

<<超市家常菜>>

图书基本信息

书名：<<超市家常菜>>

13位ISBN编号：9787538439366

10位ISBN编号：7538439366

出版时间：1970-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：何荣显著

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<超市家常菜>>

### 内容概要

《超市家常菜》带着您去超市选购您喜欢的食材，为您提供美味可口的菜例做法，让您轻轻松松就可以得到美食和幸福的双重享受！

辛苦了一天，该为自己和家人准备一顿丰盛的晚餐。

该如何入手呢？

## &lt;&lt;超市家常菜&gt;&gt;

## 书籍目录

超市示意图食材的选购原则食材的保存方法Part1 畜肉类猪五花肉菜心狮子头家常烧腩肉芋头粉蒸肉蓝花香锅肉无水蘑菇红烧肉绍兴卤肉粉蒸肉静思肉圆家常回锅肉猪里脊肉火腿奶酪猪排醇香京酱肉丝茶香肉片榨菜汤京味酱爆肉滑溜里脊猪柳扁豆卷酥炸排骨橙汁猪柳卷山楂肉条猪排骨豆腐蒸小排辣汁卤排骨锦绣排骨芋头烧排骨墨西哥炖排骨醋烧肉排玉米核桃煲排骨果味排骨冬瓜红豆排骨汤猪肘鲜山药焖猪肘猪心茶香猪心猪耳豉辣猪耳猪肚烂蒜麻辣肚瓦罐肚条山东汤白果腐竹煲猪肚猪手鱼香红酥手锅焖酥手鼠尾烧猪蹄红枣莲藕猪蹄汤猪肝玉兰肝尖汤茭笋炒猪肝猪肝炒菠菜茭笋蜜豆炒猪肝猪腰凤尾菇煲猪腰香油腰花白灼猪腰益补腰花猪绞肉黄金饺什锦蒸炖丸子金丝裹脆丸凉拌碎肉猪舌酸甜舌尖猪蹄筋米椒爆蹄筋猪肉皮蒜椒拌三丝牛肉水煮牛肉片沙茶牛肉酸菜牛肉丝芥蓝牛肉孜然牛肉蔬菜汤家常牛肉丝清汤小牛肉蚝油牛爽肉香根炒牛肉丝牛腩肉莲藕煨牛腩菠萝卤牛腩黄豆酱烧牛肉萝卜酒酿烧牛腩牛里脊肉炒杂烩豆腐干炒牛肉丝干邑辣汁牛扒豆酥牛肉粉牛肋肉腐竹煨牛肉牛排酸辣香牛排牛腱子风味牛肉煲牛肚黄芪炖牛肚牛尾番茄牛尾牛蹄筋散烩蹄筋羊肉酸萝卜烧羊肉腐竹羊肉煲汤泡羊肉葱爆胡瓜羊肉辣味羊肉煲羊肉木耳汤紫苏百合炒羊肉陈皮萝卜煮肉圆养生茄汁羊肉羊腩肉油泼羊肉羊里脊肉锅烧羊里脊羊扒香煎羊扒羊排羊肉大补汤羊腿鱼羊鲜汤羊杂羊杂蘑菇汤Part2 禽蛋类全鸡湘庵子鸡桂圆红枣鸡煲盐酥鸡块飘香大盘鸡麻辣土豆鸡干贝香瓜鸡肉锅香葱蒸鸡鸡肉松泡饭鸡丝炒蕨菜鸡胸肉蝶瓜鸡肉汤麻酱棒棒鸡XO酱炒鸡丁酱爆桃仁鸡丁鸡翅白术茯苓鸡汤烤鸡翅香茅鸡翅栗子鸡翅鸡腿腐乳茄子鸡三宝蒸鸡家常鸡腿豆腐可乐焖鸡腿文昌鸡嫩芽爆鸡丁椒酱鸡肉照烧鸡肉参枣鸡煲鸡爪凤爪排骨栗子汤香卤鸡爪节瓜焖凤爪琥珀凤爪鸡心淋卤鸡心花鸡肝香炸鸡肝鸡胗麻辣鸡胗全鸭香辣陈皮鸭五香酱鸭三宝烧鸭块麒麟鸭子鸭胸肉鸭火二丁回锅鸭肉奶油明治鸭松仁炒鸭松鸭舌妙笔鸭舌鸭头东山鸭头鸭掌红油拌鸭掌乌鸡银耳银杏乌鸡汤鸽子核桃山药炖乳鸽鹌鹑鹌鹑莲藕汤鸡蛋煎鸡蛋松酥烤饼肉丸蒸蛋糖醋韭菜煎蛋鹌鹑蛋补脑益智羹鸽蛋海参枸杞鸽蛋煲松花蛋双蛋拌空心菜Part3 水产类鲤鱼鱼米映红椒红烧鲤鱼番茄烧鱼鲤鱼苦瓜汤草鱼丁香鱼片杞子汤葱烧草鱼苏式熏鱼 鲜菌鱼羊锅鲫鱼鱼藏鲜枣杞双雪煲鲫鱼贴心鲫鱼汤清蒸茶鲫鱼鲈鱼白术健脾鲈鱼汤干烧鲈鱼镶面葱椒鲈鱼片浓汤裙带煮鲈鱼鳊鱼彩色鱼夹醋爆鱼丁白汁番茄鳊鱼西洋菜煲生鱼甲鱼鳖羊补肾煲鳊鱼豆瓣花鲢三文鱼五福三文鱼鲳鱼五丝烧鲳鱼酸辣烹鲳鱼煎封鲳鱼柠檬红鲳鱼汤带鱼雪里蕻烧带鱼腊八蒜烧带鱼香煎带鱼带鱼煮南瓜鳊鱼香麻鳊鱼条辣汁银鳊鱼豆酥鳊鱼鳊鱼薯块洋葱汤鳊鱼萝卜露茼蒿煮鳊鱼脆皮爆鳊鱼豆豉鳊鱼麻辣鳊段海虾宫爆大虾夏日三杯虾糖醋辣味虾蒜蓉蒸粉丝虾仁豆瓣虾仁河虾泡菜爆河虾鳊鱼豉汁鳊鱼螃蟹香辣蟹红焖花蟹辣汁炒花蟹蟹黄三丝羹鱿鱼宫保鱿鱼红烧鱿鱼小葱鲜鱿芋头饼沙茶酱炒双鱿爆炒鱿鱼火爆泡椒鱿鱼雪菜鱿鱼香炸鱿鱼圈芦笋鱿鱼汤墨鱼椒盐花枝泰式凉拌海鲜烩汤墨鱼油菜汤海参酸菜海参汤散烩三鲜三鲜烩海参香葱煨参筋扇贝蒜茸粉丝蒸扇贝韭菜花炒扇贝木耳炒扇贝翡翠仙桃扇贝蛤蜊骨炒蛤蜊马蹄蛭子肉酱蛭子银鱼互湖银鱼羹牡蛎牡蛎萝卜汤海带海带干贝瘦肉汤紫菜紫菜滑蛋汤Part4 豆制品类大豆腐豉香鸳鸯豆腐甜辣豆腐巧蒸香辣豆腐煎封豆腐汉堡蟹掌豆腐卤豆腐腌竹炖鲜田乐豆腐豆腐什锦煲嫩豆腐肉碎麻辣烫咸蛋黄烧豆腐蚝油豆腐麻婆鸳鸯豆腐豆腐干牛肉碎炒豆干八宝辣酱豆腐干辣椒小鱼干荷兰豆煮豆腐干豆腐皮京酱素卷肉丝腐竹京酱素肉丝冻豆腐皮蛋冻豆腐汤Part5 蔬菜食用菌类萝卜醋炒什锦萝卜降压补血汤萝卜拌海蜇丝冰糖萝卜汤胡萝卜胡萝卜杂豆汤醋泡白菜胡萝卜Part6 五谷杂粮类

<<超市家常菜>>

章节摘录

插图：

## <<超市家常菜>>

### 编辑推荐

《超市家常菜》的菜品精选150种常用食材，提供400例美味家常菜。

**蔬菜：**叶菜类蔬菜，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的为好根茎类蔬菜，应该选择表面完整，没有发芽或腐烂的为好。

**蛋类：**新鲜的鸡蛋表面上有一层雾一样的薄层，是不光滑的，太光滑的蛋不新鲜，新鲜的鸡蛋手感比较沉，因为水分没有蒸发，气室比较小。

**禽肉：**应该选择表皮干净、有光泽，没有干扁、失水样子的，用手指轻轻触压，肉质应膨胀、有弹性，同时包装袋内没有血水渗漏的为好。

**畜肉：**新鲜的畜肉有光泽、红色均匀，切面轻度湿润，指压后凹陷立即恢复，具有该类鲜肉的正常气味。

**水产：**新鲜的海鲜，用手按肉质，肉质坚实有弹性；用鼻子闻，可闻到海鲜特有的鲜味。

**豆制品：**最好去规模较大的超市、商场选择有包装的正规厂家的产品。

还要认真仔细地查看标签，查看生产日期、保质期等。

**五谷杂粮：**米粒色泽鲜艳、有光泽，颗粒饱满完整，均匀一致，质地紧密，有粮食的清香，无霉味。

**调味品：**要购买可靠厂家的产品，并注意产品的有效期和有无防腐剂。

根据菜肴特征选择合适的调料会使做出来的菜肴更加美味可口。

<<超市家常菜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>