

常见食物实用妙招

常见食物实用妙招

——选购、加工和贮藏

图解

本书是营养师的口袋书，让你轻松掌握营养知识
简明扼要，方便实用

1 猪肉

- 选购方法：选择猪皮内有脂肪的一侧，瘦肉与脂肪、肉质紧密、富有弹性。
- 贮藏妙招：放入冰箱冷冻室冷冻。
- 加工妙招：多用蒸炒法，焯水。
- 推荐烹调方式：红烧、蒸、煮、适合炒爆炒久炖，少放盐慢炖，气泡大熟透后翻转。

2 牛肉

- 选购方法：牛肉选带脂肪，红色均匀且脂肪呈白色者。
- 贮藏妙招：牛肉每天冷冻或真空冷冻。
- 加工妙招：洗净去腥水，慢火慢炖，一次加足，盐量适宜。
- 推荐烹调方式：爆炒为主，适合油炸、炒、扒、蒸等制作方法。

3 羊肉

- 选购方法：选择外表稍白，肉质紧实，无异味，不粘手且无膻味的。
- 贮藏妙招：放入冰箱冷冻室冷冻。
- 加工妙招：焯水去腥，洗净去膻味。
- 推荐烹调方式：羊蝎子炖山药，红烧羊排，青椒羊肚丝，清炖羊腿，红烧羊排，红烧羊腿，咸肉烧羊排。

4 鸡肉

- 选购方法：选择皮薄肉细嫩，肉质紧实，无异味，行动自如，翅膀不能伸直且向一侧弯曲，或成飞鸟形，翅膀略垂。
- 贮藏妙招：放入冰箱冷冻室冷冻保存。
- 加工妙招：可红烧、清蒸、煮汤、煮粥。
- 推荐烹调方式：小炒肉、滑蛋鸡、红烧鸡翅、红烧鸡腿、清蒸鸡腿、红烧鸡腿。

5 鱼

- 选购方法：挑选鱼眼圆，结实，半透明，肉质鲜嫩，无腥臭味。
- 贮藏妙招：可放入冰箱冷冻室冷冻。
- 加工妙招：可红烧、清蒸、红烧、熏制。
- 推荐烹调方式：红烧鱼，此菜尤适儿童和老人，不含过多盐，可促进消化，清蒸本味，无腥味，特别适合孕妇和哺乳期妇女食用。

1

[常见食物实用妙招_下载链接1](#)

著者:北京食物营养研究组

出版者:

出版时间:2008-4

装帧:

isbn:9787535751553

常见食物实用妙招图解：选购加工和贮藏，ISBN：9787535751553，作者：北京食物营养研究组

作者介绍:

目录:

[常见食物实用妙招 下载链接1](#)

标签

评论

[常见食物实用妙招 下载链接1](#)

书评

[常见食物实用妙招 下载链接1](#)