



超市原料
分类细化

家常

汤羹羹粥

846样

主编◎张奔腾

- 分类更细致·
- 查找更简单·
- 使用更方便·



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常汤煲羹粥 846 样 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学

技术出版社, 2007.9

(生鲜超市)

ISBN 978-7-5384-3587-0

I. 家… II. 张… III. ①汤菜—菜谱 ②粥—食谱 IV.

TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 141407 号



生鲜超市——家常汤煲羹粥 846 样

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 刘代婕

封面设计: 名晓设计 美术制作: 赵 渤 付丹红 谷 微

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

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

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 16 印张 300 千字

2007 年 10 月第一版 2007 年 10 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3587-0

定 价: 26.80 元



主编 © 张奔腾

家常

生解 SHENGXIANCHAOSHI
超市·原料·细化

汤煲羹粥

846 样



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》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《辽东红楼宴》、《家常川菜1000样》《家常食疗菜典》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月被评为中国餐饮业专家；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：石纪友 万志杰 申同斌 董一增 徐晓辉 韩继成
林全德 周 围 咸树勇 王 震 孙长朋 王 伟
朱保国 李 钢 王 旭 余冠廷 赵国宁 吴 凯
张凤伟 王明刚 吴清君 郝清华 刘克东 董仁江
李建新 袁福涛 董立超 李德富 吕赐洋 李泽宽
郑 丹 张一鸣 范 渤 韩玉平 李洪峰 王黎黎

摄影指导：杨跃祥

图片摄影：马 骐 于小宏 姜丽丽 张启为

摄影助理：韩继成 赵国宁 唐治兴 苏朋飞 贝小野



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼

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，了解其食物原料的营养功效、采购原则、烹饪技法和饮食宜忌，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。

生鲜超市系列丛书由《家常菜》、《家常汤煲羹粥》、《家常主食》三部分组成。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、五谷杂粮区等，并详细分档取料，共介绍常用原料101种，相应推荐汤、煲、羹、粥共846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

- ◆013 认识生鲜超市 ◆014 如何选购蔬菜和肉类 ◆015 生鲜食品的保存秘诀
◆016 如何选购冷冻食品 ◆017 冷冻食品如何存放及解冻
◆018 “米”的众生相 ◆019 养生食杂粮 ◆020 如何煮好粥

1 蔬菜·食用菌

SHUCAI
SHIYONGJUN



萝卜

- 022 萝卜海蜇汤
萝卜猪肉汤
开洋萝卜丝汤
023 白萝卜炖排骨
五丝酸辣汤
干贝萝卜汤
白萝卜炖牛腩
024 萝卜清汤
萝卜丝炖子虾
萝卜三鲜汤
萝卜香菇汤



胡萝卜

- 025 胡萝卜无花果汤
胡萝卜酸梅汤
奶汤素烩
胡萝卜炖牛腩



土豆

- 026 土豆汤

- 牛舌炖土豆
气锅驴肉炖土豆
土豆炖牛肉



芋头

- 027 芋头排骨汤
芋片汤
香芋牛肉羹
百合煮香芋



山药

- 028 山药排骨汤
山药鸡蓉羹
山药益气汤
山药五宝甜汤
029 山药煲兔肉
养生汤
山药炖牛肉
三鲜炖山药



莲藕

- 030 莲藕排骨汤
莲藕章豆猪舌汤
莲藕双豆瘦肉汤
莲藕黄豆排骨汤



芹菜

- 031 西芹香菇粉丝煲
五味降压汤
大枣芹菜汤
牛杂炖芹菜
奶香芹菜汤



菠菜

- 032 菠菜牛肉汤
余肉菠菜粉
菠菜银耳羹
鱼丸菠菜汤
033 太极蔬菜羹
上汤浸菠菜
虾皮菠菜汤
菠菜鸡丝汤
菠菜羹



大白菜

- 034 鲜虾瑶柱炖白菜
白菜炖鱼子
培根鸡汤炖白菜
035 鸡火白菜汤
白菜炖粉条
白菜豆腐汤

开水白菜

- 036 蟹黄烩白菜
奶汤白菜
干贝白菜煲
白菜炖八带蛸



莼菜

- 037 莼菜黄鱼羹
西湖莼菜汤
莼菜虾片羹
鸡片莼菜汤



菜花

- 038 翡翠松子羹
鸡粥菜花
菜花香菇汤



黄花菜

- 039 牛肉炖黄花
木耳黄花汤
黄花肉片汤
黄花菜炖瘦肉



豆芽

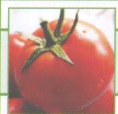
- 040 冬菜豆芽汤

绿豆芽甜椒汤
肉丝黄豆芽汤



黄瓜

- 041 猪肝黄瓜汤
黄瓜里脊汤
紫菜黄瓜汤
黄瓜爆蛋汤



西红柿

- 042 番茄豆腐鸡蛋汤
金针番茄汤
鲜菇番茄汤
043 皮蛋番茄汤
西红柿炖牛腩
西红柿炖老板鱼
番茄鸡蛋汤



冬瓜

- 044 绿豆冬瓜汤
海鲜冬瓜羹
冬瓜笋丝汤
火腿冬瓜汤
045 冬瓜八宝汤
三鲜冬瓜汤
苡仁冬瓜汤
冬瓜炖羊肉
046 冬瓜虾仁汤
黄芪冬瓜汤
冬瓜丸子汤
干贝冬瓜汤

- 047 羊肉丸冬瓜汤
冬瓜海鲜锅
什锦冬瓜汤
冬瓜排骨汤



南瓜

- 048 小虾炖南瓜
巧手长寿汤
南瓜蜜百合
049 甜椒南瓜汤
百合南瓜羹
奶油鲑鱼南瓜汤
绿豆南瓜羹
050 南瓜田鸡汤
牛小骨炖南瓜
南瓜羹
黄金白玉汤



丝瓜

- 051 虾皮丝瓜汤
丝瓜豆腐鱼头汤
丝瓜鲜虾汤



苦瓜

- 052 苦瓜带鱼汤
苦瓜咸肉煲
苦瓜排骨汤



百合

- 053 百合莲花汤

百合藻带汤
香蕉百合银耳汤



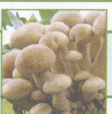
竹荪

- 054 竹荪口蘑汤
银耳竹荪汤
竹荪排骨汤
055 竹荪氽鸡片
龙井文蛤竹荪汤
茉莉竹荪汤
上汤竹荪卷



竹笋

- 056 竹笋香菇汤
雪菜笋汤
笋干腊肉汤



口蘑

- 057 口蘑锅巴汤
口蘑竹荪汤
鸡蓉口蘑汤
口蘑豆芽汤



香菇

- 058 香菇炖豆腐
香菇茭白汤
鸡蛋香菇韭菜汤
059 香菇鸡蓉豆花汤
益寿香菇汤

香菇锅巴炖肥牛
什锦鲜菇汤



草菇

- 060 草菇木耳汤
紫竹莲池
鲜菇肉片汤



金针菇

- 061 青笋金针汤
金针菇海带汤
金菇煲肥牛



猴头菇

- 062 山珍什菌汤
猴头冬瓜猪肉汤
翡翠芙蓉汤
蹄筋猴头汤



木耳

- 063 木耳黄花汤
木瓜双耳汤
黑木耳肉羹汤



银耳

- 064 银耳炖雪蛤
糙米银耳羹
蜜橘银耳汤

生鲜超市 家常汤煲羹粥目录

清汤银耳

065 雪耳映红莲

银耳鸭蛋羹

桂花银耳汤

大枣银耳羹

066 菠菜银耳羹

益寿银耳汤

银耳汤

银耳雪梨小汤圆

杏仁银耳汤



酸菜

067 气锅酸菜炖烤鸭

大肠酸菜汤

酸菜敲虾汤

068 羊尾骨炖酸菜

酸菜鱼片汤

猪肉酸菜炖粉条

酸菜肉丝汤

2



猪肉

ZHUROU



猪排骨

070 板栗炖排骨

盐水排骨

四君子汤

071 排骨燕窝汤

萝卜排骨汤

海带煲排骨

淮山排骨煲

洋参淮山排骨汤

072 排骨冬瓜汤

四物排骨汤

海带豆腐排骨汤

清炖排骨汤

073 排骨黄豆芽汤

牛蒡海带排骨汤

苦瓜小鱼排骨汤

四神排骨汤

排骨薏米煲南瓜

074 三鲜排骨汤

淡菜排骨汤

半天笋排骨汤

人参木瓜炖猪排



猪肘子

075 萝卜连锅汤

清炖肘子

火腿炖肘子



猪五花肉

076 木耳萝卜炖肉

菠菜丸子汤

盐菜浮圆汤

077 芽菜猪肉汤

菜心两圆汤

清炖蟹粉狮子头

078 豆芽肉饼汤

山药猪肉汤

肉卷汤

炖芋头夹



猪蹄筋

079 花生仁蹄筋汤

猪皮蹄筋大枣汤

清汤蹄燕

清煲蹄筋



猪里脊肉

080 清汤肉丸

雪梨瘦肉汤

绣球肉圆汤

081 榨菜肉丝汤

面筋炖肉条

黑木耳肉羹汤

雪耳肉片汤

082 老姜肉片汤

肉蓉发菜汤

冬菜肉饼汤

百合瘦肉汤

083 绍兴汤

瘦肉海蜇汤

笋丝肉片汤

三片汤



猪腰子

084 双肾粥

核桃猪腰煲

杞子双腰牛冲

麻油腰花煲



猪大肠

085 豆筋肥肠煲

珍珠肥肠汤

农家肠旺煲



猪蹄

086 花生红枣炖猪蹄

地锦炖猪蹄

猪蹄瓜菇汤

黄豆炖猪蹄

087 山药猪蹄汤

花生煲猪脚

猪蹄金针汤

花生羊肉猪脚汤

葱烧猪蹄汤

088 扁豆炖蹄花

银肺蹄花煲

雪豆猪蹄汤

猪蹄薏米汤



猪肚

089 汤爆双脆

麻油炖猪肚

苡仁猪肚汤

山药猪肚汤



猪绞肉

090 余丸子白菜

野生真菌余丸子

余丸汤

091 肉丸粉丝汤

豆腐丸子汤

醋椒丸子汤

双冬余肉丸子



猪肝

- 092 首乌猪肝汤
枸杞肝肉姜蛋汤
菠菜猪肝汤
黄瓜肝羹汤
- 093 竹荪肝膏汤
金针肝片汤
猪肝汤
猪肝黄豆汤
- 094 咸菜猪肝汤
四片补血汤
豆苗肝羔汤
黑木耳猪肝汤

海味牛腩锅 咖喱牛肉汤

- 100 杂鱼牛腩烩豆腐
西红柿炖牛肉
胡萝卜炖牛腩
牛肉萝卜煮河虾



牛里脊肉

- 101 啤酒炖牛肉
百合红枣银杏羹
花生米牛肉汤



牛绞肉

- 102 小白菜余丸子
烩丸子
杂菌余丸子



牛肚

- 103 牛肚炖冬菇
农家炖牛杂
酸辣肚丝汤



牛尾

- 104 淮杞煲牛尾
清炖牛尾汤
当归碎补牛尾汤
- 105 西红柿牛尾汤
五香牛尾煲
番茄胡萝卜炖牛尾
沙锅牛尾汤



牛蹄筋

- 106 红焖牛蹄筋
牛蹄筋炖萝卜
咖喱牛筋煲



羊里脊肉

- 107 草菇羊肉丝瓜汤
口蘑蛭子煮肉片
鲜蘑肉片汤
里脊萝卜汤



羊腩肉

- 108 羊肉滋补汤
赵大娘炖羊肉
羊肉丸子汤
- 109 羊肉萝卜汤
羊肉冬瓜汤
羊肉炖黄瓜
艾叶羊肉汤
- 110 三色羊丸汤
杞子炖羊肉汤
党参煲羊肉
纸锅羊肉
- 111 胡萝卜炖羊腩
清炖羊肉
附子当归羊肉汤
黄焖羊肉煲

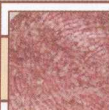


羊排

- 112 红焖羊排

三鲜羊排锅 竹荪羊排汤

- 113 鱼羊一锅鲜
羊排炖芋头
西红柿炖羊排



羊绞肉

- 114 冬瓜烩羊肉丸子
椰奶羊丸
烩小丸子

4

禽·蛋 QINDAN



全鸡

- 116 清炖人参鸡
白菜鸡
桂圆童子鸡
苡米炖仔鸡
- 117 沙锅灵芝鸡
花蝴蝶根炖鸡
清炖鸡
- 118 沙锅鸡炖大排翅
花胶炖子鸡
老鸡鲜菌煲鹿筋
小鸡炖蘑菇
- 119 杭式好鸡煲
归芪炖鸡汤
醉蟹清炖鸡
- 120 香菇鸡汤
香芋鸡汤
白果炖鸡汤

3

牛肉·羊肉

NIUYANGROU



牛腩肉

- 096 海带炖牛肉块
牛腩炖老豆腐
清炖牛腩
蛎黄海带炖牛肉
- 097 清炖牛肉汤
天目扁尖牛腩煲
萝卜骨汤煲牛腩
莲藕煲牛腩
- 098 萝卜炖牛肉
牛肉炖山药
牛肉炖干豆角
茄葱牛肉汤
- 099 茄汁黄豆炖牛腩
精力汤

滋补笨鸡

- 121 板栗炖鸡
竹笙香菇鸡汤
八宝鸡汤
人参鹿尾鸡汤
122 沙锅云吞鸡
椰子淮杞母鸡汤
椰子银耳鸡汤
鸡块汆丸子
123 鹿茸灵芝炖笨鸡
瑶柱鸡丝羹
五圆全鸡
汤泡子鸡
124 酒蒸全鸡汤
绒鸡炖刺参
全鸡清汤
炖家野鸡
菠菜鸡煲
125 猴头菇鸡汤
十全大补鸡
番茄酱鸡煲
鸡火靛汤



鸡胸肉

- 126 椰盅鸡球汤
龙井鸡片汤
凤片鸽蛋菜心汤
127 绣球燕菜汤
益血花菇汤
鲜贝丸清汤
128 芦笋鸡丝汤
清汤鸡豆花
菠萝鸡片汤
三鲜酸辣汤

129 醋炖鸡

- 珍珠银耳汤
鸡丝海蜇汤
酸菜鸡丝汤
130 淮阴鸡粥蒲菜
虾球鸡片汤
碧螺鸡丝汤
西瓜炖鸡脯
131 奶汤鸡脯
清汤骨鸡球
雨花鸡片汤
玛瑙鸡片汤



鸡 腿

- 132 麻油鸡汤
鱼香鸡茄煲
蚝油鸡丁煲
133 栗子芋头鸡汤
竹笙笋鸡
枸杞红枣鸡汤
苦瓜鸡汤



鸡 爪

- 134 牛肝菌鸡脚汤
凤爪汤
花生凤爪汤
木瓜凤爪汤
135 花生眉豆煲鸡爪
荸荠凤爪汤
番茄薯仔凤爪汤
香菇凤爪汤



乌 鸡

- 136 山药枸杞炖乌鸡
人参乌鸡汤
土豆炖乌鸡
黑豆乌鸡汤
137 石斛鸡汤
白果莲子乌鸡汤
竹笙干贝乌骨鸡
羊肚菌炖乌鸡



鹌 鹑

- 138 枸杞炖鹌鹑
人参枸杞炖鹌鹑
荷叶鹌鹑汤
139 松仁煲鹌鹑
海带炖鹌鹑
笋干香鹌煲
淮杞圆肉鹌鹑汤



鸽 子

- 140 火腿炖仔鸽
红枣炖鸽子
子母会
141 茶树菇炖乳鸽
菊花雏鸽汤
党参乳鸽汤
黄芪枸杞炖鸽



全 鸭

- 142 醋椒鸭架汤

雪耳炖鸭
海带鸭汤

- 143 老鸭鲍鱼汤
酸菜炖烤鸭
淮山老鸭汤
冬瓜瑶柱炖鸭
144 八珍全鸭
咸瓜鸭汤
清汤虫草鸭
冬瓜荷叶老鸭汤
145 笋干老鸭煲
松子鸭羹
参芪老鸭汤
豆芽鲜莲老鸭汤
146 栗子板鸭煲
鲜莲鸭羹
滋润鸭汤
沙锅姜母鸭
147 清炖鸭汤
清汤柴把鸭
壮阳靓汤
北菇陈皮老鸭汤



大 鹅

- 148 气锅酸菜鹅
鹅肉炖葫芦条
鹅肉补阴汤
百叶凤鹅煲



鸽 蛋

- 149 银耳鸽蛋汤
鸽蛋汤
清汤竹荪炖鸽蛋



鸡蛋

- 150 煎蛋汤
蛋黄羹
龙莲鸡蛋汤
什锦蛋丁汤
- 151 榆钱鸡蛋汤
虾仁炖蛋
虾干紫菜蛋汤
鱼腥草杏仁鸡蛋羹
- 152 三鲜蒸蛋羹
银鱼蛋白羹
鸡蛋布丁
草菇鸡蛋汤
- 153 煎泡蛋汤
荷花鸡蛋汤
腐乳卤蛋汤
乳酪蛋汤
三色蒸蛋羹



鹌鹑蛋

- 154 蛭子鹌蛋竹荪汤
石锅丸子鹌蛋
鸡丝鹌鹑蛋汤

5



水产品 SHUICHANPIN



鲤鱼

- 156 酱汁鲜鱼汤
烩酸辣鱼丝

鱼头豆腐汤

- 157 黑豆枸杞鲤鱼汤
鲤鱼炖冬瓜
花瓣鱼圆汤
汆鱼丸
- 158 沙锅炖鲤鱼
双菇鱼片汤
萝卜丝鲤鱼汤
- 159 灌蟹鱼圆
汤泡菊花鱼
鲤鱼红枣汤
鱼米羹



鲫鱼

- 160 鲫鱼豆芽汤
奶汤鲫鱼
蛤蜊炖鲫鱼
- 161 鲫鱼莼菜汤
鲫鱼炖水饺
淡菜鲫鱼汤
红花炖鲫鱼
- 162 木瓜莲子煲鲫鱼
桑叶鲫鱼瘦肉汤
酿鲫鱼豆腐汤
青蛤炖鱼
- 163 银丝鲫鱼汤
汆鲫鱼汤
黄豆芽炖鲫鱼
豆蔻陈皮炖鲫鱼羹
- 164 山药百合鲫鱼汤
羊肉鲫鱼汤
淡菜萝卜汆鲫鱼
龙鱼戏珠



鲈鱼

- 165 苦瓜鲈鱼汤
老姜鲈鱼汤
酸菜鲈鱼汤
天麻黄芪鲈鱼汤



草鱼

- 166 鲜菌浸鱼脯
金针香菜鱼片汤
酸菜鱼丸汤
- 167 紫菜汆鱼条
汆鱼肉丸子
酸辣鱼肉羹
三丝草鱼汤



鲮鱼

- 168 醋椒鱼头尾汤
丝瓜鱼头汤
雪棉鱼羹
- 169 沙锅炖鱼头
火腿鱼头汤
梅花鱼圆汤
- 170 双参炖鱼头
海带鱼头汤
酸菜鱼头汤
白萝卜炖鱼头



鲇鱼

- 171 鲇鱼汤

酸汤鱼

- 鲇鱼炖酸菜



黄鱼

- 172 鱼子雪花黄鱼羹
雪菜黄鱼汤
银丝黄鱼羹
- 173 雪花鱼丝羹
米苋黄鱼羹
酸辣黄鱼羹



鳊鱼

- 174 珍菌炖鳊鱼
宋嫂鱼羹
翡翠鲜鱼羹
- 175 火腿鱼片汤
菠菜鱼面汤
木瓜浸鳊鱼



鳙鱼

- 176 鱼肉羹
玫瑰百合鱼片汤
家常鱼汤



银鱼

- 177 银鱼豆腐羹
银鱼苋菜羹
银鱼木樨汤

生鲜超市 家常汤煲羹粥 目录



甲鱼

- 178 海宝炖甲鱼
冰糖炖甲鱼
虫草红枣炖甲鱼
- 179 清炖甲鱼
香菇甲鱼汤
上汤甲鱼翅
花旗参炖甲鱼



鳊鱼

- 180 五色鳊糊
鳊背牛肉煲
油条鳊鱼羹
- 181 什锦浓汤
清汤鳊背
清炖黄鳊



鳗鱼

- 182 七星鱼圆汤
翡翠鱼圆汤
人参枸杞炖鳗鱼



泥鳅

- 183 参芪鳅鱼汤
泥鳅笋片汤
泥鳅钻豆腐



大虾

- 184 萝卜丝炖大虾
虾丸银耳汤
虾皮紫菜汤
- 185 三丝虾仁汤
敲虾莼菜汤
鸡皮虾丸汤
茶香虾仁汤
- 186 番茄虾仁汤
金鱼莲花汤
鲜虾羹
大虾炖白菜
- 187 龙井虾仁汤
百合虾仁汤
鲜虾丝瓜银耳汤
余虾片
- 188 牛肉萝卜煮河虾
鲜菇虾丸汤
虾丸汤
椰汁虾球烩冬瓜



螃蟹

- 189 蟹肉豆花羹
蟹羹汤
花蟹炖豆腐
- 190 河蟹炖南瓜
珊瑚莼菜蟹汤
蟹豆腐煲
萝卜丝炖螃蟹
- 191 羊排炖活蟹
笋丝蟹肉汤
霸王海鲜煲

飞蟹炖白菜冻豆腐



蛤蜊

- 192 蛤蜊鸡蛋汤
蛤蜊瘦肉海带汤
余蛤蜊肉



海螺

- 193 哈密瓜煲海螺
菠菜海螺汤
金菇螺片汤



鱿鱼

- 194 金针鱿鱼丸
鸡枞鱿鱼汤
什锦酸辣汤



墨鱼

- 195 墨鱼花生汤
木瓜银耳墨鱼汤
清汤墨鱼圆



海参

- 196 余四宝
鲍鱼海参煲
三鲜杂菌锅
- 197 玻璃海参汤

- 参耳木瓜汤
虾仁海参汤
五彩海参汤
- 198 酸辣海参汤
清汤参鲍
海参干贝汤
肉末海参羹



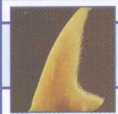
鲍鱼

- 199 鸡火鲍鱼汤
鸽蛋鲍片汤
橙汁小鲍
清酒炖鲍鱼



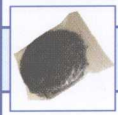
燕窝

- 200 杏汁雪蛤炖燕窝
鸡汁官燕
木瓜冰糖官燕
燕窝冰糖粥



鱼翅

- 201 气锅鸡炖大排翅
鱼翅羹
南瓜蓉奶香翅
灵菇烩鱼翅



紫菜

- 202 紫菜虾干汤
紫菜黄瓜汤
紫菜蛋花汤

五色紫菜汤



海蜇

- 203 海蜇淡菜汤
海蜇冬瓜汤
芙蓉海底松



海带

- 204 海带丝瓜汤
番茄海带汤
海带木耳肉汤
三鲜降压汤

6



豆制品
DOUZHIPIN



大豆腐

- 206 家常肉片豆腐汤
骨汤烩豆腐
海皇豆腐
207 海鲜豆腐羹
金箱豆腐汤
四喜豆腐煲
荸荠豆腐紫菜汤
208 干贝豆腐煲
香菇炖豆腐
紫菜豆腐汤
芙蓉豆腐汤
209 八宝豆腐汤
什锦豆腐羹

黑木耳豆腐汤

东江豆腐煲

- 210 三鲜豆腐羹
全素豆腐汤
豆腐海参汤
毛豆仁豆腐汤
211 牛奶炖豆腐
鸭架豆腐汤
豆腐蟹肉忌廉汤
羊肉炖豆腐
212 沙锅豆腐汤
牛肉豆腐羹
雪里蕻炖豆腐
鱼头豆腐汤
213 白玉豆腐汤
纹丝豆腐汤
珍珠豆腐羹
榨菜炖豆腐



嫩豆腐

- 214 荠菜豆腐羹
三色豆腐羹
虾米豆腐羹
215 蛋黄豆腐煲
一品豆腐羹
香菇木耳豆腐汤
酸辣豆花汤



油豆腐

- 216 油豆腐煲鸭块
油豆腐汤
肉排豆腐煲

油豆腐粉丝汤



豆腐皮

- 217 酸辣豆皮汤
腐皮白果瘦肉汤
豆腐皮汤
腐皮猪腰汤



干豆腐

- 218 羊杂炖干豆腐
干豆腐三鲜汤
火腿干丝汤

7



五谷杂粮
WUGUZALIANG



粳米

- 220 什锦烤麸粥
白果冬瓜粥
山楂蘑菇粥
221 鱼片粥
蟹柳豆腐粥
苋菜小鱼粥
黄芪参枣粥
222 萝卜火腿粥
山楂猪肚粥
紫菜肉粥
皮蛋瘦肉粥
223 笋尖猪肝粥
羊肝粥

杏仁梨糖粥

天下第一粥

- 224 大枣银耳粥
枸杞鸡粥
大蒜粥
香葱鸡粒粥
225 山药肉粥
罗汉果粥
蜜饯胡萝卜粥
菊花茶粥
226 南瓜百合粥
椿芽白米粥
枸杞生姜豆芽粥
牛松菜粥
227 仿真燕窝粥
人参蜜粥
芦荟海带粥
上汤鱼翅粥
228 口蘑香菇粥
桃仁枸杞粥
百合甜粥
沙锅排骨粥
229 奶香麦片粥
松子粥
油菜绿豆粥
桂圆姜汁粥
230 菜花米粥
狗肉粥
鸡肝粥
红枣枸杞粥
231 草菇鱼片粥
海参粥
萝卜肉粥
羊腩苦瓜粥
232 黑芝麻甜奶粥

生鲜超市 家常汤煲羹粥目录

- 双酱肉粥
烟肉白菜粥
蘑菇肉粥
233 骨髓粥
花生杏仁粥
人参雪蛤粥
枸杞粥
234 家常鸡粥
赤小豆南瓜粥
菠菜粥
枇杷罗汉果粥
235 金银鸭粥
青菜粥
核桃木耳粥
鲛鱼黄豆粥
236 枸杞黄芪粥
羊肉粥
芦荟梨粥
木耳银芽海米粥
237 强身米粥
玉米粉粥
芦荟松子粥
雪菜肉末粥
238 海带香粥
豆腐肉粥
山楂乌梅粥
猪肺粥
239 首乌芝麻粥
红薯香粥
防风米粥
香菇粥
240 红枣海参淡菜粥
柿饼粥
生姜葱白粥
百合萝卜粥
241 豌豆素鸡粥

- 黑豆粥
桂圆核桃粥
生鱼片粥
242 雪菜豆粥
猪血粥
人参枸杞粥
鸡丝莼菜粥
243 竹荪玉笋粥
陈皮粥
芦荟菠菜粥
鲍鱼鸡粥
244 鲜鱼粥
芦荟牛奶粥
山药豆腐粥
丰肌米粥
245 椒酱肉粒粥
羊肝菜粥
红薯粥
三色鸡粥
246 鸭肉米粥
油条蔬菜粥
赤小豆冬瓜粥
山楂粥

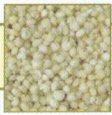
-  **黑米**
247 富贵米粥
香芋黑米粥
党参黑米粥
八珍香粥

-  **糯米**
248 木耳枣粥

- 香蕈养生粥
鸭子肉粥
249 桂圆姜粥
雪梨青瓜粥
红枣白糖粥
腊八粥
250 桂花糖藕粥
固肠米粥
豆豉鱼汁粥
糯米蛋粥
251 橘香鱼粥
荔枝西瓜粥
甜藕粥
八宝粥

-  **玉米**
252 冰糖五色粥
四物粥
蒲菜粥
玉米瘦肉粥
253 薯瓜粉粥

- 粟米蛋粥
玉米薯粥
粟米鱼粥
车前子粥

-  **高粱米**
254 高粱豆粥
高粱鱼粥
高粱米水饭
小枣高粱米粥

-  **薏米**
255 猪腰薏米粥
薏米红枣粥
杏陈薏米粥
薏米南瓜粥

本书所用计量单位
1大匙=15克
1小匙=5克



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，还可以当作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。

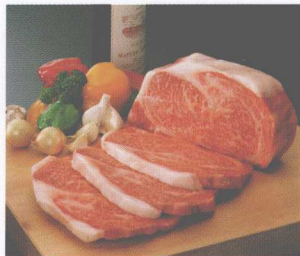
3 猪牛类选购要诀

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。