

yes!

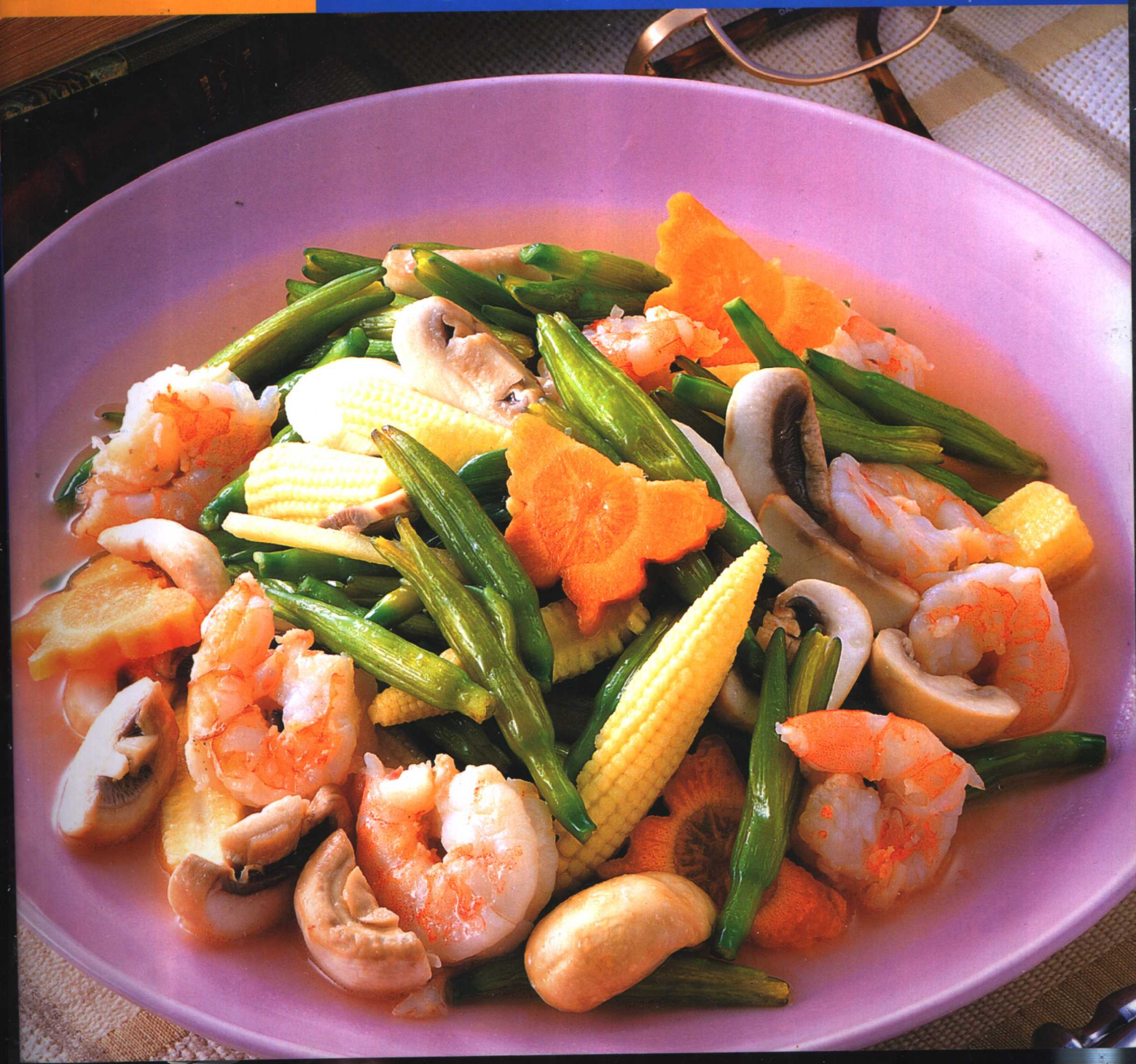
HAPPY
COOKING

快乐厨房

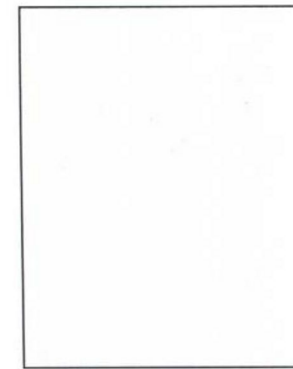
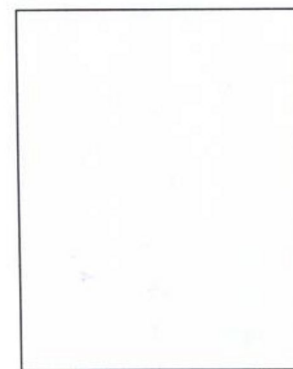
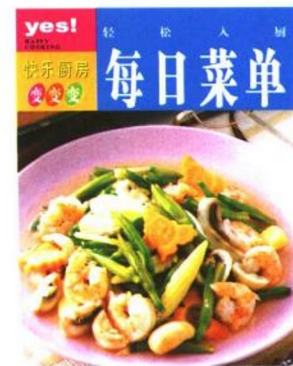
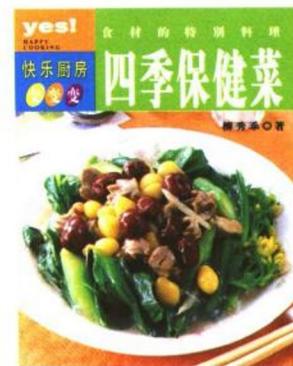
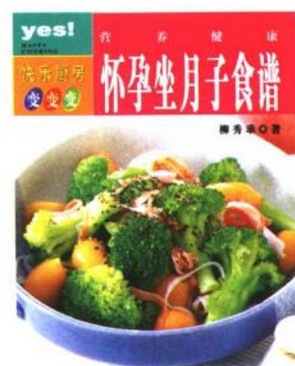
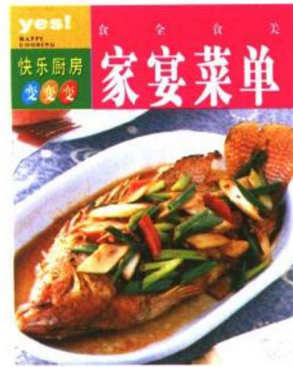
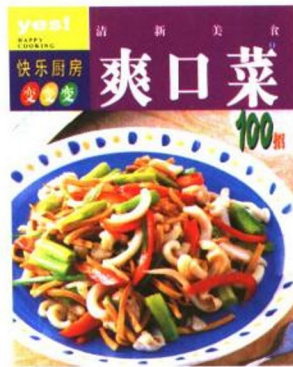
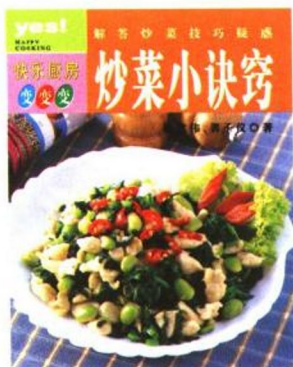
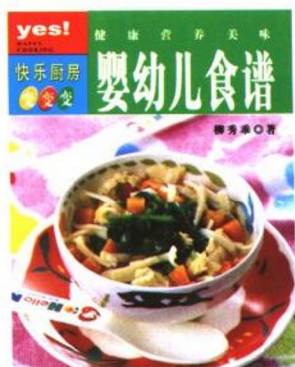
变变变

轻 松 入 厨

每日菜单



轻轻松松学料理 · 快快乐乐吃美食



每日菜单

著者: 顾 葳
责任编辑: 车 强
装帧设计: 王久柱
印刷: 沈阳新华印刷厂
次: 2003年1月第1版第1次印刷
规格: 889×1194毫米 16开
张: 7.5
号: ISBN 7-5384-2671-X/Z·200
价: 25.80元

吉林省版权局著作权合同登记号
图字: 07-2002-985

本书经台湾生活品味文化有限公司授权,
中文简体字版由吉林科学技术出版社独家
出版发行。

版权所有, 翻印必究
长春大图视听文化艺术传播中心制作



yes! HAPPY COOKING

快乐厨房

变变变



每日菜单

吉林科学技术出版社

编者的话

“走吧！我们去超市买东西！”曾几何时，上超市购物已成为人们生活的一部分，而生鲜超市的卫生、安全、方便和齐全的货物，为繁忙的现代人提供了太多的方便。在那儿，人们不分平时或假日，白天或是晚上，都能充分享受到采买时的闲适和纵容……

然而，喜欢上超市买菜的妇女朋友，尽管说得出十几个在超市买菜的优点，但却不见得知道“怎么逛”及“如何买”，才最省时、省钱又省力？因此，我们特别请烹饪老师顾葳和配菜指导老师庄慧琴，依照生鲜超市的特性，规划出这本以生鲜超市配菜为基本框架的家常菜食谱。

书中内容依超市常见的陈列方式，将主要的做菜原料类别分成蔬菜区、鸡鸭肉区、猪牛肉区和水产海鲜等四个单元，并依此设计烹调制作了100道美味可口的家常菜。每道菜不仅做起来简单、易学，而且说明示范清楚，同时也附有实用的烹调小秘诀和各种食材的营养价值介绍，希望妇女朋友们打开这本书，就好像走进了“生鲜超市”一般，看到各种做菜材料，便能轻轻松松地动手做出许多营养好吃的菜肴，而不必每天挖空心思设计菜单。

毕竟，世间最好吃的菜，就是妈妈做的菜，而满足家人的口欲，并把全家大小的健康都照顾好，更是妇女朋友们最大的快乐。



编者的话	2
目录	3
生鲜超市的采买原则	
*认识生鲜超市	7
*如何选购蔬菜和肉类	8
*生鲜食物的保存秘诀	9
*如何选购冷冻食物	10
*冷冻食物的保存及解冻	11



蔬菜区

洋菇

双菇青花菜	13
-------	----

花菜

奶油花菜、双鲜花菜	15
-----------	----

大白菜

家常白菜、辣白菜	17
----------	----

菠菜

菠菜羹、菠菜梗烩豆腐	19
------------	----

小黄瓜

黄瓜肉片、蒜拌黄瓜	21
-----------	----

茄子

鱼香茄子、凉拌茄子	23
-----------	----

香菇

油焖双冬、鸡油炖冬菇	25
------------	----



竹笋

油焖竹笋、箭笋炒肉丝	27
------------	----

芦笋

芦笋色拉	29
------	----

苦瓜

苦瓜豆豉炒肉片、凉拌苦瓜	31
--------------	----

豆干

雪里红炒豆干、韭菜炒干丝	33
--------------	----

豆腐

虾仁豆腐、麻婆豆腐	35
-----------	----

鸡鸭肉区

鸡丝

银芽鸡丝----- 37

鸡丁

辣子鸡丁、白果鸡丁----- 39

鸡腿

莲子蒸鸡、葱油鸡----- 41

鸡腿

腐乳焗鸡、香菇蒸鸡腿----- 43

鸡蛋

蛋包、蒸蛋----- 45

鸡胸肉

黄瓜粉皮炒鸡块、蒜泥鸡片----- 47



鸡翅膀

红烧鸡翅、龙凤串翅----- 49

鸡柳

金菇鸡丝----- 51

鸭肉

芥蓝炒鸭片、咸瓜鸭汤----- 53

鸭肉

芷姜鸭块、酸菜炒鸭肉----- 55

猪肉区

猪里脊肉

起司猪排、芋头肉卷----- 57

猪肉片

番茄蘑菇炒肉片、辣肉片----- 59

猪肉丝

茭白笋炒肉丝、雪里红炒肉丝----- 61

猪肉丝

芦笋炒肉丝、木须肉----- 63

猪肉

海参什锦肉片----- 65

五花肉

菜心滑肉、香菇烧肉----- 67

猪绞肉

红烧狮子头、川丸汤----- 69

猪绞肉

咸蛋蒸肉、什锦绞肉----- 71

猪肝

猪肝汤、韭菜花炒猪肝----- 73

猪肚

韭黄炒肚丝、酸菜肚片汤----- 75

猪腰

鱼香腰花、火爆腰花----- 77



猪小排

苦瓜排骨汤、京都排骨----- 79

蹄筋

蹄筋烩海参----- 81

牛肉区

牛肉丝

酸菜牛肉丝、芹菜炒牛肉丝----- 83

牛肉片

番茄烩牛肉、翠枝炒牛肉----- 85

牛肉片

滑蛋牛肉、蚝油牛肉片----- 87

牛排

锅塌牛排、腓力牛排----- 89



牛排

铁板牛排、烤牛小排----- 91

牛腱、牛腩

咖喱牛肉、卤牛腱----- 93

牛腩

胡萝卜炖牛腩、清炖牛肉汤----- 95

海鲜区

虾

蒜茸炒虾、豆苗虾仁----- 97

鳕鱼

五味蒸鳕鱼----- 99

鳕鱼

翡翠鱼片、咖喱鱼片----- 101

虱目鱼

虱目鱼肚汤、鱼片汤----- 103

草鱼

糖醋草鱼、红烧鱼头----- 105

鱿鱼

鱿鱼炒肉丝、宫保鱿鱼----- 107

鲑鱼

煎红鲑鱼----- 109



小鱼干

小鱼干油豆腐汤、鲳仔鱼辣椒----- 111

蚬仔、螃蟹

九层塔炒蚬仔、炒蟹脚----- 113

花枝

糖醋中卷、生炒花枝----- 115



认识生鲜超市

看紧荷包，精打细算

宽敞、明亮及货源充足，是大多数民众对生鲜超市购物的印象，但也有些人一一走进超市，就被货架上琳琅满目的物品，弄得眼花缭乱，不知从何买起。因此，为了避免该买的还没买齐，不该买的却买了一大堆，消费者应谨记“知己知彼，百战百胜”的采购原则，看紧荷包、精打细算，包您逛得轻松，买得愉快！

参考食谱，列出采购清单

每次买菜前，请先翻阅这本超市食谱，好比逛纸上超市一般，找出自己想要做的菜，再依据食谱内容所提示的材料，列出适当的采购清单；如此进入超市才能有的放矢，慢慢精挑细选，把所有的材料都买齐全，既节省时间、精力，又不致超出预算。

一家人养成习惯之后，即使是很少做饭的爸爸们，也可以根据这本超市食谱配好的菜，帮妈妈上超市去买菜。

遵循动线，买菜有条不紊

上超市买菜，最好根据各生鲜超市为顾客们规划好的行进路线，从入口处的蔬菜区开始逛起，挑好蔬菜再去肉类区挑选鸡鸭及猪牛肉，最后再买海鲜类。

一方面因为肉类食品在超市多以零下冰存的方式保鲜，离开冰柜、接触室温的时间不宜过长，以免鲜度流失。另一方面，顾客们推着采购推车，照同方向前进，也可保持空间动线的流畅，避免通道发生拥挤，大家都能享有宽敞舒适的购物环境。



货比三家，认明食品标示

在超市买菜最大的好处，就是每一种食物均有清楚的价格、内容成分、重量及生产日期等产品标示，供顾客自行选择比较。在生鲜食品方面，还有保存期限的提醒，购买时多加注意，便不致买到过期的劣质品。

碰到超市推出大折扣或者买三送一的促销活动时，尤其应该注意促销食品的保存期限。为了避免买多了吃不完，不买又可惜，不妨找几个邻居或亲朋好友共同采购，大家平均分摊各种优惠折扣，也能达到便宜的目的。

保留购物发票，以便退换

在超市购物的发票，不但可帮助主妇记帐、兑奖，还可以当作物品有瑕疵时要求退换的凭证，一物多用；因此贤明的主妇，上超市采买别忘了拿发票，拿回去之后更要妥善放好，这才是聪明的消费者。

如何选购蔬菜和肉类?

在超级市场购买生鲜食物，应注意哪些事项？生鲜蔬菜和肉类买回去以后，又应如何存放及取用？喜爱上超市买菜的妈妈们，赶快来学这招。

1. 蔬菜类选购要诀

叶菜类选购时要注意：外观看起来青翠，没有凋萎、发黄的迹象，叶面干爽，闻起来没有发臭或受潮的味道。根茎类的蔬菜表面完整，没有发芽或腐烂。花果类的表皮坚挺，没有受潮、凹陷及软化的现象。

部分超市也提供分切处理过的蔬菜，方便顾客买回去直接炒食，不必花时间切、洗，这时需注意切口的地方有无变黑、失水，买回去最好尽快吃完。

2. 鸡鸭类选购要诀

正常的家禽肉，应该连皮带肉看起来光泽、明亮，没有干扁像缺水的样子，用手指轻轻触压，肉质应膨胀、有弹性，如为全鸡或全鸭，也可观看翅膀的尖端，如有发黄变黑的迹象，便得多加注意。

家禽肉在超市上架陈售前，均经初步洗净及切割处理，分成不同重量、等级和价格的包装，方便消费者自行选购。

一般说来，挑选时最好选择肉体干净，包装内没有血水渗漏迹象的一类。因为血水过多，可能表示肉品在处理时，接触室温时间过长或冷冻的温度不够，肉质比较易变坏。

3. 猪牛类选购要诀

新鲜的猪肉或牛肉应该呈鲜红色，没有异味。如果发现肉色暗红或褐红，而且凑近鼻子闻起来味道较重，很可能就是放置过久，或是肉品包装不完全，接触到空气等等，即使还没有坏，也可能不够新鲜。

超市的猪牛肉均有处理成肉丝、肉丁、肉片和肉块等多种不同包装，购买时应注意：

● 每种包装内容份量大约为4至6人份，由于已经分切处理，必须短时间内吃完，假如担心一时吃不完，买回去可再分成适量的小包装，把多余的肉放进冰箱上层冷冻，待要吃时再取出来解冻。

● 由于这类切过的肉不宜久放，所以很多超市常用打折来促销，这时，细心的消费者可别忘了比质量和份量。

4. 海鲜类选购要诀

超市的海鲜均经初步清洗处理过，平时以低温或冷冻方式陈售，因此食物有没有超过食用的期限，不能只从外表来判断，而需靠鼻子多闻闻。假如肉面凹陷，闻起来带有少许腥臭味，或流出不明粘液，就得特别注意了。



生鲜食物的保存秘诀

1.新鲜的鱼、肉买回来，如果不是准备当天食用，最好立即放到冰箱上层的冷冻室中，避免肉汁或血水溢出，并结成霜，造成烹煮时热油四溅或食物干硬。

2.超市的生鲜蔬菜买回来，可以原来的保鲜膜或塑胶袋包装，直接放入冰箱冷藏；假如希望延长保鲜时间，可用微湿的旧报纸包着菜叶，放进塑胶袋中封紧，再摆进冰箱，如此可延长2倍的保鲜时效。萝卜、大头菜等根茎类蔬菜，则应切除叶子，再放入塑胶袋及冰箱中，因为叶子会蒸发水分，造成蔬菜干枯、脱水。

3.以泡水包装的食物，如箭笋、粉皮等食品，买回来后最好连包装一起放入冰箱冷藏，在标示上的安全食用期限内吃完。假如包装撕开而一次吃不完时，不必再继续泡水，以免滋生细菌；而应改用塑胶袋包紧，放进冰箱冷藏。但食物开封后最好早点吃完。

4.豆类食物含水量多，买回来均需特别注意容易腐坏的问题。其中豆腐最好撕开包装，放在密封容器内，加少许盐和适量的水放进冰箱的冷藏室，尚未吃完前最好每天换水，以免豆腐的养分会溶入水中与细菌繁殖。炸过的油豆腐最容易氧化，买回来如未立即食用，最好连包装一起放在冰箱上层冷冻。解冻时只要用热水烫一下，去除油渣，便可进行烹调，十分方便。

5.定期清除冰箱的污垢和异味，以免内部滋生细菌，造成存放食物的二次污染。



其他应注意事项

部分超市也提供分切处理过的生鲜配菜，将新鲜的蔬菜和肉类洗净、切好并加腌料，分装成套餐式的配菜，方便消费者买回去即可直接加热，不必再作切、洗处理。这时必须注意的是，这类配菜最好当天食用完毕，以免第二天出现切口变色及干裂失水的现象，影响食物的鲜度。

如何选购冷冻食物？

冷冻食品也有保存期限吗？

是的，超市陈售的冷冻食品也有一定的保存期限。依食品卫生法相关规定指出，所谓的“冷冻食品”是指食品曾经低温特殊消毒处理，并存放在 -18°C 的冷冻柜中。在冰柜功能恒常稳定的情况下，冷冻食物均可保存一年左右，但这并不表示消费者买回去之后，也可以在家中的冰箱摆上一年。

因为“低温”本身并没有杀死细菌的作用，它只是让食物细胞进入休眠的状态，不再继续分散酵素，以维持原有的新鲜和营养。而一般家庭用的冰箱，总是开开关关的，不像超市能够一直保持恒常的低温状态；再加上冷冻食品从离开生鲜超市，到消费者买回家的路上，接触到空气和室外温度，冷冻状态就开始瓦解了，这些均会造成少量的细菌趁机活动及繁殖，影响到食物的保存期限。

所以，对超市顾客来说，冷冻食物最恰当的食用时间，应以购买日期而非制造日期为准；妈妈们买回去以后，最好能在食物包装上写下购买的日期，以提醒自己在两、三个月以内吃完。

如何从包装上选购优良的冷冻食品？

冷冻食品外表看起来都差不多，又冰又硬的，因此选购时必须从食物的外包装来观察内容的优劣。

1. 包装必须完整

包装如有破损，很可能在运送过程中发生污染，应尽量避免挑选。另外，有些冷冻肉品本身包装完整，但包装盒外的保鲜膜上，碰到了部分生肉的污血，没有擦拭或洗净，买回去也可能在冰箱上造成二次污染，选购时也应特别注意。

2. 标示必须完全

冷冻食品因技术上需要特殊的设备及卫生安全的处理程序，因此消费者最好挑选标有“优良冷冻食品”或“农产品检验优良食品厂商”的商品。这两种标志，是代表政府认可卫生合格的生产制造商。其次消费者要检视：食物的品名、成分、重量、容量或数量、食品添加物名称、制造或进口厂商名称、地址、制造日期以及保存期限等，以作进一步的比较及选择。



冷冻食物如何存放及解冻?

冷冻食品最忌反复解冻与结冻,如果有此情况包装上常会出现严重的结霜或碎冰现象。因此,选购时不妨以手轻压包装,以触感坚硬,没有结霜和碎冰的品质最佳。

超市的冷冻肉品买回家应如何解冻?

肉类解冻时最容易破坏食物的营养和鲜度,因此应视肉品的种类和大小,采用适当的解冻方法。

1. 微波炉解冻

微波炉解冻法最大的优点是方便、迅速,比较不会破坏肉品的外观。至于解冻的方式,因微波炉品牌不同而异,消费者宜参考各品牌使用手册的说明,调整微波的波段和加热时间,大约2至4分钟左右即可完成。

2. 冷藏室解冻

这是最安全及卫生的解冻方法。消费者可在计划烹调的前一天,把冷冻肉品从冰箱上面的冷冻室取下来,放入冷藏室内,让食物经过一个晚上自然化冰,一方面可避免解冻过度,影响肉质的鲜度,另一方面也比较不会造成营养流失,符合现代人健康饮食的需求。

3. 流水解冻

如果家中没有微波炉,又嫌冷藏室解冻的时间过长,可以考虑流水解冻法。作法是将待解冻的冷冻食品放入塑胶袋中包好,再放进容器并加满水,让肉品隔着塑胶袋慢慢的退冰,解冻的过程中多换2、3次水,可以加快退冰的速度。记住,别把冷冻肉直接放入容器内泡水,以免造成肉品污染及营养流失,做不出味道鲜美的菜肴。

4. 室温解冻

最后一种是室温解冻法,就是从冰箱取出冷冻过的肉,不作任何解冻的处理,直接摆在室温下让食物自行退冰,但由于自然的温度不容易掌握,易造成解冻不均匀,或外层大量失水,而里面仍坚硬如石,影响到食物的口感和营养价值,最好还是少用。



冷冻食物保存时应注意什么?

冷冻食物如果一次购买份量太多时,回家可先分成一餐份量的小包装,并用干净的塑胶袋封好,再放进冷冻室保存。每次要吃时,只需取出一小袋,不必把整块肉取出来反复解冻又结冻。





洋菇

洋菇又称蘑菇，性凉味甘，平时适量食用，可滋补元气，润肺、化痰，改善食欲不振、身体容易疲倦等症状。

双菇青花菜

材料

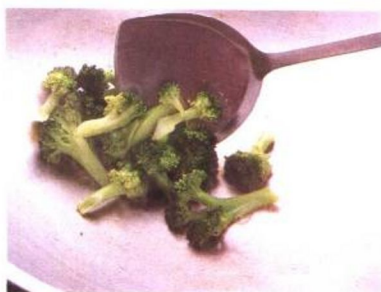
材料

香菇、洋菇-----各5朵
青花菜-----150克

A料：高汤1杯半 米酒1大匙
盐、糖各1小匙

作法

- 青花菜洗净，切小朵；香菇泡软、去蒂；洋菇洗净，对切一半。
- 锅中倒2大匙油烧热，放入青花菜快炒数下（如图），加入香菇、洋菇及A料拌炒均匀，改小火焖10分钟即可盛起。



● 烹调小秘诀

生鲜的洋菇不宜久放，否则容易失水，口感不佳。因此炒洋菇也可使用洋菇罐头，不但水分多，食物味道也相当鲜美。

花菜

花菜含维生素A和C，具有美化肌肤的功效，当冬季其它的蔬菜减产时，秋冬才生产的花菜，便占尽上风。





Vegetable 蔬菜区

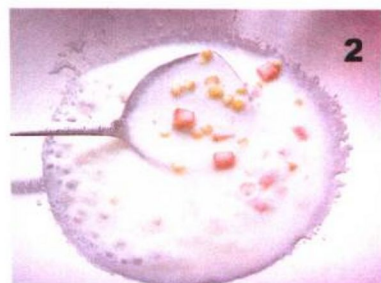
奶油花菜

材料

白花菜	400克
玉米粒	100克
胡萝卜	50克
豌豆	2大匙
高汤	半杯
牛奶	4大匙
盐	1小匙
淀粉水	1大匙

作法

- 白花菜去梗、切小朵，用盐水洗净，放入滚水中汆烫，捞起(图1)、沥干。
- 胡萝卜去皮后，切丁；玉米粒、豌豆洗净、沥干。
- 锅中倒2大匙油烧热，放入玉米粒、胡萝卜和豌豆，并加入高汤及牛奶(图2)，转小火煮滚后，再加入白花菜煮至入味，最后加盐及淀粉水勾芡即可。



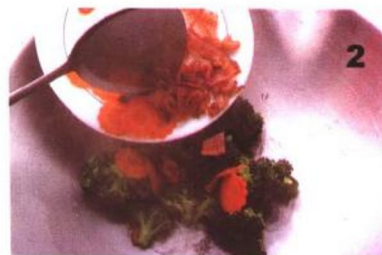
双鲜花菜

材料

青花菜	400克
虾米	3大匙
扁鱼	3片
胡萝卜	50克
姜	2片
葱	1棵
盐	1小匙

作法

- 青花菜去梗，切小朵、用盐水洗净；胡萝卜去皮、切薄片；虾米泡软；扁鱼洗净、切片；葱切段；姜切末。
- 锅中倒2大匙油烧热，爆香葱段和姜片，放入扁鱼和虾米，炒香(图1)捞出。
- 锅中余油加热，放入青花菜和胡萝卜(图2)，并加少许水焖煮至8分熟，再加入虾米和扁鱼同炒到入味，起锅前放盐调匀即可。



● 烹调小秘诀

花菜的菜虫很多，料理之前，最好先放入盐水浸泡10分钟，中间再换两、三次的水，才能把小虫子全部赶出去。