

## 烹饪学习、知识积累、经验教训

---

- 待学内容
  - 芝麻酱调制方法
- 烹饪知识
  - 糖醋：①做糖醋菜肴，只要按照2份糖1份醋的比例调配，便可做到酸甜适口。②注意放糖的顺序，例如：糖醋鱼应先放糖，后放盐，否则食盐的“脱水”作用会促进菜肴中蛋白质凝固而“吃”不进糖份，造成外甜里淡。
  - 菜炒辣 可挽救：如果不小心将菜肴炒辣了，要挽救也不难，只需在水中加适量的醋，就可以减少辣感。如果还辣，可以再加点白糖，这样可以大幅度减少辣感。
  - 花菜为什么还要泡盐水？第一以防有小虫子，盐水的浸泡能让小虫子都浮出水面。第二防止农药残留，用盐水浸泡能很好去除农药残留。
  - 蒸鱼豉油跟普通酱油有区别吗？蒸鱼豉油味道上比一般普通酱油要好，咸鲜带点甜味，炒制干锅时更容易提取鲜味。普通酱油则是改善菜肴味道和色泽。
  - 爆香时，蒜米、蒜苗跟干辣椒、干花椒为什么分两次炒出味？由于蒜米、蒜苗跟干辣椒、干花椒煸炒时长不一样，前两者偏湿性，需煸干、煸香才能下干辣椒跟干花椒，之所以叫干辣椒，干花椒，是因为它没有水份的，如果一同下锅煸炒势必导致蒜米、蒜苗还没出味干辣椒、干花椒就糊了。
  - 焯水好的五花肉为什么还要冲洗一遍再进行煸炒？焯肉焯骨头时有没有发现煮开后有一层灰白沫子？那其实就是肉内残留的少许血液，焯完水冲洗一遍即可，防止煸炒时粘锅。
  - 油温五成热：每一成的温度代表30度，5成即150度。
  -
- 烹饪经验教训
  - 炒菜过程中，不要一上来就加很多水，要缓慢加、边炒边加、一点一点加。
- 烹饪技术学习
  - 视频：中式烹调技术
    - 烹：加热至熟。
    - 调：调和滋味。
    - 讲究色香形味质与量的搭配。
    - 中餐的八大菜系及其特点
    - 鲁菜：即山东菜，
    - 主要代表菜：糖醋鲤鱼、
    - 苏菜：江苏菜
    - 川菜：四川菜，宫保鸡丁、麻婆豆腐、鱼香肉丝
    - 粤菜：
    - 浙菜：
    - 闽菜：福建菜，佛跳墙、
    - 湘菜：湖南菜
    - 徽菜：安徽菜
- 蚝油是用来提鲜的，比较适合用来炒蔬菜类的食材，
- 生抽的盐分较高，一般是用来调味的，
- 老抽的盐分低，但颜色却比较深一些，所以它是用来上色的。
- 尽量做到炒菜不加水
-