
粥类的做法：（25 分钟左右）

★如何确定量：以十碗为例，用平时喝粥的碗接十碗水倒入锅粥，记住水线位置，一开始倒水时到需要量的一半的水。

▲米淘净，不需做其他处理；烧开水；加米入水，搅动；水滚后搅动后盖上盖子关火，焖 15 分钟左右；打开观察，如果米有重复烧滚后再焖几分钟直至米熟。

★此时为泡饭的做法，放青菜、盐即菜泡饭，若放肉类就与米同时放。

▲分三到四次加开水；开盖，大火，搅动；起泡不断搅动，沿边搅动以免边上粘锅；快溢出时加开水，搅动；最后一次加至需要的量，起泡时开小火搅动到快溢出时关火；放盐，可放高汤调料、生抽，都一点点即可。此时白米粥做成。

★做虾粥：虾子剪掉须须，从头、尾剪开均可，背部用刀开片亦可；如果觉得腥可放姜片、糖蒜，虾子可过一下水；虾烧到头尾快挨到一块时就熟了。

★做皮蛋瘦肉粥：防止皮蛋结成坨或者烂掉，可以先将皮蛋剥皮蒸三五分钟，再切成丁即可。

★米量的判断：一般吃饭碗一平碗是六两左右的米，可熬成八至十碗的粥，如要四至五碗的粥就减半，如果两人喝粥再减半。

★**注意点**：牢记水量线可以保证按自己的要求煮几碗粥就几碗粥，此方法煮出来的粥，能保持从上至下稠度保持一致，不会先吃的粘稠到下面就干了，并且米粒完整不开花。

蒸鱼的做法：（一斤多鲈鱼为例，约 15 分钟）

★如何专业的抓鱼：抓鱼的眼睛。

★如何去腥：把鱼放在水池里，用开水快速的烫一下正反鱼身，刮去鱼身上的粘液，鱼皮不会被挂掉，温水冲洗，用手去掉鱼眼下方的鳞，清洗一下鱼鳍和鱼尾巴。

▲鱼背两侧开刀到底至骨头；摆盘时将刀口放在下面压住，这样好看；放几片葱段在鱼背上（只放上面即可，味道是从上至下的）；锅内放水烧开后放入鱼片蒸（中途开盖观察关火都没有关系）。

★如何判断是否蒸熟：用筷子插鱼最厚的地方，即鱼头下方处，如果顺畅到骨头无阻力感即蒸熟了；一斤出头的鱼一般蒸十分钟即可。

▲鱼蒸熟后关火焖三到五分钟，此步骤为锁住水分(含水量大即嫩，菜肴有自熟的过程，要预留时间)；出锅将盘内的水倒掉；换盘摆放（天冷时先用开水烫一下盘子）；浇蒸鱼豉油（豉油可用锅烧热再浇）；如果想更好看，可将姜切丝，葱切丝，摆放鱼身上，还可以将色拉油烧热浇上。

糖醋排骨

★如何不粘锅：热锅，倒油，转动到需要油覆盖到的地方，等待出现油线后关火降温十秒左右，再次转动锅里的油给锅底的油降温，重复两次，即做好油膜。

▲油膜做好后，关火让油温稍微下降，或者做油膜时油少一些，此时加一点油即可做到降温，关火状态下菜装盘后慢慢滑入锅中，用锅盖挡住溅起的油；盖上锅盖，留一条缝隙；开火；闻到香味时再次翻炒，用炒菜勺朝自己方向翻炒，用锅盖挡住溅出的油；炒至肉变金黄色时可炒酱油。

★炒酱油：先关火，熟练后可不关火操作，讲酱油倒到勺内再倒入锅中方便控制量，酱油与油在一起有个升温过程，三秒以上，这个过程即为炒酱油，不需要真的翻炒。

▲炒过酱油后，倒入开水，水量为倒入水即翻腾，且5分钟不会烧干，这个量为合适的水量；放姜、少量盐、盐量两三倍的糖；再加开水，水量不要漫过排骨；盖上盖子，小火炖20分钟左右，炖的过程要注意水边缘的排骨不要糊了，需要时要翻动。

★三个现象：汁水比开白水稍粘稠些，拨动食材时食材不会追随汁水，浇汁到食材上时无包裹感。

▲开大火准备收汁，此过程不需要盖盖子；水量已经少了一半左右时放糖，很多很多糖，可根据个人口味自己控制，一般为自己所做菜里放糖最多的程度；翻搅，颜色会变亮；注意边缘不要糊，一直观察三个现象；水量很少时定色，加一点点老抽，翻搅，放两勺醋，翻搅，改中火收汁到三个现象都变成很粘稠、追随汁水、有包裹感；关火装盘。

★如果糖汁过浓变硬，把肉回锅加水重新收汁即可。

★隔餐加热时，加水加一点点醋，重新收汁。

★注意点：做油膜要覆盖到需要的面积，覆盖不到就会粘锅，锅底油温不降锅底会粘锅；焖菜时锅边要留缝；下锅和翻炒时用锅盖挡住可以防止油溅到灶台上和衣服上，保持厨房清洁，围裙都不需要穿；加水时，用杯子倒水，好处是会让油烟弄脏水壶水瓶，杯子易清洁；先定味，再定色，即先放糖盐等，再放酱油醋等，除了上色用的酱油，其他时候放酱油一律放生抽，上色用老抽。

京酱肉丝：

★大葱切段，取最外面一层，切丝，装盘，用盖子盖章防止变干；肉丝放一点老抽、一点盐，如果肉丝很干就加一点点冷水，一勺半生粉，抓均匀；三四勺生粉加刚能淹没的冷水调生粉水，水量能化开生粉即可，浓些好；备好甜面酱、生姜。

▲热锅做油膜，热锅时间根据自家锅的材料和厚度自行把握，一般半分钟左右；做油膜 3 次（不要忘了降温过程）；肉丝滑入锅中，翻炒；放姜、生抽酱油、甜面酱；加开水，适中大火；放糖两勺，不可放糖；观察出现三个现象时勾芡，搅一下生粉水，先倒一点翻搅，观察三个现象，再倒一点，不断重复到三个现象达到饱和；装盘，堆的越高越好看，不要平摊开来。

韭菜干张（出水类菜）：

▲备好干辣椒；韭菜干张混在一起放盘内；放油，油里放盐；要极高温油，放韭菜干张，翻搅；放干辣椒，翻搅；关火；用筷子和炒

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/938074054065006027>