



微波炉家常食谱

千川 编著



广东人民出版社

目 录

家禽美味

香酱鸡·····	(3)
葱油鸡·····	(3)
香滑油淋鸡·····	(4)
白切鸡·····	(4)
海南白切鸡·····	(5)
蒜茸烤鸡·····	(6)
豉油鸡·····	(6)
香辣什果鸡柳·····	(7)
香芒滑鸡柳·····	(7)
蜜汁焗凤翼·····	(8)
夏威夷烤鸡·····	(9)
串烧鸡·····	(9)
椰汁鸡·····	(10)
玉笋鸡丝·····	(10)
风味纸包鸡·····	(11)
香柠鸡腿·····	(11)
香辣鸡丁·····	(12)
糖醋菠萝鸡·····	(12)
参杞蒸鸡·····	(13)

盐水鸡珍	(13)
什锦炆鸡	(14)
麻辣鸭掌	(14)
霸王大鸭	(15)
鲍鱼炒鸭丝	(16)
金钱满盈掌	(17)
菠萝炒鸭片	(17)
子姜炆鸭	(18)
芋头鸭	(19)
鲜栗大鸭煲	(19)
梅子新鹅	(20)
柱侯鹅掌翼	(21)
味菜鹅肠	(21)
姜葱焗双鸽	(22)
五香烧乳鸽	(22)
啤酒浸乳鸽	(23)
豉油皇双鸽	(24)
石岐乳鸽	(24)
酸梅乳鸽	(25)
蜜汁焗鹌鹑	(25)
香芒牛柳丝	(26)
蚝油牛肉	(26)
咖喱牛肉	(27)
酸笋炒牛肉	(28)
红烧牛腩	(28)
鲜茄牛柳	(29)
柱侯牛胸	(30)

洋葱醉牛肉	(30)
冬菇肉酱	(31)
五香牛腩	(31)
酸梅排骨	(32)
糖醋排骨	(33)
吮汁排骨	(33)
砂仁蒸排骨	(34)
红烧肉	(34)
凉拌猪脰	(35)
香滑肉丝	(35)
青椒肉片	(36)
梅菜猪肉	(37)
榨菜蒸猪肉滑	(37)
莲藕大脰好市	(38)
蔬果肉丁	(38)
沙茶排骨	(39)
橙汁猪扒	(39)
凉瓜炆排骨	(40)
韭王鸳鸯丝	(41)
白果猪肚煲	(41)
发菜猪手煲	(42)
咸蛋蒸肉饼	(42)
豆瓣排骨	(43)
肉丝茄子	(43)
冬笋烩猪腰	(44)
原汁猪手	(44)
西芹炒腰花	(45)

盐水猪肚	(45)
家制蜜汁叉烧	(46)
支竹羊腩煲	(47)

河鲜海味

豆豉蒸鲳鱼	(51)
荷香白饭鱼	(51)
清蒸鳕鱼	(52)
红烧鲤鱼	(52)
茄汁斑块	(53)
豆腐伴黄花鱼	(53)
豉汁蒸油鲢	(54)
黄鳝炆笋尖	(54)
丝瓜蒸鳝片	(55)
鲜柠蒸鲈鱼	(56)
酸辣鱼	(56)
香烤乌头鱼	(57)
原豉蒸泥鳅	(58)
清蒸鲫鱼	(58)
极品鲍鱼	(59)
姜葱鱼云煲	(59)
冬菇肉丝蒸桂鱼	(60)
沙爹鲜鱿	(61)
鲜鱿炒青椒	(61)
豉椒墨鱼	(62)
荷叶蒸虾	(63)

蒜茸虾	(63)
香蒜辣味虾	(64)
扣虾饼	(64)
蟹茸扒豆苗	(65)
蟹肉烧茄子	(66)
开胃蟹	(66)
啤酒醉蟹	(67)
凉瓜田鸡煲	(67)
蒜茸圣子王	(68)
蒜茸青口	(68)
椒盐沙虫	(69)
翡翠百花卷	(69)

禽蛋菜蔬

三色蒸蛋	(73)
煎荷包蛋	(73)
黄甫蛋	(74)
蒸水蛋	(74)
番茄炒蛋	(75)
银鱼炒蛋	(75)
鹌鹑蛋酿节瓜	(76)
椰菜素卷	(76)
盐水菜心	(77)
蒜茸白菜	(78)
罗汉瓜脯	(78)
瑶柱瓜脯	(79)

麒麟冬瓜	(79)
油香茄子	(80)
炒三丝	(81)
素炒菠菜	(81)
蚝油芥兰	(82)
百花酿辣椒	(82)
素炒三丝	(83)
虾米茄子	(83)
果仁什锦丁	(84)
虾仁豆腐	(84)
双菇伴豆腐	(85)
酿豆腐	(86)
煎酿豆腐	(86)
麻婆豆腐	(87)
磨菇豆腐	(88)
素豆腐煲	(88)

美味汤羹

白果猪肚汤	(93)
猪肺萝卜汤	(93)
沙参玉竹猪肺汤	(94)
淮杞炖水鱼	(94)
清炖鸭汤	(95)
炖凤翅汤	(95)
鲍鱼汤	(96)
西洋菜生鱼汤	(96)

墨鱼煲节瓜汤	(97)
田鸡冬瓜汤	(97)
冬菇鸡汤	(98)
杞子田七煲鸡汤	(98)
双冬凤爪汤	(99)
青萝卜煲鸭汤	(99)
沙参玉竹煲老鸭汤	(100)
北芪杞子煲乳鸽汤	(101)
椰子银耳煲珍珠鸡汤	(101)
南杏川贝鹧鸪汤	(102)
萝卜煲牛腩汤	(102)
眉豆煲猪手汤	(103)
粟米煲排骨汤	(103)
丝瓜滚肉片汤	(104)
肉丸清汤	(104)
番茄猪肝瘦肉汤	(105)
参芪猪腰汤	(105)
虾仁豆腐汤	(106)
莲藕猪骨汤	(107)
排骨凉瓜汤	(107)
鱼尾豆腐汤	(108)
鱼头豆腐汤	(108)
豆腐鱼片汤	(109)
家常鸡蛋汤	(109)
节瓜茸羹	(110)
粟米素羹	(111)

米面佳肴

焗猪扒饭·····	(115)
什锦鸡饭·····	(115)
家常炒饭(一)·····	(116)
家常炒饭(二)·····	(117)
家常炒饭(三)·····	(117)
咖喱鸡饭·····	(118)
海南鸡饭·····	(119)
海南椰子饭·····	(119)
柴鱼花生粥·····	(120)
鱼片粥·····	(120)
皮蛋瘦肉粥·····	(121)
什锦海鲜粥·····	(121)
冬菇海鲜粥·····	(122)
猪肚白果粥·····	(123)
清甜粟米粥·····	(123)
炒河粉·····	(124)
榨菜肉丝面·····	(124)
炒面·····	(125)
炒米粉·····	(126)
鸡丝粉卷·····	(126)
椰香粉卷·····	(127)
素菜包子·····	(128)
煮水饺·····	(128)
香芋西米露·····	(129)

珍珠埋蛋.....	(130)
莲子红豆沙.....	(130)
冰糖银耳羹.....	(131)
香酥花生.....	(131)
草莓酱.....	(132)
苹果酱.....	(132)
煮玉米.....	(133)
烤番薯.....	(133)
 微波炉烹调须知.....	 (134)
一、使用微波炉的基本常识.....	(134)
二、微波烹调用具的选用.....	(135)
三、微波炉的烹调技巧.....	(137)
四、微波烹调时间一览表.....	(143)
五、微波炉的其他用途.....	(147)
六、微波烹调的优点.....	(149)

家 禽 美 味

香 酱 鸡

〔用料〕

①光鸡 1 只（约 900 克），姜丝、葱丝各 2 汤匙。

②蒜茸 3 汤匙，花生油、豆瓣酱 2 汤匙，蒜茸辣酱、酒各 1 汤匙，生抽半汤匙，糖、盐各 1 茶匙，沙姜粉、五香粉各半茶匙。

〔制作方法〕

1. 光鸡洗净抹干水，用②料搽匀鸡肚鸡身，腌放半小时。

2. 把姜丝、葱丝同塞入鸡肚内，将鸡鸡肚朝上放于一深盘中，把余下的酱料亦全部倒进鸡肚内，加盖，以高热烹煮 10 分钟。

3. 待凉后斩件上碟，淋上原汁。

葱 油 鸡

〔用料〕

①嫩光鸡 1 只（约 800 克），黄瓜半条。

②盐、鸡粉各 2 茶匙，麻油 1 汤匙，酒 2 茶匙。

③葱、姜丝各 1 汤匙，盐半茶匙，鸡粉 1 茶匙，高汤 2 汤匙，花生油 2 汤匙。

〔制作方法〕

1. 鸡洗净抹干水，用②料内外搽匀，腌半小时后放入盘中，加盖，以高热焗 10 分钟，取出斩件上碟。

2. 将③料以高热爆香 2 分钟，趁热淋于排好的鸡块上，

边饰小黄瓜片即可。

香滑油淋鸡

〔用料〕

①光鸡 1 只（约 1000 克），生油 700 克。

②生抽 2 汤匙，盐、糖、胡椒粉各 1 茶匙，酒 1 汤匙，味精少许。

〔制作方法〕

1. 鸡洗净抹干水，用②料搽遍鸡身鸡肚，腌 1 小时。

2. 将生油以高热预热 10 分钟，将鸡放入热油中，用高热爆 6 分钟，取出翻转再爆 4 分钟。

3. 取出待凉后斩件上盘。

4. 将腌鸡所剩之汁液加 1 汤匙熟油，用高热烹 1 分钟，趁热淋在斩好之鸡肉上。

白 切 鸡

〔用料〕

①光鸡 1 只（约 1000 克），油 2 汤匙。

②盐 3 茶匙，酒半汤匙，姜汁（或姜粉）2 茶匙。

③蒜茸、姜茸、葱末各 1 汤匙，盐半茶匙，花生油 2 汤匙，味精少许。

〔制作方法〕

1. 鸡洗净抹干水，用②料搽匀鸡肚鸡身，腌放半小时后，再用 2 汤匙油搽遍全鸡。

2. 将鸡放入盘中，罩上耐热保鲜膜，以高热煮 10 分钟，待凉后斩件上碟。

3. 原盘原汁再加入③料，以高热煮 1 分钟，取出倒在小碗中，用做吃鸡时的蘸料。

海南白切鸡

〔用料〕

①光鸡 1 只（约 1000 克）。

②盐 3 茶匙，姜茸、蒜茸各半汤匙，油 2 汤匙。

③红辣椒切末 1 茶匙，姜茸、蒜茸各 1 汤匙，糖半汤匙，酸桔子汁 1 汤匙（或用鲜柠檬汁、米醋代替），盐 1 茶匙，花生油 3 汤匙。

〔制作方法〕

1. 光鸡刳洗净，抹干水，用 3 茶匙盐搽匀鸡身鸡肚，腌放半小时后，再用 2 汤匙油搽匀鸡身鸡肚，把②料中的姜茸和蒜茸塞进鸡肚内。

2. 取一盘，将鸡鸡胸脯向上置于盘内，罩上耐热保鲜膜，先以高热煮 10 分钟，再改用 50% 的火力煮 5 分钟；取出，待凉后斩件上碟。

3. 取一小盛器，放入③料，倒入煮鸡所剩的油汁，罩上耐热保鲜膜，以高热爆香 1 分钟；取出，用做吃鸡时的蘸料。

蒜茸烤鸡

〔用料〕

①光鸡 1 只，牛油 50 克。

②蒜茸、盐、蜂蜜各 1 汤匙，黑胡椒粉、酒各半汤匙。

〔制作方法〕

1. 光鸡洗净，抹干水分，用②料搽遍鸡身、鸡肚，腌放半小时。

2. 取烤盘，涂上牛油，放上鸡，淋上所剩腌料，用高热烤约 8 分钟。

3. 取出，翻动鸡，用匙将滴聚在烤盘里的油汁舀起淋在鸡身上，再用高热烤约 8 分钟。

4. 待凉后斩件上碟。

豉油鸡

〔用料〕

①光鸡（选鸡项）1 只（约 1000 克）。

②花生油 4 汤匙，姜 4 片，蒜头 3 粒（切碎）。

③酒、盐各 2 茶匙，老抽 1 汤匙。

④水 3 杯，老抽 100 克，糖 1 汤匙，盐 1 茶匙。

〔制作方法〕

1. 光鸡洗净抹干水，用③料内外搽匀，腌 40 分钟。

2. 先将②料用高热爆香 1 分钟，加入鸡和④料，罩上耐热保鲜膜，用高热煮 8 分钟；取出，翻转鸡身，使全只鸡身都

有豉油色泽，复罩好耐热膜，再用高热煮 5 分钟。

3. 待凉后斩件上碟，再淋上原豉油汁即可。

香辣什果鸡柳

〔用料〕

①去骨鸡腿肉约 200 克，青苹果、啤梨各半个，青椒、红辣椒各 1 个。

②盐、糖各半茶匙，生粉、生抽、老抽各 1 茶匙，胡椒粉少许。

③花生油 2 汤匙，干葱头 3 粒。

④辣椒酱、麻油各 1 茶匙，糖 2 茶匙，豆瓣酱半汤匙，湿生粉 2 汤匙。

〔制作方法〕

1. 鸡腿肉洗净切丝，加②料拌腌 10 分钟；青苹果、啤梨去皮、去核，切小条；青椒、红椒去核切丝；干葱头去衣切碎。

2. 将③料以高热爆香 2 分钟，加入①料，稍加搅拌，罩上耐热保鲜膜，以高热炒 3 分钟；加入④料，拌匀，再以高热煮 1 分钟。

香芒滑鸡柳

〔用料〕

①去骨鸡腿肉约 200 克，熟芒果 2 个（约 600 克），云耳 10 克。