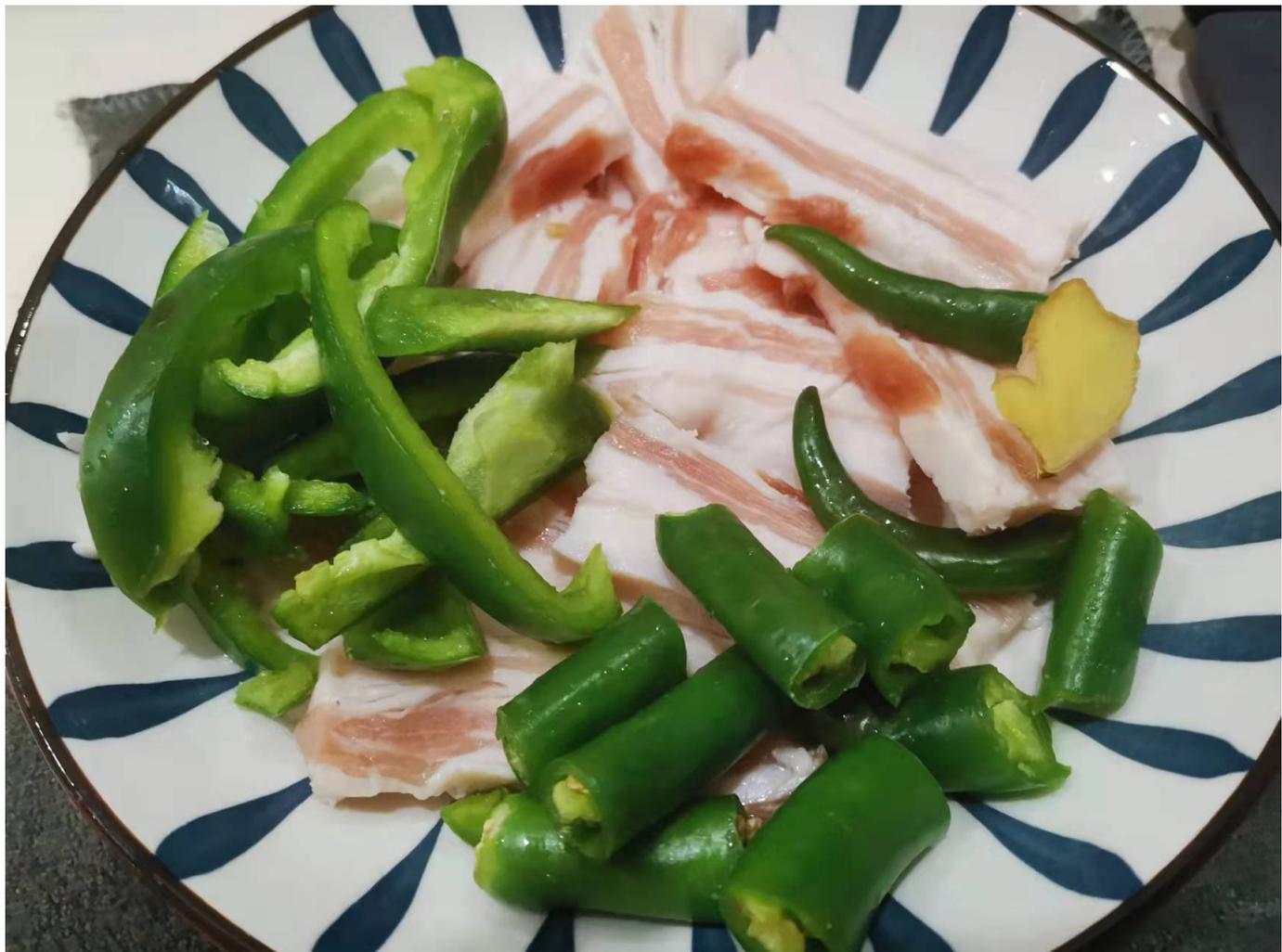
开始炒肉

注意，此步骤操作要迅速，小心糊锅

1. 锅烧热，放入一层底油滑锅
2. 放入五花肉煸炒至肥肉透明，肉片微卷（欲称起灯盏窝），二刀肉效果最佳。
3. 倒入豆瓣生抽混合物，5g 味精翻炒 15 秒
4. 放入青红椒圈和小姜片，放入另 5ml 豆瓣酱翻炒 30 秒
5. 放入蒜苗翻炒 60 秒
6. 出锅

简易版本

- 选用冰冻五花肉常量放置 0.5 小时 或者鲜五花肉放冰箱冷藏 1 个小时，切成 2-5 mm 薄片
- 开中火，辣椒放过锅中干煸 30-45 秒后取出
- 锅烧热，放入一层底油滑锅，放入姜片煸炒 15 秒
- 倒入五花肉，间隔 10 S 翻炒一次，待五花肉出现焦黄色（翻炒时间越久五花肉口感越硬）
- 倒入之前干煸过的辣椒，生抽调味，继续翻炒 60 秒
- 出锅





附加内容

- 不喜欢蒜苗可以换成洋葱或者其他蔬菜，但是要注意蔬菜的易熟程度将蔬菜提前炒至，不然会出现蔬菜半生不熟的情况
- 如果回锅肉比较大块可以切成 5 厘米见方的块，五花肉煮至筷子稍微用力即可插入猪皮即可
- 回锅肉过冷水晾凉后肉质会更紧致
- 回锅肉擦干水是为了避免炒至的时候爆油溅伤
- 回锅肉切记不要切厚了，不然很腻
- 如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

尖椒炒牛肉的做法

预估烹饪难度：★★★

必备原料和工具

- 牛肉
- 葱、姜、蒜
- 尖椒
- 酱油
- 盐
- 糖

计算

- 牛肉用量为 250 g/人
- 葱的用量为 0.5 根/人
- 姜的用量为 1 个/人
- 盐的用量为 3 g/人
- 糖的用量为 1.5 g/人
- 酱油的用量为 9 ml/人

使用上述条件，计算出计划使用的原材料比例。

操作

配菜处理

- 蒜剁成蒜泥
- 葱切段
- 姜切成姜片
- 尖椒切成段

牛肉的预处理

- 牛肉放入碗中
- 加姜、盐、酱油、糖进行腌制 30-40 分钟
- 腌制完姜可以去掉

炒熟

- 冷油下锅，待油变热至偶有气泡
- 加入蒜泥
- 蒜泥变金黄后加入尖椒
- 待尖椒表皮微皱，加入腌制好的牛肉翻炒
- 翻炒变熟之前加入葱，继续翻炒
- 翻炒至牛肉变熟，关火出锅

附加内容

- 腌制可以加入小苏打使牛肉变嫩，牛肉苏打比例为 500g: 3g。
- 腌制的时候姜片可用料酒代替，料酒的用量为 3 g/人

如果您遵循本指南的制作流程而发现有問題或可以改进的流程，请提出 Issue 或 Pull request。

尖叫牛蛙的做法

