



创新微波炉川菜

家庭烹饪丛书

李乐清 编著



四川科学技术出版社

家庭烹饪丛书

创新微波炉川菜

李乐清 编著

四川科学技术出版社



家庭烹饪丛书

创新微波炉川菜

编 著 者 李乐清
责任编辑 张 蓉
丛书编辑 李宗昌
封面设计 朱德祥
版面设计 杨璐璐
责任校对 冯建平 刘生碧 郑 尧
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
经 销 四川省新华书店
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 7 字数 151 千
插页 6
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1997 年 11 月成都第一版
印 次 1997 年 11 月第一次印刷
印 数 1—10000 册
定 价 8.00 元
ISBN 7-5364-3637-8/TS·218

■ 本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

排骨冬瓜汤



苦瓜元子汤



陈皮烧肉



茄汁蟹肉



鱼香肉片



清炖狮子头



鱼香茄子



辣子鸡丁



原汁猪手

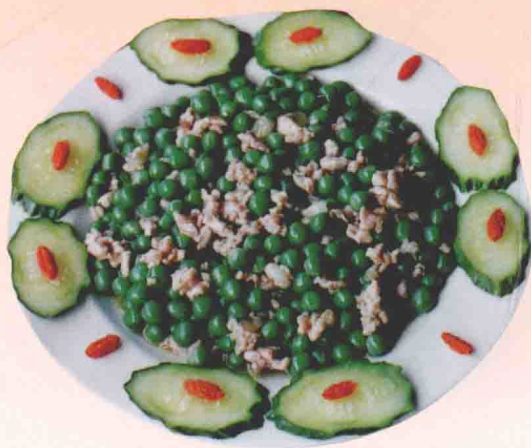


关于照片的说明

菜肴制作应用微波炉专用器皿。照片上的菜肴已作了装饰,其器皿不是专用器皿,不可直接入炉。



黄焖肉



肉末青元



鱼香猪蹄

家庭烹饪丛书

创新微波炉川菜



序

饮食文化在中国大地渊源久矣，从茹毛饮血到鼎食列饌就是人类向文明迈进的一部进化史。沧海桑田，到了今日，泱泱神州被公推作为饮食文化的典范乃有四大菜系——川菜、苏菜、京菜、粤菜。

据《文选·蜀都赋》刘逵注引扬雄的《蜀王本纪》中载：“……是时人萌椎髻左言，不晓文字，未有礼乐。”如此的经济结构和文化层次，加以山川险阻，蛮荒四塞，蜀地的先民们肯定是吃不出什么名堂来的。也正因为不满足于现状，先民们推岩平谷，导洪循江，植五谷，具六畜，奋力开拓生存的空间。但在吃上，依然艰苦：桑椹和盐、蜜，渍以为酱，喻之为美食；蒟草头灰汁煮熬，配苦酒淹上，谓为珍品。而可贵的正是这种敢尝螃蟹先的探索胆识和顽

强的生存本能，终于开了“金垠中坐，肴隔四陈，觞以清醪，鲜以紫鳞”的饮食文化的先河。祀有瓷糕，祭有麟粿。四川人口气大到“地富鱼为米，山芳桂是薪”的地步。四川人从吃为裹腹进而到吃得有盐有味，吃得品排，吃得滋润潇洒，吃得讲究起来。

四川地处西南，幅员广阔，千里沃野，峰峦叠嶂，江河行地，塘湖密布。加以气候各异，阴晴冷暖，雪雨风霜。境内汉、藏、彝、羌、苗、回等多个民族交往杂居，奠定了川菜大融合、大发展的雄厚基础。四川人秉性热忱奔放，极具进取精神，对境外的佳肴小餐，兼收并蓄，化为神奇，形成了这蕴含地域学、地理学、伦理学、美学、养生学等之大成的大食系，四分天下，川菜取其一。

当今的川菜，粗略统计有三千多个菜品，名菜超过四百多个，并皆有典故可述。川菜

在烹饪上均有绝活,炸、爆、炒、烩、煨、炖、烤、焯、煸、烧、焖、燻、蒸、酥、煮、氽、卤、熏、醉、腌、泡、风等达三十多种,让人眼花缭乱,目不暇接。川菜味以厚重醇浓并重,又以清淡素雅见长;麻辣烫兼备,酸甜咸广集。百菜百味,一菜一格,色、香、味、形、质、器,美轮美奂,妙趣无穷。

为了弘扬川菜文化,美化人民群众生活,让凝聚四川人民辛勤劳动和智慧,以及历朝历代名厨巨匠们心血和汗水的技艺结晶能走进千家万户,同时也为川菜文化在大普及中进一步完善和提高,我们从本社出版的近百种川菜书籍中精选整理出版了这套《家庭烹饪丛书》以飨读者。丛书涉及到川菜的多个方面和品种,大至筵席、普通筵席、大众便餐、家常风味菜、新潮菜肴、药膳、药酒,小至糕点、小吃、盐蛋、花生米……,林林总总,以供

家庭和川菜爱好者鉴赏和制作。考虑到年轻朋友的社交需要和居家烹饪,丛书还选入少量的国外西餐制作和鸡尾酒调配方法,供佐餐。川菜制作对刀功、火候、原辅调料等选择和加工要求较高。我们在丛书中对此也尽可能做到深入浅出,讲清析明,让读者阅有所得,学有所长。

川菜是一个极其丰富的世界级的文化大宝库,远远非这套小小的丛书可以概括的。我们选出的书目,只能是挂一漏万,管豹一斑,不当和错讹之处,乞望广大读者和方家不吝惠正,以便再版时予以修正。同时,也向选入丛书的作者和编辑致以谢意。

丛书编者

1996 年 1 月



前言

随着科学技术的发展和人民生活水平的日益提高，微波炉这种节能、省时、方便、卫生的新型厨房家用电器，已走进千家万户，并且越来越受到人们的喜爱。

然而，由于种种原因，人们对微波炉还比较陌生，有些家庭虽然已经购置，但对其多种烹调方法及运用不能得心应手，没有发挥其应有的作用。除此之外，微波炉菜肴书籍单调贫乏，也是制约微波炉推广运用的一个原因。目前市场上的微波炉菜肴书籍，以粤菜居多，作为有八大菜系，十二亿之众的美食之国，不免显得过于单调。而作为川菜，在国内外影响之大，有口皆碑，但至今没有一本单独的、比较全面的川菜微波炉菜肴，不能不说是一个缺陷。如何运用微波炉这一新的厨具来烹调出美味可口、正宗地道的川菜，也是一个值得研究的

课题。

因此，笔者受四川科学技术出版社之约写出了这本《创新微波炉川菜》。一是尝试填补川菜在微波炉烹调方面书籍的一个空白；二是为广大读者提供一本实用的烹调书。笔者相信，本书将为广大川菜爱好者的餐桌增添光彩。读者按照此书操作，并不断在实践中摸索、总结将会受益无穷。

本书在写作过程中，得到《四川烹饪》杂志社王旭东先生的大力支持，协助制作拍摄了照片；本书也参考了一些微波炉专著、资料，在此，一并表示感谢！

由于本人实践经验不足，理论水平不高，书中肯定存在许多不足之处，恳请广大读者，尤其是烹饪专业工作者予以指正，以便进一步完善。

作者

1997年4月于成都



目 录

1 畜 肉 类

芋香粉蒸肉	2	金丝牛肉	11
桃仁里脊	3	川味牛排	12
菠萝肉排	4	红烧牛腩	13
鱼香肉片	5	鱼香猪肝	14
雪花丸子	5	双冬肺腰	15
香菇肉丸	6	火爆羊肚	16
香酥肉串	7	酸辣羊肉丝	17
鱼香猪蹄	8	双味羊肉	18
麻酥脑花	9	鱼香兔花	19
香辣狗肉	10	粉蒸兔条	20

回锅肉	21	双笋簪喉	30
陈皮烧肉	22	金珠肉丸	31
绿豆冻肘	22	蒜苗腊肉	32
清炖狮子头	23	红烧猪尾	33
绣球皮燕	24	白汁蹄筋	34
水煮脑花	26	原汁猪手	35
麻香桃仁里脊	27	水煮牛肉	36
银芽肉丝	28	家常牛肉	37
鱼香脑花	29	香油兔丁	38
扒烧猪耳	30		

2 禽蛋类

贵妃鸡翅	40	辣子鸡丁	43
黄焖鸡	41	腐皮鸡卷	44
酸菜鸡	42	红烧鸡块	45
纸包鸡	43	棒棒鸡	46

橙汁鸡腿	47	红烧鸭舌掌	61
鸡茸芦笋	48	清炖绿豆鸡	63
香炸鸡肾	49	芝麻鸡脯	63
芋泥香酥鸭	50	网油鸡卷	64
糟汁鸭条	51	炸炖鸡翅	66
清烩鸭胗	52	脱骨鸡	66
酿鸭掌	53	酱爆鸡丁	67
合花煎蛋	54	腰果鸡丁	68
金黄松花	55	水晶鸡	69
火腿蛋卷	55	清炖鸡	70
烧乳鸽	56	芋头鸭子	71
竹筒鸡茸	57	荷香粉蒸鸭	71
菊花鸡肫	58	竹荪鸭汤	72
小煎鸡	59	什锦鸡米羹	73
鸡豆花	60	鸡血酸辣汤	74
虫草鸭子	61		