

WUYOuyan JIACHANGCAI YIBENQUAN


无油烟家常菜 一本全

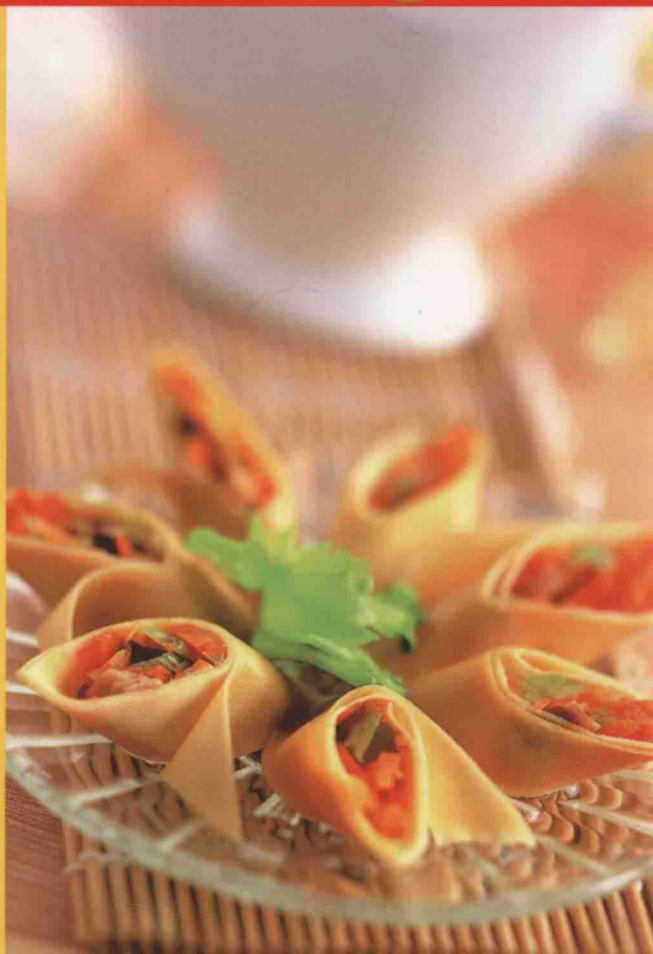


微波炉 / 电饭锅营养食谱

犀文图书◎编

远离油烟做出美味，
做美厨娘、帅煮夫
养生汤、粥、菜，
轻轻松松做出来

 中国纺织出版社



WUYOuyan JIACHANGCAI YIBENQUAN


无油烟家常菜 一本全



微波炉 / 电饭锅营养食谱



犀文图书◎编

 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

无油烟家常菜一本全:微波炉/电饭锅营养食谱/
犀文图书编. —北京:中国纺织出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5180-2063-8

I. ①无… II. ①犀… III. ①家常菜肴—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第243976号

无油烟家常菜一本全

责任编辑: 马丽平

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 220千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

Preface



俗话说“民以食为天”，美食是我们每天离不了的。现在，人们不仅讲究美食的色香味，也希望美食的制作过程简单、健康，少油、少盐。本书就为大家介绍用微波炉和电饭锅制作的无油烟美食。

微波炉通常用来加热和解冻食物，但你知道吗，微波炉还能烹饪出美味佳肴，煲汤、做菜都可以。微波炉是一种现代化的烹饪厨具，其烹饪时间短、加水量少，这样做，能使食物中的大部分营养物质得以保存，而且口感也不错。

电饭锅是我们常用的厨具，它只能做饭、煮粥吗？当然不是，电饭锅用好了，还能煮汤、做菜，花样可不少。

请读者跟我们一起，学习用微波炉和电饭锅，制作经典的无油烟美食，跟油烟说拜拜吧。



目录

CONTENTS

上篇 微波炉美食料理

第一章 肉类

回锅肉	11
宫保肉丁	12
荔枝肉	13
蒜泥白肉	14
香芋花肉	15
腐竹烧五花肉	16
春笋焖肉	17
梅子蒸排骨	18
苦瓜排骨	19
剁椒手抓骨	20
板栗排骨	21
荷叶蒸子排	22
姜醋猪蹄	23
上海青肉丸	24
菠萝牛肉	25
酸辣牛肉	26
花椒牛肉	27
椒麻牛肉片	28
茶树菇蒸牛肉	29
萝卜焖牛腩	30
豆酱焖牛腩	31
豆瓣焖羊肉	32
红焖羊肉	33
孜然烤肉	34
芝香羊肉串	35

香菇蒸滑鸡	36
土豆蒸鸡块	37
花旗参蒸乳鸽	38

第二章 水产类

清蒸黄花鱼	40
清蒸沙尖鱼	41
清蒸立鱼	42
剁椒蒸鱼头	43
蒜香鲤鱼	44
枸杞子鲫鱼	45
芝麻鲈鱼片	46
豆瓣鱼	47
滑菇烩鱼肉	48
煎封鲳鱼	49
香煎红衫鱼	50
煎蒸带鱼块	51
木瓜带鱼	52
鱼丸烩苦菜	53
鲛鱼丸烩芥菜	54
木耳墨鱼花	55
西蓝花鱼肉卷	56
碧绿鱼卷	57
虾仁豆腐托	58
清蒸虾	59
麻辣虾仁	60



第四章 汤品类

人参炖乌鸡	85
山药乌鸡汤	86
黄花炖乌鸡	87
首乌山楂鸡肉汤	88
杏仁炖鸭块	89
冬瓜炖水鸭	90
玉米煲老鸭	91
银耳香梨煲鸭肾	92
桂圆炖乳鸽	93
鸽肉参芪汤	94
四宝煲老鸽	95
萝卜丝鲫鱼汤	96
鲫鱼豆腐汤	97
冬瓜鲤鱼汤	98
菠菜草鱼汤	99
木耳海带肉片汤	100
苦瓜瘦肉汤	101
绿豆猪肉汤	102
薏米冬瓜瘦肉汤	103
木瓜排骨汤	104
冬瓜海带排骨汤	105
山药薏米排骨汤	106
竹蔗萝卜猪骨汤	107
丝瓜猪蹄汤	108
猪蹄凤爪冬瓜汤	109
萝卜牛肉汤	110
木耳菠菜鸡蛋汤	111
黄豆芽豆腐汤	112
苦瓜豆腐汤	113
绿豆百合汤	114

鸡油蒸蟹	61
银丝烩红蟹	62
干贝冬瓜	63

第三章 蔬菜类

黄金豆腐渣	65
芋头豆腐	66
蛋黄蒸丝瓜	67
百合蒸南瓜	68
酱焗小南瓜	69
百合西芹	70
蒜蓉蒸茄子	71
蒜粒上海青	72
剁椒蒸香干	73
剁椒蒸香芋	74
金沙茶树菇	75
椰汁丝瓜条	76
冬笋香菇	77
香菇菜心	78
鱼香菠菜	79
土豆菜卷	80
蜜汁土豆	81
酸辣藕丁	82
麻辣洋葱丝	83

下篇 电饭锅美食料理

第五章 肉类

- 粉蒸排骨·····117
- 豉汁蒸排骨·····118
- 木瓜煮肉丸·····119
- 咸鱼蒸肉饼·····120
- 佛手抓白菜·····121
- 上汤白菜·····122
- 蒸瓢茄子·····123
- 黑木耳莴笋鸡丝·····124
- 鱼香蒸蛋·····125
- 咸鱼蒸茄子·····126
- 西湖醋鱼·····127
- 沙滩鲫鱼·····128
- 苦瓜木耳鱼丸煲·····129
- 剁椒鱼腩·····130
- 虾仁豆腐·····131
- 清蒸醉虾·····132
- 三丝蒸白鳢·····133
- 杂锦海鲜煲·····134

第六章 蔬菜类

- 清蒸南瓜·····136
- 百花酿苦瓜·····137
- 香干西芹·····138
- 沙拉豆腐·····139
- 四宝煮豆腐·····140
- 千张卷三丝·····141
- 西红柿煮香菇·····142
- 开胃茄子·····143
- 香蕉土豆泥·····144
- 拌土豆丝·····145
- 柠檬藕片·····146
- 川辣黄瓜·····147
- 黄瓜木耳·····148
- 白灼菜心·····149



第七章 汤·糖水类

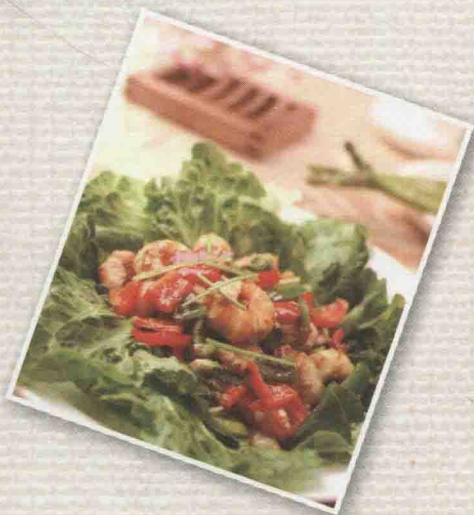
- 冬瓜猪骨汤 151
大骨玉米汤 152
苍术冬瓜排骨汤 153
红枣玉米排骨汤 154
冬瓜薏米煲排骨 155
金荞麦瘦肉炖汤 156
鸭梨南北杏瘦肉汤 157
党参猪心汤 158
当归枣仁猪心汤 159
苦瓜木棉牛肉汤 160
芪参陈皮羊肉汤 161
熟地首乌兔肉汤 162
栗子杏仁鸡汤 163
熟地水鸭汤 164
绿豆茯苓鸭汤 165
莲子山药鹌鹑汤 166
沙参玉竹甲鱼汤 167
虾仁豆腐青菜羹 168

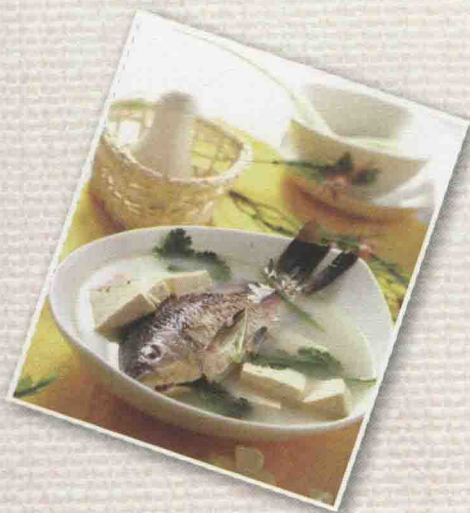


- 虾丸蘑菇汤 169
虾仁萝卜丝汤 170
木瓜煲鱼尾 171
三色鱼头汤 172
山药鱼片汤 173
酿鲫鱼豆腐汤 174
海带绿豆汤 175
冰糖红枣银耳 176
鹌鹑蛋桂圆糖水 177
木瓜西米糖水 178
芦荟桂圆糖水 179
雪梨菊花糖水 180

第八章 主食·粥类

- 粉蒸肉饭 182
腊肉糯米饭 183
豉汁鸡饭 184
香菇滑蛋饭 185
素叶三蒸饭 186
牛肉乌冬面 187
潮州双丸面 188
鸡汤面条 189
风味阳春面 190
牛筋丸面 191





咖喱牛肉细粉	192
鱼丸米粉	193
甘薯粉	194
蝴蝶粉沙拉	195
白粥	196
皮蛋瘦肉粥	197
火腿肠冬瓜粥	198
金针菇瘦肉粥	199
板栗牛腩粥	200
牛尾粥	201
青菜鱼片粥	202
玉米鱼肉粥	203
滑鸡粥	204
莲子红枣粥	205
山楂黑枣粥	206
山药萝卜粥	207
解暑荷叶粥	208
蜜饯胡萝卜粥	209
胡萝卜南瓜粥	210
舒肝梅花粥	211

芹菜粥	212
鲜藕粥	213
麦冬粥	214
甘蔗芦根粥	215
苦瓜粥	216
冬瓜皮黑豆粥	217
甘薯西米粥	218

附录1 微波炉使用注意事项···219

附录2 微波炉烹饪的

五大技巧及清洁···220

附录3 微波炉适用器皿···221

附录4 电饭锅使用注意事项···222

附录5 电饭锅清洁与保养···223



WUYOuyan JIACHANGCAI YIBENQUAN


无油烟家常菜 一本全



微波炉 / 电饭锅营养食谱



犀文图书◎编

 中国纺织出版社



前言

Preface

俗话说“民以食为天”，美食是我们每天离不了的。现在，人们不仅讲究美食的色香味，也希望美食的制作过程简单、健康，少油、少盐。本书就为大家介绍用微波炉和电饭锅制作的无油烟美食。

微波炉通常用来加热和解冻食物，但你知道吗，微波炉还能烹饪出美味佳肴，煲汤、做菜都可以。微波炉是一种现代化的烹饪厨具，其烹饪时间短、加水量少，这样做，能使食物中的大部分营养物质得以保存，而且口感也不错。

电饭锅是我们常用的厨具，它只能做饭、煮粥吗？当然不是，电饭锅用好了，还能煮汤、做菜，花样可不少。

请读者跟我们一起，学习用微波炉和电饭锅，制作经典的无油烟美食，跟油烟说拜拜吧。



目录

CONTENTS

上篇 微波炉美食料理

第一章 肉类

回锅肉	11
宫保肉丁	12
荔枝肉	13
蒜泥白肉	14
香芋花肉	15
腐竹烧五花肉	16
春笋焖肉	17
梅子蒸排骨	18
苦瓜排骨	19
剁椒手抓骨	20
板栗排骨	21
荷叶蒸子排	22
姜醋猪蹄	23
上海青肉丸	24
菠萝牛肉	25
酸辣牛肉	26
花椒牛肉	27
椒麻牛肉片	28
茶树菇蒸牛肉	29
萝卜焖牛腩	30
豆酱焖牛腩	31
豆瓣焖羊肉	32
红焖羊肉	33
孜然烤肉	34
芝香羊肉串	35

香菇蒸滑鸡	36
土豆蒸鸡块	37
花旗参蒸乳鸽	38

第二章 水产类

清蒸黄花鱼	40
清蒸沙尖鱼	41
清蒸立鱼	42
剁椒蒸鱼头	43
蒜香鲤鱼	44
枸杞子鲫鱼	45
芝麻鲈鱼片	46
豆瓣鱼	47
滑菇烩鱼肉	48
煎封鲳鱼	49
香煎红衫鱼	50
煎蒸带鱼块	51
木瓜带鱼	52
鱼丸烩苦菜	53
鲢鱼丸烩芥菜	54
木耳墨鱼花	55
西蓝花鱼肉卷	56
碧绿鱼卷	57
虾仁豆腐托	58
清蒸虾	59
麻辣虾仁	60



第四章 汤品类

人参炖乌鸡	85
山药乌鸡汤	86
黄花炖乌鸡	87
首乌山楂鸡肉汤	88
杏仁炖鸭块	89
冬瓜炖水鸭	90
玉米煲老鸭	91
银耳香梨煲鸭肾	92
桂圆炖乳鸽	93
鸽肉参芪汤	94
四宝煲老鸽	95
萝卜丝鲫鱼汤	96
鲫鱼豆腐汤	97
冬瓜鲤鱼汤	98
菠菜草鱼汤	99
木耳海带肉片汤	100
苦瓜瘦肉汤	101
绿豆猪肉汤	102
薏米冬瓜瘦肉汤	103
木瓜排骨汤	104
冬瓜海带排骨汤	105
山药薏米排骨汤	106
竹蔗萝卜猪骨汤	107
丝瓜猪蹄汤	108
猪蹄凤爪冬瓜汤	109
萝卜牛肉汤	110
木耳菠菜鸡蛋汤	111
黄豆芽豆腐汤	112
苦瓜豆腐汤	113
绿豆百合汤	114

鸡油蒸蟹	61
银丝烩红蟹	62
干贝冬瓜	63

第三章 蔬菜类

黄金豆腐渣	65
芋头豆腐	66
蛋黄蒸丝瓜	67
百合蒸南瓜	68
酱焗小南瓜	69
百合西芹	70
蒜蓉蒸茄子	71
蒜粒上海青	72
剁椒蒸香干	73
剁椒蒸香芋	74
金沙茶树菇	75
椰汁丝瓜条	76
冬笋香菇	77
香菇菜心	78
鱼香菠菜	79
土豆菜卷	80
蜜汁土豆	81
酸辣藕丁	82
麻辣洋葱丝	83

下篇 电饭锅美食料理

第五章 肉类

- 粉蒸排骨·····117
- 豉汁蒸排骨·····118
- 木瓜煮肉丸·····119
- 咸鱼蒸肉饼·····120
- 佛手抓白菜·····121
- 上汤白菜·····122
- 蒸瓢茄子·····123
- 黑木耳莴笋鸡丝·····124
- 鱼香蒸蛋·····125
- 咸鱼蒸茄子·····126
- 西湖醋鱼·····127
- 沙滩鲫鱼·····128
- 苦瓜木耳鱼丸煲·····129
- 剁椒鱼腩·····130
- 虾仁豆腐·····131
- 清蒸醉虾·····132
- 三丝蒸白鳢·····133
- 杂锦海鲜煲·····134

第六章 蔬菜类

- 清蒸南瓜·····136
- 百花酿苦瓜·····137
- 香干西芹·····138
- 沙拉豆腐·····139
- 四宝煮豆腐·····140
- 千张卷三丝·····141
- 西红柿煮香菇·····142
- 开胃茄子·····143
- 香蕉土豆泥·····144
- 拌土豆丝·····145
- 柠檬藕片·····146
- 川辣黄瓜·····147
- 黄瓜木耳·····148
- 白灼菜心·····149



第七章 汤·糖水类

- 冬瓜猪骨汤 151
大骨玉米汤 152
苍术冬瓜排骨汤 153
红枣玉米排骨汤 154
冬瓜薏米煲排骨 155
金荞麦瘦肉炖汤 156
鸭梨南北杏瘦肉汤 157
党参猪心汤 158
当归枣仁猪心汤 159
苦瓜木棉牛肉汤 160
芪参陈皮羊肉汤 161
熟地首乌兔肉汤 162
栗子杏仁鸡汤 163
熟地水鸭汤 164
绿豆茯苓鸭汤 165
莲子山药鹌鹑汤 166
沙参玉竹甲鱼汤 167
虾仁豆腐青菜羹 168

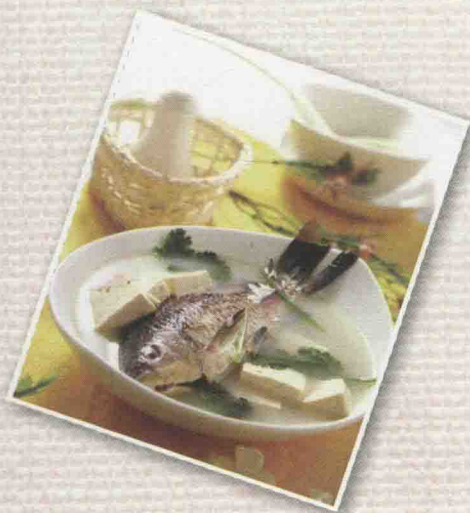


- 虾丸蘑菇汤 169
虾仁萝卜丝汤 170
木瓜煲鱼尾 171
三色鱼头汤 172
山药鱼片汤 173
酿鲫鱼豆腐汤 174
海带绿豆汤 175
冰糖红枣银耳 176
鹌鹑蛋桂圆糖水 177
木瓜西米糖水 178
芦荟桂圆糖水 179
雪梨菊花糖水 180

第八章 主食·粥类

- 粉蒸肉饭 182
腊肉糯米饭 183
豉汁鸡饭 184
香菇滑蛋饭 185
素叶三蒸饭 186
牛肉乌冬面 187
潮州双丸面 188
鸡汤面条 189
风味阳春面 190
牛筋丸面 191





咖喱牛肉细粉	192
鱼丸米粉	193
甘薯粉	194
蝴蝶粉沙拉	195
白粥	196
皮蛋瘦肉粥	197
火腿肠冬瓜粥	198
金针菇瘦肉粥	199
板栗牛腩粥	200
牛尾粥	201
青菜鱼片粥	202
玉米鱼肉粥	203
滑鸡粥	204
莲子红枣粥	205
山楂黑枣粥	206
山药萝卜粥	207
解暑荷叶粥	208
蜜饯胡萝卜粥	209
胡萝卜南瓜粥	210
舒肝梅花粥	211

芹菜粥	212
鲜藕粥	213
麦冬粥	214
甘蔗芦根粥	215
苦瓜粥	216
冬瓜皮黑豆粥	217
甘薯西米粥	218

附录1 微波炉使用注意事项···219

附录2 微波炉烹饪的

五大技巧及清洁···220

附录3 微波炉适用器皿···221

附录4 电饭锅使用注意事项···222

附录5 电饭锅清洁与保养···223



