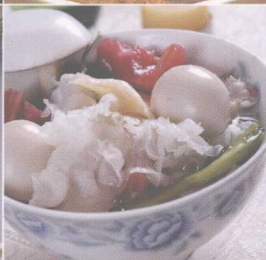
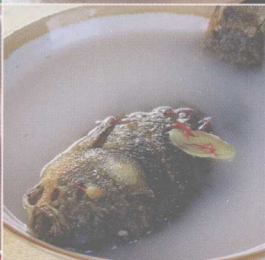




集采购指南、营养指南、
烹饪指南于一身的实用
家庭烹饪手册。



超市原料细化成菜， 简单易懂

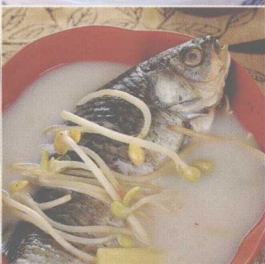
主 编/张奔腾

超市
生鲜

家常汤羹

营养健康 美味可口 家常易做

中国营养学会会员、营养师专家倾力打造



- ◆选超市分类
细化原料
- ◆煲营养均衡
家常好汤

吉林科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

生鲜超市：家常汤煲 / 张奔腾主编. — 长春：吉林科学技术出版社，2007.12

ISBN 978-7-5384-3595-5

I. 生… II. 张… III. 汤菜—菜谱 IV. TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 172874 号



生鲜超市一家常汤煲

主编：张奔腾 策划：车 强

摄影指导：杨跃祥 责任编辑：车 强 张伟泽

封面设计：名晓设计 美术制作：赵 渤 付丹红

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真：0431-85677817

85651628 85635177 85651759

编辑部电话：0431-85629318

E-mail: jlkjbqs@163.com

网址：www.jlstp.com

实名：吉林科学技术出版社

社址：长春市人民大街 4646 号 邮编：130021

长春新华印刷厂印刷

如有印装质量问题，可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 10 印张 180 千字

2008 年 1 月第一版 2008 年 1 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3595-5

定 价：19.80 元

超市鲜

张奔腾 / 主编

家常汤煲



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《家常食疗菜典》、《生鲜超市家常菜》系列等著作120余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：徐晓辉 王 震 韩继成 林全德 张凤伟 吕 健
朱保国 赵国宁 咸树勇 李德富 余冠廷 肖志喜
储之光 杨胜利 殷海鹰 高大伟 张可心 张美娇
陈喜峰 沈光忠 李振禄 郑 丹 吕锡洋 李泽宽
李建合 张志学 邹隋宾 韩贵宾 王鸿海 张 坤
张一鸣 李洪峰 韩玉平 王大勇 王黎黎

摄 影：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

E-mail: yang168623@yahoo.com.cn



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

CITY RESTAURANT

城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)



本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供(860315-3286894)



前言

近20年来，生鲜超市已逐渐在中国大中城市普及，其物美价廉、品种繁多、分档精细、选购方便、安全卫生的销售形式，已被广大消费者所认同。特别是食品卖场，那里琳琅满目、新鲜诱人的生鲜美食，更是让人流连忘返。逛超市，如今已成为一种现代的休闲时尚。

本书帮您认识生鲜超市，了解其食材原料的营养功效、采购原则、烹饪技法和最佳搭配，并针对超市所能提供的原料，向您推荐多款实用、健康的家常美食。您可在每次逛超市之前，先翻阅这套生鲜超市系列丛书，找出自己想要学做的菜肴、点心，再依据食谱所提示的原料品种及数量，列出适当的采购清单，如此进入超市才能有的放矢、精挑细选，把所用的原料买齐，既节省时间、精力，又不致超出预算，轻松愉快、事半功倍。

本书按各生鲜超市为顾客规划好的行进路线，从食品超市入口处的蔬菜区开始，

再去肉类区、禽蛋区、水产区、豆制品区等，并详细分档取料，共介绍常用原料87种，相应推荐汤煲共300余款，供读者查找、习作。本书图文并茂，简单易学，经济实用，意在引导人们步入美好的现代生活。

随着社会的发展，人们的生活水平在不断地提高，过去那种贸易市场的消费理念，正在被超市原料细化的形式所取代。本书最大的特点就是结合生鲜超市的原料细化，分别阐述其原料知识及烹调方法，将采购指南、营养指南与烹饪指南融为一体。

顺应时代、面向大众、不断创新是厨师们始终追求的目标，愿此书能为快节奏生活的现代人助力，让美食从超市走进千家万户。

中国烹饪大师

张华腾



目录

CONTENTS

- ◆009 认识生鲜超市 ◆010 如何选购蔬菜和肉类 ◆011 生鲜食品的保存秘诀
◆012 如何选购冷冻食品 ◆013 冷冻食品如何存放及解冻 ◆014 煲汤的美味秘诀

1 蔬菜·食用菌



萝卜

- 18 干贝萝卜汤 开洋萝卜丝汤
19 萝卜海蜇汤 萝卜猪肉汤
20 萝卜丝炖子虾 萝卜三鲜汤
白萝卜炖牛腩

胡萝卜

- 21 胡萝卜无花果汤 胡萝卜炖牛腩

土豆

- 22 气锅驴肉炖土豆 牛舌炖土豆

芋头

- 23 芋头排骨汤 芋片汤

山药

- 24 山药炖牛肉 山药煲兔肉
25 三鲜炖山药 山药益气汤

莲藕

- 26 莲藕黄豆排骨汤 莲藕双豆瘦肉汤

芹菜

- 27 大枣芹菜汤 奶香芹菜汤

菠菜

- 28 太极蔬菜羹 虾皮菠菜汤
29 菠菜银耳羹 菠菜牛肉汤
菠菜鸡丝汤

大白菜

- 30 培根鸡汤炖白菜 鸡火白菜汤

- 31 奶汤白菜 鲜虾瑶柱炖白菜

- 32 干贝白菜煲 开水白菜 白菜炖粉条

莼菜

- 33 莼菜虾片羹 鸡片莼菜汤

菜花

- 34 鸡粥菜花 翡翠松子羹

黄花菜

- 35 黄花肉片汤 木耳黄花汤

绿豆芽

- 36 绿豆芽甜椒汤 冬菜豆芽汤

黄瓜

- 37 黄瓜里脊汤 紫菜黄瓜汤

西红柿

- 38 金针番茄汤 皮蛋番茄汤
39 番茄豆腐鸡蛋汤 西红柿炖老板鱼

冬瓜

- 40 冬瓜虾仁汤 三鲜冬瓜汤
41 冬瓜八宝汤 冬瓜炖羊肉



- 42 黄芪冬瓜汤 冬瓜丸子汤
羊肉丸冬瓜汤

苦瓜

- 43 苦瓜排骨汤 苦瓜咸肉煲

南瓜

- 44 绿豆南瓜羹 小虾炖南瓜
45 奶油鲑鱼南瓜汤 巧手长寿汤
46 南瓜羹 甜椒南瓜汤 南瓜田鸡汤

丝瓜

- 47 虾皮丝瓜汤 丝瓜鲜虾汤

竹荪

- 48 上汤竹荪卷 茉莉竹荪汤
49 竹荪氽鸡片 银耳竹荪汤

竹笋

- 50 雪菜笋汤 竹笋香菇汤



口蘑

- 51 口蘑竹荪汤 口蘑锅巴汤

香菇

- 52 益寿香菇汤 香菇炖豆腐

草菇

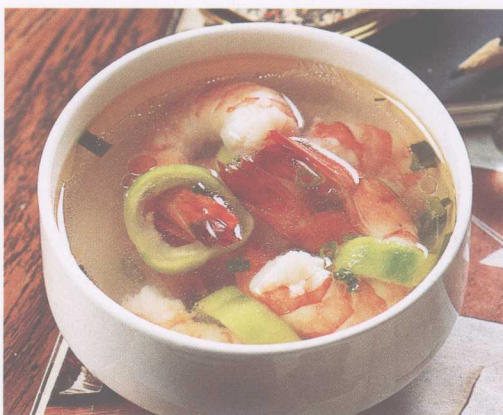
- 53 草菇木耳汤 鲜菇肉片汤

金针菇

- 54 青笋金针汤 金菇煲肥牛

猴头菇

- 55 翡翠芙蓉汤 蹄筋猴头汤



百合

- 56 百合莲花汤 香蕉百合银耳汤

黑木耳

- 57 木瓜双耳汤 木耳黄花汤

银耳

- 58 银耳雪梨小汤圆 雪耳映红莲
59 蜜橘银耳汤 粳米银耳羹
银耳炖雪蛤

酸菜

- 60 酸菜敲虾汤 气锅酸菜炖烤鸭

2 猪肉



猪排骨

- 62 海带煲排骨 排骨燕窝汤
63 海带豆腐排骨汤 四神排骨汤
排骨冬瓜汤
64 清炖排骨汤 盐水排骨
三鲜排骨汤

猪肘子

- 65 萝卜连锅汤 火腿炖肘子

猪五花肉

- 66 木耳萝卜炖肉 菠菜丸子汤
67 炖芋头夹 菜心两圆汤

猪里脊肉

- 68 雪梨瘦肉汤 榨菜肉丝汤
69 笋丝肉片汤 绍兴汤 百合瘦肉汤
70 瘦肉海蜇汤 老姜肉片汤
清汤肉丸

猪蹄筋

- 71 清煲蹄筋 猪皮蹄筋大枣汤

猪蹄

- 72 葱烧猪蹄汤 花生煲猪脚
73 猪蹄瓜菇汤 猪蹄金针汤
山药猪蹄汤

猪肚

- 74 苡仁猪肚汤 麻油炖猪肚

猪腰子

- 75 麻油腰花煲 双肾粥

猪绞肉

- 76 肉丸粉丝汤 野生真菌汆丸子
77 汆丸汤 汆丸子白菜 豆腐丸子汤

猪肝

- 78 菠菜猪肝汤 猪肝黄豆汤
79 咸菜猪肝汤 黑木耳猪肝汤
80 竹荪肝膏汤 首乌猪肝汤 猪肝汤



3 牛·羊肉



牛腩肉

- 82 萝卜炖牛肉 西红柿炖牛肉
83 茄葱牛肉汤 胡萝卜炖牛腩
牛腩炖老豆腐
84 牛肉萝卜煮河虾 清炖牛腩
清炖牛肉汤
85 茄汁黄豆炖牛腩 咖喱牛肉汤
牛肉炖山药

牛里脊肉

- 86 百合红枣银杏羹 啤酒炖牛肉

牛绞肉

- 87 杂菌汆丸子 烩丸子

牛尾

- 88 淮杞煲牛尾 西红柿牛尾汤
89 五香牛尾煲 清炖牛尾汤

牛肚

- 90 酸辣肚丝汤 牛肚炖冬菇

牛蹄筋

- 91 牛蹄筋炖萝卜 红焖牛蹄筋

羊腩肉

- 92 羊肉滋补汤 艾叶羊肉汤
93 黄焖羊肉煲 三色羊丸汤
94 党参煲羊肉 清炖羊肉
胡萝卜炖羊腩

羊里脊肉

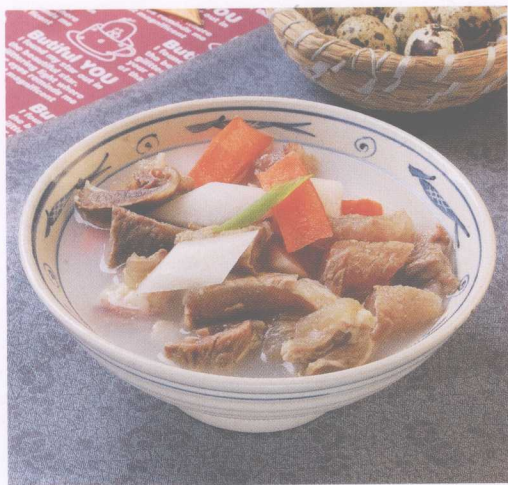
- 95 鲜蘑肉片汤 草菇羊肉丝瓜汤

羊排

- 96 羊排炖芋头 竹荪羊排汤
97 鱼羊一锅鲜 三鲜羊排锅

羊绞肉

- 98 椰奶羊丸 冬瓜烩羊肉丸子



4 禽·蛋



全鸡

- 100 桂圆童子鸡 清炖人参鸡
- 101 人参鹿尾鸡汤 竹笙香菇鸡汤
板栗炖鸡
- 102 归芪炖鸡汤 沙锅鸡炖大排翅
小鸡炖蘑菇

鸡胸肉

- 103 菠萝鸡片汤 益血花菇汤
- 104 三鲜酸辣汤 椰盅鸡球汤
鸡丝海蜇汤
- 105 清汤骨鸡球 绣球燕菜汤

鸡腿

- 106 苦瓜鸡汤 枸杞红枣鸡汤
- 107 麻油鸡汤 竹笙笋鸡 鱼香鸡茄煲

鸡爪

- 108 花生凤爪汤 香菇凤爪汤

乌鸡

- 109 石斛鸡汤 人参乌鸡汤

鹌鹑

- 110 枸杞炖鹌鹑 人参枸杞炖鹌鹑

鸽子

- 111 党参乳鸽汤 菊花雏鸽汤

全鸭

- 112 酸菜炖烤鸭 醋椒鸭架汤
- 113 清炖鸭汤 清汤柴把鸭 滋润鸭汤

大鹅

- 114 鹅肉炖葫芦条 百叶凤鹅煲

鸽蛋

- 115 银耳鸽蛋汤 清汤竹荪炖鸽蛋

鸡蛋

- 116 榆钱鸡蛋汤 煎蛋汤
- 117 草菇鸡蛋汤 银鱼蛋白羹
乳酪蛋汤

鹌鹑蛋

- 118 蛭子鹌蛋竹荪汤 石锅丸子鹌蛋

5 水产品



鲤鱼

- 120 鱼头豆腐汤 鲤鱼炖冬瓜
- 121 双菇鱼片汤 沙锅炖鲤鱼

鲫鱼

- 122 鲫鱼莼菜汤 酿鲫鱼豆腐汤
- 123 山药百合鲫鱼汤 龙鱼戏珠
- 124 鲫鱼豆芽汤 木瓜莲子煲鲫鱼
奶汤鲫鱼

鲈鱼

- 125 苦瓜鲈鱼汤 老姜鲈鱼汤

草鱼

- 126 酸菜鱼丸汤 鲜菌浸鱼脯
- 127 余鱼肉丸子 金针香菜鱼片汤

鳙鱼

- 128 丝瓜鱼头汤 雪棉鱼羹
- 129 沙锅炖鱼头 火腿鱼头汤

黄鱼

130 雪菜黄鱼汤 鱼子雪花黄鱼羹

131 米苋黄鱼羹 酸辣黄鱼羹

鲑鱼

132 鲑鱼炖酸菜 鲑鱼汤

鳊鱼

133 火腿鱼片汤 茶香鸡汁鱼片汤

鳕鱼

134 玫瑰百合鱼片汤 鱼肉羹

银鱼

135 银鱼木樨汤 银鱼苋菜羹

泥鳅

136 参芪鳅鱼汤 泥鳅钻豆腐

大虾

137 虾丸银耳汤 敲虾莼菜汤

138 龙井虾片汤 百合虾仁汤 氽虾片

139 萝卜丝炖大虾 鸡皮虾丸汤

螃蟹

140 蟹肉豆花羹 花蟹炖豆腐

141 萝卜丝炖螃蟹 河蟹炖南瓜

飞蟹炖白菜冻豆腐

蛤蜊

142 氽蛤蜊肉 蛤蜊鸡蛋汤

海螺

143 哈密瓜煲海螺 金菇螺片汤

鱿鱼

144 金针鱿鱼丸 鸡枞鱿鱼汤

墨鱼

145 韭菜丝墨鱼汤 清汤墨鱼圆

紫菜

146 紫菜虾干汤 紫菜黄瓜汤

海蜇

147 海蜇淡菜汤 芙蓉海底松

海带

148 三鲜降压汤 番茄海带汤



6 豆制品



大豆腐

150 骨汤烩豆腐 雪里蕻炖豆腐

151 紫菜豆腐汤 黑木耳豆腐汤

香菇炖豆腐

152 鸭架豆腐汤 三鲜豆腐羹

牛奶炖豆腐

153 什锦豆腐羹 干贝豆腐煲

154 家常肉片豆腐汤 鱼头豆腐汤

沙锅豆腐汤

155 金箱豆腐汤 四喜豆腐煲

嫩豆腐

156 荠菜豆腐羹 蛋黄豆腐煲

157 一品豆腐羹 三色豆腐羹

豆腐皮

158 豆腐皮汤 酸辣豆皮汤

干豆腐

159 干豆腐三鲜汤 羊杂炖干豆腐

本书所用计量单位

1 大匙=15 克 1 小匙=5 克

1 杯=240 毫升

认识生鲜超市

1 看紧钱包，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，不该买的却买一大堆，消费者应谨记“知己知彼，百战百胜”的采购原则，看紧钱包、精打细算，包您逛得轻松，买得愉快！

2 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原料，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，把所有的原料都买齐全，既节省时间、精力，又不致超出预算。

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

3 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，如照同方向前进，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。

4 货比三家，认明食品标识

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识，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，也能达到省钱的目的。

5 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，还可以当物品有瑕疵时要求退换的凭据，一物多用。因此，上超市采购别忘了要发票，拿回去之后更要妥善保管，这才是聪明的消费者。

如何选购蔬菜和肉类

1 蔬菜类选购要诀

叶菜类应选外观看起来青翠，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者较好。优质的根茎类蔬菜，表面完整，没有发芽或腐烂。花果类应选表皮坚挺，没有受潮、凹陷及软化现象者为佳。

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、失水的样子，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。

家禽肉在超市上架销售前，均经初步清洗及切割处理，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，即使还没变坏，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：

● 每种包装分量大约为4~6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较一下质量和分量。



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列，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，或流出不明黏液，就得特别注意了。



生鲜食品的保存秘诀

1 鱼、肉类产品的保存方法

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

2 蔬菜的保存方法

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住菜叶，放进塑胶袋中封紧，再摆入冰箱，如此可延长2倍的保鲜时效。萝卜、大头菜等根茎类蔬菜，则应先切除叶子，再放入塑胶袋及冰箱中（因叶子会蒸发水分，造成蔬菜干枯脱水）。

3 保鲜食品的保存方法

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，在标识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。



4 豆制品的保存方法

豆制品含水量多，买回来后要特别注意保存问题。其中，豆腐最好放在密封容器内，加少许精盐和适量清水，放进冰箱的冷藏室，尚未吃完前最好每天换水，以免豆腐的营养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，最好连包装一起放入冰箱的冷冻室；解冻时只要用热水烫一下，去除油渣，便可烹调使用，十分方便。

●要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。

其他应注意的事项

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、腌制，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、失水的现象，影响食物的鲜度。

如何选购冷冻食品

1 冷冻食品也有保存期限

是的，超市销售的冷冻食品也有一定的保存期限。食品卫生法相关规定指出，所谓的“冷冻食品”，是指曾经低温特殊消毒处理，并存放在 -18°C 的冷冻柜中的食品。在冰柜功能正常稳定的情况下，冷冻食品均可保存一年左右，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，不再继续分解酵素，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定的低温状态；再加上冷冻食品从离开超市，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，冷冻食品最恰当的食用时间，应以购买日期而非制造日期为准；消费者买回去以后，最好能在食物包装上写下购买的日期，以提醒自己在两、三个月内吃完。



2 如何选购优质的冷冻食品

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。

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，但包装袋外沾染上了污血，没有擦拭或洗净，买回去也可能在冰箱里造成二次污染，选购时也应特别注意。

标识必须完全

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国家认可卫生合格的生产厂家。其次，消费者要检查食物的品名、成分、重量、容量或数量、食品添加剂名称、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。



冷冻食品如何存放及解冻

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。

1 冷冻肉品买回后应如何解冻

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

微波炉解冻法

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,消费者应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2~4分钟即可完成。

冷藏室解冻法

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,把冷冻肉品从冰箱冷冻室取出,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。

流水解冻法

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。做法是



待解冻的冷冻食品放入塑胶袋中包好,再放进容器并加满清水,让肉品隔着塑胶袋慢慢地退冰;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。

室温解冻法

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。

2 冷冻食品保存时应注意什么

冷冻食品如果一次购买分量过多,回家可先分装成一餐分量的小包装,并用干净的塑胶袋封好,再放进冷冻室保存。每次要吃的时候,只需取出一小袋,不必把整块肉取出来反复解冻又结冻。

煲汤的美味秘诀

1 煲汤的常识

●配水要合理

这可是煲汤的关键。原料与水分别按1:1、1:1.5、1:2等不同的比例煲汤，汤的色泽、香气、味道大有不同，实践证明：最佳的比例为1:1.5。

●食材的选择

煲汤往往选择富含蛋白质的动物原料，最好用牛、羊、猪骨和鸡、鸭骨等。其做法是：将原料洗净，放入锅中，并一次加足冷水，用旺火煮沸，再改用小火，持续煮约20分钟，撇去浮沫，然后加入姜和料酒等调料，待水再沸后用文火保持微沸3~4小时，使原料里的蛋白质更多地溶解，浓汤呈乳白色，冷却后能凝固可视为汤熬到最佳了。

●煲汤的火候

煲汤切记一定要文火慢慢地熬，这样可以使食物的营养成分有效地溶解在汤水中，易于人体消化和吸收。煲的时候火不要过大，以汤处于沸腾状态下为准；开锅后，文火慢炖，火候掌握在汤微微有点开即可。

●煲汤最适宜的时间

汤中的营养物质主要是氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏，一般鱼汤1小时左右，鸡汤、排骨汤3小时左右。



2 煲汤的注意事项

●感冒的时候不适宜煲汤进补，就连品性温和的西洋参也最好不要服用，容易加重感冒症状。

●具有食疗作用的汤要常喝才能起作用，每周2~3次为宜。

●根据个人身体状况选择温和的汤料，如身体火气旺盛，可选择如绿豆、海带、冬瓜、莲子等清火、滋润类的食物，身体寒气过盛，那么就应该选择参类作为汤料。

●煲汤时中途不能打开锅盖，也不能中途加冷水，因为正在加热的肉类遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味，并影响汤的口感。

●煲汤时忌过多地放入葱、姜、料酒等调料，以免影响汤汁本身的原汁原味。

●煲汤时忌过早放入精盐，早放入精盐能使肉中的蛋白质凝固不易溶解，让汤色发暗，浓度不够，外观不美。



●煲汤时忌过早过多地放入酱油，以免汤味变酸，颜色变暗发黑。

●煲汤时忌让汤汁过于沸腾，否则汤汁容易浑浊。

3 煲汤的窍门

●将肉焯水或飞水

用鸡、鸭、排骨等肉类煲汤时，先将肉放入开水中焯一下，这个过程就叫做焯水或飞水，不仅可以除去血水，还可去除一部分脂肪，避免汤的口味过于肥腻。

●煲鱼汤让鱼完好无烂损的绝招

煲鱼汤时，先用油将鱼两面煎一下，鱼皮定结，就不易碎烂了，而且还不会有腥味。

●煲汤时用冷水下料

冷水下料比较好，开水会使蛋白质迅速凝固，不易释出鲜味。

●如何保持煲完汤的肉很嫩滑

瘦肉煲汤后，肉质比较粗糙。可以选半肥半瘦的肉，但是猪前脚的瘦肉煲炖多个小时后，肉质仍嫩滑可食。

●如何让鱼汤、肉汤有奶汁的效果

油与水充分混合才能出奶汁的效果。做肉汤时要先用大火煮开，然后用小火煨透，再改大火；做鱼汤时要先用油煎透，然后加入沸水，再用大火。还要注意水要一次加足，中间不宜再补水，否则汤就泄了。

●防止汤肥腻的妙方

将汤煲好后熄火，待冷却后，油浮在汤面上，或凝固在汤面，用勺羹除去，再把汤煲滚。

●喝汤的合适时间

一般人饭前喝点汤，可促进胃液分泌，帮助消化吸收，但有浅表性胃炎的人应饭后喝，以免加重症状。饭后喝汤，容易使营养过剩，造成肥胖。

●煲过汤的肉料适量食用

一般人认为营养都集中在汤里，所以煲好汤后就只喝汤，对于里面的肉类就弃之不要了，其实，无论煲汤的时间有多长，肉类的营养也不能完全溶解在汤里，所以喝汤后还要吃适量的肉，把煲过汤的肉料取出撕开，以生抽、葱姜丝、辣椒丝调成蘸料配食，入口很美味。



4 汤的种类

清汤

清汤的加热时间短，保持食物口感的滑嫩，汤汁清淡而不混浊，是清汤的特色。因食材加热的时间不长，所以食料的鲜味无法完全释放在汤里，因此，清汤必须靠加料来提味，或用高汤来佐汤，如家常的白菜豆腐汤、西红柿蛋花汤等。